

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

С. А. МАРТЪЯНОВ, Г. В. НОВИК,
А. Н. СЕРГЕЕНКО

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1–6 курсов
лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов
и преподавателей**

**Гомель
ГомГМУ
2012**

УДК 796.332:796.021(072)

ББК 75.578я73

М 29

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин
Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины
С. В. Шеренда

Мартьянов, С. А.

М 29 Техническая подготовка игроков в мини-футболе: учеб.-метод. пособие для студентов 1–6 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов и преподавателей / С. А. Мартьянов, Г. В. Новик, А. Н. Сергеенко. — Гомель: ГомГМУ, 2012. — 108 с.
ISBN 978-985-506-498-6

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы обучения и совершенствования технических элементов игры в мини-футбол, последовательно представлен теоретический материал по технике элементов, используемых в футболе, методике их освоения, представленные в приложении рисунки дополняют материал, делая его более доступным для восприятия и изучения.

Составлено в соответствии с учебной программой.

Предназначено для студентов 1–6 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов и преподавателей при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий по мини-футболу.

Утверждено и рекомендовано к изданию Центральным учебным научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» 28 июня 2012 г., протокол № 5.

УДК 796.332:796.021(072)

ББК 75.578я73

ISBN 978-985-506-498-6

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
медицинский университет», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	4
ТЕМА 1. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	5
ТЕМА 2. ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА	8
ТЕМА 3. УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ	11
3.1. Удары по мячу подъемом, носком ног.....	14
3.2. Удары по мячу пяткой	15
3.3. Резаные удары.....	17
3.4. Удар-бросок стопой	18
3.5. Техника ударов по мячу с лёта	19
ТЕМА 4. УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ	22
ТЕМА 5. ПРИЕМ МЯЧА	27
5.1. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы	27
5.2. Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы.....	28
5.3. Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.....	30
5.4. Прием катящихся мячей подошвой.....	31
5.5. Прием опускающегося мяча подошвой	31
5.6. Прием опускающихся мячей серединой подъема.....	32
5.7. Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.....	33
5.8. Прием летящих мячей грудью	35
5.9. Прием летящих мячей головой	36
5.10. Прием опускающегося мяча бедром	36
5.11. Прием мяча животом	37
5.12 Прием мяча голенью	37
ТЕМА 6. ВЕДЕНИЕ МЯЧА И ФИНТЫ	38
6.1. Ведение мяча.....	38
6.2. Дриблинг (финты)	41
ТЕМА 7. ОТБОР МЯЧА	47
<i>Литература</i>	50
<i>Приложение</i>	51

ВВЕДЕНИЕ

Большую роль в системе физического воспитания играют спортивные игры, которые способствуют всестороннему физическому развитию, нравственному и эстетическому воспитанию спортсмена.

Футбол — одна из самых популярных игр во всем мире. Современный мини-футбол находится в стадии бурного творческого подъема. Наряду с проведением спортивных соревнований различного уровня, элементы футбола включают в спортивные праздники, в системе образования футбол включен в программы физического воспитания.

Мини-футбол — мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на спортивные площадки и в залы.

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

Техническая подготовка — это степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Техническая подготовка спортсмена постоянно совершенствуется, появление в игре наиболее эффективных средств и способов защитных действий вызывает необходимость поиска более эффективных средств атаки, и наоборот.

Современная техническая подготовка требует непрерывного совершенствования элементов мини-футбола. Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки, а именно умение владеть приемами игры и уметь использовать их в различных игровых моментах, уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности, сочетать различные приемы в условиях единоборства с соперником, постоянно совершенствовать приемы, улучшая работу команды в целом.

ТЕМА 1 ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Для перемещений в процессе игры футболисты применяют ходьбу, бег, прыжки, повороты. С помощью этих приемов осуществляются отрыв от опекающего соперника или его отвлечение, выход на свободное место, удержание своего подопечного. Игроки, хорошо владеющие разнообразными приемами перемещения, обеспечивают себе наиболее удобные, хорошо сбалансированные исходные положения для качественного выполнения технических приемов с мячом.

Ходьба в такой темповой игре, как мини-футбол, естественно, используется игроками значительно реже, чем, например, бег. Тем не менее, ходьба имеет место и в этой игре. Этот прием перемещения применяется, в основном, в сочетании с бегом для смены позиций в моменты коротких пауз, для изменения темпа движения. В отличие от обычной ходьбы, в мини-футболе игроки передвигаются на слегка согнутых в коленных суставах ногах. В то же время при обороне своих ворот для защищающихся характерна быстрая ходьба мелкими приставными шагами.

Главным же способом перемещения игроков в мини-футболе, конечно, является бег. Необходимость выполнять ускорение в любом направлении, мгновенно изменять и направление, и скорость перемещения объясняют некоторые особенности бега игроков в этой игре. Так, соприкосновение ноги футболиста с поверхностью площадки осуществляется перекатом с пятки на полную ступню. В целях внезапного освобождения от своего опекуна или же выхода на свободное место игрокам приходится использовать и такую разновидность бега, как рывок. Рывки выполняются как на короткие отрезки в несколько метров, так и на более длинные дистанции — от 3 до 30 метров. Неожиданные для соперников стартовые ускорения или внезапные увеличения скорости бега, как правило, бывают очень эффективны. При выполнении рывков первые шаги делаются короткими с постановкой ноги с носка. Туловище подается вперед, а руки, согнутые в локтевых суставах почти под прямым углом, движутся в такт бега. Голова бегущего приподнимается. Нарастает же скорость за счет последующего удлинения шагов. В мини-футболе игрокам, естественно, приходится передвигаться не только по прямой и в не меньшей степени перемещаться в самых различных направлениях, используя в этих целях и другие способы бега: бег спиной вперед, бег приставными шагами. Бег приставными шагами выполняется лицом вперед, спиной вперед и боком. При этом первое движение игрок начинает ногой, стоящей по направлению движения. Ее стопа ставится на опору перекатом с пятки на носок и одновременно мягким скользящим движением к ней подтягивается другая нога и т. д. Важно, чтобы во время движения ноги футболиста не перекрещивались. Сам же игрок должен перемещаться плавно, не подпрыгивая.

Неотъемлемой частью перемещений футболистов являются прыжки. Представляя собой самостоятельные приемы перемещения, они в то же время входят составной частью в другие технические приемы этой игры. Прыжки выполняются вперед, вверх и в сторону. После прыжка приземление игрока на площадку должно быть достаточно мягким, без потери равновесия. Такое приземление обеспечивается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Эта позиция дает возможность футболисту сразу же включиться в игру и быть готовым к выполнению диктуемого игровой обстановкой нового технического приема.

В соответствии со складывающимися в игре ситуациями игрокам приходится нередко выполнять внезапные остановки, открывающие им новые возможности для последующего маневра. Остановки чаще всего осуществляются за счет более широкого стопорящего шага и некоторого замедления скорости бега перед его выполнением. В то же время эффект остановки определяется сильным сгибанием ног и таким распределением веса тела, что большая его часть приходится на опорную ногу. Эта позиция обеспечивает игроку возможность продолжить движение в любом направлении и сразу же применять тот или иной технический прием с мячом.

С помощью поворотов игроки с минимальной потерей скорости получают возможность изменить скорость перемещения. Повороты выполняются на месте и в движении. Например, повороты переступанием осуществляются за счет нескольких коротких шагов. А при помощи толчка выставленной вперед ногой в сторону, противоположную своему первоначальному движению, игрок может изменить направление своего перемещения. При этом он наклоняет туловище в ту сторону, куда намерен двигаться дальше. Прыжок выполняется активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в том же направлении. После выполнения поворотов, следуют стартовые ускорения. Повороты входят одновременно составной частью в технику выполнения ударов по мячу, остановок в ведении мяча, а также финтов.

Примерные упражнения для изучения перемещений:

1. И.п. — лежа на спине, выполнение круговых движений ногами — «велосипед».
2. И.п. — стоя на месте, круговые движения руками в различных направлениях.
3. Ходьба с круговыми движениями рук, на каждый третий шаг резкое поднятие бедра. Бег с высоким поднятием бедра.
4. Семенящий бег на месте, с опущенными вниз руками. Бег на месте с резиновым амортизатором, закрепленным позади игрока к стенке.
5. Бег лицом вперед с высоким поднятием бедра, переход на бег с захлестыванием голени назад и касанием одноименной рукой стопы, далее —

на бег с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой — правой стопы и т. д.

6. Бег спиной вперед, приставным шагом влево и вправо. Бег лицом вперед с поворотом на 360° и последующим ускорением на 8–10 метров.

7. Бег зигзагообразно с поворотом на 180° и последующим ускорением на 8–10 метров и т. д.

8. Выполнение бега в колонне по одному в среднем темпе. По звуковому сигналу выполнение ускорения на 6–8 метров, вновь переход на бег в среднем темпе и т. д.

9. Работа в парах. Головной игрок задает скорость и направление бега, ведомый повторяет его действия. Периодически партнеры меняются ролями.

10. Занимающиеся выполняют бег спиной вперед с обеганием препятствий, расставленных на одной линии в произвольном порядке.

11. Выполнение бега приставными шагами правым (левым) боком. По сигналу следует ускорение на 8–10 метров в противоположную сторону и т. д.

12. Занимающиеся выполняют бег спиной вперед, после сигнала выполнение ускорения на 6–8 метров с резкой остановкой и т. д. Вариант: ускорение выполняется после поворота на 180° .

13. Занимающиеся выполняют стартовые ускорения после бега на месте с высоким подниманием бедра, семенящего бега, бега с захлестыванием голени.

14. Выполнение прыжков вперед, отталкиваясь двумя ногами, по сигналу следует выполнить ускорение на 5–8 метров и т. д.

15. Выполнение кувырков вперед, а затем выполнение ускорения на 8–10 метров и т. д.

16. Выполнение многократных прыжков вперед, в стороны, назад, отталкиваясь одной и двумя ногами.

17. Выполнение прыжков с махом рук вверх. После приземления следует выполнить ускорение на 8–10 метров. Вариант: перед ускорением игроки выполняют прыжок в длину из приседа.

18. Занимающиеся выполняют два прыжка с ноги на ногу, а третий прыжок с приземлением в полушаге (приложение, рисунок 1).

19. Занимающиеся из приседа выполняют прыжок на пятки («заячий прыжок»), затем прыжок в стойку на коленях и из этого положения — прыжок в присед (приложение, рисунок 2) и т. д.

20. Выполнение упражнений в парах. В каждой паре один из игроков выполняет прыжки на одной ноге вперед и в стороны, наступая на специальные метки, обозначенные на площадке. Его партнер двигается за ним, поддерживая прыгающего за ногу (приложение, рисунок 3). Периодически партнеры меняются ролями.

21. Выполнение упражнений в парах. В каждой паре партнеры принимают позицию в приседе (спиной друг к другу). Соединив руки в локтевых суставах, они одновременно выпрыгивают вверх, отталкиваясь двумя нога-

ми от площадки (приложение, рисунок 4). Вариант: тоже, но партнеры принимают ту же позицию, но лицом друг к другу (приложение, рисунок 5).

22. Выполнение упражнений в парах. Стоя, лицом друг к другу на расстоянии 5 метров, разбегаются, выпрыгивают вверх, касаясь вытянутых ладоней партнера (приложение, рисунок 6).

23. На площадке размечается «трасса» для бега в виде круга диаметром 8–10 метров. Игроки поочередно выполняют задание: бег лицом вперед, затем бег приставными шагами, потом «скрестными» шагами и завершают задание бегом спиной вперед (приложение, рисунок 7), ориентируясь на расставленные на «трассе» предметы. Задание выполняется в среднем темпе, высоком темпе. При повторении игроки выполняют бег в другую сторону.

24. Выполнение бега в среднем темпе в колонне по одному. По сигналу замыкающий игрок делает ускорение и становится во главе колонны и т. д.

25. Игроки находятся за линией старта в колонну по одному. По сигналу они выполняют бег «слаломом» между препятствиями и таким же образом возвращаются назад и т. д. (приложение, рисунок 8). Вариант: игроки возвращаются к линии со стороны — финиша спиной вперед или приставными шагами правым или левым боком. Данные упражнения можно провести в форме эстафеты.

26. Занимающиеся делятся на две группы, которые строятся в колонну по одному за линией старта (приложение, рисунок 9). В 20-ти метрах напротив каждой команды устанавливаются стойки. По сигналу головные игроки каждой колонны бегут по диагонали к стойке, установленной напротив команды соперников. Обежав стойку, они устремляются назад к колонне соперников и, обегая ее, касанием руки посылая вперед следующего участника своей команды и т. д. Вариант: игроки возвращаются назад приставными шагами боком или спиной вперед.

