



РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ

АССОЦИАЦИЯ
МИНИ-ФУТБОЛА РОССИИ



В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев

Мини-футбол

ИГРА ДЛЯ ВСЕХ



МОСКВА 2008

УДК 796/799
ББК 75.578
М91



*Авторы книги выражают благодарность
Фонду культурных инициатив Михаила Прохорова
за поддержку Общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу»*

Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г.

М91 Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев,
Э. Г. Алиев. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2008. – 264 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0302-7

Книга рассказывает о мини-футболе – игре, популярность которой в нашей стране и в разных регионах мира растет с каждым годом. Любознательный читатель узнает об истории развития этого вида спорта, о том, как самостоятельно освоить азы техники и тактики, улучшить физическую подготовку, как правильно тренироваться, интересно и увлекательно провести соревнования и конкурсы по мини-футболу.

Уроки технического мастерства вместе с авторами дают известные футболисты – члены сборных команд России по мини-футболу – Михаил Маркин, Константин Ерёменко, Тимур Алекберов, Владислав Шаяхметов и др.

Книга предназначена для детей и подростков. Учителя физкультуры, тренеры также найдут в книге немало полезного для своей работы.

**УДК 796/799
ББК 75.578**

ISBN 978-5-9718-0302-7

© Мутко В. Л., Андреев С. Н.,
Алиев Э. Г., 2008
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вместо предисловия</i>	4
<i>Введение</i>	5
Странички мини-футбольной летописи	7
Здоровье – всему голова	15
Физическая подготовка – основа вашего успеха	33
Техника – ваше оружие	56
Тактика – руководство к действию	149
Тренируйтесь, тренируйтесь	198
Самоконтроль юного футболиста	217
Под звуки футбольного марша	226
Мини-футбольный фестиваль	245
Конкурс знатоков мини-футбола	252
<i>Словарь юного футболиста</i>	259

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Дорогие друзья!

Скажите, разве может современный молодой человек обойтись без спорта? В нашей стране с каждым годом все большее внимание уделяется развитию физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что «каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

Министерство образования и науки Российской Федерации выступает за пропаганду здорового образа жизни. Мы хотим, чтобы вы росли крепкими, здоровыми и уверенными в себе, чтобы завтрашний день России был в надежных руках.

В вашей школе наверняка есть спортивный зал, спортивная площадка, и, не сомневаюсь, что вы проводите там много свободного времени. Хорошо, когда можно выбирать из нескольких видов спорта, но мини-футбол словно специально создан для школы, в него с азартом играют и младшие ученики, и старшеклассники.

В мини-футбол легко тренироваться, увлекательно играть, соревнования проходят зрелищно, с большим накалом страстей и собирают много азартных болельщиков.

Уверен, что занятия мини-футболом будут способствовать вашему физическому развитию, укреплению здоровья, повышению успеваемости, развитию волевых качеств, станут залогом настоящей дружбы в школьном коллективе. Тот, кто активно занимается спортом, подтянут, дисциплинирован, ответственен в учебе, крепок духом, всегда готов прийти на помощь.

Желаю успешных тренировок, отличной спортивной подготовки и много побед в увлекательных состязаниях по мини-футболу в вашей школе, городе, области.

Пусть победит сильнейший! Мяч на центр!

А.А. Фурсенко,
министр образования и науки РФ

ВВЕДЕНИЕ

Юные друзья! Несомненно, большинство из вас не раз испытывало свои силы в маленьких футбольных поединках во дворе, в школе, в спортивно-оздоровительном лагере. Поединках звонких, не утихающих порой допоздна, заканчивающихся зачастую с двузначным счетом, всегда радостных и неповторимых. Почему же мини-футбол так привлекателен? Что делает эту игру такой популярной для людей всех возрастов и профессий? На эти вопросы, хотя они и могут показаться на первый взгляд простыми, не ответишь однозначно. Ведь мини-футбол – игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибуны, мы восхищаемся исполнением технических приемов, искрометными атаками, сыгранностью отдельных звеньев. Непосредственно участвуя в мини-футбольных баталиях, мы получаем удовольствие от общения со строптивым круглым мячом, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками.

И все же, юные друзья, не только в этом заключается прелесть этой игры. Мини-футбол – это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем в тех или иных турнирах. Нередко бывает, что, проигрывая, казалось, безнадежную встречу, команда вдруг преображается и на последних минутах матча вырывает у соперника победу. А случается, что вроде бы слабая команда, команда-аутсайдер, проявив на финише турнира неиссякаемую волю, вдруг одерживает одну победу за другой и включается в борьбу за призовые места. За эти постоянные сюрпризы, за неповторимость и любим мы мини-футбол, игру, в основе которой – мастерство футболистов, их импровизация, коллективизм и стремление к победе.

Однако и этим не ограничивается характеристика этой замечательной спортивной игры. У мини-футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия ребят мини-футболом оказывают на их организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и участия в соревнованиях у занимающихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как взаимопомощь, активность, умение подчинять личные интересы задачам, стоящим перед коллективом, чувство ответственности, стремление к достижению высокого результата.

Вероятно, и вы, юные друзья, мечтаете приобщиться к этому виду спорта? Что ж, ваше стремление овладеть основами этой игры вполне понятно. Скажем больше, сегодня в нашей стране во многих регионах создаются благоприятные условия для массовых занятий мини-футболом. Так, общероссийский инвестиционный проект Российского футбольного союза «Подарим детям стадион» предусматривает сооружение в различных городах и поселках страны мини-



футбольных полей с искусственным покрытием. А общероссийский проект «Мини-футбол – в школу» предусматривает систематические занятия этим видом спорта как мальчиков, так и девочек в школьных секциях, участие их в городских, районных, региональных и всероссийских соревнованиях. Словом, сегодня, юные друзья, у вас есть хорошие возможности попробовать свои силы в мини-футболе – игре интересной и во многом универсальной. Вашим же добрым советчиком на этом пути станет наша книга. Прочитав ее, вы познакомитесь с историей развития и становления этой игры, узнаете, как правильно тренироваться, самостоятельно освоить основные технические и тактические приемы, подготовиться к участию в соревнованиях, организовать увлекательный турнир для своих друзей, научитесь анализировать свои ошибки, оказывать необходимую помощь партнеру. В этом смысле данная книга послужит вам своеобразным самоучителем, пособием для занятий мини-футболом.

Итак, друзья, смелее принимайтесь за дело! Звонкий круглый мяч уже зовет вас на зеленые лужайки, спортивные площадки школ, микрорайонов, на стадионы помериться с друзьями в силе, ловкости и мастерстве.



Какова история возникновения мини-футбола? Когда эта игра отпочковалась от своего старшего брата – футбола? Эти вопросы, безусловно, интересуют и вас, юные друзья. Именно об этом мы и расскажем вам в данной главе. Заметим сначала, что этот вид спорта прошел в своем развитии довольно длительный путь. Однако долгое время оставался в тени своего старшего брата, обретая лишь в последнее время свою «независимость».

История возникновения этой игры своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20–30 гг. XX века школьники и студенты играли в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игры в зальный футбол, проводятся многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды. Демократическая по своей сути, доступная для малообеспеченных слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной в таких странах, как Бразилия, Уругвай, Аргентина.

Интересно, что само название этой игры в разных странах тогда трактовалось по-разному. Так, в Канаде и США малый футбол называли «индорсоккером», т.е. зальным футболом. Немало сторонников «ташен-футбола», иными словами, «карманного» футбола было в Германии, особенно в таких городах, как Гамбург, Нюрнберг, Франкфурт-на-Майне. В Бразилии «младший брат» большого футбола носил название «футбол де салон». Правда, в этой стране известные футболисты-профессионалы лишь эпизодически участвовали в небольших турнирах, проводимых в залах. В основном же «футбол де салон» привлекал студентов и учащихся колледжей. Кстати, тогда уже играли в него иным мячом, чем в обычный футбол. Мяч был меньшего размера, но более тяжелый. Все большую популярность получал этот вид футбола и в таких странах, как Испания, Португалия, Италия.

Считается, что первыми в Европе начали играть в мини-футбол австрийцы. Так, в 1958 году один из руководителей сборной команды Австрии Иозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале, увлекся мини-футболом и, приехав домой, предложил организовать в венском «Штадтхалле» турнир. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. Постепенно мини-футбол завоевывал популярность и в других странах.



Конечно, и в нашей стране в мини-футбол играли уже давно. Однако это был стихийный мини-футбол, или, как его тогда называли, «дворовый футбол». Играя в такой футбол по упрощенным правилам на «пяточках» дворов и пустырей, познавали тайны футбольной игры Григорий Федотов, Всеволод Бобров, Сергей Сальников, Эдуард Стрельцов, Лев Яшин, Никита Симонян, Валентин Иванов, Валерий Воронин и многие другие впоследствии сильнейшие футболисты нашей страны. Вот что рассказывает знаменитый в прошлом футболист, а затем старший тренер молодежной команды СССР, заслуженный тренер СССР В.А. Николаев: «Наши мальчишеские футбольные матчи проходили во дворах обычных московских домов. Штангами нам служили школьные портфели, камни и сброшенные с плеч пиджаки. Однако, несмотря на всю 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 моего поколения. Всю пользу малого футбола я мог ощутить значительно позже, став игроком популярной команды ЦДКА, членом сборной команды страны».

Первыми из отечественных профессиональных команд с мини-футболом познакомились клубы «Динамо» (Киев) и «Торпедо» (Москва). В феврале 1972 года киевляне приехали в Австрию после того, как провели несколько контрольных игр на Черноморском побережье. Небольшие размеры поля, присутствие рядом зрителей, игра от борта – все это было необычно для наших спортсменов. Особенно удручал советских футболистов отскок мяча от борта. Австрийцы же умело пользовались этим приемом. Однако динамовцы быстро приспособились к необычным условиям. За три дня «Динамо» провело четыре матча с венскими клубами. Киевляне победили «Аустрию» (6:2) и «Винер Шпортклуб» (6:4), проиграли «Виенне» (3:4) и «Рапиду» (1:5).

Более успешно выступили в ФРГ футболисты «Торпедо». Москвичи вернулись из Мюнхена с почетным кубком – первым трофеем советских футболистов в международных соревнованиях по мини-футболу. В турнире выступали еще три команды – «Фортуна» (Кельн), «ФК Нюрнберг» и «Мюнхен-1860». Соревнования проходили в два круга. Торпедовцы поделили очки с «Фортуной» (1:1, 0:0) и «ФК Нюрнберг» (1:3, 1:0) и дважды обыграли «Мюнхен-1860» (6:1, 3:2).

Малый футбол пришелся по душе советским футболистам, и, начиная с 1972 года, турниры по мини-футболу регулярно проводятся во многих городах Советского Союза. А в 1974 году в Москве состоялся первый турнир команд мастеров на приз еженедельника «Неделя». Победителем турнира стала команда «Спартак» (Москва). С тех пор эти соревнования стали традиционными. В 1975 году на соревнования на приз «Недели» были приглашены также и зарубежные футболисты – болгарская команда «Академик» из Софии. Успешнее других в состязаниях выступили футболисты московской команды «Локомотив».

Особенно широкий размах получили соревнования на приз «Недели» в 1976 году. Сначала в пяти различных городах нашей страны прошли пред-



варительные игры. Затем их победители встретились в финальном турнире в Москве. В финальном турнире участвовали также две болгарские команды из Софии – уже знакомый нам «Академик» и «Локомотив», а также польская команда «Висла» (Варшава). Победителем турнира стала команда «Зенит» (Ленинград).

В 1977 году формула розыгрыша традиционного турнира несколько изменилась. В четырех городах – Москве, Ленинграде, Киеве и Тбилиси – команды мастеров высшей и первой лиг провели свои соревнования по мини-футболу. Финальные игры, как это было в 1976 году, не проводились. Среди четырех турниров самым сильным по составу участников и самым интересным по накалу страстей оказался московский. Здесь выступали столичные динамовцы, команды «Спартак», «Локомотив», ЦСКА. Вместе с ними борьбу за приз «Недели» вели футболисты Болгарии, Польши и Венгрии.

Тот импульс, который в свое время дали австрийцы мини-футболу в Европе, не прошел даром. Во многих странах этот вид футбола стал прежде всего популярным среди учащихся школ, колледжей, а также студентов университетов. И этот факт не прошел мимо внимания ведущей в мире футбольной организации – Международной федерации футбола (ФИФА), которая приступила к разработке единых правил игры. В этих целях именно ФИФА организовала во второй половине 80-х гг. прошлого века три экспериментальных турнира. Один из них состоялся в ноябре 1986 года в Венгрии и собрал под сводами крупнейшего в столице этой страны Дворца спорта «Будапешт» 8 команд из различных стран мира. Хозяева турнира – сборная Венгрии стала победительницей этих соревнований, победив в финальном матче голландцев. Так же успешно прошли экспериментальные турниры по мини-футболу в Испании и Австралии, показав везде всеобщий интерес к данной модификации футбола.

Следующим шагом ФИФА в развитии этой игры стал I чемпионат мира, который прошел в 1989 году в Голландии. Его особенностью было участие в данном турнире команд не по спортивному принципу, а по приглашению ФИФА. И это понятно. Ведь национальные чемпионаты по мини-футболу тогда проводились лишь в нескольких странах, и организовывать предварительные отборочные турниры просто не было смысла. Первыми чемпионами мира по мини-футболу стали бразильцы, переигравшие в финальном матче этого мирового форума сильную команду Голландии. С этих пор соревнования по мини-футболу в мире стали проводиться по единым правилам. Примечательно, что их участниками уже стали не игроки футбольных команд, а спортсмены, специализирующие именно в этой игре. Так практически произошло отпочкование современного мини-футбола от своего старшего брата – большого футбола. ФИФА официально наименовала мини-футбол «футзалом», т.е. футболом в зале. Однако в нашей стране по традиции эту игру по-прежнему называют мини-футболом.

Для проведения планомерной работы в мире по развитию футзала ФИФА создала в своей структуре специальный комитет. Основной функцией коми-



тета футзала ФИФА стало совершенствование правил игры и организация мировых чемпионатов. С тех пор было проведено еще четыре первенства мира. В 1992 году в Гонконге и в 1996 году в Испании победу вновь праздновали бразильцы, в 2000 году в Гватемале и в 2004 году на Тайване пальма первенства перешла к испанской сборной.

Учитывая твердое намерение ФИФА развивать футбол во всех регионах планеты, свою лепту в этот процесс стали вносить и региональные ассоциации футбола. Так, европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1966 году организовал в Испании первый чемпионат Европы по мини-футболу (футзалу). Сборная Испании завоевала золотые медали европейского первенства. Команде России досталось «серебро» турнира. Первым и последним чемпионом Советского Союза стала московская команда Комбината строительных материалов-24 (КСМ-24). В ее составе высоким мастерством отличились В. Владющенко, А. Верижников, А. Бабошкин, И. Семенов, которые успешно играли и за сборную команду страны. В связи с распадом СССР второй чемпионат проводился уже как чемпионат СНГ, победителем которого стала московская «Дина», затем долго доминировавшая и в российском чемпионате.

С распадом Советского Союза была ликвидирована Федерация футбола СССР. Получившие суверенитет бывшие союзные республики начали создавать свои национальные федерации футбола. Созданный в Российской Федерации Российский футбольный союз тогда практически отстранился от организаторской деятельности по развитию мини-футбола в стране. Однако дело, начатое энтузиастами этой игры, не пропало. Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России сумела преодолеть сложную ситуацию и практически без участия главной футбольной организации страны организовала работу по становлению и дальнейшему развитию мини-футбола (футзала) в стране. В первую очередь, Ассоциация мини-футбола России постаралась наладить на местах массовую работу по развитию этой спортивной игры. Вновь создаваемые региональные ассоциации мини-футбола стали той основой, на которой зиждилась основная деятельность Ассоциации мини-футбола России, главной заботой которой стала организация всероссийских соревнований, подготовка к участию в международных соревнованиях сборных команд страны.

В стране было создано более 20 региональных ассоциаций. К числу главных мероприятий мини-футбола (футзала), которые стали проводиться ежегодно в Российской Федерации, относятся чемпионат России среди профессиональных и любительских клубов, розыгрыш Кубка страны, проведение первенства России среди юношей, подготовка и участие сборных команд страны в международных турнирах. За эти годы интересную метаморфозу претерпел чемпионат России. Сначала это был только чемпионат среди команд клубов высшей лиги, затем было образовано еще два звена: первая и вторая лиги. Сегодня в чемпионате России участвуют 12 клубов суперлиги, 15 клубов высшей лиги, 74 команды первой лиги и более 500 команд второй лиги. Вот кто за эти годы становился призерами чемпионата и финалистами розыгрыша Кубка страны (табл. 1, 2).



Таблица 1

Призеры чемпионатов страны

Сезон	1 место	2 место	3 место
<i>СССР</i>			
1990–1991 гг.	КСМ-24 (Москва)	Сигнал (Обнинск)	Маяк (Таллин)
<i>СССР (СНГ)</i>			
1991–1992 гг.	Дина (Москва)	Спартак (Москва)	Строитель (Новоуральск)
<i>Россия</i>			
1992–1993 гг.	Дина (Москва)	Дина-МАБ (Москва)	Феникс (Челябинск)
1993–1994 гг.	Дина (Москва)	Феникс (Челябинск)	КСМ-24 (Москва)
1994–1995 гг.	Дина (Москва)	Минкас (Москва)	ВИЗ (Екатеринбург)
1995–1996 гг.	Дина (Москва)	КСМ-24 (Москва)	ТТГ (Югорск)
1996–1997 гг.	Дина (Москва)	КСМ-24 (Москва)	ТТГ (Югорск)
1997–1998 гг.	Дина (Москва)	ВИЗ (Екатеринбург)	ГКИ (Москва)
1998–1999 гг.	Дина (Москва)	ВИЗ (Екатеринбург)	Минкас (Москва)
1999–2000 гг.	Дина (Москва)	Спартак (Москва)	ГКИ-Газпром (Москва)
2000–2001 гг.	Спартак (Москва)	Норильский никель (Норильск)	ТТГ-ЯВА (Югорск)
2001–2002 гг.	Дина (Москва)	ВИЗ-Синара (Екатеринбург)	Норильский никель (Норильск)
2002–2003 гг.	Динамо (Москва)	Норильский никель (Норильск)	ВИЗ-Синара (Екатеринбург)
2003–2004 гг.	Динамо (Москва)	Норильский никель (Норильск)	ВИЗ-Синара (Екатеринбург)
2004–2005 гг.	Динамо (Москва)	Спартак-Щелково (Московская область)	ВИЗ-Синара (Екатеринбург)
2005–2006 гг.	Динамо (Москва)	ВИЗ-Синара (Екатеринбург)	Спартак-Щелково (Московская область)

Таблица 2

Обладатели и финалисты розыгрыша Кубка страны

Год	Обладатель Кубка	Финалист
<i>СССР</i>		
1991	Механизатор (Днепропетровск)	Дина (Москва)
<i>Россия</i>		
1992	Дина (Москва)	Траско (Москва)
1993	Дина (Москва)	ЛЭГ (Ростов-на-Дону)
1994	Минкас (Москва)	Дина (Москва)
1995	Дина (Москва)	Спартак-Новорусь (Москва)
1996	Дина (Москва)	ТТГ (Югорск)



Окончание табл. 2

Год	Обладатель Кубка	Финалист
1997	Дина (Москва)	КСМ-ГКИ (Москва)
1998	Дина (Москва)	ВИЗ (Екатеринбург)
1999	Дина (Москва)	Спартак-Минкас (Москва)
2000	ГКИ-Газпром (Москва)	Норильский никель (Норильск)
2001	Фимпромко-Альфа (Екатеринбург)	Дина (Москва)
2002	Спартак (Москва)	Дина (Москва)
2003	Динамо (Москва)	ВИЗ-Синара (Екатеринбург)
2004	Динамо (Москва)	Спартак-Щелково (Московская область)
2005	Спартак-Щелково (Московская область)	Динамо (Москва)

Настоящим флагманом отечественного мини-футбола (футзала) являются сборные команды страны. Сегодня в структуре Ассоциации мини-футбола России функционируют три таких сборных. Примечательно, что позиции сборных команд России на международной арене за прошедшие годы оставались неизменно высокими. Так, в 1996 году национальная сборная России стала серебряным призером чемпионата Европы и завоевала бронзовые награды на мировом первенстве. В 1999 году она стала чемпионом Европы. В 2001 году в этой командной копилке оказались бронзовые медали, а в 2005 году – серебряные награды.

Интересно, что в 1996 году Федерация спортивных журналистов, проведя массовый опрос, назвала национальную сборную России мини-футбола по достигнутым результатам лучшей командой страны. В этом опросе мини-футбольная сборная опередила таких грандов отечественного спорта, как баскетбольный клуб ЦСКА и футбольная команда «Спартак» (Москва).

Значительные успехи сопровождали выступления сборной студенческой команды страны (по мини-футболу), которая является двукратным чемпионом мира (1994 и 2002 гг.). Дважды эта сборная завоевывала также серебряные награды мировых первенств (1996 и 1998 гг.), и дважды на ее счету были бронзовые медали (2000 и 2004 гг.).

Важным шагом в развитии футзала в Европе стало учреждение Кубка УЕФА по футзалу для клубных команд. Если московский «Спартак» и «Норильский никель» соответственно в 2002 и 2003 гг. откровенно провалили данные соревнования, то московское «Динамо» в 2005 году выступило более успешно. Проиграв в финальном матче в дополнительное время в равной борьбе бельгийскому клубу из г. Шарлеруа, динамовцы заняли в клубной европейской «табели о рангах» вторую строчку.

Прошедший этап развития мини-футбола в нашей стране выдвинул целый ряд спортсменов высокого класса. Например, большую лепту в достижения отечественного мини-футбола первого десятилетия внесли такие масте-



ра, как А. Степанов, Б. Чухлов, К. Ерёменко, А. Верижников, С. Кошуг, О. Денисов, А. Киселев, Т. Алекберов, М. Маркин, успешно выступавшие как в своих клубах, так и в сборных командах России.

Следует отметить, что за эти годы работа по развитию мини-футбола (футзала) проводилась не только среди мужчин. Уже более десяти лет в нашей стране проводятся всероссийские соревнования среди женских команд, а также среди девочек разного возраста.

Несомненно, приведенные данные свидетельствуют о достаточно динамичном развитии этой спортивной игры в нашей стране, о значительных успехах, достигнутых отечественным мини-футболом (футзалом), стартовавшим в своем развитии практически «с нуля» и сумевшим благодаря активности энтузиастов этого вида спорта сразу же влиться в элиту мирового зального футбола. И все же в этом процессе следует выделить главное – создание отечественной мини-футбольной школы, с которой сегодня вынуждены считаться ведущие в данном виде спорта страны мира. И эту школу создавали тренеры сборных и клубных команд страны данного периода, сумевшие аккумулировать лучшее из зарубежного опыта и одновременно внести в эту игру то ценное, что присуще другим спортивным играм, получившим в нашей стране большое развитие.

Сегодня современный мини-футбол (футзал), как и любой вид спорта, не стоит на месте, а напротив, находится в постоянном движении, развитии. Все большее внимание этой игре уделяют ФИФА, УЕФА и национальные федерации футбола. Уже более 80 стран организует национальные чемпионаты. Заметно совершенствуется организационная структура мини-футбола (футзала) в целом ряде европейских, латиноамериканских и азиатских стран. Наиболее активную и последовательную среди региональных ассоциаций футбола работу по развитию футзала сегодня осуществляет УЕФА. Так, в 1994 году в регионе деятельности УЕФА насчитывалось всего 10 стран, развивающих эту разновидность футбола, в 1999 году – 25 стран, а в 2005 году – 34 страны. Планомерную работу по развитию футзала осуществляет и такая крупная региональная ассоциация футбола, как Азиатская ассоциация футбольных федераций. В Азии ежегодно организуются чемпионаты континента, проводятся крупные международные турниры, как с участием национальных сборных команд, так и клубных команд. Здесь кроме хорошо зарекомендовавших себя на международной арене сборных и клубных команд Ирана большой шаг вперед сделали сборные команды Японии, Узбекистана, Таиланда, Южной Кореи. Заметный шаг в развитии этого вида спорта делается в Африке, Австралии. По-прежнему высоким потенциалом в этой разновидности футбола располагают такие латиноамериканские страны, как Бразилия, Уругвай, Аргентина.

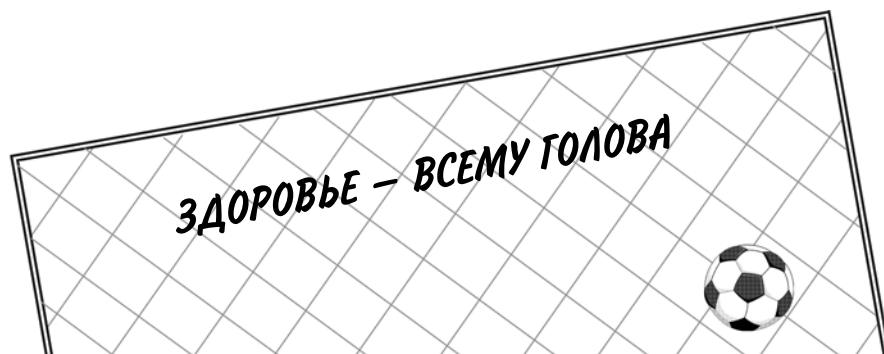
Таким образом, развитие мини-футбола (футзала) на современном этапе характеризуется последовательным ростом числа стран, организующих национальные чемпионаты и формирующих национальные сборные команды для участия в официальных международных соревнованиях. Одновременно заметно растет мастерство футболистов как в ведущих в данном виде спорта



странах, так и в тех, которые совсем недавно в мировой «табели о рангах» числились в числе аутсайдеров. Важной чертой развития международного мини-футбола на данном этапе является повышение активности в работе по развитию этой спортивной игры национальных ассоциаций футбола, что, безусловно, связано с решительными намерениями ФИФА повсеместно развивать данную модификацию футбола.

В нашей стране важным шагом стала разработка и утверждение РФС и АМФР общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу», который должен дать новый толчок развитию этой игры в нашей стране.





Юные друзья, вы хорошо знаете, что заниматься на уроках физической культуры, в школьной спортивной секции или в спортивной школе может тот, кто здоров. Поэтому, если вы приняли решение регулярно заниматься мини-футболом, необходимо проверить свое здоровье у врача, т.е. пройти медицинский осмотр. И, только получив разрешение врача, можно приступить к активным занятиям мини-футболом. На занятиях и во время соревнований важно научиться контролировать свое самочувствие. Даже если вы почувствовали легкое недомогание, прекратите занятия и обратитесь к врачу. Если вы перенесли какое-либо заболевание, то приступить к тренировкам можно только после разрешения врача. При этом первые тренировки нужно начинать с небольших нагрузок. Так же поступают, если перерыв в тренировках был не из-за болезни, а по каким-либо другим причинам. Кроме того, приступая к систематическим занятиям мини-футболом, вам будет полезно приобрести некоторые специальные знания.

КРАТКИЙ КУРС АНАТОМИИ

Те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, должны хорошо ориентироваться в терминах анатомии – науки о строениях и формах тела человека, иметь достаточно ясное представление об основных группах мышц и их расположении. И это не случайно. Ведь ведя разговор о физической подготовке, мы будем постоянно называть различные части тела, суставы, мышцы, участвующие в движениях. Конечно, наша задача состоит не в том, чтобы подробно рассказать вам обо всех тонкостях этой науки. Мы лишь заострим внимание на том, что в ваших занятиях мини-футболом будет обеспечивать выполнение физических упражнений, т.е. на двигательном аппарате. А такой аппарат, как известно, образуют костная и мышечная системы.

Начнем с **костной системы**, которая состоит из костей. Соединяясь между собой, они образуют скелет – твердую опору человеческого тела. При этом соединения многих костей подвижны. Благодаря этому кости могут перемещаться относительно друг друга. Такие соединения называются суставами. А вот с помощью плотной и упругой соединительной ткани к костям крепят-



ся мышцы. Эта ткань носит название сухожилие. В мини-футболе основные приемы игрокам приходится выполнять ногами, хотя вратари много действуют руками, выполняя ловлю и отбивание мячей. Именно с этих вопросов мы и открываем наш краткий курс анатомии:

Стопа – часть ноги от голеностопного сустава до конца пальцев.

Голеностопный сустав – сустав, соединяющий кости голени и стопы. Основные движения в нем – сгибание и разгибание, вращательные движения стопой. Сзади этот сустав прикрыт ахилловым сухожилием икроножной мышцы.

Голень – часть ноги от коленного сустава до стопы. На задней поверхности голени находится икроножная мышца.

Коленный сустав – сустав, соединяющий бедренную кость и берцовую кость голени. В игре на коленные суставы приходится большая нагрузка. Прочность этих суставов поддерживается боковыми и крестообразными связками. Внутри коленного сустава находятся мениски, напоминающие прокладки между костями бедра и голени. Юные футболисты должны постоянно перед тренировками и перед играми уделять повышенное внимание укреплению связок коленного сустава, их разогреву и повышению эластичности.

Бедро – часть ноги от тазобедренного сустава до коленного. На бедре расположены мышцы, играющие важную роль при беге и прыжках. Так, четырехглавая мышца на передней поверхности бедра – основная мышца-разгибатель, а двуглавая мышца на задней поверхности ноги – основная мышца-сгибатель ноги в коленном суставе.

Тазобедренный сустав – сустав, соединяющий бедро с тазовой костью. Поднимание и опускание ноги, отведение ее в сторону, круговые движения – вот основные движения в этом суставе.

Тазовый пояс (таз) – костный пояс в нижней части туловища человека.

Плечевой пояс – костный пояс в верхней части туловища. Его образуют лопатка и ключица.

Плечевой сустав – сустав, соединяющий руку и плечевой пояс. Основными движениями в этом суставе являются поднимание и опускание руки, отведение ее в сторону, сгибание вперед и назад, а также разнообразные вращательные движения.

Плечо – верхняя часть руки до локтевого сустава. На передней поверхности плеча находится бицепс – двуглавая мышца, сгибающая руку в локтевом суставе, а на задней поверхности трицепс – трехглавая мышца, разгибающая руку в локтевом суставе.

Локтевой сустав – сустав, соединяющий плечевую кость с костями предплечья. Сгибание, разгибание и вращательные движения предплечья являются основными движениями в этом суставе.

Предплечье – часть руки между локтевым и лучезапястным суставами. На предплечье находятся мышцы, сила и быстрота которых очень важны для вратарей. Они позволяют ловить мяч после сильных ударов соперников, выполнять кистью броски мяча партнерам по команде.



Лучезапястный сустав – место соединения костей предплечья и кисти. Основными движениями в этом суставе являются сгибание, разгибание и вращательные движения кисти.

Кисть – часть руки от запястья до конца пальцев. На кисти располагается большое количество мелких мышц и связок. Сила мышц кисти особенно важны для вратарей, особенно ловля мяча после сильных ударов соперников.

Мышцы составляют примерно 30–40% человеческого тела. При этом у каждой мышцы имеется свое название: по функциям – сгибатели и разгибатели; по форме – дельтовидная, трапецевидная и т.д.; по числу головок – двуглавая, четырехглавая; по положению на теле – межреберные, подколенная. Основное свойство мышц в том, что они могут сокращаться и изменять при этом свои размеры. Благодаря такому механизму и происходит движение различных частей тела, а также перемещение человека в пространстве. Наибольшее значение в жизнедеятельности человека имеет сила мышц тазового и плечевого пояса, туловища и бедер. На рис. 1 изображено расположение основных мышц человека:

1. **Грудино-ключично-сосцевидная мышца** участвует в поднимании плеч и наклонах головы.

2. **Дельтовидная мышца** состоит из трех пучков мышц: переднего (поднимает руку вверх), среднего (отводит руку в сторону), заднего (тянет плечо назад).

3. **Большая грудная мышца** приводит, поворачивает внутрь и сгибает плечо.

4. **Двуглавая мышца плеча (бицепс)** разгибает руку в локтевом суставе.

5. **Трехглавая мышца плеча (трицепс)** разгибает руку в локтевом суставе.

6. **Мышцы предплечья (сгибатели и разгибатели)**, мышцы на внутренней стороне предплечья сгибают пальцы и кисть, на наружной – разгибают.

7. **Широчайшая мышца живота** сдерживает внутрибрюшное давление и сгибает туловище вперед.

8. **Прямая мышца живота** сдерживает внутрибрюшное давление и сгибает туловище вперед.

9. **Наружная косая мышца живота** при одностороннем сокращении сгибает и вращает туловище, при двустороннем сокращении наклоняет туловище вперед.

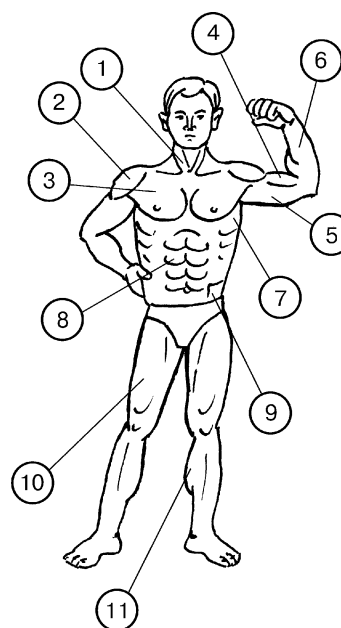


Рис. 1.

- 1 – Грудино-ключично-сосцевидная мышца;
- 2 – дельтовидная мышца;
- 3 – большая грудная мышца;
- 4 – двуглавая мышца плеча (бицепс);
- 5 – трехглавая мышца плеча (трицепс);
- 6 – мышца предплечья;
- 7 – широчайшая мышца живота;
- 8 – прямая мышца живота;
- 9 – наружная косая мышца живота;
- 10 – четырехглавая мышца бедра;
- 11 – икроножная мышца



10. **Четырехглавая мышца бедра** разгибает ногу в коленном суставе, сгибает бедро в тазобедренном суставе и вращает его.

11. **Икроножная мышца** сгибает стопу, участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

В мини-футболе наибольшая нагрузка приходится на стопу. На рис. 2 показаны мышцы тыльной поверхности стопы, а на рис. 3 обозначена мышца подошвенной поверхности стопы.

А теперь, юные друзья, попробуем несколько расширить ваши анатомические знания. Вы должны знать, что кости детей по сравнению с костями взрослых более мягкие и легко подвергаются искривлению. К 7 годам, как правило, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в области шеи и груди. К 12 годам это происходит и с поясничной частью. Детская стопа в сравнении со стопой взрослого относительно коротка и сужена в пяточной области. Однако объем движений в стопе у детей больше, чем у взрослых. Формирование сводов стопы обычно завершается к 11–12, а всей стопы к 16–18 годам. По мере развития суставов повышается их прочность. Подвижность

позвочника, а также плечевых и тазобедренных суставов наиболее интенсивно повышается у младших школьников. Следует, однако, помнить, что если систематически не заниматься физическими упражнениями, то в 16–17 лет подвижность в этих суставах уже несколько снижается.

У детей младшего школьного возраста мышцы развиваются неравномерно: вначале – крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а в более поздние сроки – мелкие мышцы. При этом надо учитывать, что показатели разгибателей выше, чем аналогичные показатели сгибателей. А вот в период от 9 до 12 лет прирост силы мышц верхних конечностей имеет большую интенсивность, чем нижних конечностей. В период от 6 до 14 лет наблюдается активное совершенствование мышечной массы, значительно улучшается координация движений. К 12–14 годам развитие мышечно-сухожильного аппарата уже приближается к «взрослому». В то же время некоторые соединительнотканые структуры еще не успевают сфор-

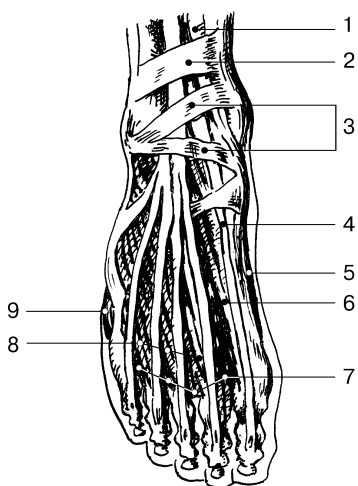


Рис. 2

- 1 – передняя большеберцовая мышца;
- 2 – верхний удержатель сухожилий-разгибателей;
- 3 – нижний удержатель сухожилий-разгибателей;
- 4 – длинный разгибатель большого пальца;
- 5 – мышца, отводящая большой палец;
- 6 – короткий разгибатель пальцев;
- 7 – тыльные межкостные малые мышцы;
- 8 – короткий разгибатель пальцев;
- 9 – мышца, отводящая мизинец



мироваться полностью. К 14–15 годам происходит полное созревание структур двигательного аппарата, а функции, определяющие сократительные свойства мышц, достигают достаточно высокого уровня развития. Если способность к расслаблению мышц в период с 7 до 11 лет изменяется у детей незначительно, то к 15–16 годам она значительно повышается, особенно заметно это происходит под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это составная часть гигиены физической культуры и спорта. Соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни, и особенно при регулярных занятиях физическими упражнениями, способствует предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма. Личная гигиена включает уход за кожей, полостью рта, волосами, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Гигиена тела. Важную роль в защите вашего организма от внешних влияний играет кожа – наружный покров тела человека. Кожа препятствует проникновению в организм болезнетворных бактерий, защищает внутренние органы от механических повреждений, участвует в регуляции температуры тела, в обменных и выделительных процессах. В коже располагается много чувствительных нервных окончаний (рецепторов), которые воспринимают тепло, холод, прикосновение, боль. В коже находятся потовые и сальные железы. Чтобы обеспечить их правильную работу, каждый, кто регулярно занимается физическими упражнениями, должен обеспечить правильный уход за кожей. Например, в ходе занятий мини-футболом на коже появляются пыль и пот. В таком состоянии наружный покров вашего тела в значительной мере теряет свою защитную функцию. Вот почему после физической нагрузки необходимо помыться обязательно с мылом.

Следует ежедневно умываться утром и вечером прохладной водой. Во время занятий физическими упражнениями не рекомендуется вытирать лицо руками, так как через раскрытые поры кожи могут проникнуть микробы и вызвать воспаление. Естественно, вашей привычкой должно стать мытье рук

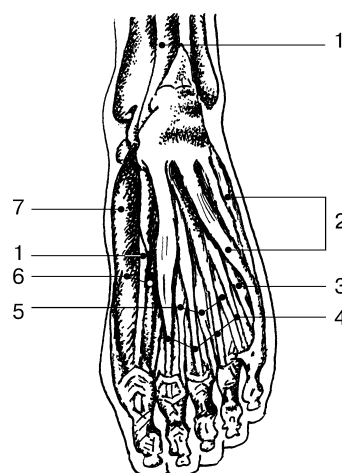


Рис. 3

- 1 – длинный сгибатель большого пальца;
- 2 – мышца, отводящая мизинец;
- 3 – короткий сгибатель мизинца;
- 4 – короткий сгибатель пальцев;
- 5 – червеобразные малые мышцы;
- 6 – короткий сгибатель большого пальца;
- 7 – мышца, отводящая большой палец



до еды и после нее. Перед сном полезно мыть ноги прохладной водой, это уменьшит их потливость. После любых водных процедур хорошо вытрите и разотрите кожу полотенцем. Особенно тщательно вытирайте ноги, и в первую очередь – между пальцев. Это обязательное профилактическое действие против грибковых заболеваний кожи.

Также тщательно следите за своими волосами. Регулярно, не более одного раза в неделю, волосы следует мыть. Расчесывайте волосы несколько раз в день. При этом необходимо пользоваться только своей расческой (щеткой) для волос.

Внешность человека во многом зависит от состояния зубов и десен. Больные зубы отрицательно влияют на работу пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Вот почему необходимо регулярно чистить зубы и массировать десны зубной щеткой. Зубную пасту следует выбирать с содержанием фтора, мяты и витаминов.

Особенно тщательно следите за своими ногтями. Их необходимо содержать в чистоте, чтобы под ногтями не накапливались микробы. Грызть ногти и заусенцы вредно, т.к. микробы могут попасть внутрь вашего организма. Стричь ногти надо не реже одного раза в две недели. При этом ногти на руках следует обрезать до овальной формы, одновременно удаляя заусенцы. На ногах ногти обрезаются коротко, углы закругляются. Это предотвращает врастание ногтей в кожу.

Одежда и обувь, в которых вы занимаетесь физическими упражнениями, должны быть по возможности легкими и не стеснять ваших движений. Лучше всего иметь спортивный костюм, изготовленный из хлопчатобумажной ткани. Такой костюм хорошо впитывает пот и способствует его быстрому испарению. Костюм из синтетической ткани можно применять во время тренировок на открытом воздухе для защиты от ветра, дождя или снега. Спортивная обувь не должна быть тесной или рваной. Она должна быть удобной и защищать стопу от повреждений. Носки должны хорошо пропускать воздух и впитывать пот. При использовании резиновых тапочек или кед надевайте шерстяные носки и подкладывайте войлочную стельку. Помните, что одежда и обувь, которые вы используете для занятий физическими упражнениями, нуждаются в постоянном уходе. Так, спортивную форму вы должны подвергать стирке после каждой тренировки или игры. А загрязненную и промокшую обувь сразу после занятий необходимо очистить и просушить, смазав специальной мазью или кремом.

ПОТОМУ ЧТО УТРОМ РАНО...

Итак, юные друзья, вы прошли краткий курс анатомии, получив очень полезные и необходимые знания для каждого, кто регулярно занимается физическими упражнениями. Теперь пришла пора научиться играть в мини-футбол. А чтобы стать хорошим футболистом, научиться точно и сильно бить по воротам, освоить хитроумные финты, легко парировать удары соперников



и предугадывать их намерения, вам придется много и упорно тренироваться. Систематические тренировки помогут улучшить необходимые физические качества, укрепить здоровье, закалить волю. Первое, с чего вам придется начинать, – это ежедневное выполнение утренней гимнастики. На первый взгляд, такое утверждение может показаться неправдоподобным. Ведь на утреннюю гимнастику отводятся каких-нибудь 10–15 минут, да и упражнения выполняются сравнительно простые. Много ли она может дать для физического развития? Да очень и очень много!

Утренняя гимнастика, или, как ее еще называют, зарядка способствует укреплению дыхательной, кровеносной и нервной систем, помогает развивать силу, ловкость и выносливость, закаляет организм. Но это далеко не все. Зарядка помогает «разбудить» организм, включить его в работу, создать бодрое настроение. И чем раньше вы начнете заниматься утренней гимнастикой, тем больше пользы она принесет.

Некоторые из вас, конечно, уже делают зарядку. Безусловно, они почувствовали всю пользу от этих занятий. Тем же, кто только приступит к зарядке, на первых порах может показаться нелегко. Ведь нужно ежедневно вставать и раньше обычного, и в одно и то же время. Вот здесь-то и надо проявить силу воли, победить желание лишнюю минутку понежиться в постели. К сожалению, некоторым ребятам все же не хватает настойчивости, другие бывают слишком нетерпеливы и сразу же рассчитывают на высокие результаты. Позанимается иной школьник совсем немного и уже проверяет твердость своих мышц. И, не заметив никаких внешних изменений, начинает пропускать занятия, а затем бросает их совсем. Но так поступают те, кто недостаточно упорен.

Если вы тверды в своих убеждениях, уверены в достижении цели, то через некоторое время обязательно заметите, как ваши мышцы наливаются силой, а движения становятся ловкими и уверенными.

Начав заниматься гимнастикой по утрам, вы можете воспользоваться комплексами упражнений, которые приводятся в нашей книге. Заниматься утренней гимнастикой надо не в течение нескольких дней или недель, а многие годы. Поэтому в дальнейшем, когда все рекомендованные здесь комплексы будут многократно проделаны и упражнения хорошо разучены, надо их заменить новыми. Вначале заменяют отдельные упражнения, а затем и полностью комплексы. Очень важно знать порядок подбора упражнений.

Упражнения каждого комплекса начинаются с ходьбы на месте. При ходьбе колени поднимайте повыше, делайте свободные, размашистые движения руками, спину выпрямляйте, голову держите прямо.

После ходьбы выполняется потягивание, затем упражнения для мышц рук, туловища и ног. Далее выполняются упражнения силового и прыжкового характера для мышц ног и рук и, наконец, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. При выполнении упражнений следите за правильным дыханием, не задерживайте его, дышите глубоко. Каждое упражнение выполняйте 7–8 раз.



КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения для школьников 8–10 лет

1. Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

2. И. п. – о. с.* На счет 1–2 – шаг левой ногой вперед, руки через стороны вверх – вдох; 3–4 – вернуться в и. п. – выдох; 5–8 – то же с правой ноги. Повторить 6 раз в медленном темпе.

3. И. п. – о. с. 1 – поднимаясь на носке правой ноги, левую согните вверх-вперед, руки в стороны; 2 – опускаясь на всю ступню, руками притяните колено к груди; 3 – поднимаясь на носке правой, мах левой прямой ногой назад, руки рывком вверх; 4 – вернуться в и. п.; 5–8 – то же с левой ноги. Повторить 4–6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

4. И. п. – о. с. 1 – левая нога в сторону, руки в стороны – вдох; 2 – поворачивая туловище налево, наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги – выдох; 3 – выпрямиться, руки в стороны – вдох; 4 – вернуться в и. п. – выдох; 5–8 – то же с правой ноги. Повторить 6 раз в среднем темпе.

5. И. п. – о. с. 1 – левая нога назад на носок, руки на пояс – вдох; 2 – сгибая ноги, стойка на левом колене – выдох; 3 – встать, выпрямиться – вдох; 4 – вернуться в и. п. – выдох; 5–8 – то же с правой ноги. Повторить 6 раз в медленном темпе.

6. И. п. – о. с. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и. п.; 3 – отставляя левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево, руки на пояс; 4 – вернуться в и. п.; 5–8 – то же с правой ноги, наклоня туловище вправо. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7. И. п. – о. с. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполнить 20–25 прыжков и сразу перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте или с передвижением с постепенным замедлением темпа в течение 40 с.

Комплексы утренней гимнастики можно также составить из упражнений, выполняемых с предметами – гимнастической палкой, короткой скакалкой, большими и маленькими мячами. Такие упражнения разнообразны, интересны и полезны, а мячи, скакалки и палки найдутся у каждого. Познакомьтесь с комплексами упражнений с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой для школьников 11–12 лет

1. И. п. – стойка ноги вместе, палку вниз. 1 – палку вверх, левую в сторону, потянуться – вдох; 2 – выпад влево, палку вниз-назад, делая выкрут прямыми руками, – выдох; 3 – толчком левой принять положение на счет «1»; 4 – приставляя левую, палку вниз. Повторить 6 раз (рис. 4.1).

* И. п. – исходное положение, о. с. – основная стойка.

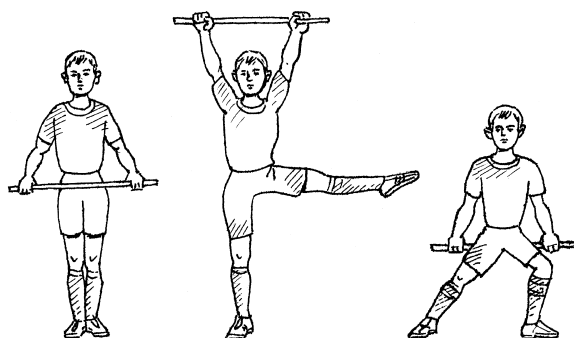


Рис. 4.1

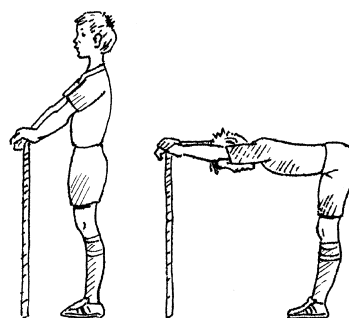


Рис. 4.2

2. И. п. – стойка ноги вместе, палку вертикально вперед на пол, опираясь руками за верхний конец. 1–3 – три пружинистых наклона с прогнутой спиной, сохраняя опору о палку прямыми руками, – выдох; 4 – выпрямиться – вдох. Выполнить 5–6 раз (рис. 4.2).

3. И. п. – стойка ноги вместе, палку вниз. 1 – правую в сторону на носок, палку вертикально к левому плечу; 2–3 – два пружинистых наклона вправо; 4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное. Повторить 5–7 раз (рис. 4.3).

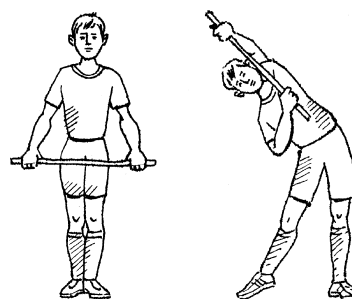


Рис. 4.3

4. И. п. – стойка ноги вместе, палку горизонтально за спину. 1–2 – присед, стойка на коленях, прогнуться; 3–4 – вернуться в и. п. Дыхание равномерное. Повторить 6–8 раз (рис. 4.4).



Рис. 4.4

5. И. п. – стойка ноги врозь, палку вниз. 1 – с поворотом туловища налево наклон, палку на пол слева – выдох; 2 – выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны, ладонями кверху, рывок руками назад – вдох; 3 – повторяя положение на счет «1», взять палку; 4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5–6 раз в каждую сторону (рис. 4.5).

6. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват на ширине плеч. 1–2 – группироваться, продеть палку над ногами назад – выдох; 3–4 – выпрямляя ноги, опустить их на пол, – вдох. То же, продевая ноги обратно. Повторить 6–8 раз (рис. 4.6).

7. И. п. – сед ноги врозь (пошире), опираясь ступнями о палку, хват на ширине плеч. 1–2 – два пружинистых наклона – выдох; 3–4 – пауза – вдох. 6–8 раз (рис. 4.7).

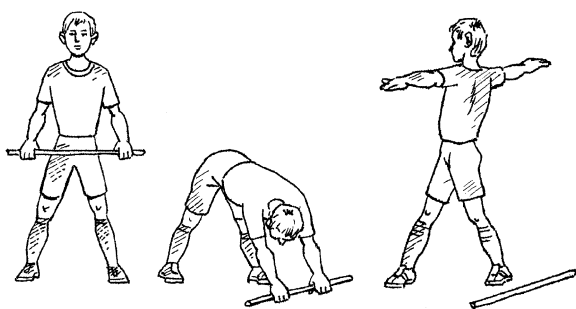


Рис. 4.5

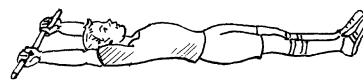


Рис. 4.6



Рис. 4.7

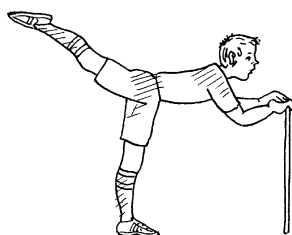


Рис. 4.8

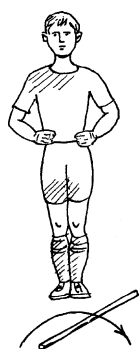


Рис. 4.9

8. И. п. – стойка ноги вместе, палку вертикально вперед на пол, опираясь руками за верхний конец. 1–2 – правую назад с наклоном вперед, равновесие на левой; 3–4 – вернуться в и. п. То же на правой. Дыхание равномерное. Повторить 4–6 раз (рис. 4.8).

9. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс, палку на пол сбоку. Прыжки боком через палку. Дыхание равномерное. Выполнить 20–25 прыжков (рис. 4.9).

Вариант. 1 – равновесие; 2–3 – два пружинистых движения ногой назад; 4 – вернуться в и. п.

Упражнения с гантелями 0,5–1 кг для школьников 13–15 лет

1. Ходьба с постепенным ускорением темпа движений от медленного до среднего (30–40 с) (рис. 5.1).

2. И. п. – о. с. На счёт 1 – с силой согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх, правую назад, потянуться – вдох; 3–4 – вернуться в и. п. – выдох. То же другой ногой. Повторить 7–8 раз (рис. 5.2).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 – два рывка локтями назад; 3–4 – руки в стороны с поворотом туловища налево, два рывка прямыми руками назад. То же с поворотом направо. Дыхание равномерное. Повторить 7–8 раз в каждую сторону (рис. 5.3).



4. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–2 – два пружинистых наклона назад-вверх; 3–4 – два пружинистых наклона вперед, доставая ладонями пол, выдох. Повторить 7–9 раз (рис. 5.4).

5. И. п. – выпад правой (левой) ногой, гантели в согнутых руках у плеч. 1–3 – три пружинистых приседа в выпаде; 4 – прыжком сменить положение ног. Дыхание равномерное. Повторить 7–9 раз (рис. 5.5).

6. И. п. – о. с., гантели вниз. 1 – гантели в стороны; 2 – гантели вверх; 3 – гантели вперед; 4 – гантели вниз. То же, начиная движение руками вперед. Дыхание равномерное. Повторить 6–8 раз (рис. 5.6).

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели вниз. 1 – наклон вправо, сгибая левую руку и поднимая гантель к подмышечной впадине; 2 – вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 6–8 раз в каждую сторону (рис. 5.7).



Рис. 5.1

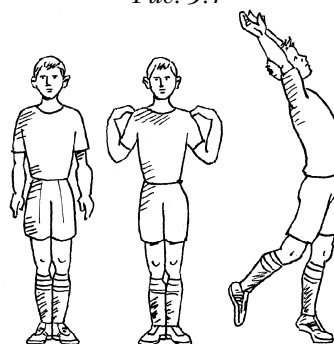


Рис. 5.2

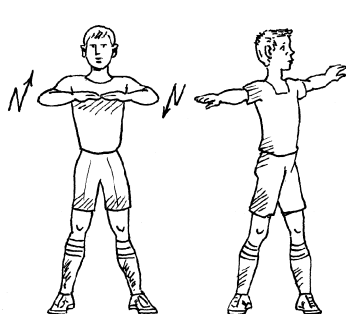


Рис. 5.3

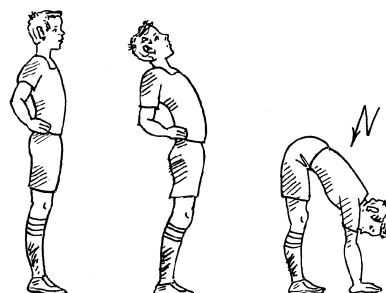


Рис. 5.4

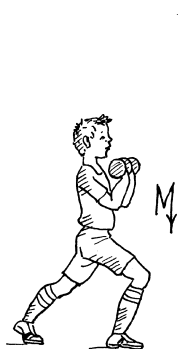


Рис. 5.5

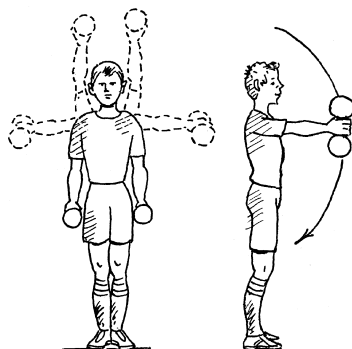


Рис. 5.6



Рис. 5.7

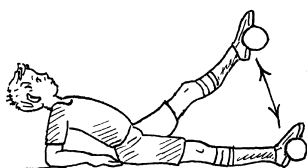


Рис. 5.8

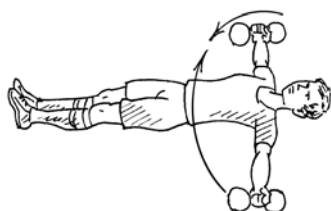
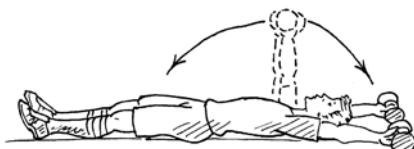


Рис. 5.9

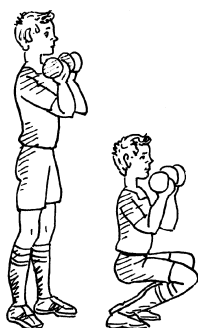


Рис. 5.10

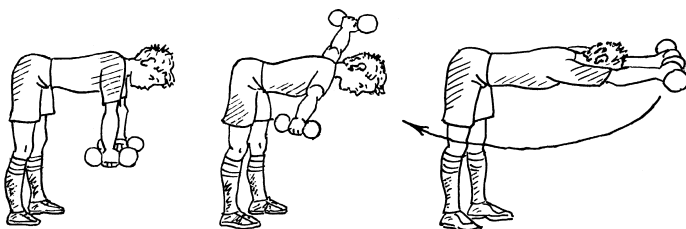


Рис. 5.11



Рис. 5.12

8. И. п. – упор сидя с опорой на предплечья, гантели закреплены на ступнях. 1 – поднять правую ногу; 2 – вернуться в и. п. То же другой ногой. Дыхание равномерное. Повторить по 5–7 раз каждой ногой (рис. 5.8).

Варианты. То же, лежа на спине; то же, в упоре сидя. Более подготовленные мальчики после нескольких повторений могут поднимать обе ноги одновременно.

9. И. п. – лежа на спине, гантели вниз (руки вдоль тела). 1 – гантели в стороны; 2 – гантели вверх (положить на пол за головой). То же в обратном направлении. Дыхание равномерное. Повторить 6 раз (рис. 5.9).

10. И. п. – стойка ноги врозь, гантели в согнутых руках у плеч. 1–2 – глубокий присед на всей ступне – выдох; 3–4 – вернуться в и. п. – вдох. Повторить 8–10 раз (рис. 5.10).

11. И. п. – наклон с прямой спиной, ноги врозь, гантели в опущенных руках. 1 – гантели в стороны; 2 – вернуться в и. п. Дыхание равномерное. Повторить 5–7 раз (рис. 5.11).

Варианты. Одну руку вперед, другую назад (до отказа), чередуя движения; гантели вперед и назад двумя руками одновременно.

12. И. п. – о. с., гантели вниз. 1 – гантели к плечам; 2 – вернуться в и. п. Дыхание равномерное. Повторить 6–8 раз (рис. 5.12).

В заключение выполняется легкий свободный бег на месте или с продвижением с переходом на ходьбу.



**Упражнения с мини-футбольным
(набивным) мячом для школьников
13–15 лет**

1. И. п. – ноги вместе, мяч держать за спиной в опущенных руках. На счёт 1 – прогибаясь, отвести руки с мячом и левую ногу назад; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же, отводя назад правую ногу. Темп медленный. Повторить 6–7 раз каждой ногой (рис. 6.1).



Рис. 6.1

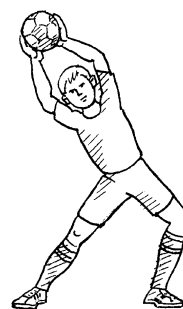


Рис. 6.2

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч над головой в прямых руках. 1 – сгибая левую ногу, наклониться в правую сторону; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же, сгибая правую ногу и наклоняясь влево. Темп средний. Повторить 7–9 раз в каждую сторону (рис. 6.2).

3. И. п. – ноги вместе, мяч перед собой в опущенных руках. 1 – с выпадом левой ногой вперед поднять мяч над головой, прогнуться; 2 – вернуться в и. п.; то же с правой ноги. Повторить 6–8 раз (рис. 6.3).



Рис. 6.3

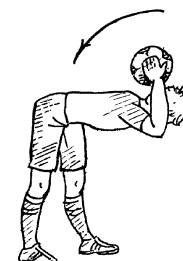


Рис. 6.4

4. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой в опущенных руках. 1 – поднять мяч над головой; 2 – наклониться вперед, сгибая руки, опустить мяч за голову; 3 – выпрямиться, поднять мяч над головой; 4 – вернуться в и. п. Темп средний. Повторить 8–10 раз (рис. 6.4).

5. И. п. – ноги вместе, мяч над головой в прямых руках. 1 – поднять левую ногу и опустить руки с мячом вперед, ногой коснуться мяча; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же правой ногой. Темп средний. Повторить 6–7 раз (рис. 6.5).

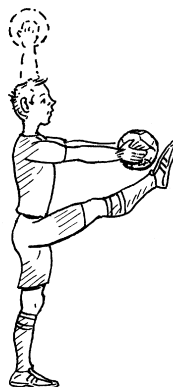


Рис. 6.5



Рис. 6.6

6. И. п. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, мяч держать над головой в прямых руках. 1 – разгибая и разводя ноги врозь, наклониться вперед; 2 – вернуться в и. п. Темп средний. Повторить 8–10 раз (рис. 6.6).

7. И. п. – лежа на спине, зажать мяч между ступнями. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в и. п. Повторить 7–9 раз (рис. 6.7).

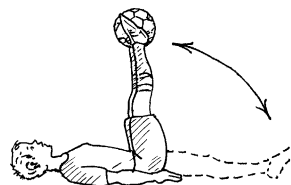


Рис. 6.7

8. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч за спиной в опущенных руках. 1 – сгибая колени

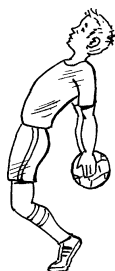


Рис. 6.8

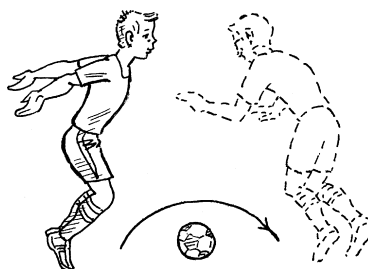


Рис. 6.9

и наклоняясь назад, прогнуться, коснуться мячом левой пятки; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же, касаясь мячом пятки правой ноги. Повторить 9–11 раз (рис. 6.8).

9. И. п. – ноги вместе, руки назад, мяч на полу перед носками ног. Полу-приседая и взмахивая руками вперед-вверх, перепрыгнуть через мяч, сделав в воздухе поворот кругом. Повороты делать поочередно через левое и через правое плечо. Выполнить 35–45 прыжков (рис. 6.9).

Вариант. Прыгать без поворотов; прыжок через мяч делать, разводя ноги врозь.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ!

Игры и тренировки по мини-футболу проходят не только в спортивных залах, но и на открытом воздухе. Не только в хорошую погоду, но и подчас, когда на улице моросит дождь и дует промозглый ветер. Проводятся матчи по мини-футболу и зимой – на снегу. А чтобы не простудиться и подготовить свой организм к различным погодным условиям, надо обязательно закалывать свой организм. Вы, конечно, знаете, что закалывание – это правильное использование целебных свойств солнца, воздуха и воды. Закаленные ребята, как правило, имеют бодрый, здоровый вид и отличаются высокой общей работоспособностью.

Главное, что определяет успех при закалывании, это – постепенность и систематичность. Начать лучше с самого доступного средства – закалывания водой. Прежде всего приучите себя к ежедневному умыванию холодной водой, а затем постепенно переходите к обтиранию. Например, после выполнения утренней зарядки, почувствовав, что тело хорошо разогрелось, оботрите его полотенцем, смоченным теплой водой. Последующие два-три дня немного снижайте температуру воды. Постепенно понижая температуру, приучите себя обтираться водой из-под крана. Затем переходите к обливанию тела водой (под душем, из ведра или кувшина). Начальная температура воды для обливания должна быть примерно $+30^{\circ}$ при температуре воздуха $+17-18^{\circ}$. Время пребывания под струей воды 20–30 секунд.

Пожалуй, самая действенная и приятная форма закалывания водой – купание. Купание начинайте при температуре воды не ниже $+20^{\circ}$. Длительность



первого купания 1–2 минуты. Затем можно довести продолжительность купания до 15–20 минут при температуре воды +18°. Лучшее время для купания от 10 до 13 часов. Входить в воду надо не раньше чем через 1,5–2 часа после еды.

После водных процедур как следует разотрите тело сухим полотенцем и сделайте несколько энергичных физических упражнений.

Следует также знать, что такие процедуры, как обмывание стоп и полоскание горла, повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям. Обмывание стоп выполняйте каждый день в течение всего года перед тем, как ложиться спать. Начинать следует с температуры воды 26–28°. Затем каждую неделю температуру постепенно понижайте и доведите до 15°. Выполнив обмывание стоп, тщательно разотрите их полотенцем до покраснения.

Полоскание горла нужно также выполнять ежедневно утром и вечером. Лучше всего начать с температуры воды 25–26°. еженедельно температуру воды снижайте на 1–2°, постепенно доводя ее до 8–10°.

Воздушные ванны лучше всего принимать в обнаженном виде или в легком спортивном костюме, но обязательно в тени. Приступать к воздушным ваннам лучше всего летом при температуре воздуха 18–20°. Начиная с 10 минут продолжительность воздушных ванн можно довести до 2–3 часов ежедневно, при этом лучше всего находиться в движении, заниматься легким физическим трудом и физическими упражнениями. Закаливание воздухом будет способствовать, конечно, и привыканию к холоду во время утренней зарядки и тренировок. Летом зарядка выполняется в трусах, с наступлением осени можно надевать спортивный костюм, а в холодное время – теплый свитер.

Принимая солнечные ванны, нужно всегда помнить о разумном, умеренном использовании лучей солнца. Начинают солнечные ванны с 2–3 минут на каждую сторону тела (спина, грудь, правый, левый бок). Через каждые два раза прибавляют по 1 минуте на каждую сторону, постепенно доводя общее время до 40–60 минут. Хорошо загорать утром – с 9 до 11, а днем – с 16 до 17 часов. После солнечных ванн полезно принять водную процедуру – обливание или купание.

ВРАГИ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Очень хочется, юные друзья, чтобы при вступлении в большую жизнь вы научились безошибочно ориентироваться в том, что необходимо и полезно для вашего здоровья, а что является его коварным разрушителем, врагом. Приступая к занятиям мини-футболом, прежде всего следует уяснить, что спорт несовместим с курением, употреблением алкогольных напитков и наркотиков. К сожалению, сегодня самым массовым увлечением молодежи является **курение**. Между тем установлено, что каждый седьмой из заядлых курильщиков оказывается в конечном итоге на операционном столе с тяжелым заболеванием кровеносных сосудов ног. В табачном дыме содержится мно-



жество вредных для организма химических веществ, вызывающих также заболевания нервной системы, желудка, органов дыхания. Кроме того, никотин, содержащийся в табаке, ослабляет память, поражает волю, снижает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также отрицательно влияет на общую работоспособность. В юном возрасте очень опасен никотин, особенно для девочек и девушек: быстро грубеет голос, появляются неприятный запах изо рта, морщины на лице. Те ребята, кто злоупотребляют курением, как правило, заметно отстают от товарищей и в учебе, и в спорте.

Главные мишени **алкоголя** – головной мозг, сердце и печень. Попадая в организм даже в небольших дозах, алкоголь угнетает все органы и системы организма, нарушает привычный биологический ритм. В состоянии опьянения у людей резко снижаются показатели силы, быстроты, ловкости и выносливости, заметно ухудшаются зрительные и слуховые восприятия. А частые употребления алкоголя ведут к необратимым тяжелым заболеваниям. Установлено, что 90% детей, страдающих умственной неполноценностью, физическими и психическими пороками, рождаются именно у тех родителей, которые еще в молодые годы начали употреблять алкоголь.

Наркотики – один из самых страшных врагов здоровья человека. Они не только разрушают здоровье, но и ведут к полной деградации личности. Порабощение «белой смертью» ужасно потому, что преодолевать наркотическую зависимость усилием воли практически невозможно. Наркотики поражают организм человека столь сильно, что без целенаправленной медицинской помощи никак не обойтись. Однако и это зачастую не спасает: многие наркоманы погибают уже в молодом возрасте.

Лечение уже развивающихся заболеваний алкоголизмом, наркоманией – процесс очень трудный. Вот почему профилактика и отказ от вредных привычек более эффективны, чем любое лечение.

РАСПОРЯДОК ДНЯ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА

Тот из вас, юные друзья, кто решил систематически заниматься мини-футболом, должен обязательно научиться правильно планировать свое время. И это понятно. Ведь постоянное соблюдение режима дня способствует тому, что организм легче справляется с физическими нагрузками. В то же время всегда следует помнить, что для вас все же главной задачей остается учеба в школе.

Правильно планируя свое время, точно соблюдая установленный распорядок дня, можно успеть все: и в школу сходить, и приготовить уроки, и помочь родителям в домашних делах, и, конечно, успеть потренироваться, и провести время на воздухе. При правильном и строго соблюдаемом режиме организм вырабатывает определенный ритм, в результате чего вся ваша деятельность будет гораздо эффективнее. Возможно, у некоторых из вас с непривычки могут возникнуть трудности. Ведь непросто заставить себя все делать во-



время. Однако это только сначала. Когда вы втянетесь и почувствуете пользу от соблюдения установленного распорядка, вы поймете необходимость рационального планирования своего времени и станете в этом отношении хорошим примером для друзей. Для того чтобы вам было легче составить индивидуальный распорядок дня, мы приводим ниже примерную схему суточного режима юного футболиста (табл. 3).

Таблица 3

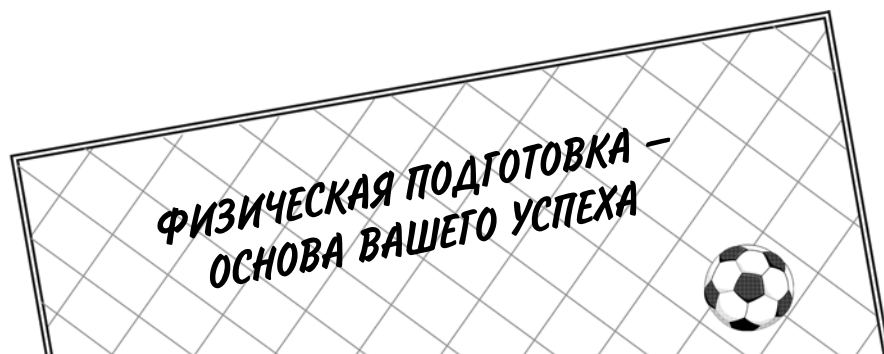
Распорядок дня юного футболиста

Перечень видов деятельности	Возраст		
	8–9 лет	10–12 лет	13–15 лет
	Время ч, мин		
Вторая смена			
Подъем, туалет	7.20	7.10	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели	7.20–7.40	7.10–7.40	7.00–7.30
Завтрак	7.40–8.00	7.40–8.00	7.30–7.50
Прогулка	8.00–8.20	8.00–8.20	–
Приготовление домашних заданий (уроков)	8.20–10.00	8.20–10.30	7.50–10.30
В дни тренировок: дорога на тренировку, тренировка, возвращение домой. В обычные дни: пребывание на воздухе, игры	10.00–11.35	10.30–12.30	10.30–12.30
Помощь родителям по дому	11.35–12.00	12.30–13.10	12.30–13.10
Пребывание на воздухе	12.00–13.10	–	–
Обед	13.10–13.30	13.10–13.30	13.10–13.30
Дорога в школу	13.30–14.00	13.30–14.00	13.30–14.00
Учебные занятия в школе	14.00–18.00	14.00–19.00	14.00–20.00
Дорога из школы, прогулка	18.00–18.30	19.00–19.30	20.00–20.30
Пребывание на воздухе	18.30–19.00	–	–
Ужин	19.00–19.20	19.30–19.50	20.30–20.50
Свободное время (чтение книг, просмотр телепередач и т.п.)	19.20–20.20	19.50–20.40	20.50–21.40
Подготовка ко сну, туалет	20.20–20.40	20.40–21.00	21.40–22.00
Сон	20.40–7.20	21.00–7.10	22.00–7.00



Перечень видов деятельности	Возраст		
	8–9 лет	10–12 лет	13–15 лет
	Время, ч, мин		
<i>Первая смена</i>			
Подъем, туалет	7.20	7.10	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели	7.20–7.40	7.10–7.40	7.00–7.30
Завтрак	7.40–8.00	7.40–8.00	7.30–7.50
Дорога в школу (прогулка)	8.00–8.30	8.00–8.30	7.50–8.20
Учебные занятия в школе	8.30–13.00	8.30–14.00	8.20–14.30
Дорога из школы (прогулка)	13.00–13.30	14.00–14.30	14.30–15.00
Обед и послеобеденный отдых	13.30–14.40	14.30–14.50	15.00–15.20
Помощь родителям по дому	14.40–15.15	14.50–15.50	15.20–16.00
В дни тренировок: дорога на тренировку, тренировка, возвращение домой. В обычные дни: пребывание на воздухе, игры	15.15–16.35	15.50–17.50	16.00–18.00
Полдник	16.35–16.45	17.50–18.00	18.00–18.10
Приготовление домашних заданий (уроков)	16.45–18.00	18.00–19.30	18.10–20.40
Пребывание на воздухе	18.00–19.00	–	–
Ужин	19.00–19.20	19.30–19.50	20.40–21.00
Свободное время (чтение книг, просмотр телепередач, подготовка тетрадей и учебников к школе)	19.20–20.20	19.50–20.40	21.00–21.45
Приготовление ко сну, туалет	20.20–20.40	20.40–21.00	21.45–22.00
Сон	20.40–7.20	21.00–7.10	22.00–7.00





Важным вашим шагом, юные друзья, на пути к освоению спортивного мастерства должны стать занятия по физической подготовке. Таким занятиям посвящали значительную часть времени даже известные мастера мини-футбола. Например, лучший футболист страны 90-х годов прошлого века Константин Ерёменко в начале своего пути в мини-футболе не отличался выносливостью. Однако настойчивый спортсмен не счел ситуацию безнадежной. Он стал много времени уделять работе над повышением уровня своей выносливости. Кропотливая работа над совершенствованием этого физического качества принесла свои плоды. Во многих ответственных матчах Ерёменко проводил на поле наибольшее время, зачастую решая точным ударом итог игры.

А первый капитан национальной сборной России Алексей Степанов, не отличающийся высокой скоростью, приходил в спортивный зал до начала общекомандной тренировки и работал над развитием быстроты. Когда появлялись остальные футболисты, Степанов занимался уже вместе со всеми. Такие занятия не прошли даром. Выполняя в сборной команде функцию защитника, Алексей успевал не только обезопасить острых нападающих противоположной команды, но и постоянно совершал скоростные рейды к воротам соперников.

Вратарь национальной сборной команды России Сергей Зуев в начале своего пути в мини-футболе не отличался хорошей подвижностью суставов, что так необходимо мини-футбольному вратарю. Трудолюбивый и целеустремленный спортсмен сумел ликвидировать этот недостаток, выполняя в каждом тренировочном занятии специально подобранные упражнения на гибкость. И это дало положительные результаты. Не случайно сегодня Сергей Зуев – сильнейший вратарь в России.

Как видите, юные друзья, занятия по физической подготовке являются насущной необходимостью для тех, кто занимается мини-футболом. И это вполне понятно. Современный мини-футбол предъявляет самые высокие требования к физической подготовленности игроков. Футболист со слаборазвитой мускулатурой, скоростью, силой, недостаточно ловкий и выносливый не может рассчитывать на высокие спортивные результаты. Вот почему необходимо физической подготовке уделять самое серьезное внимание. В ходе этих



занятий, юные друзья, вы сможете успешно добиться как укрепления своего здоровья и общего всестороннего развития организма, так и тех качеств и способностей, от которых в первую очередь и зависит успех в избранном вами виде спорта – мини-футболе. Именно отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

Общая физическая подготовка является основой, фундаментом для достижения высоких спортивных результатов. Спортсмен, не имеющий достаточной общей подготовленности, может добиться только временных успехов. Основными средствами общей физической подготовки для вас будут служить общеразвивающие гимнастические упражнения, подвижные игры, ходьба на лыжах, плавание, акробатика, легкая атлетика и т.д. При этом занятия по общей физической подготовке вы можете проводить в самых разнообразных условиях: во дворе, в спортивном зале школы, в парке, на стадионе, на лужайке и пр. Причем многие упражнения можно с успехом выполнять без специально оборудованных мест занятий, используя деревья, камни, пляж или гористую местность.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), осуществляемых в соответствии со спецификой мини-футбола. Этот раздел подготовки базируется на общей подготовленности. Средствами специальной физической подготовленности вам будут служить упражнения, сходные по форме, скорости выполнения и прикладываемым усилиям с теми двигательными действиями, которые футболисты выполняют в игре. Далее мы расскажем о тех из них, которые вы сможете использовать в своих занятиях. Среди них особенно полезны упражнения с мячом. Они не только способствуют развитию физических качеств, но и улучшают технику владения мячом. Познакомившись с этими упражнениями, постарайтесь сначала включать в свои занятия сравнительно нетрудные или же знакомые упражнения. Постепенно их усложняйте или заменяйте схожими, но более сложными.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Чтобы совершать в ходе игры стремительные рывки к воротам соперников и вовремя возвращаться к своим воротам, наносить сильные удары по воротам, выполнять прыжки за мячом, внезапно останавливаться, резко менять направление бега, делать разнообразные передачи мяча партнерам, футболист должен обладать силой. Что же мы понимаем под этим физическим качеством?

Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для тех, кто играет в мини-футбол, важно развивать силу ног. Однако не забывайте: во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру. Если ребята младшего школь-



ного возраста для развития силы могут использовать в основном прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения, то после 12-летнего возраста уже рекомендуются упражнения с небольшими отягощениями, лазанье по канату, общеразвивающие упражнения с набивным мячом, гантелями, эспандером. Важно помнить, что упражнения силового характера должны чередоваться с расслабляющими движениями.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка – лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встаньте с партнером друг против друга: возьмите его за шею и стремитесь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога впереди), пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

3. Стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на затылке. Одновременно каждый надавливает на затылок кистями, стараясь наклонить голову партнера, руки в локтевых суставах не сгибать.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Из положения упор лежа выполняйте сгибание и разгибание рук (отжимание) (рис. 7).

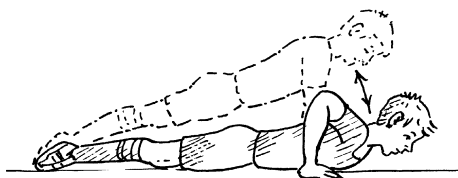


Рис. 7

2. Из положения упор лежа, ноги на гимнастической скамейке выполняйте отжимание (рис. 8).

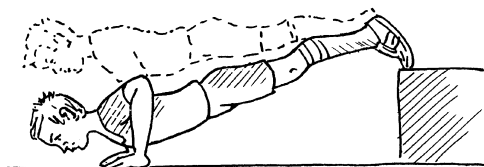


Рис. 8

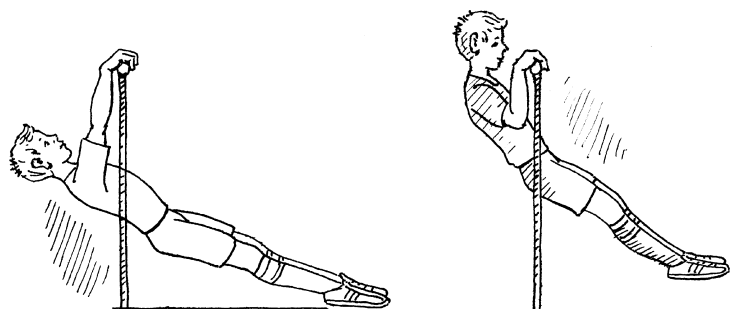


Рис. 9

3. Из положения вис на низкой перекладине, касаясь ногами пола, выполняйте подтягивание до пересечения подбородком линии перекладины. Туловище держите прямо (рис. 9).

4. Из положения вис на высокой перекладине выполняйте подтягивание до пересечения подбородочной линии перекладины (рис. 10).

5. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением (рис. 11). *Вариант:* одновременно нажимайте на обе руки партнера (рис. 12).

6. Выполняйте лазанье по канату с помощью ног; с помощью рук из вися (рис. 13) и из вися углом (рис. 14) .

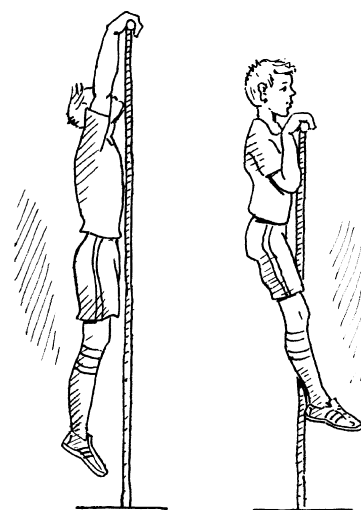


Рис. 10

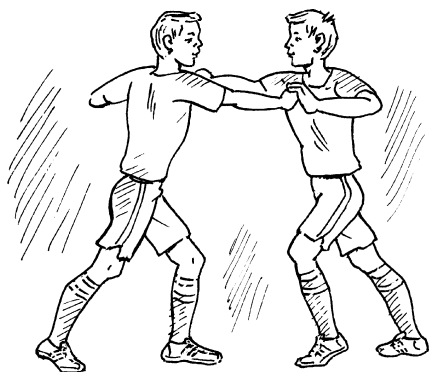


Рис. 11

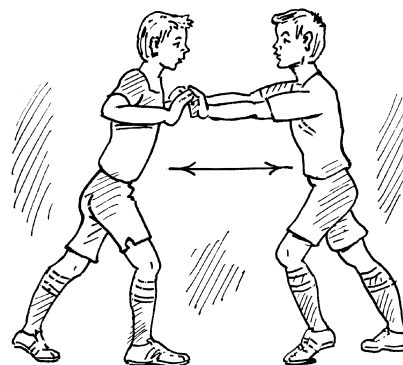


Рис. 12



7. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

8. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.

9. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

10. Толчки набивного мяча одной рукой.

11. Ходьба на руках с поддержкой ног партнером (рис. 15). Старайтесь при движении не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.

12. Ходьба на руках в упоре на брусьях, поочередно переставляя вперед прямые руки. Ноги и туловище держите прямо (рис. 16).

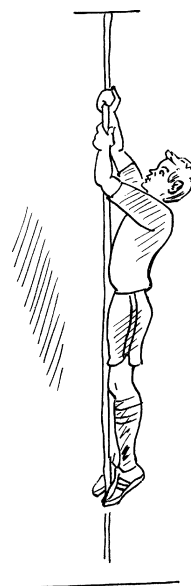


Рис. 13

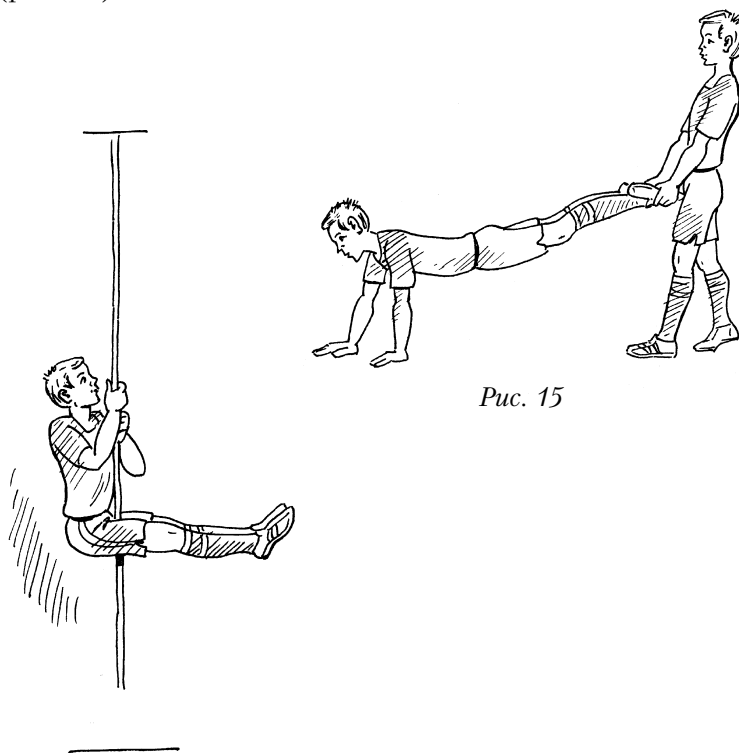


Рис. 15

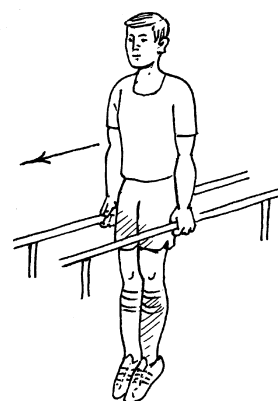


Рис. 16

Рис. 14

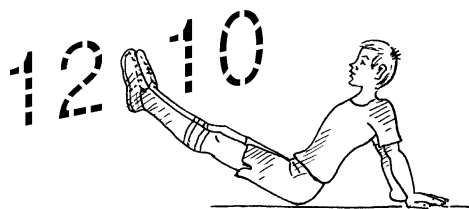


Рис. 17

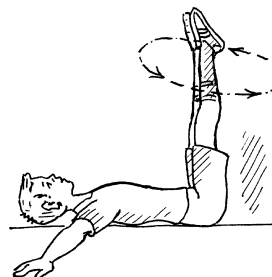


Рис. 18

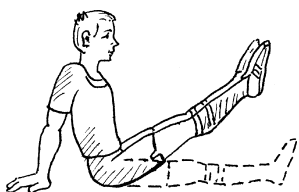


Рис. 19

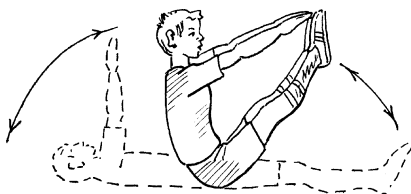


Рис. 20

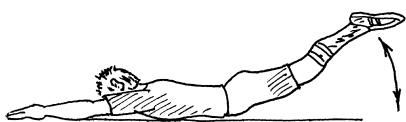


Рис. 21

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сзади «напишите» ногами различные цифры (рис. 17).
2. Из положения упор сидя сзади выполняйте ногами «ножницы».
3. Из положения лежа на спине, руки в стороны (или вниз) выполняйте круговые движения ногами вправо и влево (рис. 18). *Вариант:* поднимание и опускание прямых ног. Ноги в коленях не сгибать (рис. 19).
4. Из положения вися на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше, а затем медленно опускайте.
5. Из положения лежа на спине, руки вверх выполните сед с касанием ладонями носков ног (рис. 20).
6. Из положения лежа на животе, руки вверх поочередное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища (рис. 21).

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх трижды наклонитесь влево и вернитесь в исходное положение. Затем выполните то же вправо. Сделайте в каждую сторону по несколько раз.
2. Встаньте на колени, руки вверх. Выполняйте круговые движения туловища вправо, а затем влево. Упражнение можно выполнять с небольшими гантелями.

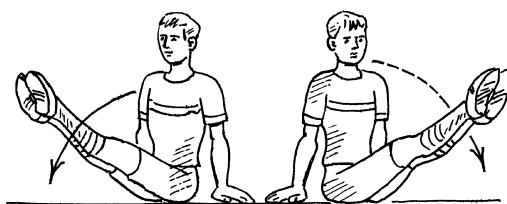


Рис. 22

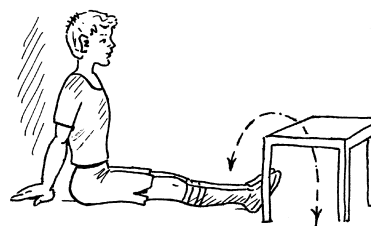


Рис. 23

3. Прижмите набивной мяч руками сзади к шее и выполняйте наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Из положения упор сидя сзади поднимите ноги вверх и опустите их вправо, затем влево (рис. 22). *Вариант:* то же, но через скамейку (рис. 23).

5. Встаньте с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклоняйтесь влево и вернитесь в исходное положение. То же выполните вправо.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лягте на живот, руки вверх. Делайте одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.

2. Лягте на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепите или попросите партнера удерживать вас за ноги. Прогибайтесь, вновь возвращаясь в исходное положение.

3. Примите положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, прогнитесь так, чтобы бедра касались земли. Повторить несколько раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в исходное положение.

2. Из основной стойки, руки за спиной приседайте на носках (ноги сомкните, спину прогните, вперед не наклоняйтесь).

3. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге.

4. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

5. Встаньте с партнером друг к другу спиной, возьмитесь за руки и сделайте глубокий присед. Вернитесь в исходное положение.

6. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок и пр.) в различном темпе.

7. Для укрепления мышц задней поверхности бедра выполняйте следующее упражнение. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

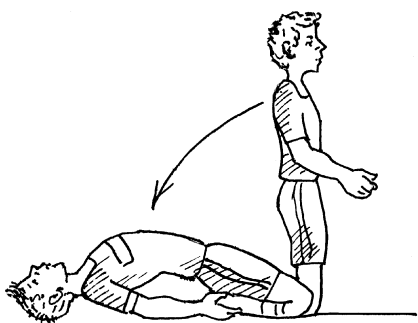


Рис. 24

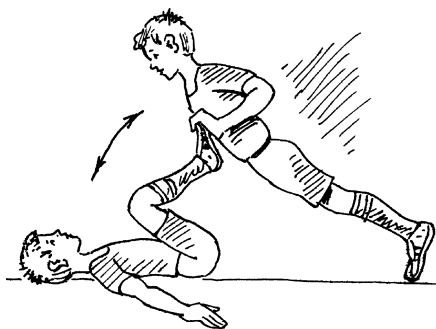
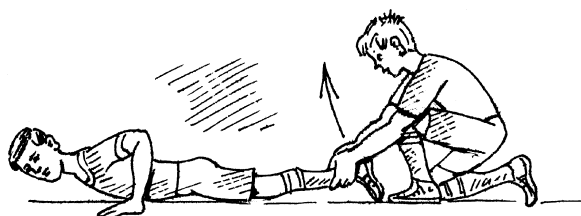
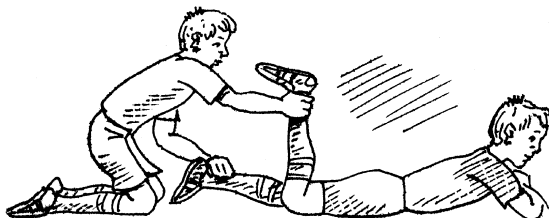


Рис. 25



a



б

Рис. 26

8. Для укрепления мышц передней поверхности бедра полезно выполнять такое упражнение. Стоя на коленях, медленно наклонитесь назад до касания головой пола и медленно выпрямитесь до исходного положения (рис. 24).

9. Зажмите ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполняйте прыжки вперед или в стороны.

10. Лягте на спину и подтягивайте к груди колени. Отбивая ногами мяч, который верхом набрасывает партнер. После 6–8 ударов поменяйтесь ролями.

11. Из основной стойки приседайте с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

12. Броски ногой набивного мяча.

13. Удары по мячу ногой на дальность.

14. Упражнение выполняется в парах. Один из партнеров принимает положение лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Другой принимает положение упор лежа на согнутых руках с опорой на ступни первого, который выполняет разгибание и сгибание ног (рис. 25).



15. Упражнение выполняется в парах. В положении лежа лицом вниз на согнутых руках выполняется сгибание ног в коленных суставах с преодолением сопротивления партнера: одновременно обеими ногами (а); поочередно одной и другой ногой (б) (рис. 26).

16. Ходьба с партнером на плечах (рис. 27).

17. Бег по ступенькам (рис. 28).

18. Бег прыжками с ноги на ногу (рис. 29).

19. Бег прыжками на дистанцию 20–30 шагов с последующим переходом на обычный бег (рис. 30).



Рис. 27



Рис. 28

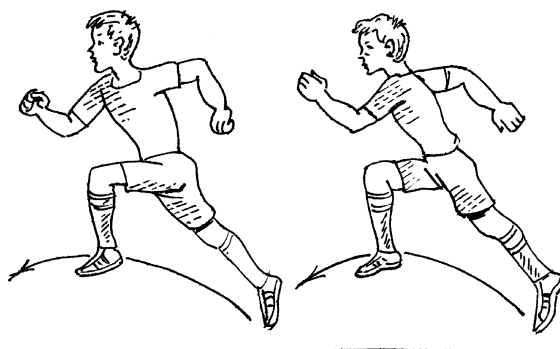


Рис. 29

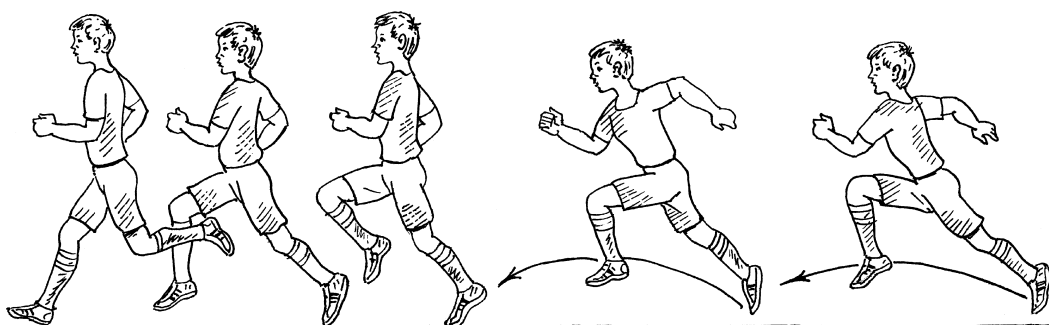


Рис. 30



РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота – это способность игрока выполнять двигательное действие с большой скоростью. В мини-футболе данное физическое качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов, а также и в быстроте тактического мышления. Быстротой действия каждого игрока и команды в целом, как правило, определяется успех всего коллектива в соревнованиях. Следовательно, быстрота – одно из важнейших качеств для играющих в мини-футбол. Хотелось бы, юные друзья, чтобы вы хорошо усвоили, что быстрота – это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать в основном в юности. Недаром специалисты называют это качество консервативным. Кроме того, развитие быстроты связано с возрастными особенностями. Так, в возрасте от 7 до 12 лет у ребят бурно развивается способность к повышению темпов движения. А вот к 14–15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее – с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

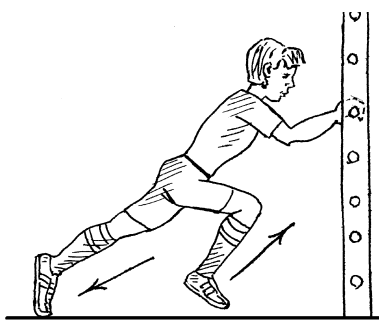


Рис. 31

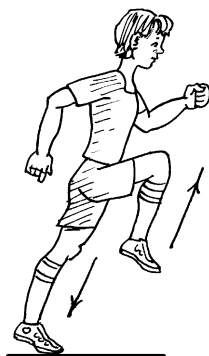


Рис. 32

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1–2 мин). Для развития этого качества подбирайте упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10–15 с. Такие упражнения советуем вам включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения. И еще один совет. Подбирайте хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Упражнение на развитие быстроты без мяча

1. Бег на месте в упоре в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра (рис. 31).



2. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра (рис. 32).

3. Бег с максимальной частотой движений через набивные мячи (рис. 33).

4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

5. Беговые движения лежа на спине (а) и стоя на лопатках (б). Движения ногами выполняются в быстром темпе (рис. 34).

6. Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени. Руки свободно опущены, туловище чуть наклонено вперед. Поочередными быстрыми движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками (рис. 35).

7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.

8. Бег под уклон. Упражнение выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью (рис. 36).

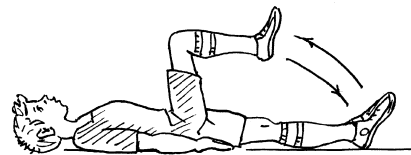
9. Бег в гору небольшой крутизны на 8–12 м с максимальной скоростью (рис. 37).

10. Челночный бег 3×10 м, 4×8 м, 4×12 м.

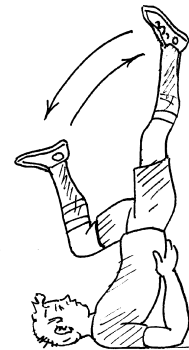
11. Повторная пробежка коротких отрезков 10, 15 м.



Рис. 33



а



б

Рис. 34

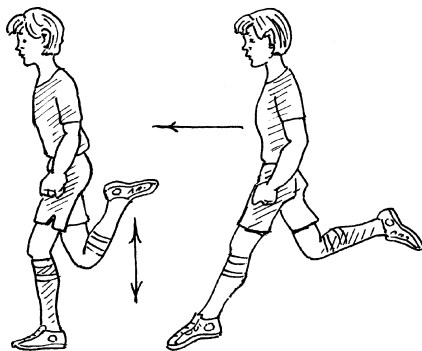


Рис. 35

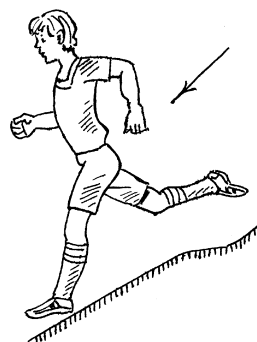


Рис. 36

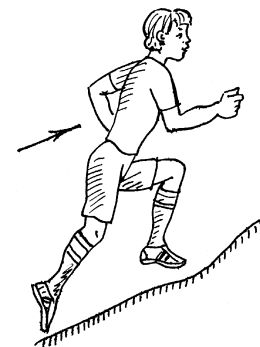


Рис. 37



Упражнения на развитие быстроты

с мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 1–4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3–4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20–30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т.д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого поменяйтесь ролями. Каждый должен сделать по 4–5 пробежек за мячом.
7. Сделайте рывок к лежащему мячу на расстоянии 10–12 шагов и совершите удар по мячу, стараясь попасть в ворота. Мяч находится в 8–10 шагах от ворот. Повторить 5–6 раз.
8. Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстоянии 5–6 шагов в сторону. Сделать 6–7 таких ускорений.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость – это способность организма продолжительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода. Заметно вырастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно у мальчиков – с 16, а у девочек с 14–15 лет. В мини-футболе игроки, как правило, играют в высоком темпе не только на протяжении матча, но и в ходе всего турнира. Они должны безболезненно переносить значительные тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольших пауз, возникающих в ходе игры и во время тренировки. Таким образом, в этой игре во многом от уровня выносливости игроков, их способности противостоять утомлению и зависит успех в соревнованиях.

Прежде всего запомните, что данное физическое качество можно развивать тогда, когда, например, в ходе вашей тренировки организм доводится до состояния утомления. В то же время сама игра в мини-футбол прекрасно развивает это качество. Ниже мы приводим упражнения, в результате выполнения которых в течение длительного времени у вас заметно улучшится деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличится общая сила



мышц и улучшится координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом вы сможете добиться хорошего развития специальной выносливости, необходимой для решения игровых задач в ходе матча.

Упражнения на развитие выносливости без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 10–30 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м – медленная ходьба, 300 м – медленный бег, 100 м – ходьба с ускорениями, 300 м – бег в среднем темпе, 30 м – резкое ускорение и т.д.
3. Бег в равномерном темпе на дистанцию от 1 до 4 км.
4. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол.
5. Плавание.
6. Ходьба на лыжах.

Упражнения на развитие выносливости с мячом

1. Ведение мяча по периметру игрового поля на расстоянии 120–250 м.
2. Ведение мяча от одних ворот к другим с последующим сильным ударом по воротам с 8 м. Повторить 3–4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой направлял мяч обратно. Расстояние между партнерами 4–5 м. После 10–12 ударов игроки меняются ролями.
4. Упражнение выполняется в парах. Передвигаясь в равномерном темпе по периметру игрового поля, партнеры выполняют передачи мяча друг другу. Дистанция – 150–250 м.
5. Многочисленные удары по воротам, защищаемым вратарем, с расстояния 8–12 м.
6. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10×20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.
7. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (3–5 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.
8. Игра «На полполя». В составах команд по 3 человека. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 2 м. Игроки играют 4 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода – 6 мин.
9. Игра «На все поле». В составах команд по 3 игрока. Они играют на стандартном поле два тайма.
10. Эстафеты с обводкой стоек на дистанции 30–35 м.



РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость проявляется в способности игрока быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. В мини-футболе по-настоящему ловкий игрок может выполнить каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Естественно, над развитием этого физического качества надо работать с детства. Ведь ловкость развивается достаточно медленно. Советуем вам, юные друзья, в ваших занятиях на развитие ловкости придерживаться главного принципа – как можно больше разнообразия при подборе упражнений. Очень полезно при этом использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередование ходьбы и бега в различных сочетаниях, разнообразные подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, а также игровые упражнения из мини-футбола, эстафеты с предметами. Выполнять упражнения на развитие ловкости рекомендуется в начале занятий, пока не наступила усталость.

Упражнения на развитие ловкости без мяча

1. Кувырки вперед из упора присев, соблюдая группировку (рис. 38).
2. Кувырки назад из упора присев, соблюдая группировку (рис. 39).
3. Серия кувырков: один вперед, один назад.
4. Стойка на лопатках (рис. 40). Выполняйте это упражнение с опорой лопатками и затылком. Руки упираются в поясницу.
5. Стойка на голове (рис. 41). Выполняйте это упражнение из упора присев, выпрямляя ноги. Оттолкнувшись, принять положение стойки. Вначале упражнение выполняйте с помощью партнера.
6. Мост (рис. 42). Выполняйте это упражнение из положения лежа сначала с помощью (партнер поддерживает под поясницу).
7. Кувырки прыжком (рис. 43). Из полуприседа, руки назад махом рук вперед и толчком ног выполните прыжок вперед с приземлением на руки и кувырком вперед в группировке.
8. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
9. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук (рис. 44).
10. Продвижение прыжками между препятствиями.

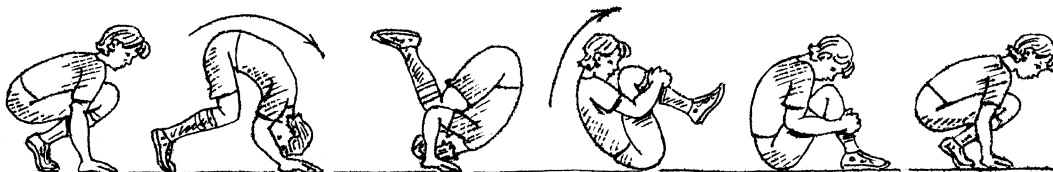


Рис. 38

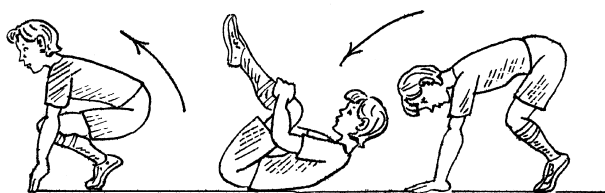


Рис. 39

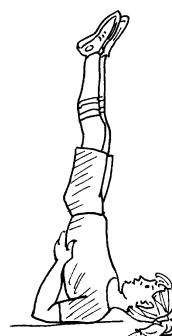


Рис. 40

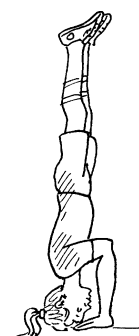


Рис. 41

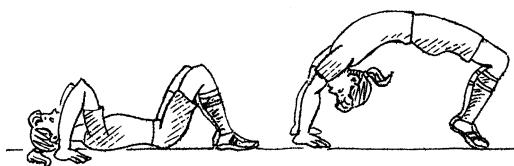


Рис. 42

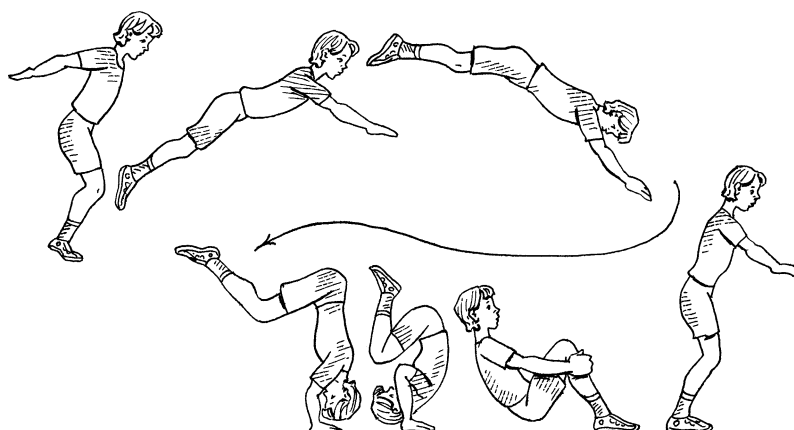


Рис. 43

11. Прыжки вверх-вперед с последующей ловлей в полете набрасываемого партнером мяча.

12. Прыжки по пересеченной местности с обеганием и перепрыгиванием препятствий (рис. 45).

Упражнения на развитие ловкости с мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, камнями и т.п.) на различной скорости.

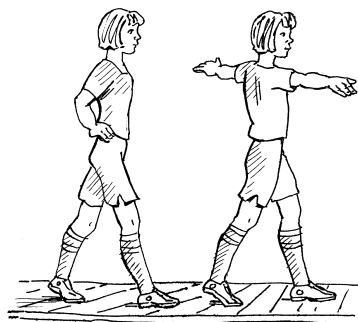


Рис. 44



Рис. 45

6. Подбросить мяч руками вперед-вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате), встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.

7. С расстояния 7–8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

8. Встать с партнером в 3 м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.

9. Жонглирование теннисным мячом.

10. Прыжок-кувырок через препятствие или в отверстие накачанной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.

11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30–40 см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой. В мини-футболе это физическое качество проявляется при выполнении технических приемов: ударов по мячу, остановок, финтов. Игрок с хорошо развитой гибкостью все движения выполняет быстрее, затрачивает на это меньше энергии. Вспомните некоторые моменты мини-футбольных «баталий». Вот, например, нападающий в борьбе с соперником, высоко выпрыгнув, головой посылает мяч свободному партнеру, который точным ударом завершает атаку. Не правда ли, красивая комбинация! Почему же нападающий сумел выполнить единоборство «на втором этаже»? Одна из главных причин этого – он обладает хорошей гибкостью.

Постарайтесь упражнения на гибкость выполнять в каждом тренировочном занятии. Очень важно перед выполнением упражнений на гибкость проделать с помощью общеразвивающих упражнений хорошую разминку, чтобы разогреть мышцы, особенно те, которые в дальнейшем будут в процессе заня-



тий или игры растягиваться. Нередко начинающие спортсмены игнорируют эти рекомендации, что приводит к травмам, повреждениям мышц, связок и сухожилий. Вот почему те, кто только начинает занятия мини-футболом, должны выполнять упражнения на гибкость медленно, не допуская быстрых и резких движений. Вашими помощниками для развития этого качества будут служить различные наклоны, пружинистые сгибания-разгибания, вращения, махи и упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера. Такие упражнения следует выполнять с максимальной амплитудой. В целом в тренировочных занятиях постарайтесь упражнения на гибкость выполнять несколько раз, не забывая о паузах для отдыха. В паузах следует предусмотреть упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие гибкости без мяча

1. Из положения ноги врозь, руки свободно опущены выполняйте размашистые движения руками вперед-вверх и вниз-назад до отказа.
2. Из основной стойки выполняйте пружинистые наклоны туловища вперед, старайтесь ладонями коснуться пола или земли.
3. Из положения стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки опущены свободно выполняйте размахивание руками с поворотом туловища направо и налево. Ноги при этом слегка пружинят в коленях.
4. В положении сидя, ноги в стороны, руки подняты вперед выполняйте наклон туловища вперед с касанием пальцами рук носков ног.
5. В положении стоя на коленях лицом к гимнастической стенке взяться за 4 или 5-ю рейку на ширине плеч и пружинистыми движениями наклонить туловище возможно ниже.
6. В положении стоя на шаг от гимнастической стенки (спиной к ней) руками вверху опереться на стенку, прогнуться в пояснице, стараясь руками достать до пола, и постепенно возвратиться в исходное положение (рис. 46).
7. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища поднимите туловище и, наклоняясь вперед, коснитесь пальцами рук носков ног. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 47).

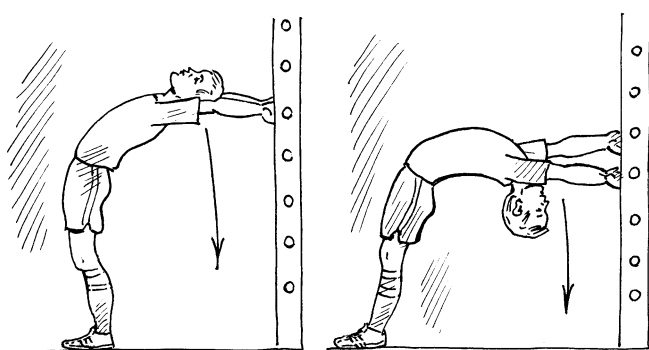


Рис. 46

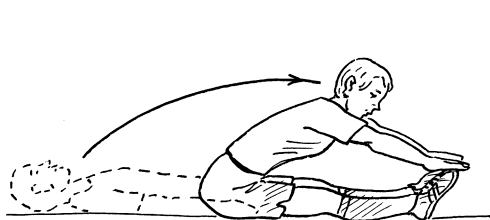


Рис. 47



Рис. 48

8. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища поднимите прямые ноги до касания носками пола за головой. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 48).

9. Из положения лежа на животе, руки вперед одновременно поднимите руки вверх и отведите ноги как можно дальше назад, максимально прогнитесь в пояснице. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 49).

10. В положении сидя, ноги вверх выполняйте круговые движения стопами. То же в положении лежа на спине, ноги вверх.

11. В положении стоя на одной ноге, другая впереди выполняйте круговые (восьмеркообразные) движения стопой.

12. В положении лежа на спине, ноги вверх выполняйте вращение барабана стопами (рис. 50). *Вариант:* выполняйте катание барабана ногами вперед (рис. 51).



Рис. 49



Рис. 50

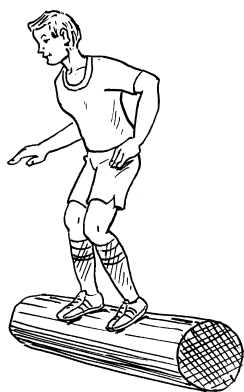


Рис. 51

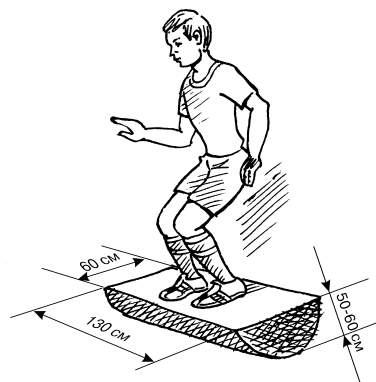


Рис. 52

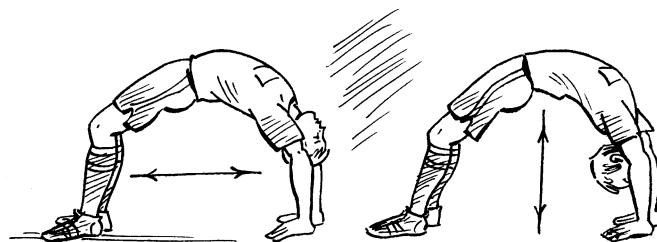


Рис. 53

13. В положении стоя на качалке на полной ступне балансируйте, стараясь удержаться как можно дольше (рис. 52).

14. В положении «мост» выполняйте покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги (рис. 53).

15. Во время медленного бега выполняйте прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.

16. Во время медленного бега выполняйте прыжки вверх с поворотом на 90–180°.

Упражнения на развитие гибкости с мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° (рис. 54).

2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

3. Доставка в прыжке подвешенного к стойке мяча.

4. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча (рис. 55).

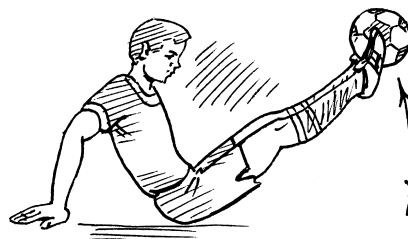


Рис. 54

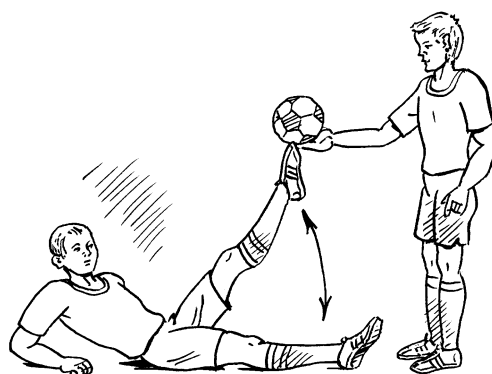


Рис. 55

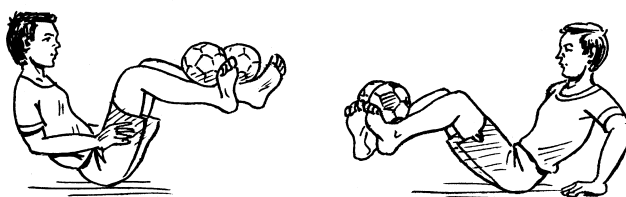


Рис. 56

5. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голени мяча (рис. 56).

6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

7. То же, но с двумя мячами.

8. Сгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе) (рис. 57). При этом пятки касаются ягодиц.

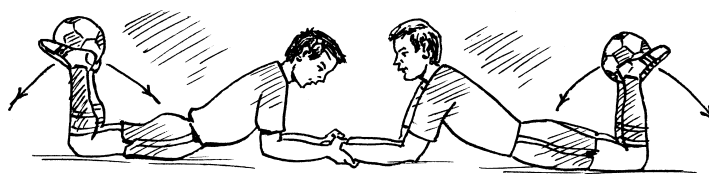


Рис. 57

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди (рис. 58).

10. Бросания голеними при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя – вперед (рис. 59).

11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения лежа на спине с зажатым между стопами мячом (рис. 60).

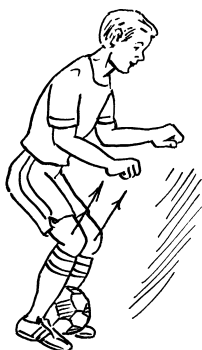


Рис. 58



Рис. 59

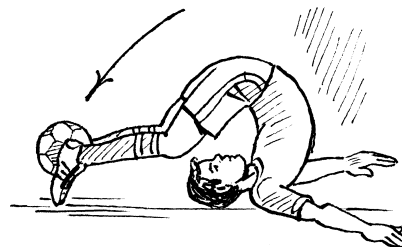


Рис. 60

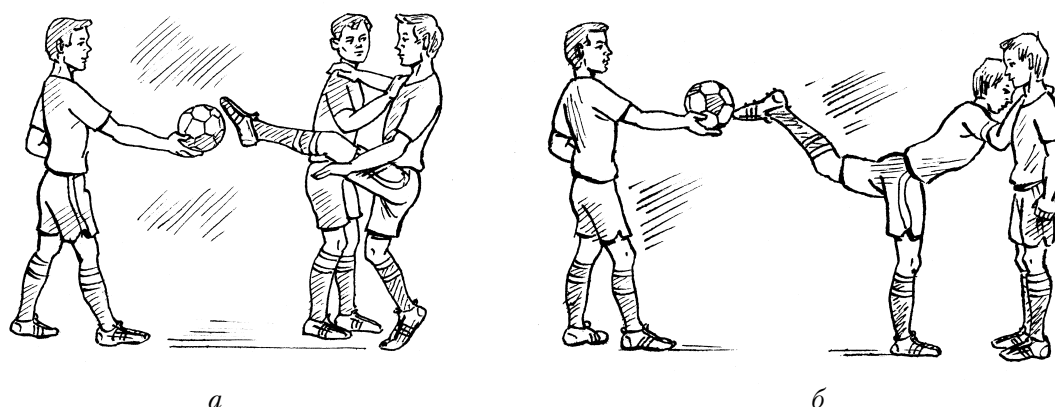


Рис. 61

12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером (рис. 61, а).

13. То же, но с доставанием мяча пяткой (рис. 61, б).

14. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером (рис. 62).

15. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером (рис. 63).

16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером (рис. 64).

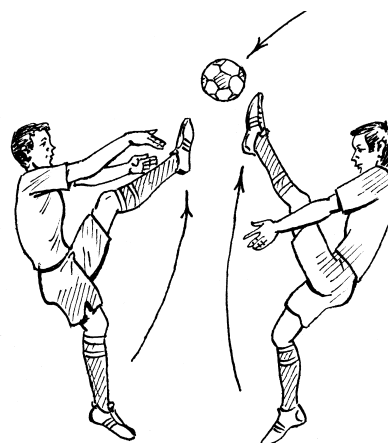


Рис. 62



Рис. 64



Рис. 63

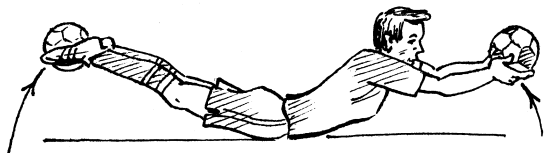


Рис. 65

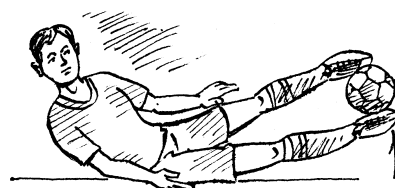


Рис. 66

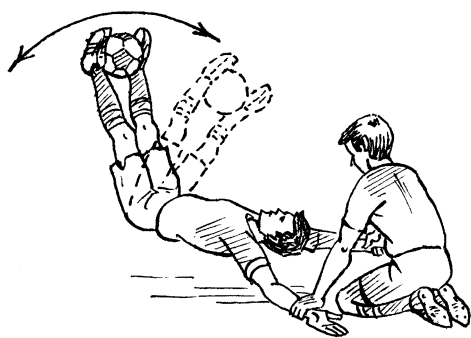


Рис. 67

17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи), прогнуться (рис. 65).

18. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловища из положения лежа на боку (рис. 66).

19. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером (рис. 67).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Итак, юные друзья, вы познакомились с упражнениями по физической подготовке, которые в дальнейшем рекомендуется включать в тренировочные занятия по мини-футболу. Те ребята, чье физическое развитие недостаточно, могут выполнять еще и специальные задания по физической подготовке, которые приводятся ниже. Эти задания предназначены для ребят трех возрастных групп: 10–11, 12–13 и 14–15 лет. Каждое задание включает в себя 5 упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости. Упражнения составлены с таким расчетом, чтобы их можно было выполнять не только на открытом воздухе, но и в домашних условиях. Не забывайте, что сначала в течение 8–10 минут надо проделать комплекс общеразвивающих упражнений (по типу комплекса утренней зарядки). Это предохранит вас от возможных травм. Далее приступайте к выполнению рекомендуемых нами упражнений.

10–11 лет

1. Руки согните в локтях под прямым углом, ладонями вниз. Выполните в течение 20 с бег на месте, доставая коленями ладони.

2. Из основной стойки примите положение упора присев и сделайте кувырок вперед, затем кувырок назад. С небольшими паузами повторить 3 раза.



3. Возьмите гимнастическую палку за концы. Не сгибая рук, движением вперед и вверх переведите палку над головой назад и вниз (выкрут назад). Обратным движением сделайте выкрут вперед. Выполняя упражнение, постепенно уменьшайте расстояние между руками.

4. Сгибайте и разгибайте руки в упоре лежа о сиденье стула.

5. Прыгайте со скакалкой на обеих ногах, затем попеременно на левой и правой ноге. Первоначально упражнение выполняется в течение 30 с, а затем еженедельно время прыжков увеличивается на 5 с.

12–13 лет

1. Из основной стойки примите положение упора присев, затем, одновременно выпрямив ноги, перейдите в упор лежа. При этом руки и туловище держите прямыми. Толчком ног снова примите положение упора присев и вернитесь в и. п.

2. Из положения лежа на спине выполните перекал назад в стойку на лопатках («березка») и держите это положение несколько секунд.

3. Выполняя наклон туловища вперед, постарайтесь коснуться пола концами пальцев, а затем ладонями.

4. Присядьте на одной ноге, а другую вытяните вперед («пистолетик»). Выполняйте упражнение поочередно то на левой, то на правой ноге. Приседая, опирайтесь о спинку стула.

5. Прыгайте со скакалкой на обеих ногах, затем попеременно то на правой, то на левой. Упражнение выполняйте в течение 40 с, а затем время прыжков увеличьте на 5 с.

14–15 лет

1. Из положения лежа на спине поднимите ноги вверх в стойку на лопатках, локти на полу, кисти на пояснице. С максимальной быстротой выполняйте движения ногами, как при езде на велосипеде.

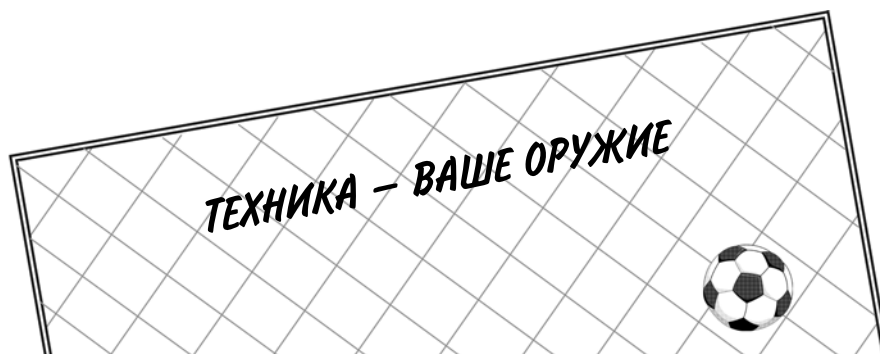
2. Из основной стойки примите положение упора присев и выполните кувырок вперед, затем кувырок назад в упор присев. После этого сделайте перекал назад в стойку на лопатках. Держите это положение несколько секунд.

3. Из положения лежа на полу лицом вниз прогнитесь, возьмитесь руками за ступни и выполните перекал с живота на грудь и обратно (упражнение «качалка»).

4. Сядьте на стул, ноги врозь, руками можно держаться за сиденье. Перед собой на расстоянии вытянутых вперед ног поставьте стул. Поднимите вверх прямые ноги и положите их на спинку впереди стоящего стула.

5. Сделайте 10 приседаний в быстром темпе. Затем в течение 10 с выполняйте бег на месте, высоко поднимая бедро. Повторить с небольшими паузами 3 раза.





Главным оружием игрока на поле, безусловно, является техника, т.е. умение легко и непринужденно владеть мячом в самых разных ситуациях. Технический футболист даже в одиночку может обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, легко отобрать мяч у атакующего противника или же просто подержать мяч, чтобы сбить атакующий прорыв противника. Если вы были свидетелями матчей сильных мини-футбольных клубов или игр с участием сборной команды страны, несомненно, обратили внимание на то, как элегантно обращаются с мячом в сложной игровой обстановке Сергей Малышев, Александр Фукин, Владислав Шаяхметов, Михаил Маркин – сильнейшие игроки нашей страны. Да, это сильные мастера мини-футбола. Однако высокого уровня игры они достигли не сразу. Они начинали свой путь в спорт так же, как и многие из вас, играя в мини-футбол во дворе, в школе, а затем уже – в спортивных клубах. Своим старанием, стремлением познать секреты этой игры они достигли многого. Так что, юные друзья, у вас есть с кого брать пример.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры, запомните несколько советов:

1. Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. А когда почувствуете, что мяч слушается вас, переходите на разучивание приема другой ногой.

2. Отрабатывать технические приемы необходимо не от случая к случаю, а систематически.

3. Закрепляйте каждый разученный технический прием или в игровых упражнениях (2×2, 3×3, 1×1), или же непосредственно в играх.

4. Играя в мини-футбол с друзьями, старайтесь примечать у них положительное, чтобы затем попробовать выполнить это на тренировке.

5. Если у вашего товарища что-то не получается, постарайтесь помочь ему, продемонстрировав более правильное выполнение приема.

Ну а теперь, юные друзья, приступим к разучиванию техники мини-футбола, которая делится на технику игры без мяча и технику владения мячом. Уроки технического мастерства вам дадут известные футболисты – члены сборных команд России по этому виду спорта.

Что же представляет собой **техника игры без мяча**? В мини-футболе игрокам приходится постоянно совершать рывки, прыжки, резко тормозить



и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному. С помощью поворотов игроки с минимальной потерей скорости получают возможность изменить направление перемещения, которое более соответствует возникшей игровой ситуации. И все же главным способом перемещения игроков в этой игре, конечно, является бег. Техника бега игроков, занимающихся мини-футболом, отличается, например, от техники бегуна, предпочитающего легкую атлетику. Так, соприкосновение ноги футболиста с поверхностью площадки в основном осуществляется перекатом с пятки на полную ступню. При выполнении рывков первые шаги делаются короткими с постановкой ноги с носка.

Для успешного ведения единоборств футболистам приходится также перемещаться по площадке в «защитной стойке» (рис. 68), которая представляет собой позицию игрока на расставленных примерно на ширину плеч ногах, согнутых в коленях. Кисти рук игрока в этой позиции уже располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела переносится на обе ноги.

Капитан национальной сборной команды России **Михаил Маркин** рассказывает: «В защитной стойке обороняющийся игрок имеет хорошую возможность в любой момент начать движение в ту или иную сторону, выбить у соперника мяч или выйти на перехват опасной передачи. Вообще передвижение игрока в мини-футболе в такой стойке я бы сравнил с перемещением боксера на ринге. Если у вас будет такая возможность, понаблюдайте, ребята, за поединками на ринге, и вы убедитесь, насколько эффективна «работа ног» боксеров, позволяющая им быстро и легко маневрировать во время боя».

Как опытный футболист Михаил очень точно подметил специфическую технику перемещения игрока в защитной стойке. Мы же рекомендуем вам для освоения этого необходимого в мини-футболе технического приема сначала использовать упражнения в передвижении приставными шагами в невысоком темпе. Постепенно темп передвижения увеличивайте, обращая внимание на перемещение на значительно согнутых в коленях ногах.

Лучше всего технику передвижения в защитной стойке разучивать в парах. Например, встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, передвигайтесь по площадке в таком положении и постарайтесь осалить партнера рукой в голень. Или же выполняйте в парах такое упражнение. Один из игроков выполняет роль защитника, приняв защитную стойку. Его партнер медленно ведет на обороняющегося, заставляя его отступать, сохраняя защитную стойку. Действия защитника можно усложнить. Он дол-



Рис. 68

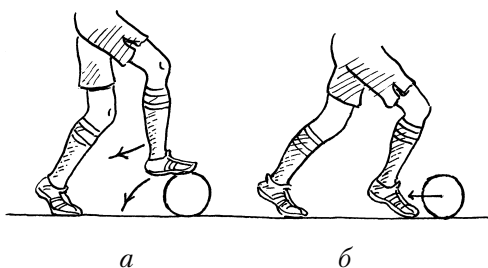


жен убрать руку за спину (левая рука держит правую за локоть), что дает возможность обороняющемуся прочувствовать всю важность правильной «работы ног» при опеке соперника.

Конечно, для участников игры в мини-футбол прежде всего характерна **игра с мячом**. Составной частью техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановка (прием) мяча, его ведение и финты, отбор, а также специальные технические приемы вратаря.

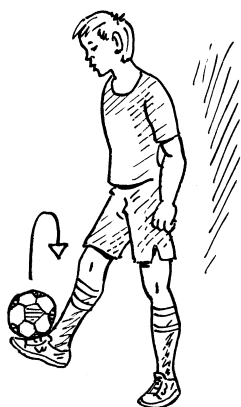
С чего же начать освоение технических премудростей этой игры? Самым эффективным способом для разучивания техники мини-футбола является **жонглирование мячом**. Сначала постарайтесь научиться подбивать мяч стопой после отскока от поверхности поля. Подбросьте мяч вверх и сразу после отскока подбейте его легким ударом чуть вверх и т.д. Освоив этот приём, постарайтесь выполнить несколько ударов по мячу стопой так, чтобы он не касался поверхности площадки.

О первых шагах освоения жонглирования вам, юные друзья, рассказывает заслуженный мастер спорта **Аркадий Белый**: «Когда вы научитесь подбивать мяч стопой несколько раз, не опуская его на площадку, смело переходите к непосредственному подъему мяча стопой прямо с поверхности поля. Поставьте мяч перед собой, наступив на него подошвой. Затем оттяните ногу назад, подкатывая мяч под себя. Сняв ногу с мяча, поставьте стопу перед ним. Накатившись на это препятствие, мяч окажется прямо над ступней. Начинайте подбивать его вверх легкими ударами (рис. 69, а, б, в). Освоив жонглирование сильной ногой, переходите к освоению жонглирования слабой ногой, затем удары выполняйте уже попеременно то одной, то другой ногой».



а

б



в

Рис. 69

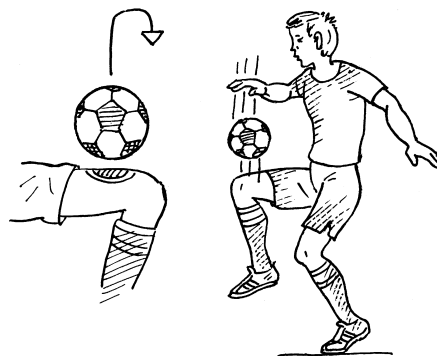


Рис. 70



Рис. 71

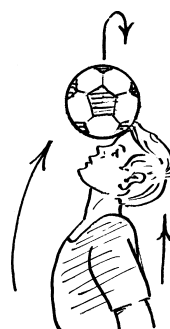


Рис. 72

Думается, юные друзья, советы А. Белого пойдут вам на пользу. Когда вы почувствуете уверенность в выполнении жонглирования ногами, приступайте к освоению жонглирования бедром и головой. **При жонглировании бедром** старайтесь, чтобы при ударе по мячу бедро находилось в горизонтальном положении (рис. 70). Освоив жонглирование передней поверхностью бедра попеременно с одной ноги на другую, переходите на жонглирование в движении (рис. 71).

При жонглировании головой старайтесь наносить удары по мячу серединой лба, отклонив голову назад и слегка подсакивая (рис. 72). Когда сумеете сделать 5–6 ударов подряд, можете попробовать перейти на попеременное жонглирование ступнями, затем передней поверхностью бедер той и другой ноги и головой. В целом вырабатывается так называемое «чувство мяча» – это необходимое качество для освоения в дальнейшем всех технических секретов мини-футбола.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по мячу ногами являются основой техники игры. По способу выполнения они, как и в футболе, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. В мини-футболе игрокам приходится выполнять удары ногами в самых различных ситуациях и положениях: по неподвижным мячам, катящимся и летящим мячам, с места, в движении, в прыжках и падениях и т.д. Начинать же освоение ударов следует с ударов по неподвижным мячам с места, затем с небольшого разбега, после этого легче перейти на разучивание ударов по катящимся и летящим мячам. В ходе занятий обращайте внимание прежде всего на правильное техническое выполнение каждого удара. А когда почувствуете, что тот или иной прием достаточно хорошо освоен, поработайте над точностью ударов и лишь затем – над силой.



Итак, предлагаем вам рассмотреть технику выполнения упомянутых выше ударов и последовательность их освоения.

Удар внутренней стороной стопы, или, как его называют футболисты, «щёчкой» (рис. 73), в мини-футболе используется для передач мяча на короткие и средние расстояния, а также для обстрела ворот с близкого расстояния. Этот удар выполняется как с места, так и с разбега.

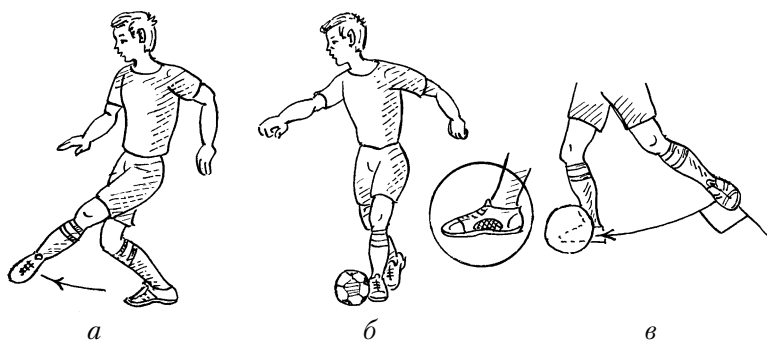


Рис. 73

О том, как освоить удар «щёчкой», рассказывает мастер спорта международного класса **Константин Маевский**: «Поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Ее носок должен указывать направление предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Удар наносите серединой стопы в середину мяча. При этом постарайтесь одновременно туловище наклонить над мячом. В целом удар должен выглядеть как единое, слитное движение». И еще одна деталь, на которую всегда надо обращать внимание: после произведенного удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом, что обеспечивает точность его полета. Это движение называется **проводкой**. Проводка распространяется на все виды ударов.

А теперь, юные друзья, приступим непосредственно к разучиванию удара «щёчкой». Для этого предлагаем вам несколько упражнений. Выполнять их можно как индивидуально, так и в месте с друзьями.

Тренировочные упражнения

1. Выполняйте размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяйте, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.

2. Встаньте в 1–1,5 шагах от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляйте мяч в стенку. Отскочивший мяч останавливайте и вновь направляйте в стенку и т.д.

3. Упражнение в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 шагах друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.



4. Упражнение в парах. Партнеры встают в 3 шагах друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.

5. На площадке из набивных мячей или стоек сооружаются ворота шириной 0,5 м. Каждый игрок с 7–8 шагов выполняет по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, имеющий больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2–3 шагов разбега.

6. На площадке размечается круг диаметром 10–12 шагов. Один из игроков встает в середину круга. Остальные размещаются равномерно по кругу. Центральной игрок поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т.д.

7. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.

8. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4–6 шагах друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру. Затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т.д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

В табл. 4 рассмотрены типичные ошибки, которые допускают начинающие игроки при освоении техники выполнения данного удара, их последствия, а также способы исправления таких ошибок.

Таблица 4

Удар внутренней стороной стопы

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	Слабый удар	Сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и выполните 8–10 ударов
2	Недостаточно развернута стопа бьющей ноги	Неточный удар	Выполняйте размахивание бьющей ноги вперед с разворотом на 90°
3	Носок опорной ноги не совпадает с направлением удара	Неточный удар	То же, что и при исправлении ошибки 1
4	Туловище в момент удара отклонено назад	Мяч полетит по воздуху	Выполните 8–10 ударов с места, акцентируя внимание на наклон туловища в момент удара



Удар серединой подъема (рис. 74) используется в мини-футболе достаточно часто. Он применяется для обстрела ворот и выполнения длинных передач.

Какова же техника выполнения этого приема? «Этот удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Слегка согнутая в коленном суставе нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Если игрок стремится послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча», – рассказывает лучший игрок страны 90-х годов **Константин Ерёмченко**.

Теперь, когда вы поняли как выполнять удар серединой подъема теоретически, можно приступить к его освоению практически. Сначала постарайтесь научиться точно попадать по мячу именно серединой подъема. По мере освоения приема обращайте внимание на точность попадания в цель, а затем уже поработайте над силой удара.

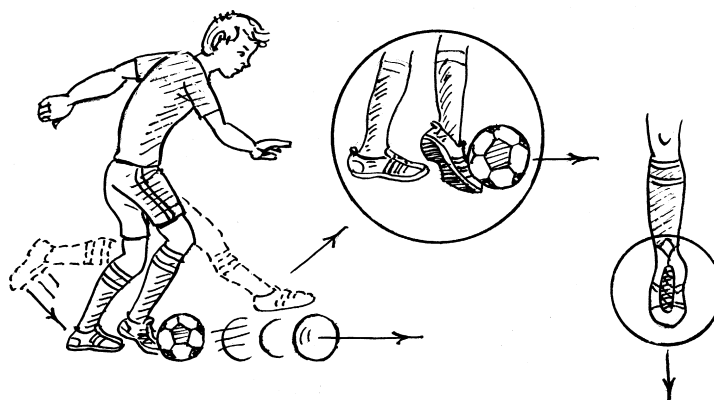


Рис. 74

Тренировочные упражнения

1. Выполняйте ударное движение ногой, имитируя удар по мячу серединой подъема.
2. Выполняйте удары по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 шагов без разбега. Задача игроков – прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. *Вариант:* то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
3. Выполняйте с короткого разбега удары в намеченную цель с расстояния 6–8 шагов.
4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10–15 м. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5–2 шага. Партнеры по-



очередно направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъемом так, чтобы мяч проходил в ворота. Кто из партнеров совершит меньше ошибок?

5. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу. Упражнение можно проводить в форме соревнований между отдельными игроками или между группами игроков.

6. Занимающиеся выполняют удары в цель после ведения мяча, обводки стоек.

Способы исправления типичных ошибок, возникающих при освоении данного удара, рассмотрены в табл. 5.

Удар внутренней частью подъема (рис. 75) применяется при обстреле ворот и выполнении передач, особенно фланговых. О технике выполнения этого приема рассказывает заслуженный мастер спорта **Сергей Малышев**: «Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча на внешний свод подошвы. На нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча. Бьющая же нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А при ударе с разбега игрок движется по дуге к направлению полета мяча».

Для освоения техники данного удара используйте упражнения, рекомендованные для изучения удара серединой подъема.

Типичные ошибки и способы их исправления, возникающие при освоении удара внутренней частью подъема, представлены в табл. 6.

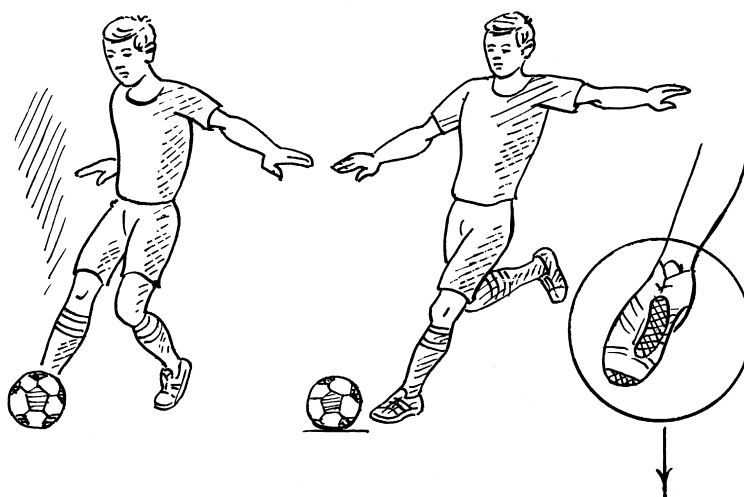


Рис. 75



Таблица 5

Удар серединой подъема

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Разбег выполняется по дуге	Удар серединой подъема не получится	Нанесите несколько ударов, разбегаясь по намеченной линии
2	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	Бьющая нога едва дотягивается до мяча, касаясь его носком	Выполните несколько ударов, ставя опорную ногу на специальную отметку
3	Носок бьющей ноги не оттянут вниз	Бьющая нога касается мяча верхней частью носка. Удар получается слабее	Выполняйте упражнение с вращением стопы и оттягиванием ее вниз
4	При ударе туловище сильно отклонено назад	Мяч полетит слишком высоко	В момент удара постарайтесь сильнее согнуть колено бьющей ноги и наклоните туловище вперед. Совершите таким образом 6–8 ударов

Таблица 6

Удар внутренней частью подъема

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Удар выполняется по прямой линии, совпадающей с направлением удара	Удар внутренней частью подъема не получится. Мяч полетит неточно	Начертите дугу и при помощи этого ориентира выполните 10–12 ударов с разбега
2	Опорная нога поставлена слишком близко к мячу	Неточный удар	Во время разбега постарайтесь не растягивать шаги
3	Носок бьющей ноги сильно развернут наружу	Мяч полетит невысоко	Выполните 10–15 ударов, акцентируя внимание на правильном положении бьющей ноги (носок оттягивается вниз)

Таблица 7

Удар внешней частью подъема

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Опорная нога поставлена совсем рядом с мячом	В момент удара бьющая нога зацепит опорную ногу	Выполните 6–8 ударов, ставя опорную ногу на специальную разметку
2	Направление разбега не совпадает с направлением удара	Мяч полетит неточно, так как развернуть внутрь стопу бьющей ноги при таком разбеге очень трудно	Начертите на площадке прямую линию разбега. Придерживаясь этого ориентира, выполните 10–12 ударов
3	В момент удара носок бьющей ноги не оттянут вниз	Удар внешней частью не получится	Выполните упражнение с вращением стопы и оттягиванием ее вниз

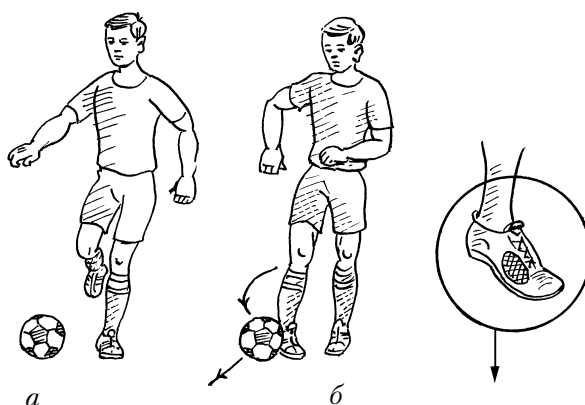


Рис. 76

Удар внешней частью подъема (рис. 76 а, б) в мини-футболе используется при обстреле ворот и выполнении передач. О том, как выполняется этот удар, рассказывает мастер спорта международного класса **Владислав Шаяхметов**: «Немного согнутая в колене опорная нога ставится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, а нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В целом структура движений при ударе внешней частью подъема схожа со структурой удара серединой подъема».

Для разучивания этого приема рекомендуем вам использовать упражнения, также предназначенные для освоения удара серединой подъема.

Ошибки, которые часто допускают начинающие игроки, рассмотрены в табл. 7.

Удар носком (рис. 77) в мини-футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. «Выполняется этот удар почти без замаха, неожиданно для вратаря. В момент удара носок бьющей ноги несколько приподнят. Удар приходится точно на середину мяча. В целом его техника аналогична технике выполнения удара серединой подъема», – рассказывает мастер спорта международного класса **Денис Абышев**. Этот прием находит все большее распространение среди российских игроков и давно является своего рода «коньком» целого ряда звезд мирового мини-футбола, особенно ведущих бразильских и испанских футболистов.



Рис. 77



Тренировочные упражнения

1. Выполняйте ударное движение ног, имитируя удар носком.
2. По неподвижному мячу выполняйте удары в стенку с расстояния 3–5 шагов с разбега. Задача игроков – прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. *Вариант:* то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
3. С короткого разбега выполняйте удары в намеченную цель с расстояния 6–8 м.
4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10–15 шагов. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5–2 шага. Игроки поочередно направляют мяч друг другу, применяя удары носком так, чтобы мяч проходил в ворота. Кто из партнеров совершит меньше ошибок?



Рис. 78

5. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу. Упражнение можно проводить в форме соревнований между отдельными игроками.

6. Выполняйте удары носком в цель после ведения мяча, после обводки стоек.

Типичные технические ошибки, допускаемые при освоении данного удара, рассмотрены в табл. 8.

Удар пяткой (рис. 78) применяется в основном, когда необходимо сделать неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. Мастер спорта международного класса **Александр Левин** рассказывает: «При выполнении этого удара опорная нога ставится чуть сбоку от мяча, а бьющая, сделав замах, проходит над мячом или сбоку от него. Затем, обратным движением, наносится удар пяткой в середину мяча».

Таблица 8

Удар носком

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	Неточный и слабый удар	Выполните 8–10 ударов по неподвижному мячу с разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку
2	В момент удара стойка бьющей ноги не образует прямого угла с голенью	Слабый удар	Держа стопу и голень под прямым углом, симитируйте несколько раз удары носком по мячу
3	Удар нанесен в край мяча	Мяч срезается с ноги и летит неточно	Сымитируйте несколько раз удары носком, акцентируя внимание на попадание носком в середину мяча



Ударом пяткой можно также послать мяч в сторону от себя. Для этого надо опорную ногу поставить немного впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно напротив середины мяча. Колено опорной ноги сгибается. Затем бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. После этого движения ноги к мячу и наносится удар в сторону от себя.

Тренировочные упражнения

1. Соорудите из стоек ворота. Поставьте в 5–6 шагах от этих ворот мяч и, повернувшись к этой цели спиной, выполняйте удары так, чтобы мяч попадал в ворота. Постепенно уменьшайте ширину ворот.

2. Поупражняйтесь с партнером в передачах мяча друг другу пяткой. Например, один ведет мяч и неожиданно передает его пяткой двигающемуся позади партнеру и т.д.

3. То же, но мяч направляется пяткой партнеру, двигающемуся сзади-сбоку от выполняющего удар игрока.

Типичные ошибки рассмотрены в табл. 9.

Таблица 9

Удар пяткой

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Бьющая нога занесена на мяч в тот момент, когда мяч оказался впереди опорной ноги, а не на одном уровне с ней	Удар наносится по верху мяча, а не по середине	Сымитируйте несколько ударов пяткой по неподвижному мячу, акцентируя внимание на постановке опорной ноги чуть сбоку от мяча
2	Бьющая нога занесена на мяч в тот момент, когда он оказался позади опорной ноги	Слишком слабый и неточный удар	Выполните 10–12 ударов после ведения мяча в медленном темпе

Удар-откидка мяча подошвой (рис. 79) в мини-футболе применяется значительно чаще, чем удар пяткой. Заслуженный мастер спорта **Аркадий Белый** рассказывает: «Этот прием используется для неожиданной передачи мяча находящемуся за спиной партнеру. Опорная нога ставится впереди мяча. Накрыв мяч подошвой бьющей ноги, игрок за счет движения голени чуть про-

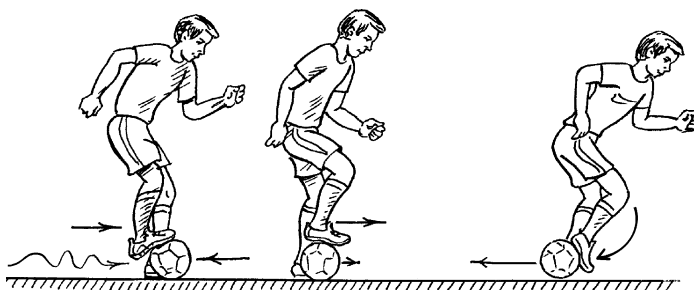


Рис. 79



катывает мяч вперед. Сначала подошва движется параллельно поверхности площадки, а затем накрывает мяч, словно косая крыша. В последний момент за счет быстрого движения бьющей ноги назад мяч внезапно отбрасывается передней частью подошвы за спину открывшемуся партнеру».

Тренировочные упражнения

1. Медленно ведите мяч по прямой, затем, накрыв мяч подошвой, несильно отбросьте передней частью подошвы назад, развернитесь и вновь продолжайте ведение.

2. Упражнение выполняйте в парах. Один партнер медленно ведет мяч вперед и выполняет передачу движущемуся позади партнеру и т.д.

3. То же, но партнеры передвигаются по кругу.

Технические ошибки, которые часто допускают начинающие игроки при освоении данного удара, рассмотрены в табл. 10.

Таблица 10

Удар-откидка мяча подошвой

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Удар-откидка выполняется в момент, когда мяч находится впереди игрока	Передача назад не получается	Выполняйте данный прием во время медленного ведения в тот момент, когда мяч находится прямо под игроком
2	Удар-откидка выполняется в момент, когда мяч оказался позади игрока	Слабая передача	То же

Резаные удары. После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резаные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема. О технике этих ударов рассказывает заслуженный мастер спорта **Константин Ерёмченко**: «Резаный удар внутренней частью (рис. 80) подъема выполняется так же, как и обычный удар, этой частью подъема. Разница заключается

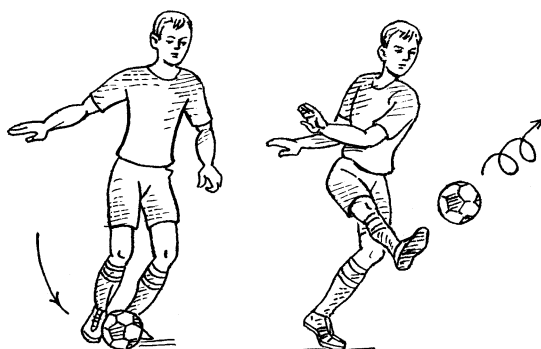


Рис. 80



в том, что при выполнении резаного удара внутренняя часть подъема соприкасается не с серединой мяча, а с той боковой его частью, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При этом чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета. Если резаный удар выполняется внешней частью подъема (рис. 81), при приближении бьющей ноги к мячу стопа разворачивается в сторону опорной ноги. Удар же наносится внешней частью подъема не в середину мяча, а в ту его часть, которая находится ближе к опорной ноге. При этом вначале 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 отрываясь от ноги, приобретает вращательное движение».

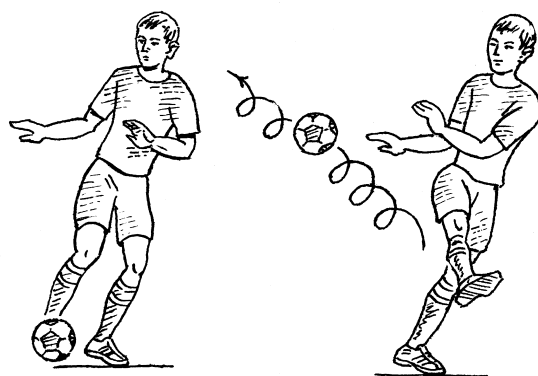


Рис. 81

Тренировочные упражнения

1. Упражнение выполняйте в парах. Встаньте в 10–15 шагах друг от друга и выполняйте резаные удары внутренней и внешней частями подъема по неподвижному мячу.

2. На стене обозначается мишень диаметром 1,5 м. Постарайтесь, нанося резаные удары с расстояния 10–12 шагов, попасть в эту цель. Посоревнуйтесь с друзьями, кто сделает больше попаданий из 10 попыток.

3. Упражнение выполняется в парах. Партнеры занимают позиции на краях линии, длина которой 10–12 м. Посередине этой прямой из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Партнеры поочередно резаными ударами направляют мяч друг другу, чтобы мяч огибал ворота. Игрок, попавший в ворота, получает одно штрафное очко. Каждый выполняет по 12 ударов. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

4. В упражнении участвуют вратарь и три игрока. Один из игроков занимает позицию в 8–10 м от ворот. Его партнеры поочередно накатывают низом мячи первому, а тот выполняет резаные удары, стремясь попасть в тот или



иной угол ворот. Периодически игроки меняются ролями с партнером, бьющим по воротам.

5. В 15 м от ворот обозначается линия удара. На границе штрафной площади из стоек сооружаются дополнительные ворота шириной 2 м. Задача игроков – резаным ударом по неподвижному мячу попасть в ворота так, чтобы мяч, пролетев по крутой траектории, обогнул дополнительные ворота. *Вариант:* удары выполняются по мячу, накатываемому партнерами с флангов, или же по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку.

Способы исправления типичных ошибок рассмотрены в табл. 11.

Таблица 11

Резаные удары

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При выполнении резаного удара внутренней частью подъема удар пришелся прямо в середину мяча	Резаный удар не получился	Выполните 10–12 ударов по неподвижному мячу, акцентируя внимание на попадание стопой по той части мяча, которая находится дальше от бьющей ноги
2	При выполнении резаного удара внешней частью подъема удар пришелся в середину мяча	Резаный удар не получился	Выполните 10–12 ударов по неподвижному мячу, акцентируя внимание на попадание стопой по той части мяча, которая находится ближе к опорной ноге
3	При выполнении резаного удара внешней частью подъема опорная нога поставлена слишком близко к мячу	Удар не получится, т.к. бьющая нога заденет опорную ногу при движении к мячу	Сымитируйте 10–12 ударов внешней частью подъема, акцентируя внимание на постановке опорной ноги в стороне от мяча

Удар-бросок стопой (рис. 82) можно отнести к фирменным мини-футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 м, так и для обстрела ворот. О технике выполнения этого приема рассказывает мастер спорта международного класса **Констан-**

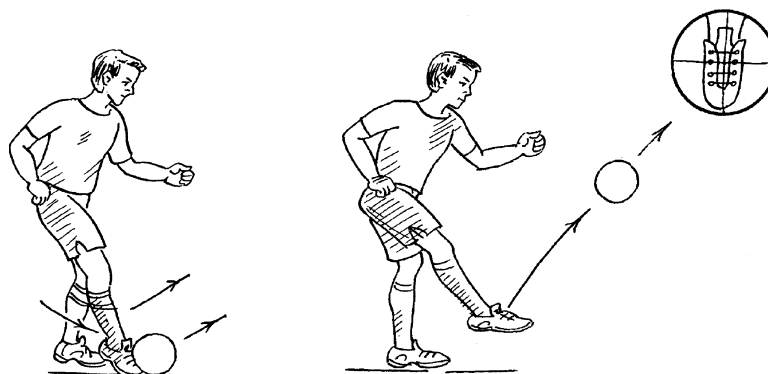


Рис. 82



тин Маевский: «Удар-бросок очень эффективен. Он ставит соперников в тупик своей неожиданностью и отличается точностью. Выполняется этот технический прием почти без замаха, а мяч направляется по высокой траектории. Согнув бьющую ногу в коленном суставе и подцепив мяч стопой, футболист маховым движением голени осуществляет бросок мяча в избранном направлении. Прямая нога с оттянутым носком продолжает движение вперед-вверх».

Тренировочные упражнения

1. Встаньте с партнером в 6–8 шагах друг от друга и поочередно выполняйте удары-броски, посылая мяч на небольшой высоте.

2. Выполните то же упражнение, но поставьте посередине стойку высотой 1,5 м. Выполняйте удары-броски так, чтобы мяч пролетал над стойкой.

3. Изобразите на стене мишень диаметром 1 м и выполняйте удары-броски с места с 8 шагов. Устройте соревнование с друзьями, кто окажется самым метким. Выполняйте по 10 попыток.

4. Установите на 6-метровой отметке игрового поля стойку высотой 1,5 м. Выполните с партнером такое упражнение. Один игрок проходит с мячом по флангу и, оказавшись на одной линии со стойкой, направляет мяч ударом-броском по высокой траектории партнеру, движущемуся по противоположному флангу. Последний наносит удар по воротам. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

5. Вратарь занимает позицию на 6-метровой отметке. Игроки поочередно от средней линии проходят с мячом к воротам и с расстояния 10–12 шагов ударом-броском стопой стремятся перебросить вратаря и попасть в ворота. Вратарь не должен покидать занятую позицию.

В табл. 12 рассмотрены ошибки, которые часто допускают начинающие игроки.

Таблица 12

Удар-бросок стопой

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Маховые движения голени выполнены с малой амплитудой	Мяч не достигнет адресата	Сымитируйте несколько ударов-бросков стопой, акцентируя внимание на активном движении голени
2	После удара-броска бьющая нога не продолжила движение вперед-вверх	Слабый удар	Выполните 6–8 ударов, обращая внимание на выполнение проводки
3	Стопа бьющей ноги при ударе-броске оказалась с края мяча	Мяч срезался с ноги	Встаньте в 2 шагах от стенки и выполните 6–8 ударов-бросков, акцентируя внимание на выполнении ударного движения



Теперь, юные друзья, рассмотрим такие сложные технические приемы игры, как **удары по мячу с лёта**. Учитывая тот факт, что скорость летящего мяча значительно превышает скорость катящегося мяча, игроку всегда значительно труднее определить момент удара с лёта. Однако, если вы уже познакомились с основными ударами ногами по мячу, вам будет не столь уж сложно освоить и удары с лёта по опускающимся и низколетящим мячам, т.к. их техника имеет значительное сходство со структурой аналогичных ударов по катящимся мячам.

О том, как выполняется **боковой удар с лёта** (рис. 83), рассказывает заслуженный мастер спорта **Сергей Малышев**: «При выполнении этого приема движение ног игрока усложнено, т.к. ему во время выполнения удара приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону. Опорная нога разворачивается в направлении удара, туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища выполняется замах бьющей ногой вверх и вбок (в горизонтальной плоскости) так, чтобы серединой подъема нанести удар в середину мяча. Удар завершается маховым движением бьющей ноги поперек туловища. Если удар выполняется правильно, мяч летит точно в цель».

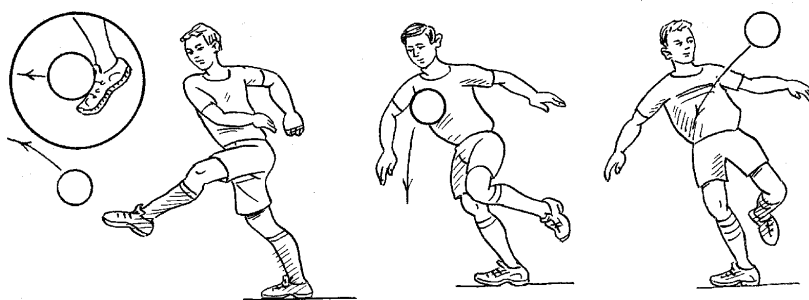


Рис. 83

Однако самым сложным по исполнению и наиболее красивым из всех способов ударов с лёта является **удар по опускающемуся мячу через голову** (рис. 84). Не случайно его называют трюковым приемом мини-футбола. Неожиданный для соперников, этот удар всегда срывает аплодисменты зрителей. Конечно, его исполнить под силу лишь хорошо координированным юным футболистам. Как выполняется этот прием, рассказывает мастер спорта международного класса **Александр Фукин**: «Когда летящий мяч достигает головы игрока, стоящего спиной к воротам соперников, он подает туловище назад, опорную ногу сгибает в коленном суставе. Бьющая же нога резким маховым движением направляется вверх. Удар наносится в максимально высокой точке серединой подъема в середину мяча. Приземляется игрок на руки, а затем на спину. Чтобы смягчить падение, в момент приземления следует расслабиться и перекатиться через плечо. Это предохранит от травм запястья рук. Особенно зрелищен этот удар, когда он выполняется в прыжке».

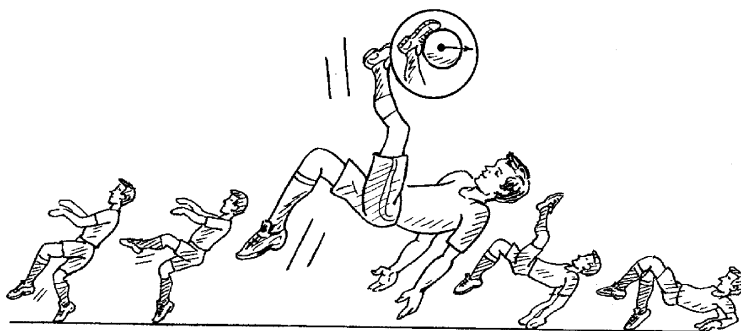


Рис. 84

Удар с полулёта также иногда применяется в игре (рис. 85). «Этот прием выполняется серединой или внешней частью подъема в момент отскока мяча от площадки. При касании мяча поверхности площадки игрок быстро ставит опорную ногу рядом с мячом, согнув ее в коленном суставе, и отводит бьющую ногу назад. После этого бьющая нога устремляется к мячу. Голень в момент удара строго вертикальна, а носок оттянут вниз», – рассказывает мастер спорта международного класса **Александр Рахимов**.

Тренировочные упражнения

1. Выполняйте упражнение в парах. Встаньте в 3 шагах друг от друга. Подбросьте мяч над собой и в момент опускания его до уровня коленей несильно нанесите удар с лёта внутренней стороной стопы в сторону партнера. Тот ловит мяч и таким же образом направляет его обратно и т.д. Таким же образом выполняйте удары с лёта серединой и внешней частью подъема. Очень полезно и упражнение, когда удары с лёта выполняются по подвешенному мячу (рис. 86).

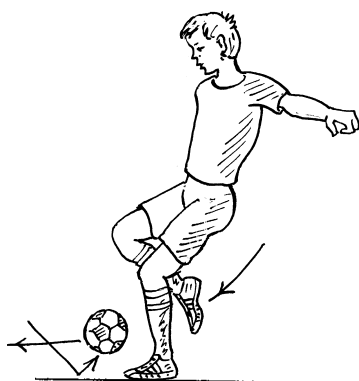


Рис. 85

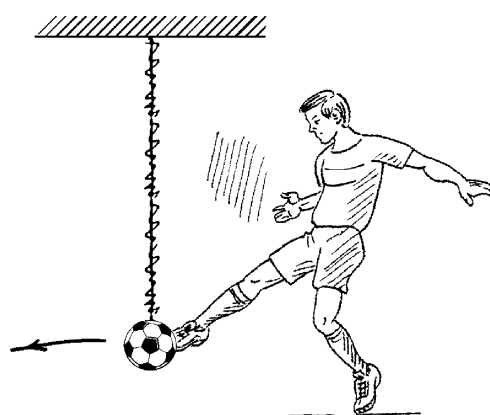


Рис. 86



2. Встаньте в 6–7 шагах от стены. Подбросив мяч над собой, в момент его опускания наносите удары с лёта различными способами.

3. Упражнение выполняйте в парах. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории своему партнеру, а тот ударом внутренней стороной стопы с лёта возвращает ему мяч. Периодически меняйтесь ролями с партнером. Если упражнение не получается, выполняйте удары по подвешенному мячу «щёчкой» (рис. 87).

4. Выполняйте упражнение в тройках, образовав треугольник со сторонами 6–8 м. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру, стоящему от него справа. Тот ударом с лёта внутренней стороной стопы (удар наносится в середину или чуть выше середины мяча) сбрасывает на третьего игрока мяч так, чтобы он опускался на площадку (рис. 88). Последний, обработав мяч, направляет его низом первому. Теперь мяч набрасывается партнеру, стоящему слева от первого игрока, и т.д. Периодически меняйтесь с партнерами ролями.

