

*Методическая разработка
«Технические приемы игры
в мини-футбол
для групп НТТ»
тренера-преподавателя
Е.С. Ровного*

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

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

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

Есть у мини-футбола и другие достоинства. В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим числом игроков в командах.

Следовательно, для этого можно приспособить любую поляну или лужайку.

В мини-футбол с успехом можно играть в спортивных залах, на простейших площадках, в жилых кварталах.

Словом, можно смело утверждать, что это универсальная игра, словно специально созданная для всеобщего увлечения. Те из вас, кто начинал свои первые шаги в футболе не в спортивной секции, а во дворе, вспоминают, как проходили первые матчи: воротами служили школьные портфели, камни и сброшенные с плеч пиджаки.

Однако, несмотря на свою непритязательность, это были удивительные по своему накалу игры, которые частенько прерывали лишь наступающие сумерки. Это и был стихийный мини-футбол, конечно, в то время еще не имевший модной приставки «мини», но которым буквально жили все мальчишки.

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

Считается, что первыми в Европе начали играть в современный мини-футбол австрийцы.

В 1958 году один из руководителей сборной Австрии И. Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале с участием таких выдающихся футболистов как Пеле, Вава, Зико, Диди, Гарринча. Он увлекся мини-футболом и предложил организовать турнир. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других странах. Правда, в США и Канаде мини-футбол называется «индор-соккер», т. е. зальный футбол. Немало сторонников «ташен-футбола», иными

словами «карманного» футбола, в ФРГ. В Голландии «младший брат» большого футбола носит название «цаал-футбол», в Бразилии – «футбол де салон».

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

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

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

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

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

Согласитесь, что это тоже важно.

ПРАВИЛА ИГРЫ

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

Общепринятых правил игры в мини-футбол долгое время не существовало. В разных странах, где увлекались этой игрой, было несколько модификаций мини-футбола: на открытых площадках, в спортивных залах. Отсюда возникали трудности в создании единых правил игры в мини-футбол. Специальный подкомитет ФИФА, которому перед первым чемпионатом мира было поручено разработать единые правила, прежде всего,

стремился строить их на основе правил игры в большой футбол. Председатель специального подкомитета ФИФА П. Порта рассказывает: «Суть правил в том, что они

максимально приближены к правилам большого футбола, а, следовательно, направлены на то, чтобы сделать мини-футбол приближенной модификацией футбола.»

Итак, официальные правила игры.

В составе каждой команды участвуют 4 полевых игрока и 1 вратарь.

Максимальное количество запасных – по 7, $R=3$ - 6м

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

Используются гандбольные ворота шириной 3 и высотой 2 м по внутреннему измерению. У обоих ворот обозначается штрафная площадь дугами радиусом 6 м.

Проводят их от основания стоек ворот. Верхняя часть этих дуг соединяется трехметровой прямой, параллельной линии ворот. На середине этой прямой обозначается отметка для пробития 6-метрового удара. Площадка делится пополам средней линией, в центре которой обозначается круг диаметром 3 м. На той стороне поля, где располагаются места для запасных игроков, отмечается «зона замены». Для

этого на боковой линии поля обозначается 6-метровый отрезок по 3 м в ту и другую стороны от средней линии.

Замена полевых игроков и вратарей производится в ходе игры.

При выполнении стандартных положений соблюдается 5-метровое расстояние. Из-за боковой линии мяч вводится ударом ноги. Продолжительность игры 40 мин. (2 тайма по 20 мин. каждый («чистого времени») с 10-минутным перерывом между ними).

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

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

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

вы сможете, ориентируясь на официальные правила, принять участие в увлекательных соревнованиях по мини-футболу.

ТЕХНИКА – ВАШЕ ОРУЖИЕ

Итак, вы, наверное, уже убедились, что правила мини-футбола несложны. Но не думайте, что для участия в соревнованиях по малому футболу не требуется никакой подготовки. Это не так. Игра предъявляет к своим поклонникам достаточно высокие требования. Небольшие размеры игрового поля заставляют всех игроков активно действовать на любом его участке.