27. Занимающиеся делятся на две группы, которые строятся за линией старта. Против каждой команды на дистанции 25 метров устанавливаются через каждые 5 метров барьеры высотой 50–70 см. По сигналу занимающиеся устремляются вперед, по пути перепрыгивая через барьеры. Обогнув стойку, стоящую в трех метрах от последнего барьера, игроки по прямой возвращаются назад, передают эстафету касанием руки. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

ТЕМА 2 ЗАЩИТНАЯ СТОЙКА

Одной из главных особенностей мини-футбола является то обстоятельство, что каждый игрок в команде, независимо от конкретных заданий тренера на тот или иной матч, должен уметь выполнять функции и обороняющегося, и атакующего футболиста. Ведь постоянно, с молниеносной быстро-

той изменяющаяся в игре обстановка на площадке то ставит игрока в позицию защищающегося, то выдвигает его на роль нападающего. Словом, универсализм — главное требование к игрокам в мини-футболе, и это естественно, так как в этой игре футболист должен быть в любой момент готов к противодействию маневру соперников, в том числе и их непредсказуемому действию.

Для успешного ведения единоборств необходимо уметь принимать такое положение готовности, которое называется «защитная стойка» (приложение, рисунки 10, 11). Защитная стойка представляет собой позицию игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги. Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника, а периферическое зрение контролирует обстановку на площадке: расположение других игроков и передвижение мяча. Приняв такую стойку, защитник получает возможность перемещаться в любом направлении и с такой скоростью, которая позволяет эффективно контролировать действия атакующих, т. е. быстро маневрировать на площадке. Защитная стойка может иметь другой вариант, когда обороняющийся выставляет одну ногу вперед. Если в исходном положении ноги врозь (широкая стойка), обороняющийся имеет возможность в любой момент начать движение в любую сторону, то в случае варианта, когда одна нога выставлена вперед, игрок получает дополнительную возможность или сблизиться с атакующим соперником и выбить у него мяч, или выйти на перехват передачи, или же выполнить рывок для перехода от обороны к атаке. При непосредственном единоборстве с соперником, владеющим мячом, обороняющийся использует стойку на значительно согнутых в коленных суставах ногах, что дает возможность увеличить устойчивость, понизить центр тяжести тела, а, следовательно, резко менять направление своего движения, реагируя на перемещения опекаемого соперника. В этом случае обороняющийся игрок наклоняет туловище вперед, расслабляя плечи и держа руки согнутыми в локтях. Передвигаясь вместе со своим подопечным, он ни в коем случае не должен перекрещивать ноги, что сразу же приведет к отрыву соперника. Защитник должен перемещаться скольльзящим шагом на носках полусогнутых ног. Такая техника передвижения обеспечивает ему возможность сохранить защитную стойку по отношению к своему визави на весь период продолжающейся атаки соперников. Для более плотной опеки атакующего соперника с мячом защищающийся игрок может применять и так называемый «приближающийся шаг». Как бы подкрадываясь к сопернику, обороняющийся получает возможность предотвратить удар по воротам, перекрыть острый пас или вынудить соперника отдать мяч партнеру, находящемуся в невыгодной позиции. А для сопровождения соперника, ведущего мяч на высокой скорости, обороняющийся использует «отступающий» шаг, пред-

ставляющий собой сочетание скользящего и приближающегося шагов. В целом «работу» ног обороняющегося игрока в мини-футболе можно сравнить с движением боксера на ринге. Подобрать упражнения для обучения игроков правильной «работе» ног несложно. Такие упражнения хорошо известны в спортивной практике. Вначале для обучения игроков технике передвижения в защитной стойке рекомендуется использовать упражнения в невысоком темпе. При этом целесообразно, чтобы смена направления их передвижения проводилась по звуковому сигналу или же в заранее обусловленном месте. Постепенно в занятия вводятся упражнения в более высоком темпе, дающие возможность хорошо прочувствовать технику перемещения в защитной стойке на значительно согнутых в коленях ногах. Для совершенствования у занимающихся «работы» ног рекомендуется специальные упражнения повторять в любых вариантах при отработке разнообразных технических приемов, а также включать их в комплексные упражнения.

Примерные упражнения для изучения защитной стойки:

1. Игроки принимают положение «защитной стойки». По звуковому сигналу они приподнимаются на носки, а затем возвращаются в исходное положение и т. д.

2. Занимающиеся, приняв положение защитной стойки, выполняют ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе в тех же направлениях.

3. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу от углового сектора по боковой линии площадки. По сигналу принимают защитную стойку, и начинают движение скользящим шагом, наступая на боковую линию. Достигнув противоположного углового сектора, игроки устремляются таким же способом на первоначальную позицию.

4. Игроки выстраиваются на средней линии поля в шеренгу лицом к тренеру. По сигналу они принимают защитную стойку и устремляются спиной вперед к линии ворот, делая акцент в передвижении на «уступающий» шаг. По второму сигналу занимающиеся возвращаются на исходную позицию, отрабатывая «приближающийся» шаг и т. д.

5. Занимающиеся выстраиваются в две колонны за линией ворот. Тренер встает в центре площадки. По сигналу головные игроки в колоннах, приняв защитную стойку, устремляются вперед, перемещаясь в направлениях, соответствующих движению руки тренера и т. д.

6. На площадке, около боковой линии, размечается коридор длиной 30 метров и шириной 6 метров. В коридоре при помощи стоек обозначается зигзагообразная линия. В конце коридора обозначаются ворота. Выполняются упражнения в парах. В каждой паре определяется атакующий игрок и обороняющийся. По сигналу атакующий игрок первой пары ведет мяч от стойки к стойке по зигзагообразной линии. Обороняющийся игрок, приняв

защитную стойку, отступает (как бы пританцовывая перед игроком, ведущим мяч). Его задача — отступая, постоянно оставаться между атакующим игроком и находящимися позади воротами шириной 1–1,5 метра. Как только первая пара достигнет середины дистанции, упражнение начинает следующая пара и т. д. Когда все пары завершат упражнение, начинается вторая попытка. Но теперь игроки в парах меняются ролями и т. д.

7. Выполнение упражнений в парах, встав за линией ворот. В каждой паре один из игроков выходит вперед и, повернувшись лицом к партнеру, принимает защитную стойку. Партнер медленно ведет на защитника мяч, заставляя его отступать и передвигаться в защитной стойке в направлениях, избираемых игроком, ведущим мяч. Когда занимающиеся достигнут средней линии площадки (или противоположной линии ворот), они меняются ролями. Постепенно скорость передвижения игрока с мячом увеличивается.

8. То же, но игрок с мячом после пересечения средней линии стремится обойти обороняющегося и пробить по воротам, последний оказывает активное сопротивление атакующему игроку.

9. То же, но действия обороняющегося игрока усложняются. Он убирает руки за спину (левая рука держит правую за локоть). Это упражнение дает возможность защитнику почувствовать, насколько важна в игре правильная «работа» ног при опеке соперника.

10. Работа в парах. Стоя лицом друг к другу, в положении защитной стойки игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень.

11. Игроки с мячами выстраиваются в колонну за линией ворот. Игрок, выполняющий роль защитника, встает в центре поля. По сигналу головной игрок в колонне движется с мячом вперед, стремясь обойти защитника и направить мяч в ворота, сооруженные из стоек на границе штрафной площади. Обороняющийся, приняв защитную стойку, старается постоянно быть в положении между атакующим игроком и воротами так, чтобы последний не смог поразить ворота.

12. Занимающиеся участвуют в игровых упражнениях на одной стороне площадки (3×3, 4×4). При этом одна команда только нападает, а другая защищается.

ТЕМА 3

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по мячу ногами — это основа техники мини-футбола. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Удары по мячу ногами игрокам прихо-

дится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячам — с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр. Однако во всех случаях выделяются три фазы удара: предварительная (разбег), подготовительная (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочая (ударное движение и проводка). При выполнении ударов с места разбег, естественно, отсутствует. В мини-футболе, для которого характерно постоянное давление соперников, следовательно, и постоянный дефицит времени при выполнении технических приемов с мячом, время выполнения игроками упомянутых фаз сокращается. До минимума уменьшаются соответственно и мышечные усилия самого ударного движения. В соответствии с этим, техника ударов по мячу ногами в этой игре приобретает свои специфические черты, которые также зависят и от динамических особенностей используемых в игре мячей.

Изучение техники ударов по мячу ногами рекомендуется начать с выполнения каждого приема сильнейшей ногой. После этого, игрокам легче перейти к выполнению этого же приема слабейшей ногой. Последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами такова: удары по неподвижным мячам с места, затем с одного шага (при этом главное внимание футболистов обращается на правильный подход к мячу и правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара). После этого занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега и, наконец, удары по катящимся и летящим мячам с места и с разбега. В процессе обучения рекомендуется обращать внимание игроков на правильное техническое выполнение каждого удара. После того, как тот или иной прием будет освоен в целом, можно перейти к работе над точностью ударов и лишь затем — над силой. Совершенствовать технику разученных ударов следует в комплексных упражнениях.

Освоение техники ударов, как правило, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы (приложение, рисунок 12). По мере его освоения занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в мини-футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния. Достоинство этого удара — не в силе, а в надежности и точности. Техника выполнения его следующая: носок опорной ноги всегда должен быть направлен в сторону предполагаемого движения мяча. Стопа, согнутой в коленном суставе бьющей ноги, перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед. Голеностоп напряжен. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. Это движение и называется проводкой. Проводка распространяется на все виды ударов.

Примерные упражнения для изучения ударов по мячу ногами:

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

2. Игроки находятся в 1–1,5 метрах от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в стенку. Отскочивший мяч останавливается и вновь направляется в стенку и т. д.

3. Игроки в парах, находясь в 3-х метрах друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать его партнеру в ноги.

4. Работа в парах. Партнеры встают в 2,5–3 метрах друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, установив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота (приложение, рисунок 13). 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 сооружаются ворота шириной 0,5 метра. Игроки с 7–8-ми метров выполняют 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-х шагов разбега.

6. На площадке размечается круг диаметром 10–12 метров. Один из игроков встает в середину круга. Остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т. д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.

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. Работа в парах. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4-х–6-ти метрах друг от друга и ударом с места посылают мяч партнеру. Затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т. д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

9. Занимающиеся разбиваются на две встречные колонны. Расстояние между колоннами 6–8 метров. Головной игрок одной из колонн имеет мяч. По сигналу он направляет мяч низом головному игроку противоположной колонны, а сам устремляется в конец своей колонны. Принимающий мяч в

одно касание низом вновь направляет его в другую колонну и т. д. Вариант: мячи имеют головные игроки обеих команд. Они одновременно направляют мячи в противоположные колонны и т. д.

10. На площадке изображается круг диаметром 12–14 метров. Группа игроков располагается по кругу. Игрок, имеющий мяч, по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перемещается на его место и т. д. (приложение, рисунок 14). Очередность передач изображена на рисунке цифрами.

3.1. Удары по мячу подъемом, носком ноги

Удары по мячу подъемом подразделяются на удары серединой, внутренней и внешней частью подъема. Все эти виды применяются в мини-футболе при передачах мяча на различные дистанции, а также при обстреле ворот. Удар серединой подъема (приложение, рисунок 15) 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 одновременно с разгибанием в коленном суставе. 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.

Удар внутренней частью подъема (приложение, рисунок 16) применяется в мини-футболе при обстреле ворот, при выполнении передач на различные дистанции, фланговых передач. Техника выполнения этого приема такова. 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 колене. Затем стопа бьющей ноги 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.

Удар внешней частью подъема (приложение, рисунок 17) применяется при обстреле ворот и выполнении передач мяча. Техника удара такова: 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.

Удар носком (приложение, рисунок 18) в мини-футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Выполняемый почти без замаха, неожиданно для вратаря, этот тех-

нический прием является своего рода «коньком» целого ряда звезд мирового мини-футбола, особенно ведущих бразильских и испанских футболистов. В момент удара носок бьющей ноги несколько приподнят. Удар приходится точно на середину мяча. Техника выполнения этого удара напоминает технику удара серединой подъема.

*Примерные упражнения для изучения ударов по мячу
подъемом, носком ноги:*

1. Занимающиеся выполняют ударное движение ногой, имитируя удар той или иной частью подъема или носком.

2. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3-х метров без разбега. Задача игроков — почувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Вариант: то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.