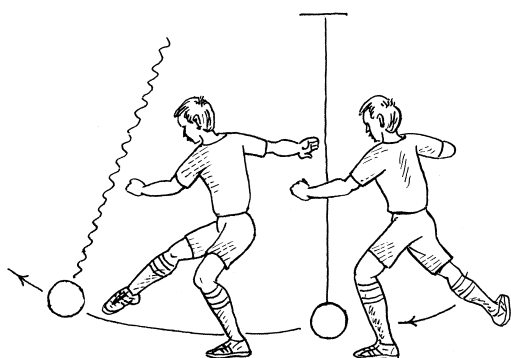


Рис. 87

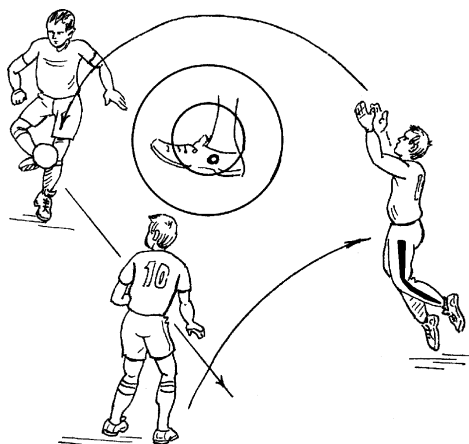


Рис. 88

5. Поупражняйтесь в выполнении бокового удара с лёта по мячу, подвешенному на высоте 0,5 м. Выполните 10–15 ударов (рис. 89).

6. Упражнение выполняйте в парах. Займите позицию в 10–12 шагах друг против друга. Подбросив мяч перед собой ударом с лёта, направьте его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом посылает его обратно.

7. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока встают в 12–15 м друг против друга. Между ними встает третий игрок. Партнеры ударом с лёта посылают мяч друг другу (удар наносится после приземления), стремясь перебросить мяч через третьего игрока. Периодически занимающиеся меняются ролью с третьим игроком.

8. Встаньте в 6–7 шагах от ворот. Ваш товарищ пусть набрасывает вам мяч из-за ворот так, чтобы можно было боковым ударом с лёта послать его в ворота. Периодически меняйтесь ролями с партнером.



9. Встаньте в 8–10 шагах от ворот. Подбросьте мяч и с лёта направьте его в ворота, которые защищаются вашими товарищами. Сделав 6–8 ударов, поменяйтесь с партнером ролями.

10. Поупражняйтесь вместе с товарищем. Ваш партнер ложится спиной на маты (или на газон), приготовившись к выполнению удара по мячу, который вы ему набрасываете, стоя у него за головой (рис. 90). Это очень хорошее подводящее упражнение для освоения ударов с лёта через голову. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

11. Когда вы освоите предыдущие упражнения, попробуйте выполнять удары через голову по подвешенному мячу, приземляясь на маты или песок (рис. 91). Сначала выполняйте упражнение со страховкой.

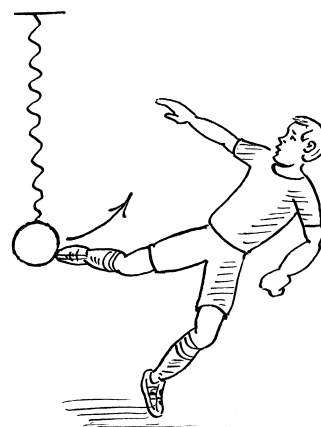


Рис. 89

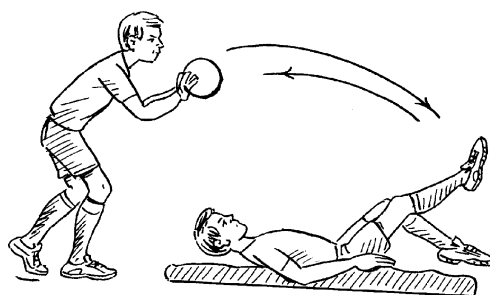


Рис. 90

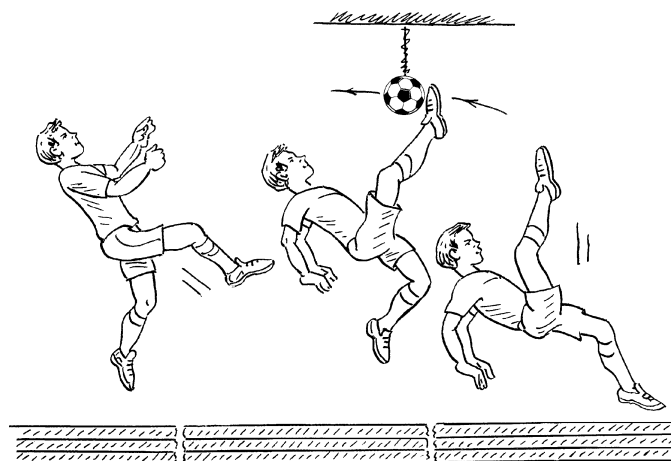


Рис. 91



12. Поупражняйтесь с другом в выполнении удара через голову. Пусть он набрасывает вам мяч по крутой траектории, а когда он опустится ниже уровня вашей головы, нанесите удар, приземляясь на маты или песок. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но оно выполняется уже на игровой площадке.

В табл. 13 представлены способы исправления типичных ошибок, возникающих при освоении данного удара.

Таблица 13

Удар с полулёта

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Удар пришелся в нижнюю часть мяча	Мяч полетит выше ворот	Повторите упражнения 1 и 2
2	В момент бокового удара туловище не было наклонено в сторону опорной ноги	Мяч пролетел высоко над воротами	Встаньте левым (правым) боком к стене и, подбрасывая мяч, выполните 10–12 ударов с лёта, обращая внимание на наклон туловища в сторону опорной ноги
3	При ударе с полулёта носок бьющей ноги не оттянут вниз	Мяч полетит слишком круто	Встаньте в 3–4 шагах от стены и выполняйте удары с полулёта, акцентируя внимание на положение стопы бьющей ноги
4	При ударе по опускающемуся мячу через голову стопа касается мяча носком	Мяч полетит вверх	Повторите упражнения 9 и 10

Удары по мячу головой

В мини-футболе игроки используют удары головой значительно реже, чем удары ногами. Однако в последнее время, как свидетельствует статистика, «удельный вес» ударов головой в игре значительно возрос, что объясняется введением нового правила, дающего возможность вратарям вбрасывать по воздуху мяч за среднюю линию поля.

При освоении начинающими игроками техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Следует обращать внимание на то, чтобы удары наносились головой в конкретном направлении и с определенной силой, а не просто подставлялась голова под мяч. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.

Начнем ознакомление с техникой ударов головой с удара **серединой лба из опорного положения** (рис. 92). Вашим консультантом станет мастер спорта международного класса **Алексей Киселев**: «Данный прием выполняется из стойки ноги на ширине плеч или положения, когда одна нога выносится впе-



ред. Туловище игрока перед нанесением удара отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, мышцы спины напрягаются. Затем туловище подается вперед, следует резкое движение головы, напоминающее кивок. Это движение и является ударным: удар наносится серединой лба в середину мяча. При этом игрок должен контролировать полёт мяча зрительно». Следует заметить, что удар серединой лба отличается высокой точностью, что объясняется значительной площадью соприкосновения головы с мячом, удобством зрительного контроля за полётом мяча и участием в ударном движении большой массы мышц тела игрока. Сила удара серединой лба зависит от амплитуды замаха туловищем и степени напряжения мышц шеи и спины в момент удара. Этим приемом можно послать мяч не только вперед, но и в сторону. В последнем случае в момент нанесения удара по мячу голова и туловище игрока разворачиваются в том направлении, куда предполагается направить мяч (рис. 93). Поворот туловища, как правило, осуществляется на носках.



Рис. 92

Более сложным является **удар серединой лба в прыжке** (рис. 94). Заслуженный мастер спорта **Михаил Маркин** рассказывает: «Этот удар выполняется толчком одной или двумя ногами как с места, так и с разбега. Перед ударом голову надо отклонить назад. Удар по мячу нанесите коротким движением туловища вперед и резким кивком головы в максимально высокой точке прыжка

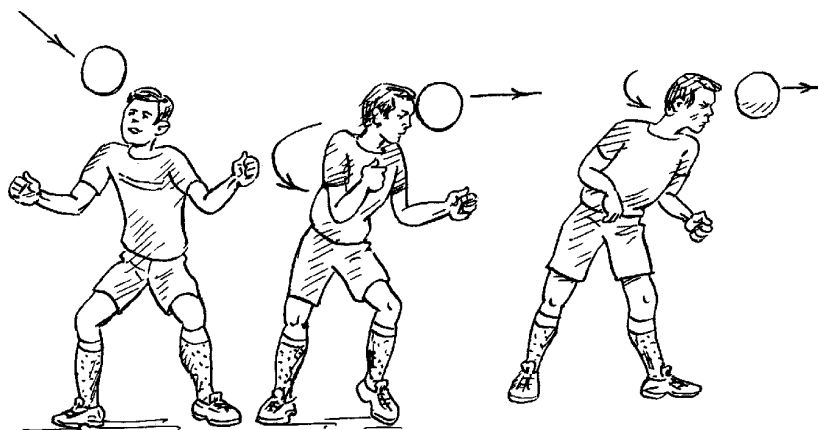


Рис. 93

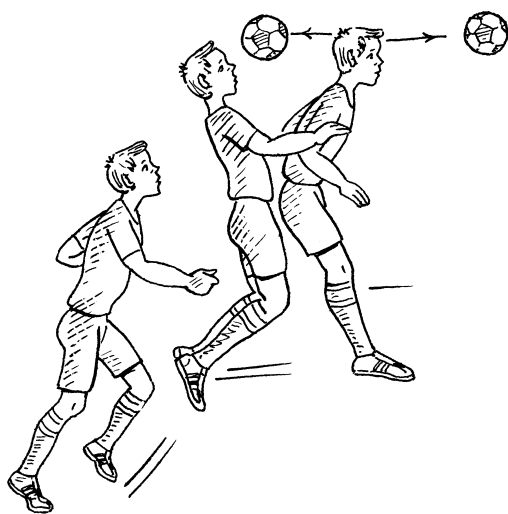


Рис. 94



Рис. 95

в момент прохождения туловищем и головой условной фронтальной плоскости. Глаза игрока после удара продолжают контролировать полёт мяча. Приземляется футболист на носки, для амортизации ноги несколько сгибаются в коленных суставах. Эффективность этого приема зависит от умения игрока скоординировать свои движения в момент нанесения удара».

В ходе игры вам, юные друзья, также придется выполнять **удары боковой частью головы** (рис. 95). Они выполняются как в опорном положении, так и в прыжке. При выполнении удара в опорном положении надо выставить



Рис. 96

дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в коленном суставе и перенести на эту ногу тяжесть туловища. Голова затем поворачивается в сторону приближающегося мяча. Ударное движение начинается с активного разгибания ног, туловища и шеи в направлении цели. Заканчивается удар наклоном туловища в сторону полёта мяча и переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. При выполнении удара боковой частью головы в прыжке игрок, оттолкнувшись от поверхности площадки, отклоняет туловище в сторону, противоположную предполагаемому направлению удара. Удар по мячу наносится в максимально высокой точке прыжка за счет энергичного выпрямления туловища и движения головы в сторону избранной вами цели.



Удар затылочной частью головы (рис. 96) применяется в мини-футболе в случаях, когда летящий на игрока мяч чуть выше его головы (или опускающийся на него мяч невозможно каким-либо способом направить в сторону или вперед одному из партнеров). Именно тогда удар затылочной частью головы приемлем для передачи мяча позади стоящему партнеру или же для направления его в наиболее безопасную зону игровой площадки. О технике этого приема рассказывает мастер спорта международного класса **Денис Абышев**: «При выполнении этого удара туловище и голова несколько подаются вперед. Затем движением туловища вверх-назад и кивком головы назад мяч направляется за спину игрока. Аналогично этот удар выполняется и в прыжке».

К наиболее сложным ударам по мячу головой относится удар **головой в броске (полёте)** (рис. 97). Техника этого удара существенно отличается от всех других способов ударов головой. Заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов** рассказывает: «Удар в броске применяется в случаях, когда мяч находится в полёте впереди игрока на низкой высоте (обычно ниже пояса) и труднодоступен для нанесения удара любым другим способом. Чтобы достать такой мяч, игрок, оттолкнувшись от площадки одной ногой (с разбега) или двумя ногами (с места), выполняет бросок головой вперед к мячу. При этом полёт игрока в воздухе происходит параллельно поверхности площадки. В полёте руки игрока согнуты в локтевых суставах, глаза контролируют движение мяча. За счет массы и скорости полёта игрока и выполняется удар

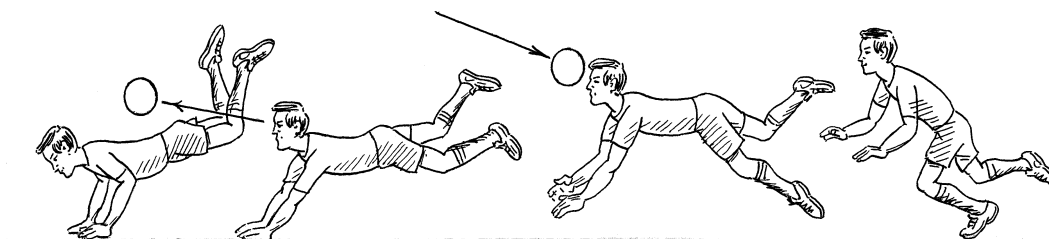


Рис. 97

серединой лба по середине мяча. Поворотом головы игрок может в последний момент изменить направление удара. В то же время можно нанести удар по мячу в полёте и боковой частью головы (рис. 98). В этом случае мяч как бы срезается, и траектория его полёта становится труднопредсказуемой. Во всех случаях после выполнения удара футболист приземляется на слегка согнутые для амортизации руки. После этого осуществляется перекат

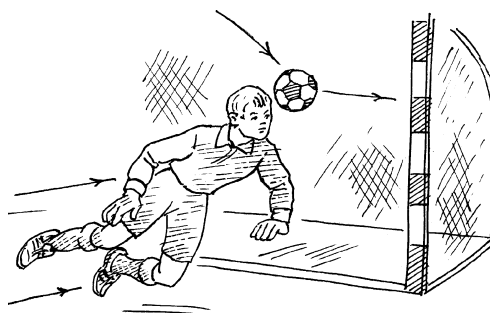


Рис. 98



последовательно на грудь, живот и бедра». Данный прием, юные друзья, можно также отнести к трюковым приемам мини-футбола. Когда игрок в броске забивает мяч в ворота соперников или же с помощью такого приема спасает свои ворота от грозящей опасности, он очень украшает своими действиями матч.

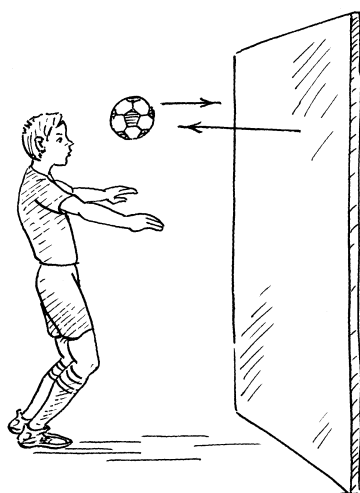


Рис. 99

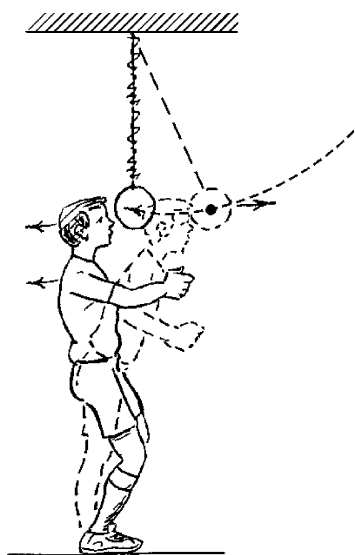


Рис. 100

Тренировочные упражнения

1. Встаньте в 2 шагах от стены. Подбросив мяч над собой, отклоните туловище и голову назад и напрягайте мышцы спины и шеи. Затем резким движением туловища и головы нанесите удар серединой лба по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленных суставах, выпрямляйте одновременно с ударом по мячу (рис. 99).

Вариант: то же, но удары головой выполняются по мячу, подвешенному на уровне лба (рис. 100).

2. Упражнение выполняется в парах. Один из игроков садится лицом к партнеру, стоящему в 2–3 м от него с мячом в руках. Тот мягко набрасывает мяч на сидящего так, чтобы он опускался перед лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок при приближении мяча резким движением туловища и головы наносит удар по мячу (рис. 101). Периодически партнеры меняются ролями.

Вариант: то же, но игрок наносит удары головой из положения сидя на коленях. В этих упражнениях бьющий игрок не может использовать при ударе ноги и вынужден «включать» мышцы туловища.

3. Каждый занимающийся берет по мячу. Встав в 1,5–2 м от стенки, ребята подбрасывают мяч над собой и ударом серединой лба направляют его в стенку.

4. Игроки берут по мячу. Подбросив мяч над собой и прогнувшись в пояснице, занимающиеся резким движением туловища и головы вперед-вверх подбивают мяч над собой, а затем ловят его и т.д. Во время следующей попытки игроки уже дважды подбивают мяч над собой. Ноги, согнутые до удара в коленных суставах, выпрямляются.

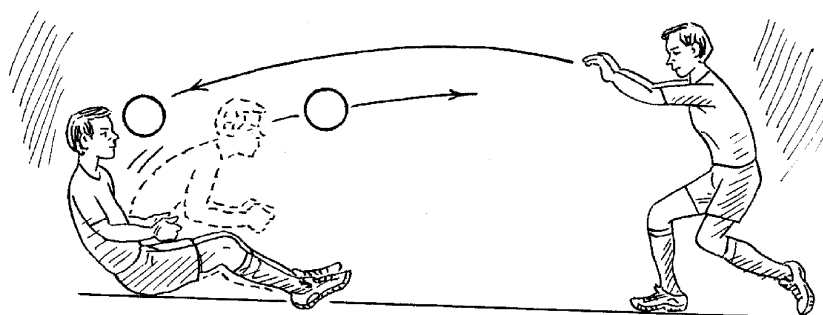


Рис. 101

5. Один из партнеров держит мяч на вытянутой руке (выше головы стоящего перед ним игрока). Отталкиваясь двумя ногами, последний прыгает несколько раз подряд, пытаясь нанести удар головой по мячу. Периодически партнеры меняются ролями.

6. Один из игроков держит мяч на вытянутой руке. Его партнер разбегается и в прыжке ударом серединой лба старается «снять» мяч с руки первого (рис. 102).

7. Упражняются два игрока. Один из них с 4–5 м набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой (рис. 103). Периодически партнеры меняются ролями.



Рис. 102

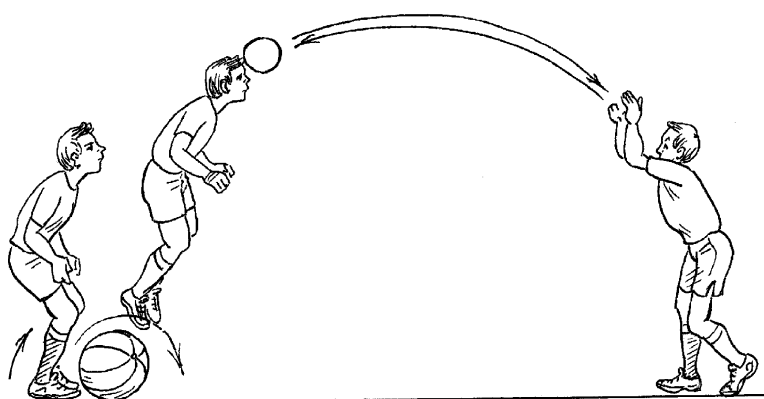


Рис. 103



8. Выполнять удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места. По мере освоения этого приема переходить к выполнению ударов головой в прыжке с разбега в 2–3 шага.

9. Занимающиеся встают в колонну. Впереди стоящий партнер набрасывает мяч головному игроку, а тот ударом серединой лба возвращает ему мяч и занимает место в конце колонны. Теперь мяч набрасывается следующему участнику и т.д. (рис. 104).

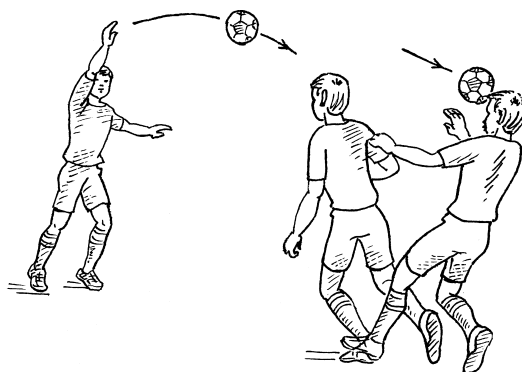


Рис. 104

10. Впереди колонны занимающихся на уровне головы натягивается шнур или устанавливается планка. Перед колонной с мячом в руках встает один из игроков. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий первым в колонне, разбежался и в прыжке ударом головой направил мяч через шнур бросающему. После удара головной игрок перемещается в конец колонны, а мяч набрасывается следующему номеру и т.д. (рис. 105).

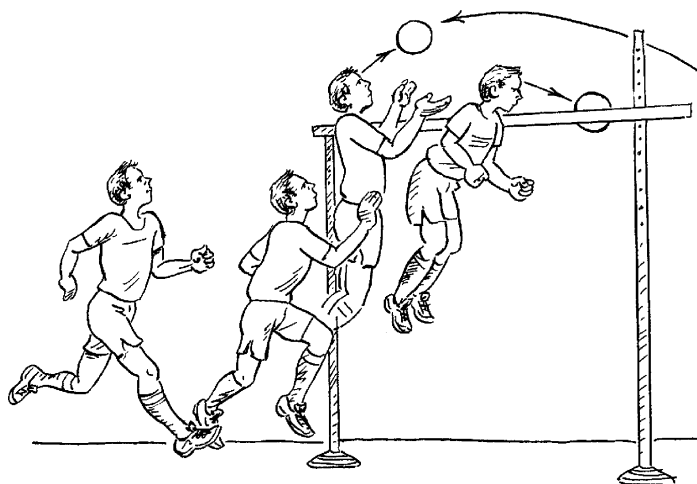


Рис. 105



11. Упражняются три игрока. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом напротив игрока А (рис. 106). Игрок Б набрасывает мяч так, чтобы игрок А, подпрыгнув, ударом серединой лба возвратил мяч назад, и т.д. Игрок В сначала действует пассивно. По мере освоения приема он в прыжке старается помешать партнеру сыграть головой. Периодически игроки меняются ролями.

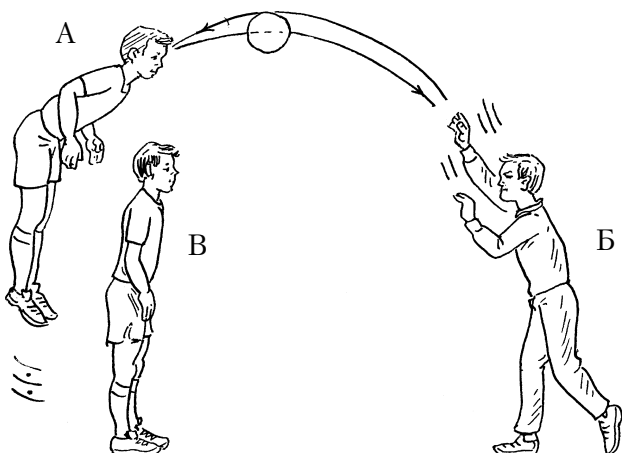


Рис. 106

12. Упражнение выполняется в парах. Один из игроков ложится на живот лицом к партнеру. Последний накидывает мяч перед лежащим игроком по крутой траектории. Тот вскакивает и в прыжке ударом головой посылает мяч обратно подающему (рис. 107). Периодически партнеры меняются ролями.

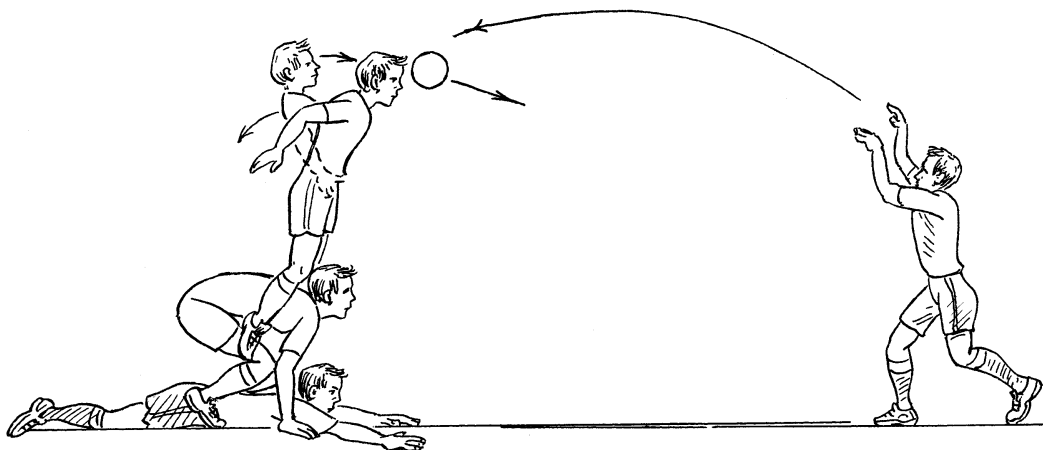


Рис. 107



13. Перед колонной игроков устанавливается барьер. Перед барьером встает игрок с мячом. Он набрасывает мяч по крутой траектории так, чтобы головной игрок с разбега, перепрыгнув барьер, ударом головой возвратил мяч обратно (рис. 108). После удара он устремляется в конец колонны, а мяч набрасывается следующему участнику и т.д.

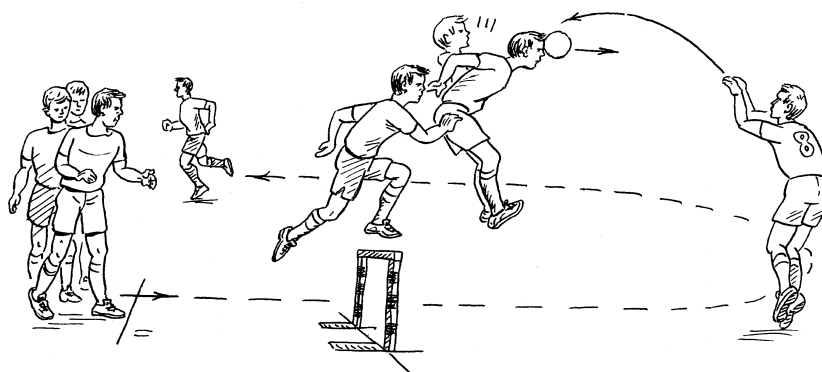


Рис. 108

14. Потренируйтесь в исполнении удара головой в броске. Займите позицию сидя на коленях в упоре на руках и выполните бросок вперед на маты (песок), имитируя удар головой. Приземляйтесь на обе руки в целях амортизации.

15. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает позицию сидя на коленях в упоре на руки. Его партнер встает в 3 шагах напротив и набрасывает ему мяч, вынуждая первого в броске вперед наносить удары по мячу головой. Приземляется бьющий игрок на маты или песок. Периодически партнеры меняются ролями.

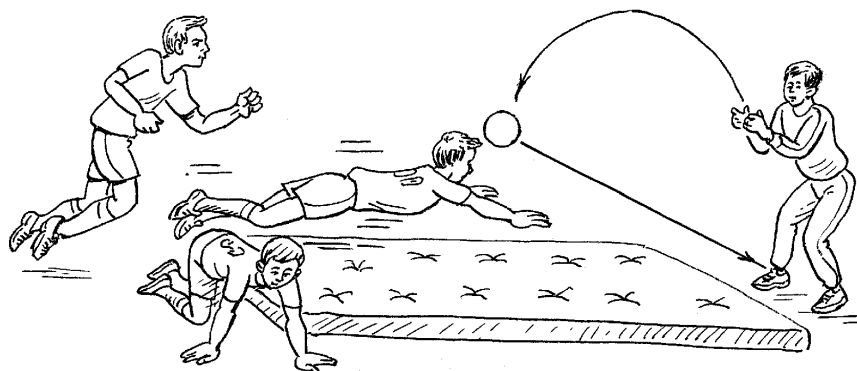


Рис. 109



Вариант: то же, но удар головой выполняется в броске через сидящего партнера с разбега в 2–3 шагах (рис. 109).

16. Занимающиеся поочередно в броске наносят удар головой по мячу, подвешенному на высоте примерно 1 м. Приземление происходит на поверхность игрового поля (рис. 110).

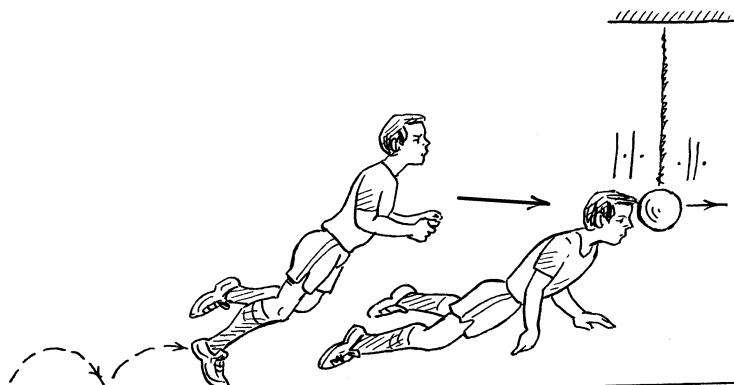


Рис. 110

Вариант: то же, но мяч набрасывается партнерами, стоящими перед бьющими игроками или сбоку от них.

17. Занимающиеся встают в колонну за границей штрафной площади. Головной игрок занимает позицию на границе штрафной площади. Один из игроков, стоя за воротами, набрасывает мяч так, чтобы он опускался в 3–4 шагах от впереди стоящего в колонне игрока. Тот, сделав 2–3 шага, в броске на опускающийся мяч ударом головой направляет его в ворота.

Ошибки, которые допускают начинающие игроки при освоении ударов головой, рассмотрены в табл. 14.

Таблица 14

Удары головой

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При приближении летящего мяча игрок не успел отклонить туловище назад	Удар, выполненный только за счет кивка головой, получился слабым	Подбрасывайте мяч вверх и ударом головой направляйте его в стену, акцентируйте внимание на своевременном наклоне туловища назад
2	В момент удара мяч попадает на затылок	Мяч летит неточно	Выполните упражнения 1, 2
3	В момент удара по мячу головой в прыжке игрок не попадает по середине мяча	Неточный и слабый удар	Выполните упражнения 5, 6, 7



ОСТАНОВКИ, ИЛИ ПРИЕМ МЯЧА

В мини-футболе прием (остановка) мяча достигается амортизирующим движением той или иной части тела, а также расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью.

Интенсивность игры, повышенные скоростные действия игроков, отличающие этот вид спорта, не позволяют игрокам при приеме мяча полностью его останавливать. Как правило, игроки вынуждены в игре сразу же переводить мяч в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы мяча осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину.

Освоение этих технических приемов рекомендуется начать с освоения приема катящихся мячей – внутренней стороной стопы и подошвой, летящих мячей внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и т.д. После этого следует перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и в прыжке. Следует учитывать, что обучение всем способам приема тогда приводит к хорошему результату, когда этот процесс осуществляется одновременно с разучиванием техники ударов по мячу, а затем в сочетании с выполнением других технических приемов.

Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы (рис. 111) часто используется в мини-футболе, поскольку этот способ удобен, надежен и прост в исполнении. Приняв мяч внутренней стороной стопы, игрок тут же готов продолжить ведение мяча в ту или иную сторону или же направить его партнеру. О технике выполнения этого приема рассказывает мастер спорта международного класса **Владислав Шаяхметов**: «При приближении мяча игрок переносит тяжесть тела на согнутую в коленном суставе опорную ногу, носок которой точно совпадает с направлением движения мяча. Принимающая нога выносится навстречу мячу. Ее стопа разворачивается наружу на 90° , образуя со стопой опорной ноги прямой угол. В момент соприкосновения мяча с внутренней стороной стопы принимающая нога мягко отводится назад (до уровня опорной). В результате скорость катящегося мяча гасится. Этим же способом принимаются и низко летящие на игрока мячи» (рис. 112).

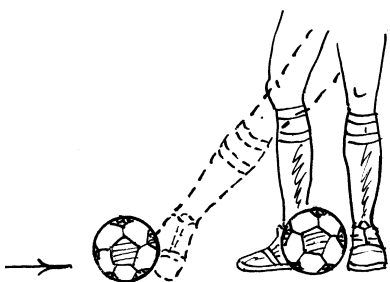


Рис. 111

В мини-футболе игрок, приняв мяч, вынужден сразу же принимать решение для дальнейших действий. Заслуженный мастер спорта **Константин Ерёмченко** рассказывает, как выполняется прием катящегося мяча «щёчкой» с переводом его за спину: «Данный прием выполняется слитно. Он позволяет легко уйти от опекающего соперника. В момент выполнения принимающей ногой уступающего движения назад игрок разворачивается на носке опорной ноги на 180° . Стопа принимающей ноги направляет мяч между ног (за спину). Туловище игрока наклоняет-

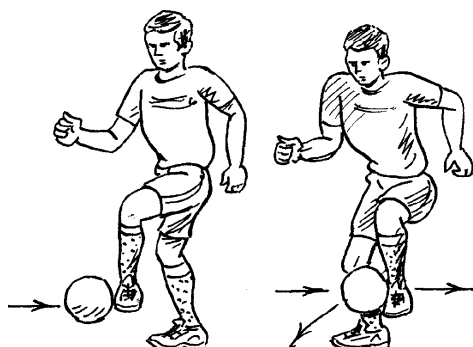


Рис. 112

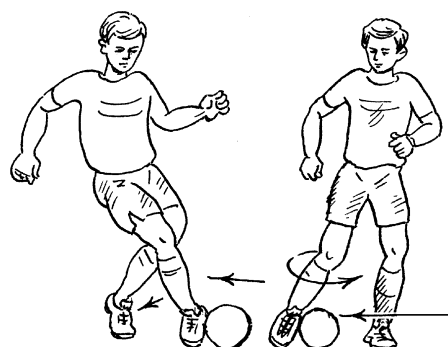


Рис. 113

ся над мячом, который полностью находится под его контролем. Игрок начинает ведение мяча правой или левой ногой» (рис. 113).

Прием опускающегося на поле мяча «щёчкой» (рис. 114) довольно быстро осваивается начинающими игроками. Мастер спорта международного класса **Константин Маевский** рассказывает: «Опорную ногу поставьте впереди-сбоку от места предполагаемого приземления мяча. Принимающую ногу отведите назад, пропуская опускающийся мяч. Ее носок разверните наружу, а пятку низко опустите над поверхностью поля. В момент приземления мягко накройте мяч внутренней стороной стопы».

«Щёчкой» также можно принять мяч, летящий на высоте бедра (рис. 115). Этот способ остановки во многом сходен с приемом катящихся мячей внутренней стороной стопы. Заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов** рассказывает: «Опорная нога слегка сгибается в коленном суставе, выносятся



Рис. 114

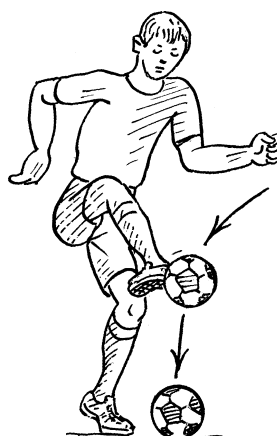


Рис. 115

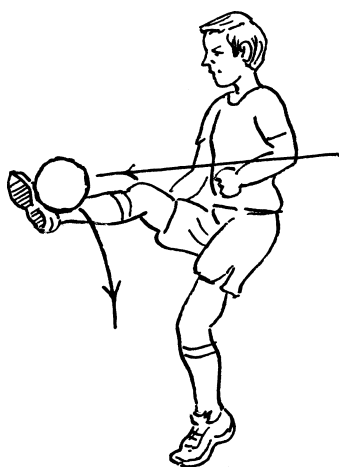


Рис. 116

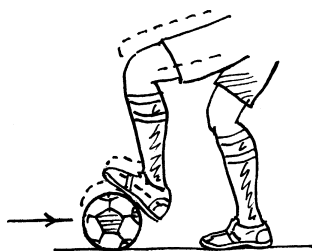


Рис. 117



Рис. 118

вперед-вверх с таким расчетом, чтобы мяч прикоснулся к внутренней стороне стопы. В тот же миг принимающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча». Этим же способом обрабатываются мячи, опускающиеся на игрока на уровне бедра, живота или даже груди (рис. 116). Более высокие мячи таким же приемом могут останавливаться и в прыжке. Полет мяча в этом случае гасится за счет уступающего движения назад расслабленной принимающей ноги, согнутой в тазобедренном и коленном суставах. Приземляется игрок на одну ногу, беря под контроль мяч.

Одним из самых распространенных в мини-футболе **способов приема катящихся мячей является остановка подошвой** (рис. 117). О технике этого приема рассказывает заслуженный мастер спорта **Сергей Малышев**: «Приняв мяч подошвой, игрок может сразу перейти к ведению мяча или же применению финта против своего опекуна. Данный прием прост в исполнении. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. При соприкосновении мяча с подошвой нога сгибается в коленном суставе, прижимая мяч к площадке».

Остановка опускающегося мяча подошвой (рис. 118) сходна с обработкой мяча «щёчкой». Мастер спорта международного класса **Денис Абышев** говорит: «Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Как только мяч касается поверхности площадки, игрок накрывает его подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется».

Прием опускающегося на поле мяча серединой подъема (рис. 119) комментирует мастер спорта международного класса **Алек-**



сандр Левин: «Опорная нога игрока сгибается в коленном суставе, принимающая нога выносится вперед-вверх, также несколько сгибаясь в коленном суставе. Ее стопа оттягивается вниз. Туловище игрока подается назад. Опускающийся на игрока мяч встречается с серединой подъема (или носком). В этот момент принимающая нога быстрым, но мягким движением вниз гасит скорость полёта мяча».

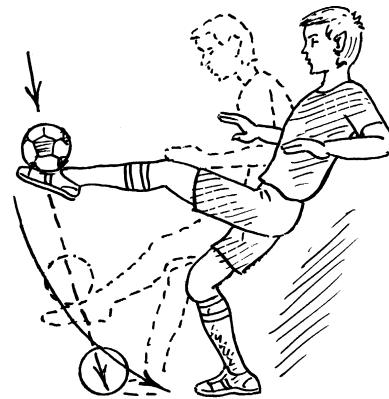


Рис. 119

Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы (рис. 120) удобен для ухода от атакующего соперника сразу же после обработки мяча. Один из наиболее ярких игроков российского мини-футбола, мастер спорта **Борис Чухлов** комментирует технику выполнения: «Опорная нога сгибается в коленном суставе, а принимающая нога выносится вперед-в сторону, скрещиваясь с опорной. Ее носок поднимается вверх, разворачиваясь наружу. Как только мяч касается поверхности поля, он накрывается внешней стороной стопы. Голеностопный сустав при этом расслабляется. После этого игрок, принявший мяч, легко может уйти от своего визави в сторону». Внешней стороной стопы можно также **принять и летящий сзади или сбоку от игрока мяч** (рис. 121). Этот прием требует от игрока мгновенного решения, а потому он отличается неожиданностью для атакующего соперника.

Тренировочные упражнения

1. Встаньте в 3–4 шагах от стены и ударом «щёчкой» низом направляйте мяч так, чтобы, отразившись от стены, он откатился назад. Останавливайте его также «щёчкой» и т.д.



Рис. 120

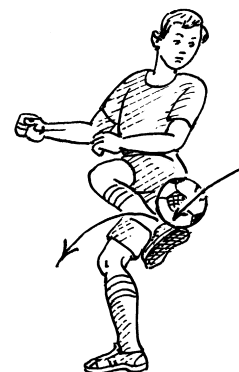


Рис. 121



2. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5–6 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы.

3. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 10–12 м. Один игрок занимает место в центре круга. Его задача – поочередно низом направлять мяч игрокам так, чтобы они останавливали его внутренней стороной стопы и ударом этим же способом отправляли мяч обратно.

4. Игроки разбиваются на пары, встав в 7–8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом внутренней стороной стопы, останавливая тем же приемом.

5. Подбросьте мяч перед собой так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны принимающей ноги. Отскочивший от площадки мяч накрывайте внутренней стороной стопы левой или правой ноги и т.д.

6. Упражняются два игрока, которые располагаются в 6–7 м друг против друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы. *Вариант:* то же, но с последующим ведением мяча в стороны и т.д.

7. Упражняются два игрока, которые располагаются в 6–8 м друг от друга. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот принимает отскочивший от площадки мяч, накрывая его внутренней стороной стопы левой ноги (рис. 122), а затем, переведя мяч вправо, возвращает его партнеру ударом внутренней стороной стопы правой ноги. После этого мяч набрасывается под правую ногу и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

8. Упражнение в парах. Один из игроков набрасывает мяч в сторону от партнера так, чтобы тот сделал рывок к мячу. Отскочивший от площадки мяч накрывается внутренней стороной стопы с поворотом к подающему игроку, которому следует передача, и т.д. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* мяч набрасывается так, чтобы он опускался в 3–4 м от партнера. Тот делает рывок, принимает мяч, возвращает его назад ударом внутренней стороной стопы.

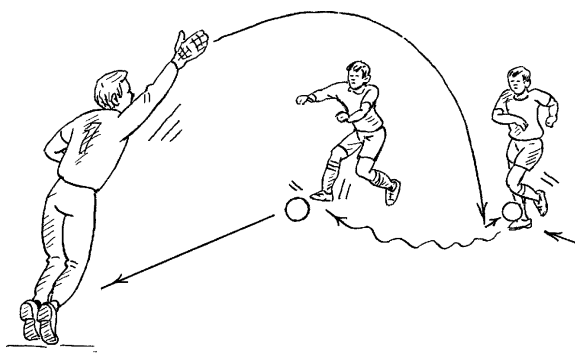


Рис. 122



9. К стойке, баскетбольному щиту или дереву подвешивается мяч так, чтобы от поверхности площадки до мяча было примерно 40 см. Игрок раскачивает подвешенный мяч и при его приближении, сделав шаг вперед, стремится принять его внутренней стороной стопы и т.д. Расстояние от поверхности площадки до мяча постепенно уменьшается (до 10 см).

10. Подбросьте мяч над собой, а затем останавливайте опускающийся мяч внутренней стороной стопы и т.д.

11. Встаньте в 3–4 м от стенки и направьте мяч низом ударом внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч останавливайте подошвой и т.д.

12. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая друг другу низом мяч внутренней стороной стопы, они принимают мяч подошвой и т.д.

13. Несколько игроков встают по кругу диаметром 12–16 шагов. Один из них встает в центр круга и поочередно направляет мяч низом партнерам так, чтобы они останавливали его подошвой, а затем ударом внутренней стороной стопы отправляли назад.

14. Игроки разбиваются на пары. Партнеры располагаются в 7–8 м друг против друга. Они поочередно сильно посылают мяч друг другу низом внутренней стороной, останавливая его подошвой.

15. Игрок подбрасывает перед собой мяч так, чтобы он опускался перед ним. Отскочивший от площадки мяч накрывается подошвой. Упражнение выполняется левой и правой ногой.

16. Упражняются два игрока. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч подошвой. *Вариант:* то же, но с последующим уходом с мячом в сторону.

17. Упражняются два игрока, которые располагаются в 10–12 м друг против друга. Они поочередно ударом-броском стопой направляют мяч верхом друг другу так, чтобы мяч опускался в 3–4 м от партнера. Тот делает рывок и принимает мяч подошвой и т.д.

18. Упражняются два игрока. Один из них садится на площадку лицом к партнеру, который располагается с мячом в 7–8 м от него. Он набрасывает мяч сидящему партнеру. Пока мяч в воздухе, тот должен успеть встать и принять отскочивший от площадки мяч подошвой и вернуть его ударом низом бросающему. После этого он вновь принимает исходное положение. Периодически партнеры меняются ролями.

19. К стойке, баскетбольному кольцу или дереву подвешивается мяч так, чтобы от поверхности площадки до мяча было примерно 35–40 см. Игрок раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь принять мяч серединой подъема, и т.д.

20. Подбросьте мяч над собой и остановите опускающийся мяч серединой подъема. Обращайте внимание на согнутую в коленном суставе ногу и вытянутый подъем, отводя его вместе с ногой вниз при касании мяча (рис. 123). Вначале мяч подбрасывается на небольшую высоту. По мере освоения приема броски доводятся до максимально возможной высоты.

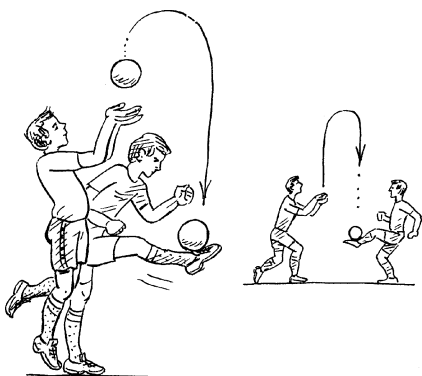


Рис. 123

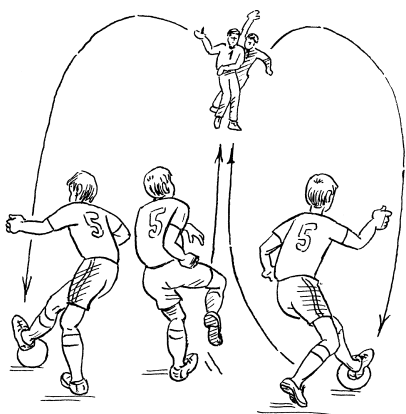


Рис. 124

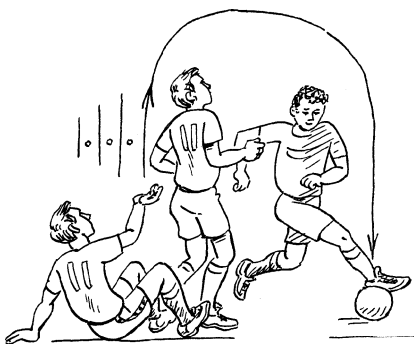


Рис. 125

21. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры поочередно набрасывают друг другу мяч по крутой траектории, принимая его серединой подъема. Расстояние между партнерами – 8–10 м.

22. Упражняются два игрока. Они встают в 10–12 м друг против друга. Один из них набрасывает мяч партнеру по крутой траектории. Тот принимает мяч серединой подъема и ударом тем же способом отправляет мяч обратно и т.д. Останавливая мяч правой ногой, игрок выполняет передачу левой, и наоборот. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* мяч набрасывается так, чтобы он опускался в 3–4 м перед партнером. Тот устремляется ему навстречу, принимает мяч серединой подъема и ведет вперед. Оба партнера меняются местами и т.д.

23. Жонглируйте мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, принимайте его серединой подъема.

24. Подбросьте мяч так, чтобы он опускался в стороне от вас. В момент касания мяча поверхности площадки мяч накрывается внешней стороной стопы и т.д. Прием мяча выполняется правой и левой ногой.

25. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внешней стороной стопы правой ноги и отыгрывает мяч обратно. Теперь мяч набрасывается вправо от партнера, который останавливает его тем же приемом левой ногой (рис. 124), и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

26. Из положения сидя игрок подбрасывает мяч над собой, быстро поднимается и в момент касания с площадкой принимает его внешней стороной стопы то правой, то левой ноги (рис. 125). *Вариант:* прием мяча выполняется с поворотами, с последующим ведением мяча и т.д.

27. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч так, чтобы он приземлился достаточно далеко в стороне от партнера. Тот

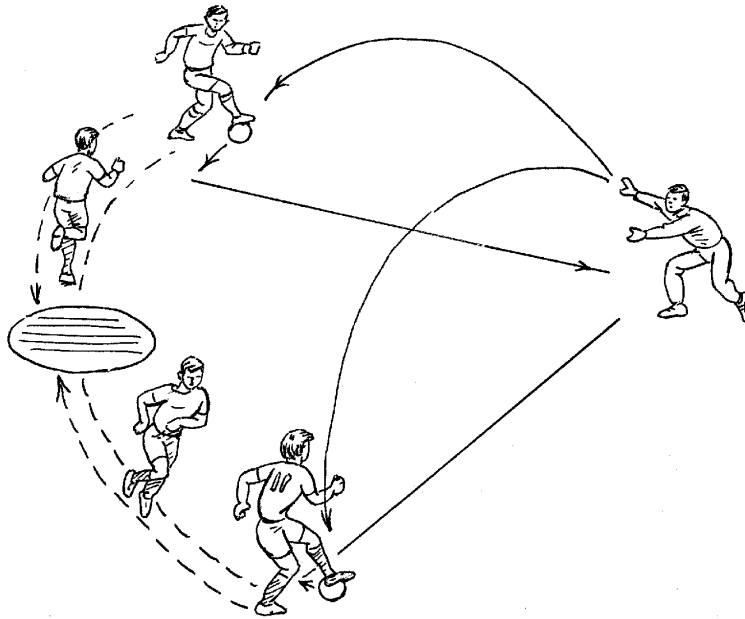


Рис. 126

устремляется к мячу, останавливает его с поворотом к бросающему, а затем отыгрывает мяч назад той ногой, которой выполняется прием мяча. После этого игрок возвращается на исходную позицию. Теперь мяч набрасывается ему в другую сторону (рис. 126) и т.д. *Вариант:* то же, однако мяч брошенный влево от игрока, останавливается левой ногой с поворотом назад.

28. Игроки разбиваются на пары. Партнеры передают низом друг другу мяч так, чтобы он уходил чуть в сторону от опорной ноги. Прием мяча осуществляется накрыванием его внешней стороной стопы принимающей ноги, которая выносится вперед-в сторону, скрещиваясь с опорной. Прием мяча выполняется то правой, то левой ногой.

29. Занимающиеся разбиваются на тройки. В каждой тройке игроки выстраиваются на одной линии. Игрок А бросает мяч так, чтобы он приземлялся справа от игрока Ц, стоящего в середине (рис. 127). Тот устремляется к мячу и с поворотом влево прини-

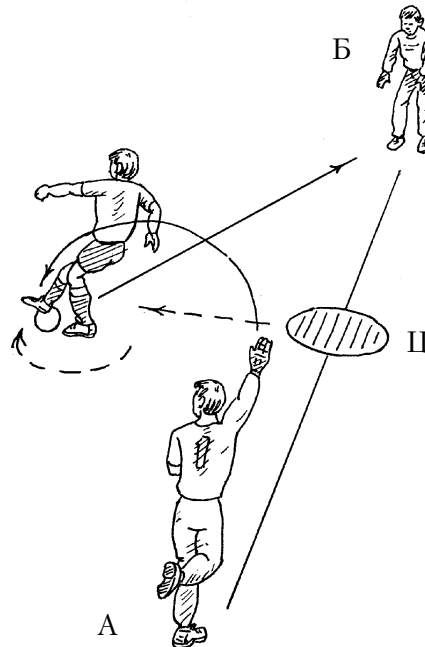


Рис. 127

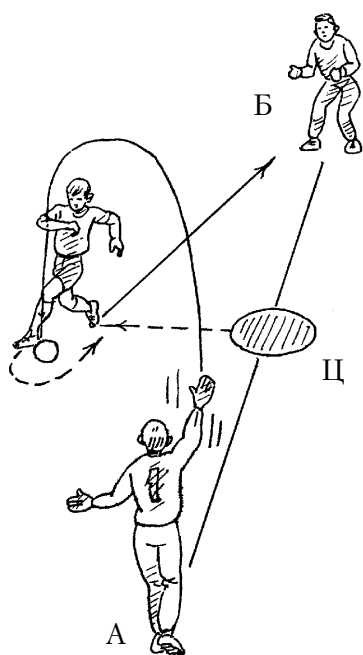


Рис. 128

мает мяч левой ногой. После этого он отправляет мяч игроку Б, который также набрасывает мяч игроку Ц, чтобы он приземлялся справа от него, и т.д. Периодически игроки А и Б меняются ролью с игроком Ц. *Вариант:* мяч набрасывается также справа от игрока Ц, но тот с поворотом вправо принимает мяч правой ногой (рис. 128) и т.д.

В табл. 15 рассмотрены ошибки, которые часто допускают игроки при освоении техники остановки мяча.

Основной механизм действия игрока при приеме летящих на различной высоте мячей в принципе всегда одинаков. Поэтому освоив остановку мяча ногами, вы должны без особого труда перейти к освоению приема летящих мячей грудью, головой и бедром. Отличия в технике их исполнения будут только в деталях.

Таблица 15

Прием мяча ногами

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При приеме катящегося мяча «щёчкой» носок опорной ноги повернут наружу и не совпадает с направлением приближающегося мяча	Нечеткая остановка мяча	Повторите упражнения 1, 2
2	При приеме катящегося мяча «щёчкой» останавливающая нога не движется навстречу мячу	Мяч отскакивает от ноги	Повторите упражнения 1, 2, 3
3	При приеме летящего мяча «щёчкой» останавливающая нога недостаточно развернута наружу	Мяч сильно отскочит от ноги или же проскользнет по стопе	Повторите упражнения 9, 10
4	При остановке катящегося мяча подошвой носок останавливающей ноги не приподнят вверх	Мяч ударится о носок и отскочит от ноги	Выполняйте удары в стенку низом и останавливайте его подошвой, обращая внимание на положение стопы останавливающей ноги
5	При остановке опускающего мяча серединой или «щёчкой» опорная нога поставлена далеко от точки предполагаемого приземления мяча	Нога не дотягивается до мяча, и он пролетает мимо	Попросите партнера набрасывать вам мяч. Выполните 15–20 остановок, акцентируя внимание на постановку опорной ноги
6	При приеме летящего мяча серединой подъема останавливающая нога не движется навстречу мячу	Мяч отскочит от ноги	Повторите упражнения 19, 20



Прием прямо летящего на игрока мяча грудью (рис. 129) – эффективный способ остановки, часто применяемый в игре. Мастер спорта международного класса **Константин Душкевич** рассказывает: «Готовясь к приему мяча, игрок поворачивается к нему лицом (в стойке ноги врозь или в стойке на ширине шага). Грудь футболиста подается вперед, руки слегка сгибаются в локтях и подаются вниз. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. Меньшее уступающее движение с поворотом туловища дает возможность игроку не только принять мяч, но и сразу перевести его в сторону».

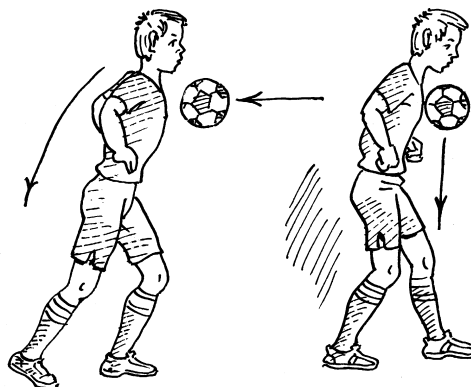


Рис. 129

Прием опускающегося мяча грудью (рис. 130) также осуществляется за счет амортизирующего движения туловища. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на позади стоящую ногу. Такие мячи принимаются также и в прыжке. При приближении мяча игрок выпрыгивает вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение выполняется в максимальной точке прыжка и завершается при опускании игрока на площадку – до его приземления. В мини-футболе игрок также должен владеть **приемом летящего мяча грудью на бегу**. Этот прием выполняется за счет «убирания» выставленной вперед груди в момент соприкосновения с мячом.

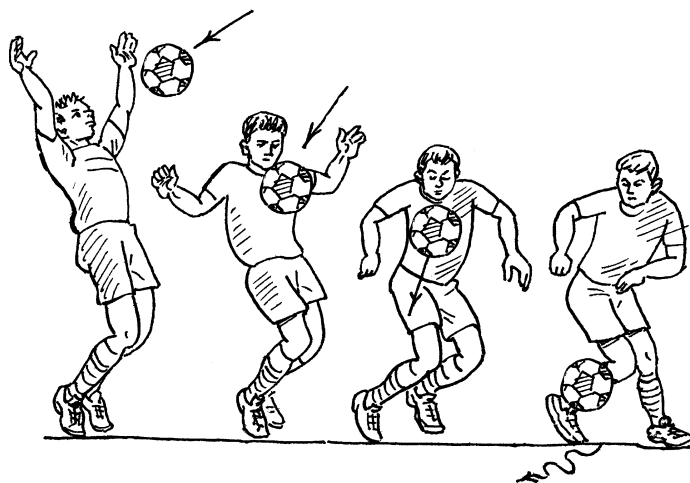


Рис. 130



Тренировочные упражнения

1. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Встаньте друг против друга на расстоянии 4–5 шагов. Поочередно набрасывайте мяч друг другу на грудь, останавливая его пружинящим движением груди и легким наклоном туловища вперед.

2. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. Однако траектория полета мяча все время меняется.

3. Упражняются два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 10 шагов и поочередно набрасывают мяч так, чтобы партнер сделал рывок навстречу летящему мячу и принял его на грудь.

4. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры двигаются в разных направлениях по площадке, поочередно набрасывая мяч друг другу так, чтобы принять его грудью на ходу. Плавно опустив мяч себе на ноги, игрок выполняет ведение, а затем берет мяч в руки и набрасывает его движущемуся партнеру и т.д.

5. Упражняются два игрока. Они поочередно с расстояния 8–12 шагов направляют мяч друг другу ударом с полулёта, останавливая его грудью.

6. Упражнение выполняется так же, как предыдущие, но игроки останавливают мяч с поворотом на 45° (влево или вправо) и ведут его в том же направлении и т.д.

7. Упражняются два игрока. Они поочередно сильно бросают мяч так, чтобы он отскакивал от площадки на партнера. Тот останавливает его пружинящим движением груди с отклонением туловища назад (рис. 131). Принимая мяч, руки необходимо отводить в стороны. *Вариант:* то же, но мяч принимается на грудь в прыжке с уходом в сторону (рис. 132).

А вот **остановка мяча головой** (рис. 133) – довольно сложный для освоения прием. Для того чтобы изучить такой прием, понадобится много усердия. Конечно, этот способ остановки мяча нечасто применяется в игре. Однако это не значит, что вы должны игнорировать его в своих занятиях. Один из лучших исполнителей этого приема в отечественном мини-футболе **Борис Чухлов** рассказывает: «Стремясь принять опускающийся мяч головой, надо

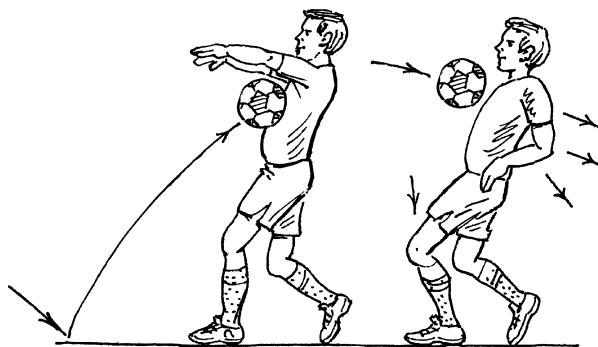


Рис. 131

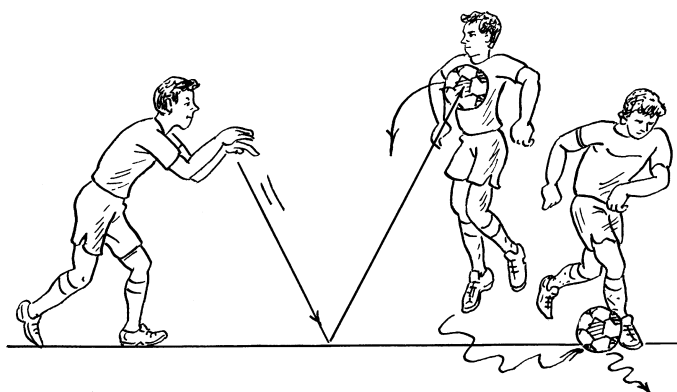


Рис. 132

широко развести ноги, осуществляя уступающее движение за счет сгибания ног в суставах, наклона туловища и головы назад. Принимается мяч преимущественно на середину лба. После этого мяч, как правило, не отскакивает от игрока, а мягко падает перед ним. **При приеме головой мяча, прямо летящего на игрока,** следует располагаться лицом к мячу на расстоянии небольшого шага. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Туловище и голова подаются вперед. В момент соприкосновения середины лба с мячом ноги игрока быстро сгибаются, а туловище и голова отводятся назад-вниз, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. При переводе мяча в сторону в момент приема игрок поворачивает туловище и голову в требуемом направлении».



Рис. 133

Тренировочные упражнения

1. Подбросьте мяч над собой и, сгибая ноги в коленных суставах, наклоняя туловище и голову назад, останавливайте мяч головой и т.д.

2. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру. Тот старается остановить мяч головой так, чтобы он опускался в ноги. Подхватив мяч, он таким же образом набрасывает его товарищу.

3. Упражняются два игрока. Один из них бросает мяч партнеру на высоте головы так, чтобы после приема головой он опустился ему под ноги. Прижав мяч подошвой, последний ударом этой же ногой возвращает мяч обратно и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.



Прием опускающегося мяча бедром (рис. 134) также используется в игре. Заслуженный мастер спорта **Константин Ерёмченко** рассказывает о технике этого способа остановки: «Игрок расслабляет мышцы туловища. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, пружинит. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, приподнимается вверх. При соприкосновении мяча с бедром она опускается вниз-назад, гася скорость полета мяча. В мини-футболе данный прием используется для обработки навесных мячей, мячей, отскочивших от вблизи находящихся игроков. В зависимости от траектории полета мяча угол наклона бедра при встрече с мячом меняется».

Юные друзья, в арсенале технических приемов занимающихся мини-футболом должны найти себе место и такие способы обработки мяча, как **остановка животом** (рис. 135) и **остановка голенью** (рис. 136). Если мяч с близкого расстояния отскакивает от площадки прямо на игрока, то его остановка осуществляется животом. При приеме верхняя часть туловища прикрывает мяч, мышцы живота напрягаются, а руки отводятся в стороны. **Прием мяча голенью** в мини-футболе применяется эпизодически. Когда мяч приземляется прямо под игроком, то слегка приподнятая над подскочившим мячом голень гасит его отскок. При этом опорная нога несколько сгибается в коленном суставе. При движении футболиста крышеобразное положение голени при приеме мяча приводит, как правило, к его отскоку вперед. Это позволяет бегущему игроку подхватить мяч, не замедляя движения. **При остановке мяча голенью** игрок соединяет ноги вместе, затем сгибает их в коленных суставах. Пятки в этот момент приподнимаются, а туловище наклоняется вперед.

Тренировочные упражнения

1. Подбросьте мяч вверх-вперед, сделайте за ним рывок и остановите мяч бедром с дальнейшим ведением вперед и т.д.

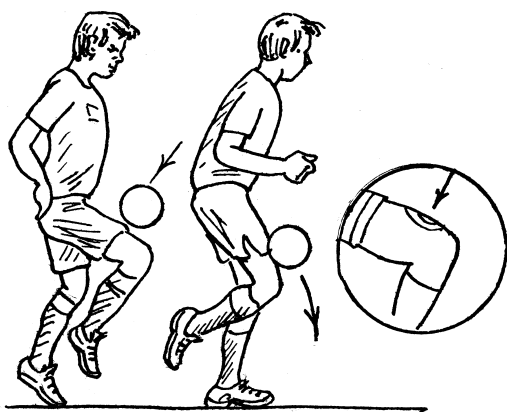


Рис. 134



Рис. 135

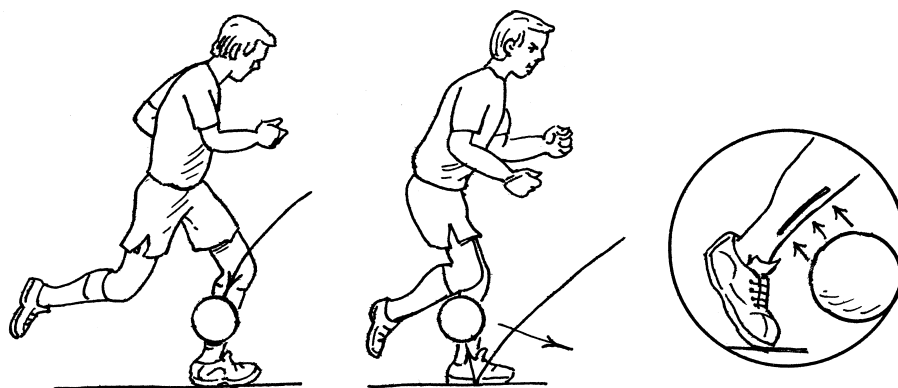


Рис. 136

2. Упражняются два игрока. Набрасывая поочередно мяч друг другу, они принимают его бедром, а затем ударом ногой возвращают мяч партнеру.

3. Упражняются два игрока. Ударом-броском стопой они поочередно направляют мяч друг другу по крутой траектории, принимая его бедром и тут же переводя его под подошву. После этого мяч возвращается партнеру ударом подъемом. *Вариант:* то же, но мяч после приема бедром возвращается партнеру ударом с полулёта.

4. То же, что и предыдущее упражнение, но мяч после приема бедром возвращается партнеру ударом с лёта.

5. Упражнение в парах. Игроки поочередно ударом-броском посылают мяч верхом друг другу так, чтобы он опускался в 4–5 шагах от адресата. Последний устремляется навстречу мячу, принимает его бедром и ведет на место бросающего, а первый перебегает на место партнера и т.д.

6. Игроки разбиваются на пары. Один из игроков сверху резко бросает мяч вниз так, чтобы он отскочил от поверхности площадки на стоящего впереди партнера. Тот устремляется навстречу мячу и принимает мяч почти перпендикулярно поставленным бедром согнутой в коленном суставе ноги.

7. Упражняются два игрока. Они встают друг против друга и поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он опустился перед ним. Партнер устремляется к мячу, принимая его животом. В момент приема мяча живот втянут, мышцы напряжены, а руки отведены в стороны.

8. Игроки упражняются в парах. Они встают друг против друга на расстоянии 4–5 шагов. Один из них набрасывает мяч партнеру так, чтобы он приземлялся прямо под ним. Тот накрывает отскочивший от площадки мяч голенью, сгибая опорную ногу. После этого он аналогичным способом набрасывает мяч партнеру и т.д.

Способы исправления типичных ошибок рассмотрены в табл. 16.



Прием мяча грудью, головой, бедром

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При приеме грудью летящего прямо на игрока мяча он не подал своевременно грудь вперед	Амортизирующего движения не получилось. Мяч сильно отскочил от груди	Повторите упражнения 1, 2
2	При приеме грудью опускающегося на игрока мяча вес тела своевременно не перенесен на позади стоящую ногу	Уступающего движения не получилось. Мяч отскочил от груди	Принимайте грудью мячи, набрасываемые партнером по высокой траектории. При выполнении уступающего движения вес тела переносите на позади стоящую ногу
3	При приеме головой опускающегося на игрока мяча туловище не было наклонено назад	Уступающего движения не получилось. Мяч сильно отскочил от головы	Принимайте головой мячи, набрасываемые партнером. Уступающее движение осуществляйте за счет сгибания ног и наклона
4	При соприкосновении с бедром останавливающая нога своевременно не подается вниз-назад	Скорость полета мяча не погашена. Мяч сильно отскакивает от игрока	Повторите упражнения 1, 2, 3

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ)

Ведение мяча, или дриблинг – один из важнейших технических приемов в мини-футболе. Ведение используется в мини-футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. В тех случаях, когда соперники применяют плотную опеку всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение. Советуем вам, юные друзья, научиться выполнять ведение и правой, и левой ногой. Это даст вам большое преимущество перед соперниками, увеличит ваши индивидуальные возможности.

В мини-футболе существуют различные способы ведения мяча. Мы же с вами рассмотрим основные приемы дриблинга: **внешней частью подъема** (рис. 137), **внутренней частью подъема** (рис. 138), **внутренней стороной стопы** (рис. 139), **серединой подъема** (рис. 140), **носком** (рис. 141) и **подошвой** (рис. 142). Во всех случаях, за исключением ведения подошвой, дриблинг осуществляется серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение.



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139

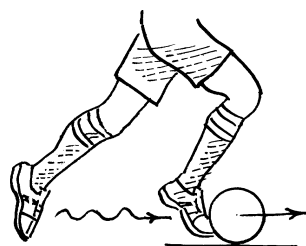


Рис. 140



Рис. 141

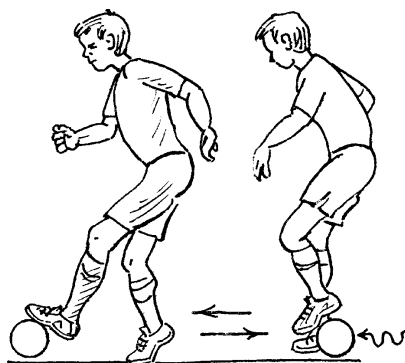


Рис. 142



Наиболее универсальным для мини-футбола является ведение мяча внешней частью подъема и подошвой. Первый способ дает возможность игрокам передвигаться с мячом как по прямой, так и, в случае плотной опеки со стороны соперников, по дуге или же с изменением направления. Второй способ, осуществляемый мягким скользящим касанием мяча подошвой, обеспечивает наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяет игрокам легко изменять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге.

Освоение ведения мяча подошвой в специфических условиях мини-футбола, где пространство ограничено и присутствует постоянная высокая концентрация игроков практически на всех участках игровой площадки, имеет особое значение. Специальное покрытие площадки также дает преимущество футболистам, владеющим этим приемом.

При ведении мяча различными частями стопы удары-толчки выполняются так, чтобы мяч был словно привязан к игроку, который не должен отпускать его от себя более, чем на 30–40 см. Лишь при контратаках, когда игрок выходит на оперативный простор, у него появляется возможность отпустить мяч на большее расстояние.

Выполняя дриблинг, игрок слегка наклоняет вперед верхнюю часть туловища, прикрывая таким образом мяч от соперников. При этом взгляд дриблера не должен быть постоянно прикован к мячу, т.к. игрок одновременно должен зрительно контролировать перемещения по площадке партнеров и соперников, действуя в соответствии со складывающейся игровой ситуацией. Игроки, хорошо владеющие ведением мяча обеими ногами различными способами, способны легко «переключать» скорость перемещения по площадке в целях поиска наиболее слабого места в обороне соперников, переиграть своего опекуна, завершить дриблинг точной передачей мяча партнеру, занявшему выгодную позицию, или же нанести удар по цели. Словом, освоение техники ведения мяча должно стать одним из важнейших разделов ваших занятий по мини-футболу.



Рис. 143

Тренировочные упражнения

1. Ведите мяч по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема. Развернувшись, ведите мяч в обратном направлении, касаясь его уже внешней частью подъема.

2. Ведите мяч по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема то правой, то левой ноги.

3. Упражняйтесь в ведении мяча по кругу диаметром 1–2 шага: по ходу часовой стрелки – внешней частью подъема правой ноги (рис. 143) или внутренней частью подъема



ма левой ноги. Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот: внешней частью подъема левой ноги или внутренней частью подъема правой ноги. *Варианты:* а) ведение выполняется по размеченной на площадке волнообразной линии (рис. 144); б) то же, но по ходу движения игроки обводят несколько кругов диаметром 1–1,5 шага (рис. 145).

4. Обозначьте круг диаметром 6–7 шагов. Внутри него начертите другой круг, диаметр которого меньше первого на 1 шаг. Зона, ограниченная двумя окружностями, используется для ведения мяча. По ходу часовой стрелки ведите мяч внешней частью подъема правой ноги, против хода часовой стрелки – внешней частью подъема левой ноги. *Вариант:* по ходу часовой стрелки мяч ведется внутренней частью подъема левой ноги, а против хода часовой стрелки – внутренней частью подъема правой ноги.

5. Поочередно ведите мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Вокруг первой стойки мяч ведется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении



Рис. 144

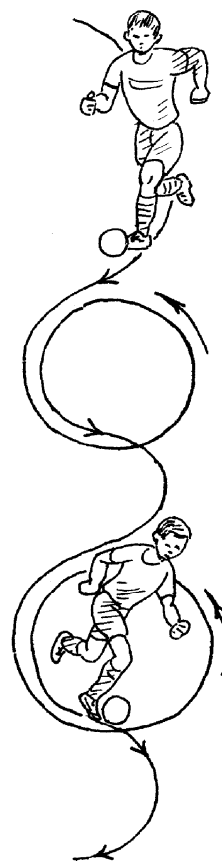


Рис. 145



линии, соединяющей обе стойки, происходит смена бьющей ноги. После этого мяч ведется вокруг второй стойки против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и т.д. (рис. 146). *Вариант:* при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги.



Рис. 146

6. Ведите мяч зигзагом без смены бьющей ноги. При этом смена направления должна осуществляться при каждом прикосновении к мячу: удар внешней частью подъема при перемещении вправо, удар внутренней стороной стопы при перемещении влево и т.д. (рис. 147).

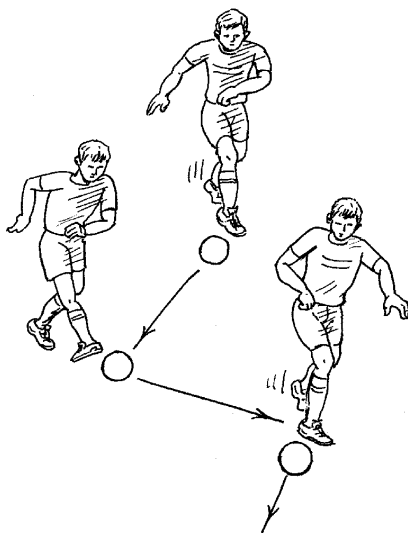


Рис. 147



Рис. 148

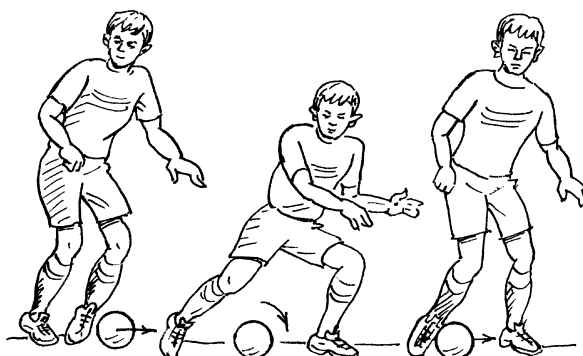


Рис. 149

7. Ведите мяч зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внутренней стороной стопы левой ноги мяч переводите вправо, затем внутренней стороной стопы правой ноги – влево и т.д. (рис. 148).

8. Выполняйте следующее упражнение: внешней частью подъема правой ноги мяч направляйте вправо, а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону этой же ногой, мяч переводите снова вправо внутренней стороной стопы левой ноги и т.д. Затем ведение осуществляется в другую сторону: внешней частью подъема левой ноги мяч направляется влево, а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону, мяч переводится внутренней стороной стопы правой ноги (рис. 149) и т.д.

9. Упражняйтесь в ведении мяча различными способами по «слаломной трассе», сооруженной из 6–8 стоек. Стойки устанавливаются по прямой линии в 2 м друг от друга. В целях усложнения упражнения «слаломная трасса» ограничивается коридором шириной 5–70 см. Такую «трассу» можно расположить как по прямой, так и зигзагообразно. Например, каждая стойка обводится кругом (рис. 150). По мере освоения этих упражнений их можно проводить в виде эстафеты (рис. 151).

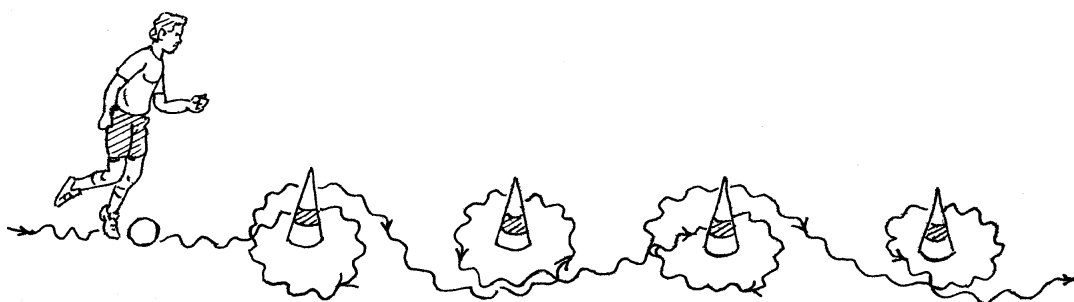


Рис. 150

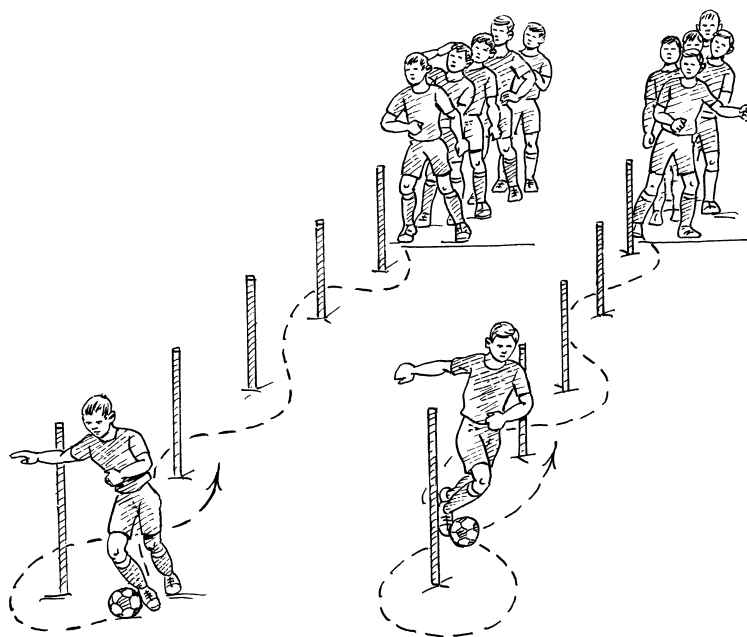


Рис. 151

10. Осваивайте технику ведения мяча подошвой. Стоя на месте, подошвой направляйте мяч вперед, в стороны, назад, как бы обозначая на площадке лепестки ромашки (рис. 152). Упражнение выполняйте то одной, то другой ногой.

11. Выполняйте ведение мяча по прямой, останавливая его подошвой, делайте два-три легких отскока назад на опорной ноге (мяч контролируют подошвой) и вновь продолжайте ведение вперед и т.д.

12. Ведите мяч по прямой линии длиной 5–6 шагов серединой подъема правой ноги и останавливайте его подошвой. Затем, продвинув мяч подошвой назад, развернитесь на 90° вправо и, прикрыв мяч туловищем, продолжайте ведение (рис. 153) и т.д. *Вариант:* то же, но ведение выполняйте левой ногой.

13. Поупражняйтесь в ведении мяча подошвой по границе штрафной площади: влево – правой ногой, вправо – левой ногой. *Вариант:* ведение выполняйте по кругу диаметром 2–3 шага.

14. Поупражняйтесь в ведении мяча различными способами, обводя изображенные на площадке круги диаметром 1–1,5 м (рис. 154) или по спирали (рис. 155).



Рис. 152

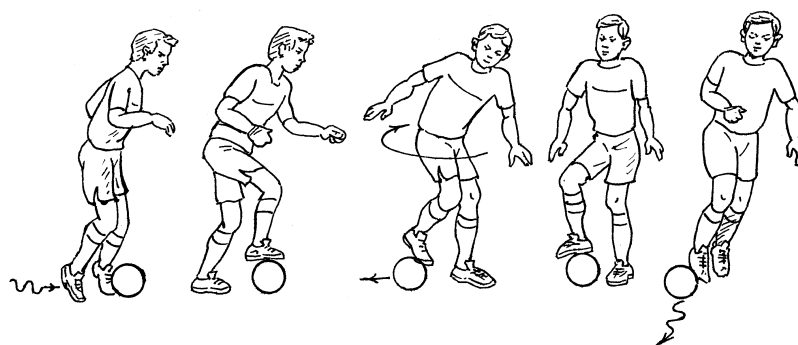


Рис. 153



Рис. 154

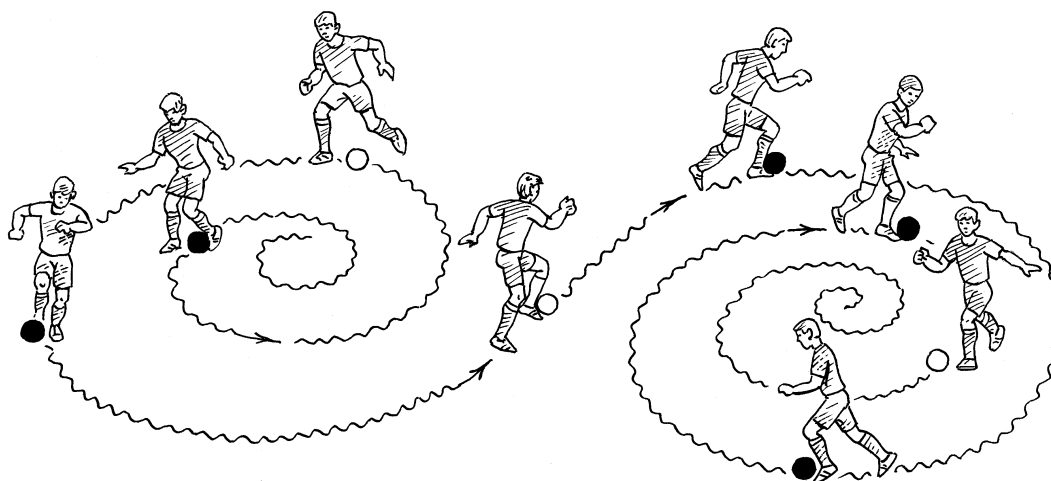


Рис. 155



В табл. 17 рассмотрены типичные ошибки, которые допускают игроки при освоении техники дриблинга.