Нападающие в ходе игры часто исполняют роль защитников, а игрокам обороны, которым приходится периодически вклиниваться в защитные ряды соперников, надо уметь действовать как заправским нападающим. Словом, каждый игрок в мини-футболе в

равной степени должен владеть и приемами отбора мяча, и хлестким ударом по воротам, и разнообразными финтами. Вот почему главным вашим оружием в мини-футболе должна стать техника, т. е. умение легко и непринужденно владеть мячом в условиях борьбы с соперниками.

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

А теперь послушайте несколько советов:

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

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

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

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

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

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

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

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

Начинать же разучивание следует с удара внутренней стороной стопы. Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для 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. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Кстати, движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов.

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

Упражнения

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

2. ЗАБЕЙ ГОЛ. Соорудите перед стенкой (из флажков, камней, штырей) ворота шириной в один шаг. Постарайтесь с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Посчитайте, сколько раз после 10 ударов мяч окажется в воротах. Затем выполните еще 10 ударов, а в заключение – еще 10.

Какая из трех серий окажется самой удачной? По мере освоения техники удара внутренней стороной стопы усложните упражнение: перенесите мяч на 3–4 шага в сторону. В этом случае удар придется наносить под углом к воротам.

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

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

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

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

А теперь давайте вместе подумаем: правильно ли вы выполняете удары? Какие ошибки допускаете? Замеченную ошибку следует сразу же попытаться исправить, иначе

неправильное движение может закрепиться и затем избавиться от ошибки будет сложнее. Помните: при освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих игроков, как правило, слабо разворачивается стопа бьющей ноги. Во-вторых, недостаточно отводится назад бьющая нога при замахе. Не всегда также осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Заметив эти ошибки у себя или у партнера,

поработайте над их устранением. Лучшее упражнение для этого – многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов.

Удар серединой подъема

Выполняется в мини-футболе достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперников. Этот удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а другая рука выбрасывается вперед – вверх.

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

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

Упражнения

1. Выполните несколько раз ударное движение без мяча (имитация удара).
2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполните 10–15 ударов.
3. МЕТКО В ЦЕЛЬ. Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1Ч1м). В цель нанесите 15–20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу с небольшого разбега.
4. МЕЖДУ КАМНЕЙ. Двумя камнями (флажками) обозначьте ворота шириной 1–1,5 м. По ту и другую стороны от ворот начертите линии ударов. Займите с мячом позицию у одной из этих линий. На другой линии встает ваш партнер. Расстояние от линии удара до цели 8–12 шагов. Посылайте мяч партнеру так, чтобы он прошел между камнями (флажками). Удары можно наносить с небольшого разбега. Посоревнуйтесь с партнером, кто совершит меньше ошибок.
5. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Один из партнеров накатывает сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов с обеих ног, бьющий меняется ролями с подающим.
6. НАВСТРЕЧУ. Встаньте с партнером в 12 шагах друг от друга. Задача партнеру – накатывать вам мяч для удара. Ударом по катящемуся мячу направляйте мяч точно

партнеру. Тот ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10–15 ударов, поменяйтесь с партнером ролями.

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

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

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

Удар носком

Удар эффективен при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Успешно этот прием применяется в мини-футбол и тогда, когда до мяча трудно дотянуться. Он выполняется как с места, так и с разбега. Опорная нога становится примерно на уровне мяча, а ее носок как бы указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе. Хотелось бы вам напомнить, что техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. (Отличие же в том, что при ударе носком стопа бьющей ноги не полностью оттягивается вниз, как при ударе серединой подъема).

В связи с этим при разучивании удара носком можно с успехом использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема

Удар часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы

выполнить этот прием с разбега, встаньте в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегайтесь наискосок и по дуге к направлению полета мяча.

Упражнения

1. В ЦЕЛЬ. Разметьте на стенке квадрат 1Ч1 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 2Ч2 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 меняясь с партнером ролями.

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

Удар внешней частью подъема

Удар применяется как при обстреле ворот, угловом штрафном ударах, так и при

выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

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

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

Удар пяткой

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

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

Упражнения

1. ВДВОЕМ. Встаньте с партнером в 5–6 шагах друг от друга. Повернитесь к нему спиной и нанесите удар пяткой с места, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч

и, повернувшись на 180°, таким же образом направляет мяч в вашу сторону. Выполните по 10–15 ударов.