3. Игроки выполняют с короткого разбега удары в намеченную цель с расстояния 6–8 метров.

4. Игроки работают в парах. Расстояние между партнерами 10–15 метров. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5–2 метра. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъемом так, чтобы мяч проходил в ворота.

5. Два игрока с мячами располагаются по флангам, третий занимает позицию напротив ворот (в 8–10-ти метрах от них). Партнеры поочередно с флангов выполняют передачи низом третьему игроку. Тот с разбега выполняет удары в цель по катящемуся мячу. Периодически игроки меняются ролями. Вариант: игроки с мячами располагаются у стоек ворот, поочередно накатывая мячи третьему. Тот наносит удары в цель по катящемуся навстречу мячу.

6. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 метр, 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.

7. Занимающиеся выполняют удары в цель определенной частью подъема или носком после ведения мяча.

3.2. Удары по мячу пяткой

Удар пяткой (приложение, рисунок 19) в мини-футболе используется в ситуациях, когда необходимо застать соперников врасплох. Выполняется удар пяткой так: опорная нога ставится примерно на одном уровне и сбоку от мяча (или чуть впереди мяча). Бьющая нога для замаха сначала проходит над мячом, а затем резким обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. В этот момент нога напряжена, ее стопа расположена почти параллельно поверхности площадки. Как правило, удары пяткой исполь-

зуются для передачи мяча партнеру, находящемуся за спиной. Одним из вариантов удара пяткой является удар пяткой скрестно (приложение, рисунок 20). При этом ударе опорная нога ставится рядом с мячом, но со стороны бьющей ноги. Бьющая нога для замаха выносится вперед. Удар по мячу наносится резким обратным движением. При этом бьющая нога движется скрестно по отношению к опорной. Еще одной разновидностью удара пяткой, но более редкой, является удар по мячу опорной ногой. Игрок, ведущий мяч, неожиданно для соперников проносит ногу над катящимся мячом, поставив ее прямо перед ним. При следующем шаге происходит задний толчок мяча опорной ногой, которая движется назад и вверх. Это движение и представляет собой данную разновидность удара пяткой.

Более часто, чем удар пяткой, в мини-футболе применяется «удар-откидка» мяча подошвой (приложение, рисунок 21). Этот удар также 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 прокатывает мяч вперед. Сначала подошва движется параллельно поверхности площадки, а затем накрывает мяч, словно кося крыша. В последний момент за счет быстрого движения бьющей ноги назад мяч внезапно отбрасывается подошвой за спину открывшемуся партнеру.

Примерные упражнения для обучения ударам по мячу пяткой:

1. Игроки встают спиной к стенке в 1,5–2-х метрах от нее. Перед каждым игроком лежит мяч. Делая шаг вперед, игрок наносит удар пяткой по мячу в стенку и т. д.

2. На площадке через каждые 3–4 метра по прямой линии устанавливаются 5–6 мячей. Игрок делает разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполняет удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем быстрее. Вариант: мячи направляются пяткой в обозначенные на площадке цели.

3. Игроки работают в парах. Партнеры встают в 5–6-ти метрах друг против друга. Игрок, имеющий мяч, поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким образом посылает его назад и т. д.

4. Игроки работают в парах. Партнеры встают рядом друг с другом. Один из них, имеющий мяч, несильно посылает его низом вперед. Его партнер делает рывок и, догнав мяч, ударом пяткой возвращает его партнеру. Игроки периодически меняются ролями.

5. Игроки с мячами стоят в шеренге. Каждый имеет мяч. По сигналу они ведут мяч вперед. Пройдя 6–8 метров, игроки пяткой направляют мяч себе за спину, поворачиваются на 180°, догоняют мяч и вновь ударом пяткой посылают его себе за спину и т. д.

6. Игроки поочередно ведут мяч по прямой линии, в стороне от которой из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 метра. Каждый из игроков,

достигнув заранее обусловленной отметки, выполняет удар пяткой скрестно, стараясь попасть в эту цель.

7. Группа игроков располагается по кругу, диаметр которого 10–12 метров. Нечетные номера игроков имеют по мячу. Все игроки движутся по кругу в определенном направлении. По сигналу игроки, ведущие мяч, выполняют «удар-откидку» подошвой, направляя мяч позади бегущим партнером. Те подхватывают мяч, ведут его в том же направлении и по сигналу также выполняют «удар-откидку» мяча подошвой и т. д. Периодически занимающиеся изменяют направление движения по кругу. Вариант: игроки двигаются по периметру игровой площадки, выполняя то же упражнение.

8. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров ведет мяч, а второй следует за ним в 3–4 метрах. Первый внезапно откидывает мяч подошвой партнеру. Тот подхватывает мяч и делает с ним ускорение. Обогнав первого, он также выполняет «удар-откидку» мяча движущемуся за ним партнеру и т. д.

3.3. Резаные удары

Резаные удары также имеют место в мини-футболе. После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резаные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар внутренней частью подъема (приложение, рисунки 22, 23) выполняется так же, как и обычный удар, этой частью подъема. Разница заключается 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, при приближении бьющей ноги к мячу ее 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 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.

Примерные упражнения для обучения выполнению резаных ударов:

1. Упражнение в парах. Каждая пара имеет по мячу. Встав в 12–15-ти метрах друг против друга, партнеры выполняют резаные удары.

2. Два игрока занимают позицию на краях линии 12–15-ти метров. Посередине этой прямой обозначается круг диаметром 1,5 метра. Здесь занимает место третий игрок. Игроки, стоящие на крайних точках прямой линии, резаными ударами посылают мяч друг другу стараясь, чтобы мяч

попал к партнеру, обогнув круг. Задача третьего игрока, не выходя за пределы круга, перехватывать летящие в него мячи (приложение, рисунок 24). Периодически партнеры меняются ролью с игроком, находящимся в кругу.

3. Упражнение в парах. Партнеры занимают позиции на краях линии, длина которой 10–12 метров. Посередине этой прямой из стоек сооружаются ворота шириной 2 метра. Партнеры поочередно резаными ударами направляют мяч друг другу, чтобы мяч огибал ворота. Игрок, попавший в ворота, получает одно штрафное очко.

4. В упражнении участвуют вратарь и три игрока. Один из игроков занимает позицию в 8-ми–10-ти метрах 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-ти метрах от ворот обозначается линия удара. На границе штрафной площади из стоек сооружаются дополнительные ворота шириной 2 метра. 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.

3.4. Удар-бросок стопой

Удар-бросок стопой (приложение, рисунок 25) можно отнести к «фирменным» мини-футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 метров, так и для обстрела ворот. Удар-бросок очень эффективен. Он ставит соперников в тупик своей неожиданностью и отличается точностью. Выполняется этот технический прием 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.

Примерные упражнения для обучения выполнению ударов-бросков стопой:

1. Упражнение в парах. Партнеры, расположившись в 5–6-ти метрах друг против друга, выполняют удары-броски мяча, посылая мячи на небольшой высоте.

2. Упражнение в парах, но партнеры располагаются в 7–8-ми метрах друг против друга. Между ними устанавливается стойка высотой 1,5 метра. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом — броском стопой так, чтобы мяч пролетал над стойкой. Постепенно высота стойки и расстояние между партнерами увеличивается.

3. На стене, на высоте 1,5 метра изображается мишень диаметром 1 метр. Игроки выполняют удары-броски в данную цель с расстояния 6 метров.

Упражнение проводится в форме соревнования. Постепенно расстояние до цели увеличивается. Вариант: удар-бросок в цель выполняется после ведения мяча.

4. На 6-метровой отметке устанавливается стойка высотой 1,5 метра. Игроки поочередно проходят с мячом по флангу и, оказавшись на одной линии со стойкой, направляют мяч ударом-броском по высокой траектории через стойку игроку, движущемуся по противоположному флангу и т. д.

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

3.5. Техника ударов по мячу с лёта

Эти удары считаются наиболее сложными техническими приемами игры. Скорость летящих мячей почти всегда выше, чем скорость движения катящихся мячей. В связи с этим главная трудность при выполнении таких ударов состоит в точном определении игроком места встречи с летящим мячом. В то же время техника ударов по опускающимся и низко летящим мячам как серединой и внутренней частью подъема, так и внешней частью подъема (приложение, рисунок 26) сходна со структурой аналогичных ударов по катящимся мячам. Эта особенность характерна и для ударов с лёта внутренней стороной стопы.

Удар с полулёта (приложение, рисунок 27) также имеет в мини-футболе место. Он выполняется, в основном, 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.

В отличие от упомянутых способов удара с лёта, в мини-футболе применяются также удары с лёта, являющиеся более сложными при освоении их занимающимися. Например, при боковом ударе с лёта (приложение, рисунок 28) движение ног игрока усложнено, т. к. ему во время выполнения удара приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога разворачивается в направлении удара, туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища выполняется замах бьющей ногой в горизонтальной плоскости так, чтобы серединой подъема нанести удар в середину мяча. Удар завершается маховым движением бьющей ноги поперек туловища. Как правило, если удар выполняется правильно, мяч летит точно в цель.

И все же, пожалуй, самым технически сложным и наиболее красивым из всех способов ударов с лёта является удар по опускающемуся мячу через голову (приложение, рисунок 29). Неожиданный для соперников, он требует от исполнителя хорошей координации движений. Выполняется

этот прием так. Когда летящий мяч достигает головы игрока, стоящего спиной к воротам соперников, тот 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. Часто удар через голову называют трюковым приемом. И это не случайно. Такие приемы украшают игру, доставляя огромное удовольствие зрителям.

Примерные упражнения для обучения выполнению ударов с лёта:

1. Упражнение в парах. Партнеры встают в 3-х метрах друг против друга. Один из них, подбросив мяч перед собой, в момент его опускания до уровня коленей, несильно наносит удар с лёта внутренней стороной стопы. Партнер ловит мяч и таким же образом направляет его обратно и т. д. Таким же образом занимающиеся выполняют удары с лёта серединой и внешней частью подъема. Вариант: игроки выполняют удары с лёта по подвешенному мячу, направляя его друг другу.

2. Игроки располагаются в 6-ти–7-ми метрах от стенки. Подбросив мяч перед собой, они в момент опускания мяча выполняют удары с лёта различными способами.

3. Упражнение в парах. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории своему партнеру, а тот ударом внутренней стороной стопы с лёта возвращает ему мяч. Партнеры периодически меняются ролями.

4. Игроки упражняются в тройках, образовав треугольник со сторонами 6–8 метров. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру, стоящему от него слева. Тот ударом с лёта внутренней стороной стопы (удар наносится в середину или чуть выше середины мяча) сбрасывает мяч на третьего игрока так, чтобы он опускался на площадку (приложение, рисунок 30). Последний, обработав мяч, направляет его низом первому. Теперь мяч набрасывается партнеру, стоящему слева от первого игрока и т. д. Периодически занимающиеся меняются ролями.

5. Работа в парах. Партнеры занимают позицию в 12–15-ти метрах друг против друга. Подбросив мяч перед собой, один из них ударом с лёта различными способами направляет мяч товарищу. Тот ловит мяч и таким же образом посылает его партнеру и т. д. Вариант: игроки посылают мяч так, чтобы опускался перед партнером, который после отскока ударом с лёта направляет мяч обратно и т. д.

6. Работа в тройках. Два игрока встают в 12–15-ти метрах 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 игроки меняются ролью с третьим игроком.

7. Игрок занимает позицию в 7–8-ми метрах от ворот. Его партнер набрасывает ему из-за ворот мяч так, чтобы он ударом с лёта внутренней стороны стопы направлял мяч в определенную часть ворот. Затем таким же образом выполняются удары с лёта серединой и внешней частью подъема.

8. В 4-х–5-ти метрах от стенки или от ворот устанавливается тумба высотой примерно на уровне бедра занимающихся. Сначала игроки выполняют махи ногой над тумбой, имитируя боковой удар по мячу с лёта. Затем на тумбу кладется мяч, по которому занимающиеся наносят удары (приложение, рисунок 31). Вместо тумбы можно использовать подвешенный на такой же высоте мяч.

9. Игроки встают в 5–6-ти метрах от стенки. Подбросив мяч так, чтобы он опускался сбоку, игрок боковым ударом с лёта посылает его в стенку. Вариант: то же, но мяч направляется в мишень, изображенную на стенке.

10. Работа в парах. Партнеры встают в 8-ми–10-ти метрах друг против друга. Один из них, подбросив мяч так, чтобы он опускался чуть в стороне, направляет мяч боковым ударом с лёта партнеру. Тот ловит мяч и повторяет упражнение и т. д.