Таблица 17

Ведение мяча (дриблинг)

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При ведении мяча внешней частью подъема стопы бьющей ноги почти не развернута внутрь и вниз	Удары-толчки наносятся по мячу носком. Мяч отскакивает слишком далеко от игрока	Медленно ведите мяч по прямой, акцентируя внимание на правильном положении стопы бьющей ноги
2	При ведении внутренней или внешней частью подъема игрок наносит слишком сильные удары-толчки по мячу	Мяч сильно отскакивает от игрока и может быть легко перехвачен соперниками	Повторите упражнения 1, 2, 3, обращая внимание на правильное положение стопы бьющей ноги и мягкость ударов-толчков по мячу
3	При ведении подошвой мяч как бы застревает между стопой и покрытием площадки	Игрок слишком сильно при движении давит подошвой на мяч. Движение игрока замедляется	Повторите упражнения 10, 11, 12, обращая внимание на мягкие скользящие движения подошвой

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)

Юные друзья, несомненно, вы неоднократно наблюдали, как в ходе матча тот или иной игрок выполнял обманные движения, или, как их еще называют, финты. Целью этих технических приемов является или сохранение командой мяча, или освобождение от опеки соперника, или выход на свободное место для продолжения атаки. Словом, игрок, владеющий финтами, может принести команде неоценимую помощь. Финты выполняются как туловищем, так и ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: первого – ложного движения и второго – истинного движения. Последнее начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманные движения. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы соперник его хорошо видел, а истинное – быстро, чтобы соперник не успел на него среагировать.

При выполнении финтов в мини-футболе, как правило, игроки используют различные варианты уходов с мячом (вперед, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнеру, а также сочетание различных обманных движений. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы соперник искренне поверил в ваше намерение. Наши известные мастера мини-футбола Константин Ерёмченко, Тимур Алекберов, Аркадий Белый, Владислав Шаяхметов много времени в своей подготовке уделяют отработке финтов, умело и эффективно применяют их в игре. Освоение обманных движений советуем начать с целого ряда упражнений без мяча:



1. После медленного бега выполните рывок вправо (влево) или по ходу движения.
 2. После быстрого бега выполните резкую остановку, а затем рывок вправо (влево).
 3. Выполняйте бег по площадке, все время меняя направление движения.
 4. Выполняйте бег змейкой между стоек.
 5. Выполняйте во время медленного бега рывок вперед, затем – выпад в сторону и вновь – рывок и т.д.
 6. Выполнив ускорение, сделайте остановку с предварительным обманном движением туловищем.
 7. «Бег в квадрате». На площадке размечается квадрат со сторонами 4 шага, в котором размещается несколько игроков. По сигналу все быстро начинают перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 с. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.
 8. «Салки вокруг стойки». Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 шага устанавливается стойка. Один из игроков при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от партнера. Выходить за круг запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.
 9. Подвижная игра «Пятнашки».
- После того как будут освоены эти упражнения, следует перейти к разучиванию основных финтов с мячом.

Тренировочные упражнения

1. Игрок посылает мяч вперед на 5–7 шагов, выполняет рывок к мячу, ведет его вперед на расстояние 5–6 м, поворачивается на 180°, отыгрывает мяч назад и вновь выполняет рывок к мячу и т.д.
2. Игрок посылает мяч вперед на 5–7 шагов. Выполнив рывок к уходящему мячу, он выполняет с ним рывок вправо (влево). Затем вновь посылает мяч вперед на 5–7 м и повторяет упражнение.
3. Группа игроков (каждый имеет мяч) произвольно передвигается по ограниченной площадке. Игроки должны следить за партнерами, чтобы не столкнуться. В этом упражнении ни игроки, ни их мячи не должны касаться друг друга.
4. 5–6 занимающихся выполняют ведение мяча в пределах штрафной площади. По сигналу они ведут мячи в противоположную штрафную площадь, где продолжают выполнять упражнение. По второму сигналу они таким же образом возвращаются на исходную позицию. Их задача – при ведении не касаться мячом партнеров и их мячей.
5. Две группы игроков в одной и другой штрафной площади выполняют ведение в произвольном порядке. По сигналу все игроки, осуществляя ведение, устремляются к противоположным штрафным площадям, где продолжают выполнять упражнение. Во всех случаях занимающиеся не должны сталкиваться друг с другом, а их мячи не должны касаться мячей других игроков.



6. Ведите мяч по прямой, имитируя остановку подошвой, затем вновь продолжайте движение и вновь выполните имитацию остановки мяча подошвой и т.д. *Вариант:* то же, но после имитации остановки бьющая нога проносится вправо (влево) от мяча, а игрок рывком уходит с мячом вперед или в сторону (рис. 156) и т.д.

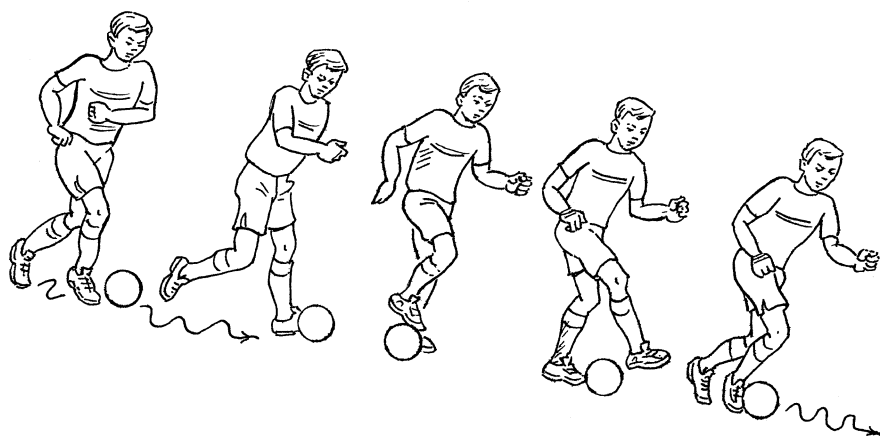


Рис. 156

7. Занимающиеся (каждый с мячом) принимают положение ноги врозь. По сигналу они выполняют перекатывание мяча (внутренней стороной стопы) с ноги на ногу (рис. 157). По мере освоения упражнения игроки увеличивают амплитуду движения мяча, выполняя для этого выпады влево, вправо, назад (рис. 158). Затем выпады выполняются с дополнительными двумя-тремя шагами с возвращением на исходную позицию.

8. Выполнить обманный выпад в одну сторону, а затем резко уйти в другую. Сначала упражнение выполняется без мяча: игроки делают выпад влево, а уходят вправо, и наоборот. Затем упражнение повторяется уже с мячом (рис. 159).

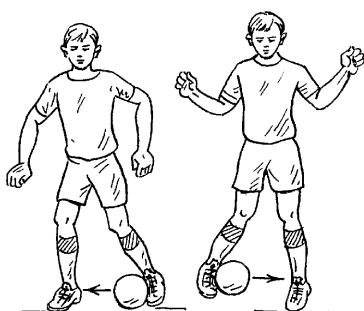


Рис. 157

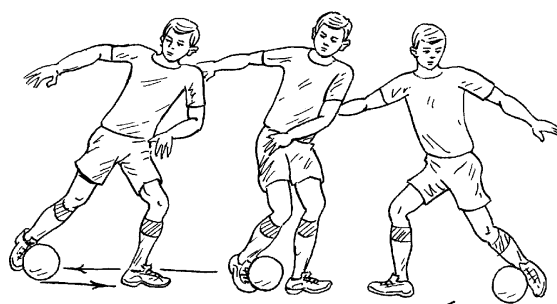


Рис. 158



9. Занимающиеся в шеренге (интервал между ними – 1,5–2 шага) выполняют ведение (рис. 160). Услышав один звуковой сигнал, игроки, прижав мяч подошвой к поверхности площадки (а), продолжают ведение вперед. После двух сигналов, притормозив мяч внешней стороной стопы, игроки разворачиваются на 360° (б) и продолжают ведение мяча в прежнем направлении (в) и т.д. Сигналы подает один из игроков.

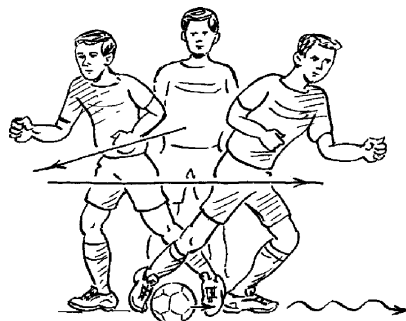


Рис. 159

10. Занимающиеся выполняют ведение в среднем темпе (рис. 161). По сигналу они останавливают мяч внутренней стороной стопы, а затем выполняют ускорение с мячом влево или вправо и т.д.



Рис. 160

11. Игроки выполняют ведение в среднем темпе (рис. 162). По сигналу они останавливают мяч внешней стороной стопы (а), разворачиваются на 180° (б) и ведут мяч в противоположном направлении (в) и т.д.

12. Занимающиеся выполняют ведение в среднем темпе (рис. 163). По сигналу мяч останавливается внутренней стороной стопы (а). Затем, развернувшись через левое плечо (б), уходят с мячом вправо (в) и т.д.

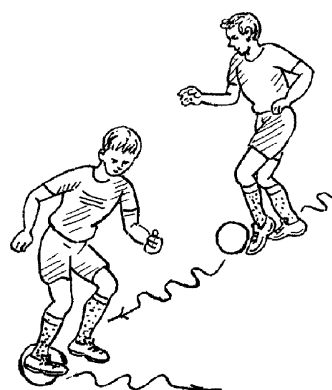


Рис. 161

13. Игроки выполняют ведение (рис. 164). По сигналу они «подтягивают» мяч, находящийся чуть впереди, на себя подошвой, разворачиваются на 180° в сторону ноги, ведущей мяч, продолжив ведение в противоположном направлении, и т.д.



Рис. 162

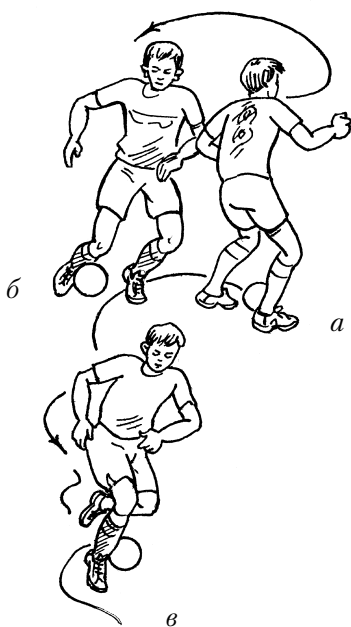


Рис. 163

14. Занимающиеся выполняют ведение (рис. 165). По сигналу они принимают мяч подошвой и «подтягивают» его на себя, а затем, протолкнув мяч вперед, продолжают ведение и т.д.

15. Занимающиеся ведут мяч по кругу (рис. 166). По звуковому сигналу они разворачиваются на 360° и продолжают ведение мяча: после одного свистка – поворот влево, после двух – вправо. *Вариант:* по сигналу игроки имитируют прижатие мяча подошвой, замедляя бег. Затем, подтолкнув мяч вперед рывком, устремляются за ним.

16. Игроки выполняют ведение в произвольном порядке (рис. 167). По сигналу они пронесают бьющую ногу над мячом (а), затем подправляют мяч внешней частью подъема для рывка в сторону (б) и т.д.

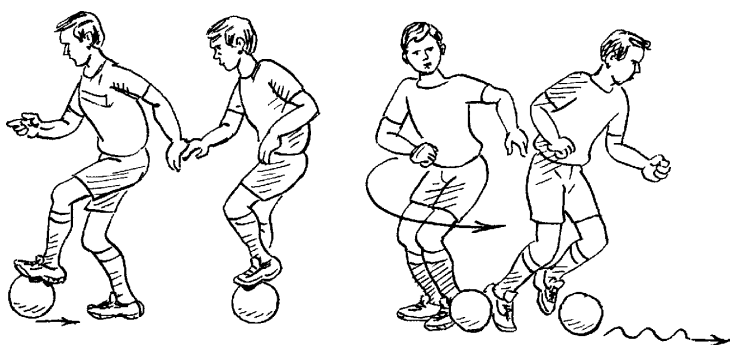


Рис. 164

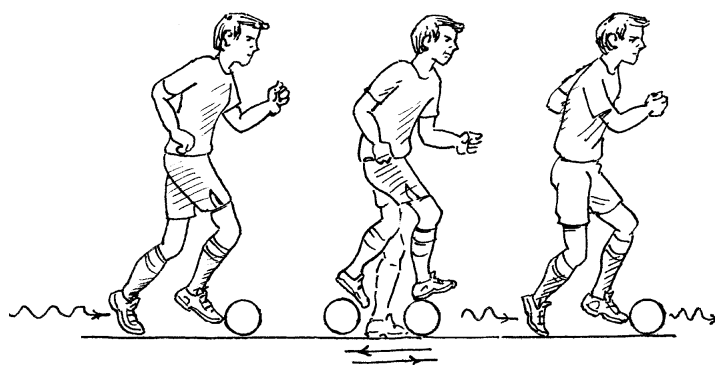


Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167



После освоения этих упражнений можно перейти уже непосредственно к разучиванию финтов. Последовательность этого процесса такова: сначала осваиваются финты, основанные на изменении скорости движения игрока, ведущего мяч, затем – финты, основанные на одновременном изменении скорости и направления бега. Лишь после этого рекомендуется перейти к разучиванию сложных по координации финтов, в т.ч. и к их сочетанию. Сложность выполнения этих технических приемов возрастает в таком порядке: сначала занимающиеся воспроизводят разучиваемый прием, воображая противодействующего соперника. Затем переходят к выполнению финта около расставленных стоек. После этого прием выполняется с пассивным и, наконец, активным сопротивлением партнера. Необходимой стороной разучивания финтов является их выполнение в обе стороны обеими ногами. Рассмотрим ряд финтов, которые часто используются в мини-футболе.

Финт «уходом» (рис. 168) основан на неожиданном для соперника и быстром изменении направления движения. Сначала атакующий игрок демонстрирует своему опекуну намерение уйти с мячом в одном направлении. Естественно, последний, пытаясь перекрыть это направление, перемещается в ту же сторону. Атакующий же игрок, быстро изменив направление своего движения, проходит с мячом мимо соперника с другой стороны.

Существуют многочисленные варианты выполнения данного финта. Остановимся на некоторых из них. Например, **финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъема»** эффективен против соперника, который с высокой скоростью приближается к игроку, ведущему мяч. О выполнении этого приема рассказывает заслуженный мастер спорта **Константин Ерёмченко**: «При сближении с соперником атакующий игрок опирается на одну ногу, перенеся на нее вес тела. Одновременно внутренней частью подъема другой ноги он быстро «убирает» мяч от соперника в сторону опорной ноги, а затем легко уходит от него. Если же соперник сближается с атакующим игроком относительно медленно и осмотрительно, то игрок с мячом при сближении со своим

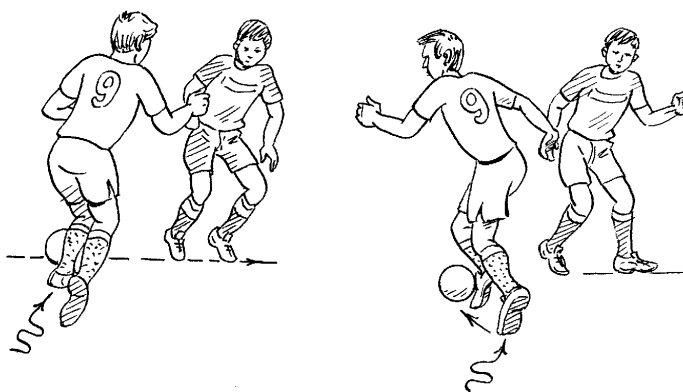


Рис. 168



визави выполняет предварительный финт, наклоняя верхнюю часть туловища в одну сторону и делая вид, что «убирает» мяч внутренней частью подъема в этом же направлении. Когда соперник среагирует на ложное движение, атакующий игрок неожиданно откидывает верхнюю часть туловища в первоначальное положение и другой ногой уводит мяч от соперника».

Финт «уходом с ложным замахом на удар» (рис. 169) выполняется как в обороне, так и в процессе атакующих действий. О выполнении этого обманного движения рассказывает мастер спорта **Борис Чухлов**: «Когда игрок, владеющий мячом, сближается с соперником, он выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели или выполнить передачу. Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника. В зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода: вперед, вправо или влево».



Рис. 169

Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180°» (рис. 170) довольно часто применяется в игре, например, когда игрок ведет мяч на стоящего на его пути соперника. Сблизившись с ним, он ставит опорную ногу впереди-сбоку от мяча и делает вид, что стремится нанести удар по мячу другой ногой. Сам же, вместо удара, пронесив бьющую ногу вперед, развернув стопу внутрь, а туловище наклоняет в сторону от мяча. Откатив мяч назад внутренней стороной стопы, атакующий игрок разворачивается на 180° и уходит от соперника.



Рис. 170



Финт «остановка мяча подошвой» выполняется различными способами как с наступанием на мяч, так и без этого элемента. Рассмотрим несколько вариантов. Например, **соперник движется параллельными курсами с игроком, ведущим мяч** (рис. 171). Выбрав момент, атакующий игрок резко останавливается, наступив на мяч дальней от соперника ногой. Не ожидавший такого действия опекун по инерции чуть пробегает вперед. Этого оказывается достаточно, чтобы ведущий перевел мяч внутренней стороной стопы дальней от соперника ноги за спину бегущего соперника, а затем легко от него оторвался. Если же опекун, среагировав на остановку, замедляет движение, атакующий игрок выполняет несильный удар вперед и рывком отрывается от своего визави. Если же **соперник выдвигается прямо на игрока, ведущего мяч** (рис. 172), то тот за 1,5–2 м до встречи со своим визави прижимает мяч подошвой (*а*). Не ожидавший этого соперник приостанавливается, а ведущий, чуть приподняв бьющую ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед. Действия ведущего мяч могут быть и такими. После прижатия мяча он первым движением подошвой прокатывает мяч на себя, а затем тут же вторым

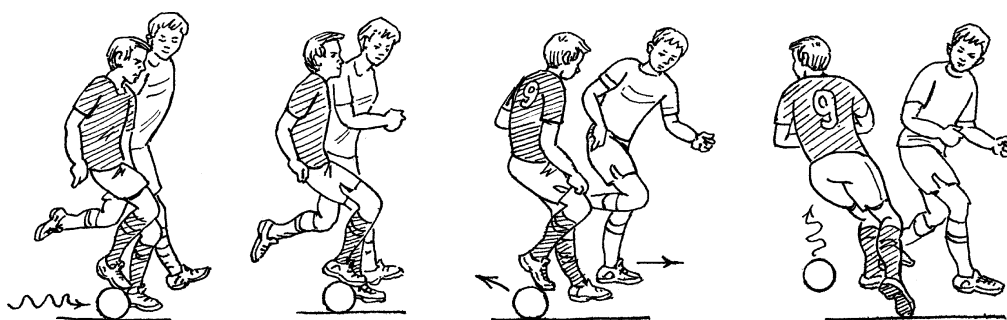


Рис. 171

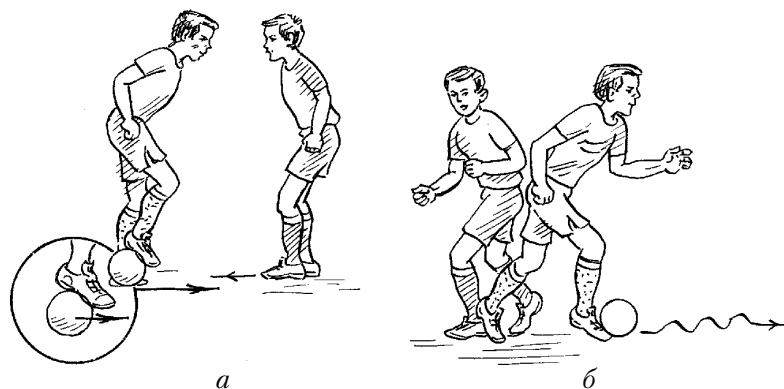


Рис. 172



движением подошвой резко посылает мяч вперед (б) и выполняет ускорение мимо опекуна. Или же, сблизившись с соперником, атакующий игрок резко останавливает мяч подошвой, затем делает два-три легких отскока назад на опорной ноге, продолжая контролировать мяч подошвой. Этими действиями он демонстрирует отсутствие каких-либо агрессивных намерений. Заметив, что опекун потерял бдительность, атакующий игрок выполняет рывок с мячом мимо своего визави.

А вот еще один вариант выполнения этого финта (рис. 173). Атакующий игрок ведет мяч. Ему поперек движется соперник, стремясь преградить проход вперед (а). Заметив этот маневр соперника, атакующий игрок накладывает на мяч подошву, подтягивает мяч на себя (б) и, пропустив пробегающего мимо по инерции соперника, проталкивает мяч вперед, рывком продолжив ведение (в).



Рис. 173

Об одном из таких финтов с ложной остановкой мяча подошвой рассказывает один из лучших исполнителей этих обманных движений в отечественном мини-футболе **Денис Абышев**: «Ложная остановка мяча подошвой эффективна и тогда, когда в момент приема мяча атакующим игроком его опекун находится сбоку и готов выбить мяч из-под ноги первого. Атакующий игрок в момент приема мяча находится в одноопорном положении. Его останавливающая нога выносится навстречу мячу, принимая его под подошву. Если же соперник при приеме атакует его, то, оценив обстановку, атакующий игрок просто пропускает мяч под собой, а потом разворачивается на 180°. Вновь завладев мячом, он продолжает ведение в избранном направлении».

Финт «убирание мяча подошвой» (рис. 174) – один из самых эффективных в мини-футболе. Образцом выполнения таких обманных движений, безусловно, являются бразильские и испанские игроки. Технику выполнения данного приема прокомментирует мастер спорта международного класса **Александр Фукин**: «Для выполнения этого финта мяч служит своего рода

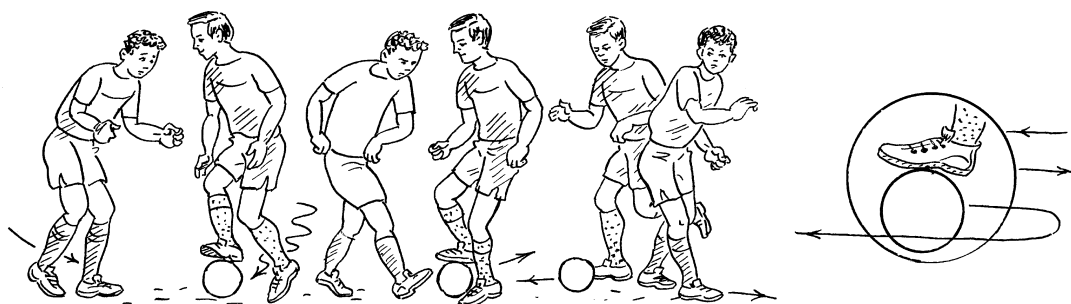


Рис. 174

приманкой. Например, игрок ведет мяч параллельно линии ворот, боком к сопернику. Ведение осуществляется ближней ногой к сопернику, соблазняя последнего на попытку отбора. Как только соперник пойдет на сближение, атакующий игрок откатывает мяч подошвой назад, разворачивается на 90° (т.е. лицом к воротам) и внутренней стороной стопы той же ноги проталкивает мяч вперед. Соперник проваливается, а атакующий на высокой скорости устремляется к цели».

Финт «проброс мяча мимо соперника» (рис. 175) выполняется в тех случаях, когда позади соперника образовалась свободная зона. Сблизившись с ним, атакующий игрок пробрасывает мяч мимо него с одной стороны, а сам обегает его с другой. Аналогично выполняется и финт с пробрасыванием мяча между ног опекуна. Такой прием особенно эффективен, когда его выполняет игрок, обладающий высокой скоростью. Именно таким игроком в национальной сборной команде страны является Владислав Шаяхметов. В его исполнении финт «проброс мяча мимо соперника» не раз становился камнем преткновения для лучших испанских, итальянских, голландских и других европейских игроков.

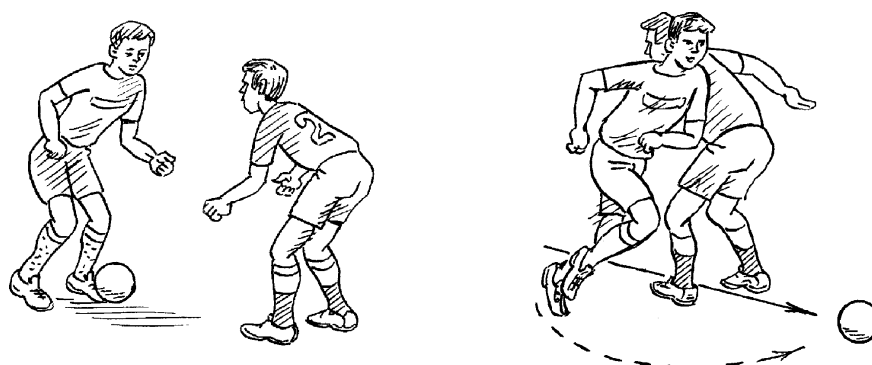


Рис. 175



В табл. 18 рассмотрены типичные ошибки, которые допускаются начинающими игроками при освоении техники выполнения финтов.

Таблица 18

Обманные движения (финты)

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Ложное движение сделано слишком близко от соперника	Финт не получился и пройти соперника не удастся	Выполните упражнение с ложным движением за 2–2,5 шага до стойки. Затем повторите его с одним из своих партнеров, который исполнит роль защитника
2	Ложное движение сделано слишком поздно	Соперник легко выбьет мяч	То же
3	После ложного движения истинное движение выполнено медленно	Соперник, хотя и среагирует на финт, но сможет отбить мяч	Выполняйте финт с пассивным сопротивлением партнера, обращая внимание на быстроту исполнения истинного движения

ОТБОР МЯЧА

Специфика мини-футбола ставит перед каждым игроком независимо от его амплуа задачу освоить **основные приемы отбора мяча** у соперника и эффективно использовать их в игре. Команде, имеющей в своем составе игроков, слабо владеющих техникой отбора, сложно добиться высоких результатов. Отбор, как правило, осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. Заметив, что соперник на какое-то мгновение потерял контроль над мячом или отпустил мяч от себя слишком далеко, обороняющийся игрок предпринимает рывок к мячу. Наиболее эффективно при этом действуют те игроки, которые умеют точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их движения. Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку или сзади-сбоку.

В мини-футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, основными приемами отбора являются следующие: **накладыванием стопы, выбиванием и перехватом**. Все эти приемы отбора базируются на таких физических качествах, как быстрота и ловкость. Далеко не последнюю роль при отборе играет и умение обороняющихся сконцентрироваться, обладать широким диапазоном внимания.

Отбор накладыванием стопы (рис. 176) используется при единоборстве с атакующим соперником, стремящимся за счет индивидуальных действий решить поставленную задачу. Заслуженный мастер спорта **Михаил Маркин** комментирует технику выполнения данного приема: «Суть этого приема в том, что обороняющийся игрок занимает позицию на пути соперника,



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178

ведущего мяча. Уловив момент, он делает резкое ускорение вперед, накладывая стопу на мяч. При этом бьющая нога предварительно отводится назад, ее суставы и мышцы напрягаются. Развернувшись наружу, бьющая нога в виде препятствия выносится навстречу мячу, накрывая его стопой. В тот же момент туловище обороняющегося игрока подается вперед, а руки для поддержания равновесия откидываются в стороны. Натолкнувшись на жесткое препятствие, соперник оставляет мяч в ногах обороняющегося. Отбор накладыванием стопы особенно эффективен при попытках соперника пробить по цели».

Отбор выбиванием (рис. 177) осуществляется резким выпадом бьющей ноги в направлении соперника. Об этом способе отбора рассказывает заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов**: «Мяч выбивается из-под ноги атакующего игрока любой частью подъема или любой стороной стопы, или когда обороняющийся движется навстречу атакующему сопернику, или когда он находится сбоку от него, или когда он сближается сбоку-сзади с атакующим игроком».

Отбор перехватом (рис. 178) может выполняться ногами, головой и различными частями туловища. Как правильно выполнить такой отбор, рассказывает мастер спорта международного класса **Константин Маев-**



ский: «Этот прием используется в основном тогда, когда соперник передает мяч партнеру. Угадав такое намерение, обороняющийся игрок выполняет ускорение в избранном направлении и овладевает мячом. Обычно отбор перехватом успешно выполняют игроки, обладающие достаточно высокой стартовой скоростью, и которым, конечно, присуща игровая хитрость, т.е. умение до определенного момента скрывать от соперников свои истинные намерения».

Тренировочные упражнения

1. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга. Между ними кладется мяч. Опорные ноги обоих игроков расположены около мяча, а бьющие ноги отведены назад. По сигналу партнеры выполняют движение ударной ногой вперед, стараясь одновременно нанести удар по мячу внутренней стороной стопы.

2. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает позицию на пути партнера, ведущего мяч. Когда атакующий игрок приблизится к первому, тот выставляет ногу навстречу мячу, выполняя отбор накладыванием стопы. *Вариант:* отбирающий игрок выставляет вперед ногу тогда, когда его партнер касается мяча внутренней частью подъема.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7–8 шагах друг против друга. Один ведет мяч на партнера, который также сближается с атакующим, и в последний момент выполняет отбор мяча накладыванием стопы. *Вариант:* то же, но атакующий игрок при сближении с партнером имитирует удар по мячу.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7–8 шагах друг от друга. Один ведет мяч, другой, сближаясь с ним, выбивает мяч у него из-под ноги в тот момент, когда атакующий игрок чуть отпустит его от себя. Сначала атакующий умышленно при сближении с партнером отпускает мяч от себя.

5. Занимающиеся выполняют упражнение, похожее на предыдущее. Разница лишь в том, что атакующий игрок ведет мяч по прямой, а его партнер приближается к нему сбоку. Когда атакующий игрок чуть отпустит мяч от себя, его партнер в выпаде выбивает мяч в сторону. *Вариант:* отбирающий игрок преследует ведущего мяч, приближаясь к нему сбоку-сзади. Уловив момент, он в выпаде выбивает мяч из-под ноги атакующего игрока.

6. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу низом, сближаются с партнером. Задача последнего, уловив момент, выполнить рывок и перехватить передачу мяча. *Вариант:* то же, но партнеры передают мяч друг другу верхом. Задача обороняющегося – перехватить передачу головой или грудью.

7. Игроки, разбившись на пары, встают на одной линии. Один из партнеров посылает мяч вперед на несколько метров. Одновременно выполнив рывок, игроки соревнуются: кто первым овладеет уходящим мячом и т.д. *Вариант:* то же, но мяч подбрасывается вверх-вперед, а партнеры пытаются овладеть им после отскока от площадки.



8. Занимающиеся разбиваются на пары. Игроки в каждой паре встают друг за другом на расстоянии 3 м. Впереди стоящий игрок первой пары начинает ведение мяча из-за средней линии поля к воротам, стремясь, не доходя до штрафной площади, нанести удар по воротам, которые защищает вратарь. Задача преследующего игрока – догнать партнера и помешать ему выполнить удар по воротам, используя наиболее целесообразный прием отбора мяча. Игроки в парах после очередной попытки меняются ролями.

Типичные ошибки рассмотрены в табл. 19.

Таблица 19

Отбор мяча

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При отборе накладыванием стопы бьющая нога слишком медленно выносится вперед	Соперник сумел уйти в сторону или пробить по воротам	Повторите упражнения 1, 2, акцентируя внимание на быстром выдвигании бьющей ноги на мяч
2	При отборе накладыванием стопы соперник легко преодолевает препятствие – выдвинутую вперед ногу	Соперник обошел своего визави	То же, обращая внимание на закреплении голеностопа выдвигаемой на мяч ноги
3	При отборе выбиванием игрок поздно выдвинул ногу на мяч и сбил соперника с ног	Команда наказывается штрафным ударом	Повторите упражнение 4, 5

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

В мини-футболе вратарь – фигура особая. Команде, имеющей в своем составе полевых игроков хорошего уровня, но плохо подготовленного стража ворот, очень трудно добиться успеха. И наоборот. Средняя по подбору игроков команда, но с надежным вратарем способна на многое. Никто, конечно, не возьмет на себя смелость определить, с какого возраста готовиться на амплу вратаря. Одни уже в младшем возрасте мечтают играть в воротах, другие выбирают «должность» стража ворот, уже попробовав свои силы в роли полевого игрока. Мы же советуем вам на начальном этапе освоения секретов мини-футбола попробовать свои силы и в воротах, и в амплу обычного игрока. Время само сделает свой выбор. Тем же, кто уже определился в мини-футболе и готов продолжать свою деятельность в этом виде спорта в качестве вратаря, придется освоить все премудрости этой спортивной специальности. Начнем с того, что в процессе занятий и во время соревнований юные вратари должны обязательно пользоваться защитными приспособлениями: перчатками (рис. 179), щитками (рис. 180), а также и защитной раковиной.

С чего же начинается освоение секретов мастерства мини-футбольного вратаря? Практика показывает, что в мини-футболе более эффективно действуют те вратари, которые быстро и экономно перемещаются по площадке. Вот почему игрокам этого амплу необходимо научиться резко стартовать, неожиданно изменять направление движения, свободно передвигаться лицом и спиной впе-



ред, приставными шагами боком и спиной, совершать разнообразные прыжки и делать внезапные остановки. Естественно, все эти приемы неразрывно связаны между собой и, как правило, выполняются из самых различных стартовых положений. В то же время эти приемы являются базой для освоения и дальнейшего совершенствования технических приемов с мячом.

Освоение способов перемещений рекомендуется осуществлять вне ворот. Сначала следует освоить отдельно каждый прием с постепенным переходом на сочетание не только друг с другом, но и с другими техническими приемами игры. Так, после освоения бега лицом вперед советуем вам поупражняться в беге приставными шагами в стороны, вперед и назад, а уже после этого – бег спиной вперед. Одновременно рекомендуем вам ознакомиться с основными техническими приемами игры – стойками вратаря, техникой ловли и отбивания мячей, способами вбрасывания мяча.

В мини-футболе вратарь в зависимости от места нахождения мяча использует несколько вариантов стойки. В случаях, когда соперник с мячом находится прямо против ворот, но на некотором расстоянии от них, вратарь занимает позицию в середине ворот. Его ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а туловище немного наклонено вперед. Такая позиция является **основной стойкой вратаря** (рис. 181). Если же соперник с мячом сближается с воротами, стойка вратаря претерпевает изменение. Она становится более низкой, а туловище больше наклоняется вперед. Вес тела вратаря сильнее переносится на переднюю часть стоп (рис. 182).

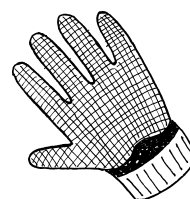


Рис. 179

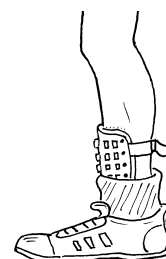


Рис. 180

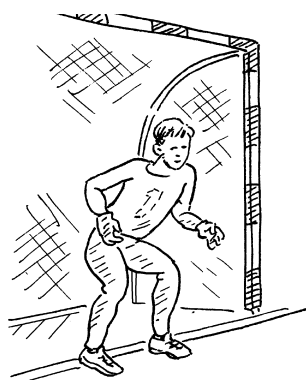


Рис. 181

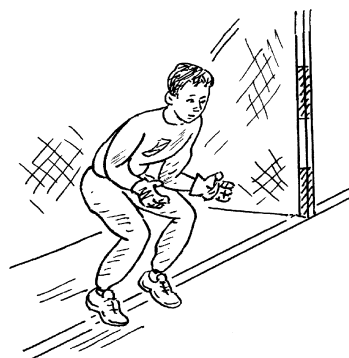


Рис. 182

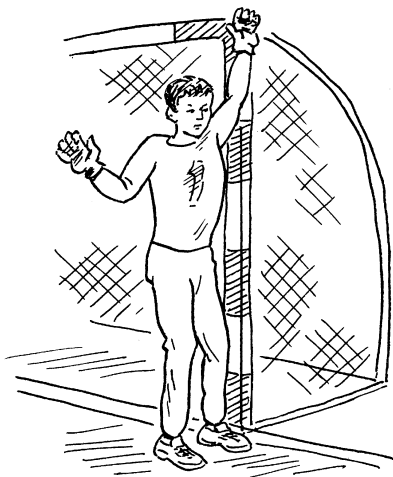


Рис. 183

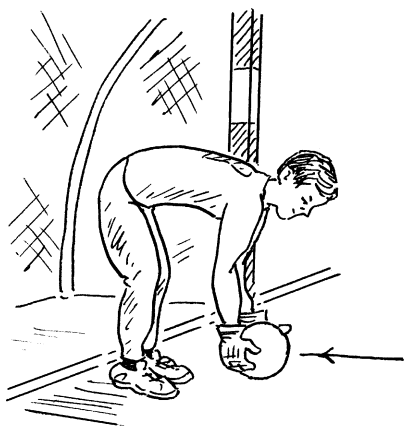


Рис. 184

Когда соперник с мячом движется по флангу, вратарь занимает позицию вплотную к ближней стойке ворот. Ближняя к стойке рука вытягивается вверх, прикрывая верхний угол, другая рука отводится в сторону, страхуя незащищенное пространство. Вес тела вратарь переносит на стоящую у стойки ногу (рис. 183). В такой позиции страж ворот имеет возможность отразить мячи, летящие на него на любой высоте, а также отбить ногой или рукой мячи, посылаемые соперниками в сторону дальней стойки ворот.

Наряду с ловлей мяча вратарю в мини-футболе приходится отбивать мячи руками и ногами, выполнять падения и броски в ноги атакующему сопернику или на отскочивший от игроков мяч. Овладев мячом, вратарь должен быстро и точно довести его до партнера. Естественно, овладение юными вратарями данным арсеналом технических приемов возможно только при условии систематических занятий и постоянного анализа своих действий.

Итак, рассмотрим особенности техники и технической подготовки юных вратарей.

Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей осуществляется при параллельном расположении стоп (рис. 184). «Выполняется данный прием так, – рассказывает один из лучших вратарей страны заслуженный мастер спорта **Олег Денисов**. – Взгляд вратаря устремлен на приближающийся мяч. Когда мяч оказывается рядом, вратарь смыкает ноги и затем наклоняется вперед. При

этом ноги сгибаются в коленях. Подхватив мяч опущенными вниз кистями, вратарь выпрямляется и прижимает мяч к груди. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне от вратаря, он одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставляет к ней другую ногу. Данный технический прием основан на хорошей “работе” ног и внимательном наблюдении за движением мяча. В то же время вратарь должен учитывать, что при неожиданном отклонении мяча, при скученности игроков перед воротами нередко использование этого приема может быть чревато проблемами».



Для большей надежности **ловлю катящихся на вратаря мячей рекомендуется осуществлять в стойке на одном колене** (рис. 185). Этот способ ловли комментирует вратарь сборной команды страны **Сергей Зуев**: «При приближении мяча вратарь переносит вес тела на сильно согнутую в коленном суставе опорную ногу. Другая нога разворачивается наружу и опускается на колено около опорной ноги. Ее голень становится поперек, словно барьер на пути мяча. Руки вратаря, опущенные вниз, почти касаются поверхности площадки между его ногами. Соприкоснувшись с коленями, мяч прокатывается по предплечьям и прижимается к груди или животу».

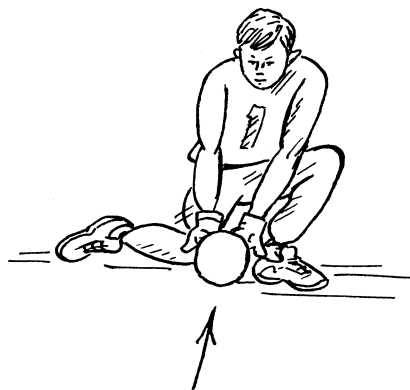


Рис. 185

Тренировочные упражнения

1. Из стойки ноги врозь выполните наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием поверхности площадки ладонями. *Вариант:* то же, но наклоны выполняются из стойки ноги вместе и т.д.

2. Из основной стойки вратаря выполните наклоны вперед, захватите лежащий перед вами мяч и подтяните его к груди и т.д.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Один из игроков, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, который ему накатывает партнер с 3–4 шагов, наклоняется и подхватывает мяч ладонями. Выпрямившись, он прижимает мяч к груди. Теперь уже второй игрок принимает основную стойку вратаря, а партнер накатывает ему мяч и т.д.

4. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному. Стоящий перед колонной игрок накатывает мяч на головного игрока, который принимает основную стойку вратаря, наклоняется и ловит мяч. Затем ударом ногой он направляет мяч низом обратно, а сам перебегает в конец колонны и т.д.

5. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах, а его партнер с 5–6 шагов несильным ударом посылает на него мячи низом. Задача вратаря – продемонстрировать правильную технику приема мяча. *Вариант:* то же, но мяч направляется чуть правее или левее от вратаря, который, сделав шаг в сторону, соединяет ноги и ловит мяч.

6. Упражняются три игрока. Двое из них встают друг против друга на расстоянии 16–18 шагов и поочередно ударом ногой направляют мячи низом вратарю, который занимает позицию между ними. Вратарь ловит мячи, стоя на месте или сделав движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и принимает мяч от другого игрока. Периодически партнеры меняются ролями с вратарем.

7. Несколько игроков встают в 8–12 шагах от ворот и ударом ногой с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону от вратаря.



Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей выполняется в падении и броске (рис. 186). Мастер спорта международного класса **Павел Степанов** рассказывает о выполнении этого приема: «Уловив направление движения мяча, вратарь, используя падение, как бы стелется по поверхности площадки. При этом он последовательно касается поверхности поля голенью, бедром, тазом и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой – сверху и подтягивается к груди. Техника приема мяча в броске отличается фазой полета в направлении движущегося в ворота мяча».

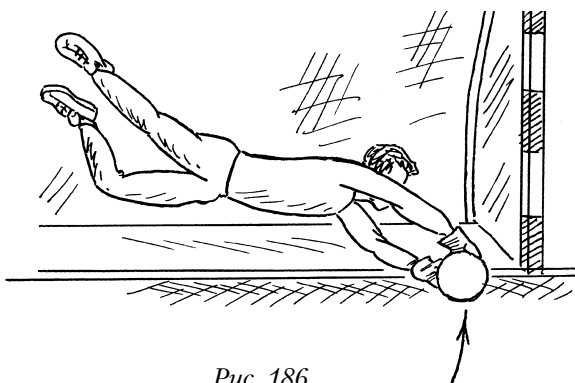


Рис. 186

Ловля мяча в падении или броске в мини-футболе часто применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника (рис. 187). Комментирует технику выполнения этого приема заслуженный мастер спорта **Олег Денисов**: «Вратарь должен принять мгновенное решение, точно определив, что сможет раньше соперника или хотя бы одновременно с ним достать мяч, предотвратив этим опасный момент. Оценив таким образом ситуацию, он делает несколько шагов вперед и в падении или броске овладевает мячом, отпущенным атакующим слишком далеко от себя, или же, сближаясь с соперником, **он своим телом преграждает путь мячу в ворота**» (рис. 188).

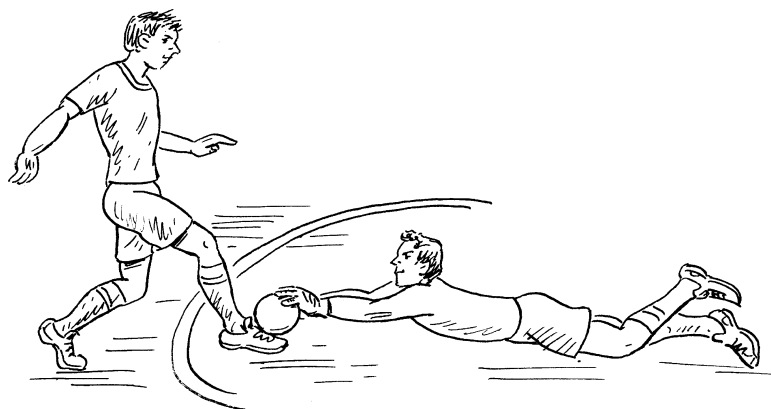


Рис. 187

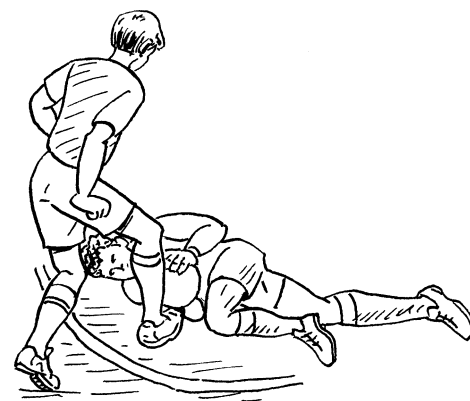


Рис. 188

Аналогичный прием используется вратарем в мини-футболе и в тех случаях, когда кто-то из соперников низом направляет мяч в штрафную площадь одному из своих партнеров. Задача: оценив ситуацию, быстро выйти из ворот и в падении или броске овладеть мячом или отбить его в поле.

Тренировочные упражнения

1. Вратарь опускается на колени, держа мяч в руках. По первому сигналу партнера он выполняет падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимает исходное положение. Далее упражнение выполняется в другую сторону и т.д.

2. Вратарь занимает позицию стоя на коленях. Справа и слева от него кладется по мячу. Вратарь поочередно то в одну, то в другую сторону выполняет падение на мяч. Захватив мяч руками, он подтягивает его к груди.

3. Вратарь занимает позицию присев. Справа и слева от него кладется по мячу. Вратарь поочередно то в одну, то в другую сторону выполняет падение на мяч с последующим быстрым вставанием. *Вариант:* а) то же, но упражнение выполняется из основной стойки вратаря; б) то же, но бросок выполняется сквозь обруч (рис. 189).

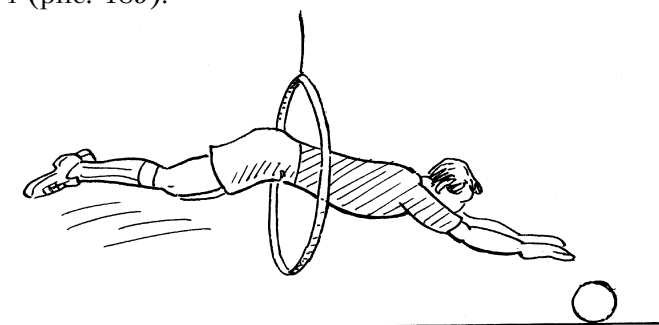


Рис. 189



4. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них ударом ногой посылает мяч низом так, чтобы он проходил в 1–1,5 шагах от партнера. Тот броском из основной стойки овладевает мячом с последующим быстрым вставанием. После этого он направляет мяч ударом ногой низом мимо своего товарища и т.д.

5. Вратарь ложится на бок у ворот грудью к партнеру. Тот с расстояния 6–7 шагов накатывает ему мяч низом так, чтобы он двигался в сторону от вратаря. Оттолкнувшись туловищем и бедром от поверхности площадки, вратарь стремится поймать мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и т.д. Постепенно упражнение усложняется. Партнер накатывает мяч все дальше от вратаря или же увеличивает силу удара по мячу.

6. Вратари занимаются в парах. Они садятся напротив друг друга на расстоянии 2–3 шага. Вратарь, имеющий мяч, бросает его в сторону партнера на высоте около 0,5 м так, чтобы последний в броске из положения сидя ловил мяч. Поймав мяч, тот таким же образом бросает его партнеру. Мячи направляются вправо или влево от партнера на расстоянии примерно 1 м.

7. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них становится с мячом напротив партнера, который занимает позицию, опустившись на одно колено. Первый набрасывает мяч в сторону от партнера так, чтобы он проходил мимо него на высоте около 0,5 м. Поймав мяч в падении или броске, партнер возвращает мяч назад и т.д. Мяч направляется в сторону той ноги, на колено которой опустился партнер. Его задача – при приземлении использовать наиболее мягкую часть тела. Через некоторое время партнер меняет позицию, опускаясь уже на другую ногу. Периодически игроки меняются ролями.

8. В 8–10 м от ворот (параллельно линии ворот) в ряд устанавливается 8–10 мячей. Несколько игроков один за другим (с некоторой паузой) наносят удары по воротам так, чтобы мяч летел на небольшой высоте или низом в стороне от вратаря. Последний старается в падении или броске овладеть мячом. Первую серию ударов игроки выполняют с одного конца установленного ряда мячей, а следующую – с другого конца и т.д.

9. Занимающиеся упражняются в тройках. Один из них встает в ворота, слева и справа от которых из стоек сооружаются малые ворота. В 5–6 шагах перед этими воротами встают партнеры вратаря. Они поочередно несильными ударами низом посылают мячи в малые ворота. Вратарь должен из основной стойки в стелющемся броске овладеть мячом. Поймав мяч, он быстро возвращает его обратно и занимает исходную позицию. Теперь уже он выполняет бросок в другую сторону и т.д. Периодически партнеры меняются ролью с вратарем.

10. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В 1,5 шагах от него кладется набивной мяч. Его партнер встает сбоку и бросает на небольшой высоте мяч так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, в броске через набивной мяч овладел им (рис. 190). Через некоторое время мячи бросаются с другой стороны ворот и т.д.

11. Упражняются два игрока. Один из них занимает место в воротах. Его партнер, встав в 2–3 шагах от первого, бросает в сторону от него мяч так,

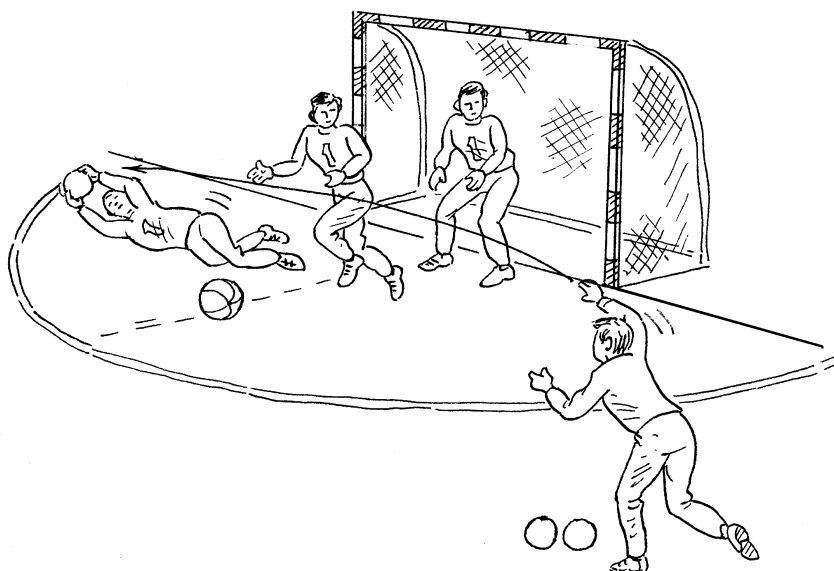


Рис. 190

чтобы тот отскакивал от площадки на высоту до 0,5 м. Игрок, занявший позицию в воротах, оттолкнувшись, в броске ловит отскочивший мяч. Мяч направляется то в одну, то в другую сторону от вратаря. Периодически партнеры меняются ролями.

12. Упражняются два игрока. Один из них занимает позицию в середине ворот спиной к партнеру. Тот стоит с мячом в трех метрах от линии ворот. По звуковому сигналу вратарь разворачивается на 180° и в броске ловит отскочивший от площадки мяч, который его партнер броском направляет в площадку (в сторону от вратаря). Периодически игроки меняются ролями.

13. Вратарь занимает место в середине ворот и бросает мяч в направлении стойки. После отскока мяча от площадки он, оттолкнувшись, в броске ловит мяч.

14. Вратарь занимает место в воротах. В 12 шагах от ворот встают с мячами несколько игроков. Они поочередно проходят к воротам, преднамеренно несколько отпуская от себя мяч на границе штрафной площади. Задача вратаря – выбежать навстречу атакующему и в падении или броске овладеть мячом как можно ближе к линии штрафной площади. *Вариант:* то же, но, войдя в штрафную площадь, игроки стараются обыграть вратаря и забить мяч в ворота.

15. Вратарь занимает позицию в центре ворот спиной к 6-метровой отметке. У той и другой стойки ворот встают с мячами два игрока, лицом к той же отметке. Они поочередно ударом ногой направляют мячи низом вперед, предварительно подав вратарю звуковой сигнал. Развернувшись на 180° , вратарь делает два-три шага вперед и в броске ловит уходящий мяч, стараясь, чтобы он не пересек границу штрафной площади, и т.д.

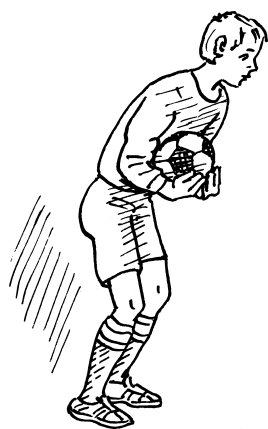


Рис. 191

Ловля полувысоких мячей, т.е. летящих на вратаря выше колен и ниже головы, осуществляется на месте (рис. 191) или в прыжке. Мастер спорта международного класса **Сергей Зуев** рассказывает: «В первом случае вратарь при приближении с мячом сгибает коленные суставы и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом «угол» между туловищем и бедрами образует своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу. Если вратарь в момент ловли мяча находится в положении шага, то в целях уменьшения силы удара вес тела переносится на сзади стоящую ногу».

Ловля в прыжке выполняется в целях опережения соперников, готовых овладеть мячом, летящим примерно на уровне груди вратаря. Сделав один-два шага и оттолкнувшись одной ногой от площадки, вратарь в прыжке принимает мяч на грудь, прижимая его руками (рис. 192).

Тренировочные упражнения

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч, с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками (мяч на ладонях), вратарь подтягивает его к груди и вновь возвращает в исходное положение и т.д.

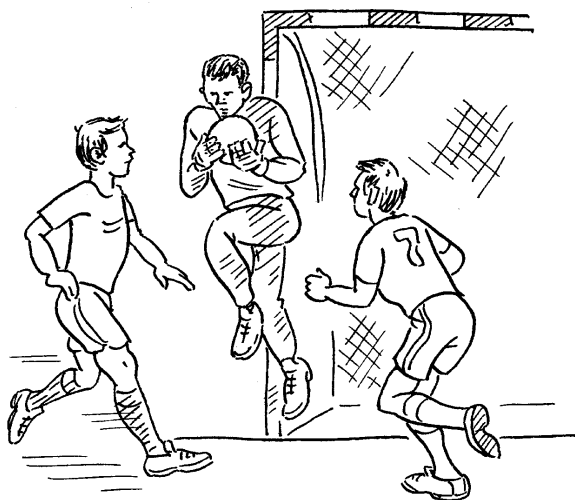


Рис. 192



2. Из той же позиции вратарь подбрасывает мяч на 30–40 см, ловит его и подтягивает к груди.

3. Стоя в воротах, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 2–3 шагов, на уровне живота.

4. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Несколько игроков поочередно набрасывают с 6–7 шагов ему мячи так, чтобы они летели над уровнем живота. При этом мячи должны несколько не долетать до вратаря, задача которого – сделать рывок и овладеть мячом. *Вариант:* то же, но мяч на вратаря посылается ударом ногой с 8–10 шагов.

5. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнеры поочередно набрасывают мячи с расстояния 7–8 шагов то в одну, то в другую сторону от вратаря. Его задача – переместившись в соответствующую сторону приставными или скрестными шагами, поймать мяч.

6. Несколько игроков, расположившись по дуге в 8–10 шагах от ворот, поочередно ударом ногой с разной силой посылают мячи на уровне живота или груди в сторону вратаря. Последний ловит летящие мячи, стоя на месте, в прыжке в сторону и вперед.

7. Вратарь занимает место в воротах. В 2–3 м перед воротами ставится набивной мяч. Партнеры с 8–9 шагов набрасывают мячи так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, ловил мяч в прыжке над набивным мячом.

8. Вратарь занимает позицию лицом к стенке на расстоянии 2 м. Позади него и чуть сбоку располагаются два игрока с мячами. Они поочередно выполняют броски мячей в стенку. Вратарь ловит отскочившие от стенки мячи на уровне груди, стоя на месте или в прыжке.

Ловля высоколетящих на вратаря (или рядом с ним) мячей выполняется как на месте, так и в прыжке. Мастер спорта международного класса **Павел Степанов** рассказывает: «При ловле на месте, т.е. в опорном положении (рис. 193), при приближении летящего мяча руки вратаря вытягиваются вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится на грудь или же в исходное положение для вбрасывания партнеру. В момент ловли мышцы рук должны быть расслабленными, амортизируя таким образом силу удара. Если вратарь напрягает кисти, мяч может отскочить от рук и стать добычей соперников.



Рис. 193



Ловля высоколетающих мячей в прыжке выполняется толчком одной или двумя ногами с места (рис. 194) или с разбега. Таким образом, как правило, вратари осуществляют ловлю опускающихся в штрафную площадь мячей. Приземляется вратарь в основном в положение ноги врозь, что позволяет мгновенно ввести мяч в игру.



Рис. 194

Тренировочные упражнения

1. Вратарь держит мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы рук почти соприкасались. По сигналу партнера он отводит назад кисти рук (как бы выпуская мяч) и тут же вновь возвращает их в исходное положение, словно ловя падающий мяч.

2. Вратарь набрасывает мяч над головой, а затем, поймав, опускает и заключает его в «угол», образованный предплечьями и грудью.

3. Вратари упражняются в парах. Встав в двух шагах друг против друга, они поочередно подбрасывают мяч над партнером, который ловит его и прижимает к груди. *Вариант:* партнеры встают в 5–6 шагах друг против друга. Мяч набрасывается по крутой траектории.

4. Занимающиеся располагаются по кругу в положении присев. Один из игроков, заняв позицию в центре круга, подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Тот быстро встает, делает два-три шага и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке.

5. Вратарь занимает место в середине ворот. Несколько игроков с 8–12 шагов поочередно ударом с полулета по высокой траектории направляют мячи в штрафную площадь так, чтобы вратарь выполнял ловлю в прыжке после движения в сторону и вперед.

6. Данное упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Но вратарь выполняет ловлю в борьбе с одним из игроков, который вначале действует пассивно.



7. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Его партнер встает на 10-метровой отметке и по высокой траектории набрасывает мячи так, чтобы они опускались в штрафную площадь около самой ее границы. Вратарь выбегает вперед и в прыжке выполняет ловлю мяча в наивысшей точке. Внимание вратаря акцентируется на том, чтобы прыжок вверх был строго вертикальным и при приземлении он не переступал линию штрафной площади. Периодически партнеры меняются ролями.

8. Вратарь располагается в середине ворот, приняв основную стойку. Позади ворот встают с мячами два игрока. Они поочередно через перекладину набрасывают мячи по высокой траектории так, чтобы они опускались примерно в 1–2 шагах перед границей штрафной площади. Вратарь, которому мяч в такой ситуации попадает в поле зрения с опозданием, должен проявить необходимую реакцию. Заметив мяч, он резко стартует и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке.

9. Вратарь занимает позицию у стойки ворот, касаясь ее рукой. В 5 м от него встает его партнер. Он набрасывает мяч верхом в противоположный угол ворот. Вратарь, переместившись туда приставными шагами боком, в прыжке ловит мяч в наивысшей точке. Затем упражнение повторяется таким же образом в другую сторону. Периодически партнеры меняются ролями.

Ловля полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, **выполняется в броске**. Этот прием, как правило, применяется, когда соперники наносят сильные удары по воротам. О технике выполнения этого приема рассказывает заслуженный мастер спорта **Олег Денисов**: «Вратарь энергично отталкивается от площадки вверх-в сторону. Руки его поднимаются вверх, ладонями к мячу. Пальцы слегка разводятся, создавая этим большую площадь для приема мяча (рис. 195). В момент ловли руки вратаря сгибаются и подтягивают мяч к груди. При приземлении вратарь группируется».

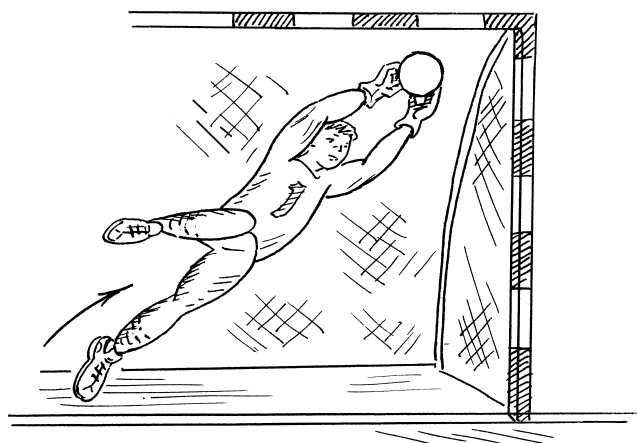


Рис. 195



В мини-футболе вратарю приходится выполнять ловлю полуввысоких мячей, летящих в стороне, в опорном положении (рис. 196). Комментирует мастер спорта международного класса **Сергей Зуев**: «Этот прием во многом напоминает ловлю двумя руками сверху. Сначала руки выносятся в стороны-вперед по направлению полета мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к летящему мячу ногу. В эту же сторону несколько разворачивается и туловище вратаря».

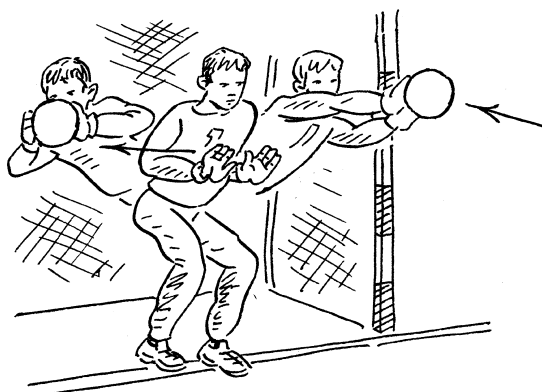


Рис. 196

Тренировочные упражнения

1. Занимающиеся упражняются в парах. Один из игроков принимает основную стойку вратаря. Другой встает в 3–4 шагах напротив первого. Справа и слева от вратаря укладываются маты. Его партнер набрасывает мячи верхом так, чтобы вратарь ловил их в броске, приземляясь на маты. Периодически занимающиеся меняются ролями.

2. Вратарь встает в ворота, сооруженные из двух набивных мячей. Ширина ворот – 2 шага. Его партнер, заняв позицию в 3 шагах от ворот, набрасывает мяч по крутой траектории в сторону от вратаря. Тот выполняет броски за мячом, пролетая над набивным мячом (рис. 197). Упражнение выполняется в обе стороны. В процессе разучивания приема используются гимнастические маты. Периодически партнеры меняются ролями.

3. Вратарь занимает место в середине ворот. Его партнер с 3–4 шагов верхом набрасывает мячи в сторону от вратаря так, чтобы тот ловил их в броске. Периодически занимающиеся меняются ролями.

4. Упражняются трое игроков. Один из них выполняет роль вратаря. Другой на расстоянии 3 м от первого встает в позицию упор присев на коленях. Третий встает в 3–3,5 шагах от второго. Его задача – набрасывать верхом мячи в сторону от присевшего игрока, чтобы вратарь, сделав несколько шагов, оттолкнувшись в полете через присевшего партнера, выполнял ловлю мяча (рис. 198). После этого упражнение выполняется в другую сторону. В процес-

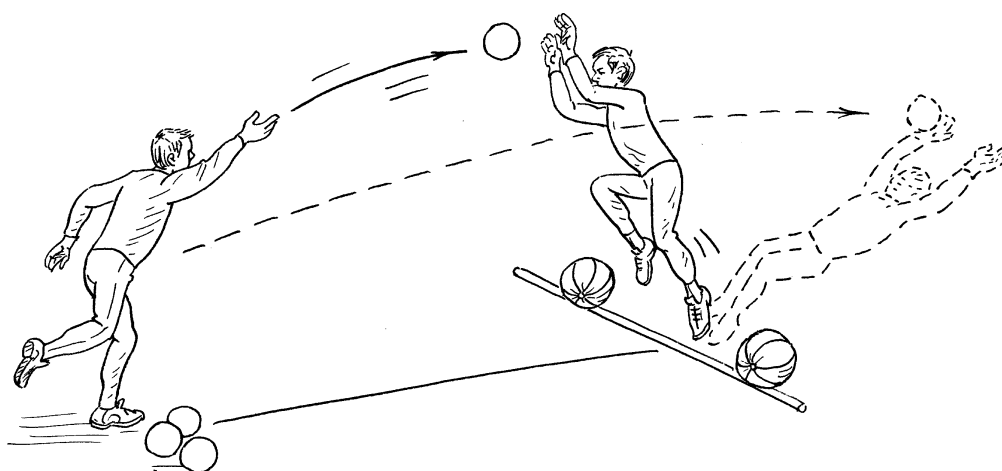


Рис. 197

се разучивания приема используются гимнастические маты или песок. Периодически игроки меняются ролями.

5. Вратарь, заняв позицию в середине ворот, принимает основную стойку. Его партнер встает в 4–5 м против него. Он набрасывает мяч так, чтобы вратарь ловил его в броске после отскока от площадки. Мяч набрасывается то в одну, то в другую сторону от вратаря. Периодически игроки меняются ролями. *Вариант:* вратарь выполняет упражнение из положения присев или лежа на животе.

6. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнер встает в 8–10 м от него. По сигналу партнера вратарь делает кувырок вперед и встает в основную стойку. Партнер несильным ударом верхом направляет мяч в сторону от вратаря. Тот в броске пытается овладеть мячом. Постепенно сила удара увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями.

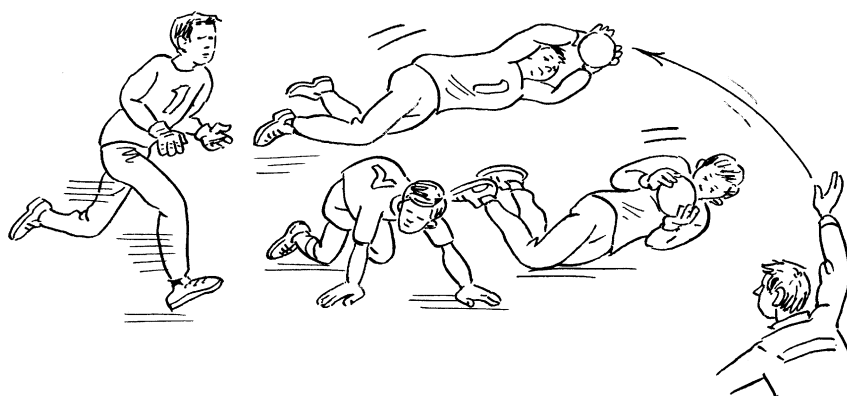


Рис. 198



7. Игроки поочередно с 10–12 шагов ударом ногой посылают мячи в ворота верхом в сторону от вратаря. Тот ловит высоколетящие мячи в броске.

8. Вратарь занимает позицию в середине ворот. У стоек ворот встают два игрока. Они поочередно набрасывают мячи стоящему в 4–5 шагах от вратаря партнеру, который головой посылает мяч верхом в сторону от вратаря. Последний в броске пытается овладеть высоколетящими мячами. Периодически занимающиеся меняются ролями.

В табл. 20 рассмотрены типичные ошибки, возникающие при освоении техники игры вратаря.

Таблица 20

Ловля мяча вратарем

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При ловле катящегося навстречу вратарю мяча вратарь не успевает подхватить мяч руками	Мяч ударяется в ноги вратарю и отскакивает в поле или в ворота	Выполните из стойки ноги врозь наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием площадки ладонями
2	Выйдя на атакующего соперника, вратарь опаздывает с броском на мяч	Соперник направляет мяч в ворота	Вратарь занимает позицию в воротах, а его партнеры поочередно ведут мяч к воротам, преднамеренно отпуская от себя мяч. Вратарь выбегает навстречу и в падении старается овладеть мячом
3	Мяч, летящий на вратаря ниже груди, отскакивает от него, т.к. он не успел сгруппироваться и образовать туловищем и бедрами «ложе» для мяча	Соперник добивает мяч в ворота	Встав в положение ноги чуть шире плеч, с согнутыми и вытянутыми вперед руками (мяч у него на ладонях), вратарь подтягивает его к груди, обращая внимание на необходимость образования туловищем и бедрами «ложа» для мяча
4	При ловле высоколетящего мяча он проскакивает между ладоней	Мяч оказывается в воротах	Подбросьте мяч над головой, а затем поймайте, вытягивая руки вверх, ладони обращены к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Выполните 15–18 раз

ОТБИВАНИЕ МЯЧЕЙ

В мини-футболе вратарь часто закрыт игроками и видит мяч, летящий в ворота, слишком поздно. Не имея возможности поймать мяч, он вынужден отбивать его руками или ногой.

Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей чаще всего выполняется ногами: в выпаде или шпагате. **Отбивание в выпаде** (рис. 199) является одним из наиболее распространенных приемов. О технике выполнения этого приема рассказывает заслуженный мастер спорта **Олег**

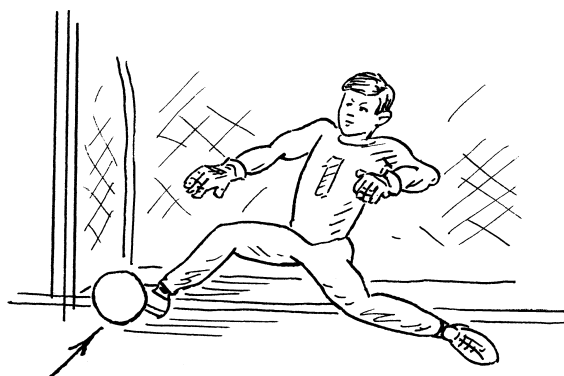


Рис. 199

Денисов: «Определив направление движения приближающегося мяча, вратарь делает выпад в эту сторону ближней ногой. При этом его голень ставится почти перпендикулярно (или под небольшим углом) к поверхности площадки, стопа низко выносится над поверхностью площадки и разворачивается перпендикулярно к приближающемуся мячу. Одновременно в этом же направлении для страховки выносятся и одноименная рука. Другая же рука приподнимается, сохраняя равновесие. Мяч принимается на любую часть стопы и голени. В зависимости от ширины выпада туловище вратаря в этот момент принимает или почти вертикальное положение, или наклоняется в сторону выпада. Отбив мяч, вратарь быстро принимает основную стойку. Этим приемом вратарь пользуется для отражения ударов, неожиданно посланных соперниками с разных дистанций».

В шпагате отбиваются мячи, летящие в нижние углы ворот (рис. 200). «Мяч отражается любой частью вытянутой ноги. Отбив мяч, вратарь садится почти в шпагат или же опускается на колено другой ноги. После этого он старается быстро встать и принять основную стойку», – рассказывает мастер спорта международного класса **Сергей Зуев**.

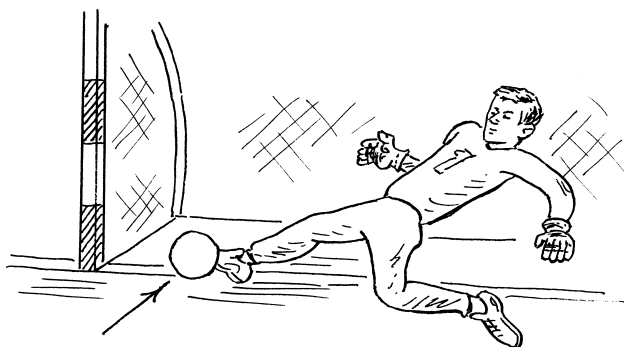


Рис. 200

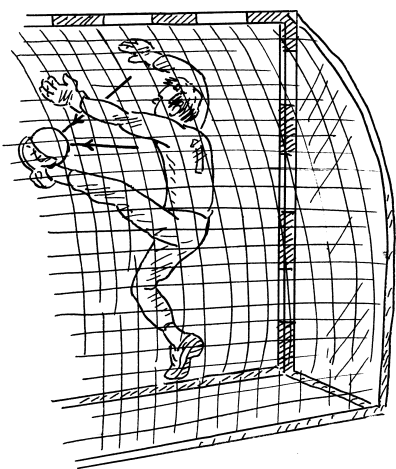


Рис. 201

Мячи, летящие в стороне от вратаря, но выше пояса, как правило, отбиваются махом (рис. 201). Мастер спорта международного класса **Павел Степанов** рассказывает: «Движение начинается с отведения бедра маховой ноги в сторону приближающегося мяча (голень чуть отстает). Почти одновременно вратарь отталкивается другой ногой в ту же сторону. При этом он должен рассчитать силу толчка так, чтобы принять мяч внутренней стороной стопы или же голенью маховой ноги, которая в этот момент резко приподнимается в сторону-вверх. В этот момент туловище вратаря сохраняет вертикальное положение. Для подстраховки одновременно с махом ногой вратарь протягивает в сторону одноименную руку».

Отбивание мяча ладонью (или ладонями) применяется вратарем в самых разных ситуациях, зачастую непредсказуемых. Так, выходя навстречу атакующему сопернику, вратарь часто не успевает овладеть мячом и в последний момент вынужден отводить его в падении или броске в наиболее безопасное место одной или двумя ладонями (рис. 202). Эту же технику ему приходится использовать и при отражении мячей, летящих в ворота на разной высоте. Такие мячи отбиваются в сторону от ворот или же переправляются за ворота над перекладиной (рис. 203). Эффективен этот прием и тогда, когда соперник навесным ударом старается перебросить вышедшего вперед стража ворот.

Когда же мяч опускается перед воротами и при этом соперники готовы овладеть им, **вратарь отбивает мяч кулаком или кулаками** (рис. 204). «Такой удар выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания рук в локтевых суставах. Удар выполняется, как правило, в прыжке. Используется этот прием и при попытках соперника перебросить навесным ударом вышедшего вперед вратаря», – рассказывает заслуженный мастер спорта **Олег Денисов**.

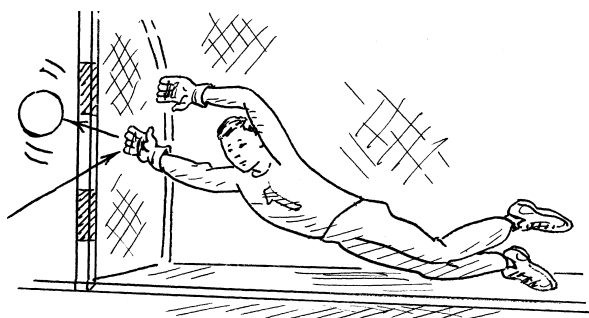


Рис. 202

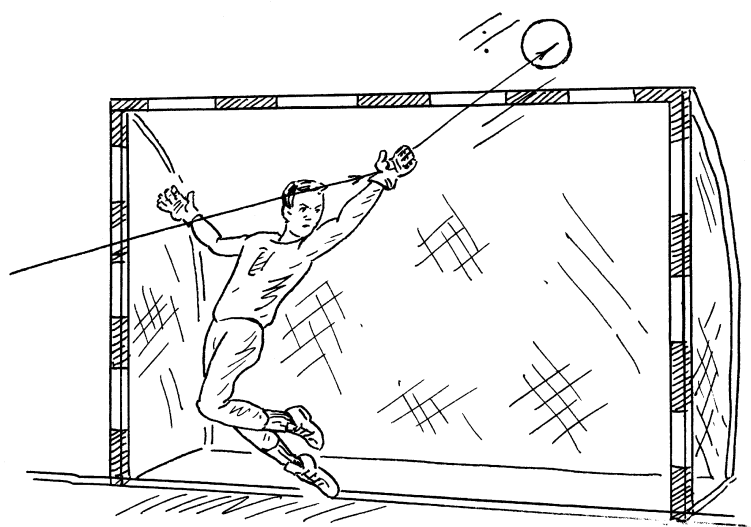


Рис. 203

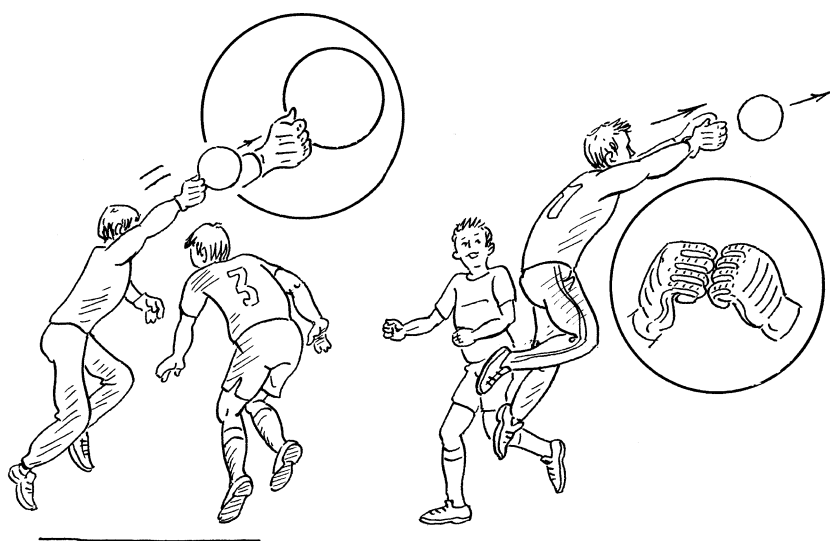


Рис. 204

Если мяч оказался в воздухе прямо над вратарем или перед ним тогда, когда он ждал его в другой точке или вообще не предвидел такой ситуации и потому оказался неподготовленным к ловле или отбиванию руками, а соперники готовы добить мяч в ворота, – страж ворот должен мгновенно сориентироваться и ликвидировать возникшую у ворот опасность, **отбив** этот **мяч головой** (рис. 205).

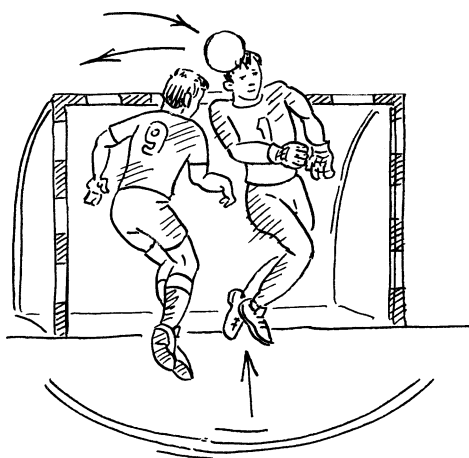


Рис. 205

Тренировочные упражнения

1. Вратарь приседает у стойки ворот, касаясь ее рукой. Его партнер, встав в 2-х шагах напротив середины ворот, бьет мяч низом в противоположный угол ворот. В стелющемся броске вратарь отбивает мяч ладонью.

2. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В нижних углах ворот устанавливается по мячу. Из основной стойки вратарь выполняет броски на мяч с отбиванием его в сторону.

3. Вратарь занимает позицию в середине ворот, лицом к боковой линии. Два его партнера, встав по бокам от ворот в 4–5 шагах от линии ворот, поочередно несильными ударами ногой

направляют мячи друг другу (вдоль ворот). Задача вратаря – сделав один-два шага, в стелющемся броске попытаться отбить уходящий мяч ладонью (ладоньями). Отбив мяч, вратарь возвращается в исходную позицию (рис. 206). Периодически партнеры меняются ролями.

4. По сигналу выполните прыжок с места вверх, а после приземления – выпады вправо и влево. *Вариант:* сделав выпад в сторону, отбивайте ногой лежащий в стороне на расстоянии одного шага мяч и т.д.