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

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

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

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

Резаные удары чаще всего выполняются внутренней или внешней частью подъема:

Внутренней частью подъема

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

Резаный удар внешней частью подъема.

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

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

Удары с полулета

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 его сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Упражнения

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

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

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

Теперь пора перейти к одному из сложнейших технических приемов.

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, наклоня туловище в сторону опорной ноги, постарайтесь попасть серединой подъема в середину мяча. Если вам это удастся, то мяч будет направлен точно в цель. Если же нет, он пролетит выше ворот. Эта же особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороны стопы и внешней частью подъема.

Упражнения

1. ПОДБРОСЬ МЯЧ. Встаньте в 10–15 шагах от стенки. Подбросьте мяч перед собой в тот момент, когда мяч опустится примерно до уровня колен, нанесите удар с лета.

Поупражняйтесь сначала в ударах внутренней стороной стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

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

3. **ДРУГ ДРУГУ.** Встаньте с партнером в 15 шагах друг от друга. Поочередно ударом по неподвижному мячу направляйте мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен наносить удар с лета, направляя мяч обратно. После 10–15 ударов меняйтесь ролями.

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

ОСТАНОВКИ МЯЧА

Способы остановки мяча в мини-футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить.

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

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

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

Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу.

Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

Остановка катящегося мяча подошвой

Прием выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника этого приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимательности и старательности. Останавливающая нога, слегка

согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

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

Подошвой

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

Внутренней стороной стопы

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

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

Внутренней стороной стопы

Серединой подъема

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

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

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

Упражнения

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

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

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

4. **В ДВИЖЕНИИ.** Встаньте с партнером в 7–8 шагах друг от друга.

Продвигаясь вперед, передавайте мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивайте.

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

Мини-футбол – быстрая игра. У футболистов зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник стремится отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболистам приходится принимать мяч и бедром, и грудью, и головой. Техника этих приемов аналогична описанным выше способам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение и Итак, теперь вы имеете представление о технике и тактике мини-футбола.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Заниматься мин- футболом можно как индивидуально, так и с группой товарищей. Каждое занятие, естественно, следует начинать с легкой разминки. Ее цель – разогреть организм и подготовить его к нагрузкам. Делается это с помощью медленного бега или бега в среднем темпе, общеразвивающих упражнений типа зарядки. Продолжительность разминки – 10–15 минут. Затем приступайте ко второй, основной части занятий. Включите в нее разучивание или совершенствование технических, или тактических приемов, а также упражнения по физической подготовке, т. е. упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

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

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

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

Для развития гибкости, т. е. для развития подвижности в суставах, способности хорошо расслаблять мышцы тела и выполнять движения с большой амплитудой, рекомендуется использовать специальные упражнения на растягивание. Например, для юных футболистов можно применять рывки и пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны из различных исходных положений. Прыжки вверх во время медленного бега с имитацией удара головой по мячу или с поворотом на 90–180° также развивают гибкость. Выполняя упражнения на развитие гибкости, следует учитывать, что чрезмерная нагрузка приводит к повреждению мышц и связок. Для развития выносливости, как правило, используются кроссы, двухсторонние игры с уменьшенным составом, игровые упражнения с мячом (3Ч3, 3Ч2, 2Ч3) большой интенсивности.

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

Эффективность ваших тренировок во многом будет определяться физической нагрузкой. В каждом занятии желательно стремиться к большему объему полезной нагрузки, а это значит, что необходимо больше времени тратить непосредственно на выполнение каких-либо двигательных действий. Например, целесообразно затрачивать время на разучивание технических приемов, а не на переходы от одного упражнения к другому, пустые разговоры о касания с ним подается немного назад. с партнерами. В то же время физическая нагрузка не может быть всегда максимальной. Особенно это важно для игроков, которые лишь недавно приступили к занятиям мини-футболом. Вот почему, занимаясь или в одиночку, или с друзьями, стремитесь научиться правильно планировать и регулировать физическую нагрузку. Запомните: в каждом занятии нагрузка должна возрастать постепенно, достигать максимума ко второй половине основной части и снижаться к концу занятий.