11. Работа в тройках. Один из них встает в 7–8-ми метрах напротив ворот. Его партнеры, расположившись на флангах, ударом-броском стопой поочередно посылают ему мячи верхом так, чтобы они опускались впереди и чуть сбоку от него. Задача первого боковым ударом с лёта послать мяч в ворота и т. д. Периодически партнеры меняются ролями.

12. Работа в парах. Один из игроков ложится спиной на маты, приготовившись выполнить удар по мячу, который набрасывается партнером, стоящим у первого за головой (приложение, рисунок 32). Периодически игроки меняются ролями.

13. Над игроком на высоте его головы подвешивается мяч. Задача игрока — выполнять удары по мячу через голову, приземляясь на лежащие маты (приложение, рисунок 33). Постепенно количество матов за спиной упражняющегося игрока уменьшается.

14. Упражнение в парах. Позади одного из игроков укладывается друг на друга 3–4 мата. Его партнер, встав в двух метрах перед первым, набрасывает ему по крутой траектории мяч. Когда мяч опустится до уровня головы бьющего, тот выполняет удар с лёта через голову, приземляясь на маты. Постепенно количество матов за спиной бьющего игрока уменьшается. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: то же, но мяч на бьющего игрока набрасывается с 5–6-ти метров, в т. ч. и с флангов.

15. Упражнение в парах. Один из игроков занимает позицию на 6-метровой отметке (спиной к воротам). Другой игрок встает в 12–15-ти метрах от ворот (лицом к первому) и ударом-броском стопой посылает мячи по крутой траектории на партнера так, чтобы они опускались на него. Тот ударом с лёта через голову старается поразить ворота. Периодически партнеры меняются ролями.

ТЕМА 4

УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удары по мячу головой — неотъемлемая часть мини-футбола, 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. Удар по мячу головой выполняется серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.

Удар серединой лба из опорного положения (приложение, рисунок 34) выполняется из стойки ноги врозь, или положения, когда одна нога выносятся вперед. 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 контролирует полет мяча зрительно. Данный прием отличается высокой точностью, что объясняется значительной площадью соприкосновения головы с мячом, удобством зрительного контроля за полетом мяча и участием в ударном движении большой массы мышц тела игрока. Сила удара серединой лба зависит от амплитуды замаха туловищем и степени напряжения в момент удара мышц шеи и спины. 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 (приложение, рисунок 35).

Удар серединой лба в прыжке (приложение, рисунок 36) выполняется толчком одной или двумя ногами. При этом прыжок может выполняться с места или с разбега. Перед нанесением удара туловище и голова игрока отклоняется назад. Удар по мячу наносится коротким движением туловища вперед и резким кивком головы в максимально высокой точке прыжка в момент прохождения туловищем и головой условной фронтальной плоскости. Глаза игрока после удара продолжают контролировать полет мяча. Приземляется футболист на носки. При этом для амортизации ноги несколько сгибаются в коленных суставах. Эффективность этого приема зависит от умения игрока скоординировать свои движения в момент нанесения удара.

Удар боковой частью головы выполняется как в опорном положении, так и в прыжке. При выполнении удара в опорном положении (приложение, рисунок 37) игрок выставляет дальнюю от мяча ногу в сторону, сгибает ее в коленном суставе и переносит на эту ногу тяжесть туловища. Голова футболиста поворачивается в сторону приближающегося мяча. Ударное движение начинается с активного разгибания ног, туловища и шеи в направлении цели. Заканчивается удар наклоном туловища в сторону полета

мяча и переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. При выполнении удара боковой частью головы в прыжке (приложение, рисунок 38), оттолкнувшись от площадки, игрок 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 цели.

Удар затылочной частью головы (приложение, рисунок 39) применяется в мини-футболе в случаях, когда летящий на игрока чуть выше его головы мяч (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. 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 сложному удару по мячу головой относится удар головой в броске (приложение, рисунок 40). Техника этого удара существенно отличается от всех других приемов игры головой. Удар в броске применяется в случаях, когда мяч находится в полете 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 полет игрока в воздухе происходит параллельно поверхности площадки. В полете руки футболиста согнуты в локтевых суставах, глаза контролируют движение мяча. За счет массы и скорости полета игрока выполняется удар серединой лба по середине мяча. При этом поворотом головы игрок может в последний момент изменить направление удара. В то же время футболист может нанести удар по мячу боковой частью головы. В этом случае мяч как бы срезается, и траектория его полета становится трудно предсказуемой. Во всех случаях после выполнения удара футболист приземляется на слегка согнутые для амортизации руки.

Примерные упражнения для изучения удара головой по мячу:

1. Игроки с мячами встают в 2–3-х метрах от стенки. Подбросив мяч над собой, они отклоняют туловище и голову назад и напрягают мышцы спины и шеи. Затем резким движением туловища и головы наносят удар серединой лба по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленных суставах, выпрямляются одновременно с ударом по мячу. Вариант: то же, но удары головой выполняются по мячу, подвешенному на уровне лба занимающихся (приложение, рисунок 41).

2. Работа в парах. Один из игроков садится лицом к партнеру, стоящему в 2–3-х метрах 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 (приложение, рисунок 42). Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: то же, но игрок наносит удары головой из исходного положения — сидя на коленях. В этих упражнениях бьющий игрок не может использовать при ударе ноги и вынужден «включать» мышцы туловища.

3. Игроки имеют по мячу. Стоя в 1,5–2-х метрах от стенки, они подбрасывают мяч над собой и ударом серединой лба направляют его в стенку.

4. Игроки имеют по мячу. Подбросив мяч над собой и прогнувшись в поясничном отделе, 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.

5. Работа в парах. Партнеры встают в трех метрах друг против друга. Один из них верхом набрасывает партнеру мяч, а тот ударом серединой лба возвращает его назад и т. д. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: игрок, которому набрасывают мяч, первым ударом подбивает мяч вверх, над собой, а вторым ударом отправляет его партнеру.

6. Работа в парах. Партнеры встают в 3–4-х метрах друг против друга и ударами головы выполняют передачи, стремясь дольше продержать мяч в воздухе. Расстояние между партнерами постоянно увеличивается. Вариант: то же, но игроки упражняются в тройках.

7. Три игрока стоят на одной линии в трех метрах друг от друга. Игрок, стоящий в центре, набрасывает мяч верхом одному из крайних. Тот с силой направляет мяч головой третьему партнеру так, чтобы мяч пролетел над центровым игроком, который разворачивается лицом к адресату. Третий партнер направляет головой мяч центральному игроку. Тот, поймав его, возвращает ему мяч, набросив по высокой траектории. Третий ударом головы посылает мяч через центрального первому и т. д. Периодически партнеры меняются ролью с центровым игроком.

8. Игроки упражняются в тройках, образовав треугольник. Выполнение передач головой по треугольнику, перемещаясь на место игрока, которому направлен мяч.

9. Преподаватель держит мяч на вытянутой руке (выше головы стоящего перед ним игрока). Отталкиваясь двумя ногами, игрок прыгает несколько раз подряд, пытаясь нанести удар головой по мячу. Вариант: стоящие в колонне игроки поочередно разбегаются и в прыжке ударом головы стараются «снять» мяч с руки преподавателя.

10. Работа в парах. Игрок с 4-х–5-ти метров набрасывает мяч партнеру так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой (приложение, рисунок 43). Периодически партнеры меняются ролями.

11. Занимающиеся выполняют удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места (приложение, рисунок 44). По мере освоения этого приема,

они переходят к выполнению ударов головой в прыжке с разбега в 2–3 шага (приложение, рисунок 45).

12. Впереди колонны игроков на высоте головы натягивается шнур, устанавливается планка (рис. 46). Перед колонной с мячом в руках встает преподаватель. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий головным в колонне, разбежался и в прыжке ударом головой направил мяч через шнур тренеру. После удара головной игрок перемещается в конец колонны, а тренер набрасывает мяч следующему номеру и т. д.

13. Работа в тройках. Игрок «А» встает в затылок игроку «В». Игрок «Б» встает с мячом напротив игрока «А» (приложение, рисунок 47). 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.

14. Игроки упражняются в парах. Один из них ложится на живот лицом к партнеру. Последний накидывает мяч перед лежащим игроком по крутой траектории. Тот вскакивает и в прыжке ударом головы посылает мяч обратно подающему (приложение, рисунок 48). Периодически партнеры меняются ролями.

15. Работа в парах. Игроки встают у линии ворот в 3-х метрах друг против друга. Один из них набрасывает мяч партнеру, который, отступая от него спиной вперед, в прыжке ударом головой возвращает мяч подающему. Тот ловит мяч и, продвигаясь вперед, вновь набрасывает мяч для удара и т. д. Достигнув противоположной линии ворот, партнеры меняются ролями. Вариант: вводится третий игрок, который оказывает сопротивление бьющему.

16. Перед колонной игроков устанавливается барьер. Перед барьером занимает позицию игрок с мячом. Он набрасывает мяч по крутой траектории так, чтобы головной игрок с разбега, перепрыгнув барьер, ударом головы возвратил мяч обратно (приложение, рисунок 49). После этого головной игрок устремляется в конец колонны, а набрасывающий игрок направляет мяч следующему участнику и т. д.

17. Работа в парах. Встав на линии ворот, в трех метрах друг от друга, игроки начинают медленное движение к противоположным воротам. Один из них накидывает мяч партнеру на ход. Последний в опорном положении ударом боковой частью головы возвращает мяч партнеру. Тот ловит мяч и, продвигаясь вперед, вновь набрасывает мяч для удара и т. д. (приложение, рисунок 50). Достигнув противоположной линии ворот, партнеры меняются ролями. По мере освоения данного приема, скорость передвижения игроков по площадке увеличивается. Вариант: удар боковой частью головы выполняется в прыжке (приложение, рисунок 51).

18. Занимающиеся располагаются по кругу, выполняя передачи мяча центральному игроку (приложение, рисунок 52). Передачи выполняются уда-

ром головой различными способами. Как только мяч упадет на площадку, в центр круга встает другой игрок и т. д.

19. Работа в парах. Игроки встают в 6-ти–7-ми метрах напротив друг друга. Один из них набрасывает мяч партнеру по крутой траектории. Тот же старается ударом головы точно направить мяч в ту цель, которую при броске мяча объявит первый (приложение, рисунок 53). После партнеры меняются ролями. Сначала удары выполняются в опорном положении, а затем в прыжке с места. В том и другом случае упражнение проводится в форме соревнования.

20. Две тройки игроков располагаются в шеренгах напротив друг друга. Передачи мяча головой в последовательности, указанной в приложении на рисунке 54. После того, как последний игрок получит мяч, передачи выполняются в обратном направлении.

21. Работа в парах. Один из игроков, подбросив мяч над собой, ударом затылочной частью головы посылает мяч партнеру, который занял позицию в 4-х–5-ти метрах позади. Поймав мяч, он разворачивается на 180° и таким же образом посылает мяч товарищу.

22. Три игрока располагаются в одну линию на расстоянии 2,5–3-х метров друг от друга. Один из крайних набрасывает мяч другому крайнему, который ловит мяч руками. Центральной игрок разворачивается на 180° для приема мяча от последнего для перекидки тому, с которого началось упражнение и т. д. (приложение, рисунок 55). Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: то же, но крайний игрок, получивший передачу от центрального, не ловит мяч, а головой возвращает его повернувшись к нему лицом центральному. Последний опять ударом затылочной частью головы направляет мяч первому и т. д. Задача игроков — удержать мяч в воздухе как можно дольше.

23. Игроки отрабатывают технику удара головой в броске. Заняв позицию «упор стоя на руках», они по сигналу тренера выполняют бросок вперед на маты, имитируя удар головой. Внимание занимающихся акцентируется на приземлении на обе руки в целях амортизации.

24. Работа в парах. Один из игроков занимает позицию сидя на коленях в упоре на руки. Его партнер встает в 3–3,5 метрах напротив и набрасывает ему мяч, вынуждая первого в броске вперед наносить удары по мячу головой (приложение, рисунок 56). Приземляется бьющий игрок на маты. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: то же, но удар головой выполняется в броске через сидящего партнера с разбега в 2–3 шага (приложение, рисунок 57).

25. Игроки с разбега в 2–3 шага выполняют бросок вперед на площадку, имитируя удар головой. Внимание игроков обращается на амортизирующее приземление на руки с последующим перекатом на грудь, живот и бедра.

26. Занимающиеся поочередно в броске наносят удар головой по мячу, подвешенному на высоте 90–100 см. Приземление происходит на поверх-

ность игрового поля. Вариант: то же, но мяч набрасывается партнерами, стоящими перед бьющими игроками или сбоку от них (приложение, рисунок 58).