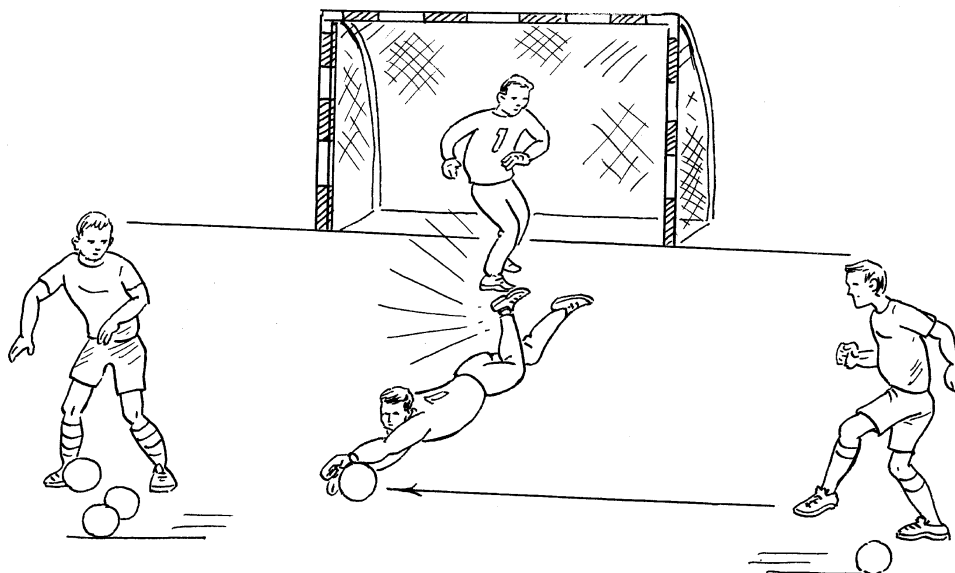


Рис. 206



5. Вратарь занимает позицию в середине ворот, спиной к центру площадки. Его партнер встает между 6-метровой отметкой и линией ворот. Он подает вратарю звуковой сигнал. Вратарь быстро разворачивается на 180° и принимает основную стойку. Его партнер ударом ногой направляет мяч низом в сторону от вратаря так, чтобы тот отбивал его в выпаде. Мячи направляются то в одну, то в другую сторону от вратаря. *Вариант:* а) то же, но мяч отбивается в шпагате; б) партнер набрасывает мячи руками на уровне пояса вратаря, а тот отбивает их махом ноги.

6. Вратарь занимает позицию на 6-метровой отметке, лицом к центру площадки. В 3-х м позади него встает партнер. Он направляет ударом ногой мячи низом то в одну, то в другую сторону от вратаря, подав предварительно звуковой сигнал. Сконцентрировав внимание, вратарь в падении отбивает мячи рукой, как только они появятся в поле его зрения. Необходимо, чтобы вратарь отбивал мячи в момент, когда они еще не пересекли линию штрафной площади. Периодически партнеры меняются ролями.

7. Вратарь занимает позицию в середине ворот в положении сидя, лицом к центру площадки. Его партнер, встав в 3–4 м напротив, поочередно бросает мячи так, чтобы, отскочив от поверхности площадки, они проходили в ворота рядом с вратарем. Тот, не вставая, тянется за отскочившими мячами, стараясь отбить их ладонями в сторону от ворот (рис. 207). Периодически партнеры меняются ролями с вратарем.

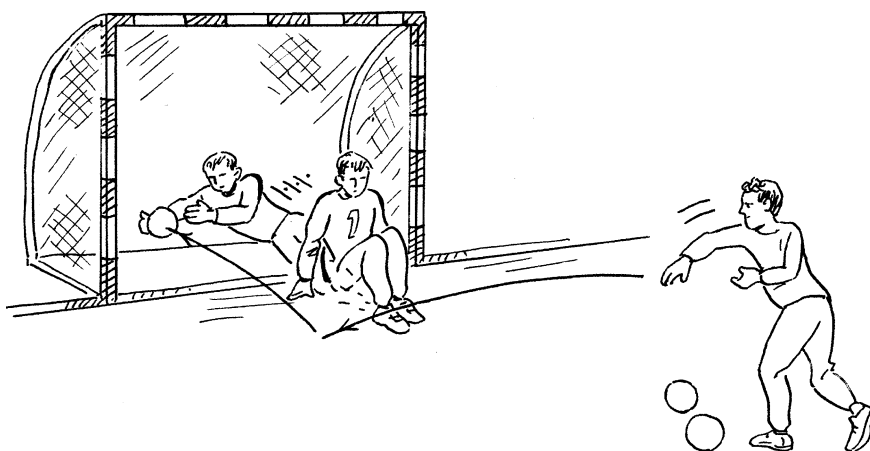


Рис. 207

8. Занимающиеся с мячами встают в колонну по одному в 12–15 шагах от ворот. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Игроки поочередно ведут мяч в сторону ворот. Войдя в штрафную площадь, они умышленно несколько отпускают мяч от себя. Вратарь, выбежав навстречу атакующему игроку, в броске ладонью отбивает мяч в сторону и т.д. *Вариант:* то же, но игроки ведут мяч в сторону ворот то с одного, то с другого фланга.



Типичные ошибки, возникающие у начинающего вратаря при отбивании мячей, рассмотрены в табл. 21.

Таблица 21

Отбивание мячей

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Стремясь отбить низколетящий мяч в выпаде или шпагате, вратарь не успел отбить мяч ногой	Гол	Выполняйте из основной стойки вратаря выпады то в одну сторону, то в другую сторону. Затем попросите товарища направлять ударом ногой низом в ворота и отбивайте их в выпаде или шпагате
2	Вратарь не успел перевести ладонью над перекладиной мяч, летящий в ворота по крутой траектории	Гол	Попросите друзей навешивать мячи на ворота. Выполняйте отбивание летящих мячей, переводя их ладонью над перекладиной
3	Выбежав навстречу атакующему сопернику, вратарь не успел в броске ладонью отбить мяч	Опасный момент у ворот	Повторите упражнение 8

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

В мини-футболе вратарь выполняет вбрасывание мяча после выхода мяча за линию ворот, а также после ловли его в пределах штрафной площади. Задача стража ворот – точно и быстро направить мяч рукой свободному партнеру. **Вбрасывание, как правило, осуществляется одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу** (рис. 208).

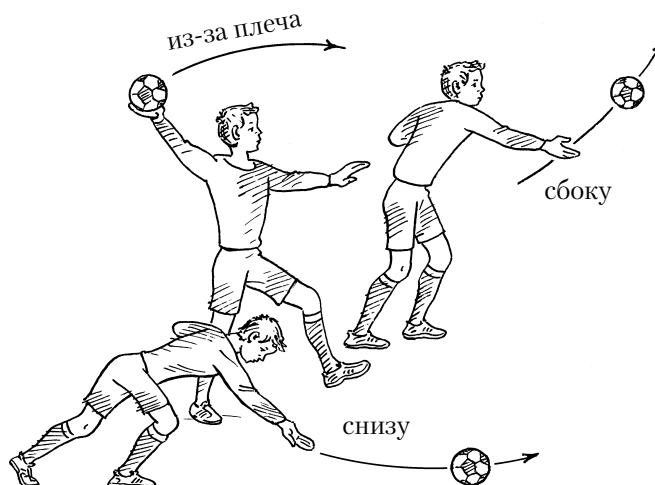


Рис. 208



Заслуженный мастер спорта **Олег Денисов** рассказывает: «При вбрасывании из-за плеча рука вратаря, поддерживающая мяч, сгибается в локте и поднимается до уровня головы. Вес его тела переносится на сзади стоящую ногу. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением предплечья вперед-вниз и заканчивается энергичным движением кисти. В результате мяч летит в направлении избранной вратарем цели. В тот же момент свободная рука вытягивается в сторону, а вес тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади».

Технику вбрасывания мяча одной рукой сбоку комментирует мастер спорта международного класса **Сергей Зуев**: «В этом случае вратарь действует как дискбол. Заводя руку в сторону, он сильным движением выпрямленной рукой направляет мяч в поле. Этот прием в основном применяется, если мяч необходимо направить партнеру на дальнее расстояние».

«Вбрасывание мяча одной рукой снизу, – рассказывает мастер спорта международного класса **Павел Степанов**, – вратари часто называют “выкатыванием”. Этот прием несложен по выполнению. Им пользуются для точного направления мяча партнеру на короткое расстояние. Сначала вратарь отводит руку с мячом назад, а туловище наклоняет вперед. Разноименная нога выносятся вперед. После этого следует ускоряющее движение руки с мячом в направлении цели. Сделав шаг вперед, вратарь одновременно “выкатывает” мяч партнеру. После этого его рука продолжает движение за катящимся мячом».

Тренировочные упражнения

1. Занимающиеся встают в колонну по одному. В 4–6 шагах напротив располагается партнер с мячом. Он «выкатывает» мяч рукой головному игроку. Тот, подобрав мяч, таким же образом направляет его обратно, а сам перебегает в конец колонны. Теперь мяч «выкатывается» второму номеру и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролью со стоящим напротив колонны партнером.

2. Занимающиеся упражняются в парах. Расстояние между партнерами – 6–7 шагов. Игроки поочередно «выкатывают» мяч друг другу, предварительно выполняя ловлю мяча условленным способом.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Расстояние между партнерами 8–10 шагов. Они поочередно направляют мяч друг другу броском из-за плеча с места. *Вариант*: то же, но броски выполняются одной рукой сбоку с места.

4. Стоя в 4–5 м от стенки, вратарь различными способами направляет мяч рукой в это препятствие, акцентируя внимание на энергичном заключительном движении кисти руки.

5. На площадке на расстоянии 20, 25 и 35 шагов от ворот обозначьте три круга диаметром 1–1,5 м. Поупражняйтесь в попадании в ту или иную цель броском различными способами с места.

6. Вратари упражняются в парах. Партнеры встают в 20–30 шагах друг против друга и поочередно ударом ногой с лёта или с полулёта посылают мячи верхом, предварительно подбросив мяч перед собой.



7. В 30–35 шагах от штрафной площади обозначаются два круга диаметром 1,5–2 метра. Расстояние между кругами 5–6 м. Вратарь занимает место в воротах. Его партнер набрасывает мяч на вратаря верхом. Поймав мяч, вратарь подбрасывает мяч перед собой и направляет его в указанную партнером цель ударом с лёта или с полулёта. *Вариант:* партнер «накатывает» мяч на вратаря низом.

В табл. 22 рассмотрены ошибки, часто возникающие при освоении приёма вбрасывания мяча.

Таблица 22

Вбрасывание мячей

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Выполняя «выкатывание» мяча партнеру, вратарь не продолжил движения рукой за катящимся мячом	Соперник перехватил медленно катящийся мяч	Повторите упражнения 1, 2
2	Выполняя вбрасывание мяча рукой сбоку, вратарь не сделал широкий размах рукой с мячом	Мяч не долетел до адресата	Повторите упражнения 3, 4
3	Выполняя вбрасывание мяча одной рукой от плеча, вратарь не сделал завершающего движения кистью	Мяч не дошел до партнера	Повторите упражнения 3, 4

Дополнительные упражнения для вратарей

Итак, юные друзья, вы, конечно, в полной мере осознали, что в мини-футболе страж ворот должен в полной мере владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но и техникой полевых игроков. Такая необходимость диктуется самой сутью мини-футбола, в котором вратарю то и дело приходится выполнять функции полевых игроков. Например, получив мяч в ноги от партнера, вратарь должен точно послать мяч одному из игроков своей команды так, чтобы соперники не перехватили передачу. Кроме того, складывающиеся на площадке ситуации требуют от вратаря надежно выполнять прием мяча разными способами, использовать разнообразные обманные движения, а также, подключаясь к атаке, наносить сильный и точный удар по воротам соперников и т.д.

Хорошая техническая оснащенность требуется вратарю, когда, оставаясь последним игроком обороны, он вынужден выполнять функции страхующего или диспетчера. Естественно, чтобы в полной мере отвечать таким требованиям, страж ворот должен на тренировочных занятиях не только отрабатывать специфические приемы игры вратаря, но и участвовать в упражнениях полевых игроков, а также в качестве полевого игрока иной раз и принимать участие в играх. И все же основной заботой вратаря является, безусловно, освоение им специфической техники игроков этого амплуа. Те, из вас кто уже определился со своей игровой специальностью и освоил азы игры вра-



таря, могут перейти к выполнению дополнительных упражнений. Ряд из них вы сможете выполнять индивидуально, а другие с группой своих друзей – партнеров по тренировочным занятиям.

1. Занимающиеся держат мяч в одной руке, выполняя этой рукой круговые движения вперед и назад. Упражнение выполняется попеременно правой и левой рукой.

2. Вратарь вытягивает руки в стороны-вверх, перебрасывая мяч с руки на руку (рис. 209).

3. Вратарь держит мяч в руках. Наклоняясь вперед, он бросает мяч между ног за спину так, чтобы он пролетел над головой. Выпрямившись, вратарь ловит мяч перед собой (рис. 210). *Вариант:* после броска мяч направляется вверх. Выпрямившись, вратарь разворачивается на 180° и ловит мяч над головой.



Рис. 209



Рис. 210

4. Наклонившись вперед, вратарь перекладывает мяч из руки в руку вокруг туловища или ног (рис. 211). *Вариант:* а) мяч перекладывается из руки в руку по «восьмерке» (рис. 212); б) мяч перекатывается по поверхности площадки вокруг ног или по «восьмерке».

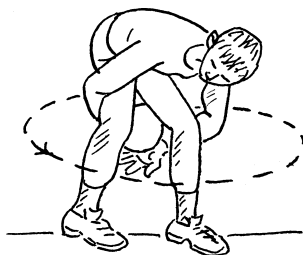


Рис. 211

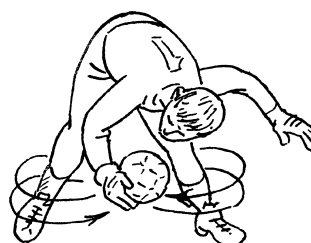


Рис. 212



5. Вратарь садится, приподняв выпрямленную ногу, и перекладывает мяч из руки в руку так, чтобы мяч проходил под этой ногой.

6. Вратарь стоит, держа мяч в вытянутых вперед руках. Отпустив мяч, он ловит его перед самым падением на площадку и прижимает к груди. *Вариант:* то же, но вратарь ловит мяч после отскока от площадки.

7. Вратарь стоит, держа мяч в вытянутой в сторону правой руке. Ударяя мячом о поверхность площадки у себя под ногами, он подскакивает, а затем перехватывает отскочивший от площадки мяч обеими руками. Затем мяч перекладывается в левую руку и таким же образом броском направляется вратарем себе под ноги и т.д.

8. Вратарь подбрасывает мяч высоко над собой обеими руками. Поймав мяч в прыжке в наивысшей точке, он прижимает его к груди. *Вариант:* то же, но после броска вратарь быстро поворачивается на 360° , стараясь поймать мяч и прижать его к груди.

9. Вратарь принимает исходное положение, лежа на спине с мячом в вытянутых руках. Быстро поднявшись, он переводит мяч на грудь. *Вариант:* упражнение выполняется из исходных положений лежа на боку и лежа на животе.

10. Вратарь принимает исходное положение, лежа в упоре на руках. Его партнер набрасывает ему мяч на уровне головы. Вратарь старается поймать летящий мяч, приземляясь на грудь. *Вариант:* вратарь принимает положение, сидя на коленях, а партнер набрасывает ему мяч на высоту вытянутых рук (рис. 213) или несколько в сторону (рис. 214).

11. Вратарь принимает основную стойку, повернувшись спиной к партнеру. Тот стоит в 5 м от вратаря с мячом в руках. По звуковому сигналу он бросает мяч в сторону вратаря. Тот быстро разворачивается на 180° и ловит мяч и т.д. (рис. 215). *Вариант:* мяч набрасывается несколько в сторону от вратаря или на уровне его вытянутых рук.

12. Справа и слева от вратаря (в 1,5–2 шагах от него) кладется по набивному мячу. Вратарь, приняв основную стойку, бросает мяч вправо так, чтобы

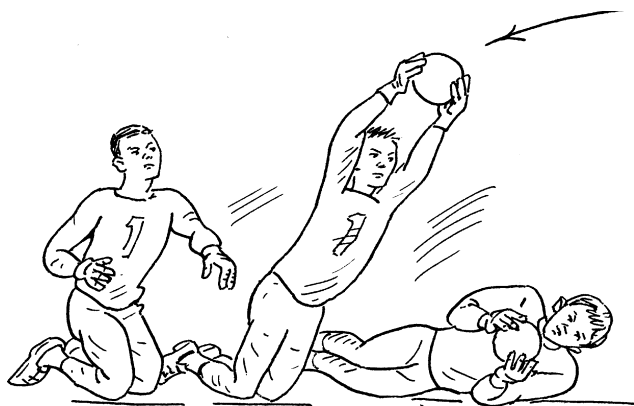


Рис. 213

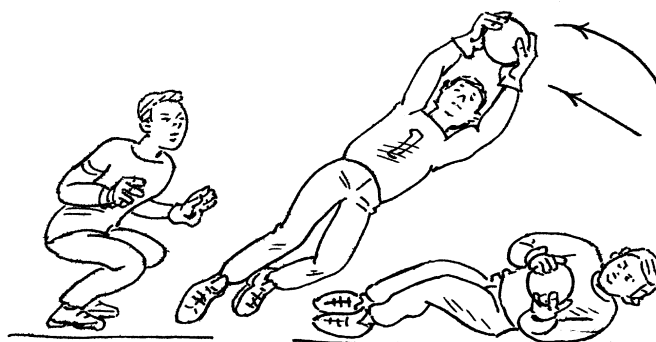


Рис. 214

тот катился мимо набивного мяча, и в броске старается поймать катящийся мяч. Затем упражнение выполняется в другую сторону и т.д.

13. Вратарь держит мяч над головой. Сильно бросив мяч в площадку перед собой, он выполняет кувырок вперед и, прежде чем мяч вторично коснется площадки, ловит его и прижимает к груди. *Вариант:* после броска вратарь поворачивается на 180° , выполняет кувырок назад и ловит мяч.

14. Вратарь занимает позицию лицом к стенке на расстоянии 1,5–2 шага. Его партнер встает позади вратаря и бросает мяч в стенку. Задача вратаря – среагировав на звук отскочившего от стенки мяча, овладеть им (рис. 216). Постепенно сила броска увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* а) партнер занимает позицию сзади-сбоку от вратаря. Последний стоит лицом к стенке на расстоянии 5 м. Мяч набрасывается в стенку по крутой траектории. Вратарь выбегает вперед и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке (рис. 217); б) мячи направляются в стенку на разной высоте.

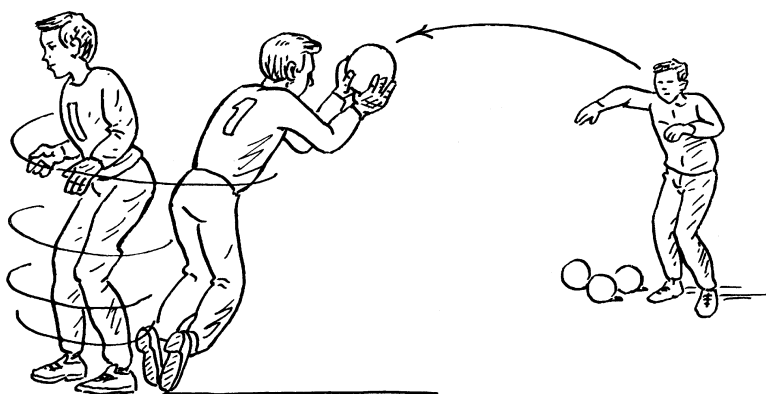


Рис. 215

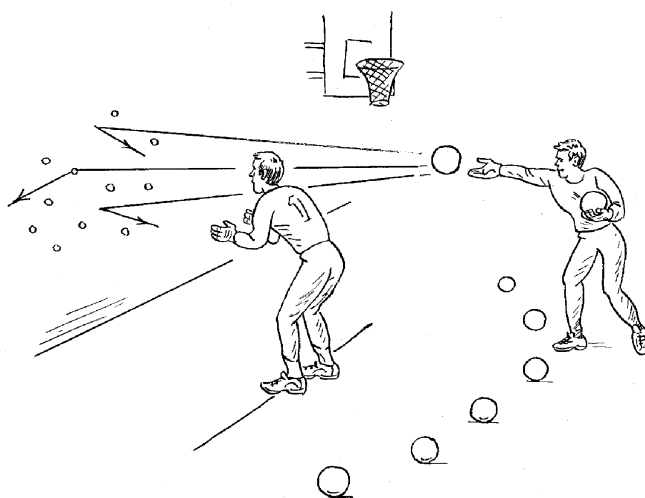


Рис. 216

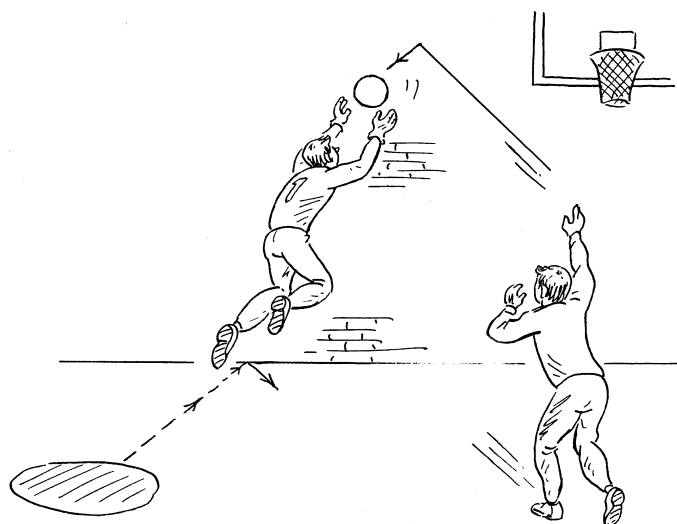


Рис. 217

15. Два вратаря встают в 10–12 м друг против друга. Один из них с мячом совершает кувырок вперед, встает и ногой направляет мяч в сторону партнера по крутой траектории. Последний ловит мяч в прыжке и прижимает его к груди. Выполнив кувырок, он также посылает мяч верхом партнеру и т.д.



Очень хорошо, юные друзья, если вы научились управлять мячом, быстро бегать и высоко прыгать. Это, конечно, большой прогресс в ваших занятиях мини-футболом. Однако это вовсе не означает, что вам уже подвластны все премудрости этой спортивной игры. И вот почему. Только тот, кто действует на поле расчетливо, соизмеряет свои силы и технические навыки с игровой ситуацией, с сильными и слабыми сторонами соперников, может считаться хорошим игроком. Вот почему тем, кто решил самостоятельно освоить секреты мини-футбола, следует стремиться не только развивать свои физические качества и совершенствовать техническую подготовку, но и одновременно постигать тактические основы этой игры: правильно выбирать место и опекавать соперника, своевременно делать передачи мяча партнерам и использовать обводку, удары по воротам... Главное же в том, юные друзья, что вы должны стараться научиться «читать» игру, т.е. все замечать в ходе матча, видеть намерения партнеров и соперников. Но это еще не все. Мини-футбол – игра коллективная. Поэтому каждый игрок должен уметь подчинять свои индивидуальные действия групповой и командной тактике, которая определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности каждого игрока или группы игроков.

Итак, поговорим о тактике, которая является, по существу, руководством к вашим действиям на поле.

Команда, овладевшая в игре мячом, считается **атакующей**. Ее главной задачей является нарушение организованных оборонительных действий соперников в целях взятия их ворот. Решение этой задачи обеспечивается активными наступательными действиями, которые обеспечивают условия для овладения инициативой в игре, дают возможность навязать сопернику выгодный план игры. Естественно, чтобы добиться в игре успеха, атакующая команда должна использовать хорошо подготовленные эффективные тактические действия. Такие, которые позволяют в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты матча применять наиболее целесообразные средства, формы и способы атакующих действий. Понятно, что эффективно действовать в атаке сложно, если игроки не научились принимать правильное решение в сложившейся игровой ситуации: вовремя уйти из-под контроля соперника, создать игровое пространство для себя и партнеров, обыграть своего



визави и т.д. Все это относится к индивидуальным действиям в атаке. А вот индивидуальные действия в **обороне** предполагают умение обороняющихся вступать в единоборство как против соперника без мяча, так и против соперника с мячом. В том и другом случаях важнейшее значение имеет умение защищающихся игроков выбирать оптимальную позицию по отношению к опекаемому сопернику в постоянно изменяющейся игровой обстановке. Следовательно, рациональный выбор позиции – основа успешных действий против атакующих соперников.

В дальнейшем, рассматривая тактические приемы игры, игровые упражнения, мы будем пользоваться условными обозначениями, которые приведены на рис. 218.

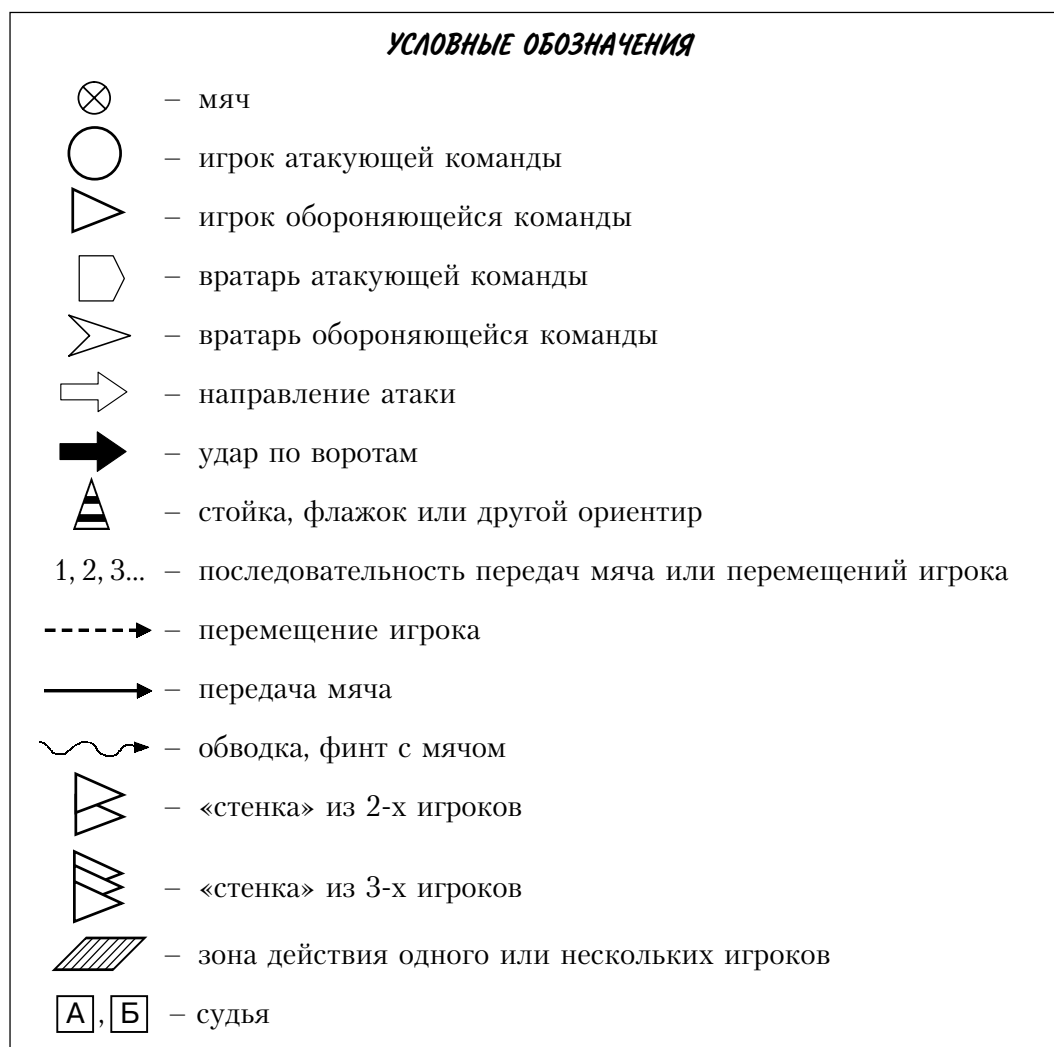


Рис. 218



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Такая тактика, юные друзья, предполагает как действия игрока в ходе матча с мячом, так и действия без мяча. Сначала рассмотрим индивидуальные тактические действия в атаке.

Умение игрока своевременно заняв выгодную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперников, оторваться от своего опекуна особенно ценно, когда ваша команда владеет мячом. Такой прием называется **«открыванием»**. «Открывающийся на свободное место игрок получает возможность или получить мяч от партнера, или увести за собой соперника, или выполнить удар по цели, или отдать мяч партнеру, находящемуся в выгодной позиции, – рассказывает мастер спорта **Борис Чухлов**. – Советуем вам выход на свободное место выполнять неожиданно для соперников и на хорошей скорости. А чтобы ввести своего визави в заблуждение применяйте предварительно обманные движения. Полезно иногда использовать и имитацию некоторой пассивности с последующим рывком на ту или иную позицию. Также помните, что открываться для получения мяча от партнера следует в тот момент, когда тот готов выполнить вам передачу».

А вот перемещение игрока в определенную зону площадки в целях увода за собой опекунов и создания свободного пространства для действий партнеров по команде называется **«отвлечением»**. Об этом тактическом приеме рассказывает заслуженный мастер спорта **Константин Ерёмченко**: «При помощи “отвлечения” можно обеспечить свободу действий как для партнера, владеющего мячом, так и для игрока, занявшего выгодную позицию у ворот соперников. Постарайтесь, чтобы при выполнении отвлекающих действий ваше перемещение было достаточно убедительным и заставляло следовать за вами в том же направлении. При этом перемещение следует осуществлять с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на данный маневр».

«Как быть, если ваш партнер, владея мячом, явно не в силах преодолеть в одиночку сопротивление соперников? В этом случае необходимо прийти ему на помощь. Кто-то из игроков должен переместиться в эту зону, создавая здесь **численное преимущество**. Умение игроков создавать такое преимущество зачастую приносит успех команде, создает благоприятные условия для обыгрывания соперников. Применение данного тактического приема требует от игроков в первую очередь инициативности и, конечно, сыгранности», – рассказывает заслуженный мастер спорта **Сергей Мальшев**.

Тренировочные упражнения

1. Занимающие образуют две встречные колонны. Расстояние между ними 8–12 шагов. В 2-х шагах перед каждой колонной обозначается «линия свободной зоны» (рис. 219). Головной игрок одной из колонн В1 внутренней стороны стопы низом посылает мяч в сторону противоположной колонны и перебегает в ее конец. Впереди стоящий в этой колонне игрок А1 открывается за «линию свободной зоны» в позицию А2, принимает мяч и передает его открывшемуся второму номеру первой колонны, а сам перебегает в ее конец и т.д.

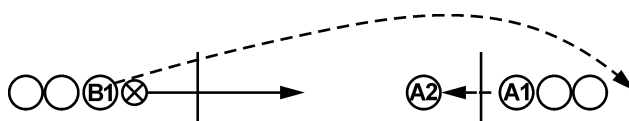


Рис. 219

2. Обозначьте на поле треугольник со сторонами 7–9 м. В верхнем углу треугольника располагается игрок А, в середине – водящий Б, а у основания треугольника – игрок В. Водящий препятствует передаче мяча от игрока В игроку А. Однако ему запрещается покидать пределы треугольника и поворачиваться лицом к игроку А. Последний имеет право открываться для получения мяча вправо или влево (за пределы треугольника) А1 (рис. 220). Периодически занимающиеся меняются ролями.

3. Выполните упражнение в парах. Перемещаясь по площадке, в определенном порядке выполняйте продольные и диагональные передачи, выходя на свободное место (рис. 221). Игрок А выполняет поперечную передачу партнеру В, а сам открывает на позицию А1. Игрок В, приняв мяч, вторым касанием посылает его на позицию А1, а сам перемещается на позицию В1 и т.д.

4. На площадке обозначьте квадрат со сторонами 15 шагов. Здесь располагаются 6 игроков, из них двое – водящие. Остальные выполняют передачи друг другу, открываясь в свободную зону. Им разрешается делать только определенное число касаний мяча (три, два, одно). Если допущена ошибка при передаче или мяч отправлен за пределы квадрата, виновный заменяет одного из водящих.

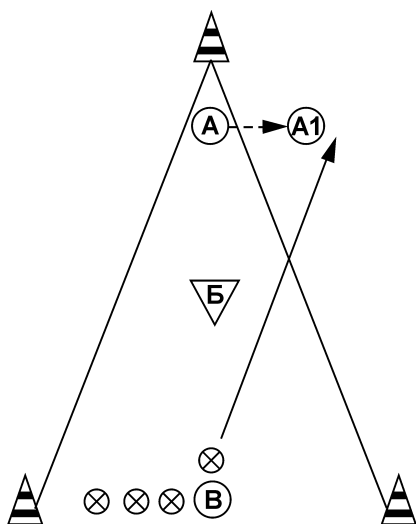


Рис. 220

5. Группа игроков распределяется на две колонны (рис. 222). Игроки, стоящие в колонне на правом фланге, имеют мячи. Игрок А, стоящий впереди этой колонны, ведет мяч вперед, к стойке 1. В это время игрок В, являющийся головным в другой колонне, устремляется вперед, огибает стойку 2, затем стойку 3, отрываясь в свободную зону, для получения мяча от игрока А. Получив мяч, он выполняет удар по воротам. Выполнив задание, каждый из упражняющихся перебегает в конец другой колонны, а аналогичное задание выполняют вторые номера и т.д. Через определенное время начинают игроки, стоящие в колонне на левом фланге.

6. Обозначьте на квадрате со сторонами 10–12 шагов. В квадрате упражняются четверо игроков. Трое нападающих передают мяч друг другу, а водящий стремится кос-

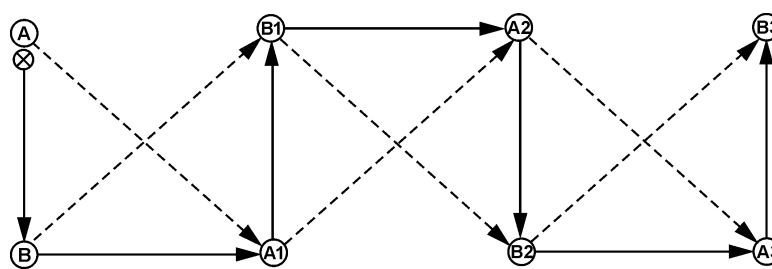


Рис. 221

нуться мяча. Нападающие должны постоянно находиться в движении: оба игрока без мяча стремятся открываться так, чтобы у партнера, владеющего мячом, было два варианта передачи. Игра может проводиться без ограничения касаний или же в три, два или одно касание.

7. На площадке обозначьте квадрат со сторонами 12–15 шагов. Двое нападающих играют против двоих защитников. При этом у каждого игрока свой соперник. Задача нападающего, не владеющего мячом, – при помощи рывков, обманных движений освободиться от опеки соперника и открыться для получения мяча от партнера. Задача защитников – при помощи плотной опеки не дать сопернику выйти на свободное место. Когда защитники овладеют мячом, они меняются ролью с нападающими.

8. На площадке обозначьте из стоек двое ворот. Играйте двое на двое с одним нейтральным Н, который поддерживает ту команду, которая в данный момент имеет мяч. Подключение нейтрального игрока дает возможность команде легче контролировать мяч, облегчает освобождение от опеки соперников (рис. 223). Упражнение может проводиться как без ограничения числа касаний мяча, так и в три, два или одно касание.

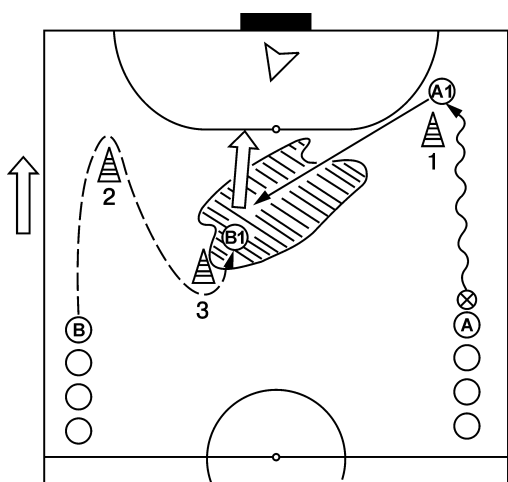


Рис. 222

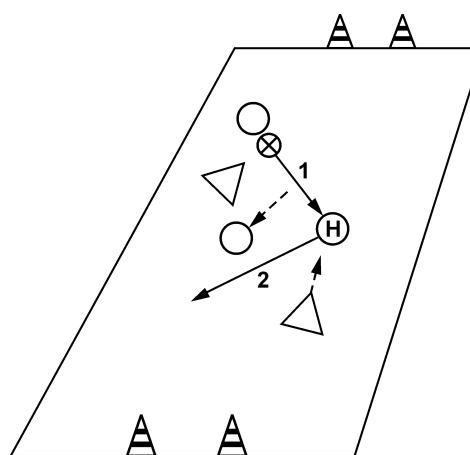


Рис. 223

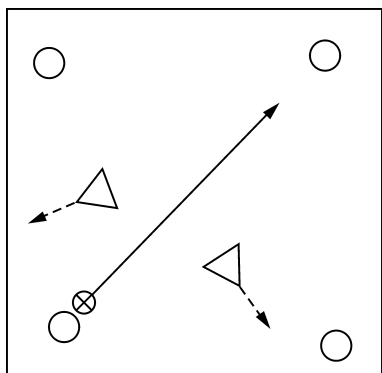


Рис. 224

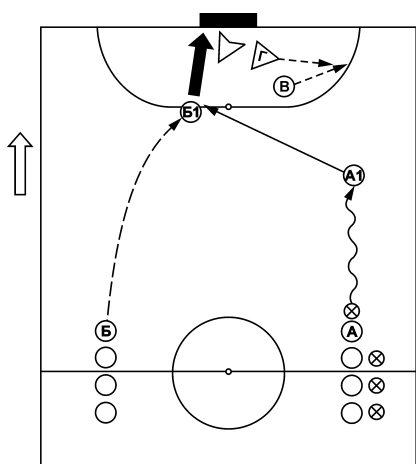


Рис. 225

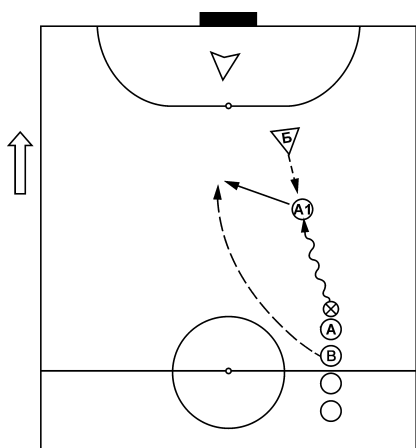


Рис. 226

9. На площадке обозначьте квадрат со сторонами 15 шагов. Четверо нападающих играют против двоих водящих. Постоянно используя выход на свободное место, они применяют для держания мяча поперечные, продольные и диагональные передачи. Водящий, коснувшийся мяча, переходит в атакующую команду. На его место переходит игрок, виновный в потере мяча. *Вариант:* нападающие занимают позиции в углах квадрата. Им разрешается перемещаться лишь в пределах своего угла. Водящие игроки свободно передвигаются по всему квадрату. В этой ситуации игрок, владеющий мячом, имеет в принципе три варианта для передачи мяча: партнерам, стоящим от него справа и слева, а также игроку, находящемуся от него по диагонали (рис. 224).

10. На площадке обозначьте квадрат со сторонами 15–18 шагов. Четверо нападающих играют против троих водящих. Упражнение напоминает предыдущее. Однако присутствие третьего водящего осложняет действия атакующих, т.к. теперь выход на свободное место должен осуществляться быстрее и, естественно, неожиданнее для водящих.

11. Разделитесь на две группы. Каждая группа встает в колонну на флангах, у средней линии игрового поля (рис. 225). В штрафной площади занимает позицию нападающий В и опекает его игрок Г. Игрок А начинает ведение мяча к воротам. Нападающий В, в целях отвлечения опекуна, перемещается из центра штрафной площади в сторону, уводя за собой игрока Г. В освободившуюся зону врывается игрок Б, возглавляющий колонну на левом фланге. Ему следует передача от игрока А. Получив мяч, игрок Б выполняет удар по воротам. После этого игроки В и Г перебегают соответственно в конец правой и левой колонн, а на их роли приходят игроки А и Б и т.д.

12. Занимающиеся располагаются с мячами в колонне на правом фланге, у средней



линии поля (рис. 226). У границы штрафной площади располагается защитник Б. Игрок А ведет мяч вперед. Защитник Б атакует его, препятствуя продвижению в штрафную площадь. Игрок В неожиданно открывается слева от партнера А, создавая в этой зоне численное преимущество. Последний и направляет ему мяч. Если же защитник Б отреагирует на маневр игрока В и попытается его закрыть, у игрока А появляется отличный шанс пройти с мячом в штрафную площадь.

В мини-футболе игроки, владеющие своевременной и точной **передачей мяча** партнерам, приносят своей команде неоценимую помощь. О данном тактическом приеме рассказывает мастер спорта международного класса **Алексей Киселев**: «Точные и своевременные передачи позволяют атакующим перевести мяч к противоположным воротам, преодолеть защитный барьер соперников, вывести одного из партнеров на ударную позицию. Главным фактором, влияющим на эффективность передач, естественно, является техническое мастерство игроков. Однако и их способность оценивать расположение партнеров и соперников на игровом поле и принимать своевременное решение в этом плане играет далеко не последнюю роль».

Тренировочные упражнения

1. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнеры встают в 3–4 шагах друг от друга и попеременно выполняют передачи мяча в два касания. *Вариант:* то же, но передачи выполняются в одно касание.

2. Упражнение проводится в парах. Партнеры встают в 5–6 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, они попеременно выполняют передачи сначала в два касания, а затем в одно (рис. 227).

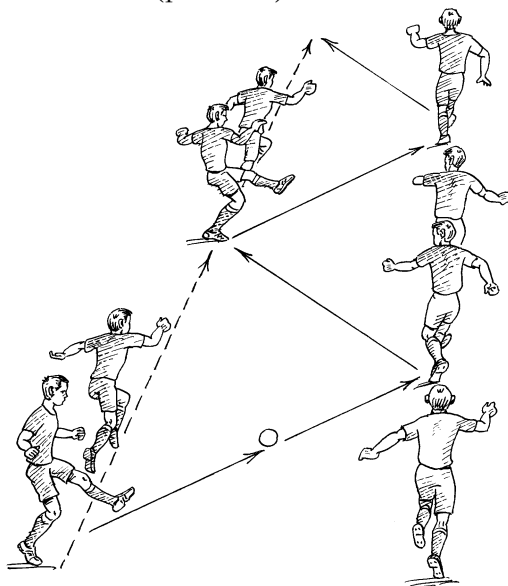


Рис. 227

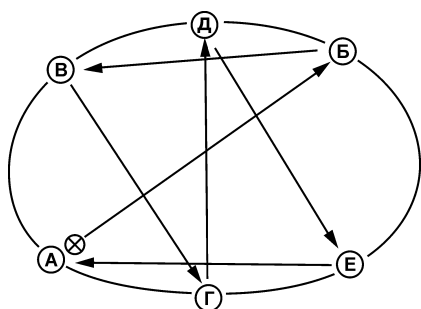


Рис. 228

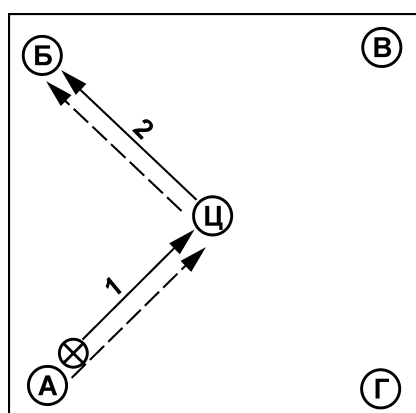


Рис. 229

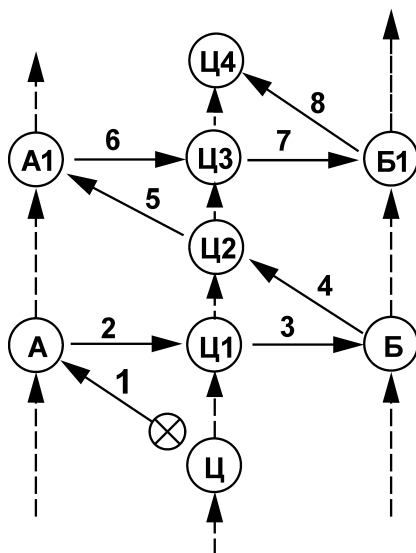


Рис. 230

3. Несколько игроков, встают по кругу диаметром 8–10 шагов и выполняют передачи друг другу (рис. 228). Пас рядом стоящему партнеру не разрешается. Передачи выполняются в три, два или одно касание. *Вариант:* упражнение выполняется двумя мячами.

4. Четыре игрока образуют прямоугольник. Пятый игрок занимает позицию в центре (рис. 229). Задача упражняющихся – посплав мяч партнеру, выполнить рывок в ту же сторону и занять место партнера. Например, игрок А посылает мяч партнеру Ц и устремляется на его место. Игрок А посылает мяч игроку Б и перебегает на его место и т.д. Упражнение выполняется как по ходу, так и против хода часовой стрелки.

5. Игроки упражняются в тройках (рис. 230). Продвигаясь на площадке вперед, они выполняют обратный пас центральному игроку Ц. Упражнение выполняется сначала в два, а затем в одно касание.

6. Игроки образуют две колонны. Головные игроки в колоннах встают в 5–6 шагах перед своей командой. По сигналу они направляют мячи низом впереди стоящему игроку (рис. 231), а тот в одно касание делает обратную передачу и т.д. Какая из команд раньше совершит все передачи?

7. Игроки упражняются в тройках. Партнеры встают на одной линии в 8–10 шагов друг от друга. Игрок А передает низом мяч игроку Ц, который разворачивается на 180° и выполняет передачу игроку Б. Последний, приняв мяч, вновь направляет его партнеру Ц (рис. 232). Игроки А и Б выполняют передачи в два или одно касание, а игрок Ц не имеет в этом ограничений. Периодически игроки А и Б меняются ролью с игроком Ц. *Вариант:* игроки А и Б выполняют передачи игроку Ц верхом.

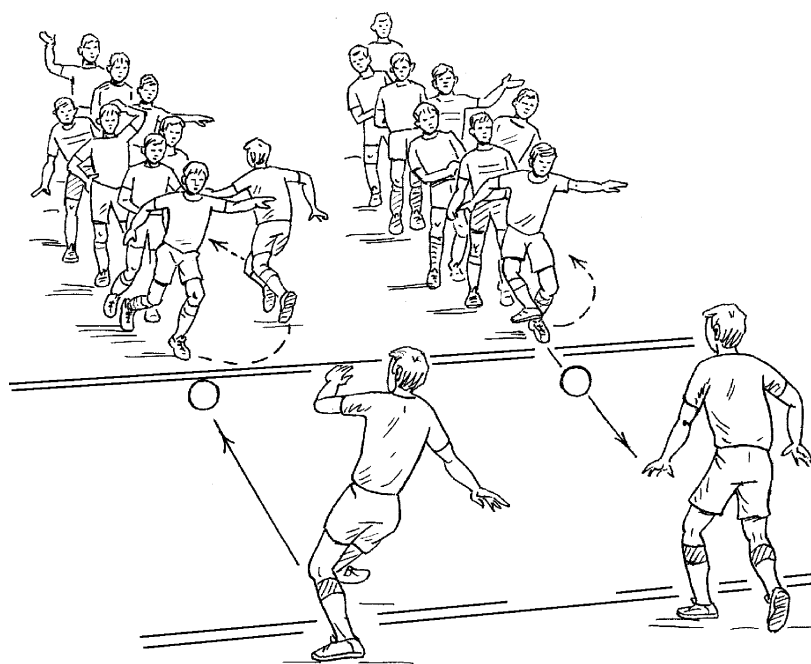


Рис. 231

8. Упражняются четверо игроков. Они располагаются по периметру квадрата (рис. 233). Двое игроков (А и В) имеют по мячу. Они одновременно начинают выполнять передачи мяча низом по ходу часовой стрелки по квадрату (соответственно игрокам Б и Г). Игроки Б и Г принимают мяч под подошву и вторым касанием, также по квадрату, посылают мячи соответственно игрокам А и В и т.д. По мере освоения упражнения передачи выполняются непрерывно в одно касание. Периодически игроки меняют направление передач мяча.

9. Обозначьте на площадке квадрат со сторонами 8–10 шагов. Один игрок Ц встает в центре квадрата, четверо других А, Б, В, Г располагаются за пределами квадрата (рис. 234). Они передают мяч друг другу, не переступая при этом линий, обозначающих стороны квадрата. Все передачи должны

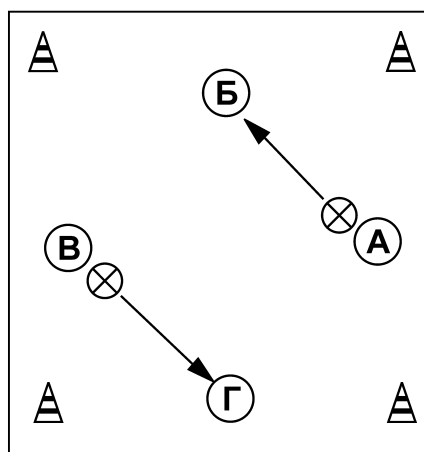


Рис. 233



Рис. 232

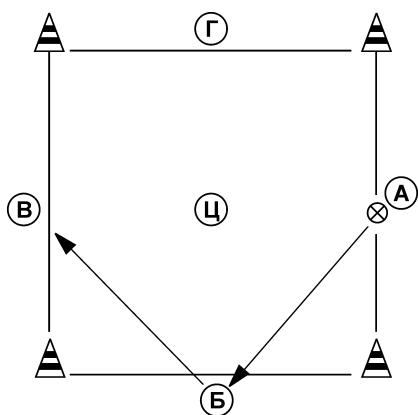


Рис. 234

выполняться только через площадь квадрата. Игрок Ц, передвигаясь по квадрату, стремится перехватить мяч. В случае удачи он занимает место игрока, допустившего ошибку. Упражнение выполняется в два или одно касание.

10. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, расстояние между которыми 10–15 шагов. Головной игрок одной из колонн имеет мяч. Он выполняет передачу низом головному игроку другой колонны, а сам устремляется за мячом для получения от него короткого паса в одно касание. После получения такой передачи он возвращает мяч первому номеру противоположной колонны, а сам устремляется в ее «хвост». Теперь уже следует прямая передача мяча в обратную сторону и т.д.

11. Упражнение выполняется в основном так же, как и предыдущее. Однако в середине располагаются два игрока В и Г. Головные игроки А и Б обеих колонн одновременно передают мяч одному из стоящих в середине для получения ответного мягкого паса в сторону. Получив мяч, они сильно низом направляют его вторым номерам противоположных колонн, а сами устремляются в их «хвост» (рис. 235). Задача игроков – следить за ритмичностью выполнения передач. *Вариант:* передача в противоположную колонну выполняется верхом.

12. Игроки располагаются в двух встречных колоннах. Расстояние между ними 15–25 шагов. Головной игрок А одной из колонн выполняет передачу низом игроку Ц, занявшему позицию в середине, а сам устремляется вперед-

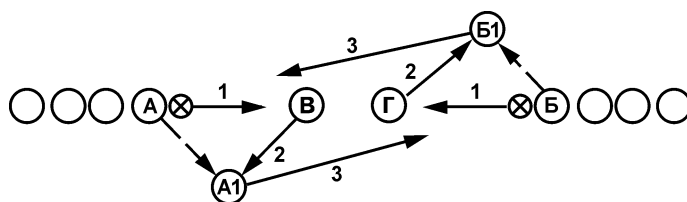


Рис. 235

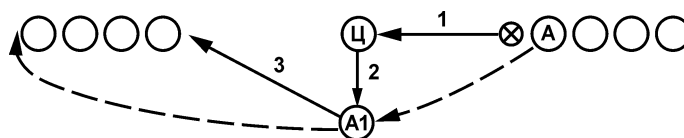


Рис. 236



в сторону для получения короткого паса (рис. 236). Получив пас, он передает мяч низом головному игроку противоположной колонны, а сам перебегает в ее конец. Теперь передача игроку Ц выполняется из этой колонны и т.д.

13. Упражняются четверо игроков. Партнеры располагаются парами на противоположных сторонах прямоугольника размером 16–20×8–10 шагов. Игрок Б, имеющий мяч, выполняет сильную передачу низом партнеру В, стоящему на противоположной стороне прямоугольника. Тот, приняв мяч под подошву, передает его игроку Г, который возвращает мяч обратно, пошлав короткий пас игроку В под углом. Игрок В двигается к мячу и выполняет сильную передачу игроку А, находящемуся на противоположной стороне прямоугольника, и т.д. (рис. 237). *Вариант:* передачи партнеру, занявшему противоположную сторону прямоугольника, выполняются верхом.

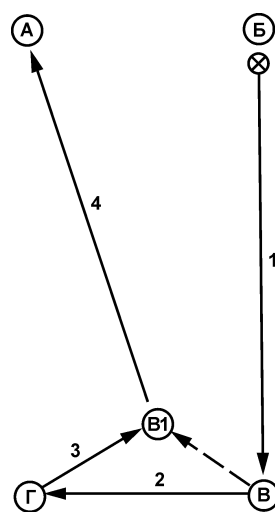


Рис. 237

14. Игроки располагаются во встречных колоннах за 6-метровыми отметками. Игрок А имеет мяч. В центре располагается защитник Ц. На средней линии поля в 2–3 шагах от боковых линий занимают позицию игроки Р1 и Р2. Игрок А продвигается с мячом вперед, выполняет передачу игроку Р1, или Р2, играющим роль разыгрывающих. Защитник Ц стремится помешать передачам, перемещаясь только по средней линии. Получив обратную передачу, игрок А отдает короткий пас игроку Б, стоящему головным в противоположной колонне, а сам устремляется в ее «хвост» (рис. 238). После этого упражнение выполняется в другую сторону. Разыгрывающие игроки Р1 и Р2 могут менять позиции, чтобы ввести в заблуждение защитника Ц.

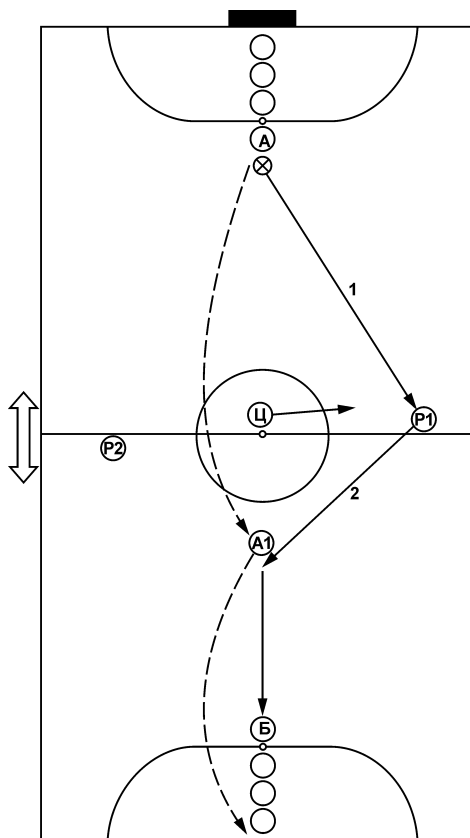


Рис. 238



15. Игроки упражняются в тройках. Партнеры встают на одной линии. Расстояние между крайними игроками А и Б 18–20 шагов. Между ними занимает позицию игрок Ц. Он посылает мяч низом игроку А, который в одно касание выполняет передачу верхом через игрока Ц партнеру Б. Тот в одно касание переправляет мяч игроку Ц, который низом возвращает ему мяч. Игрок Б верхом посылает мяч партнеру А и т.д. (рис. 239). Периодически крайние игроки меняются ролью с игроком Ц.

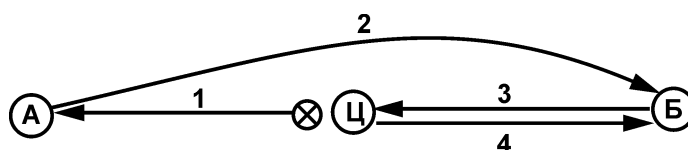


Рис. 239

Если партнеры закрыты соперниками и от них не поступает каких-либо предложений, то игроку, владеющему мячом, следует использовать **ведение и обводку**. Продвигаясь с мячом поперек, вдоль или по диагонали игрового поля, он тем самым создает предпосылки как для открывания партнеров на свободное место, так и для создания самому себе условий для выхода на ударную позицию. Разумеется, игрок, владеющий мячом, всегда должен учитывать, что его партнеры без мяча перемещаются по полю значительно быстрее, чем он. Вот почему ведение и обводку лучше использовать в основном тогда, когда нет никакой возможности отдать мяч партнеру, находящемуся в лучшей позиции. Если игрок трудно расстается с мячом, – а такой недостаток, вы знаете, характерен для многих, – постоянно передерживает мяч, то такими нерациональными действиями он сводит на нет усилия всей команды, замедляя развитие атаки. Конечно, если игрок владеет разнообразной обводкой, он может принести большую помощь команде, обостряя игру.

Об эффективности данного тактического приема рассказывает мастер спорта международного класса **Денис Абышев**: «В мини-футболе мячи в ворота соперников часто залетают именно после успешного применения атакующими обводки, позволяющей переиграть защитников. В то же время использование этого приема не должно быть самоцелью, а должно быть направлено на обыгрыш опекуна для создания численного превосходства над соперником в зоне атаки. Наиболее целесообразно применение ведения и обводки, на половине игрового поля соперников, особенно в их штрафной площади. А вот увлечение этими приемами на своей половине поля зачастую ведет к потере мяча, что всегда чревато для собственных ворот».

Одним из любимых тактических приемов для игроков, безусловно, являются **удары по воротам**. Об этом важнейшем тактическом действии рассказывает заслуженный мастер спорта **Константин Ерёмченко**: «К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все без исключения игроки мини-



футбольной команды, включая вратарей. И это вполне резонно. Ведь мини-футбол немислим без интенсивного обстрела ворот соперников, выполнения разнообразных ударов по цели с различных дистанций. Однако в этом плане далеко не все просто. Нередко команды, выполняющие значительно больше ударов по воротам, чем их соперники, не могут добиться успеха. В чем же причина такой низкой результативности? Безусловно, одна из главных причин этого заключается в тактически однообразном выполнении ударов по цели, что в конечном итоге и не позволяет добиваться в игре положительного результата».

Как видите, юные друзья, освоение разнообразных ударов по воротам является объективной необходимостью. Вот почему при освоении данного тактического действия советуем обращать внимание на следующие моменты:

- а) перед нанесением удара по воротам атакующий игрок должен мгновенно оценить позицию вратаря;
- б) способ выполнения удара по воротам избирается с учетом игровой ситуации (носком, внутренней стороной стопы, с лёта и т.д.);
- в) в конкретной игровой ситуации применяется наиболее эффективный по характеру выполнения удар по воротам (на точность, на силу низом, верхом, в дальний угол и т.д.);
- г) в любой ситуации предпочтительно наносить удар по воротам неожиданно как для вратаря, так и для защитников.

Тренировочные упражнения

1. Изобразите на стене несколько целей (круги, квадраты, прямоугольники). Выполните с друзьями удары в эти цели по неподвижным, катящимся и летящим мячам (рис. 240). Чтобы повысить интерес к упражнению, предварительно называйте цель, в которую стремитесь попасть.

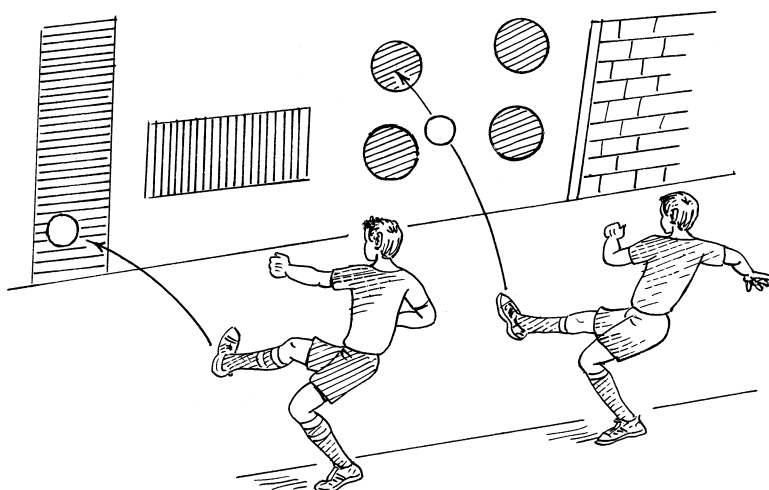


Рис. 240



2. Занимающиеся располагаются в колонне. Впереди колонны в 2 шагах друг от друга устанавливаются 5 стоек. Каждый игрок имеет мяч. Ребята поочередно ведут мяч к воротам, обводя змейкой стойки, и с 7–8 метров выполняют удар по воротам, которые защищает вратарь (рис. 241). *Вариант:* то же, но колонна игроков располагается на фланге, а стойки устанавливаются по диагонали к воротам.

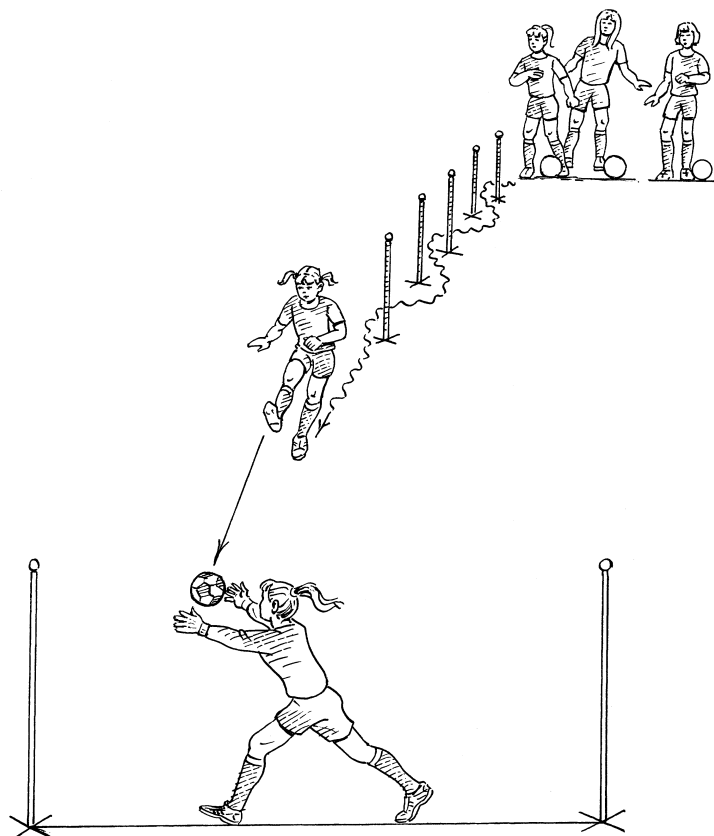


Рис. 241

3. Занимающиеся образуют две параллельные колонны. Головной игрок одной из колонн передает мяч головному игроку другой колонны, а сам перемещается к воротам. Получивший мяч проходит вперед и дает пас на ход первому. Тот, пройдя небольшое расстояние, наносит удар по воротам и т.д. (рис. 242).

4. Один из игроков встает спиной в 8 шагах от ворот, защищаемых вратарем. В 12–15 шагах от ворот в колонне располагаются его партнеры. Каждый в руках имеет мяч, который бросает игроку, стоящему спиной к воротам. Поймав мяч, игрок по крутой траектории набрасывает мяч вправо (влево) так, чтобы партнер успел с лёта пробить по воротам.

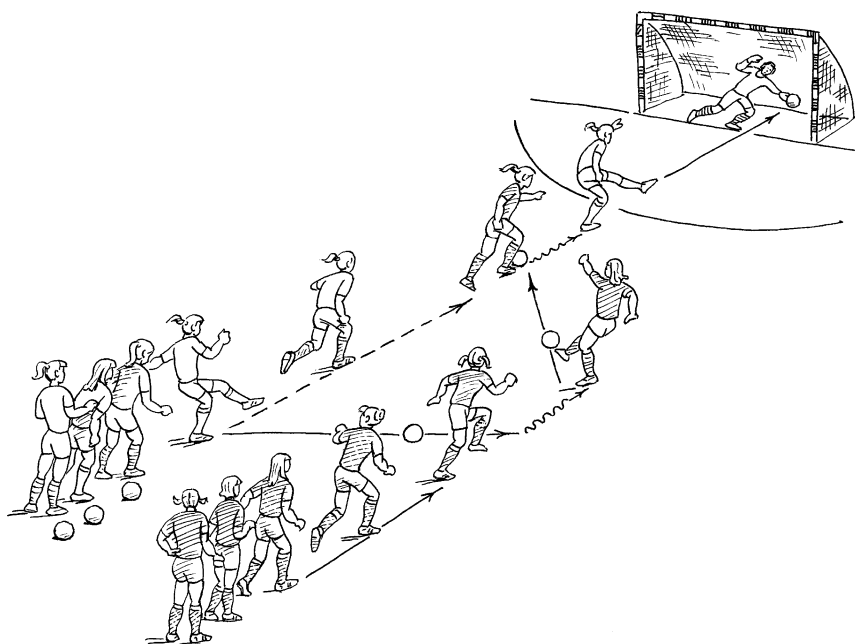


Рис. 242

5. Занимающиеся встают в колонну в 8–10 шагах от ворот. Два подающих игрока с мячами располагаются у стоек ворот. Они поочередно набрасывают мячи по крутой траектории каждому набегающему из колонны. Те с лёта наносят удары в сетку ворот по опускающемуся мячу. Постепенно траектория полета мяча снижается.

6. В 8–10 шагах от ворот, защищаемых вратарем, в шеренгу устанавливаются 6–8 мячей. Позади мячей встают игроки. Крайний справа разбегается и наносит удар по цели правой ногой. Тут же, выдержав небольшую паузу, удар выполняет игрок, стоящий вторым справа, и т.д. Когда все занимающиеся пробьют по цели, аналогичная серия ударов выполняется игроками с левого края левой ногой и т.д. *Вариант:* игрок, стоящий справа крайним, разбегается и наносит удар правой ногой и тут же, на скорости, устремляется для удара к мячу, лежащему на левом краю, и т.д. Таким образом, продолжая двигаться, словно маятник (вправо-влево), он посылает лежащие в шеренге мячи в ворота. Затем это же упражнение выполняет следующий игрок и т.д. Когда все игроки завершат упражнение, подсчитывается, кто из них забил больше мячей, а также кто затратил меньше времени на выполнение серии ударов по цели.

7. Игроки располагаются в колонну в 18–20 шагах напротив ворот. Рядом занимает позицию игрок с мячами. Он посылает низом мяч в сторону ворот так, чтобы головной игрок рывком достал мяч и нанес удар по воротам, которые защищает вратарь. Затем такая же передача выполняется второму номеру, который также наносит удар по цели по уходящему мячу, и т.д.

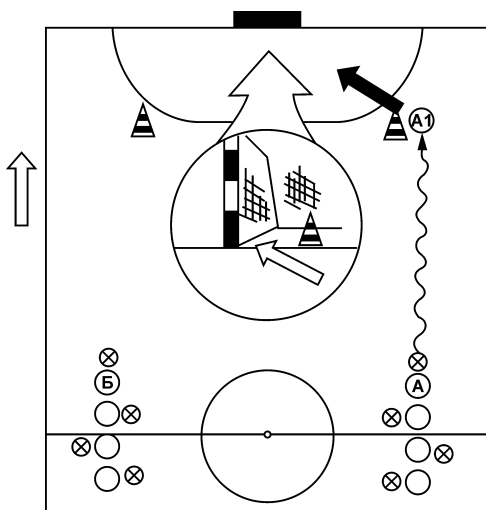


Рис. 243

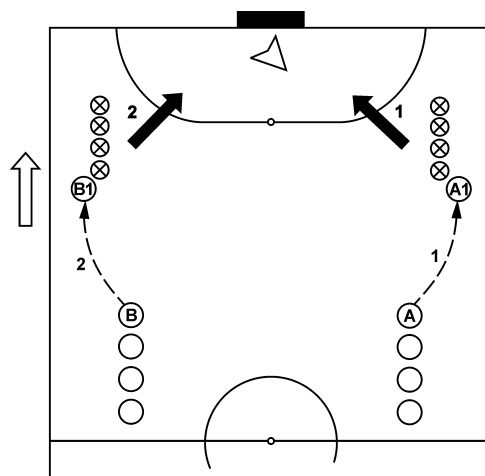


Рис. 244

8. Игроки располагаются в колонне на фланге игрового поля. Каждый имеет мяч. Они поочередно выполняют ведение вперед. Достигнув специального ориентира, занимающиеся под острым углом наносят удар, стараясь попасть в условную цель: между дальней стойкой ворот и набивным мячом, установленным в воротах в 1 м от этой стойки (рис. 243). Когда все занимающиеся выполняют 3–4 попытки, упражнение аналогичным образом выполняется на другом фланге. *Вариант:* у ближней стойки ворот позицию занимает вратарь, а игроки стараются нанести удар в дальний угол ворот.

9. На игровом поле на флангах в 1–2 шагах от боковой линии устанавливаются в ряд по 4 мяча. Интервал между мячами 1 м. За самым дальним от ворот мячом на том и другом фланге в колоннах занимают позицию игроки (рис. 244). Головной игрок правой колонны А с разбега наносит серию ударов правой ногой с острого угла по лежащим в правом ряду мячам начиная с ближнего. Удары наносятся ритмично и быстро. Как только он завершит серию,

удары по лежащим мячам в левом ряду начинает выполнять левой ногой головной игрок другой колонны и т.д. Периодически занимающиеся меняют место расположения на флангах.

10. Игроки образуют две шеренги. Они занимают позиции от пересечения границы штрафной площади вратарской линией до углового сектора. В ворота встает вратарь. Капитан К с мячами встает в 10 м напротив ворот. Он сильно направляет мяч низом на 6-метровую отметку (рис. 245). Голов-

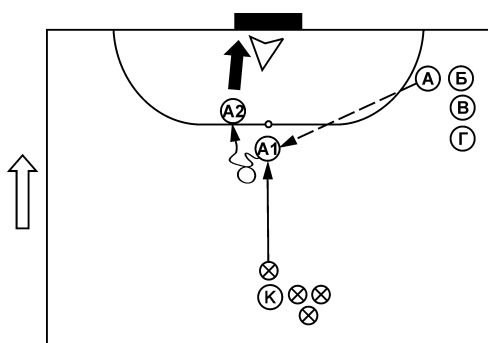


Рис. 245



ной игрок правой шеренги А делает рывок, принимает мяч спиной к воротам. Развернувшись на 180° , он наносит удар по воротам, а сам устремляется в «хвост» своей шеренги. Теперь пас следует головному игроку второй шеренги. *Вариант:* а) капитан набрасывает мяч на 6-метровую отметку по крутой траектории так, чтобы открывающийся игрок, приняв мяч на грудь, развернулся на 180° и выполнил удар в цель и т.д.; б) в штрафной площади занимает позицию защитник. Его задача – препятствовать выполнению удара игроком после разворота. Сначала защитник действует пассивно, а по мере освоения занимающимися упражнения – все более активно.

11. Две группы игроков образуют две шеренги, стоящие в 10–12 шагах друг против друга. Игроки, стоящие в шеренге, расположенной ближе к воротам, – защитники. Игроки, стоящие в дальней шеренге, – атакующие. Капитан К располагается с мячами примерно в 8–9 шагах от ворот. Он стоит лицом к атакующим и поочередно направляет им мячи низом. Игрок А, которому направляется мяч, на ходу принимает его под подошву, обходит капитана справа и стремится как можно быстрее нанести удар по воротам. Защитник Б, как только следует пас атакующему игроку, устремляется на линию ворот для выполнения функции вратаря и тут же выходит навстречу бьющему игроку, сокращая угол обстрела и тем самым затрудняя действия последнего. Тот вынужден быстро оценивать ситуацию, прежде чем решить, как и куда наносить удар (рис. 246), и т.д. Периодически группы игроков меняются ролями.

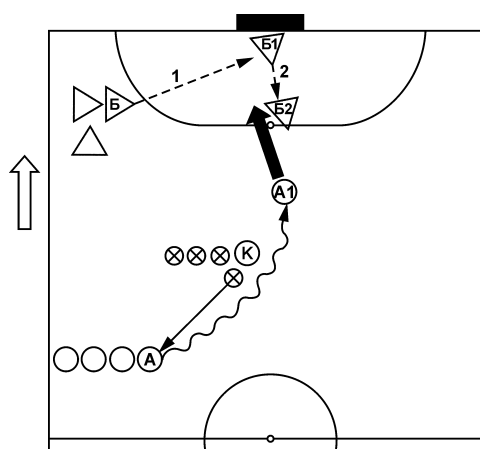


Рис. 246

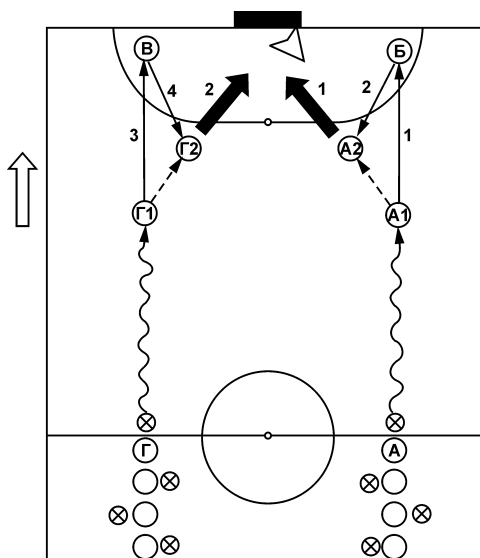


Рис. 247

12. Две колонны игроков располагаются за средней линией игрового поля. Расстояние между колоннами 6–8 шагов. Каждый игрок имеет мяч. В 2–3 шагах от стоек ворот на линии ворот встают два игрока В и Б. В воротах встает вратарь. Головной игрок одной из колонн А ведет мяч к воротам, выполняет сильную передачу низом игроку, занявшему позицию у стойки ворот, устремляется вперед для получения ответного



паса и наносит удар в цель по встречному мячу (рис. 247). Теперь упражнение начинает головной игрок другой колонны Г и т.д. Чтобы занимающиеся наносили удары по воротам с обеих ног, периодически колонны игроков меняются позициями.

13. Упражняются трое занимающихся, расположившись в 10–12 шагах от ворот треугольника. Игрок А занимает позицию несколько позади своих партнеров Б и В, стоящих на одной линии. Игрок А выполняет пас низом партнеру Б, который поперечной передачей в одно касание направляет мяч игроку В. В этот момент игрок А устремляется между своими партнерами, получает передачу от игрока В и выполняет удар по воротам (рис. 248). Периодически игроки меняются ролями.

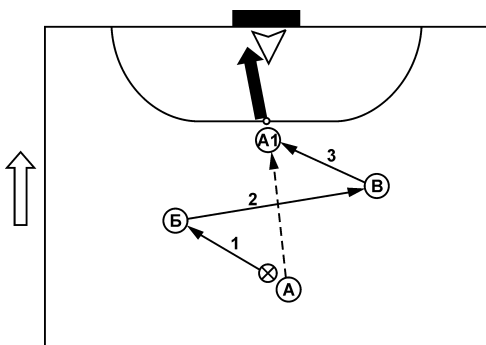


Рис. 248

Индивидуальные тактические действия в обороне предполагают умение защищающихся игроков вступать в единоборства как против соперника без мяча, так и с мячом. В обоих случаях важнейшее значение приобретает умение обороняющихся выбирать наиболее выгодную позицию по отношению к опекаемому сопернику с учетом постоянно изменяющейся игровой обстановки.

«**Закрывание**» – это действие игрока, направленное на занятие позиции, мешающей выходу соперника на сво-

бодное место или овладению мячом. О данном тактическом приеме рассказывает заслуженный мастер спорта **Михаил Маркин**: «Те игроки, которые умело закрывают соперника, получают, как правило, благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать сопернику принять передачу и таким образом сорвать атаку противоположной команды. Позиция закрывающегося игрока остается неизменной во всех случаях: он должен занять место между соперником и своими воротами. Советую вам также учитывать такое правило: чем ближе соперник располагается к воротам, тем ближе к нему следует приблизиться опекающему игроку».

Опекающий игрок должен особое внимание уделять сопернику, владеющему мячом. При этом обороняющийся игрок должен вступать в единоборство в тот момент, когда соперник или принимает мяч, или его контролирует. В первом случае основное внимание соперника сосредотачивается на выполнении приема мяча, и только небольшая часть внимания – на перспективное тактическое действие. Из этой ситуации опытный защитник всегда постарается извлечь выгоду, применяя тот или иной прием отбора у соперника мяча. Если же по какой-либо причине он не смог отобрать мяч у соперника, то обязан предпринять все усилия для воспрепятствования быстрому продви-



Рис. 249

жению последнего с мячом вперед. На рис. 249 защитник под номером 3 опекает соперника, владеющего мячом, заняв позицию позади (а) и сбоку от него (б).

А как должен действовать опекающий игрок, если атакующий соперник стремится активно наносить удары по воротам? Заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов** рассказывает: «Защитник, заняв позицию спиной или боком к своим воротам, должен своими перемещениями воспрепятствовать удару по воротам. Такие действия являются своего рода давлением на соперника, владеющего мячом. Сконцентрировав все внимание на ногах последнего, защитник старается не упустить момента замаха бьющей ноги. Уловив такое действие соперника, обороняющийся игрок резко сближается с ним и выставляет свою ногу на пути предполагаемого полёта мяча».

Далее рассмотрим несколько случаев **опеки обороняющимся игроком соперника**, владеющего мячом.

На рис. 250 защитник А занял позицию на очень большом расстоянии от атакующего соперника Б. Естественно, в такой невыгодной позиции обороняющийся футболист не сможет оказать давление на соперника, который

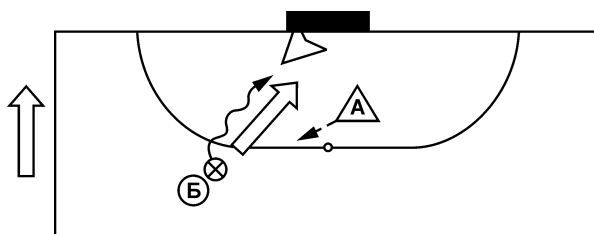


Рис. 250

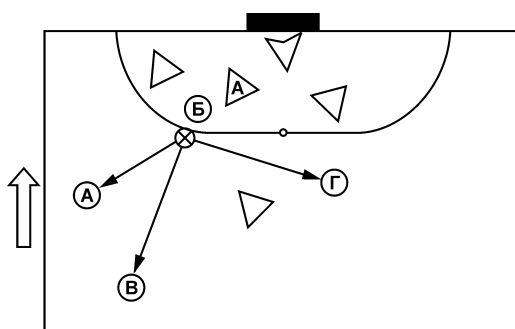


Рис. 251

может нанести удар по воротам, или продвинется с мячом вперед.

На рис. 251 защитник А занял позицию на близком расстоянии от атакующего соперника Б. Последний не имеет реальной возможности свободно пройти вперед к воротам, так как игрок А своей позицией воспрепятствует этому действию. В этой ситуации атакующему игроку Б остается отдать мяч в сторону или назад одному из партнеров.

Тренировочные упражнения

1. Поупражняйтесь вдвоем. На противоположных концах линии длиной 10–12 м установите по стойке. Занимайте позиции около одной из стоек (напротив друг друга). Ведите мяч к противоположной стойке зигзагообразно. Ваш партнер должен отступать спиной вперед, стараясь сохранять дистанцию от ведущего мяч (не более 1,5 шага), а также все время быть между атакующим игроком и находящейся позади стойкой. Выполнив упражнение, поменяйтесь с партнером ролями. Начинать движения в другую сторону и т.д.

2. Несколько игроков с мячами стоят за средней линией площадки в колонну по одному. Игрок без мяча занимает позицию на 6-метровой отметке, выполняя роль обороняющегося. Игроки поочередно ведут мяч на обороняющегося, стремясь обыграть его и закатить мяч в ворота. Последний за счет выбора позиции старается помешать их действиям. Периодически игроки меняются ролью с обороняющимся.

3. Посередине ворот из набивных мячей сооружаются малые ворота шириной 2 м. Игроки, разбившись на пары, встают за средней линией поля. Каждая пара имеет по мячу. Пары поочередно начинают движение к воротам. Обороняющийся игрок, заняв позицию между воротами и средней линией, пытается помешать продвижению вперед передающих друг другу мяч партнеров и отобрать у них мяч. Для этого он должен постоянно выдерживать такую позицию, чтобы игрок, владеющий мячом, не смог выполнить передачу в сторону открывшегося партнера. Задача владеющих мячом – переиграть обороняющегося игрока и забить мяч низом в малые ворота. Удары по воротам разрешаются непосредственно после получения передачи от партнера. Периодически игроки меняются ролью с обороняющимся.

4. Группа игроков встает в колонну по одному за 10-метровой отметкой. Подающий игрок, имея несколько мячей, занимает позицию на фланге. Обороняющийся игрок располагается в середине штрафной площади. Подающий игрок выполняет передачу так, чтобы головной игрок в колонне, сделав движение вперед, обработал мяч и затем пробил по воротам. Задача обороняющегося – своевременно выдвинуться вперед и занять такую позицию, чтобы



атакующий не смог нанести удар по воротам. Затем передача следует второму номеру и т.д. Периодически игроки меняются ролями с подающим и обороняющимся игроками. В ходе упражнения передачи выполняются то с одного, то с другого фланга.

ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Групповые тактические действия – это взаимодействие в игре нескольких игроков одной команды. Освоение таких действий, юные друзья, советуем осуществлять по мере разучивания индивидуальных тактических действий. При этом начать следует с разучивания наиболее простых и доступных вам взаимодействий между двумя партнерами, постепенно переходя в взаимодействие между тремя игроками.

Наши занятия начнем с освоения **групповых тактических действий в атаке.**

В мини-футболе команде, владеющей мячом, вести игру приходится за счет таких групповых действий, как **комбинации**, являющиеся ярким примером взаимодействия нескольких игроков одной команды. О сути комбинаций в мини-футболе рассказывает заслуженный мастер спорта **Аркадий Белый**: «Все комбинации подразделяются на заранее подготовленные и импровизированные. Первые отрабатываются командами на тренировках, а вторые создаются игроками в ходе самой игры. И те, и другие осуществляются с помощью маневрирования игроков и передач мяча. Выполняются комбинации как в игровых эпизодах, так и при розыгрыше стандартных положений. Разучивание занимающимися комбинаций рекомендуем вам начать без соперников, роль которых на первых этапах освоения могут выполнять специальные ориентиры (стойки, набивные мячи и пр.). Когда та или иная комбинация будет освоена в целом, можно подключать, например, в упражнение против двух атакующих одного обороняющегося, а против трех нападающих – одного или двух защитников. Вначале обороняющиеся должны имитировать противодействие атакующим игрокам, постепенно переходя к единоборствам вполсилы, а затем в полную силу. В дальнейшем, когда вы научитесь выполнять разучиваемые комбинации, как в игровых упражнениях, так и в процессе игры, следует перейти к освоению более сложных вариантов взаимодействий».

Комбинация «игра в одно-два касания» между двумя партнерами, как правило, применяется в целях поиска дальнейшего направления развития атаки, сокращения расстояния до противоположных ворот, а также для того, чтобы затруднить обороняющимся возможность сближения с одним из атакующих для отбора мяча. Суть такой комбинации в том, что, получив мяч, игрок тут же без обработки или в два касания направляет его одному из партнеров, открываемому на свободное место, что позволяет сразу выиграть время.

Комбинация «стенка» представляет собой пример взаимодействия двух партнеров. Например, игрок с мячом А, сблизившись с партнером Б (или устремляясь ему навстречу), неожиданно для соперников направляет ему мяч, а сам делает рывок на свободное место или за спину соперника. Партнер,

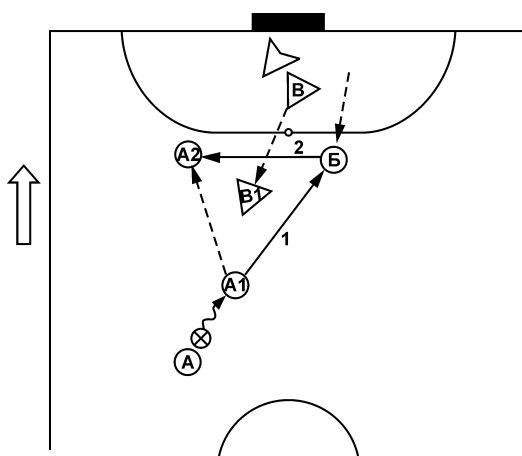


Рис. 252

выполняя роль стенки, посылает ему в одно касание ответную передачу, изменив скорость и направление движения мяча. При этом ответная передача выполняется так, чтобы открывающийся игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега (рис. 252).

Выполнение этого взаимодействия комментирует мастер спорта международного класса **Владислав Шаяхметов**: «Несмотря на кажущуюся простоту, комбинация “стенка” часто бывает очень эффективной, запутывая и ошеломляя соперников. В то же время для ее выполнения требуется осмысленные, быстрые и точные действия партнеров.

Эта комбинация может с успехом применяться в мини-футболе практически в любой зоне игрового поля. Однако в условиях плотной обороны ее выполнение сильно осложняется, требуя от игроков особой слаженности в действиях».

Значительно отличается от предыдущей комбинации такое взаимодействие игроков, как «скрещивание». «Эта комбинация требует хорошей согласованности между двумя партнерами, перемещающихся навстречу друг другу. Один из них ведет мяч, прикрывая его дальней от соперника ногой. В момент встречи партнеров их соперникам не так просто определить, кто же останется с мячом. Данная комбинация может применяться в любой точке игрового поля. Однако чаще всего “скрещивание” используется на подступах к штрафной площади соперников», – рассказывает заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов**.

Разберем эту комбинацию на следующем примере (рис. 253). Нападающий А ведет мяч поперек поля навстречу партнеру Б. Вблизи 6-метровой отметки они встречаются и, сделав мгновенную паузу, продолжают движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку А, владеющему мячом. Если защитник В плотно опекает нападающего Б и следует

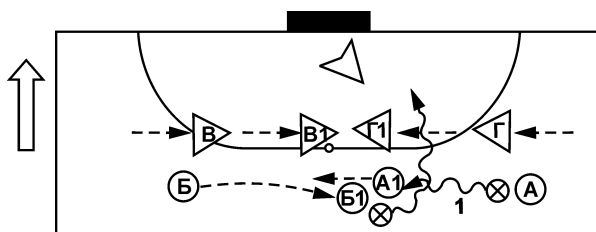


Рис. 253



за ним, то игрок А получает отличную возможность для дальнейших индивидуальных действий. Если же защитник В принял решение атаковать игрока с мячом (А), то последний (во время мгновенной паузы) оставляет мяч партнеру Б, который получает свободу действий.

Разновидностью этой комбинации могут быть и другие варианты взаимодействия двух партнеров. Например, атакующий игрок А сопровождается защитником В, ведет мяч к штрафной площади соперников. Под углом к нему перемещается партнер Б, которого также опекает защитник Г. В момент пересечения их путей игрок А оставляет мяч партнеру, а сам продолжает бег без мяча в том же направлении. Игрок Б, овладев мячом и освободившись от «сторожа», устремляется в штрафную площадь соперников (рис. 254).

О том, как выполняется **комбинация «в одно-два касания»** между тремя партнерами рассказывает заслуженный мастер спорта **Аркадий Белый**: «Это взаимодействие осуществляется примерно так же, как и между двумя игроками. Отличие в том, что при взаимодействии трех партнеров передачи могут выполняться в различных направлениях. «Игра в одно-два касания» в мини-футболе дает возможность быстро и неожиданно для соперников изменить направление развития атаки, выиграть время для смены позиций или перегруппировки сил».

На рис. 255 показана такая комбинация. Она может иметь несколько вариантов: выполняться без смены игроками своих мест, со сменой мест и с отвлекающими действиями.

Для вскрытия обороны противоположной команды в мини-футболе применяется также **комбинация «смена мест»**. Об этом взаимодействии рассказывает заслуженный мастер спорта **Михаил Маркин**: «Эта комбинация выполняется за счет перемещения игрока из своей зоны в зону партнера в тот момент, когда тот увел оттуда опекающего его соперника. Она может применяться на любых участках игрового поля. Сочетание нескольких таких комбинаций дает возможность продвигаться к противоположным воротам, обыгрывая соперников за счет создания численного превосходства на том или ином участке игрового поля».

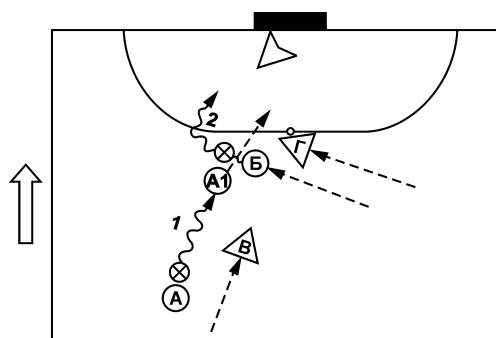


Рис. 254

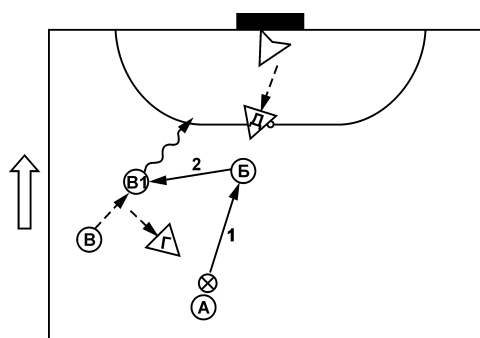


Рис. 255

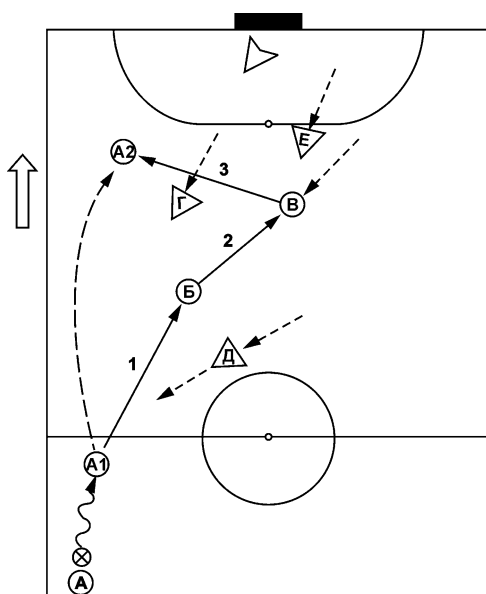


Рис. 256

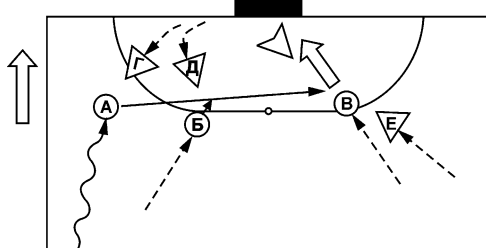


Рис. 257

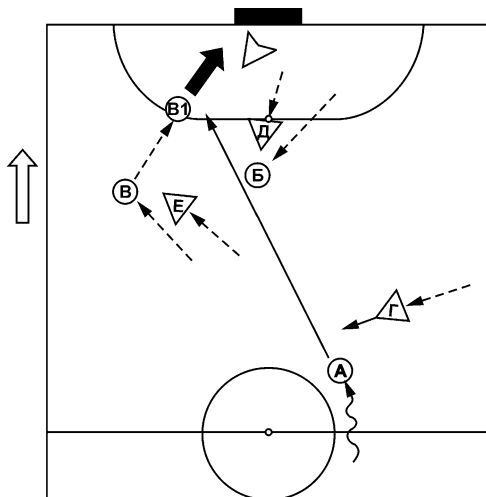


Рис. 258

В качестве примера приведем исполнение такого взаимодействия игроков (рис. 256). Подключившийся в атаку игрок А делает передачу партнеру В. В момент, когда его пытается атаковать соперник Г, игрок В отдает пас партнеру А. Тот незамедлительно направляет мяч переместившемуся по флангу на высокой скорости игроку А. Таким образом, в этой комбинации смена мест произошла между игроками В и А. В результате комбинации первый получил игровое пространство и включился в атаку со своей половины игрового поля.

При завершении фланговых передач, при выполнении сильных продольных передач, направленных в зону перед воротами соперников, в мини-футболе нередко используется **комбинация «пропускание мяча»**. На рис. 257 игрок А проходит по краю с мячом, где его атакует соперник Г. Игрок А выполняет прострельную передачу на устремившегося вперед партнера В. Однако его внимательно опекает соперник Д. Игрок В, имитируя попытку нанести удар по воротам, скрытно пропускает мяч. В это время партнер В, открывающийся справа, получает хорошую возможность для выполнения удара по воротам. На рис. 258 показана аналогичная комбинация. Однако она начинается с сильной передачи от средней линии поля в штрафную площадь соперников.

Тренировочные упражнения

1. Упражнение выполняйте вместе с партнером. Двигаясь параллельно друг другу, делайте поочередно передачи мяча в одно или два касания по диагонали. В зависимости от вашей подготовленности условия выполнения



упражнения варьируйте. Например, передачи могут выполняться на 3–5, 6–8 шагов, а также при медленном или быстром беге.

2. Встаньте с друзьями по кругу и выполняйте передачи мяча в одно-два касания друг другу. Игрок, сделавший передачу, перебегает на место адресата. Рядом стоящему игроку передавать мяч запрещается (рис. 259).

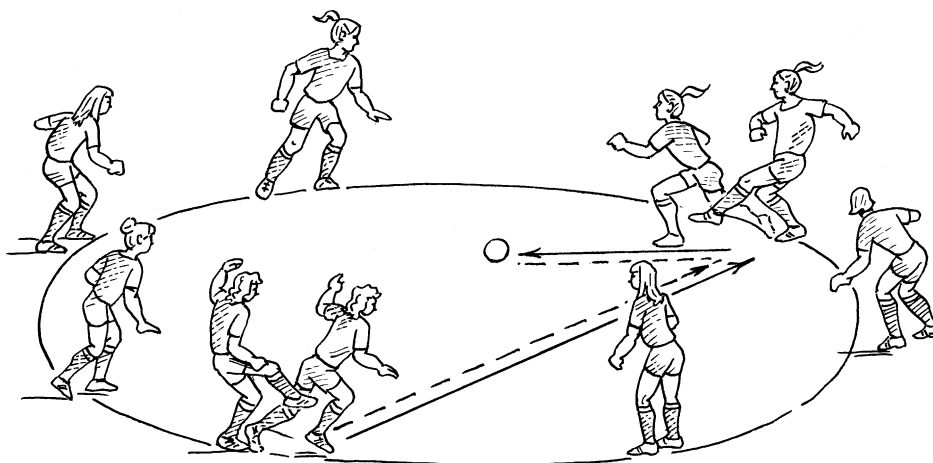


Рис. 259

3. Попробуйте поупражняться с другом в выполнении комбинации с продольными и поперечными передачами. Выполняется упражнение так. Передвигайтесь по всей длине площадки в 6–8 шагах друг от друга. Игрок А выполняет поперечную передачу партнеру Б, а сам по диагонали устремляется в зону перед игроком Б. Тот, приняв мяч, вторым касанием направляет его вперед параллельно боковой линии, а сам за спиной игрока А перебегает на другую сторону. Игрок А догоняет мяч, передает его параллельно боковой линии партнеру и делает рывок по диагонали в зону перед партнером Б. Последний, приняв мяч, продольной передачей вновь посылает его игроку А и т.д. (рис. 260). По мере освоения комбинации передачи выполняется в одно касание.

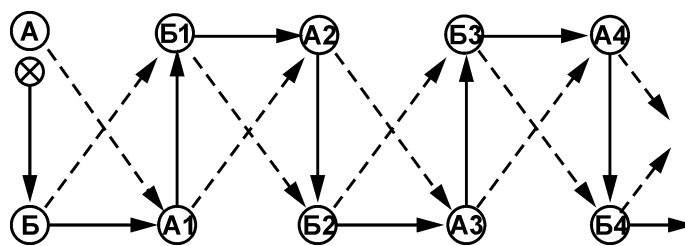


Рис. 260

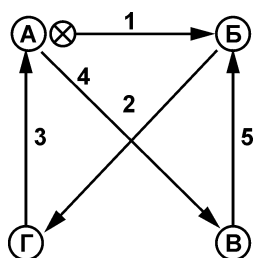


Рис. 261

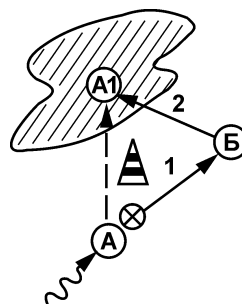


Рис. 262

4. Четверо занимающихся образуют квадрат со сторонами 15–18 шагов. Игрок А выполняет низом поперечную передачу партнеру Б, а тот по диагонали низом направляет мяч игроку Г. Последний возвращает мяч партнеру А. Тот выполняет диагональную передачу игроку В, который посылает мяч партнеру Б. Тот, в свою очередь, выполняет диагональную передачу игроку Г и т.д. (рис. 261). Сначала упражнение выполняйте в два касания, а по мере освоения комбинации – в одно касание. *Вариант:* диагональная передача выполняется верхом.

5. Игроки упражняются в парах. Игрок А ведет мяч, сближаясь с партнером Б. Выполнив ему передачу, он делает рывок на свободное место (за стойку) для получения мяча в одно касание (рис. 262). Периодически партнеры меняются ролями.

6. Занимающиеся стоят во встречных колоннах примерно в 15–17 шагах друг от друга (рис. 263). Головные игроки той и другой колонны ведут мяч вперед, выполняют пас в сторону игрокам Ц1 и Ц2, которые занимают позицию в 7–8 шагах от колонн, сместившись несколько в сторону. Получив от них ответную передачу в одно касание, головные игроки выполняют пас открывшимся вправо вторым номерам противоположных колонн, а сами устремляются в «хвост» этих колонн и т.д.

7. Попробуйте втроем (А, Б, В) выполнить комбинацию «двойная стенка». Вашим действиям должны оказать сопротивление защитники Г и Д. Выполняется упражнение так. Игрок А ведет мяч вперед. Ему противодействует

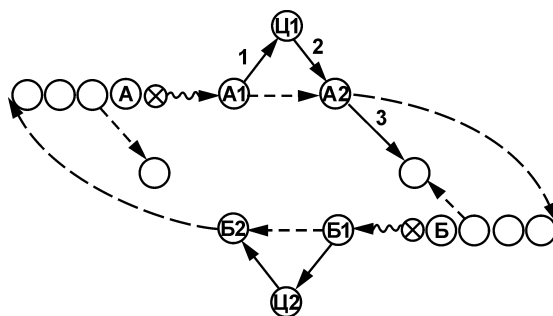


Рис. 263



защитник Г. Игрок А направляет мяч открывшемуся партнеру Б. Тот выполняет ему обратную передачу. Приняв мяч, игрок А ведет его вперед, играет на партнера В, получает обратный пас в одно касание и наносит удар по цели (рис. 264). Периодически меняйтесь с партнерами ролями.

8. В этом упражнении один игрок выполняет роль нападающего, другой – роль стенки, а третий – роль защитника. Нападающий с мячом идет на сближение с защитником, его партнер движется параллельным курсом. Демонстрируя намерение сыграть в «стенку», нападающий выполняет финт и продолжает движение вперед. Финт выполняется следующим образом. Вместо передачи мяча партнеру внешней частью подъема нападающий переступает через мяч. Выполнив на опорной ноге компенсирующий подскок, он подправляет мяч внутренней стороной стопы бьющей ноги и рывком уходит мимо защитника. Периодически партнеры меняются ролями.

9. Двое нападающих играют против двух защитников. Упражнение проводится на $\frac{1}{2}$ игрового поля. Задача нападающих – искать возможности для выполнения комбинации «скрещивание» с последующим ударом по воротам. При выполнении «скрещивания» игрок, владеющий мячом, или оставляет мяч партнеру, или же лишь имитирует это действие. Сначала защитники действуют пассивно, позволяя нападающим выполнять задание без сопротивления. Периодически защитники меняются ролями с нападающими.

10. Занимающиеся упражняются в выполнении комбинации «пропускание мяча». Стоя на одной линии в зоне 10-метровой отметки, игроки А и Б выполняют передачи мяча друг другу. Расстояние между пасующими игроками 2–3 м. В один из моментов игрок А неожиданно пропускает мяч между ног. Их партнер В, занимающий позицию в стороне от пасующих игроков, выполняет ускорение за мячом, подхватывает его и ведет к воротам для удара по цели (рис. 265). Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* игроки

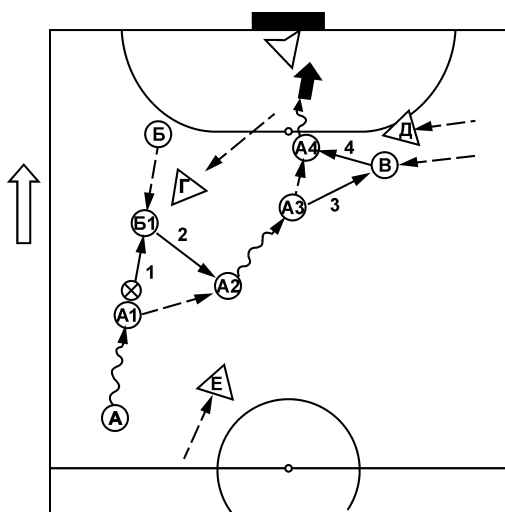


Рис. 264

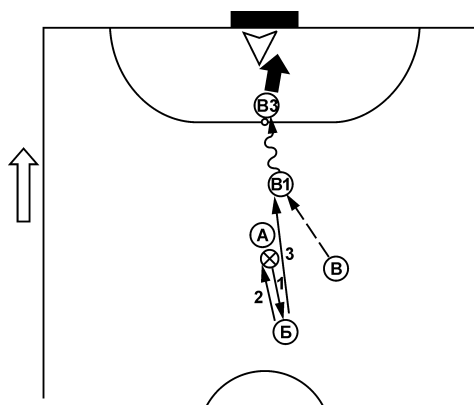


Рис. 265

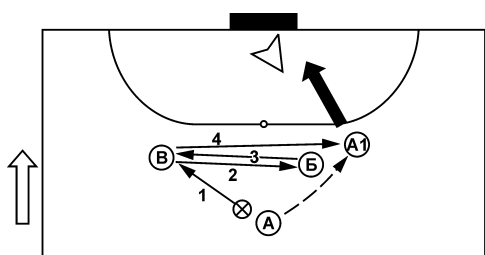


Рис. 266

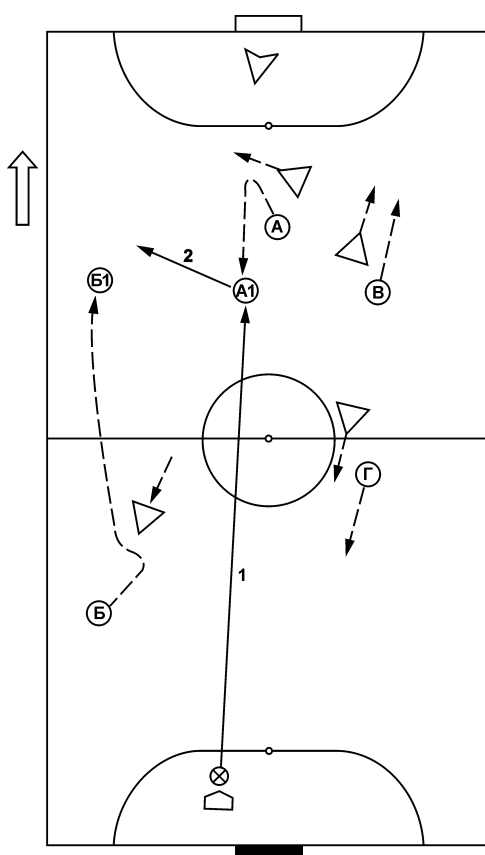


Рис. 267

А и Б стоят на одной линии по диагонали к 6-метровой отметке, а игрок В занимает позицию на 10-метровой отметке.

11. Потренируйтесь в выполнении комбинации «пропускание мяча». Игроки В и Б встают в 3 м друг против друга перед штрафной площадью. Игрок А занимает позицию в 9–10 м от ворот. Он передает мяч низом партнеру В, который переправляет его партнеру Б. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку В. Так они выполняют друг другу несколько передач. В один из моментов игрок Б неожиданно пропускает мяч между ног. Игрок А устремляется ему за спину и наносит удар по воротам (рис. 266). Периодически занимающиеся меняются ролями.

Далее, юные друзья, мы расскажем о комбинациях при розыгрыше стандартных положений, т.е. при введении мяча в игру вратарем при начальном ударе, при выполнении штрафных, свободных и угловых ударов. О этих взаимодействиях игроков рассказывает мастер спорта **Борис Чухлов**: «Такие комбинации занимают особое место в игре. Они дают возможность игрокам атакующей команды заранее занять выгодные позиции, нацеливаясь на взятие ворот соперников. Конечно, это не означает, что розыгрыш стандартных положений предполагает только шаблонное решение. В основном такие комбинации приносят команде успех тогда, когда они применяются творчески с учетом оборонительной тактики

противоположной команды, индивидуальных особенностей ее игроков, а также уровня мастерства футболистов своей команды».

Давайте на примерах рассмотрим несколько таких комбинаций. На рис. 267 вратарь вводит мяч в игру. Он посылает его партнеру А в ноги, когда тот, выполнив ложный маневр, оставляет за спиной своего опекуна и делает дви-



жение навстречу вратарю. Приняв мяч, игрок А без промедления посылает его в свободную зону на левый фланг устремившемуся туда партнеру Б.

А вот другая ситуация. Атакующая команда выполняет штрафной удар. Обороняющиеся устанавливают стенку из трех защитников (рис. 268, а). За мгновение перед выполнением удара игроки Б и В скрестными диагональными перемещениями уводят из стенки крайних защитников. Перед игроком А открывается возможность через брешу нанести удар в правый или левый угол ворот (рис. 268, б).

А на рис. 269 свободный удар разыгрывается атакующей командой на подступах к штрафной площади соперников. Игроки атакующей команды Б и В при выполнении штрафного прямо напротив ворот занимают позицию непосредственно перед стенкой. В момент, когда игрок А разбегается для выполнения удара, они выполняют скрестные перемещения по диагонали, запутывая этим маневром обороняющихся. Имитируя сильный удар по воротам, игрок А направляет мяч низом открывшемуся на свободную позицию игроку В.

На рис. 270 игрок А выполняет угловой удар. Его партнер Г отвлекает на себя защитников, устремляясь к угловому сектору якобы для получения передачи. Однако игрок А подает сильно низом на устремившегося к нему партнера В, который направляет мяч ударом левой ногой в ворота. Когда угловой подается с углового сектора на правом фланге, удар по воротам выполняется правой ногой.

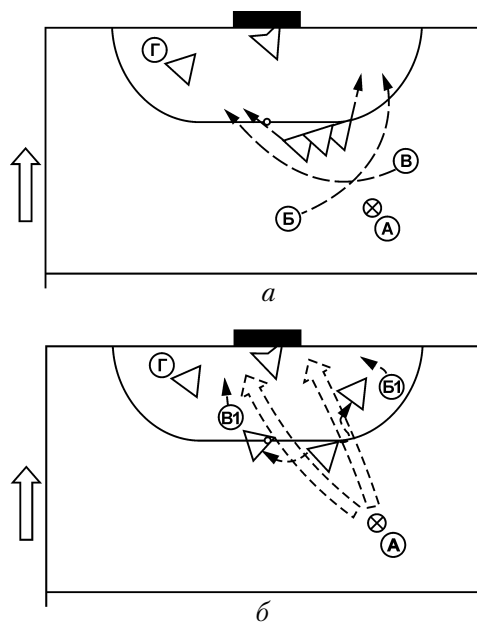


Рис. 268

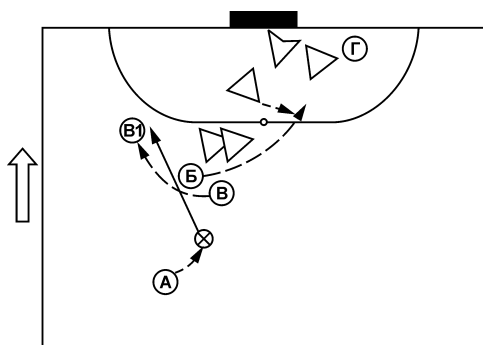


Рис. 269

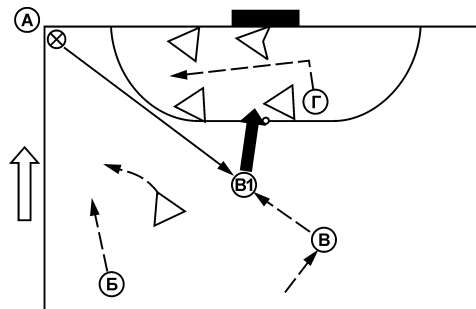


Рис. 270

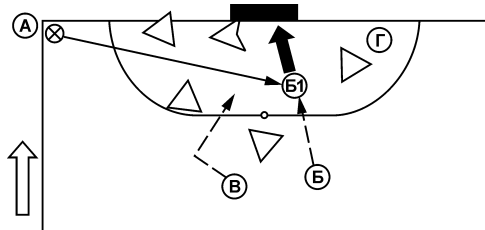


Рис. 271

На рис. 271 обороняющиеся при розыгрыше соперниками углового удара заняли рассредоточенную позицию, чем и воспользовались игроки атакующей команды. Игрок Б врывается в штрафную площадь, получает прострельную передачу от игрока А и наносит удар по воротам.

Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии во многом аналогичны розыгрышу угловых ударов, особенно когда первые выполняются вблизи штрафной площади. Разница лишь в месте введения мяча в игру. Если вы освоили предыдущие упражнения, то легко найдете и разучите и такие комбинации.

Теперь перейдем к знакомству с **групповыми действиями в обороне**, направленными на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве.

Разбор игроков. Когда ваша команда теряет мяч, все ее игроки должны предпринять меры для обеспечения безопасности. Заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов** рассказывает: «Потеряв мяч, игрок обязан тут же вступить в борьбу с завладевшим мячом соперником. Для этого он стремится без промедления вернуться назад и выйти на одну линию с атакующим соперником или же занять по отношению к последнему позицию, препятствующую его продвижению к воротам. Активную позицию по отношению к другим игрокам атакующей команды должны занять и другие футболисты обороняющейся команды. Их задача – разобрать своих соперников, не дать им возможности пройти за спину обороняющихся и занять выгодную позицию на подступах к воротам. Если же обороняющиеся не смогут своевременно разобрать атакующих, это всегда грозит серьезной опасностью их воротам».

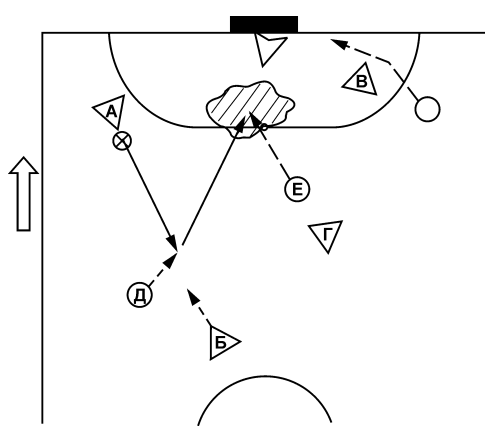


Рис. 272

На рис. 272 игроку Д, опередившему соперника Б, внезапно удается перехватить мяч, который был направлен последнему партнером А. Создалась ситуация, в которой обороняющиеся не успели перестроиться и быстро разобрать атакующих. Так, игрок Г уже не в состоянии перекрыть путь к воротам подо-



печному Е, который незамедлительно получил пас от перехватившего мяч партнера Д. В целом позиция обороняющихся оказалась слишком рассредоточенной, и каждый из них оказался в достаточно пассивном положении.

Важную роль в ваших оборонительных действиях будет играть наличие в команде игроков, умело выполняющих функции страхующих. **Подстраховка** – это тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих опекать партнеру при опеке атакующего соперника. Как же осуществляется подстраховка? Об этом рассказывает заслуженный мастер спорта **Михаил Маркин**: «Если игрок, опекающий соперника с мячом, уступает ему единоборство, страхующий игрок своевременным вмешательством сможет ликвидировать возникшую опасность. Страхующий игрок, кроме того, оказывает психологическую поддержку партнеру при его сближении с атакующим соперником. Страхующий игрок, как правило, должен располагаться ближе к своим воротам, чем его партнер, ведущий единоборство с соперником. Если же страхующий занял позицию на одной линии с партнером, ведущим единоборство с соперником, или же прямо за спиной у первого, это может привести к обострению ситуации у ворот обороняющихся. Следует помнить: когда два защитника располагаются на одной линии (по фронту или же в глубину), как правило, не получается ни эффективной атаки атакующего соперника, ни хорошей подстраховки».

Рассмотрим несколько примеров подстраховки.

На рис. 273 обороняющиеся игроки А и Б практически расположились по фронту на одной линии. Такая ситуация благоприятна для атакующего игрока Д, который легко может пройти к воротам обороняющихся.

На рис. 274 защитники А и Б расположились на фланге на одной линии в глубину. При этом страхующий Б вплотную приблизился к партнеру, ведущему единоборство с нападающим. Последний получает хорошую возможность, обыграв своего визави, выйти к воротам обороняющихся.

А вот на рис. 275 страхующий игрок Б занял правильную позицию. Он находится ближе к своим воротам и позади партнера А, вступившего в единоборство с атакующим соперником. Если игрок А проигрывает единоборство

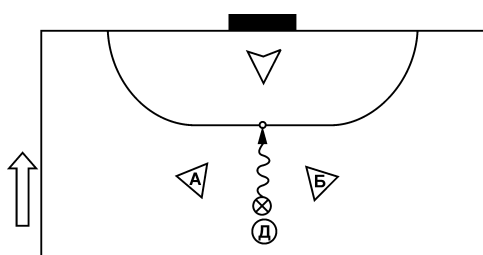


Рис. 273

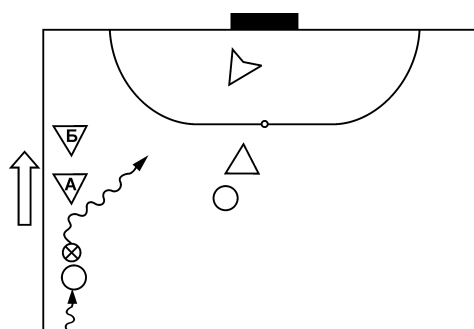


Рис. 274

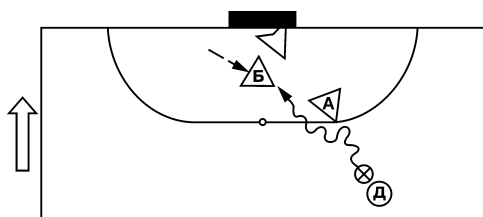


Рис. 275

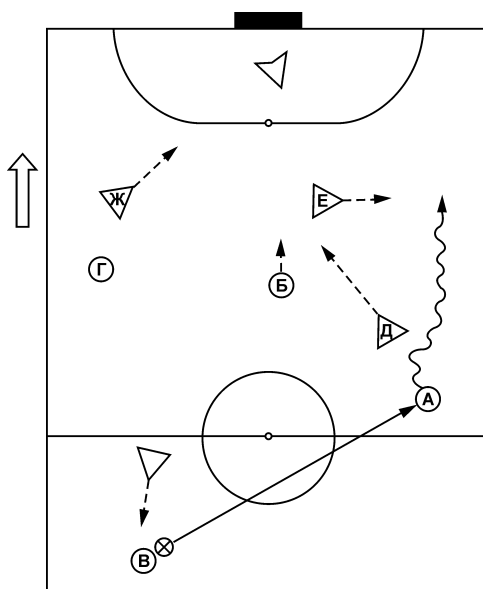


Рис. 276

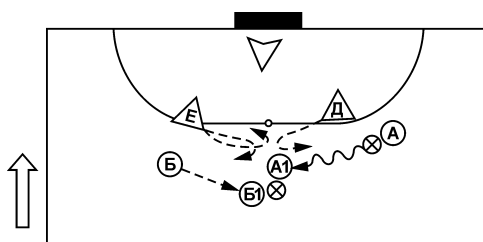


Рис. 277

сопернику Д, страхующий Б сможет своевременно выйти ему навстречу, преграждая путь к воротам.

В мини-футболе опытные игроки при обороне своих ворот используют такой тактический прием, как **переключение**, т.е. обмен опекаемыми игроками. О данном тактическом приеме рассказывает заслуженный мастер спорта **Сергей Малышев**: «Наиболее часто переключение используется, когда одному из обороняющихся по какой-либо причине не удастся удержать своего подопечного. Например, защищаясь, команда выполняет «держание» соперников. Однако одному из атакующих (с мячом или без мяча) все же удастся уйти из-под опеки. В таком случае на «держание» этого нападающего без промедления переключается ближний игрок. Его партнер, упустивший соперника, в свою очередь, переключается на оставшегося без опеки соперника».

На рис. 276 защитник Д упускает своего подопечного А, который опасно проходил по флангу. Однако на него переключается обороняющийся Е, покинув своего подопечного Б. На последнего вынужден сразу же переключиться партнер Д, а игрок Ж должен его подстраховать.

Переключение можно выполнять и в тех случаях, когда атакующие осуществляют «скрещивание». В таком случае обмен подопечными следует осуществлять, когда атакующие поравняются друг с другом (рис. 277).

Отбор мяча у соперников посредством согласованных действий называется **групповым отбором**. В мини-футболе этот тактический прием наиболее эффективно применяется при скрестных перемещениях атакующих, при введении мяча в игру вратарем или из-за боковой линии. Групповой отбор может применяться и при защитных действиях по зонному принципу. Например, при использовании атакующими игроками комбинации «скрещивание»,



в момент сближения партнеров А и Б защитник Г, опекающий соперника Б без мяча, вдруг активно переключается на нападающего А, владеющего мячом (рис. 278). В свою очередь, другой обороняющийся В, опекающий этого нападающего, также решительно вступает в единоборство. Когда же команда использует зонный принцип обороны, то защитнику, в зоне которого находится атакующий с мячом, начинает согласованно помогать отбирать у соперника мяч ближайший партнер (или два партнера). Такая ситуация изображена на рис. 279.

В игре игроки могут получить травму, встречаются и удаления игроков с поля за дисциплинарные нарушения. Тогда трем защитникам приходится играть против четырех атакующих игроков. В этом случае наиболее рациональным расположением обороняющихся является так называемый «движущийся треугольник» (рис. 280), когда ближайший к нападающему с мячом защитник старается его атаковать, не давая нанести удар по воротам или же выйти на ударную позицию.

Мастер спорта международного класса **Денис Абышев** рассказывает: «При таком расположении обороняющихся ближайший к нападающему с мячом защитник старается его атаковать, не давая ему возможности нанести удар по воротам или же выйти на ударную позицию. Оказывая на него давление, обороняющийся игрок вынуждает нападающего отдавать мяч одному из партнеров. В это время другие игроки защищающейся команды стараются расположиться между другими соперниками так, чтобы затруднить тем прием передачи и одновременно извлечь возможность для переключения на того нападающего, которому последовала передача. Компактно располагаясь и соблюдая в ходе атаки соперников построение “движущимся треугольником”, выдвинутым вершиной за границу штрафной площади, защитники активно ведут оборону своих ворот. Хорошая подвижность каждого обороняющегося, согласованность действий всей тройцы и соответствующий пси-

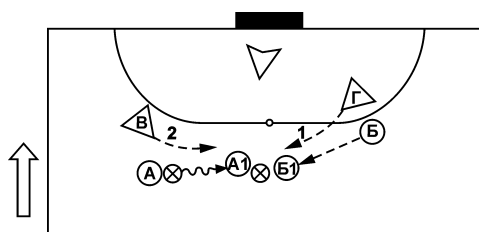


Рис. 278

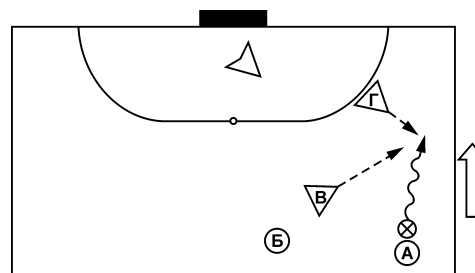


Рис. 279

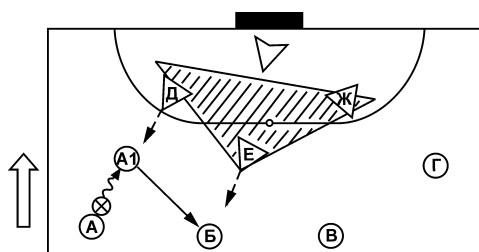


Рис. 280



хологический настрой – все это вместе нередко становится непреодолимым препятствием для атакующих».

Тренировочные упражнения

1. Игра проводится на ограниченной площадке в двое малых ворот. Трое играют против троих. Перед командой, потерявшей мяч, ставится задача без промедления разобрать атакующих, препятствуя этим взаимодействию между ними.

2. Игра проводится на ограниченной площадке в двое малых ворот. Трое играют против троих. Перед командой, потерявшей мяч, ставится задача сразу же вернуться к своим воротам и подготовиться к разбору атакующих. При этом один из защитников должен занять позицию позади партнеров для выполнения роли страхующего.

3. Трое нападающих играют против троих защитников на небольшой площадке в одни ворота. Голы могут забивать только нападающие. Если защитники перехватят мяч, они посылают его в противоположную сторону от ворот, откуда начинается новая атака. Задача защитников – осуществлять плотное держание соперников, располагаясь постоянно между своими воротами и опекаемым игроком.

4. Упражнение проводите так же, как и предыдущее. Однако задача обороняющихся на сей раз такова. В случае проигрыша единоборства одним из защитников на соперника с мячом тут же переключается один из его партнеров, а игрок, проигравший борьбу за мяч, – на опеку освободившегося соперника.

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Рассмотрим, юные друзья, командные тактические действия, как в атаке, так и в обороне. **В атаке командные тактические действия в мини-футболе разделяются на два вида: быстрое нападение и позиционное нападение.**

Суть **быстрого нападения** в том, что после успешного отражения атаки противоположной команды овладевшие мячом стремительно переходят к нападению на ворота соперников, пользуясь тем, что игроки последней не успели организовать свою оборону. Об этом виде нападения рассказывает мастер спорта международного класса **Денис Абышев**: «Осуществляется такая атака как за счет длинной передачи мяча находящемуся впереди партнеру, так и при помощи нескольких быстрых передач между партнерами, устремившимися к воротам соперников, а также за счет индивидуальных действий игрока, сумевшего перехватить мяч. Внезапность и высокая скорость такой атаки ошеломляют соперников, не давая им времени на перегруппировку сил в обороне. Наибольший успех быстрое нападение приносит при ответных атаках, когда команда в ходе игры неожиданно перехватывает мяч у соперников. Естественно, не исключается также возможность организации такой атаки при розыгрыше стандартных положений. Быстрое нападение подразумевает три фазы: начало атаки, ее развитие и завершение».



Освоение быстрого нападения советуем начать с разучивания на занятиях так называемого «отрыва». Суть этого приема в моментальном уходе от опекаемого соперника с целью получить передачу от партнера для атаки ворот соперников. Вначале рекомендуем выполнить упражнения без сопротивления соперника, осваивая взаимодействия с партнером и с вратарем. Далее в упражнение добавляется соперник, который на первых порах действует вполсилы.

Позиционное нападение применяется тогда, когда соперники успели полностью организовать командную оборону. Такой организованной защите атакующие и должны противопоставить систематизированное нападение, в котором участвуют все игроки команды. Об этой форме атакующих действий рассказывает заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов**: «Вывод партнера на выгодную позицию осуществляется, в отличие от быстрого нападения, при помощи большого числа передач. Это дает возможность атакующим обеспечить длительный контроль мяча. При этом комбинации выполняются за счет коротких и средних передач, значительная часть которых осуществляется поперек игрового поля. С выполнением комбинаций сочетаются попытки индивидуального обыгрыша обороняющихся. Таким образом и создаются предпосылки для взятия ворот соперников. В целом позиционное нападение должно предусматривать определенную расстановку атакующих игроков».

Освоение позиционного нападения советуем вам, юные друзья, начать с изучения функций игроков и правильной расстановки их на игровом поле. После этого переходите на освоение систем атакующих действий как с центровым игроком, так и без центрального игрока. В первом случае центральному, т.е. выдвинутому вперед игроку, отводится ключевая роль в действиях команды, владеющей мячом.

Заслуженный мастер спорта **Константин Ерёмченко** рассказывает: «Такой игрок, как правило, занимает позиции на подступах к воротам соперников, располагаясь к ним спиной и лицом к своим партнерам. В такой позиции он имеет возможность принять пас, направленный партнером из глубины игрового поля. Маневрирующего впереди центрального своими активными, целенаправленными действиями поддерживают остальные партнеры, стремящиеся использовать любую возможность доставить ему мяч. Функции центрального в принципе может выполнять любой футболист, однако предпочтение всегда отдается игроку, нацеленному на ворота соперников, умеющему не только быстро обрабатывать мяч, обыграть своего визави, точно пробить по воротам, но и хорошо взаимодействующему с партнерами. К основным же функциям его партнеров относятся розыгрыш мяча, доставка центральному, выход на свободную позицию (под центрального или мимо него) для дальнейшего взаимодействия с ним. Активно маневрируя на подступах к воротам соперников, центральной привлекает к себе внимание обороняющихся, создает условия партнерам для ударов по воротам. Когда обороняющиеся плотно прикрывают центр, то центральной должен искать место на флангах. Уводя за собой,

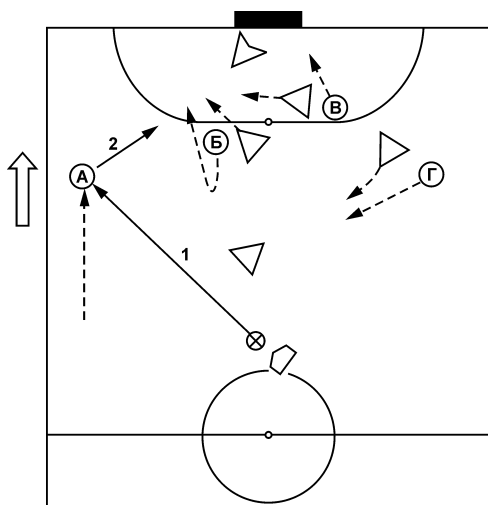


Рис. 281

таким образом, соперников, он освобождает зону перед воротами для своих партнеров. Если же соперники его не преследуют, у него появляется возможность для получения мяча с дальнейшим выходом один на один с вратарем или выполнением опасной передачи на дальнюю стойку ворот».

Отдельным вариантом с центровым игроком является игра с двумя футболистами, выполняющими такую функцию. Он может применяться в случаях, когда команда, владеющая мячом, активно использует в атаке вратаря, который выходит вперед, выполняя роль диспетчера (рис. 281).

При выборе тактики нападения с центровым игроком мини-футболь-

ные команды, как правило, используют две основные схемы расстановки игроков: **1+3** и **1+2+1** (рис. 282). Предлагаем вам подробно ознакомиться с данными схемами. Безусловно, это поможет вам правильно организовать атакующие действия вашей команды в ближайших мини-футбольных баталиях с соперниками.

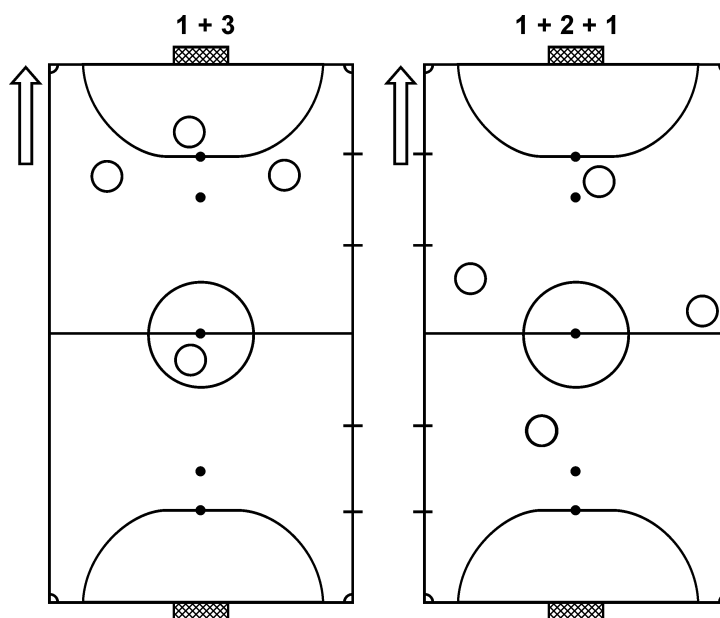


Рис. 282



Заслуженный мастер спорта **Аркадий Белый** рассказывает: «Схема 1+3 может применяться и когда соперники защищаются на $\frac{1}{2}$ игрового поля, и когда они обороняются на $\frac{3}{4}$ площади. За счет постоянных перемещений атакующие имеют возможность меняться местами без нарушения принятой расстановки игроков. В случае перехвата соперниками передачи, направленной центральному игроку, как правило, в обороне остаются три игрока. В целом такая система дает гораздо больше наступательных возможностей, одновременно обеспечивая высокую надежность в обороне».

В тех случаях, когда ваша команда стремится активно действовать в атаке и одновременно не рисковать в обороне, она должна послать вперед для помощи центральному двух крайних игроков и играть, таким образом, по схеме 1+2+1. При этом крайние игроки должны быть готовы при потере мяча без промедления возвращаться назад и оказывать помощь своему защитнику.

А как быть, если в вашей команде отсутствует ярко выраженный центральный игрок? И в этом случае есть выход из создавшейся ситуации. Целесообразно построить ваши атакующие действия, исходя из таких схем расстановки игроков, как «четыре в линию», 2+2, 1+3 (рис. 283), рассчитанных на применение 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. Однако, применяя такие схемы расстановки игроков, вы должны учитывать, что без активного обстрела ворот соперников с дальних и средних дистанций трудно добиться успеха.

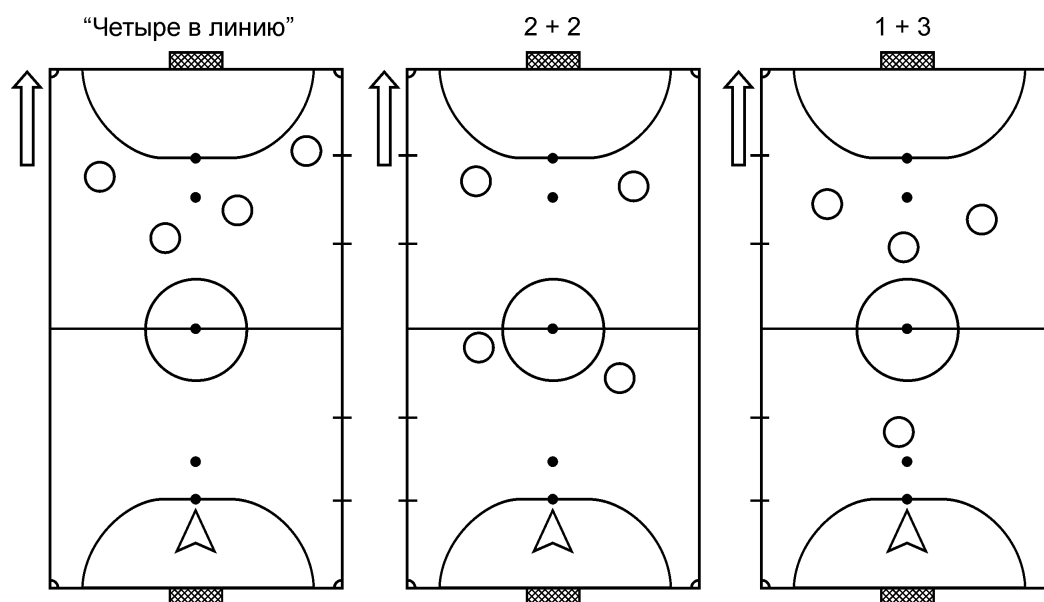


Рис. 283



Рассмотрим, как нужно располагаться на поле по схеме «четыре в линию». Во-первых, следует уяснить, что данное понятие не является геометрическим, а лишь условным. Атакующая команда по этой схеме располагается как бы уступами. Такое расположение игроков наиболее рационально для организации командных действий. Эта схема особенно эффективна, когда соперники применяют прессинг. Вытянув их на себя, атакующие могут резким рывком оставить их у себя за спиной. Растягивая соперников по фронту, атакующие затрудняют им подстраховку друг друга, а когда у соперников это все же получается, у атакующих тут же высвобождается свободный игрок. В целом, используя данную схему, атакующим значительно легче создавать бреши в обороне противоположной команды. Естественно, чтобы эффективно ее использовать, необходимо уверенное владение мячом и согласованные действия между всеми исполнителями. К недостаткам схемы «четыре в линию» следует отнести возможность провала в обороне при потере мяча атакующими.

Схему 2+2 рекомендуем вам использовать в основном тогда, когда в составе вашей команды имеются два уже опытных и достаточно быстрых игрока, способных исполнять роль диспетчеров. В отдельных случаях схема 2+2 применима, если команда проигрывает и вынуждена рисковать. Такая расстановка может быть полезной и в случае, если соперники прижимаются к своим воротам, а у атакующих имеются игроки, умеющие пробить по воротам с дальней или средней дистанции. Учитывая, что игрока задней линии, владеющего мячом, при данной схеме никто не боится, эту роль должен выполнять вратарь, несколько выдвигаясь вперед. В то же время следует заметить, что между игроками атакующей команды, действующими в рамках данной схемы, порой не хватает мобильности, т.к. между ее обороной и передней линией существует значительная дистанция, затрудняющая взаимосвязи.

Когда же соперник ведет в счете, а до конца игры остались считанные минуты, обычно команда, владеющая мячом, применяет схему 1+3. Оставив в обороне вратаря и одного защитника, все игроки устремляются в нападение. Таким образом, эта схема как бы служит последним спасательным средством. Естественно, в этом случае особую роль должен сыграть вратарь. Он несколько выдвигается вперед, чтобы быть готовым подстраховать партнеров в случае потери мяча.

В обороне командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных 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 степенью активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. Заслуженный мастер спорта **Тимур Алекберов** говорит: «В основном такие действия осуществля-



ются на $\frac{1}{4}$ или чуть больше площади игрового поля. При этом обороняющаяся команда основные усилия направляет как на опеку выдвинутого вперед атакующего игрока соперников, так и на то, чтобы мяч не дошел до этого игрока, а также на противодействие комбинациям противоположной команды».

Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам. Мастер спорта международного класса **Алексей Киселев** рассказывает: «Избрав такую систему защитных действий, обороняющаяся команда вступает в борьбу с соперником уже на 3–4 или $\frac{1}{2}$ игровой площадки: заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч. При этом, разумеется, наиболее активное противодействие всегда оказывается игроку, владеющему мячом».

Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. «Сущность прессинга, – рассказывает заслуженный мастер спорта **Михаил Маркин**, – состоит в том, что с момента перехода мяча к противоположной команде каждый из обороняющихся сразу же переходит к плотной опеке конкретного соперника, не давая ему принять мяч или передать его одному из своих партнеров. С помощью прессинга команда активизирует свою игру, резко повышает ее темпы, принуждает соперников ошибаться. С помощью прессинга у команды появляется шанс сократить счет матча или даже отыграться».

А теперь, юные друзья, разберем каждую из упомянутых систем обороны, отличающихся принципами применяемых противодействий соперникам.

Персональная система обороны подразумевает опеку каждым игроком обороняющейся команды определенных игроков противоположной команды. При такой организации оборонительных действий игрокам атакующей команды очень сложно открываться для получения мяча, выполнять передачи мяча или удары по цели. Ведь каждый из них находится под опекой игроков защищающейся команды. При разборе атакующих игроков в мини-футболе, как правило, применяются два варианта. Первый заключается в том, что еще до игры предварительно решается вопрос, за каким соперником закрепить того или иного игрока. Как правило, к наиболее быстрым соперникам прикрепляются наиболее маневренные игроки. Второй вариант заключается в том, что в ходе игры сами обороняющиеся разбирают ближайших к ним игроков противоположной команды.

Зонная система обороны заключается в охране обороняющимися определенной территории (зоны) на поле. Игрок, находящийся в такой зоне, должен противодействовать любому сопернику, оказавшемуся на данной территории. Основное внимание сосредотачивается при этом на мяче, а не на конкретном игроке. В то же время обороняющиеся должны в пределах своей зоны постоянно изменять свои позиции в зависимости от перемещения мяча и партнеров.

Комбинированная система обороны предполагает одновременное использование командой как персональной, так и зонной систем обороны. Наиболее

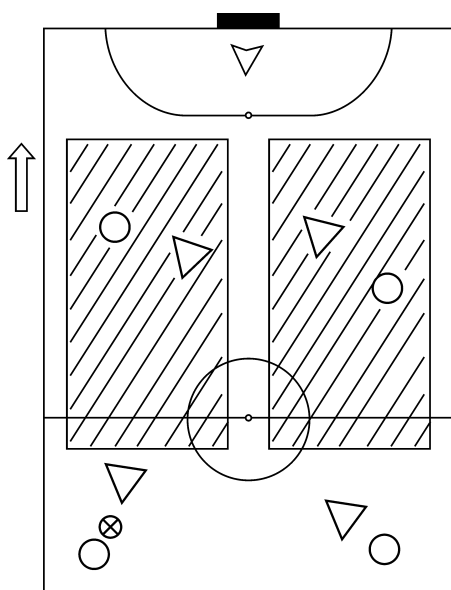


Рис. 284

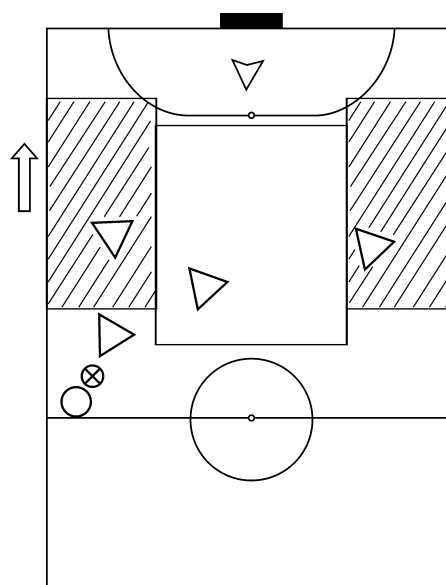


Рис. 285

распространенным способом осуществления комбинированной системы обороны является персональная опека одним или двумя партнерами сильнейших игроков противоположной команды и противодействие другим партнерам другим соперникам в своих зонах. При этом в зависимости от обстановки игроки обороняющейся команды могут переключаться с персонального держания соперников на игру в зоне, и наоборот. Главное достоинство данной системы обороны заключается в сочетании плотной опеки лидеров соперников с созданием численного перевеса на главном направлении их атаки. В связи с этим данная форма защиты, безусловно, является наиболее эффективной. Рассмотрим несколько вариантов комбинированной обороны. На рис. 284 двое обороняющихся плотно опекают двоих соперников, а двое из партнеров играют каждый в своей зоне, обеспечивая подстраховку первых и контроль за перемещениями остальных игроков атакующей команды. На рис. 285 один из обороняющихся персонально опекает нападающего с мячом, а дальше от мяча игроки охраняют соответствующие зоны.

ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Вратарь в мини-футболе – один из ключевых игроков. В обороне двух равных по силам команд итог матча зачастую зависит от мастерства стража ворот. Надежная игра вратаря развивает инициативу игроков, побуждает их к результативной игре и подавляет соперников. И наоборот, если вратарь действует неуверенно, игроки опасаются острее атаковать и «салятся» в оборону.



О тактике игры мини-футбольного вратаря рассказывает многолетний страж ворот национальной сборной страны, заслуженный мастер спорта **Олег Денисов**: «К основным тактическим действиям вратаря, защищающего мини-футбольные ворота, относятся такие приемы, как выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров и участие в атакующих действиях своей команды. Играя в самой горячей зоне перед воротами, где противостояние атакующих и обороняющихся достигает своего предела, стражу ворот приходится использовать не только специфические технические приемы игроков данного амплуа, но и приемы полевых игроков. Можно смело сказать, что современный вратарь должен играть в поле не хуже, чем полевые игроки, и в то же время успешно действовать в воротах».

Выбор места в воротах. Во время матча вратарь практически постоянно находится в движении. По мере надобности он смещается в ту сторону, куда следует атака соперников, так как именно оттуда может последовать их завершающий удар по воротам. В этих ситуациях задача вратаря – выбрать наиболее целесообразную позицию по отношению к сопернику, стремящемуся нанести удар в цель. В чем заключается главная суть такой позиции? Об этом рассказывает мастер спорта международного класса **Сергей Зуев**: «Стараясь отразить удар по воротам, вратарь должен занять место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и стойками ворот (рис. 286). При этом чем острее такой угол, тем ближе к соответствующей стойке ворот смещается вратарь. Например, когда соперники подают угловые, разыгрывают штрафные и свободные на флангах, вратарь встает вплотную к ближней стойке ворот, одновременно контролируя незащищенную площадь ворот у дальней стойки. Если же нападающий с мячом выходит один на один с вратарем, задача стража ворот – постараться сократить угол обстрела, выходя из ворот навстречу атакующему игроку» (рис. 287). При выходе из ворот вратарь должен знать следующее правило: ни в коем случае нельзя останавливаться на полпути или же замедлять движение, т.к. нападающий всегда готов обвести неуверенно действующего вратаря и направить мяч в незащищенные ворота. Однако если вратарь, сделав движение вперед, видит, что атакующий игрок все же сможет его пе-

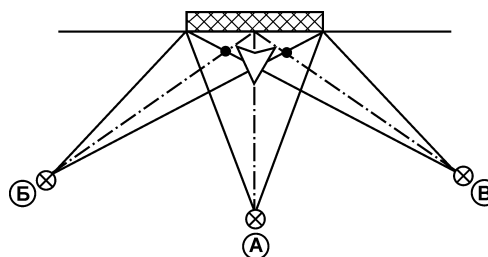


Рис. 286

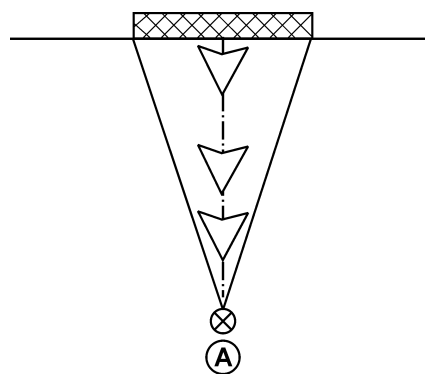


Рис. 287



реиграть, он должен попытаться исправить ситуацию. В этих целях вратарь без промедления совершает бросок на мяч, преграждая своим телом ему путь в ворота.

Игра на выходах довольно часто применяется вратарями в мини-футболе, так как игровая обстановка вынуждает их покидать ворота и действовать как в границах штрафной площади, так и за ее пределами. В первом случае вратарь или отбивает (перехватывает) передачи в штрафную площадь, или же вступает в единоборство с нападающими за овладение мячом. В другом случае, действуя как полевой игрок, он старается подстраховать партнеров за пределами штрафной площади, используя технические приемы полевого игрока. Об этом тактическом действии рассказывает мастер спорта международного класса **Павел Степанов**: «Покидать ворота можно только в том случае, если вратарь твердо уверен, что сумеет ликвидировать возникшую опасность. Однако совершать выход из ворот нецелесообразно, если кто-то из партнеров ведет единоборство с соперником, владеющим мячом, или же с нападающими за нейтральный мяч. Опасно покидать ворота и тогда, когда в штрафной площади возникло скопление игроков».

Тренировочные упражнения

1. Двое занимающиеся, расположившись с мячами справа и слева от ворот, поочередно наносят удары по воротам с расстояния 8–10 шагов. В соответствии с этим вратарь должен перемещаться в сторону того игрока, очередь которого наносить удар в цель.

2. На том и другом фланге в ряд устанавливается по 4 мяча. Двое занимающиеся поочередно (каждый со своего фланга) наносят удары по воротам, заставляя вратаря перемещаться в ту сторону, откуда следует очередной удар.

3. Упражняются два вратаря. Один из них с 20–25 шагов по крутой траектории посылает мяч на ворота так, чтобы он опускался в районе 6-метровой отметки. Его партнер, заняв место в воротах, при приближении мяча выходит вперед и в зависимости от того, куда опускается мяч, отбивает его кулаками или головой. Сначала упражнение выполняется без сопротивления соперников, затем вводится соперник, действующий пассивно, и который, наконец, переходит к активной борьбе с вратарем за мяч. Периодически вратари меняются ролями.

4. Группа игроков с мячом занимает позицию за средней линией. Они поочередно ведут мяч к воротам, которые защищает вратарь. Их задача – переиграть в штрафной площади вратаря и забить мяч в ворота. Задача вратаря – уловить необходимый момент, выйти из ворот и преградить путь мячу. Ворота можно уменьшить, установив в одном шаге от стойки ворот набивной мяч. *Вариант*: ворота атакуют двое игроков, передавая мяч друг другу. Задача вратаря – выйти из ворот и в броске перехватить передачу.

5. Вратарь занимает позицию в воротах. Его партнер А с мячами располагается за пределами штрафной площади под углом к ним. В 5 м от ворот устанавливаются два набивных мяча или другие ориентиры, обозначающие



дополнительные ворота. Партнер бьет по воротам, направляя мячи на разной высоте. Вратарь ловит или отбивает удары. Неожиданно партнер посылает мяч низом в дополнительные ворота. Задача вратаря – выйти из ворот и овладеть мячом (рис. 288).

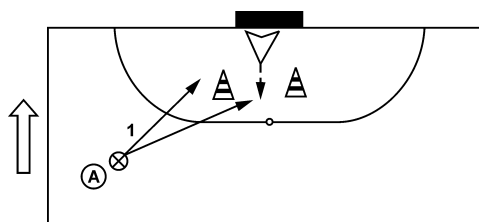


Рис. 288

6. Вратарь занимает позицию в воротах. Напротив, в 10–12 м с мячами располагается его партнер А. В штрафной площади обозначаются два круга диаметром 1 м (рис. 289). Партнер чередует удары по воротам с неожиданными навесными подачами мяча в один из кругов. Задача вратаря – выполнять ловлю мячей, летящих в ворота, а также, выбегая из ворот, ловить или отбивать мячи, летящие в тот или иной круг.

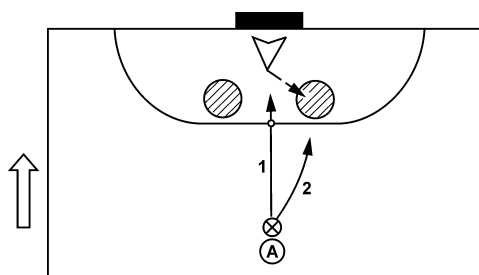


Рис. 289

7. Вратарь занимает позицию, сидя в коридоре, обозначенном двумя параллельными линиями. Его партнеры (А и Б), расположившись сбоку в 3–4 шагах от вратаря, передают мяч друг другу низом, как бы усыпляя бдительность вратаря. Неожиданно один из партнеров посылает мяч верхом. Задача вратаря – сделать рывок к мячу, летящему перед ним, и перехватить его, не выходя за коридор (рис. 290).

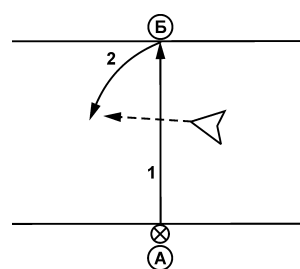


Рис. 290

8. Вратарь А занимает позицию в воротах. В штрафной площади обозначаются два круга диаметром один метр. Подающий игрок Б встает с мячом на фланге. В дальнем от этого игрока круге располагается второй вратарь В. Подающий посылает мячи ударом ногой по навесной траектории в ближний круг или же второму вратарю. Вратарь А на выходе ловит мячи, летящие в ближний круг, и отбивает мячи, летящие на вратаря В (рис. 291). Периодически вратари меняются ролями.

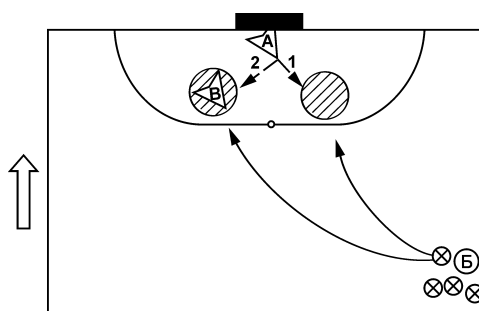


Рис. 291

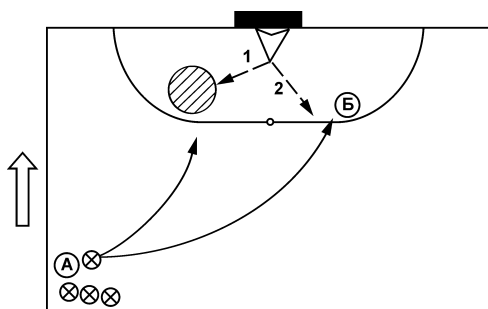


Рис. 292

9. Вратарь занимает позицию в воротах. Игрок А с мячами располагается на фланге. В штрафной площади обозначается круг диаметром 1,5 м. Рядом с вратарем располагается игрок Б. Игрок А направляет мячи ударом ногой по навесной траектории в круг или на игрока Б. Последний стремится головой направить мяч в ворота. Вратарь ловит мячи, летящие в круг, и отбивает мячи, летящие на игрока Б (рис. 292).

Введение мяча в игру – важное тактическое действие вратаря, так как в игре зачастую атака начинается именно от стража ворот, с его первого паса партнеру, находящемуся в выгодной позиции. При этом не имеет особого значения, каким образом вратарь ввел мяч в игру (рукой или ногой). Об этом тактическом приеме рассказывает заслуженный мастер спорта **Олег Денисов**: «Для вратаря, овладевшего мячом в борьбе с соперником или же вводящего мяч после его выхода за линию ворот, важно сыграть так, чтобы или сохранить мяч для команды, или же острой передачей организовать атаку ворот соперников. Быстрые перемещения партнеров, их готовность получить от вратаря пас – необходимое условие успешных действий вратаря при введении мяча в игру. Рывки партнеров по всему игровому полю представляют ему возможность послать мяч тому, кто занял наиболее надежную позицию для сохранения мяча или же открылся на свободное место, дающее хорошую возможность для атаки ворот соперников».

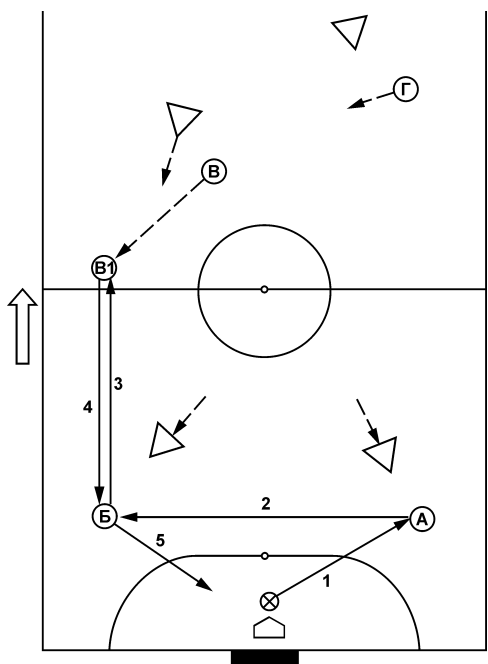


Рис. 293

На занятиях по мини-футболу мы рекомендуем юным вратарям отрабатывать введение мяча в игру с учетом различных игровых ситуаций. Остановимся на нескольких вариантах таких комбинаций, имеющих различную тактическую направленность.

1. Вратарь, овладев мячом, стремится своим последующим действием сохранить мяч у команды (рис. 293). Он вводит мяч в игру короткой передачей



на фланг партнеру А, который без промедления посылает мяч поперечной передачей на левый фланг игроку В. Тот тут же выполняет продольную передачу открывшемуся к боковой линии партнеру В. Так как мяч пересек среднюю линию, игрок В возвращает мяч партнеру А, который теперь получает возможность отдать пас вратарю. Последний может вновь начать ту или иную комбинацию в зависимости от поставленной задачи.

2. Вратарь, овладев мячом, в ходе игрового эпизода начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой, воспользовавшись скоростными маневрами своих крайних нападающих, мгновенно оторвавшихся от опекающих их соперников. Точная и своевременная передача вратаря одному из них создает реальную возможность для взятия ворот соперников (рис. 294).

3. На рис. 295 вратарь овладевает мячом после прострельной передачи соперников в штрафную площадь. В момент ловли мяча его партнер А, выполняющий функцию центрального, немедленно смещается к центру поля, освобождаясь от опеки соперника. Вратарь точно посылает ему мяч в ноги. В этой ситуации команда получает хорошую возможность для сохранения мяча или развития позиционной атаки.

4. Вратарь, овладев мячом, должен постараться сохранить его, то есть выполнить пас одному из партнеров так, чтобы прессингующие соперники не

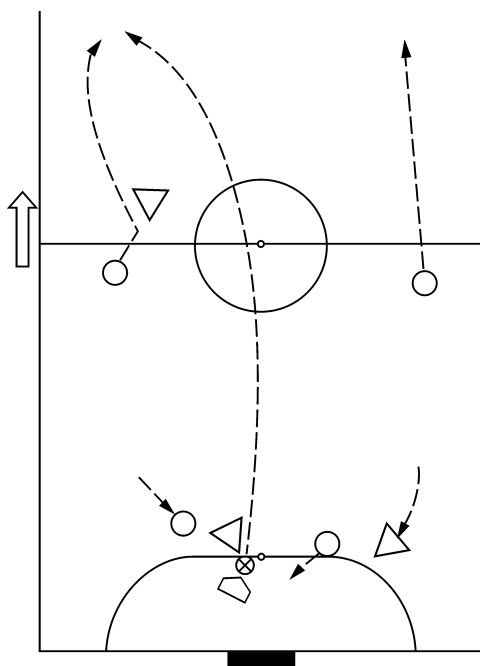


Рис. 294

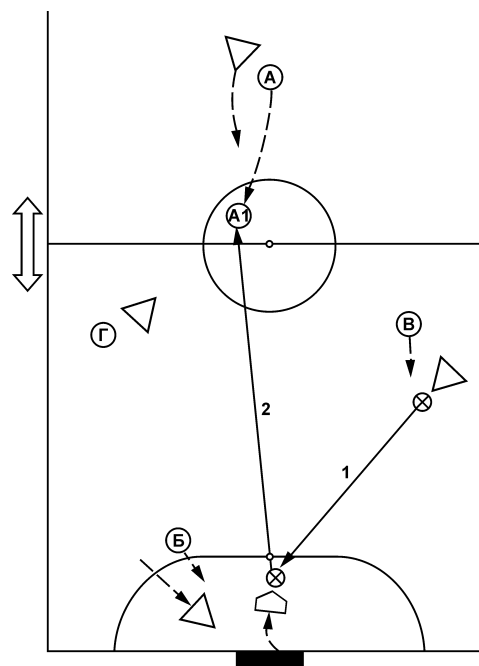


Рис. 295

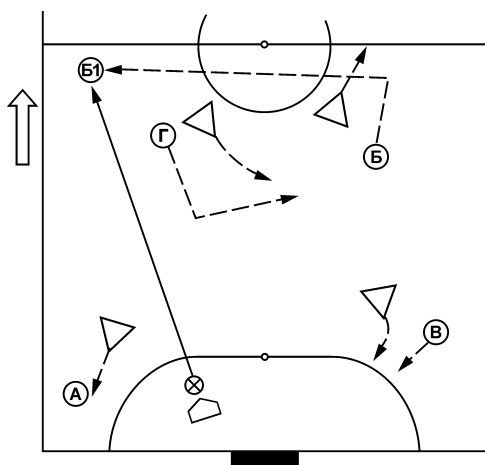


Рис. 296

перехватили мяч (рис. 296). Хорошее взаимопонимание между партнерами позволяет это осуществить.

Руководство действиями партнеров в обороне. В мини-футбольных командах на сегодняшний день редко встретишь вратарей, которые бы в той или иной степени ни руководили бы действиями партнеров при обороне ворот. И это не случайно. Находясь при атаке соперников позади всех партнеров, вратарь ясно видит наиболее уязвимые места защиты, имеет возможность предугадать действия атакующих. Оценив складывающуюся ситуацию, он дает четкие и понятные указания партнерам,

акцентируя их внимание на направлении развития атаки соперников, на необходимости перестроений защитных линий, на подстраховке партнеров. Таким образом, вратарь осуществляет контроль за игрой соперников и действиями в защите игроков своей команды.

Мастер спорта международного класса **Сергей Зуев** рассказывает: «Особенно велика роль вратаря при построении “стенок”, когда соперники разыгрывают стандартные положения. Например, при угловом ударе вратарь, заняв позицию у ближней стойки ворот, контролирует действия всех партнеров, которые должны перекрыть путь мяча в штрафную площадь и не дать возможности соперникам выполнить завершающий удар по воротам. В данном случае в стенку становится один из защитников, а остальные занимают позиции для решения упомянутой тактической задачи (рис. 297). Особо важное значение имеет правильное руководство установкой “стенок” при розыгрыше соперниками штрафных и свободных ударов. При этом “стенка” может состоять из одного, двух или трех защитников, иногда в “стенку” становится

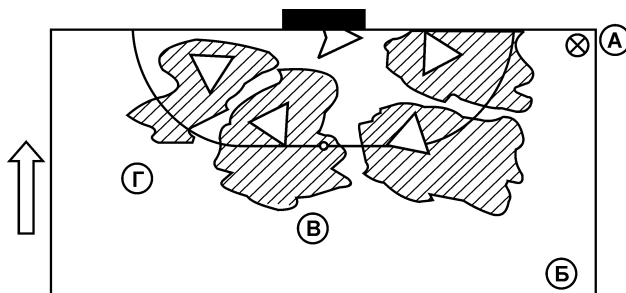


Рис. 297

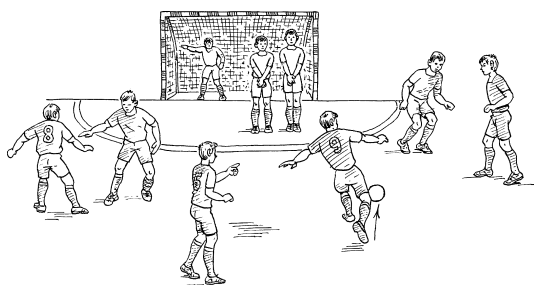


Рис. 298

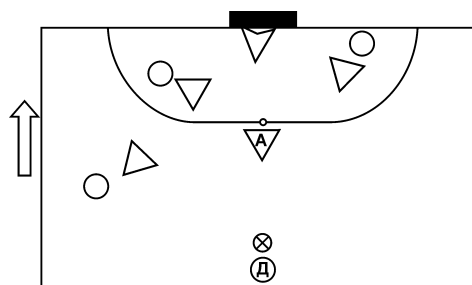


Рис. 299

и сам вратарь. Чем ближе к воротам производится штрафной или свободный удар, тем больше обороняющихся должно быть в «стенке». Если же такие удары производятся издалека или с острого угла, например с фланга, в «стенку» может встать один игрок.

Рассмотрим несколько вариантов установки вратарем «стенки» при розыгрышах штрафных и свободных ударов.

1. На рис. 298 соперники получили право на штрафной удар прямо против ворот, недалеко от линии штрафной площади. «Стенка» в этом случае строится из двух защитников. Двое других обороняющихся должны контролировать действия атакующих, которым может последовать передача от бьющего игрока.

2. На рис. 299 игрок Д получает возможность пробить штрафной удар с 13–14 м. Обороняющиеся строят «стенку» из одного защитника А. Остальные обороняющиеся опекают свободных игроков атакующей команды. Однако если игрок Д обладает сильным прицельным ударом с такой позиции, обороняющие обязаны постараться обезопасить себя, усилив «стенку» еще одним защитником.

3. На рис. 300 атакующие готовятся пробить штрафной удар с фланга. Обороняющиеся строят «стенку» уступом из двоих защитников А (стоит впереди) и Б (стоит несколько позади-сбоку). Вратарь занимает позицию у дальней стойки, где ему удобно контролировать ситуацию. Такое расположение обороняющихся заставляет игрока Д сменить тактику и, вместо удара по воротам, отдать пас под удар партнеру Е. Однако защитники Б и В начеку. Они сразу же оказывают давление на бьющего игрока.

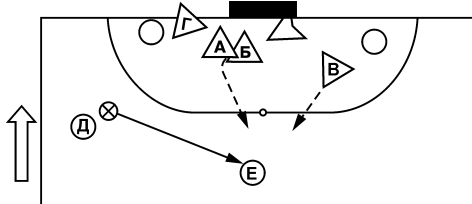


Рис. 300

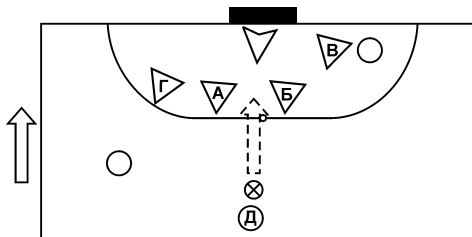


Рис. 301



4. На рис. 301 игрок Д может нанести штрафной удар по воротам с 9–10 шагов. Обороняющиеся выстроили рассредоточенную стенку из двух защитников А и Б. Защитники В и Г контролируют действия свободных соперников. Вратарь, имея перед собой хороший обзор, готовится отразить удар. Данный способ установки стенки применяется, когда бьющий соперник обладает недостаточно сильным ударом по воротам.