27. Игроки встают в колонну за границей штрафной площади. Головной игрок занимает позицию на границе штрафной площади. Тренер, стоя за воротами, набрасывает мяч так, чтобы он опускался в 3–4-х метрах от впереди стоящего в колонне игрока. Тот, сделав 2–3 шага, в броске на опускающийся мяч ударом головой направляет его в ворота.

ТЕМА 5 ПРИЕМ МЯЧА

В мини-футболе в целях погашения скорости летящего или катящегося мяча или взятия его под контроль используются различные способы приема мяча. Во всех случаях прием мяча достигается уступающим (амортизирующим) движением той или иной части тела, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью. В мини-футболе, отличающемся повышенными скоростными действиями, интенсивностью, игроки при приеме мяча редко имеют возможность полностью останавливать мяч. Как правило, игровая обстановка заставляет их при приеме мяча переводить его в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы мяча осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину. Разучивание этих технических приемов рекомендуется начать с освоения остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой, летящих мячей внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и т. д. После этого рекомендуется перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и прыжке. При этом следует учитывать, что обучение всем способам приема тогда приводит к хорошему результату, когда этот процесс осуществляется одновременно с разучиванием техники ударов по мячу, а за тем в сочетании с выполнением других технических приемов.

5.1. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы

Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы (приложение, рисунок 59) часто используется в мини-футболе, поскольку этот способ удобен, надежен и прост в исполнении. Приняв мяч внутренней стороной стопы, футболист тут же готов продолжить ведение мяча в ту или иную сторону или же направить его партнеру. Выполнение приема: 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 (приложение, рисунок 60). Необходимо рассмотреть, как выполняется прием катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину (приложение, рисунок 61). В момент выполнения уступающего движения принимающей ногой назад игрок разворачивается на носке опорной ноги на 180°. Стопа принимающей ноги направляет мяч между ног (за спину). Туловище игрока наклоняется над мячом, который полностью находится под его контролем. Игрок начинает ведение мяча правой или левой ногой.

Примерные упражнения для изучения приема катящихся мячей внутренней стороной стопы:

1. Игроки встают в 3–4-х метрах от стенки и ударом внутренней стороной стопы низом направляют мяч так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Мяч останавливается внутренней стороной стопы и вновь направляется в стенку и т. д.

2. Работа в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5–6-ти метров. Осуществляя передачу друг другу мяча низом, игроки упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы.

3. Игроки располагаются по кругу, диаметр которого 10–12 метров. Тренер 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. Работа в парах. Встав, напротив в 7–8-ми метрах друг от друга, продвигаясь вперед, игроки передают мяч низом внутренней стороной стопы, останавливая его тем же приемом.

5.2. Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы

Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы (приложение, рисунок 62) осуществляется следующим образом. Опорная нога ставится впереди-сбоку от места предполагаемого падения мяча. Принимающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч. Ее носок развертывается наружу, пятка низко опущена над площадкой. В момент приземления мяч мягко накрывается внутренней стороной стопы.

Примерные упражнения для изучения приема опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы:

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

2. Работа в парах. Игроки располагаются в 6-ти–7-ми метрах друг против друга, 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.

3. Работа в парах. Игроки располагаются в 6-8 метрах друг от друга. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот принимает отскочивший от площадки мяч, накрывая его внутренней стороной стопы левой ноги (приложение, рисунок 63), 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.

4. Работа в парах. Один из них 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-х метрах от партнера. Тот делает рывок, принимает мяч, возвращает его назад ударом внутренней стороной стопы.

5. Работа в парах. Один из них набрасывает мяч в сторону от партнера, который устремляется вслед за мячом и принимает отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы с поворотом на 90° с последующим уходом с мячом назад.

6. Работа в парах. Игроки встают в 8-ми метрах друг против друга. Один из них набрасывает мяч так, чтобы он опускался в 4-х–5-ти метрах перед партнером. Тот устремляется навстречу мячу и принимает отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы с поворотом на 180°, возвращаясь после этого с мячом на исходное место. Если мяч опускался с левой стороны от принимающего, то он обрабатывается правой ногой, а если в правой стороне — то левой ногой. После этого партнеры меняются ролями и т. д.

7. Работа в тройках. Игроки в каждой тройке образуют треугольник со сторонами 6–7 метров. Игрок «А» набрасывает мяч партнеру «Б». Повернувшись лицом к игроку «А», тот принимает отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы и отыгрывает его игроку «В». Последний набрасывает мяч партнеру «А», который также обрабатывает мяч и отыгрывает его игроку «Б» и т. д. При бросках мяча по ходу часовой стрелки прием мяча осуществляется внутренней стороной стопы левой ноги, а передача — правой ногой. При бросках мяча против хода часовой стрелки прием мяча выполняется правой ногой, а удар — левой.

8. Трое игроков выстраиваются по прямой линии в 7–8-ми метрах друг от друга (приложение, рисунок 64). Игрок «А» бросает мяч в сторону от центрального партнера «Ц». Тот устремляется за мячом, принимает с поворотом отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы и отыгрывает его игроку «Б». После этого игрок «Ц» возвращается на исходную позицию, а

мяч ему набрасывает игрок «Б», но в другую сторону. Если мяч набрасывается влево от принимающего, он обрабатывается правой ногой, при броске вправо — левой ногой. Периодически партнеры меняются ролями.

5.3. Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы

Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы (приложение, рисунок 65) во многом аналогичен приему катящихся мячей тем же способом. Опорная нога слегка сгибается в коленном суставе, выносятся 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 приемом обрабатываются мячи, опускающиеся на игрока примерно на высоте бедра, или мячи, летящие на уровне живота параллельно груди игрока (приложение, рисунок 66). Более высокие мячи внутренней стороной стопы принимаются также и в прыжке (приложение, рисунок 67). 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.

Примерные упражнения для изучения приема летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы:

1. К стойке или баскетбольному щиту 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).

2. Игроки подбрасывают мяч над собой, а затем принимают опускающийся мяч внутренней стороной стопы и т. д.

3. Работа в парах. Один из игроков бросает мяч партнеру на уровне колена, а тот принимает его внутренней стороной стопы и возвращает той же ногой обратно и т. д. Периодически партнеры меняются ролями.

4. Работа в парах. Один из игроков бросает мяч в сторону от партнера, который устремляется к мячу и останавливает его внутренней стороной стопы. Развернувшись, он ведет мяч на исходную позицию, откуда набрасывает мяч аналогичным образом товарищу и т. д. Вариант: преподаватель, стоя сбоку от колонны игроков, набрасывает мяч так, чтобы он пролетал в 3–4-х метрах перед колонной. Головной игрок делает рывок к летящему мячу и останавливает его внутренней стороной стопы. Затем уда-ром внутренней стороной стопы этой же ноги направляет мяч низом тренеру и т. д. (приложение, рисунок 68). Преподаватель набрасывает мячи то с одной, то с другой стороны колонны.

5. Четверо игроков образуют квадрат. Игрок «А» набрасывает мяч на высоте колена игроку «Б», который занял позицию лицом к партнеру «В».

При передаче мяча по ходу часовой стрелки игрок «Б» принимает летящий мяч внешней стороной стопы левой ноги, отыгрывая далее мяч внутренней стороной стопы правой ноги партнеру «В». Тот бросает мяч игроку «Г», который занял позицию лицом к партнеру «А» и т. д. После многократного повторения данного упражнения игроки меняют направление вбрасывания и передач мяча.

6. Работа в парах. Расстояние между игроками 8–10 метров. Один из них выполняет удар-бросок мяча стопой так, чтобы тот опускался перед партнером на высоте живота. Тот в прыжке принимает мяч внутренней стороной стопы и, приземлившись, этим же приемом направляет мяч обратно и т. д. Периодически партнеры меняются ролями.

5.4. Прием катящихся мячей подошвой

Прием катящихся мячей подошвой (приложение, рисунок 69) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Принимающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом козую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога (за счет сгибания в коленном суставе) отводится чуть назад, прижимая мяч к поверхности площадки. Туловище игрока подается вперед. Приняв мяч таким способом, игрок имеет возможность сразу перейти к ведению мяча или применить финт против атакующего соперника.

5.5. Прием опускающегося мяча подошвой

Прием опускающегося мяча подошвой (приложение, рисунок 70) напоминает обработку мяча внутренней стороной стопы. 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.

Примерные упражнения для изучения приема катящихся мячей подошвой и опускающегося мяча подошвой:

1. Игроки встают в 3–4-х метрах от стенки и направляют мяч низом ударом внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч останавливается подошвой и т. д.

2. Работа в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6-ти метров. Осуществляя передачу мяча низом внутренней стороной стопы, они принимают мяч подошвой и т. д.

3. Игроки располагаются по кругу диаметром 12–16 метров. Преподаватель занимает место в центре круга. Он поочередно направляет низом мяч так, чтобы игроки принимали его подошвой, а затем ударом внутренней стороной стопы отправляли его назад.

4. Работа в парах. Партнеры располагаются в 7–8-ми метрах друг против друга. Они поочередно сильно посылают мяч друг другу низом внутренней стороной, останавливая его подошвой.

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

6. Работа в парах. Игроки поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч подошвой. Вариант: то же, но с последующим уходом с мячом в сторону.

7. Работа в парах. Игроки располагаются в 10–12-ти метрах друг против друга. Они поочередно ударом-броском стопы направляют мяч верхом друг другу так, чтобы мяч опускался в 3–4-х метрах от партнера. Тот делает рывок и принимает мяч подошвой и т. д.

8. Работа в парах. Один из игроков садится на площадку лицом к партнеру, который располагается с мячом в 7–8-ми метрах 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 (приложение, рисунок 71). После этого он вновь принимает исходное положение. Периодически партнеры меняются ролями.

9. Работа в парах. Один из игроков встает рядом с партнером, который бросает мяч верхом вперед. Тот делает рывок за мячом, принимает отскочивший от площадки мяч подошвой и ведет обратно бросающему и т. д. Периодически партнеры меняются ролями.

5.6. Прием опускающихся мячей серединой подъема

Прием опускающихся мячей серединой подъема (приложение, рисунок 72). При этом 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 полета мяча.

Примерные упражнения для изучения приема опускающихся мячей серединой подъема:

1. К стойке или баскетбольному кольцу 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.

2. Игрок подбрасывает мяч над собой и принимает опускающийся мяч серединой подъема. Обращается внимание на то, чтобы игрок шел на мяч с согнутой в коленном суставе ногой и вытянутым подъемом, отводя его

вместе с ногой вниз при касании мяча (приложение, рисунок 73). Вначале мяч подбрасывается на небольшую высоту. По мере освоения приема броски доводятся до максимально возможной высоты.

3. Работа в парах. Партнеры поочередно набрасывают друг другу мяч по крутой траектории, принимая его серединой подъема. Расстояние между партнерами 8–10 метров.

4. Работа в парах. Они встают в 10–12 метрах 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-х метрах перед партнером. Тот устремляется ему навстречу, принимает мяч серединой подъема и ведет вперед. Оба партнера меняются местами и т. д.

5. Игроки жонглируют мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, они принимают его серединой подъема.

6. В упражнении участвуют два игрока. Они располагаются в 12–15-ти метрах друг против друга, поочередно посылая ударом мяч так, чтобы он летел прямо на партнера, который принимает его серединой подъема и т. д.

7. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Однако, приняв мяч, игрок совершает поворот на 45–90° в ту или иную сторону с уходом с мячом в эту же сторону и последующей передачей партнеру и т. д.

5.7. Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы

Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы (приложение, рисунок 74) удобен для ухода от атакующего соперника сразу же после обработки мяча. А выполняется этот прием так. 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 площадки, игрок накрывает его внешней стороной стопы, расслабляя при этом голеностопный сустав. Затем, наклонив туловище в сторону мяча, он легко уходит от своего визави в сторону. Внешней стороной стопы можно также принять и катящийся в стороне от игрока мяч (приложение, рисунок 75) или когда мяч, летящий сзади или сбоку от игрока, несколько удаляется от него (приложение, рисунок 76). Этот прием требует от игрока мгновенного решения, а потому он отличается неожиданностью для атакующего соперника.

Примерные упражнения для изучения приема опускающихся мячей в стороне от игрока внешней стороной стопы:

1. Перед игроком (справа и слева) кладутся мячи. Игрок имитирует остановку условно опускающегося мяча внешней стороной стопы.

2. Игрок подбрасывает мяч так, чтобы он опускался сбоку от него. В момент касания мяча поверхности площадки мяч накрывается внешней стороной стопы и т. д. Прием мяча выполняется правой и левой ногой.

3. Работа в парах: 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 (приложение, рисунок 77) и т. д. Периодически партнеры меняются ролями.

4. Из положения сидя, игрок подбрасывает мяч над собой, быстро поднимается и в момент касания площадки принимает его внешней стороной стопы то правой, то левой ногой (приложение, рисунок 78). Вариант: прием мяча выполняется с поворотами, с последующим ведением мяча и т. д.

5. Работа в парах: один из игроков набрасывает мяч так, чтобы он приземлялся достаточно далеко в стороне от партнера. Тот устремляется к мячу, останавливает его с поворотом к бросающему, а затем отыгрывает мяч назад той ногой, которой выполнялся прием мяча. После этого игрок возвращается на исходную позицию. Теперь мяч набрасывается ему в другую сторону (приложение, рисунок 79) и т. д. Вариант: то же, однако мяч, брошенный влево от игрока, останавливается левой ногой с поворотом назад.

6. Работа в парах: 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.

7. Работа в тройках. Партнеры в каждой тройке образуют треугольник. Игрок «А» бросает мяч по ходу часовой стрелки партнеру «Б». Тот останавливает мяч внешней стороной стопы левой ноги и отыгрывает мяч игроку «В», который набрасывает его игроку «А» и т. д. Игрок, выполняющий прием мяча, должен стоять лицом к бросающему партнеру. Затем это же упражнение выполняется против хода часовой стрелки. В этом случае прием мяча производится внешней стороной стопы правой ноги.

8. Работа в тройках. В каждой тройке игроки выстраиваются на одной линии. Игрок «А» бросает мяч так, чтобы он приземлялся справа от игрока «Ц», стоящего в середине (приложение, рисунок 80). Тот устремляется к мячу и с поворотом влево принимает мяч левой ногой. После этого он открывает 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 (приложение, рисунок 81) и т. д.

5.8. Прием летящих мячей грудью

Прием летящих мячей грудью — эффективный технический прием, довольно часто применяемый в мини-футболе. В принципе, основной механизм действия игрока при приеме летящих на различной высоте и с различной скоростью мячей почти всегда одинаков. Отличия имеются только в отдельных деталях. Прием летящего на игрока мяча грудью осуществляется так (приложение, рисунок 82). Готовясь к приему мяча, игрок располагается лицом к мячу в разноименной стойке. Грудь футболиста подается вперед, ноги слегка сгибаются в коленях 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 (приложение, рисунок 83).

Прием опускающегося мяча грудью (приложение, рисунок 84) 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 (приложение, рисунок 85). В мини-футболе игрок также должен владеть приемом летящего мяча грудью на бегу (приложение, рисунок 86). Этот прием выполняется за счет «убирания» выставленной вперед груди в момент соприкосновения с мячом.

Примерные упражнения для изучения приема летящих мячей грудью:

1. Работа в парах: расстояние между партнерами 4–5 метров, игроки поочередно набрасывают 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. Работа в парах: игроки встают друг против друга на расстоянии 10-ти метров и поочередно набрасывают мяч так, чтобы партнер сделал рывок навстречу летящему мячу и принял его на грудь.

4. Работа в парах: 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-ми–12-ти метров направляют мяч друг другу ударом с полуполета, 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. Работа в парах. Игроки поочередно сильно бросают мяч так, чтобы он отскакивал от площадки на партнера. Тот останавливает его пружинящим движением груди с отклонением туловища назад (приложение, рисунок 87).

Руки принимающего мяч отводятся в стороны. Вариант: то же, но мяч принимается на грудь в прыжке с уходом в сторону (приложение, рисунок 88).

5.9. Прием летящих мячей головой

Прием летящих мячей головой довольно труден в исполнении и используется в мини-футболе в игре лишь в отдельных случаях. При приеме головой опускающегося мяча (приложение, рисунок 89) игрок широко разводит 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 (приложение, рисунок 90), следует располагаться лицом к мячу в положении 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.

Примерные упражнения для изучения приема летящих мячей головой:

1. Игрок подбрасывает мяч над собой и, сгибая ноги в коленных суставах, наклоняя туловище и голову назад, останавливает мяч головой и т. д.
2. Работа в парах: 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. Работа в парах: один из игроков 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.

5.10. Прием опускающегося мяча бедром

Прием опускающегося мяча бедром (приложение, рисунок 91) осуществляется таким образом. 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.

Примерные упражнения для изучения приема опускающегося мяча бедром:

1. Игрок подбрасывает мяч вверх-вперед, устремляется за ним и принимает мяч бедром (приложение, рисунок 92) с дальнейшим ведением вперед и т. д.

2. Работа в парах: набрасывая поочередно мяч друг другу, они принимают его бедром, а затем ударом ногой возвращают мяч партнеру.

3. Работа в парах: ударом-броском стопой игроки 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 (приложение, рисунок 93).

5. Работа в парах: они поочередно ударом-броском посылают мячи верхом друг другу так, чтобы они опускались в 4-х–5-ти метрах от адреса. Игрок устремляется навстречу мячу, принимает его бедром и ведет на место бросающего, а последний перебегает на место партнера и т. д.

6. Работа в парах: один из игроков сверху резко бросает мяч так, чтобы он отскочил от поверхности площадки впереди партнера. Тот устремляется навстречу мячу и принимает мяч почти перпендикулярно поставленным бедром согнутой в коленном суставе ноги (приложение, рисунок 94).

5.11. Прием мяча животом

Прием мяча животом (приложение, рисунок 95) осуществляется в ситуациях, когда он отскакивает от площадки прямо на игрока. При приеме верхняя часть туловища прикрывает мяч, мышцы живота напрягаются, а руки отводятся в стороны.

Примерные упражнения для изучения приема мяча животом:

1. Работа в парах: игроки встают друг против друга и поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он опустился перед ним. Партнер устремляется к мячу, принимая его животом (приложение, рисунок 96). В момент приема мяча живот втянут, мышцы напряжены, а руки отведены в стороны.

2. Работа в парах: один из игроков ударом-броском стопой направляет мяч партнеру так, чтобы тот успел на ходу «подхватить» отскочивший от площадки мяч животом. Приняв таким способом мяч, он ведет его на место бросающего игрока, а тот, в свою очередь, перебегает на место партнера. После этого партнеры меняются ролями.

5.12. Прием мяча голенью

Прием мяча голенью (приложение, рисунок 97) 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 (приложение, рисунок 98). При остановке мяча голеними игрок соединяет ноги вместе, затем сгибает их в коленных суставах. Пятки в этот момент приподнимаются, а туловище наклоняется вперед.

Примерные упражнения для изучения приема мяча голенью:

1. Работа в парах: игроки встают друг против друга на расстоянии 4-х–5-ти метров. 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.

2. Игроки выстраиваются в колонну. Перед колонной занимает позицию тренер с мячом. Он набрасывает мяч так, чтобы он опускался прямо перед бегущим на него головным игроком. Тот в момент отскока мяча от площадки прикрывает его голенью, проходит с мячом вперед и передает мяч тренеру. После этого игрок устремляется в конец колонны. Тренер подхватывает мяч и набрасывает его устремившемуся вперед второму номеру и т. д. Внимание занимающихся обращается на то, чтобы голень при приеме мяча поднималась не очень высоко, образуя над мячом «крышу».

ТЕМА 6

ВЕДЕНИЕ МЯЧА И ФИНТЫ

6.1. Ведение мяча

Ведение мяча 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 ведения можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение. В мини-футболе ведение мяча выполняется обеими ногами. Различаются следующие способы ведения: внешней частью подъема (приложение, рисунок 99), внутренней частью подъема (приложение, рисунок 100), внутренней стороной стопы (приложение, рисунок 101), серединой подъема (приложение, рисунок 102), носком (приложение, рисунок 103) и подошвой (приложение, рисунок 104). Во всех случаях, за исключением ведения подошвой осуществляется серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение. 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, также по дуге или же с изменением направления. Второй способ, осуществляемый мягким сколь-

заящим 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 постоянно высокая концентрация игроков практически на всех участках игровой площадки, имеет особое значение. Специальное покрытие площадки также дает большое преимущество футболистам, владеющим этим приемом. При ведении же мяча различными частями стопы удары-толчки выполняются так, чтобы мяч был как бы 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 ведение, игрок слегка наклоняет вперед верхнюю часть туловища, прикрывая таким образом мяч от соперников. При этом взгляд игрока не должен быть постоянно прикован к мячу, т. к. футболист 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 ведение точной передачей мяча партнеру, занявшему выгодную позицию, или же нанести удар по цели. Словом, освоение техники ведения мяча — один из важнейших разделов технической подготовки игроков в мини-футболе.

Примерные упражнения:

1. Игроки ведут мяч по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема. Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема.

2. Игроки ведут мяч по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема правой, левой ногой (приложение, рисунок 105).

3. Игроки упражняются в ведении мяча по кругу диаметром 1–2 метра: по ходу часовой стрелки — внешней частью подъема правой ноги (приложение, рисунок 106) или внутренней частью подъема левой ноги (приложение, рисунок 107). Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот; внешней частью подъема левой ноги или частью подъема правой ноги. Вариант: ведение выполняется по размеченной на площадке волнообразной линии (приложение, рисунок 108), то же, но по ходу движения игроки обходят несколько кругов диаметром 1–1,5 метра (приложение, рисунок 109).

4. На площадке обозначается круг диаметром 6–7 метров. Внутри его чертится другой круг, диаметр которого меньше первого на 1 метр. Зона, огра-

ниченная двумя окружностями, используется для ведения мяча. По ходу часовой стрелки упражняющиеся ведут 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. Игроки поочередно ведут мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии трех метров друг от друга. Вокруг первой стойки мяч ведется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении 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. (приложение, рисунок 110). Вариант: при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги.

6. Игроки ведут мяч зигзагом без смены бьющей ноги. При этом смена направления происходит при каждом прикосновении к мячу: удар внешней частью подъема при перемещении вправо, удар внутренней стороной стопы при перемещении влево и т. д. (приложение, рисунок 111).

7. Игроки ведут мяч по прямой в среднем темпе. При этом внешней частью подъема мяч откидывается вправо, а затем внутренней частью подъема — влево и т. д.

8. Игроки ведут мяч зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внешней частью подъема правой ноги мячи переводятся вправо, затем внешней частью подъема левой ноги — влево и т. д.

9. Игроки ведут мяч зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внутренней стороной стопы левой ноги мяч переводится вправо, затем внутренней стороной стопы правой ноги — влево и т. д. (приложение, рисунок 112).

10. Игроки выполняют следующее упражнение: внешней частью подъема правой ноги мяч направляется вправо, а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону этой же ногой, мяч переводится 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), а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону (б), мяч переводится внутренней стороной стопы правой ноги (в) (приложение, рисунок 113) и т. д.

11. Игроки упражняются в ведении мяча различными способами по «слаломной трассе», сооруженной из 6–8 стоек. Стойки устанавливаются по прямой линии в двух метрах друг от друга (приложение, рисунок 114). В целях усложнения упражнения «слаломная трасса» ограничивается коридором шириной 50–70 см, который на площадке обозначается мелом. Такую «трассу» можно расположить как по прямой, так и зигзагообразно (приложение, рисунок 115). Например, каждая стойка обходится кругом (приложение, рисунок 116). По мере освоения этих упражнений их можно проводить в виде эстафеты.

12. Занимающиеся осваивают технику ведения мяча подошвой. Стоя на месте, они подошвой направляют мяч вперед, в стороны, назад, как бы обозначая на площадке лепестки ромашки (приложение, рисунок 117). Упражнение выполняется то одной, то другой ногой.

13. Занимающиеся выполняют ведение мяча по прямой, останавливают его подошвой, делают 2–3 легких отскока назад на опорной ноге (мяч контролируют подошвой) и вновь продолжают ведение вперед и т. д.

14. Игроки ведут мяч по прямой линии длиной 5–6 метров серединой подъема правой (левой) ноги и останавливают его подошвой. Затем, продвинув мяч подошвой назад, разворачиваются на 90° вправо и, прикрыв мяч туловищем, продолжают ведение (приложение, рисунок 118) и т. д.

15. Занимающиеся упражняются в ведении мяча подошвой по границе штрафной площади: влево – правой, вправо – левой ногой соответственно (приложение, рисунок 119). Вариант: ведение выполняется по кругу диаметром 2–3 метра.