Участие вратаря в атакующих действиях партнеров. В игре вратарю приходится при благоприятной ситуации нередко подключаться к атакующим действиям партнеров. Заслуженный мастер спорта **Олег Денисов** рассказывает: «Когда атакующие стремятся преодолеть сопротивление соперников с помощью позиционного нападения, вратарь может прийти на помощь партнерам. Для этого он покидает ворота и перемещается вперед, предлагая себя партнерам в качестве диспетчера. Занимая позицию позади атакующих партнеров, он имеет хорошую возможность изменять направление атаки. Более того, заняв такую позицию, он создает численное преимущество над обороняющимися».

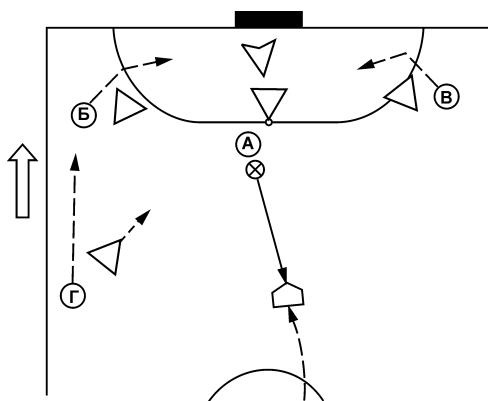


Рис. 302

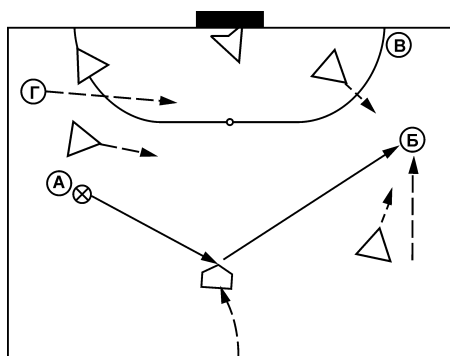


Рис. 303

Разумеется, юные друзья, такие действия стража ворот не могут применяться в любых ситуациях и против любой команды. Выходя из ворот на помощь атакующим партнерам, вратарь сильно рискует, т.к. потеря мяча грозит дальним ударом со стороны соперников по незащищенным воротам. Также следует иметь в виду, что, действуя в атаке в качестве диспетчера, вратарь все же ограничен правилами игры. Он не может владеть мячом на своей половине поля более четырех секунд, а также получать пас от партнера на своей половине игрового поля, если, конечно, его не коснулся соперник. И все же команда, имеющая в своем составе мобильного вратаря, хорошо играющего в поле, нередко старается подключить его в атаку. Как правило, это делается при необходимости сравнять счет или когда перед командой стоит задача отыграться. Может использоваться такой вариант и в игре с более слабым соперником. В таких случаях особенно полезен вратарь, обла-



дающий сильным прицельным ударом по воротам с дальней дистанции. Такой вратарь дает атакующей команде дополнительный шанс, особенно при розыгрыше стандартных положений. Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировочных занятиях советуем юным вратарям отрабатывать ситуации с подключением в нападение, а также наигрывать необходимые взаимодействия с партнерами.

Рассмотрим два варианта подключения вратаря к атакующим действиям партнеров.

1. На рис. 302 центральной игрок А, увидев маневр вратаря, передает ему мяч. Вратарь, создав своими действиями численное преимущество над соперниками, имеет возможность завершить атаку сильным ударом по воротам или же продолжить атаку передачей мяча одному из партнеров (Б, В или Г), перемещающихся у ворот противоположной команды.

2. На рис. 303 вратарь подключается к позиционной атаке партнеров. Получив пас от партнера А, он немедленно выполняет передачу на фланг сделавшему рывок игроку Б. Последний получает несколько вариантов дальнейшего развития атаки.





И так, юные друзья, теперь вы имеете представление о развитии физических качеств, о технических приемах игры и тактических действиях игроков в мини-футболе. Настала пора приступить к практическим занятиям по освоению секретов этой игры. Те ребята, кто записался в школьную секцию или был принят в спортивную школу или мини-футбольный клуб, будут заниматься под руководством учителя физкультуры или тренера. Конечно, далеко не все из вас смогут посещать такие тренировки. В таком случае вместе с друзьями советуем вам самостоятельно организовать занятия мини-футболом. Мы же вам расскажем, как правильно построить вашу подготовку. Регулярно тренируясь, вы довольно быстро почувствуете уверенность в обращении с мячом, постепенно приобретете ловкость, выносливость, научитесь понимать партнеров. Словом, чтобы освоить азы мини-футбола, нужно иметь желание и настойчивость, а также освоить основные правила спортивной тренировки.

КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Каждое занятие постарайтесь начинать с разминки. Ее цель – разогреть организм и подготовить его к нагрузкам. Делается это с помощью медленного бега, бега в среднем темпе, подвижных игр, общеразвивающих упражнений. Продолжительность разминки обычно 10–15 мин. После разминки приступайте к основной части занятий. Включите в нее упражнения на освоение технических или тактических приемов, развитие физических качеств. В конце основной части целесообразно провести с друзьями двустороннюю игру в одни или двое ворот. Учтите: тренировка не должна обрываться сразу после большой физической нагрузки.

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 условием для всех занимающихся. На это отводится до 5 мин. Общая продолжительность тренировки на первых порах не должна превышать 60 мин. Далее время занятий можно увеличить до 1,5 ч.

Эффективность ваших тренировок, ребята, 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 места занятий к другому, пустые разговоры с партнерами. Также помните, что физическая нагрузка на занятиях не должна быть всегда слишком большой. Особенно это важно помнить тем, кто только приступил к занятиям мини-футболом. Так, если вы занимаетесь в неделю несколько раз, физическая нагрузка должна чередоваться: за малой нагрузкой следует средняя, а за последней – большая. В то же время в каждом тренировочном занятии физическая нагрузка должна возрастать постепенно, достигая максимума ко второй половине тренировки и снижаясь к концу занятий.

И еще один важный совет. Разминка, о которой мы говорили выше, необходима не только в начале тренировки, но и перед участием в соревнованиях по мини-футболу. Обычно на разминку перед игрой отводится 20–25 мин и завершается она за 5–8 мин до начала игры. Предыгровую разминку начинайте с легкой пробежки (3–5 мин), затем приступайте к выполнению общеразвивающих упражнений. При этом рекомендуется наибольшее внимание уделять упражнениям на растягивание и разогревание тех мышц и суставов, которые несут в игре наибольшую нагрузку. В мини-футболе – это коленные и лучезапястные суставы, икроножные мышцы, мышцы бедра, живота и спины. Постепенно каждый игрок может выработать свой комплекс упражнений для такой разминки. Кстати, выполнение такого комплекса будет способствовать и лучшему психологическому настрою на предстоящий матч. Выполнив комплекс общеразвивающих упражнений, переходите к беговым упражнениям: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег с подскоками, бег приставными шагами, бег с изменением направления и скорости движения и т.д. Лишь после этого следует перейти к основной части разминки: повторению технико-тактических приемов индивидуально и в группах.

Помните также, что предыгровую разминку необходимо выполнять всем игрокам, а не только тем, кто вступит в игру с самого начала. Если игрок не участвовал в разминке, ему, как правило, трудно быстро включиться в игру, побороть излишнее волнение. В результате зачастую такой участник оказывается неготовым проводить игру с соперниками на том уровне, на котором ее ведет вся команда.

Итак, юные друзья, вы познакомились с тем, как правильно построить тренировочное занятие, провести предыгровую разминку.

Особое место в тренировке игроков, занимающихся мини-футболом, сегодня занимает **стретчинг**, т.е. упражнения на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в комплексы стретчинга, не так сложны, и вы, несомненно, не раз выполняли их на уроках физкультуры в школе. И все же, пока вы хорошо не овладели разнообразными общеразвивающими упражнениями, не следует приступать к стретчингу. Лишь когда вы разучите такие упражнения, – настало время и для стретчинга. Одним из наиболее распространенных методов стретчинга



является напряжением отдельных мышц или группы мышц в течение нескольких секунд с последующим расслаблением. В целом научиться правильно растягиваться должен каждый юный футболист.

Применять стретчинг лучше всего после пробежки и выполнения обще-развивающих упражнений, т.е. тогда, когда ваши мышцы хорошо разогрелись. Приступая к растягиванию, потратьте 10–15 с на легкое растягивание, не допуская никаких рывков. Напряженности мышц достигайте постепенно. Если в зафиксированном положении почувствуете боль, значит, амплитуда растяжки слишком велика. А вот правильно проводимое растягивание совершенно безболезненно. Дыхание во время выполнения упражнений должно быть медленным, ритмичным, без задержки. Приступая к выполнению упражнений стретчинга, постарайтесь сначала отсчитывать про себя время, затрачиваемое на каждое упражнение. Постепенно вы научитесь определять степень растяжки уже по своему самочувствию, не отвлекаясь на отсчет секунд.

Комплексы стретчинга рекомендуется применять в ходе разминки на тренировке, в самой тренировке и по окончании ее, а также перед игрой и по ее завершении.

Комплекс № 1 (рис. 304)

1. Из положения стоя ноги слегка согнуть в коленях, плавно притяните локоть за голову, одновременно наклонитесь в сторону, пока не почувствуете приятного растяжения. Держите 8–10 с. Выполните упражнение для обеих сторон. Такая растяжка применяется для мышц подмышечной области и плеча.

2. Сомкните пальцы в замок над головой. Развернув ладони вверх, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуете растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 10–15 с.

3. В положении стоя поставьте ноги на ширину плеч и слегка согните в коленях (ступни прижаты к полу). Держите такую позу 20–25 с. В таком положении вы сокращаете четырехглавые мышцы и расслабляете мышцы задней поверхности бедра.

4. Преодолевая легкое сопротивление рук, попытайтесь свести колени вместе, пока не почувствуете достаточного напряжения в мышцах паха. Удерживайте статическое напряжение 4–8 с.

5. Примите положение сидя, ноги выпрямлены. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении, оказывая постоянное давление на бедро. Держите 8–10 с. Выполните это упражнение для обеих сторон. Это упражнение очень полезно для верхней части спины, поясницы, бедер, таза и грудной клетки.

6. Примите положение сидя, выпрямив одну ногу и согнув другую в колене. Подошва согнутой ноги должна слегка касаться внутренней поверхности бедра другой ноги. Медленно наклоняйтесь от бедер к ступне вытянутой ноги, пока не почувствуете легкое растяжение. Удерживайте такое положение



8–15 с. Повторите это же упражнение для другой ноги. Таким образом растягиваются мышцы бедра.

7. Из положения стоя присядьте на корточки, развернув ступни по углом в 15° . Колени разведите. Постарайтесь, чтобы колени располагались снаружи плеч, прямо над большими пальцами ног. Держите приятную растяжку 10–15 с. В таком положении растягиваются мышцы спины, паховой области, голеностопа и ахиллова сухожилия.

8. Выдвиньте одну ногу вперед так, чтобы колено оказалось прямо над голеностопом. Колено другой ноги должно быть прижато к полу. Из этого положения опускайте таз вниз, чтобы создать легкое растяжение в передней части тазобедренного пояса и мышцах паховой области. Повторите это же для другой ноги.

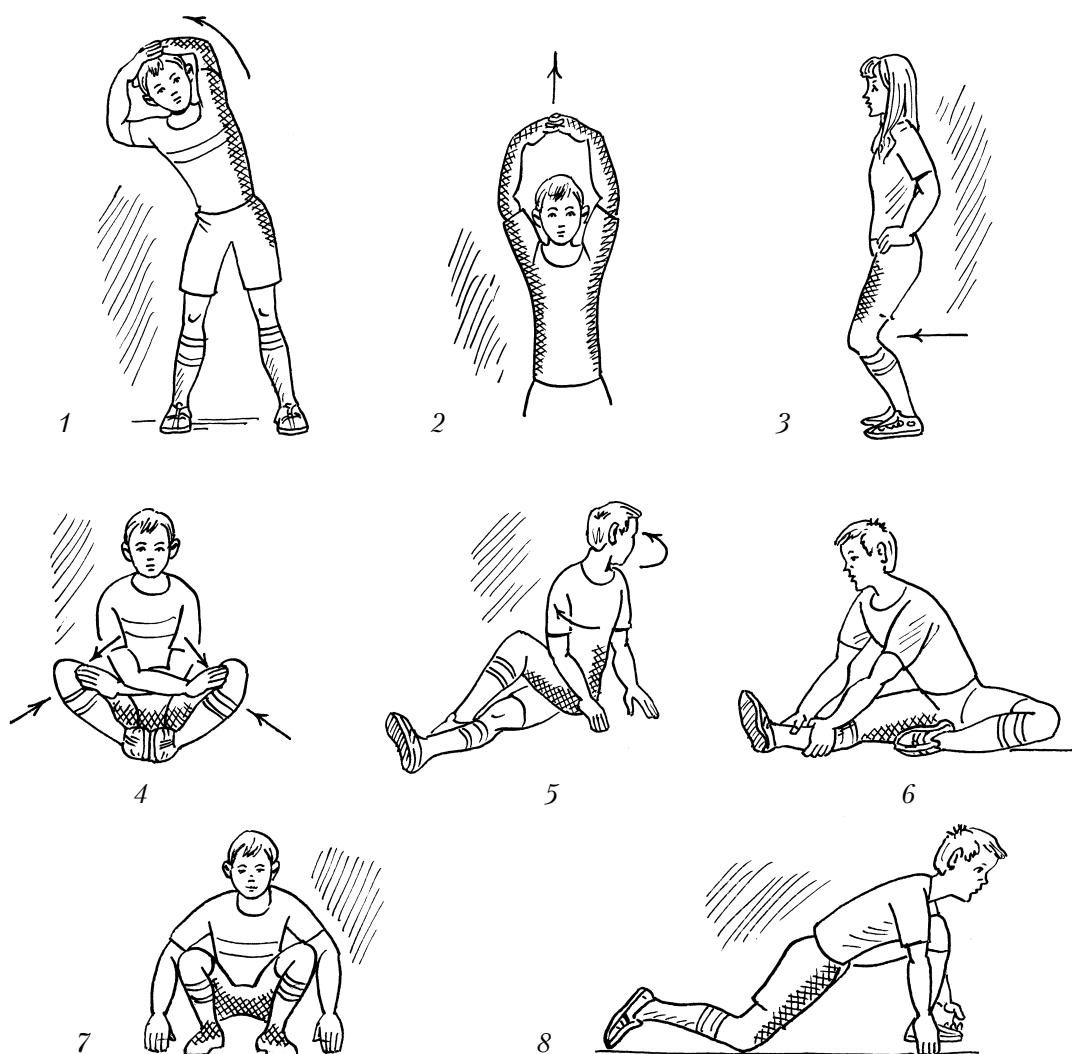


Рис. 304



Комплекс № 2 (рис. 305)

1. Отойдя на шаг от стенки, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на пол перед собой, другую ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка впереди стоящей ноги должна быть прижата к полу, а пальцы направлены вперед. Удерживайте легкую растяжку 10–15 с. Повторите то же для другой ноги. Таким образом растягиваются икроножные мышцы.

2. Примите положение сидя, согнув ноги в коленях. Соедините подошвы стоп и возьмитесь ладонями за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильное растяжение в области паха. Держите 15–20 с.

3. Примите положение лежа. Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтяните правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу. Удерживайте легкую растяжку 8–10 с.

4. Из положения лежа на спине согните одну ногу в колене и плавно подтяните ее к груди, пока не почувствуете легкое растяжение. Удерживайте положение 10–15 с. Вы почувствуете напряжение в пояснице и мышцах задней поверхности бедра. Повторите упражнение, сменив ногу.

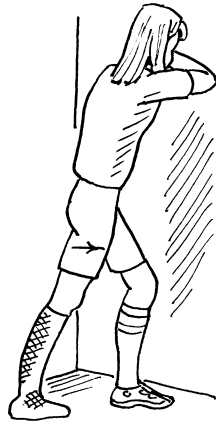
5. Из положения лежа на спине поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 10–15 с. Вы почувствуете напряжение в ягодице и мышцах задней поверхности бедра. Повторите упражнение, сменив ногу.

6. Из положения лежа на спине ноги согнуты в коленях вытяните одну руку за голову (ладонью вверх), а другую – вдоль тела (ладонью вниз). Потянитесь одновременно в обоих направлениях, чтобы растянуть плечи и спину. Держите растяжку 5–8 с. Выполните упражнение в каждую сторону по два раза.

7. Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, голова опирается на ладони поворачивайте подбородок так, чтобы почувствовать легкое растяжение в боковой части шеи. Удерживайте это положение 3–5 с. Затем выполните это же в другую сторону. Повторите в каждую сторону по два раза.

8. Из положения лежа на спине, голова лежит на ладонях прижмите правую ногу левой и постарайтесь подтянуть правую ногу к туловищу. Таким образом вы сокращаете мышцы бедра. Держите напряжение 5–8 с. Затем выполните это же в другую сторону.

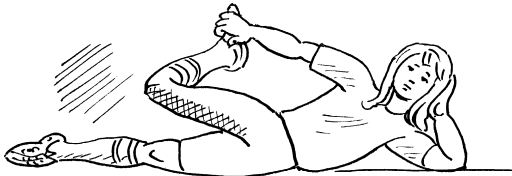
Упражнения на расслабление очень важны в тренировке юных футболистов. Такие упражнения рекомендуем вам, юные друзья, выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями, при появлении боли в мышцах, после длительного бега. Упражнения на расслабление полезно применять в ходе самого тренировочного занятия, по его окончании, а также по завершении игры. Особенно эффективными средствами расслабления являются упражнения в воде, плавание в медленном темпе.



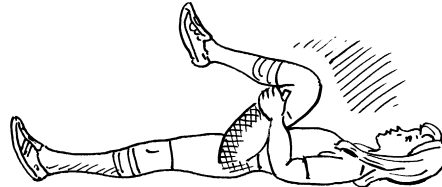
1



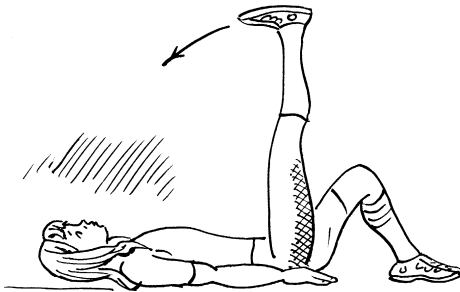
2



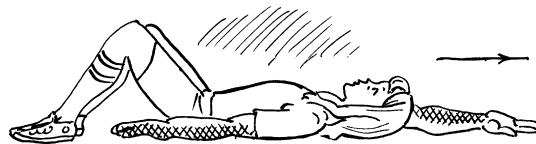
3



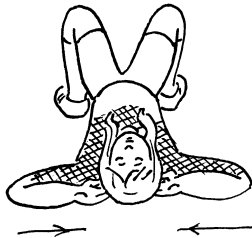
4



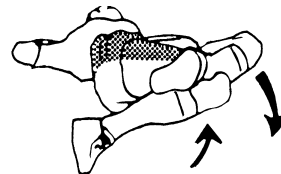
5



6



7



8

Рис. 305



Рис. 306

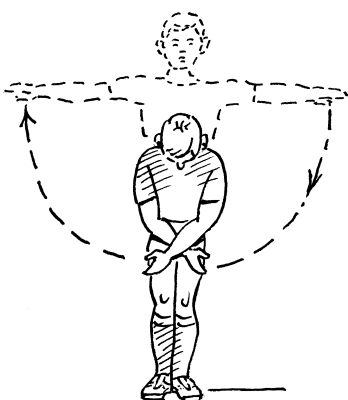


Рис. 307



Рис. 308

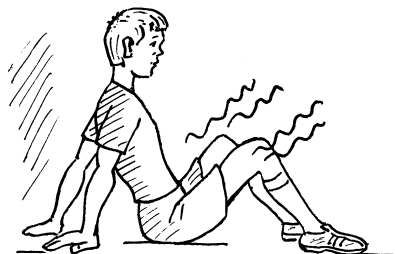


Рис. 309

Далее приводим несколько упражнений на расслабление, которые вы можете использовать в занятиях мини-футболом.

1. Из различных исходных положений (руки в стороны, вверх, вниз) выполняйте встряхивание кистей. Вариант: встряхивание рук (рис. 306).

2. Из положения стоя (руки в стороны или вверх) уроните руки вниз со встряхиванием (рис. 307).

3. Из положения стоя на правой (левой) ноге выполняйте свободное размахивание левой (правой) ногой.

4. В вися на перекладине выполняйте свободное размахивание ногами.

5. Выполняйте невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием опущенными руками.

6. Выполняйте расслабленный семенящий бег.

7. В стойке на лопатках выполните потряхивание расслабленными ногами (рис. 308).

8. В положении сидя (ноги согнуты в коленях) выполняйте потряхивание ногами (рис. 309).

9. Во время ходьбы выполняйте поочередное встряхивание ног.

Итак, юные друзья, вы прошли очень серьезный спортивный курс, освоив основные требования и правила проведения спортивной тренировки. Особенно необходимы такие знания будут для тех ребят, которые решили



самостоятельно вместе с друзьями приступить к занятиям мини-футболом. В сжатом виде эти требования и правила мы сформулируем таким образом:

1. Не стремитесь достигнуть высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка, как правило, не приводит к успеху, а напротив, может привести к перегрузке организма и переутомлению.

2. Следите за тем, чтобы физические нагрузки на занятиях мини-футболом соответствовали вашим возможностям. Нагрузки и сложность упражнений повышайте постепенно. Не забывайте, что ваш организм находится в постоянном развитии и предельные нагрузки для него вредны.

3. Помните, что успешное освоение секретов мини-футбола во многом зависит от систематических занятий. Большие перерывы в занятиях (более 3–4 дней) сводят на нет эффект предыдущих тренировок.

4. В каждую тренировку постарайтесь включать упражнения для развития основных физических качеств. Такой подход поможет вам укрепить физически и лучше освоить технические приемы мини-футбола.

5. Чтобы сохранить высокую активность и желание заниматься мини-футболом, иногда меняйте места проведения тренировок, чаще занимайтесь на открытом воздухе, привлекайте к занятиям своих друзей.

6. Каждое занятие начинайте с разминки. Нагрузку в тренировке увеличивайте постепенно, снижая ее в конце занятий. В ходе занятий и по их окончании не забывайте выполнять упражнения на расслабление.

7. Почувствовав какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с учителем физкультуры и врачом.

8. Помните, что эффективность ваших занятий будет более высокой, если вы в совокупности будете использовать как физические упражнения, так и рациональный режим дня и закаливающие процедуры и соблюдать личную гигиену.

А теперь познакомимся с планами тренировочных занятий по мини-футболу, которые предназначены для начинающих футболистов. Ребята, которые уже имеют определенный стаж занятий мини-футболом, могут по аналогии составлять свои планы занятий. Однако планы эти должны быть и более сложными с учетом того, что вы уже владеете определенными техническими и тактическими приемами игры.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Задача: ознакомиться с ударом внутренней стороной стопы («щёчкой») и остановкой катящегося мяча подошвой.

Продолжительность – 60 мин.

I. Разминка (15 мин).

Начните разминку с ходьбы на носках и перейдите на бег. Пробежите в среднем темпе несколько кругов по площадке. Пробежку закончите ходьбой. На это у вас уйдет около 3 мин. Затем сделайте несколько общеразвивающих упражнений с футбольным мячом (рис. 310).

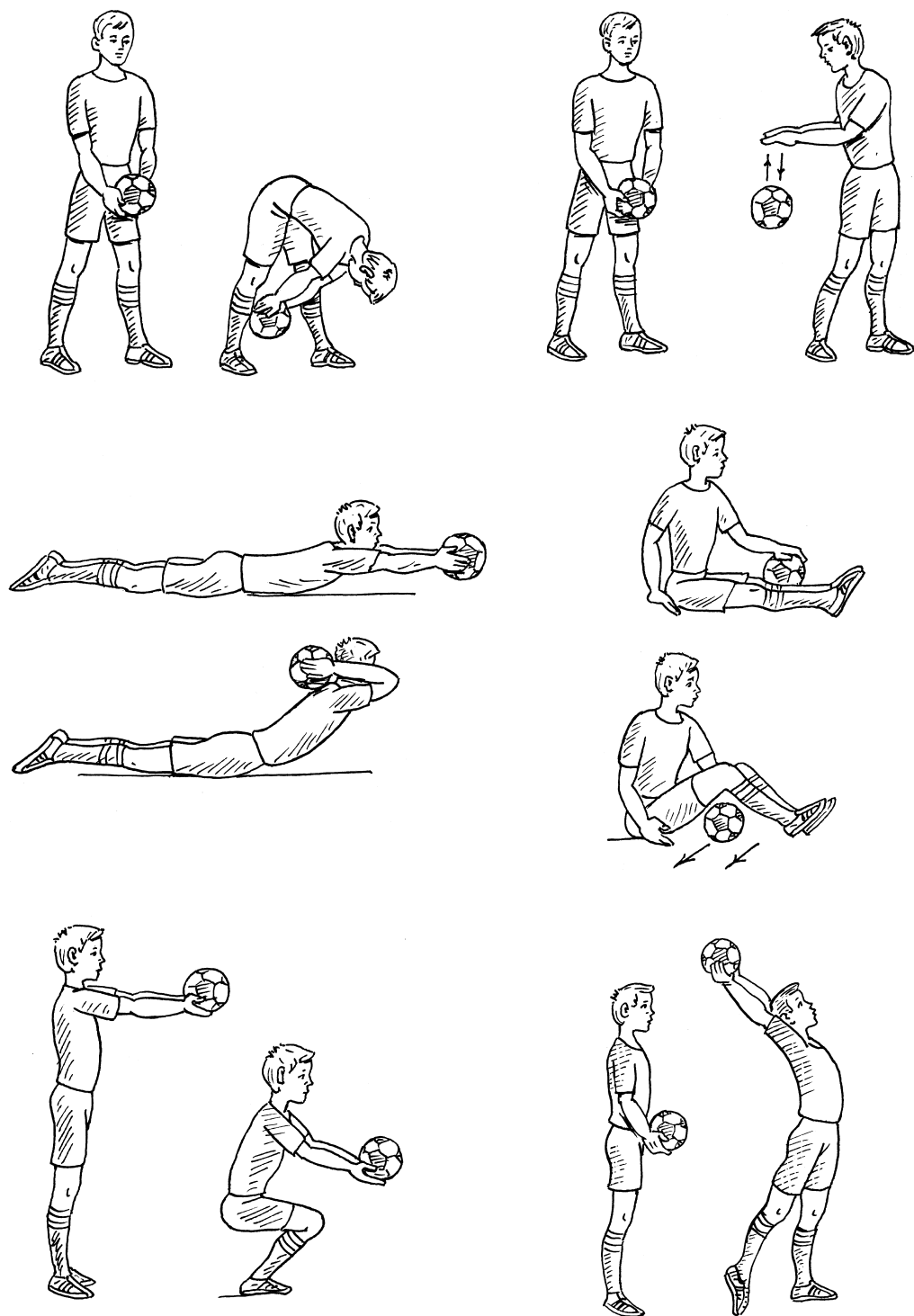


Рис. 310



II. Основная часть (40 мин).

Начните с упражнения, развивающего «чувство мяча». Подбросьте мяч руками вверх и после отскока от земли слегка подбейте его вверх «щёчкой», затем опять дайте опуститься на землю и вновь подбейте вверх и т.д. Затем выполните это упражнение другой ногой. Те, кто уже знаком с этим упражнением, могут жонглировать мячом, не давая ему опуститься на землю. Если вас несколько человек, то данное упражнение можно выполнять в парах: один жонглирует, другой делает замечания и поправки и считает количество ударов. На жонглирование отведите 10 мин.

Удар «щёчкой» начинайте разучивать с выполнения удара вдвоем с товарищем. Отведите на это 15 мин. Одновременно выполняйте остановку (прием) катящегося мяча подошвой. Если вы тренируетесь один, в качестве партнера используйте стенку; отскочивший после удара «щёчкой» мяч останавливайте подошвой и вновь направляйте в стенку. Если же вас несколько человек, разместитесь по углам площадки и последовательно передавайте мяч друг другу, предварительно его останавливая. Время на разучивание этого приема – 15 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Сделайте пробежку в медленном темпе. Заканчивайте занятия ходьбой с движением рук в стороны, вверх, вниз.

Занятие 2

Задачи: 1. Ознакомиться с ударом по мячу серединой подъема. 2. Продолжить изучение удара «щёчкой» и остановки катящегося мяча подошвой.

Продолжительность – 60 мин.

I. Разминка (10 мин).

Ходьба с переходом на бег. Бег, петля между стойками. Затем проделайте комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (рис. 311).

II. Основная часть (45 мин).

Повторите жонглирование мячом «щёчкой», затем попытайтесь выполнить жонглирование подъемом. При этом носок бьющей ноги несколько приподнимите. Отведите на жонглирование 7–8 мин.

Удар по мячу серединой подъема: а) выполняйте удары в стену с 8–10 шагов с места, обращая внимание на постановку опорной ноги, положение стопы и туловища в момент удара; б) выполняйте удары с разбега в какую-либо цель (ворота, мишень и т.п.); в) выполняйте с партнером удары, посылая мяч друг другу. Время выполнения – 10 мин.

Удар «щёчкой» и остановка мяча: встаньте с партнером в 6–8 шагах друг от друга и ударом по катящемуся мячу направляйте его друг другу, останавливая катящийся мяч. На эти упражнения отведите 12 мин.

Удары по мячу «щёчкой» в цель: выполняйте удары по воротам, в мишень, изображенную на стене, и т.п. с различных расстояний. Время – 8 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Ходьба. Пробежка в медленном темпе. Упражнения на расслабление.

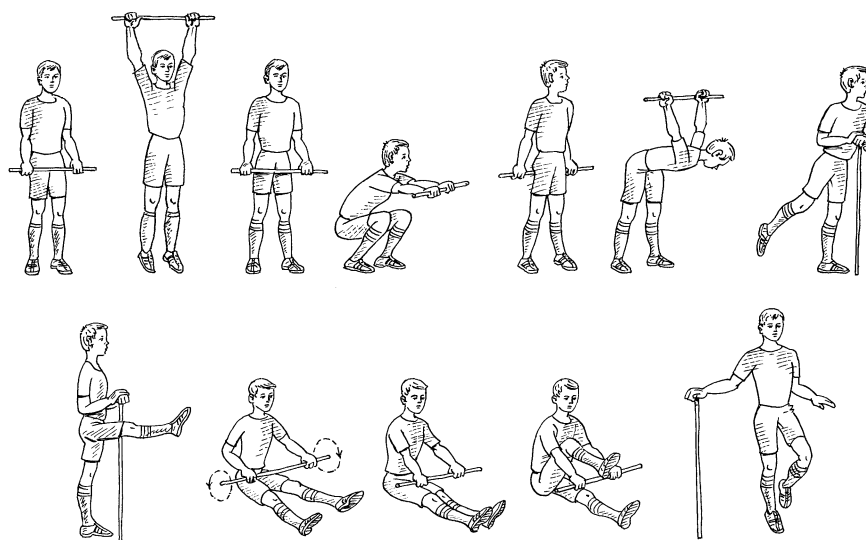


Рис. 311

Занятие 3

Задачи: 1. Ознакомиться с ударом по мячу серединой лба с места. 2. Освоение ведения мяча.

Продолжительность – 60 мин.

I. Разминка (10 мин).

Ходьба на носках. Бег в легком темпе до 300 м. Общеразвивающие упражнения со жгутом (рис. 312).

Ходьба на месте.

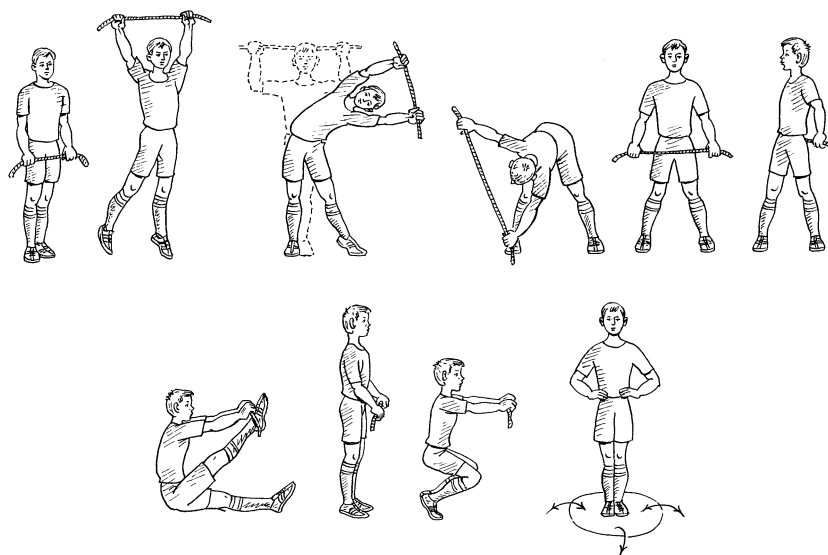


Рис. 312



II. Основная часть (45 мин).

Удары по мячу лбом с места (10 мин): а) жонглирование мячом лбом; б) удары лбом по подвешенному мячу; в) встаньте с партнером в 3–4 шагах друг от друга и ударом лбом направляйте мяч друг другу.

Ведение мяча: а) ведите мяч по прямой линии на расстояние 25–30 шагов. Делайте это в медленном темпе, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги; б) начертите на земле круг диаметром 12–15 шагов. Ведите мяч по кругу по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги, а затем внутренней частью подъема левой ноги. Повторите несколько раз. После этого ведите мяч по кругу против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и внутренней частью подъема правой ноги. Сначала упражняйтесь медленно. Время на выполнение этого упражнения – 10 мин.

Удар внутренней частью подъема: а) встаньте с партнером в 15–20 шагах друг от друга и посылайте один другому мяч ударом с ходу. Время – 5 мин.

В заключение поиграйте с друзьями в одни или в двое ворот в течение 10 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Медленный бег. Ходьба. Упражнения на расслабление.

Занятие 4

Задачи: 1. Продолжить освоение ведения мяча и удара по мячу внутренней частью подъема.

Продолжительность – 1 час 10 мин.

I. Разминка (10 мин).

Ходьба на носках и пятках. Ходьба выпадами в полуприседе. Бег с доставанием головой подвешенного мяча. Общеразвивающие упражнения без предметов.

II. Основная часть (50 мин).

Начните с жонглирования мячом головой. Делайте это в течение 5 мин.

Ведение мяча: повторите упражнения, которые вы выполняли на предыдущем занятии. Отведите на это 15 мин.

Удар внутренней частью подъема: а) начертите на стене квадрат 1×1 м и с 8–10 шагов выполняйте удары, стремясь попасть в эту цель; б) встаньте с партнером в 8–10 шагах друг против друга и посылайте один другому мяч низом ударом с ходу. Время – 15 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Медленный бег. Ходьба и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие 5

Задачи: 1. Ознакомиться с ударом внешней частью подъема. 2. Продолжить изучение удара внутренней частью подъема и ведение мяча.

Продолжительность – 1 час 10 мин.

I. Разминка (15 мин).

Медленный бег с ведением мяча по прямой и по кругу. Бег с высоким подниманием бедра – 4 раза по 20 м. На старт возвращайтесь трусцой, стараясь расслабиться. Затем выполните комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом (см. рис. 310).



II. Основная часть (50 мин).

Жонглирование мячом в течение 4–5 мин с помощью бедер.

Удар внешней частью подъема: а) наносите удары с 8–10 шагов в стенку с места. Обратите внимание на постановку опорной ноги и положение стопы бьющей ноги и туловища; б) то же, но с разбега.

Отведите на эти упражнения 18–20 мин.

Удар внутренней частью подъема: а) встаньте с партнерами в 10–12 шагах друг от друга и постарайтесь точно направлять мяч друг другу верхом; б) один из игроков с 10–14 шагов подает мяч на партнера, который старается забить мяч в ворота; в) начертите круг радиусом 1,5 м и постарайтесь ударом верхом попасть в цель с расстояния 10 шагов. Время – 10 мин.

Ведение мяча ногами: поставьте две стойки на расстоянии трех шагов одна от другой. Ведите мяч, описывая «восьмерку» вокруг стоек. Вокруг первой стойки ведите мяч внешней стороной подъема правой ноги (по часовой стрелке), а вокруг второй – внешней стороной стопы левой ноги (против часовой стрелки). Время на выполнение упражнения – 5 мин.

Игра с партнерами в одни или двое ворот в течение 10 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Упражнение на восстановление дыхания, на гибкость.

Занятие 6

Задачи: 1. Ознакомиться с финтом «ложный замах на удар». 2. Продолжить изучение удара внешней частью подъема.

Продолжительность – 1 час 10 мин.

I. Разминка (15 мин).

Бег 300 м с 4–5 рывками по 20 м.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (см. рис. 311).

II. Основная часть (50 мин).

Жонглирование мячом подъемом и бедрами, не роняя мяч на землю, в течение 5 мин. Финт «ложный замах на удар»: а) ведите мяч прямо на стойку, а за 2–3 шага до нее сделайте замах, демонстрируя, что вы наносите удар вправо или влево, а сами быстро продолжите ведение влево, или, соответственно, вправо; б) то же, но роль стойки попросите исполнить своего партнера. Сначала партнер действует пассивно, а затем старается препятствовать вашим действиям. Время – 10 мин.

Удар внешней частью подъема: обозначьте цель (дерево, столб, мишень на стенке). Бейте по цели с расстояния 7–8 шагов, подсчитывая количество попаданий. Соорудите из стоек ворота шириной около 2 шагов. Встаньте с партнером по ту и другую стороны от ворот. Направляйте мяч друг другу так, чтобы он прошел сначала в ворота. Расстояние до ворот 7 шагов. Отведите на указанные упражнения 20 мин.

Проведите с друзьями игру в двое ворот – 20 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Медленный бег, в ходьбе упражнения на восстановление дыхания.



Занятие 7

Задача: ознакомиться с ударом с полулёта и приступить к освоению отбора мяча.

Продолжительность – 1 час 20 мин.

I. Разминка (15 мин).

Ходьба в полуприседе. Ходьба с поворотами туловища направо и налево и движением рук в стороны. Бег спиной вперед в течение 30 с. Выполните общеразвивающие упражнения со жгутом (см. рис. 312).

II. Основная часть (1 час).

Удар с полулёта: а) встаньте в 3–4 шагах от стены и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока от пола или земли несильно нанесите удар серединой подъема в стенку. Таким же образом выполняйте удары внешней и внутренней частью подъема; б) встаньте с партнером в 15 шагах друг от друга и попеременно посылайте мяч друг другу ударом с полулёта. Время – 10 мин.

Отбор мяча: а) соорудите из стоек ворота шириной в 2 шага, займите в них место и постарайтесь, выбрав удобный момент, отобрать мяч у партнера, ведущего на ворота мяч. Периодически меняйтесь ролями; б) один игрок наносит удар в стенку с 8 шагов, а второй, заняв позицию позади и чуть сбоку от партнера, старается после отражения мяча от стены сделать рывок и овладеть мячом. Периодически партнеры меняются ролями. Время – 10 мин.

Передача мяча ударом внутренней частью подъема после ведения: а) встаньте с партнером в 10–15 шагах друг от друга и передавайте мяч, предварительно его останавливая; б) выполняйте удары в определенную зону ворот с расстояния 8–10 м по неподвижному мячу; в) то же, но после обводки 5–6 стоек, расставленных в 2 шагах друг от друга. Время – 20 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Медленный бег по кругу с переходом на ходьбу. Упражнения на расслабление.

Занятие 8

Задачи: 1. Ознакомиться с остановкой летящего мяча «щёчкой» и серединой подъема. 2. Продолжить изучение удара с полулёта.

Продолжительность – 1 час 20 мин.

I. Разминка (15 мин).

Ходьба на носках, на пятках, спортивная ходьба с переходом на бег. Во время бега через каждые 8 м выполняйте прыжок вверх. Закончив бег, сделайте вращение руками вверх, назад (6–7 раз). Лягте на спину, поднимите руки и попеременно сгибайте ноги до касания носками правой и левой рук. Повторите 5–6 раз. Сядьте на землю, поставьте руки в упор сзади. Выпрямляйте туловище до упора лежа (5–6 раз). Лягте на спину, поставьте руки в стороны, делайте круговые движения ногами вправо и влево (5–6 раз). Сделайте упор присев, перейдите в упор лежа и медленно сгибайте руки (6 раз). Сделайте три забега на 30 м, ведя при этом мяч (старайтесь сделать на дистанции не менее 5 ударов). На старт возвращайтесь медленно (мяч в руках).



II. Основная часть (1 час).

Жонглирование мячом головой: а) подбивайте мяч головой, поочередно нанося то сильные, то легкие удары, затем поймайте мяч; б) попеременно наносите то легкие, то сильные удары по мячу головой, не давая ему упасть на землю. Время на жонглирование – 10 мин.

Остановка летящего мяча «щёчкой» и серединой подъема: а) встаньте с партнером в 5–6 шагах напротив друг друга. Поочередно набрасывая мяч, останавливайте его в воздухе различными способами; б) подбросьте мяч над собой и остановите его серединой подъема; в) направьте мяч ударом с полулёта в стену и остановите «щёчкой». Время – 20 мин.

Удар с полулёта: а) встаньте в 10–12 шагах от ворот. Несильно подбросьте мяч вперед и, устремившись за ним, нанесите удар с полулёта в ворота; б) то же, но после того, как ваш партнер (вратарь) выбросит вам мяч верхом из ворот. Время – 10 мин. Упражнения на растяжение. Время – 5 мин.

Двусторонняя игра: передавайте мяч только низом. Время – 15 мин.

III. Заключительная часть (5 мин).

Ходьба с движением расслабленных рук. Поочередное покачивание расслабленных ног.

КАК ВОССТАНОВИТЬ СВОИ СИЛЫ

Освоение основ мини-футбола, успешность вашего продвижения по ступенькам спортивного мастерства во многом будет зависеть от того, как ваш организм справляется с нагрузками и как быстро он восстанавливается после тренировок. Запомните, что в ваших силах помочь организму восстановиться как можно быстрее. Для этого советуем вам применять разнообразные средства. Остановимся на наиболее доступных из них. В первую очередь рекомендуем вам в качестве эффективных средств восстановления теплый душ (или теплую ванну), контрастный душ, баню и самомассаж.

Для **теплого душа** используйте воду температурой +30–34°. Продолжительность процедуры – 10–15 мин. Эти процедуры рекомендуется применять сразу же после тренировочного занятия или на ночь, перед сном. Такие процедуры, как правило, снижают мышечное напряжение, способствуют появлению чувства бодрости и свежести, успокаивают нервную систему. Ребятам постарше полезно применять хвойную ванну. При этом температура воды такой ванны – 36–39°, а длительность приема этой процедуры – 8–12 мин. Чтобы приготовить хвойную ванну, возьмите 100 мл хвойного экстракта или 70 г порошкообразной хвои и разбавьте этот компонент в воде.

Одним из эффективных средств восстановления, безусловно, является **контрастный душ**. Его суть – в попеременном использовании теплой и прохладной воды, горячей и холодной воды, и наоборот. Например, 1–2 мин – горячая вода (+35–40°), затем 5–10 с – прохладная вода (+12–15°). Такое чередование повторяйте 4–6 раз, заканчивая процедуру теплой водой с последующим энергичным растиранием тела полотенцем.



Ускоряет восстановительные процессы, протекающие в организме, также **баня**. Баня бывает паровая (русская) и суховоздушная (финская сауна). И ту, и другую не рекомендуется посещать более одного раза в неделю. В русской бане полезно использовать березовые или дубовые веники, предварительно распарив их горячей водой. Начинающим спортсменам рекомендуется принимать пар не дольше 5–8 мин. Париться надо вдвоем. При этом один из партнеров ложится на живот, а второй берет в руки запаренный веник и выполняет им поглаживание, похлестывание или на короткое время прижимание его к телу, что служит своеобразным компрессом. В финской бане температура воздуха должна быть не выше 70–90°, влажность – 5–10%. Продолжительность первого захода 3–4 мин. Посещение парной бани и сауны следует согласовать с врачом.

Самым, пожалуй, доступным средством восстановления является самомассаж. Овладеть приемами самомассажа может каждый, кто занимается мини-футболом. Массировать следует только здоровую, чистую кожу, помыв и насухо вытерев руки. Для лучшего скольжения можно тело смазать вазелиновым маслом. Последовательность самомассажа такова. Начинайте со стоп, затем переходите на голень, бедро, ягодицы, поясницу, спину, шею, кисти рук, предплечье, плечо, грудь, живот. Основными приемами этой процедуры являются поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, рубление и потряхивание.

Рассмотрим, как выполняется самомассаж отдельных частей тела. Например, самомассаж стопы целесообразно выполнять сидя (рис. 313), а массируемую ногу удобно положить на бедро другой ноги. При самомассаже голени массируемую согнутую ногу поставьте на какую-либо возвышенность (рис. 314), а массаж передней поверхности бедра лучше выполнять на положенной вперед слегка согнутой ноге, лежащей голенью на возвышении (рис. 315). Выполняя само-

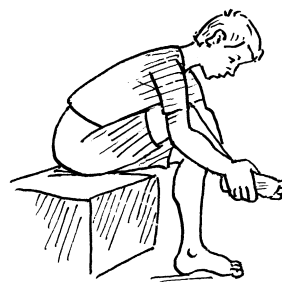


Рис. 313

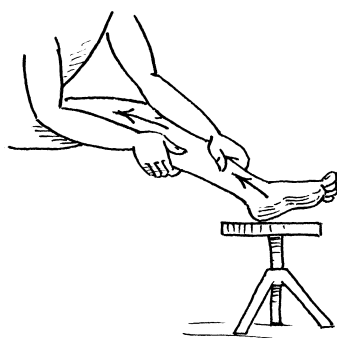


Рис. 314



Рис. 315



массаж, необходимо помнить следующие правила. Во-первых, движение массирующей руки должно направляться от периферии к центру, по ходу лимфатических путей к ближайшим лимфатическим узлам. Во-вторых, ту область тела, где расположены лимфатические узлы (локтевой сгиб, пах, подмышечные впадины и подколенные ямки), массировать нельзя. В-третьих, массируемые мышцы должны быть максимально расслаблены. Самомассаж рекомендуется проводить после утренней гимнастики, тренировочного занятия или после игры. Когда вы хорошо овладеете приемами самомассажа, попробуйте с кем-то из своих друзей начинать делать массаж друг другу. Его продолжительность – не более 15–25 мин. Если массируется все тело – это общий массаж, а когда только отдельный участок, – это местный массаж.

Средства восстановления наиболее эффективно применять комплексно. Например, теплую или хвойную ванну очень полезно применять в сочетании с самомассажем, парную баню – с контрастным душем, а сауну – с общим массажем. Однако все это к вам придет, конечно, с опытом.

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ ТРАВМА

Мини-футбол – игра, в которой единоборствующие соперники в борьбе за мяч вступают в контакт друг с другом, сталкиваются. Здесь без хорошей физической подготовки и психологической устойчивости не обойтись. Естественно, в таких единоборствах даже у хорошо подготовленных и опытных игроков бывают травмы. Почему они возникают на игровом поле? Давайте вместе разберем причины этого неприятного явления.

Все вы, несомненно, не раз были свидетелями, когда ваши друзья на тренировках или нарушали дисциплину, или вели себя иногда непредсказуемо. Такая ситуация всегда приводит к неорганизованности, суете. А это и приводит всегда к неприятным последствиям. В такой обстановке, когда увеличивается число контактов между игроками, прежде всего возникает опасность непредсказуемых столкновений, неправильного использования оборудования и инвентаря, конфликтных ситуаций. А это и есть одна из самых главных причин возникновения травм. Или, например, вы не успели провести разминку, разогреть мышцы и сразу с полной отдачей включились в игру или же приступили к выполнению упражнений с большой нагрузкой. Это, как правило, чревато также опасной травмой.

Не менее опасна и сама чрезмерная физическая нагрузка на тренировках и соревнованиях, особенно она противопоказана тем ребятам, кто долго болел и только приступил к занятиям мини-футболом, а также тем, кто недостаточно физически и технически подготовлен. Бывает и так, что ребята, играя в мини-футбол во дворе, используют для игры плохо приспособленные места, неровные площадки. Битое стекло, куски металлолома, обломки бетонных плит и прочее – вот главные источники травм в таких условиях. Играть в мини-футбол в неблагоприятных метеорологических условиях (сильный ветер, гроза, гололедица) тоже небезопасно. Словом, юные друзья, все эти мо-



менты всегда следует учитывать при занятиях мини-футболом, это поможет вам обезопасить себя от неприятностей и избежать травм.

Что же понимается под термином «травма»? **Травма** – это повреждение организма в результате какого-либо внешнего воздействия. Лечением травм занимается специальная отрасль медицины – травматология.

Как же быть, если ваш партнер получит на тренировке или во время игры повреждение? Прежде всего не паникуйте. Спокойно, но быстро оцените случившееся, а затем постарайтесь принять необходимые меры. Естественно, чтобы это сделать, вы должны знать хотя бы основные виды травм и способы оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Полученные на занятиях спортом травмы, как правило, делятся на два основных вида – открытые и закрытые. Открытые – это раны, ссадины, потертости, мозоли, ожоги, обморожения. Такие раны возникают в результате механического повреждения с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. Они подразделяются на поверхностные, глубокие, рваные, резаные, колотые и пр. Их опасность – в возможности большой потери крови и заражения. Как же оказать первую помощь пострадавшему при получении раны? Постарайтесь прежде всего остановить кровотечение. Для этого рану промывают перекисью водорода, что предотвращает проникновение инфекции, и на поврежденную поверхность накладывают повязку. Дальнейшее лечение травмы проводит врач.

У ребят, занимающихся мини-футболом, нередко появляются **потертости на ногах**. Признаками потертости являются болезненные покраснения кожи, образование пузырей, наполненных прозрачной жидкостью. Причина таких травм – тесная обувь. Первая помощь при этом такова: нужно осторожно очистить кожу кусочком стерильной марли, пропитанной 3%-ным раствором перекиси водорода, спиртом, а затем наложить стерильную повязку с мазью (Вишневского, стрептоцидовой, преднизолоновой). Следует также знать, что профилактика потертостей в целом несложна. Суть ее в том, что на то место, где начинает появляться потертость, следует наклеить пластырь, наложив на покрасневший участок кусочек мази из той группы, о которой мы упоминали выше.

При столкновении игроков в игре или в ходе тренировки у занимающихся могут возникнуть и **ушибы**, т.е. повреждения тканей и органов без нарушения целостности наружных покровов. Признаками ушиба являются боль из-за повреждения нервных окончаний и припухлость, часто приобретающая багрово-синий цвет. Первая помощь пострадавшим в таких случаях должна заключаться в создании условий для полного покоя пострадавшей части тела и охлаждении ее с помощью снега, льда (до 30 мин), холодной воды (до 1 л), хлорэтила. После этого необходимо наложить давящую повязку и проконсультироваться с врачом. При ушибе головы надо обеспечить пострадавшему покой, положив его на жесткую поверхность (скамью, стол), и в таком положении немедленно транспортировать в больницу.



Ну а если во время тренировки у кого-то из ваших партнеров произошел **перелом**? Необходимо быстро обеспечить транспортировку пострадавшего к врачу. Запомните, признаками перелома являются: резкая боль и хруст в момент повреждения, а также резкая боль при попытках к движению и при ощупывании места повреждения.

И все же, пожалуй, наиболее распространенные виды травм в мини-футболе у юных футболистов – **повреждение связок и суставов**. Признаками этих повреждений являются: боль, нарастающая отечность, возможные кровоизлияния в области повреждения. Холод, наложение повязки из эластичного бинта – вот первая помощь пострадавшим. Надрывы и разрывы мышц, сухожилий – тоже распространенная травма для занимающихся футболом. Они возникают при хронических перенапряжениях. А определить их можно по возникновению болевых ощущений, припухлости, неестественности положения и форм в области повреждения. В этих случаях первая помощь заключается в фиксации поврежденного участка, наложении холодной повязки.

Если же произошел вывих, т.е. смещение суставных концов костей с выходом из сустава, немедленно доставьте пострадавшего к врачу. Признаками вывиха являются: резкая боль, деформация сустава из-за опухоли, резкое ограничение движения в суставе, изменение длины конечности.

В мини-футбол ребята нередко играют зимой на снегу. Увлеченность играющих приводит к **обмороживанию**. Начинается обмороживание с пощипывания, покалывания, резких болей. Чтобы оказать помощь при легком обмороживании, надо растереть обмороженный участок камфорным или борным спиртом, а затем – сухой ватой и по окончании утеплить. Если же обмороживание более серьезное, следует хорошо утеплить обмороженный участок и обратиться к врачу. К обмороживанию обычно приводят тесная обувь, одежда, подобранная не по погоде.

Во время тренировок и соревнований у вас под рукой всегда должна быть **аптечка**. Вот перечень того, что должно быть в такой аптечке: борная кислота (для промывания ран), перекись водорода, адреналина, люголя (кровоостанавливающие средства), вазелин (для смягчения тканей), йод (для дезинфекции ссадин, ран), марлевые салфетки, вата и ватные тампоны на палочках (для обработки ран), лейкопластырь (для фиксирования повязок).





Регулярно занимаясь мини-футболом, вы должны знать, как физические нагрузки влияют на ваш организм, и на этой основе управлять их воздействием. Также вы должны научиться контролировать свое самочувствие на тренировочных занятиях, в ходе соревнований. Такой контроль можно осуществлять как по субъективным, так и по объективным показателям. К субъективным показателям относятся самочувствие, сон, аппетит, настроение. Например, если после занятий мини-футболом у вас бодрое самочувствие, жизнерадостное настроение, спокойный и глубокий сон, если у вас не прошло желание продолжить занятия, то это положительные признаки. Они подтверждают, что ваш организм вполне справляется с физическими нагрузками и их можно постоянно увеличивать. Однако если после занятий или же соревнований ваше настроение ухудшается, появляется усталость, вялость, а сон становится беспокойным, то, следовательно, физическая нагрузка для вашего организма на данном этапе оказалась чрезмерной и ее необходимо снизить. Чтобы вам легче было с помощью субъективных показателей контролировать свое самочувствие на тренировочных занятиях или же после них, а также после проведенных игр, рекомендуем изучить таблицу А. Зотова (табл. 23). С ее помощью вы научитесь по определенным признакам определять степень утомления и, следовательно, регулировать физическую нагрузку.

Однако, юные друзья, на пути освоения спортивного мастерства пользоваться только субъективными показателями будет явно недостаточно. Такие показатели хороши лишь на начальном этапе ваших занятий мини-футболом. По мере приобретения спортивного опыта вам придется научиться осуществлять самоконтроль и с помощью объективных показателей. К таким показателям относятся частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких и масса тела.

Частота сердечных сокращений (ЧСС), импульс, – это очень информативный показатель состояния вашего организма. Особенно необходимо контролировать свой пульс для тех ребят, кто имеет еще недостаточный уровень физической подготовленности или кто пропустил ряд тренировочных занятий в связи с болезнью. Условно для школьников, занимающихся физической культурой, принято считать нормальной нагрузку при частоте сердечных сокращений до 170–180 уд./мин. Напомним, что пульс можно измерять не-



сколькими способами: тремя пальцами на запястье, большим и указательным пальцами на шее, кончиками пальцев на виске, ладонью на груди (рис. 316). Пульс обычно подсчитывается с помощью секундомера или же секундной стрелки часов за 10 секунд. Полученное число пульсаций следует умножить на 6, в результате получите ЧСС за 1 минуту.



Рис. 316

Естественно, занятия физическими упражнениями ведут к повышению пульса. Чем больше физическая нагрузка на занятиях или чем интенсивнее ваши действия в ходе игры, тем чаще ЧСС. Как правило, в спокойном состоянии пульс у школьников достигает 70–80 уд./мин. При выполнении в тренировочном занятии легкой физической нагрузки пульс составляет 100–120 уд./мин, средней нагрузки – 130–150 уд./мин, а при большой ЧСС повышается до 200 уд./мин. При этом у девочек, как правило, ЧСС на несколько ударов больше, чем у мальчиков.

О степени своей тренированности вы с большой долей вероятности можете судить по времени возвращения пульса к исходному состоянию после физи-

Таблица 23

Субъективные показатели самоконтроля

Признак утомления	Степень утомления		
	небольшое	значительное	сильное
Окраска кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Очень резкая (ниже пояса), выступление соли
Дыхание	Учащенное	Значительно учащенное	Очень учащенное, поверхностное, отдышка
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Усталость	Резкая усталость, боль в ногах, отдышка, головная боль, чувство жжения в груди, тошнота, рвота



ческой нагрузки. При хорошей тренированности ваш пульс, например, даже после большой нагрузки может восстановиться за 5–10 мин. Если же период восстановления затягивается на более продолжительное время, это свидетельствует о явно недостаточной общей тренированности, утомлении или же болезненном состоянии организма. Для самоконтроля каждый занимающийся мини-футболом может легко использовать **тест на приседания**. Вначале следует измерить ЧСС в покое, затем выполнить 20 приседаний в темпе (одно приседание в 1 с) и вновь измерить пульс. Если ЧСС возвращается к норме через 3 мин, можно считать вашу тренированность хорошей, через 4–5 мин – удовлетворительной, через 6 мин – неудовлетворительной.

Важным способом самоконтроля является такой показатель, как **жизненная емкость легких (ЖЭЛ)**. Измерить ее можно с помощью специального прибора – спирометра (рис. 317) и таким образом определить степень развития легких. Лучше всего это делать с помощью врача в школьном медицинском кабинете. В домашних условиях или на тренировке вы можете определить количество вдохов за 1 мин. Для этого следует подсчитать частоту дыхания (вдох, выдох). В среднем частота дыхания у школьников составляет 12–16 раз/мин. А при физической нагрузке дыхание учащается в зависимости от ее величины. Так, если нагрузка средняя, то частота дыхания составляет 18–20 раз/мин, а если нагрузка большая, то – 20–30 раз/мин.

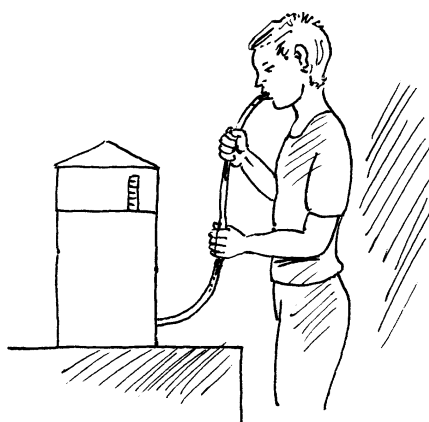


Рис. 317

Предлагаем вам также освоить **тест с задержкой дыхания**. Выполняется он так. В положении сидя сделайте глубокий вдох и полный выдох, затем снова глубокий вдох. Максимально задержите дыхание, закрыв рот и зажав нос пальцами. Если вам удастся не дышать больше 90 с – это отличный показатель, если 60–90 с – хороший показатель, а если 30–60 с – удовлетворительный. Учтите, что, как правило, в результате систематических занятий мини-футболом время задержания дыхания увеличивается.

При самоконтроле также полезно знать свои **антропометрические данные**: длину и массу тела, окружность грудной клетки в покое, при вдохе и выдохе, а также окружности шеи, талии, плеча, бедра, голени. Все эти параметры нетрудно измерить с помощью родителей, школьного врача или даже товарищей. Для измерения возьмите обычную сантиметровую ленту (рис. 318) и напольные весы.

Учет данных самоконтроля советуем вам вести в Дневнике самоконтроля (табл. 24).

В дневнике показателя своего самочувствия записывайте кратко: о – отлично, х – хорошо, у – удовлетворительно, п – плохо.



Примерный дневник самоконтроля

Фамилия, имя _____ Дата рождения _____ Дата начала ведения дневника _____												
Показатели	Дата											
I. Физические качества												
Длина тела, см												
Масса тела, кг												
Окружность грудной клетки, см: – в покое – при вдохе – при выдохе												
Окружность, см: – шеи – талии – плеча (бицепс) – бедра – голени (икроножная мышца)												
ЧСС (пульс), уд./мин.: – в покое – после нагрузки (20 приседаний)												
Дыхание: – число вдохов за 30 с – задержка дыхания, с												
ЖЕЛ, л												
Артериальное давление, мм рт.ст.												
Сила кисти, кг												
II. Самочувствие												
Сон												
Аппетит												
Настроение												
Желание заниматься												
Работоспособность												
Боли в мышцах												



А вот достигнутый уровень общей физической специальной подготовленности вы можете оценить с помощью тестирования. Для этого используется комплекс контрольных упражнений. Многие из вас с ними знакомы по урокам физкультуры в школе, а о других упражнениях, например, для оценки достигнутого уровня специальной подготовленности мы расскажем подробнее. Особенно необходимо периодически проверять уровень своей подготовленности тем ребятам, кто занимается в школьной секции по мини-футболу. Те же ребята, кто занимается самостоятельно, такое тестирование проводят с помощью друзей и заносят показанные результаты в дневник самоконтроля.

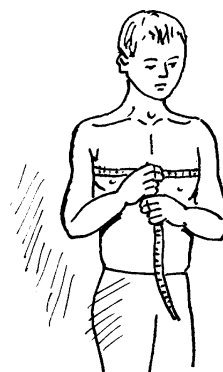


Рис. 318

Итак, сначала расскажем, какие контрольные упражнения вы можете использовать для оценки достигнутого уровня **общей физической подготовленности**:

1. Бег 30 м с высокого старта, с.
2. Бег 300 м, с.
3. Челночный бег 3×10 м, с.
4. Прыжок в высоту с места, см.

Определить высоту своего прыжка легко по предварительно нанесенной мелом разметке на стену (рис. 319). Учитывается разница между метками на стене, до которых вы достаете вытянутой рукой в прыжке и стоя на месте.

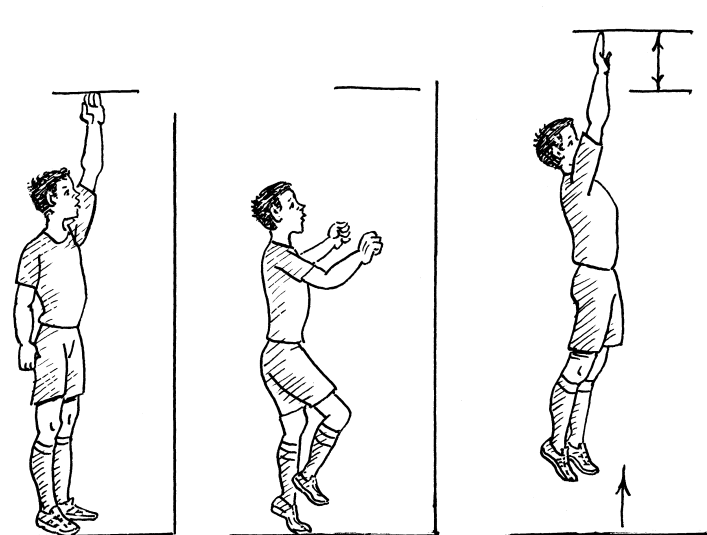


Рис. 319



5. Прыжок в длину с места, см.

Результат определяется по ближайшей к линии старта отметке следа.

6. 6-минутный бег, м.

С помощью этого контрольного упражнения определяется уровень вашей выносливости, т.е. по количеству метров, которые вы пробежали за указанное время.

7. Метание набивного мяча (1 кг), м.

Выполняется двумя руками из-за головы из исходного положения сидя у стенки и вытянув ноги вперед. Плечи должны быть на уровне отсчета. Из трех попыток учитывается лучшая.

8. Подтягивание на перекладине, раз.

9. Отжимание из упора лежа на полу, раз.

А теперь остановимся на контрольных упражнениях, которые вы можете использовать для оценки достигнутого уровня **специальной подготовленности**:

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

2. Жонглирование мячом, головой, раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

3. Бег 30 м с ведением мяча, с.

Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трех касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.

4. Ведение мяча по «восьмерке», с.

Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу надо выполнить рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обойти ее и далее вести мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1 (рис. 320). Из двух попыток засчитывается лучшая.

5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

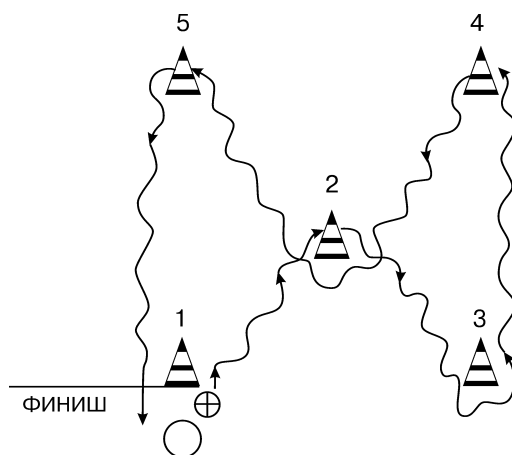


Рис. 320



Упражнение производится на игровом поле. Около боковых линий (на определенном расстоянии от 6-метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначаются два круга – А и Б (рис. 321). Их диаметр – 2 м. В середине прямой, соединяющей центр каждого круга с 6-метровой отметкой, устанавливается стойка высотой 1 м. Надо выполнить по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6-метровой отметке. Таким образом, всего выполняется 6 ударов. Попадание засчитывается, если мяч, пролетев над стойкой, опустился в круг или коснулся его линии. Учитывается общее число попаданий.

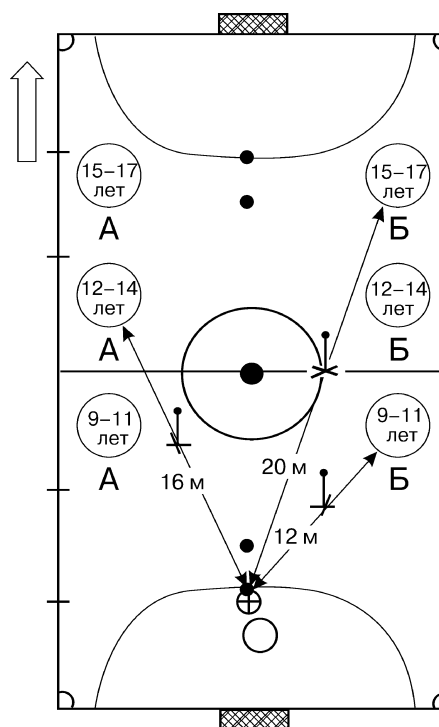


Рис. 321

6. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), с.

Упражнение проводится на игровом поле. По звуковому сигналу осуществляется ведение мяча на 12 м, затем обводятся 5 стоек, расставленных в 2 м друг от друга, и с расстояния 8 м выполняет удар ногой в ворота (рис. 322). Время выполнения упражнения – фиксируется момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот. Из трех попыток учитывается лучшая.

Учитывая специфичность действий в мини-футболе стражей ворот, предлагаем вам упражнения для оценки уровня **подготовленности юных вратарей:**

1. Вбрасывание мяча в цель, число попаданий.

Первое упражнение проводится на игровом поле. В 10 м от 6-метровой отметки для школьников 11–12 лет, в 12 м – для школьников 13–14 лет и в 14 м – для школьников 15–17 лет из стоек сооружаются ворота. Их ширина 1,5 м. Заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), вратарь выполняет вбрасывание мяча способом «выкатывание» так, чтобы

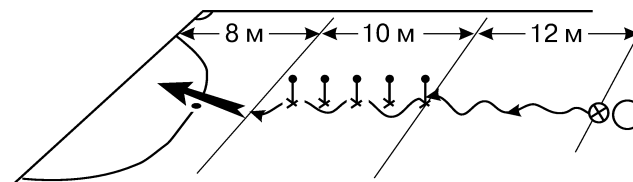


Рис. 322



Таблица 25

Средние показатели общей и специальной подготовленности школьников, занимающихся мини-футболом

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Общая физическая подготовка												
Бег 30 м с высокого старта, с	М	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7	
	Д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	
Бег 300 м, с	М	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0	–	–	–	–	–	
	Д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0	–	–	–	–	–	
Челночный бег 3×10 м, с	М	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4	
	Д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6	
6-минутный бег, м	М	–	–	–	–	1150	1200	1200	1300	1350	1400	
	Д	–	–	–	–	950	1000	1050	1100	1100	1200	
Прыжок в высоту с места, см	М	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68	
	Д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48	
Прыжок в длину с места, см	М	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220	
	Д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190	
Метание набивного мяча (1 кг), м	М	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	
	Д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	–	–	–	–	–	5	6	7	8	10	
	Д	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
Отжимания из упора на полу, раз	М	4	6	8	10	15	–	–	–	–	–	
	Д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20	
2. Специальная подготовка												
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	М	–	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	Д	–	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	М	–	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	Д	–	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег 30 м с ведением мяча, с	М	–	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	Д	–	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М	–	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	Д	–	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	–	–	–	3	4	3	4	4	4	5
		Д	–	–	–	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	–	–	–	3	4	3	4	4	4	5
		Д	–	–	–	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с поллёта в цель, число попаданий	М	–	–	–	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	–	–	–	2	3	3	3	3	3	3	

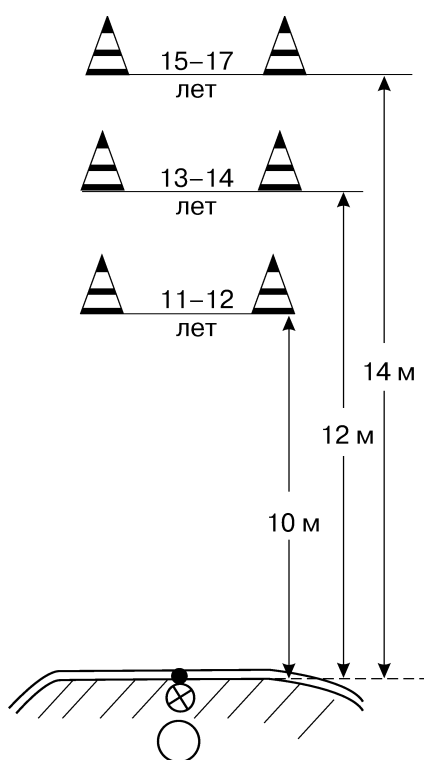


Рис. 323

катящийся мяч попал в ворота (рис. 323). Даются 6 бросков. Учитывается общее число попаданий.

Второе упражнение также проводится на игровом поле. Для его выполнения используется разметка, обозначенная на рис. 321. Однако самые ближние круги предназначаются для школьников 11–12 лет, средние – для 12–14 лет и самые дальние – для 15–17 лет. Стойки на поле устанавливаются высотой 1,5 м. Вратарь, заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет бросание мяча способом из-за плеча так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняются 3 броска в круг А и 3 броска в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

2. Удар ногой с полулёта в цель, число попаданий.

Для выполнения упражнения используется разметка, обозначенная на рис. 321. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади, выполняет удары

с полулёта так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняются 3 удара в круг А и 3 удара в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

Сравнив показанные результаты со средними показателями общей физической и специальной подготовленности школьников, занимающихся мини-футболом, вы сможете оценить достигнутый уровень индивидуальной подготовки, внести необходимые коррективы в свои тренировочные занятия (табл. 25).

Показатели тестирования можно внести в дневник самоконтроля, дополнив его разделом «Общая физическая и специальная подготовленность».

Конечно, приведенная нами форма дневника не является догмой. Она, например, на первых порах может быть и более простой. Однако во всех случаях желательно, чтобы все необходимые показатели были отражены в таком документе и чтобы все разделы регулярно заполнялись. Ведение такого дневника поможет вам в зависимости от вашего самочувствия и уровня подготовленности правильно регулировать физическую нагрузку на тренировках, приучит к сознательному отношению к занятиям спортом, к постоянному анализу своих действий, а также соблюдению рационального суточного режима.



И так, юные друзья, настало время привести в боевую готовность свою спортивную форму. Пришла пора интереснейших соревнований по мини-футболу. Как мы уже говорили, Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России разработали общероссийский проект «Мини-футбол – в школу», важнейшей частью которого стало первенство страны среди школьников.

Первые этапы данных соревнований должны проводиться непосредственно в школах, затем в городах, районах и регионах и завершаться финальными турнирами на кубке Российского футбольного союза. Естественно, в таких соревнованиях каждому юному футболисту предстоит проверить свою физическую и техническую подготовку, тактическую смекалку, а также определить, над чем в дальнейшем предстоит поработать на тренировках. Безусловно, все это очень важно для спортивного соревнования. И все же смысл участия в соревнованиях по мини-футболу не только в проверке своих способностей.

Каждый матч – это всегда масса ярких впечатлений. Разве не приятно обвести соперника и нанести точный удар по воротам? А как здорово в смелом броске укротить стремительно летящий в угол ворот мяч! Но, конечно, больше всего радости и восторга приносит гол, забитый после удачной комбинации. Надеемся, что таких впечатляющих моментов в ваших состязаниях будет немало. И это естественно. Ведь мини-футбол немислим без борьбы и голов, украшающих любой матч. Конечно, как и в любых соревнованиях, в ваших играх будут победители и побежденные. И если победители получают награды и их по праву поздравят как друзья-соперники, так и болельщики, то для побежденных эти состязания, уверенны, не пройдут впустую. Главное, они получают хороший урок настоящей спортивной борьбы, познают ее вкус. Вот почему те, кто в соревнованиях выступают не совсем удачно, не должны опускать руки: у них еще будет возможность сыграть значительно сильнее.

Ну вот, круглый мяч поставлен на центр поля. Игроки в ожидании увлекательных, звонких баталий... Слышите свистки юных судей? Они призывают на спортивные площадки всех ребят, желающих попробовать свои силы с друзьями в мини-футбольных турнирах.



С ЧЕГО НАЧАТЬ

Если вблизи вашего дома открыта ДЮСШ или в вашей школе создана секция по мини-футболу, вопрос с регулярными занятиями этим видом спорта для вас решается сам по себе, а эта книга послужит вам в таком случае своеобразным советчиком: она подскажет, что нужно делать помимо основных тренировочных занятий, какие упражнения следует включать в утреннюю зарядку, как лучше осваивать или совершенствовать тот или иной технический прием. Ну а если у вас нет возможности посещать организованные занятия в ДЮСШ или в своей школе, но есть большое желание играть в мини-футбол, то и в этом случае такая мечта может быть осуществлена. Поговорите в своем дворе с ребятами, договоритесь о совместных тренировках, определите их время. Увидите, как заинтересуются ваши сверстники, а совместные занятия и участия в играх сблизят вас, объединят общими интересами. А это очень важно, согласитесь, иметь хороших друзей. Далее, когда вы приобретете хотя бы небольшой игровой опыт, когда почувствуете уверенность в обращении с мячом, когда этой игрой заинтересуются достаточно много ребят, подумайте о том, как создать команду для участия в городских или районных состязаниях.

Однако такую работу наиболее эффективно, юные друзья, можно сделать все-таки в школе. Именно школа, располагающая спортивными площадками, помощью учителей и желанием одноклассников, является тем звеном, где легче всего организовать систематические занятия мини-футболом и провести внутришкольные соревнования между командами классов. Естественно, в этом случае команда каждого класса должна иметь оригинальное название и свою эмблему, а также желательную отличительную от других спортивную форму. А теперь обсудим, как организовать внутришкольные соревнования по мини-футболу среди команд классов, в которых могут участвовать отдельно команды мальчиков и девочек, а в младших возрастах – совместные команды, включающие и мальчиков, и девочек.

О СИСТЕМЕ ВНУТРИШКОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Наиболее приемлемой для внутришкольных соревнований по мини-футболу, конечно, является круговая система. Она позволяет всем командам данной возрастной группы встретиться между собой и тем самым в итоге наиболее объективно определить победителя. Соревнования могут проводиться как в один круг, когда все участники проводят по одному матчу между собой, так и в два круга, когда команды встречаются друг с другом по два раза. При круговой системе команде за победу начисляется по три очка, за ничью – одно очко, за поражение – ноль очков.

Для составления календаря соревнований, т.е. расписания игр судейская коллегия проводит жеребьевку. Вот как она происходит. Из бумаги заранее изготавливаются в соответствии с количеством команд таблички с номерами, которые опускаются в урну, а затем перемешиваются. Капитаны команд пооче-



редно вынимают из урны по табличке, номера которых с этого момента присваиваются их командам. С помощью этих номеров по специальным схемам и определяется очередность встреч команд, т.е. расписание игр. Например:

Участвуют 3–4 команды

1 день	2 день	3 день
1 – (4)	1 – 2	3 – 1
2 – 3	(4) – 3	2 – (4)

Участвуют 5–6 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 – (6)	1 – 2	3 – 1	(3) – 5	5 – 1
2 – 5	5 – 3	2 – (6)	1 – 4	4 – 2
3 – 4	(6) – 4	4 – 5	2 – 3	3 – (6)

Участвуют 7–8 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
1 – (8)	1 – 2	3 – 1	1 – 4	5 – 1	1 – 6	7 – 1
2 – 7	7 – 3	4 – 7	2 – 3	4 – 2	2 – 5	6 – 2
3 – 6	6 – 4	5 – 6	7 – 5	3 – (8)	3 – 4	5 – 3
4 – 5	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6	6 – 7	(8) – 7	4 – (8)

При нечетном количестве участников номер, заключенный в скобки, не учитывается, а команда, в паре с которой указан номер в скобках, в данный день (или тур) оказывается свободной от игры.

После жеребьевки составляется таблица проведения внутришкольных соревнований (табл. 26). Команды классов заносятся в такую таблицу в соответствии с их номерами.

Из табл. 26 видно, что команда «Ракета» выиграла у команды «Олимп» со счетом 2:1. Поэтому против команды «Ракета» в графе 3 засчитывается результат матча $3/_{2,1}$, а против команды «Олимп» в графе 1 – $0/_{1,2}$ и т.д. По окончании турнира против каждой команды в графе «Очки» проставляется количество очков, набранных командой во всех матчах, а в графе «Мячи» – разность забитых и пропущенных мячей во всех встречах турнира. В следующей графе записывается место, занятое командами в данных соревнованиях.

Судейская коллегия должна учесть, что в результате проведенных игр у двух или нескольких команд может оказаться одинаковое количество очков. Поэтому еще до начала турнира следует установить дополнительные условия (критерии) определения мест. Например:

1. При равенстве очков у двух команд преимущество получает та, которая выиграла встречу между ними. При ничьей преимущество получает команда, имеющая лучшую разность забитых и пропущенных мячей во всех играх соревнований.



**Таблица первенства школы по мини-футболу
между командами 5–6 классов**

№ п/п	Команды	1	2	3	4	5	6	Очки	Мячи	Место
1	6 ^А «Ракета»		3	3	3	0	3	12	10–3	I
			2:1	2:1	4:0	0:1	2:0			
2	5 ^В «Космос»	0		1	0	3	1	5	12–13	III
		1:2		3:3	3:4	3:2	2:2			
3	5 ^В «Олимп»	0	1		3	0	3	7	15–15	II
		1:2	3:3		6:5	3:4	2:1			
4	6 ^В «Торпедо»	0	3	0		1	0	4	14–19	IV
		0:4	4:3	5:6		4:4	1:2			
5	5 ^А «Спартак»	3	0	3	1		1	7	14–13	II
		1:0	2:3	4:3	4:4		3:3			
6	6 ^В «Метеор»	0	1	0	3	1		5	8–10	III
		0:2	2:2	1:2	2:1	3:3				

2. При равенстве очков у трех и более команд преимущество получает команда, имеющая лучшую разность забитых и пропущенных мячей в играх между этими командами.

Если в школе в каждой возрастной группе набирается довольно много команд, чтобы не затягивать сроки проведения турнира, есть смысл разбить команды в этих возрастных группах на две подгруппы. В подгруппах рекомендуется провести соревнования по круговой системе. Затем командам, занявшим в подгруппах первые места, предоставляется право провести матч за звание чемпиона школы. А между командами, занявшими в подгруппах вторые места, также проводится стыковой матч за «серебряные» награды. По такой системе можно определить все места в турнире – с первого до последнего.