16. Игроки упражняются в ведении мяча подошвой по специальной «трассе» (на площадке устанавливаются в виде треугольников три стойки). Сначала мяч ведется правой ногой от стойки «А» к стойке «Б», затем — к стойке «В» и вновь к стойке «А». Завершая упражнение, мяч ведется левой ногой в обратную сторону (приложение, рисунок 120).

17. Работа в парах. Один из игроков ведет мяч подошвой, а его партнер выполняет роль отбирающего игрока. Игрок, владеющий мячом, ведет мяч дальней ногой от своего визави, который на первых порах лишь обозначает стремление отобрать мяч (приложение, рисунок 121). Периодически партнеры меняются ролями.

18. Игроки упражняются в ведении мяча различными способами, обводя изображенные на площадке круги диаметром 1–1,5 метра (приложение, рисунок 122).

6.2. Дриблинг (финты)

В мини-футболе игрокам часто приходится выполнять обманные движения — финты. Цель этих технических приемов — сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Дриблинг выполняется как туловищем, так и ногами. Они состоят из 2-х неразрывно связанных между собой частей: 1-го — ложного движения и 2-го — 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 используются различные варианты уходов с мячом (вперед, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнеру, а также их сочетания. Начинающих игроков важно научить выполнять финты как можно естественнее, чтобы опе-

кающий игрок верил в намерение футболиста, владеющего мячом. Освоение дриблинга рекомендуется начать с целого ряда упражнений без мяча.

1. После медленного бега занимающиеся выполняют рывок вправо (влево) или по ходу движения.

2. После быстрого бега игроки выполняют резкую остановку, а затем рывок вправо (влево).

3. Игроки выполняют бег по площадке, все время меняя направление движения.

4. Игроки выполняют бег змейкой между стоек.

5. Игроки выполняют рывок вперед, затем — выпад в сторону и вновь — рывок и т. д.

6. Выполнив ускорение, занимающиеся делают остановку с выполнением предварительного обманного движения туловищем.

7. «Бег в квадрате». На площадке размечается квадрат со сторонами 4 метра, в котором размещается 6–8 игроков. По сигналу игроки 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». Работа в парах. В центре круга диаметром 2 метра 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 освоения выше перечисленных упражнений следует перейти к разучиванию простейших финтов с мячом.

Примерные упражнения:

1. Игрок посылает мяч вперед на 5–7 метров, выполняет рывок к мячу, ведет его вперед на расстояние 5–6 метров, поворачивается на 180° и отыгрывает мяч назад и вновь выполняет рывок к мячу и т. д.

2. Игрок посылает мяч вперед на 5–7 метров. Выполнив рывок к уходящему мячу, он выполняет с ним рывок вправо (влево). Затем вновь посылает мяч вперед на 5–7 метров 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. Ведение мяча в пределах штрафной площади выполняют 5–6 занимающихся. 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 — не касаться мячом при ведении партнеров и их мячей.

5. В той и другой штрафной площади выполняют ведение в произвольном порядке 2 группы игроков. 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. Находясь на расстоянии 10–12-ти метров друг от друга, два игрока начинают ведение мячей навстречу, в последний момент пробегая мимо партнера. Упражнение можно усложнить, обозначив коридор, по которому игроки должны вести мячи навстречу друг другу, избегая столкновения.

7. Игроки ведут мяч по прямой, имитируя остановку подошвой, затем вновь продолжая движение и вновь выполняя имитацию остановки мяча подошвой и т. д. Вариант: то же, но после имитации остановки (приложение, рисунок 123, а) бьющая нога проносится вправо (влево) от мяча (б), а игрок рывком уходит с мячом вперед или в сторону (в) и т. д.

8. Игроки упражняются в парах. Головной игрок устремляется вперед, выполняя ведение мяча. Внезапно он останавливает мяч подошвой и продолжает бег (медленно) без мяча. Бегущий за ним партнер подхватывает мяч и на высокой скорости обгоняет первого. Пройдя с мячом несколько метров, он также останавливает мяч подошвой, продолжив движение без мяча вперед и т. д.

9. Игроки в произвольном порядке выполняют ведение. По сигналу они имитируют удар, а затем выполняют рывок с мячом в сторону.

10. Игроки упражняются в парах. Один из игроков встает лицом к партнеру, имеющему мяч, и широко расставляет ноги. Партнер ведет мяч, проталкивает его между ног этого игрока, обегает слева (справа) и продолжает ведение. Повернувшись на 180°, он повторяет упражнение и т. д. Периодически игроки меняются ролями.

11. Игроки упражняются в парах. Один из них произвольно ведет мяч по площадке, выполняя резкие остановки, повороты направо, налево, назад, неожиданные ускорения. Партнер преследует его, выполняя также ведение мяча. Его задача — повторять как можно точнее все действия первого. Периодически занимающиеся меняются местами.

12. Занимающиеся (каждый с мячом) принимают положение ноги врозь. По сигналу они выполняют перекатывание мяча (внутренней стороной стопы) с ноги на ногу (приложение, рисунок 124). По мере освоения упражнения игроки увеличивают амплитуду движения мяча, выполняя для этого выпады влево, вправо, назад (приложение, рисунок 125). Затем выпады выполняются с дополнительными двумя-тремя шагами с возвращением на исходную позицию.

13. Игроки упражняются в выполнении задания: выполнить обманный выпад в одну сторону, а затем резко уйти в другую (приложение, рисунок 126). Сначала упражнение выполняется без мяча: игроки делают выпад влево, а уходят вправо и наоборот. Затем упражнение выполняется уже с мячом (приложение, рисунок 127).

14. Игроки в шеренге (интервал между ними — 1,5–2 метра) выполняют ведение (приложение, рисунок 128). Услышав один свисток тренера,

игроки, прижав мяч подошвой к поверхности площадки (а), продолжают ведение вперед. После двух свистков тренера, притормозив мяч внешней стороной стопы (б), игроки разворачиваются на 360° и продолжают ведение мяча в прежнем направлении (в) и т. д.

15. Игроки встают в шеренгу и выполняют ведение в среднем темпе (приложение, рисунок 129). По сигналу они останавливают мяч внутренней стороной стопы, а затем выполняют ускорение с мячом влево или вправо и т. д.

16. Игроки в шеренге выполняют ведение в среднем темпе (приложение, рисунок 130). По сигналу они останавливают мяч внешней стороной стопы (а), разворачиваются на 180° (б) и ведут мяч в противоположном направлении (в) и т. д.

17. Игроки в шеренге выполняют ведение в среднем темпе (приложение, рисунок 131). По сигналу мяч останавливается внутренней стороной стопы (а). Затем, развернувшись через левое плечо (б), уходят с мячом вправо (в) и т. д.

18. Игроки в шеренге выполняют ведение (приложение, рисунок 132). По сигналу они «подтягивают» мяч, находящийся чуть впереди, на себя подошвой (а, б), разворачиваются на 180° в сторону ноги, ведущей мяч (в), продолжив ведение в противоположном направлении (г) и т. д.

19. Игроки в шеренге выполняют ведение (приложение, рисунок 133). По сигналу они принимают мяч подошвой (а) и «подтягивают» его на себя (б), а затем, протолкнув мяч вперед, продолжают ведение (в) и т. д.

20. Игроки ведут мяч по кругу (приложение, рисунок 134). По сигналу тренера они разворачиваются на 360° и продолжают ведение мяча: после одного свистка — поворот влево, после 2-х — вправо. Вариант: по сигналу игроки имитируют прижатие мяча подошвой, замедляя бег. Затем, протолкнув мяч вперед рывком, устремляются за ним.

21. Игроки выполняют ведение в произвольном порядке (приложение, рисунок 135). По сигналу они проносят бьющую ногу над мячом (а), затем подправляют мяч внешней частью подъема для рывка в сторону (б) и т. д.

После освоения этих упражнений занимающиеся переходят уже непосредственно к разучиванию финтов. Последовательность этого педагогического процесса такова: сначала изучаются финты, основанные на изменении скорости движения игрока, ведущего мяч, затем — финты, основанные на одновременном изменении скорости и направления бега.

После этого рекомендуется перейти к разучиванию сложных по координации финтов, в т. ч. и к их сочетанию. При этом 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.

Финт «Уходом» (приложение, рисунок 136) основан на неожиданном для соперника и быстром изменении направления движения. Сначала атакующий игрок демонстрирует своему опекуну намерение уйти с мячом в одном направлении (а). 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 (б).

Варианты выполнения данного финта:

А. Финт «Уходом убираем мяча внутренней частью подъема» эффективен против соперника, который с высокой скоростью приближается к игроку, ведущему мяч. 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 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.

Б. Финт «Уходом с ложным замахом на удар» (приложение, рисунок 137) выполняется как при игре в обороне, так и в процессе атакующих действий. Когда игрок, владеющий мячом, сближается с соперником, он выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели или выполнить передачу (а). Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника (б). При этом в зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода: вперед, вправо или влево.

В. Финт «Уходом с ложным замахом и разворотом на 180°» (приложение, рисунок 138) довольно часто применяется в игре, например, 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, пронесит 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.

Г. Финт «Уходом с переступанием через мяч» (приложение, рисунок 139) применяется, когда игрок ведет мяч на соперника по дуге подошвой правой (левой) ноги. Атакующий старается своим видом убедить соперника в стремлении обойти его, например, слева, а сам, сблизившись с ним, быстро пронесит правую ногу над мячом в сторону опорной ноги (а). Развернувшись на 90°, подправив мяч себе на ход внешней частью подъема этой ноги, атакующий игрок рывком отрывается от своего визави (б).

Д. Финт «Уходом с ложным выпадом в сторону» выполняется так. Атакующий игрок демонстрирует намерение обойти соперника, например, слева. Сблизившись с ним, он толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. Естественно, соперник перемещается в эту сторону, стремясь перекрыть направление движения игрока с мячом. Тогда резким толчком левой ноги атакующий игрок выполняет широкий шаг вправо, посылая мимо соперника мяч внешней частью подъема правой ноги вправо-вперед и, таким образом, освобождаясь от его опеки.

Е. Финт «Уходом со скрестным пронесом ноги через мяч и ложным выпадом» (приложение, рисунок 140) имеет существенное отличие от упомянутых вариантов финтов «Уходом». В мини-футболе он используется при плотной опеке со стороны соперника, расположившегося за спиной атакующего игрока. Например, получив пас из глубины поля, игрок демонстрирует намерение уйти от опекуна, расположившегося за спиной, влево (а). Развернув туловище в эту сторону, он пронесит правую ногу скрестно через мяч, сделав выпад влево (б). Соперник, не видя мяча, реагирует на это ложное движение и соответственно выполняет аналогичный выпад. Тогда атакующий игрок мгновенно разворачивается вправо (в). Подработав мяч внешней частью подъема, он легко отрывается от опекуна (г, д).

Ж. Финт «Остановка мяча подошвой» выполняется различными способами как с наступлением на мяч, так и без этого элемента. Рассмотрим несколько элементов этого финта. Например, соперник движется параллельными курсами с игроком, ведущим мяч (приложение, рисунок 141). Выбрав момент, атакующий игрок резко останавливается, наступив на мяч дальней от соперника ногой (а). Не ожидавший этого 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 (б), а затем легко от него оторвался (в). 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 (приложение, рисунок 142), то тот за 1,5-2 метра до встречи со своим визави прижимает мяч подошвой. 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 движением подошвой резко посылает мяч вперед и выполняет ускорение мимо опекуна. Или же, сблизившись с соперником, атакующий игрок резко останавливает мяч подошвой, затем делает 2-3 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.

Второй вариант выполнения этого финта (приложение, рисунок 143). 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 (г).

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.

3. Финт «Убирание мяча подошвой» (приложение, рисунок 144) выполняется в мини-футболе довольно часто. В этих случаях мяч служит своего рода 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.

И. Финт «Проброс мяча мимо соперника» (приложение, рисунок 146) выполняется в тех случаях, когда позади соперника образовалась свободная зона. Сблизившись с ним (а), атакующий игрок пробрасывает мяч мимо него с одной стороны, а сам обегает его с другой (б). Аналогично выполняется и финт с «пробрасыванием» мяча между ног опекуна (приложение, рисунок 145).