Существует и другая система соревнований, которую также можно использовать при проведении внутришкольных соревнований по мини-футболу, – это олимпийская система, или система с выбыванием. Она характерна тем, что по мере проведения соревнований постепенно отсеиваются проигравшие до тех пор, пока в финальной встрече не выявится победитель. Как же провести турнир по мини-футболу в школе по олимпийской системе, например, для 8 команд? Во-первых, необходимо соответствующую схему составить заранее (рис. 324). Для этого следует провести жеребьевку, которая определит номера команд. По результатам жеребьевки команды заносятся в схему под своими номерами:

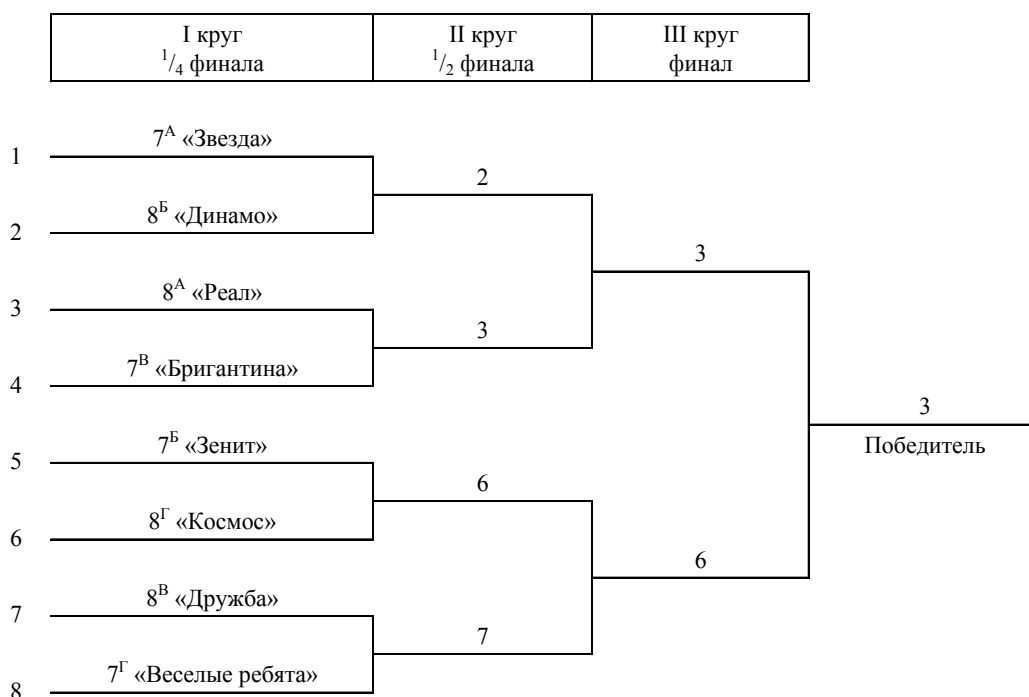


Рис. 324

Предположим, что соревнования в школе по данной системе уже завершились. Все результаты мы внесли в схему, и можно увидеть, что команда «Звезда», имеющая № 1, встретилась с командой «Динамо» и проиграла. В свою очередь, команда «Реал» (№ 3) обыграла «Бригантину» (№ 4), а команда «Зенит» (№ 5) проиграла команде «Космос» (№ 6) и т.д. Команды, победившие в I круге ($\frac{1}{4}$ финала), попадают во II круг турнира ($\frac{1}{2}$ финала), а победители II круга – в финал. Таким образом, для проведения данного турнира понадобилось всего 7 игр.

При количестве команд, некратном числу 4, надо провести в первом круге столько игр, чтобы в следующем, втором круге оказалось или 4, или 8, или 16 и т.д. команд, т.е. число таких команд должно быть кратным 4. Допустим, что в вашей школе в данной возрастной группе в турнире желают участвовать 11 команд. Значит, для того чтобы во втором круге оказалось 8 команд, необходимо провести в первом $11 - 8 = 3$ встречи. Такая схема турнира по олимпийской системе представлена на рис. 325.

Учтите, что при проведении соревнований по олимпийской системе ничейный результат не допускается: в следующий круг выходит только команда-победительница. Поэтому еще до начала турнира надо установить, каким образом определяется победитель матча, если в основное время игра закончилась вничью. Лучшим способом выявления победителя в этом случае будет пробитие командами серии 6-метровых ударов в ворота соперников.

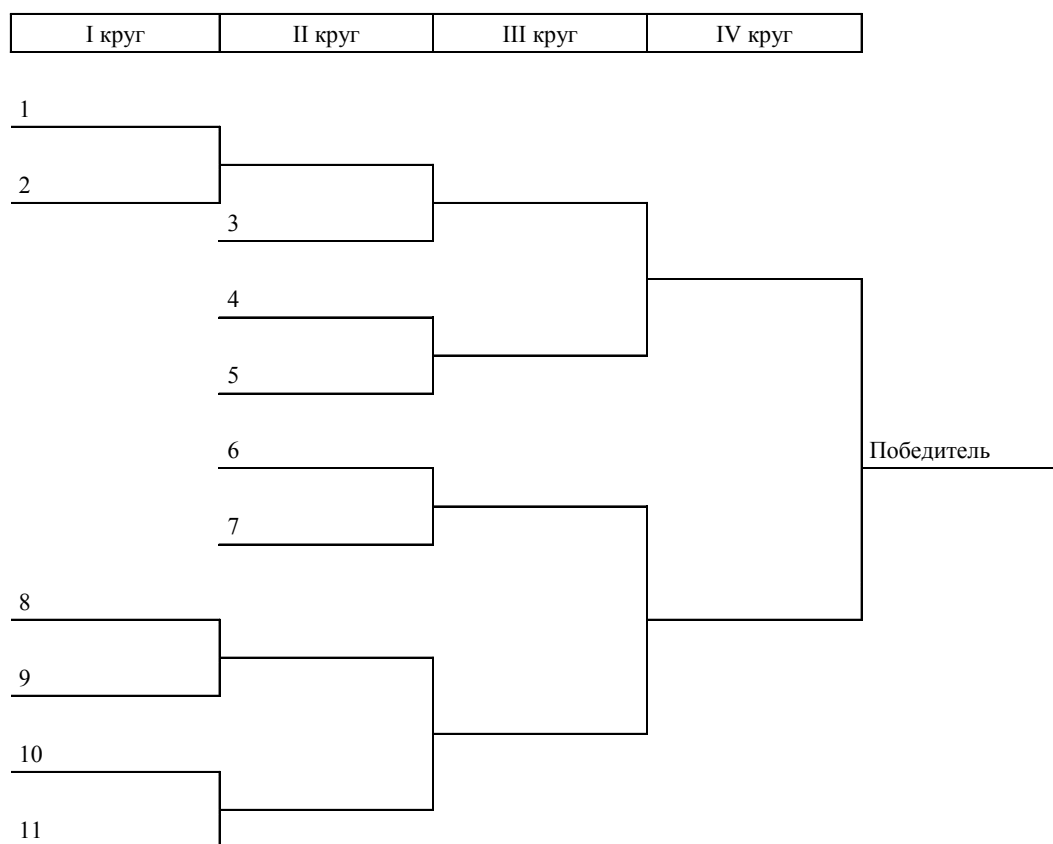


Рис. 325

ШКОЛА ЮНОГО АРБИТРА

Мини-футбол – одна из наиболее эмоциональных спортивных игр, а игровое поле, на котором происходят матчи, – это всегда арена азартной спортивной борьбы. Наряду с игроками центральной фигурой любого мини-футбольного матча являются также арбитры, т.е. судьи. Судья – это воплощение внимания, строгости и одновременно справедливости. Ни одного нарушения правил не должно пройти мимо них, не должен остаться без внимания ни один проступок футболистов. Однако чтобы хорошо разбираться в тонкостях игры, каждый арбитр, безусловно, должен и сам уметь играть в мини-футбол, и знать правила соревнований, и быть очень наблюдательным человеком. И это понятно. Ведь на арбитров всегда ложится большая ответственность за результат встречи: чем квалифицированнее судья, тем правильнее его решение. Конечно, дело не только в квалификации арбитров. Очень важно, чтобы тот, кто избрал для себя в спорте эту ответственную должность, был объективным человеком, чтобы на него не влияли эмоции зрителей и участников



игры, а также мнения тренеров. А это, поверьте, очень нелегко. Как видите, юные друзья, быть мини-футбольным арбитром – задача и сложная, и ответственная. Тем не менее, думается, она вполне по плечу многим из вас. Ведь не секрет, что в каждом классе, в каждом дворе найдется немало ребят, мечтающих стать настоящими мини-футбольными судьями. Естественно, первые свои шаги на данном поприще они должны сделать на площадках школ, оздоровительных лагерей и своих микрорайонов. Обслуживая игры команд классов или дворовых коллективов, юные арбитры почувствуют уверенность в своих силах, приобретут первоначальный опыт в этой ответственной и очень почетной спортивной деятельности.

А чтобы четко и увлекательно проводить внутришкольные соревнования, естественно, следует начать с организации специальной учебы, которая называется «Школа юного арбитра». Сначала выявите тех ребят, которые желают участвовать в судействе соревнований по мини-футболу. Когда наберется достаточная по численности группа учащихся, проявляющих повышенный интерес к данному виду спортивной деятельности, с помощью учителя физкультуры и старшеклассников, занимающихся в спортивной школе, и организуйте такую учебу. Программа «Школы юного арбитра» должна включать изучение правил соревнований, знакомство с действиями судей в различных игровых ситуациях и методикой судейства. Для проведения отдельных занятий полезно пригласить опытного судью по мини-футболу.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Важнейшим вопросом «Школы юного арбитра, безусловно, должно стать освоение ее участниками правил соревнований по мини-футболу.

Участниками игры являются две команды. В составе каждой – вратарь, 4 полевых игрока и не более 7 запасных. В ходе игры число замен не ограничивается. Любой игрок, которого заменили, может вновь вернуться на поле вместо одного из игроков своей команды.

Экипировка игроков состоит из футболки, трусов, гетр, щитков и спортивных тапочек. Вратарь имеет право играть в спортивных брюках.

Игровое поле (площадка) должно иметь прямоугольную форму (рис. 326). Его покрытие должно быть ровным и гладким. Как правило, для игры используется деревянное или синтетическое покрытие. А вот на бетонном или асфальтовом покрытии играть очень опасно, т.к. можно получить серьезную травму. Длина стандартного игрового поля – 28–40 м, ширина – 16–20 м. Оно размечается линиями шириной 8 см. Эти линии входят в размер площадей, которые они ограничивают. Две длинные линии называются боковыми, а две короткие – линиями ворот. Средняя линия делит поле на две равные половины. В центре площадки обозначается центральный круг диаметром 3 м. На обеих половинах игрового поля обозначаются штрафные площади. На каждой половине игрового поля на расстоянии 6 м от средней точки между двумя стойками ворот обозначается отметка для пробития 6-метрового удара

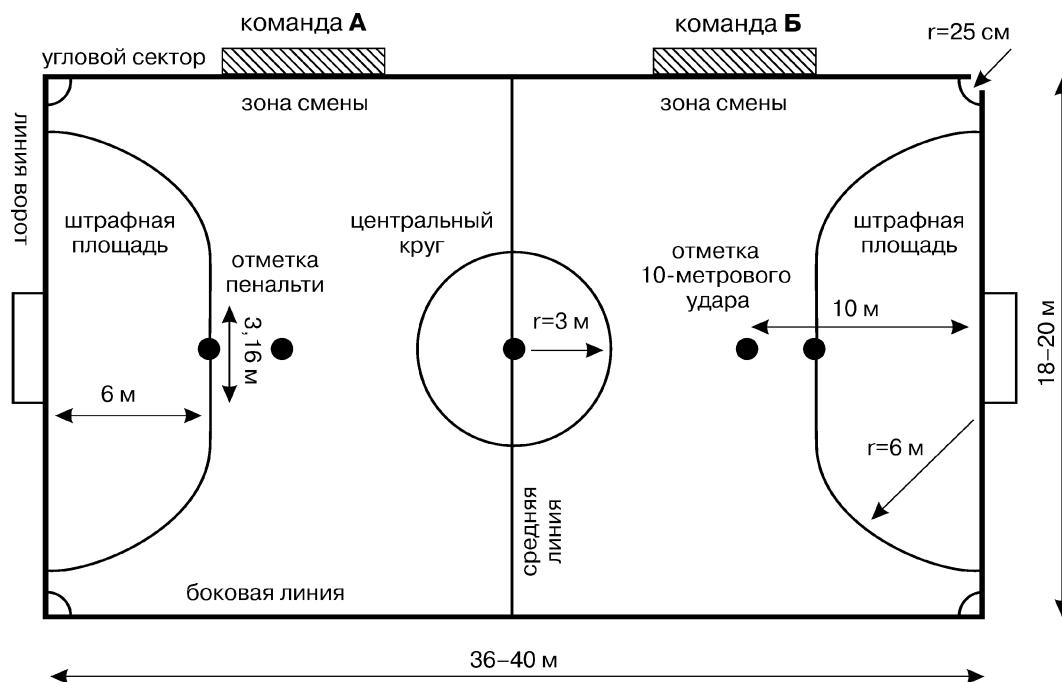


Рис. 326

(пенальти), а на расстоянии 10 м – отметка для пробития 10-метрового удара (дابل-пенальти). В каждом углу площадки проводится четверть окружности радиусом 25 см – угловые сектора. Замена игроков осуществляется только через зоны замены, которые обозначаются на той стороне игрового поля, где расположена скамейка запасных игроков.

Ворота устанавливаются на середине каждой линии ворот. Расстояние между стойками ворот – 3 м, а от нижней точки перекладины до поверхности поля – 2 м (рис. 327). Сетки крепятся к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки.

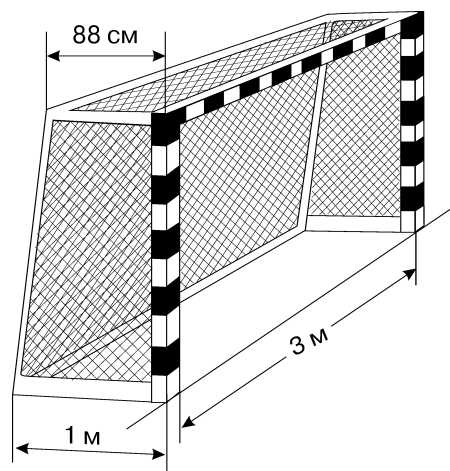


Рис. 327

Мяч для игры изготавливается из кожи или синтетических материалов. Длина его окружности не менее 60 и не более 62 см. Вес мяча – 400–440 г. Особенность мяча для игры в мини-футбол – небольшой отскок от поверхности площадки, что позволяет ему длительное время не покидать пределы

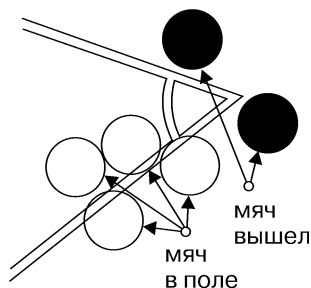


Рис. 328

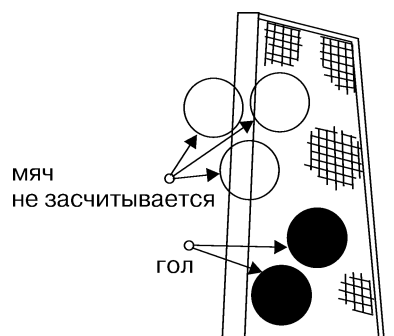


Рис. 329

игрового поля. Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же мяч катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью находится на этой линии, он считается вне игры (рис. 328). Аналогично определяется и взятие ворот (рис. 329).

Выбор сторон поля осуществляется судьей матча с помощью жребия. Команда, выигравшая жребий, выбирает ворота. Соперник получает право на начальный удар. При его выполнении мяч ставится на центр игрового поля, а игроки располагаются на своих половинах площадки. При этом игроки команды, начинающей игру, должны находиться не ближе 3 м от мяча. Игрок, выполняющий начальный удар, должен послать мяч ударом ногой вперед после сигнала судьи. Этот игрок не может коснуться мяча повторно, пока его не коснется любой другой игрок. Гол, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается. После забитого гола начальный удар выполняется командой, пропустившей мяч в свои ворота.

Продолжительность игры – два равных периода – по 20 мин чистого времени каждый. «Чистое время» – время игры без учета остановок. Для пробития 6-метрового или 10-метрового ударов продолжительность игры может быть увеличена. Перерыв между периодами не должен превышать 15 мин. Победительницей в игре считается команда, забившая сопернику большее число мячей. Если у обеих команд равное количество забитых мячей или же таковые отсутствуют, игра считается закончившейся вничью.

Состав судейской бригады включает судью, второго судью и хронометриста. Практически судья и второй судья имеют равные полномочия. Однако в случае разногласия между ними в оценке какого-либо эпизода решение судьи является приоритетным. Судья располагается на противоположной стороне игрового поля от скамеек запасных игроков, а второй судья занимает позицию на площадке перед скамейками запасных. В ходе игры арбитры перемещаются вдоль боковых линий. Хронометрист контролирует продолжительность игры, включая хронометр после ввода мяча в игру и останавливая



его после выхода мяча из игры, фиксируя таким образом так называемое «чистое» время игры. Он также контролирует минутную продолжительность тайм-аута (каждая команда имеет право в первом и втором периодах игры взять по одному тайм-ауту), время 2-минутного наказания после удаления игрока с поля (провинившаяся команда играет в меньшинстве), сигнализирует об окончании первого периода игры и ее завершения, а также ведет запись в каждом периоде первых пяти набранных той и другой командой нарушений (фолов), сигнализируя, когда одна из них наберет 5 фолов.

Штрафной удар назначается за умышленную игру рукой (рис. 330), за задержку соперника или за толчок в плечо или спину (рис. 331), за удар и попытку ударить соперника рукой (рис. 332), за подножку (рис. 333) и пр. При этом провинившейся команде начисляется фол. В то же время, если такие нарушения совершаются игроком в своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, судья назначает в ворота провинившейся команде **6-метровый удар (пенальти)**. Для пробития пенальти мяч ставится на 6-метровую отметку, а игроки располагаются за воображаемой линией, параллельной линии ворот и проходящей в 6 м от нее, но не ближе 5 м от мяча. Вратарь защищающейся команды занимает позицию на линии ворот,



Рис. 330

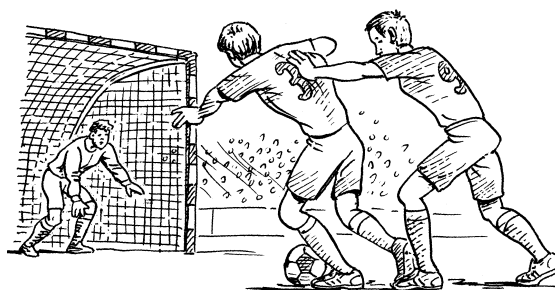


Рис. 331

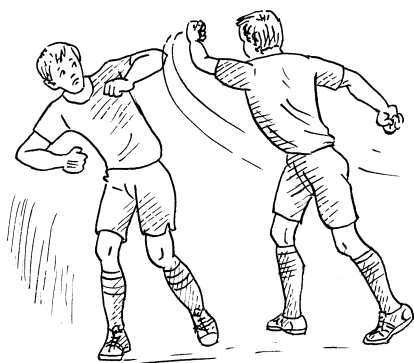


Рис. 332



Рис. 333



лицом к бьющему игроку. Гол, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается. Бьющий игрок не имеет право повторно касаться мяча до тех пор, пока его не коснется какой-либо другой игрок.

Свободный удар назначается в сторону той команды, игрок которой сыграл против соперника без мяча, мешал вратарю вбрасывать мяч в поле; попытался ударить по мячу ногой, когда им овладел вратарь; не владея мячом, препятствовал продвижению соперника без мяча. Свободный удар арбитры должны назначать также, если вратарь допустит следующие нарушения: вводя мяч в игру, вновь получает пас от партнера (при этом мяч за это время не пересек среднюю линию поля или же его не коснулся кто-то из соперников); взял мяч в руки в штрафной площади после паса ногой от партнера; владеет мячом на своей половине поля более 4 с.

Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло такое нарушение. Однако если нарушение произошло в штрафной площади команды соперников, то свободный удар выполняется с ближайшей к месту нарушения точки на линии штрафной площади. При выполнении штрафных и свободных ударов мяч должен неподвижно лежать на поверхности игрового поля, а игрок, выполняющий удар, не может касаться его повторно до того момента, пока мячом не сыграет любой другой игрок. При этом все игроки противоположной команды должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока тот не войдет в игру. Мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного удара, засчитывается. Со свободного удара гол засчитывается только в случае, если после удара мяча коснется любой другой игрок. Если при выполнении штрафного удара кто-то из игроков приблизится к мячу ближе 5 м, удар повторяется. Выполнение штрафных и свободных ударов производится в течение 4 с с момента, когда бьющий игрок начал контролировать мяч.

10-метровый удар (дабл-пенальти). Все фолы, набранные той и другой командой, фиксируются хронометристом. Начиная с 6 командного нарушения, зафиксированного в каждой половине игры, противоположная команда получает право на пробитие 10-метрового удара. При этом игроки провинившейся команды не имеют права в целях защиты своих ворот «построить» стенку. Вратарь при выполнении соперниками такого удара должен оставаться в пределах своей штрафной площади, но не ближе 5 м от мяча. Все остальные игроки располагаются за воображаемой линией, проходящей на уровне мяча и параллельной линии ворот. Однако они также занимают позицию не ближе 5 м от мяча, не создавая помех игроку, выполняющему такой удар. Если же игрок совершит 6 нарушений на своей половине поля, между 10-метровой отметкой и линией ворот, то противоположная команда получает право выбора места выполнения дабл-пенальти: то ли пробить с места нарушения, то ли с 10-метровой отметки. Если в игре назначено дополнительное время, то все командные фолы второго периода матча остаются в силе.

Удар с боковой линии выполняется после того, как мяч полностью ее пересечет. Выполняет удар один из соперников игрока, который последним кос-



нулся мяча. Мяч ставится на боковую линию в том месте, где он покинул площадку, а игроки провинившейся команды располагаются в 5 м от него. Удар выполняется в течение 4 с с момента, когда бьющий игрок взял мяч под контроль. Мяч, забитый в ворота непосредственно с такого удара, не засчитывается. Однако если после удара мяч коснется какого-либо другого игрока, судья засчитывает гол.

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересечет линию ворот, вне самих ворот, и последним мяча коснется игрок защищающейся команды. Для выполнения такого удара мяч ставится полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча за пределы поля. Гол засчитывается, если он забит непосредственно с углового. При пробитии этого удара соперники должны располагаться не ближе 5 м от мяча. Угловой удар выполняется в течение 4 с с момента, когда бьющий игрок взял мяч под контроль.

Вбрасывание мяча от ворот выполняется, когда мяч полностью пересечет линию ворот над перекладиной или между одной из стоек и боковой линией и последним его коснется игрок противоположной команды. Вратарь, взяв мяч под контроль, должен из пределов штрафной площади выполнить вбрасывание в течение 4 с. Если вратарь забивает мяч в противоположные ворота непосредственно с такого броска, гол засчитывается.

«Спорный мяч» – это способ возобновления игры после ее временной остановки. Судья производит вбрасывание мяча в том месте, где он находится в момент остановки игры. Если же такая остановка произошла в штрафной площади, то вбрасывание осуществляется с ближайшей точки на линии штрафной площади. Игра возобновляется, когда подброшенный арбитром между соперниками мяч коснется поверхности площадки.

Дисциплинарные санкции применяются к игрокам, совершившим определенные нарушения правил игры. Игроку выносится **предупреждение** и предъявляется арбитром **желтая карточка** за следующие нарушения: некорректное поведение, несогласие с действиями судей (рис. 334), несоблюдение 5-метрового расстояния при выполнении соперником стандартных положений, нарушение правила замены, уход с поля без разрешения арбитра и др. За каждое такое нарушение противоположная команда выполняет свободный удар с того места, где это нарушение произошло. Если же нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар выполняется с ближайшей точки на линии штрафной площади.

Если же игрок оказался виновным в более серьезных нарушениях правил,



Рис. 334



он удаляется с поля и ему арбитр предъявляет **красную карточку**. К таким нарушениям относятся: неспортивное поведение на площадке, повторное предупреждение в ходе игры (вторая желтая карточка), умышленная игра рукой в своей штрафной площади (рис. 335), грубое нападение на соперника (рис. 336), а также так называемый фол «последней надежды», когда игрок останавливает прорвавшегося к воротам соперника неправильным приемом (рис. 337). Удаленный игрок не имеет права снова вступать в игру и находится на скамейке запасных. При этом провинившаяся команда в течение последующих двух минут должна играть в меньшинстве. При этом если пять соперников играют против четырех игроков в другой команде и первые забивают гол, то команду, играющую в меньшинстве, может дополнить пятый игрок. Если



Красная карточка

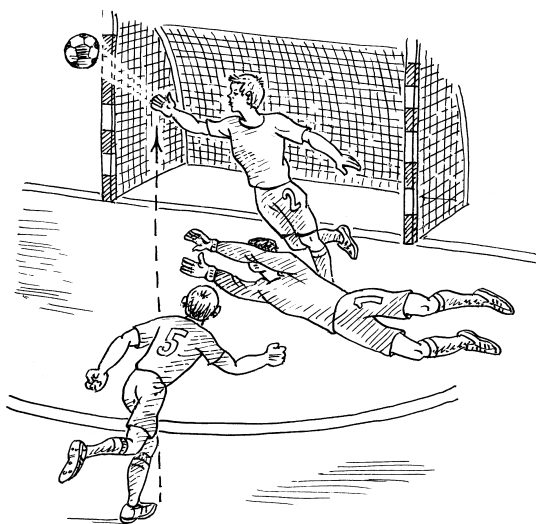


Рис. 335



Красная карточка

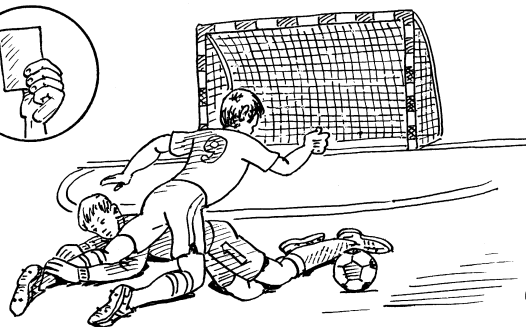


Рис. 336



Красная карточка



Рис. 337



команда, играя в меньшинстве, забивает гол, то игра продолжается без изменения числа игроков. Если в команде после удаления игроков осталось менее трех участников, включая вратаря, судья прекращает игру и засчитывает этой команде поражение. Правила игры также требуют от арбитров наказания игроков не только за совершенное нарушение, но и за попытку совершить его. Например, один из игроков попытался ударить в ходе игры ногой или рукой соперника. Однако последний сумел увернуться, и удар не достиг цели. Как должен оценить действия такого грубияна арбитр? Необходимо такие действия расценить как совершившийся факт. В связи с этим судья должен наказать виновного со всей строгостью. Однако если в ответ на совершенное против него нарушение игрок лишь замахнется на соперника рукой или ногой, судья должен расценить его поведение по-другому. Если игра остановлена, судья может предупредить или даже удалить этого игрока с поля. Если же игра не остановлена, чтобы не дать преимущество провинившейся команде, судья все равно не должен оставить без внимания данный проступок. При первом же выходе мяча из игры он накладывает на такого игрока взыскание.

В ходе игры начинающим арбитрам не всегда удается дать правильную оценку того или иного действия игроков. Например, довольно непросто оценить выполнение игроками такого приема отбора мяча, как подкат. Следует иметь в виду, что подкат с целью отбора мяча атакующего соперника – это не всегда нарушение правил. Если обороняющийся игрок совершит подкат непосредственно в ноги сопернику, владеющему мячом, – это следует считать нарушением (рис. 338). Если же такое действие происходит на некотором расстоянии от владеющего мячом, то есть когда атакующий отпускает мяч от себя, то в этом случае нарушение со стороны обороняющегося усматривать не следует. Например, на рис. 339 нападающий слишком далеко отпустил от себя мяч, а защитник, сыграв в подкате, не нарушил правила.

Также важно, чтобы юные арбитры смогли научиться правильно различать и такие действия, как опасное нападение и опасная игра. **Опасное нападение** – это нападение на соперника грубым и опасным приемом, за что виновная команда наказывается штрафным ударом, а игрок, допустивший такое нарушение,

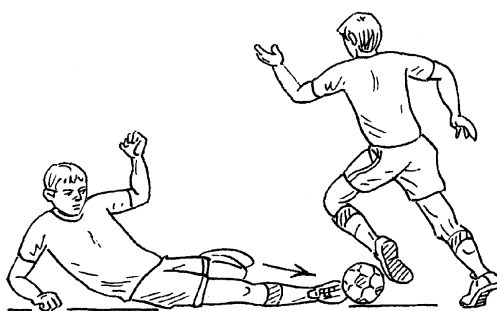


Рис. 338

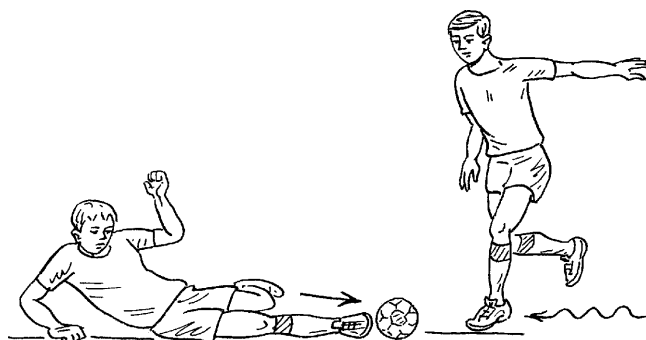


Рис. 339

ние, подвергается предупреждению или удаляется с поля. **Опасная игра** – это игра с мячом вблизи единоборствующих игроков, в результате чего возникает опасность нанесения сопернику травмы. За такое нарушение виновная команда наказывается свободным ударом. Например, обороняющийся игрок стремится выбить ногой мяч, летящий на уровне головы соперника, когда тот наносит удар головой. Этот момент следует квалифицировать как опасную игру со стороны обороняющегося. В игре случаются и такие ситуации, когда обороняющийся по своей вине подвергает себя преднамеренно опасности. Например, стремясь предотвратить остроту у своих ворот, защитник бросается под удар соперника головой вперед. Однако это не служит поводом для наказания защитника, и гол, забитый в этой ситуации, засчитывается. Если же арбитр остановил игру из-за создавшейся опасности для самого защитника, игра возобновляется свободным ударом в сторону обороняющейся команды.

СИГНАЛЫ И ЖЕСТЫ АРБИТРОВ

Осуществляя судейство игры, судьи подают сигнал с помощью свистка. Свисток используется арбитрами для подачи сигналов в следующих случаях: в начале игры и по ее возобновлению, после перерыва и после забитого мяча в ворота, а также при выполнении 6-метрового и 10-метрового ударов, при взятии ворот, по окончании игры или ее половины.

Подаваемые арбитрами сигналы должны быть хорошо слышны игрокам и зрителям. Тональность сигналов должна быть всегда одинаковой. Однако при взятии ворот, по окончании времени всей игры или ее половины, сигнал должен подаваться особенно четко. Следует иметь в виду, что при введении мяча в игру вратарем после выхода его за линию ворот, при выполнении штрафного, свободного, углового ударов и ударов с боковой линии сигнал свистком не подается, а используется жест рукой. Однако в мини-футболе зачастую соперники мешают выполнению назначенных ударов. В этих случаях арбитр должен потребовать от них выполнения «правила пяти метров» и затем, убедившись в его исполнении игроками, дать свистком сигнал к введению мяча в игру.



И все же в ходе игры арбитрам приходится часто пользоваться жестами. Например, при назначении штрафного удара судья указывает рукой, держа ее в горизонтальном положении в направлении виновной команды (рис. 340).

При назначении свободного удара судья поднимает руку над головой и держит ее в таком положении до тех пор, пока после удара мяча не коснется другой игрок или мяч не выйдет из игры (рис. 341).

При введении мяча в игру, когда игрок взял мяч под контроль, судья поднимает руку вверх и пальцами демонстрирует отсчет четырех секунд (рис. 342).

При предупреждении или удалении игрока с поля судья поднимает руку, показывая игроку соответствующую карточку (рис. 343).

Когда команда берет тайм-аут, арбитр также демонстрирует это жестом (рис. 344).

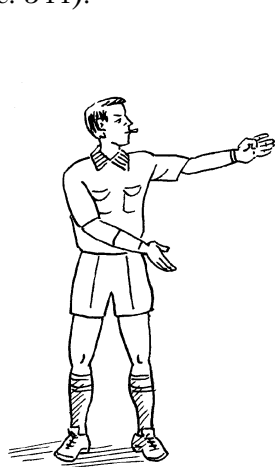


Рис. 340



Рис. 341



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344



О МЕТОДИКЕ СУДЕЙСТВА

Слушателям «Школы юного арбитра» будет полезно познакомиться и с вопросами методики судейства. Расскажем об этом более подробно. Методика судейства – это, во-первых, необходимый инструмент действия арбитров в ходе игры. Зная основные принципы методики судейства, каждый юный арбитр сможет успешно взаимодействовать с партнером, в соответствии с правилами игры трактовать игровые эпизоды и в конечном итоге проводить соревнования по мини-футболу на высоком уровне.

Для того чтобы успешно контролировать действия игроков на поле, судья и второй судья должны занимать наиболее удобные для оценки складывающихся ситуаций позиции по отношению к друг другу. Если они будут располагаться на поле друг против друга, это может привести к тому, что не даст возможности арбитрам принять в случае нарушения правил правильное решение. При таком расположении судьям также грозит ситуация, когда они могут оказаться слишком далеко от единоборства соперников и не смогут заметить нарушения. Вот почему во время игры судья и второй судья должны располагаться на поле по отношению к друг к другу как бы по диагонали.

Рассмотрим этот метод более подробно. На рис. 345 изображены зоны контроля судьями действий игроков. Условная линия I–II, проведенная поперек поля, делит его пополам. Когда мяч находится в зонах 1 и 4, судья А контролирует зоны 1 и 4, определяя на данной территории все нарушения правил игры. Аналогично действует судья Б, когда мяч находится в зонах 3 и 4. Зоны 5 и 6, то есть штрафные площади, являются территориями ответственности того арбитра, который в момент единоборства соперников располагается ближе к мячу, чем его партнер. В то же время, когда мяч находится в зонах, контролируемых арбитром А, судья Б должен наблюдать за действиями игроков на территории между боковой линией, по которой он передвигается,

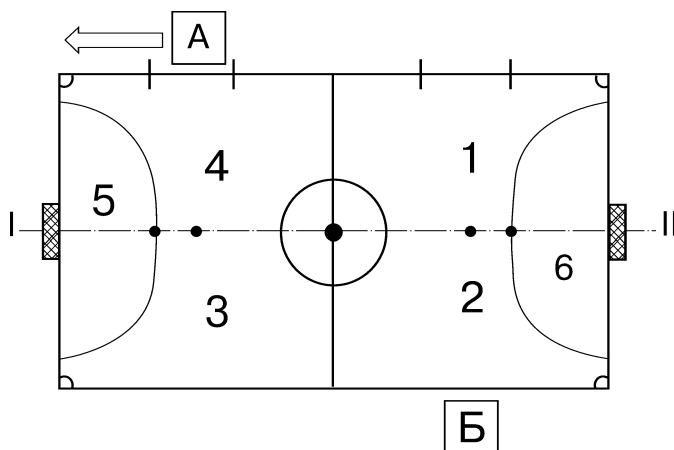


Рис. 345

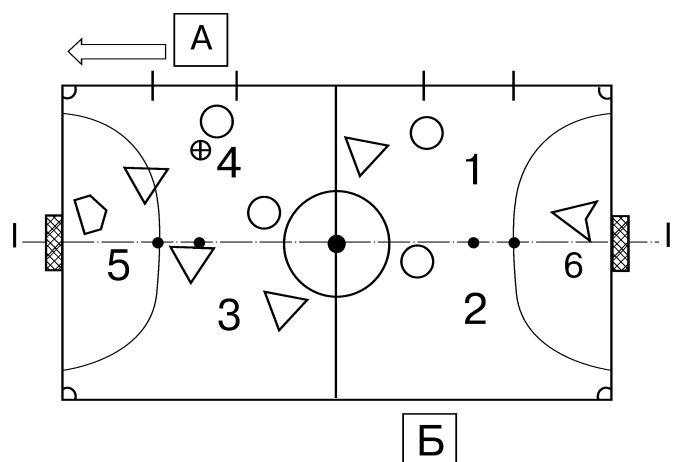


Рис. 346

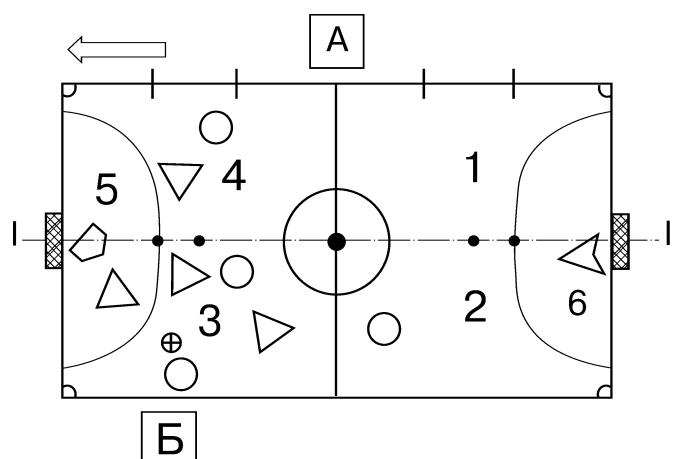


Рис. 347

и воображаемой линией I–II то есть в зонах 2, 3, 5 и 6. И наоборот, когда арбитр Б контролирует действия игроков с мячом в зонах 2 и 3, судья А наблюдает за действиями игроков без мяча в зонах 1, 4, 5 и 6. Таким образом, в целом данный метод судейства сводится к тому, что один из арбитров в ходе игры должен контролировать атакующие действия команд, двигаясь параллельно направлению атаки, в то время как второй судья обязан сосредоточить свое внимание на действиях игроков без мяча. На рис. 346 показано правильное расположение судей, когда атака осуществляется через зоны 1 и 4, а на рис. 347 – когда атака ведется соответственно через зоны 2 и 3.

Свои особенности имеет и выбор позиции арбитрами при розыгрыше командами стандартных положений. Например, при начальном ударе судья



располагается в 1,5–2 м от средней линии, контролируя положение мяча и расположение игроков обеих команд. Второй судья должен занять позицию ближе к штрафной площади той команды, которая не выполняет начальный удар. При розыгрышах угловых, свободных, штрафных ударов и ударов с боковой линии один из арбитров располагается близко от мяча, осуществляя контроль за его установкой в необходимом месте и расположением обороняющихся на положенном расстоянии от мяча. Другой судья осуществляет контроль за всеми остальными игроками, не участвующими в установке стенки.

Как видите, юные друзья, чтобы быть хорошим арбитром по мини-футболу, вам следует не только хорошо изучить правила игры, но и научиться правильно оценивать складывающиеся в игре непростые ситуации, а также овладеть основами методики судейства. Думается, тем из вас, кто прошел «Школу юного арбитра», такая задача вполне по плечу.

Допустим, вы уже освоили основные премудрости этой ответственной спортивной должности. Теперь настала пора приступить к проведению внутришкольных турниров. Однако ведь далеко не в каждой школе имеются просторные спортивные залы и комплексные спортивные площадки, соответствующие по своим размерам правилам игры. Но это не беда. Внутришкольные соревнования по мини-футболу можно проводить в соответствии с конкретными условиями. Если школа не располагает физкультурным залом или спортивной площадкой, вы можете разровнять ближайший пустырь, соорудить простейшие ворота, а из песка или извести сделать разметку игрового поля. Если школа имеет только баскетбольную площадку, соревнования можно проводить и на таком уменьшенном поле, установив на ней хоккейные ворота. В таком случае в составе команд могут быть по 3 или 4 игрока. Внутришкольные соревнования может обслуживать в поле один судья. Конечно, легче всего приспособить для игры в мини-футбол хоккейную «коробку», установив на ней стандартные ворота, которые следует закрепить так, чтобы они не были травмоопасными и в то же время легко сдвигались, когда кто-то из игроков сталкивается со стойкой. В то же время помните: какими бы условиями ни располагала школа, соревнования по мини-футболу следует проводить, ориентируясь на основные положения правил этой игры.





В школе, по месту жительства, в оздоровительном лагере можно интересно провести мини-футбольный фестиваль. Мы же расскажем вам, юные друзья, как организовать такой спортивный праздник в оздоровительном лагере. Провести мини-футбольный фестиваль лучше всего в середине или конце лагерной смены, чтобы хватило времени на подготовку. Естественно, в программе такого фестиваля основное место займут соревнования по мини-футболу и мини-футбольные конкурсы. Конечно, чтобы успешно провести этот спортивный праздник, вам самим без участия взрослых не обойтись. Поэтому существенную помощь в проведении мини-футбольного фестиваля вам окажут инструктор физической культуры, воспитатели. И все же, чтобы эти состязания стали для вас не рядовым мероприятием, а звонким, радостным и ярким праздником, который надолго останется в памяти, главную роль в их проведении должны играть вы – непосредственные участники праздника. Поэтому наши советы предназначены как для ребят, являющихся общественными инструкторами и юными судьями, капитанами команд и физорггами, так и для рядовых участников соревнований. И еще хочется напомнить вам, юные друзья, что успех мини-футбольного фестиваля будет зависеть не в меньшей степени от вашей инициативности, изобретательности. Только в этом случае спортивный праздник для каждого из вас засверкает особым блеском, станет двойне радостней. Ведь из его участников вы превратитесь еще и в организаторов соревнований. А это очень приятная и почетная миссия – спортивный организатор! Но одновременно это и очень нелегкая должность: она накладывает большую ответственность. Правда, если каждый из вас отнесется к делу старательно и серьезно, можете быть уверенными в том, что мини-футбольный фестиваль в вашем лагере удастся на славу.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С чего же начинается подготовка к этому спортивному празднику? Прежде всего с организации уже в начале лагерной смены штаба фестиваля. В его состав, разумеется, кроме взрослых должны войти те мальчики и девочки, кто обладает организаторскими способностями.



Штаб намечает дату проведения праздника и разрабатывает программу фестиваля, на основе которой составляется сценарный план праздника. Это делается для того, чтобы увязать между собой все его части. В сценарном плане вам следует четко обозначить, в каком месте, когда и что проводится, кто отвечает за те или иные мероприятия. А чтобы повысить интерес участников к состязаниям, штаб определяет систему проведения итогов между отрядами каждой возрастной группы.

Вот один из вариантов такой системы: за 1-е место в личных соревнованиях отряд получает 3 очка, за 2-е – 5, за 3-е – 7 очков и т.д. За 1-е место в командных соревнованиях кроме мини-футбола дается 2 очка, за 2-е – 4, за 3-е – 6 очков и т.д. Командам, занявшим 1-е место во встречах по мини-футболу, начисляется 1 очко, 2-е – 2, 3-е – 3 очка и т.д. Победителем в каждой возрастной группе будет команда, набравшая меньшее количество очков.

На одном из своих совещаний штаб фестиваля поручает физоргам отрядов ознакомить ребят с программой праздника, организовать тренировки команд девочек и мальчиков, чтобы как можно больше ребят стали участниками данного спортивного праздника в трех видах состязаний. Штаб также определяет фронт работ, которые необходимо выполнить до открытия фестиваля. Ответственность за их выполнение несут спортивные службы праздника. Какие же это службы?

В первую очередь – **медицинская служба**. Ваш доктор отберет себе в ассистенты тех ребят, кто в будущем мечтает посвятить себя этой гуманной профессии. Во время соревнований ассистенты с сумками с красным крестом всегда будут готовы оказать первую помощь при возможных травмах.

Далее организуется **пресс-центр**. В его состав включаются ребята, знакомые с пером и кистью. Члены пресс-центра оформляют фотомонтаж «Правила игры в мини-футбол», стенд «Мини-футбол в России», проводят между отрядами каждой возрастной группы конкурс на лучшую эмблему фестиваля, готовят афиши и информационные бюллетени, «молнии», передачи для лагерного радиоузла. Во время соревнований корреспонденты пресс-центра фотографируют интересные моменты и по окончании фестиваля оформляют фотостенд, посвященный прошедшему спортивному празднику. В канун праздника пресс-центром организуется встреча участников фестиваля с известными футболистами.

Приступает к работе и **техническая служба**. В ее состав включаются ребята, хорошо знакомые с рубанком и молотком, зубилом и гаечным ключом, обыкновенной иглой и ниткой, кистью и карандашом. В ведении этой важной службы – все места проведения соревнований, а также спортивный инвентарь. Члены технической службы определяют, подбирают и ремонтируют спортивные площадки и оборудование, готовят призы, грамоты и дипломы для победителей и участников.

Видную роль играет и **служба «ДО-РЕ-МИ»**. В ее состав включаются ребята, умеющие играть на баяне или аккордеоне, знакомые с магнитофоном,



а также с работой радиоузла. Члены этой службы отвечают за музыкальное оформление фестиваля. В соответствии со сценарным планом они записывают на магнитофон фрагменты из заранее выбранных музыкальных произведений и в ходе праздника транслируют их через радиоузел.

И, наконец, **судейская коллегия**. Самые принципиальные и знающие ребята становятся судьями. Они, и только они, определяют правильность и честность каждой победы, а затем оформляют грамоты и дипломы. До начала соревнований судейская коллегия проверяет подготовку спортивных площадок, убеждается, что все готово для проведения фестиваля. Важной задачей судейской коллегии является организация до открытия фестиваля предварительных игр по мини-футболу, цель которых – выявить команды-финалисты. При этом от одного отряда в предварительных состязаниях могут выступать по 2–3 команды. Мальчики и девочки 9–11 лет составляют смешанные команды, а соревнования в возрастных группах 12–13 и 14–15 лет проводятся отдельно среди команд девочек и мальчиков. Продолжительность игры для ребят 9–11 лет – два периода по 10 мин, для ребят 12–13 и 14–15 лет – два периода по 15 мин. Перерыв между таймами – 5 мин.

Много хлопот у судей, немало забот, конечно у физоргов отрядов и капитанов команд. Главное – это подобрать состав команд, организовать тренировки. В то же время следует подумать и об экипировке ребят, особенно тех, кто будет участвовать в мини-футбольных матчах. Вы уже знаете из правил, что спортивная форма играющих в мини-футбол проста. По существу, на игры здесь можно выходить даже в школьной спортивной форме. Однако хотелось бы, чтобы для участия в соревнованиях у каждой команды была бы единая экипировка. Желательно также, чтобы каждая команда имела бы свою эмблему. Ведь красочная эмблема придает спортивной форме особую праздничность и строгость. Изготовить такую эмблему в лагерных условиях несложно. Для этого всегда найдутся умельцы – юные художники. Чаще всего эмблему делают из бумаги. Однако такие эмблемы быстро приходят в негодность. Мы советуем изобразить эмблему прямо на футболке или майке. Для этого сначала нарисуйте ее на листке бумаги. Затем полученный рисунок перенесите на пластиковую пленку, в которую оборачивают тетради, и ножницами вырежьте изображенное – получите трафарет. Затем изготовьте небольшой пресс: на деревянную дощечку наклейте тонкий слой поролона, с другой стороны прикрепите ручку – пресс готов. На разложенную футболку (или майку) наложите трафарет. Смазав ее через трафарет краской, сделайте отпечаток эмблемы. Таким же образом можно изготовить на футболках игровые номера.

При желании экипировку вашей команды можно в лагерных условиях сделать довольно оригинальной и отличной от формы других команд. Так, можно продольно к рукавам футболки или трусамшить полоски яркой материи шириной 2–5 см, впереди на футболке также можно поместить поперечную ленту шириной 7–10 см. Однако не забывайте, что спортивная форма должна выглядеть не только красивой, но и опрятной. Поэтому постарайтесь



перед игрой хорошенько прогладить футболку, трусы и гетры, а после каждой игры постирать свою экипировку. Также постарайтесь, чтобы форма сидела на вас ладно и удобно. Футболку аккуратно заправляйте в трусы. Никогда не спускайте низко гетры – это признак неаккуратности. А чтобы они не съезжали, перетяните их ниже колен широкой лентой.

ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ПАРАД

Итак, спортивные площадки подготовлены, судьи проинструктированы, штаб фестиваля с помощью технической службы заготовил призы, грамоты и дипломы, служба «ДО-РЕ-МИ» последний раз проверила исправность аппаратуры, судейская коллегия провела предварительные соревнования по мини-футболу и выявила финалистов, команды провели последние тренировки, физорги оформили и сдали в штаб фестиваля заявки на участие в соревнованиях, включенных в программу праздника.

Каждый отряд в ожидании открытия мини-футбольного фестиваля.

Самая торжественная часть фестиваля – парад участников. Порядок его проведения зависит от вашей фантазии и имеющихся условий. Мы же вам расскажем о том, как торжественно и четко сумели провести парад спортивного праздника ребята из подмосковного летнего оздоровительного лагеря «Березка». Участники соревнований, построившись в колонну, в торжественном марше прошли мимо празднично украшенных трибун. Шествие возглавила колонна знаменосцев со спортивными стягами в руках. Вот на зеленом поле лагерного стадиона появилась группа девочек. Они продемонстрировали вольные гимнастические упражнения с цветами. Их сменила смешанная группа девочек и мальчиков, показавших простейшие технические приемы с мини-футбольными мячами. Зазвучали горны: «Слушайте все!» Строй участников парада замер в торжественной тишине. Капитаны мини-футбольных команд вносят яркие полотнища с изображением эмблемы спортивного праздника. Одновременно на беговой дорожке появляется бегун с горящим факелом в руках. Обежав полный круг, он приближается к чаше, стоящей на постаменте, и вспыхивает «олимпийский» огонь. Раздается команда главного судьи соревнований: «Флаг спортивного праздника поднять!» Несколько мгновений, и на флагштоке затрепетало яркое спортивное полотнище! Главный судья объявляет спортивный праздник открытым.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Как вам уже известно, спортивная часть фестиваля непосредственно связана с мини-футболом. В первой половине дня – с 10.30 до 12.30 на различных спортивных площадках можно организовать состязания по выполнению технических приемов и конкурсов. Например, **мальчики и девочки 9–11 лет** могут участвовать в беге на 30 м с ведением волейбольного мяча, в играх «Забей гол» и «Смена сторон», в конкурсе «Жонглеры». **Для мальчиков и дево-**



чек 12–13 лет организуется игра «Футбольный слалом», «Штурм крепости», «Пас-эстафета» и конкурсы «Дальний бросок» и «Точный удар». **Для мальчиков и девочек 14–15 лет** проводятся игры «Эстафета футболистов», «Мяч в кругу» и конкурс «Снайперы».

Ниже расскажем о содержании этих игр и конкурсов:

«Бег 30 м с ведением волейбольного мяча». Соревнования проводятся среди мальчиков и девочек. Во время бега участник должен сделать не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда участник пересечет линию финиша и остановит мяч. Побеждает участник, быстрее других преодолевший дистанцию.

Забей гол. Игра проводится на волейбольной площадке. В составе каждой команды 6 человек (3 девочки и 3 мальчика). Между стойками на высоте 70–80 см протягивается шнур. На обеих сторонах поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные линии. В игру вводятся сразу два мяча. Игроки каждой команды пытаются послать ударом ноги мяч под шнуром так, чтобы он вышел за пределы площадки соперника, т.е. забить гол. Гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию площадки. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число голов.

«Смена сторон». Соревнуются две команды, имеющие в своем составе по 6 человек (3 девочки и 3 мальчика). Каждый игрок имеет по волейбольному мячу. На площадке в 20 м друг от друга обозначаются две параллельные линии. Каждая команда располагается за своей линией. По сигналу все участники одновременно начинают вести мяч ногами к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют сделать это скорее.

«Жонглеры». Соревнования проводятся отдельно среди девочек и мальчиков. Ребята состязаются в пробитии ногами волейбольного мяча. Побеждает тот, кто сделает больше ударов по мячу.

«Футбольный слалом». В составе каждой команды по 8 человек (4 девочки и 4 мальчика). Все команды соревнуются одновременно, построившись на старте в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии 3 м друг от друга расставляются 6–7 флажков. Первые номера получают по футбольному мячу. По сигналу они начинают продвигаться вперед, обводя мячом флажки (змейкой), и таким же образом возвращаются обратно. На линии старта ребята останавливают мяч, что служит сигналом к действию вторым номерам, а сами становятся в конец колонны и т.д. Побеждает команда, показавшая в эстафете лучшее время.

«Штурм крепости». Участвуют две команды. В составе каждой по 8 человек (4 девочки и 4 мальчика). В центре круга диаметром 8–9 м из гимнастических палок в форме треноги сооружается «крепость». По жребию одна из команд – атакующие. Они расположившись за кругом, передают футбольный мяч друг другу. Усыпляя этим бдительность защитников (2 игрока из коман-



ды соперников), атакующие внезапно наносят по крепости удары, стремясь разрушить ее. Защитники препятствуют этому, отбивая мяч любой частью тела, кроме рук. По истечении условного времени команды меняются ролями. Победительницей признается команда, сумевшая при атаке крепости разрушить ее большее число раз.

«Пас-эстафета». Участвуют несколько команд. В составе каждой по 6 человек (3 девочки и 3 мальчика). Каждая команда выстраивается за общей линией старта в колонну по два. Напротив команд через каждые 3 м устанавливается по 5 флажков. По сигналу два игрока, стоящие впереди своих команд, начинают продвигаться вперед, передавая друг другу мяч между флажками. Пройдя последний флажок, они меняются местами и таким же образом возвращаются назад. Оставив мяч на линии старта, что служит сигналом к действию следующим, они встают в конец колонны. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

«Дальний бросок». Соревнования проводятся среди вратарей (отдельно среди девочек и мальчиков). Встав на линию метания, участники по коридору шириной 3 м одной рукой из-за плеча бросают мяч вперед. Каждый выполняет по 3 попытки. Побеждает участник, совершивший самый дальний бросок. Если мяч приземляется за пределами коридора, бросок не засчитывается.

«Точный удар». Соревнования проводятся отдельно среди мальчиков и девочек. На середине мини-футбольных ворот подвешивается гимнастический обруч. Каждый участник выполняет с 6-метровой отметки по 5 ударов в эту цель. Побеждает тот, кто сделал больше точных ударов.

«Эстафета футболистов». Участвуют две команды. В составе каждой по 6 человек (2 девочки и 4 мальчика). Команды выстраиваются друг против друга в колонну по одному. Расстояние между командами 16 м. Впереди, в 15 м от линии старта, обозначается линия ворот. На ней на расстоянии 6 м друг от друга устанавливаются три стойки, образующие двое ворот. Высота каждой – 1,5–2 м. Далее в 15 м от линии ворот, напротив каждой команды, флажками отмечаются поворотные пункты. Первые номера занимают место в воротах перед командой противника. Вторым номерам выдается по футбольному мячу (желательно разного цвета). По сигналу вторые номера ведут мячи к своим воротам и стараются протолкнуть их туда. Этому препятствуют игроки соперников, стоящие в воротах. В случае успеха вторые номера ведут мяч дальше к поворотным пунктам. Обойдя флажки, они возвращаются к воротам противника, передают мячи первым номерам своих команд, а сами занимают их место в воротах. Первые номера ведут мячи к линии старта, передают их третьим номерам и становятся позади своей колонны и т.д. Команда заканчивает эстафету, когда головной игрок вновь получает мяч и поднимает его над головой.

«Мяч в кругу». Соревнуются две команды. В составе каждой по 6 человек (2 девочки и 4 мальчика). Игроки одной команды, расположившись по кругу радиусом 4 м, передают мяч друг другу. Два водящих из команды, находясь в центре, стремятся перехватить мяч. По истечении определенного времени



команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой во время передач меньше количество раз теряли мяч.

«Снайперы». Соревнования проводятся отдельно среди девочек и мальчиков. Каждый участник выполняет с разбега по 5 ударов по неподвижному мячу в мишень диаметром 80 см, изображенную на стенке. Девочки выполняют удары с 7 м, а мальчики – с 10 м. Побеждает тот, кто сделал больше точных ударов.

Во второй половине дня позывные праздника вновь приглашают ребят на спортивные площадки. Начинается самое интересное – **финальные матчи** за звание чемпиона лагеря по мини-футболу. По радио или через мегафон объявляются составы команд и судьи встреч. Капитаны команд обмениваются вымпелами с изображением эмблем. В финальных матчах, если в основное время игра завершилась вничью, судьи назначают серию 6-метровых ударов. В каждой возрастной группе определяются лучшие вратари, защитники и нападающие. Кроме того, определяется самая дисциплинированная и корректная команда фестиваля среди всех участников.

В ходе соревнований по мини-футболу приверженцы каждой команды организуют «трибуну» болельщиков. Специальное жюри оценивает остроумие, оформление заранее подготовленных лозунгов и плакатов, объективность болельщиков и награждает их специальными призами.

Но вот соревнования закончено. После торжественного марша участники соревнования строятся у флагштока. Главный судья подводит итоги. Награждаются победители и призеры, а также ребята, наиболее отличившиеся при подготовке проведения фестиваля. Звучит команда главного судьи: «Флаг праздника спустить!»





Увлекательнейший конкурс знатоков футбола... Вы, юные друзья, можете с успехом организовать его своими силами и в школе, и в оздоровительном лагере, и по месту жительства. Необходимо лишь желание и увлеченность этой игрой. Наша же задача – помочь своими советами. Прежде всего, чтобы такой конкурс превратился в настоящий спортивный праздник и прошел успешно, следует заранее провести предварительную подготовку: наметить сроки проведения, определить состав команд, форму проведения конкурса, установить четкую и понятную всем вашим товарищам систему оценки результатов и подведения итогов. Конечно, успех данного мероприятия будет во многом зависеть от организаторов этих состязаний. Вот почему в состав жюри следует ввести знающих ребят, пригласить опытных спортсменов, судей. В школе, например, такой конкурс можно провести в два этапа. Первый этап – это соревнования в классах, а второй – финальные соревнования с участием школьников – победителей соревнований в классах или же с участием сборных команд классов. В зависимости от избранной формы финальную часть можно организовать как личные соревнования победителей первого этапа или как лично-командные, когда в зачет коллективу идет заранее условленное число лучших личных результатов и победительницей признается команда, имеющая в итоге наименьшую сумму мест. Интересна и командная форма проведения финала. В этом случае в состав каждой команды включаются девочки и мальчики. А право ответа на очередной вопрос предоставляется только одному участнику от каждой команды. При этом заранее определяется численный состав команд и устанавливается, сколько раз каждому школьнику можно участвовать в ответах на вопросы.

Финал конкурса знатоков мини-футбола советуем провести в присутствии всех ребят данной возрастной группы в актовом зале школы. Стены зала украшаются веселыми рисунками, дружескими шаржами. Над сценой зала вывешивается транспарант: «Привет участникам мини-футбольного конкурса!» Для команд на сцене отводятся специальные места.

Но вот зрители заполнили актовый зал. Участники конкурса и члены жюри заняли места на сцене. Появляется ведущий. На его майке – большой футбольный мяч. Он поздравляет школьников с успешным проведением первого этапа конкурса, отмечает классы, где состязания знатоков прошли более орга-



низованно, с привлечением большинства учащихся. Затем ведущий объявляет условия проведения предусмотренных программой конкурсов, представляет членов жюри и проверяет готовность участников.

Звучит известный футбольный марш. Начинаются состязания юных знатоков мини-футбола. Ведущий задает вопрос и объявляет время, отводимое на ответ (от 20 с до 1 мин). По истечении условленного времени по сигналу ведущего ассистенты собирают листки с ответами и передают их членам жюри. Пока жюри оценивает ответы, ведущий сообщает правильный ответ на поставленный вопрос. Если позволяет время, он может сообщить интересные подробности, связанные с этим вопросом, или пригласить на сцену юного спортсмена для исполнения заранее подготовленного номера, например, акробатических упражнений и т.д.

Оценив ответы, жюри на специальном табло, хорошо видимом участникам и зрителям, против фамилий соревнующихся школьников или команд проставляет количество полученных баллов. Таким образом, соревнования продолжаются далее. В заключение подводятся итоги состязаний и награждаются призеры.

В ходе конкурса приверженцы той или иной команды могут организовать «трибуну» болельщиков. Предварительно они готовят плакаты и рисунки, которые демонстрируют в определенные моменты состязаний, поддерживая свои команды. При подведении итогов конкурса жюри, оценивая оформление «трибун» болельщиков, их объективность и остроумие, может прибавить командам – участницам состязаний добавочное число очков.

А теперь остановимся на примерных вопросах конкурса юных знатоков мини-футбола.

V–VI классы

1. Кто написал книгу «Вратарь республики»? (*Лев Кассиль*).
2. Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный или волейбольный? (*волейбольный*).
3. Сколько секунд может владеть мячом вратарь в мини-футболе на своей половине поля? (*4 с*).
4. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (*в 6 м от ворот*)
5. Проводятся ли чемпионаты мира по мини-футболу? (*да*).
6. Какая команда стала первым чемпионом мира по мини-футболу? (*сборная Бразилии*).
7. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу? (*да*).
8. В каком году сборная России стала чемпионом Европы? (*в 1999 году*).
9. Засчитывается ли гол, если мяч остановился между стойками, на линии ворот? (*не засчитывается*).
10. Засчитывается ли гол, если он забит непосредственно с начального удара в ворота соперников? (*засчитывается*).
11. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе? (*в сторону поля соперников*).



12. Что означают аббревиатуры ЦСКА, ДЮСШ, МФК? (*Центральный спортивный клуб армии, детско-юношеская спортивная школа, мини-футбольный клуб*).

13. Разрешается ли в мини-футболе при отборе мяча использовать толчок плечом в плечо? (*не разрешается*).

14. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по мини-футболу? (*через каждые 4 года*).

15. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (*засчитывается*).

16. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами? (*не разрешается*).

17. Как наказывается игрок за подножку сопернику в своей штрафной площади? (*назначается пенальти – 6-метровый удар*).

18. Что означает жест судьи – поднятая вверх рука? (*свободный удар*).

19. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со свободного удара? (*не засчитывается*).

20. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со штрафного удара? (*засчитывается*).

21. Как наказывается игрок за опасную игру? (*назначается свободный удар в сторону провинившейся команды*).

22. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади? (*назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды*).

23. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника в пределах своей штрафной площади? (*назначается пенальти – 6-метровый удар в сторону провинившейся команды*).

24. Может ли игрок, выполняющий штрафной удар, коснуться мяча дважды подряд? (*не может*).

25. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока обороняющейся команды? (*назначается угловой удар*).

26. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение? (*финт*).

27. Где должны располагаться игроки соревнующихся команд при начальном ударе? (*только на своей половине поля*).

28. Сколько игроков в каждой мини-футбольной команде играет на поле? (*по пять игроков*).

29. Имеют ли право одновременно по два игрока в каждой команде выполнять на поле обязанности вратаря? (*не имеют права, в каждой команде на поле играет только один вратарь*).

30. Какая команда наибольшее число раз выигрывала золотые медали чемпионата России? (*московская команда «Дина»*).

31. Какие существуют виды ударов по мячу подъемом? (*серединной, внутренней и внешней частью подъема*).

32. Может ли вратаря в ходе игры заменить полевой игрок? (*да*).



33. Как наказывается игрок за подножку в штрафной площади соперников? (*назначается штрафной удар*).

VII–VIII классы

1. Что означает *желтая карточка, предъявленная судьей игроку?* (предупреждение).

2. Кто является автором известного футбольного марша? (*композитор М. Блантер*).

3. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по мини-футболу? (*в 1989 году в Голландии*).

4. В каком году и где сборная команда России стала бронзовым чемпионом мира? (*в 1996 году в Испании*).

5. Каков радиус центрального круга игрового поля? (*3 м*).

6. Каковы размеры мини-футбольных ворот по внутреннему измерению? (*2×3 м*).

7. В каком году и где сборная команда России стала чемпионом Европы? (*в 1999 году в Испании*).

8. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (*не имеет права, пока мяча не коснется любой другой игрок*).

9. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно ударом с боковой линии? (*не засчитывается*).

10. Какое место заняла сборная команда России в чемпионате Европы 2005 года? (*второе место*).

11. Какое решение должен принять судья, если игрок неправильно вводит мяч в игру ударом с боковой линии? (*удар повторяется с того же места игроком противоположной команды*).

12. На каком расстоянии должны находиться игроки противоположной команды при выполнении штрафного, свободного и углового ударов? (*на 5 м*).

13. Какое решение принимается судьей, если вратарь играет мячом в своей штрафной площади более 4 с? (*назначается свободный удар с линии штрафной площади*).

14. В каком случае умышленная игра рукой не считается нарушением? (*в том случае, когда игрок закрывает лицо руками, защищаясь от мяча, пробитого с близкого расстояния*).

15. Что такое накладка? (*неправильный прием, когда игрок, встречая ногу соперника, выставляет ему навстречу стопу*).

16. Если при угловом ударе мяч попадает в стойку ворот и вновь отскакивает к бьющему игроку, имеет ли он право второй раз подряд касаться мяча? (*не имеет*).

17. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката в ноги атакующему сопернику осуществлять отбор мяча у соперника? (*не разрешается*).

18. Начиная с какого набранного командного нарушения (фола) команда наказывается 10-метровым ударом? (*с 6-го командного нарушения*).



19. Разрешается ли виновной команде устанавливать «стенку» при выполнении соперниками 10-метрового удара? *(не разрешается).*

20. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно с 10-метрового удара? *(засчитывается).*

21. Разрешается ли вратарю играть мячом на чужой половине поля более 4 с? *(разрешается).*

22. В чем сущность олимпийской системы соревнований? *(после поражения команды выбывают из соревнований).*

23. В каком месте игрок имеет право заменить партнера? *(только в зоне замены своей команды).*

24. Как осуществляется замена игрока? *(сначала в зоне замены поле покидает тот, кто находился на поле, а затем уже на площадку выходит его партнер).*

25. Фиксируется ли положение «вне игры» в мини-футболе? *(не фиксируется).*

26. Как называется быстрый розыгрыш мяча между двумя партнерами с выходом одного из них на свободное место для получения паса? *(игра «в стенку»).*

27. Как наказывается игрок за блокировку соперника? *(свободным ударом).*

28. Если игрок, взявший мяч под контроль, не выполнил удар с боковой линии в течение 4 с, какое решение принимает судья? *(удар повторяется игроком противоположной команды).*

29. Если вратарь вбросил мяч в игру после его выхода за линию ворот и вновь получил его от партнера в то время, как мяч еще не пересек среднюю линию и его не коснулся соперник, какое решение принимается судьей? *(выполняется свободный удар противоположной командой, или с места нарушения, или с линии штрафной площади).*

30. Если игрок не соблюдает положенного расстояния при выполнении противоположной командой штрафного, свободного, углового ударов, удара с боковой линии, вбрасывания мяча от ворот, какое решение принимается судьей? *(назначается свободный удар, и виновному игроку предъявляется желтая карточка).*

31. Если игрок в ходе матча получил вторую желтую карточку, какое решение принимается судьей? *(игроку предъявляется красная карточка, и он удаляется с поля).*

32. Может ли удаленный игрок в дальнейшем вновь вступать в игру? *(не может вступать в игру и находится на скамейке запасных игроков).*

33. Через сколько времени после удаления с поля виновного игрока команда может играть в полном составе? *(через 2 мин).*

34. С помощью чего осуществляется выбор командами сторон поля перед началом игры? *(с помощью жребия).*

35. Если при вбрасывании «спорного мяча» игрок коснулся мяча до того, как тот коснулся поверхности поля, какое решение принимается судьей? *(вбрасывание повторяется).*

36. Ограничивается ли число замен игроков в матче? *(не ограничивается).*



37. Имеет ли право вратарь поменяться местами с каким-либо игроком своей команды? (*имеет право*).
38. Каков вес мини-футбольного мяча? (*400–440 г*).
39. Как должен располагаться вратарь при выполнении 6-метрового удара? (*на линии ворот лицом к бьющему игроку*).
40. Наиболее популярный российский игрок в мини-футболе 90-х гг. XX века? (*Константин Ерёмченко*).
41. В какой команде играл известный игрок Константин Ерёмченко? (*«Дина», Москва*).
42. В каких случаях судья назначает «спорный мяч»? (*по любой причине, не предусмотренной правилами игры*).
43. Если мяч попадает в потолок, какое решение должен принять судья? (*игра возобновляется ударом с боковой линии игроком команды, невиновной в данном нарушении*).
44. Может ли игрок, вводящий мяч в игру ударом с боковой линии, заступать на поле? (*ступни ног игрока должны располагаться частично на боковой линии или за пределами площадки*).

IX–XI классы

1. Какая общественная организация занимается развитием мини-футбола в России? (*Ассоциация мини-футбола России*).
2. Какое решение принимается судьей, если обороняющийся игрок, стремясь преградить путь мячу в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота? (*засчитывается гол*).
3. В чем сущность круговой системы соревнований? (*в ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом*).
4. Если игрок, выполняющий 6-метровый удар, направит мяч назад, какое решение должен принять судья? (*удар повторяется*).
5. Когда и где сборная студенческая команда России становилась чемпионом мира? (*в 1994 году на Кипре; в 2002 году в Венгрии*).
6. В чем отличие штрафного удара от свободного? (*при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном – нет*).
7. На каком расстоянии от мяча должен находиться вратарь при выполнении 10-метрового удара? (*не ближе 5 м от мяча*).
8. Каково решение судьи, если в ходе игры мяч пришел в негодность? (*мяч заменяется, а игра возобновляется вбрасыванием «спорного мяча»*).
9. Если судья назначил 6-метровый удар, а время игры истекло, какое решение он должен принять? (*прибавляется время для выполнения 6-метрового удара*).
10. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 6-метровый удар, попадает мячом в стойку ворот (мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? Что решает в этом случае судья? (*гол не засчитывается. Назначается свободный удар в сторону противоположной команды*).



11. Останавливается ли игра, если мяч попадает в судью и вновь отскакивает в поле? *(не останавливается).*
12. Какое решение принимается судьей, если мяч попал непосредственно с удара с боковой линии: в свои ворота; в ворота соперников? *(назначается угловой удар; назначается вбрасывание от ворот).*
13. Как наказывается игрок за опасную игру? *(свободным ударом).*
14. Если судья назначил 10-метровый удар, а время игры истекло, какое решение он должен принять? *(прибавляется время для выполнения 10-метрового удара).*
15. В какой клубной команде играет игрок сборной команды России Владислав Шаяхметов («ВИЗ-Синара», Екатеринбург).
16. В каком году национальная сборная команда России по мини-футболу была признана журналистами лучшей спортивной командой страны? *(в 1996 году).*
17. Какую геометрическую форму должно иметь игровое поле для мини-футбола? *(прямоугольную).*
18. Как наказывается игрок за умышленную игру рукой в своей штрафной площади? *(назначается 6-метровый удар, и игрок удаляется с поля).*
19. Как осуществляется выбор сторон игрового поля перед началом матча? *(судья бросает жребий).*
20. Если судья назначил свободный удар за нарушение в пределах штрафной площади, с какого места следует выполнить этот удар? *(с ближайшей к месту нарушения точки на линии штрафной площади).*
21. Может ли вратарь поставить стенку при пробитии 10-метрового удара? *(не может).*
22. Если при игре в спортивном зале мяч коснется потолка, какое решение должен принять арбитр? *(мяч вводится в игру с ближайшей к месту касания мячом потолка точки с боковой линии игроком противоположной команды).*
23. Сколько перерывов (тайм-аутов) может взять команда в одном периоде игры? *(один).*





В спорте, юные друзья, многие выражения и понятия образовались в процессе тренировок, соревнований и, как правило, шли от самих участников, тренеров и болельщиков. Таким образом, сама спортивная жизнь рождала специальные термины, точно и ярко характеризующие ту или иную сторону спортивной деятельности. В мини-футболе, как и в ряде спортивных игр, также сложились свои специальные выражения. Часть из них вам уже встречалась в этой книге и была раскрыта не полностью. Другая часть в нашу книгу не вошла. И на тех, и на других терминах мы остановимся в этом разделе книги подробно. Познакомившись с такими выражениями и понятиями, вы сумеете глубже проникнуть в суть мини-футбола, расширите свой спортивный кругозор.

Активная оборона. Когда все игроки команды, потерявшей мяч, сразу же переключаются на оборонительные действия. Такой метод обяывает игрока, потерявшего мяч, тут же предпринять действия для его отбора у соперника. А ближайшие к нему партнеры должны постараться закрыть находящихся рядом игроков противоположной команды. Команда, применяющая активную оборону, оказывает на соперников большое психологическое давление, принуждает их спешить и совершать ошибки.

Выход один на один. В игре встречаются такие моменты, когда атакующий игрок с мячом, обыграв соперников или получив от партнера острый пас и оставив позади защищающихся, выходит на ворота против вратаря противоположной команды. В такой ситуации лишь страж ворот способен предотвратить назревающий гол. А сам игровой момент называют выходом один на один.

Голевой момент. Когда команда получает за счет индивидуального мастерства какого-то игрока или за счет четко разыгранной комбинации реальный шанс забить гол в ворота соперников, такую ситуацию называют голевым моментом. Конечно, атакующим не всегда удастся такую благоприятную ситуацию завершить взятием ворот. В одних случаях на высоте оказываются защищающиеся, в других атакующим зачастую не хватает мастерства и выдержки.

«Девятка». В игре, когда мяч влетает прямо в верхний угол ворот, болельщики всегда восклицают: «Девятка!» И это понятно. Голы, забитые в верхние углы ворот, почти всегда очень красивы, их очень сложно отразить вратарю.



Диспетчер. Игрока, держащего в своих руках нити комбинаций своей команды и таким образом направляющего ее игру, и называют диспетчером. Роль диспетчера в команде иногда выполняют несколько игроков. Однако эта роль по силам далеко не всем футболистам. Обычно такие функции выполняют техничные и тактически хорошо подготовленные игроки.

Забивной игрок. Игрока, обладающего игровой интуицией, умеющего выбирать позицию перед воротами соперников и хорошо реализующего острые моменты у ворот соперников, называют забивным игроком. Игроки, владеющие такими качествами, приносят бесценную помощь своей команде. Однако соперники всегда внимательно и строго опекают забивных игроков, прикрепляя к ним лучших защитников.

Игровая дисциплина. Перед любым матчем команда намечает план игры. Такой план предусматривает задачи каждого игрока, увязанные с общим планом игры. Однако нередко кто-то из игроков не выполняет поставленной задачи, действуя пассивно или не в соответствии с намеченным планом. В большинстве случаев это сказывается отрицательно на игре команды. О таких игроках говорят, что они не выполнили поставленной задачи, нарушили игровую дисциплину.

Игра от обороны. Если команда строит свою игру на основе хорошо налаженной обороны на своей половине поля и старается эпизодически использовать ошибки соперников для атаки ворот соперников, такую систему называют игрой от обороны. Эта система, как правило, применяется против сильной команды, главным показателем которой является нападение. Цель такой тактики – не пропустить гол в свои ворота и, воспользовавшись ошибкой соперников, попытаться реализовать возникший шанс. Игра от обороны требует от игроков не только согласованных действий, но и высокой игровой дисциплины и самоотверженности.

Индивидуальная атака. Такая атака осуществляется игроком, который обладает высокой скоростью или хорошей обводкой. Зачастую, когда у игроков не получается командной игры, отсутствует согласованность в действиях. Кто-то из футболистов, обладающих упомянутыми качествами, берет игру на себя. Индивидуальная атака может выполняться как по центру, так и по флангу, когда оборона соперников оказалась слишком растянутой и в ней образовались бреши.

«Конек». В мини-футболе почти у каждого игрока есть свой излюбленный прием: финт, удар, дриблинг. Такой прием называют «конек». Например, «коньком» одного из лучших игроков отечественного мини-футбола Константина Ерёменко был точный и сильный удар по воротам серединой подъема. Излюбленным приемом нападающего сборной команды России Владислава Шаяхметова является скоростная обводка. Эти игроки на тренировках добиваются совершенства в выполнении таких приемов, а это в игре окупается сторицей.

Контратака. В мини-футболе нередки ситуации, когда одна из команд владеет инициативой, держит подолгу мяч на чужой половине поля, а защищаю-



щаяся команда, сумев перехватить мяч, проводит быструю наступательную операцию – контратаку. Такие наступательные действия всегда носят неожиданный и острый характер и приносят потерявшим мяч большие неприятности.

Контроль мяча. Когда команда ведет в счете, а соперники стремятся во что бы то ни стало отыграться, игроки такой команды должны предпринять действенные меры для удержания счета. Одним из таких средств является контроль мяча. Он осуществляется за счет точных передач мяча между партнерами и быстрых перемещений по площадке. Этим достигается главное – выигрыш времени. Контроль мяча также может осуществляться и за счет индивидуальных действий отдельных игроков, владеющих обводкой и хорошо ориентирующихся на поле.

Ложный маневр. Такое действие, как правило, имеет целью увести за собой соперника, освободить зону для своего партнера. В мини-футболе ложный маневр выполняется в любом направлении. Он удачно получается, когда партнер маневрирующего игрока готов к вторжению в освободившуюся зону. Чтобы соперник поверил в истинность такого маневра, опытные игроки предварительно привлекают его внимание к себе, делая короткие передвижения. Добившись своего, игрок совершает рывок, уводя из данной зоны за собой опекуна.

Навесная передача. Когда в составе команды имеется высокий центрровой игрок, ее защитники зачастую используют длинные передачи на ворота соперников. Навесная передача направляется по высокой траектории в расчете на ее прием центровым игроком для последующей атаки ворот соперников.

Нейтральный игрок. Таким игроком называют участника тренировочного упражнения или игры, принимающего участие только за ту группу (команду) футболистов, которая владеет мячом. При потере этой группой (командой) мяча он сразу же начинает действовать в составе их соперников и т.д.

Острый пас. Своевременную передачу мяча, точно выполненную вблизи ворот соперников игроком на освободившегося от опеки партнера, называют острым пасом. За счет такой передачи команда получает благоприятную возможность для взятия ворот противоположной команды. Острым пасом, как правило, владеют игроки, хорошо ориентирующиеся на поле.

Перелом в игре. В игре нередко встречается, что команда, проигравшая соперникам, выглядевшая с самого начала матча слабее своего соперника, неожиданно преображается и в конечном итоге добивается превосходства. О такой команде говорят, что она добилась перелома в игре. Такой перелом возможен, когда команде удается навязать соперникам свою волю, изменить ход матча. Правда, иногда перелом в игре связан со снижением активности игроков противоположной команды, их усталостью.

Спортивная злость. Когда игроки одной команды начинают сердиться и спорить друг с другом, соперниками и судьями, – это не спортивная злость, а совсем иное проявление характера. Спортивная же злость – это такое проявление качеств игроков, когда они настроены отдаваться игре с первой до последней минуты матча, когда они не скисают, если игра складывается не-



удачно, когда они не расслабляются, если соперник, на первый взгляд, недостаточно силен. Игроки, обладающие такими положительными качествами, всегда ведут команду за собой, придают дополнительные силы партнерам.

Срыв атаки. Когда команда атакует ворота соперников и в один из игровых моментов внезапно теряет мяч, такой игровой момент именуется как срыв атаки. Причиной срыва атаки является или ошибка одного из нападающих, или удачные действия защищающейся команды. При срыве своей атаки команда должна тут же организовать борьбу за потерянный мяч или же срочно вернуться в оборону.

Темповая аритмия. Когда команда умышленно изменяет темп игры, ведя игру то на высокой скорости, то снижая темп своих действий, этот метод называют темповой аритмией. Он позволяет команде экономно расходовать силы, сбивать соперников с привычного ритма, а также подготовиться к внезапному наращиванию скорости атакующих действий.

Темповой накал. Темп игры в мини-футболе определяется скоростью проведения командой атакующих действий, которые складываются из согласованных перемещений игроков по полю и передач мяча между ними. Поддержание командой высокого темпа, называемого темповым накалом, зависит от физической подготовленности атакующих, их технического мастерства и сыгранности. Хорошо подготовленная команда способна выдерживать при атакующих действиях темповой накал длительное время.

Универсальный игрок. Игрок, способный одинаково сильно сыграть и в обороне, и в атаке, – это универсальный игрок. Такой игрок легко переключается от выполнения одних функций к другим, способен быстро найти общий язык с новыми партнерами, заменить любого полевого игрока.

«Шестерка». Когда мячи летят после удара атакующего игрока в нижние углы ворот, это является для стражей ворот острой проблемой. Нижние углы ворот называют «шестеркой». В мини-футболе в «шестерку» может залететь мяч, забитый даже с фланга под острым углом. Мячи, летящие в нижние углы ворот, вратари, как правило, отбивают в выпаде или шпагате.

Фланговая передача. В мини-футболе атака зачастую развивается не в центре поля, а у боковой линии. Игроки, обладающие высокой скоростью, способны преодолевать сопротивление обороняющихся, а затем направить острую передачу с фланга к воротам соперников. Такую передачу называют фланговой. В основном она выполняется сильно низом, и поэтому ее бывает сложно прервать защищающимся.



МУТКО Виталий Леонтьевич,
АНДРЕЕВ Семён Николаевич,
АЛИЕВ Эмиль Гуметович

Мини-футбол – игра для всех

Оригинал-макет подготовлен ООО «Бристоль»

Подписано в печать 19.03.2008 г. Формат 70×100¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 22,0. Уч.-изд. л. 20,62. Тираж 5000 экз.
Изд. № 1303. С–21. Заказ №

ОАО «Издательство «Советский спорт»».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (495) 267-94-35, 267-95-90.
www.sovsportizdat.ru
E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО ПФ «Полиграфист».
160001, г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3.
Тел. (8172) 72-55-31