ТЕМА 7 ОТБОР МЯЧА

Специфика мини-футбола ставит перед каждым игроком, независимо от его амплуа, задачу освоить основные приемы отбора мяча у соперников и эффективно использовать их в игре. 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 (приложение, рисунок 147) используется при единоборстве с атакующим соперником, стремящимся за счет индивидуальных действий решить поставленную задачу. Суть этого приема в том, что обороняющийся игрок занимает позицию на пути соперника, ведущего мяч. 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 осуществляется резким выпадом бьющей ноги в направлении соперника. Мяч выбивается из-под ноги атакующего игрока любой частью подъема или любой стороной стопы или когда обороняющийся движется навстречу атакующему сопернику (приложение, рисунок 148), или когда он находится сбоку от него (приложение, рисунок 149), или когда он сближается сбоку-сзади с атакующим игроком (приложение, рисунок 150).

Отбор перехватом (приложение, рисунок 151) может выполняться ногами, головой и различными частями туловища. 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 футболисты, обладающие достаточно высокой стартовой скоростью умением «читать игру» и которым, конечно, присуща игровая хитрость, т. е. умение до определенного момента скрывать от соперников свои истинные намерения.

Примерные упражнения:

1. Работа 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 внутренней стороной стопы одновременно нанести удар по мячу внутренней стороной стопы (приложение, рисунок 152).

2. Работа в парах. Один из игроков 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 (приложение, рисунок 153).

3. Работа в парах. Партнеры встают в 7–8-ми метрах 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. Работа в парах. Партнеры встают в 7–8-ми метрах 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. Игроки 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. Работа 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 (приложение, рисунок 154).

7. Работа в парах. Партнеры, встав на одной линии, выполняют следующее упражнение. Один из них посылает мяч вперед на несколько метров. Одновременно выполнив рывок, партнеры 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. Работа в парах. Игроки в каждой паре встают друг за другом на расстоянии трех метров. 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреев, С. Н.* Мини-футбол: метод. пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. — Липецк: Липецкая газета, 2004. — 496 с.
2. *Бишопс, К.* Единоборства в футболе / К. Бишопс, Х. В. Герардс. — М.: АСТ, 2003. — 108 с.
3. *Железняк, Ю. Д.* Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. — М.: Академия, 2004. — 400 с.
4. *Железняк, Ю. Д.* Спортивные игры: техника, тактика, методика / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. — М.: Академия, 2001. — 520 с.
5. *Завадский, В. М.* История белорусского мини-футбола / В. М. Завадский. — Минск: А. Н. Вараскин, 2010.
6. *Кук, М.* 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. — М.: АСТ, 2005.
7. *Мукиан, М.* Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. — М.: Астрель, 2007. — 235 с.
8. *Лисенчук, Г.* Управление подготовкой футболистов / Г. Лисенчук. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 272 с.
9. *Люкшинов, Н.* Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. Люкшинов. — М.: Советский спорт, 2006. — 432 с.
10. *Чесно, Ж. Л.* Футбол. Обучение базовой технике / Ж. Л. Чесно, Ж. Дюрэ. — М.: СпортАкадемПресс», 2002. — 170 с.

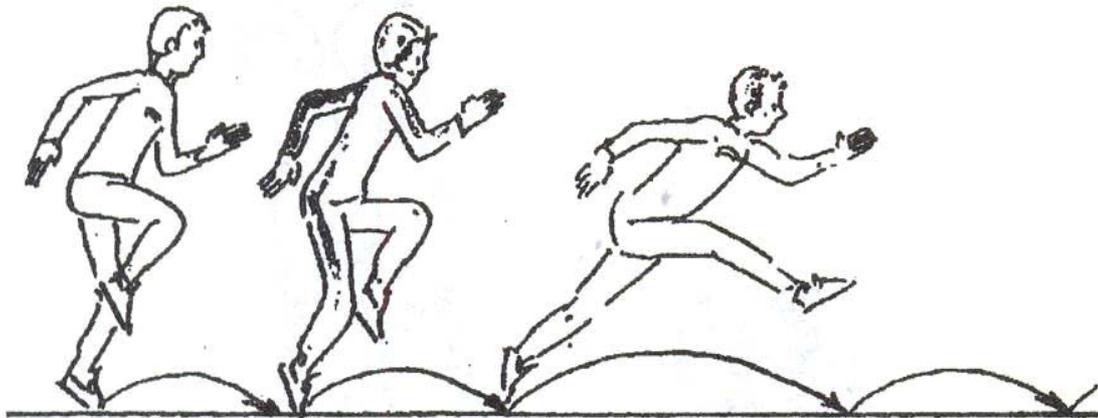


Рисунок 1

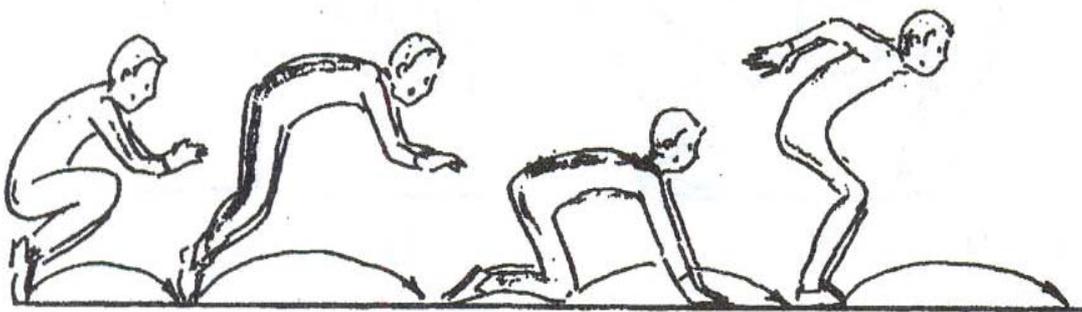


Рисунок 2

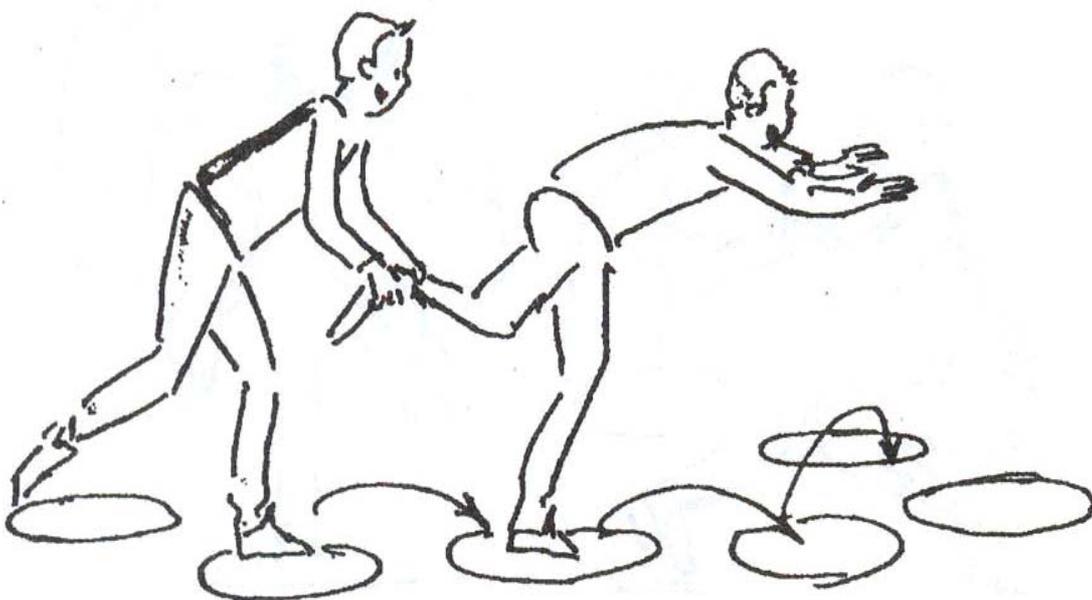


Рисунок 3

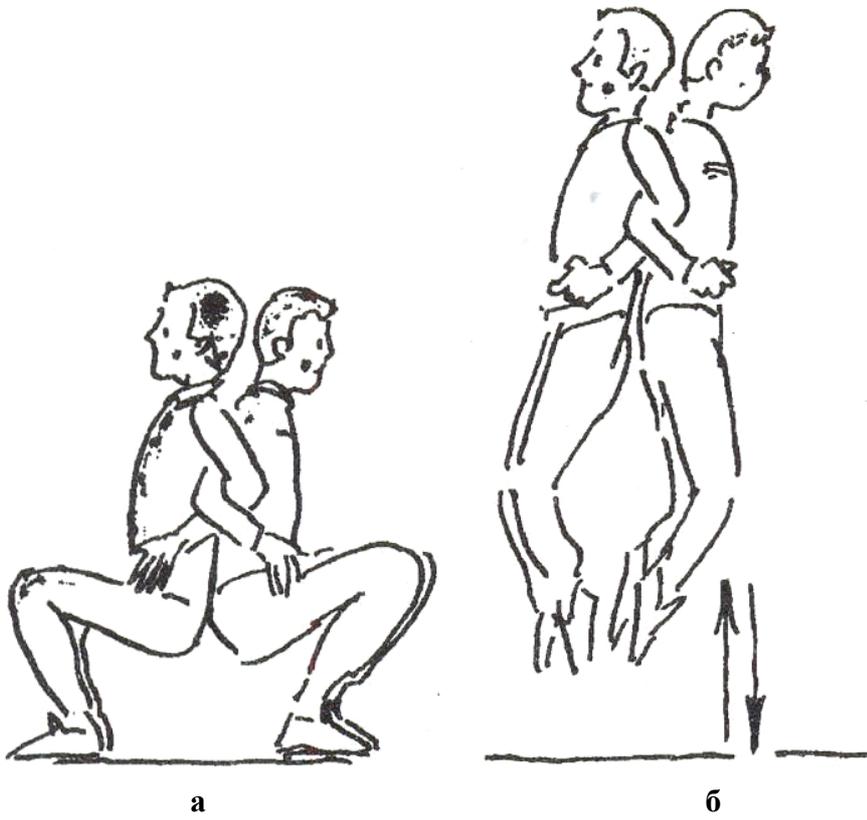


Рисунок 4

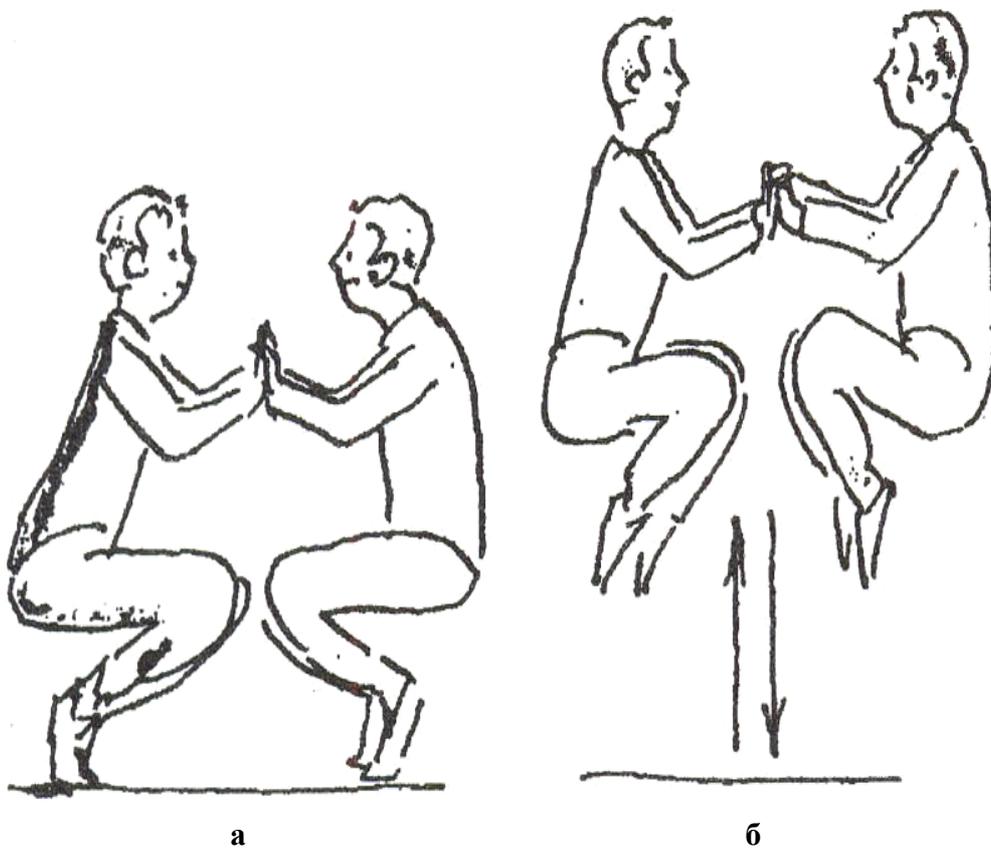


Рисунок 5

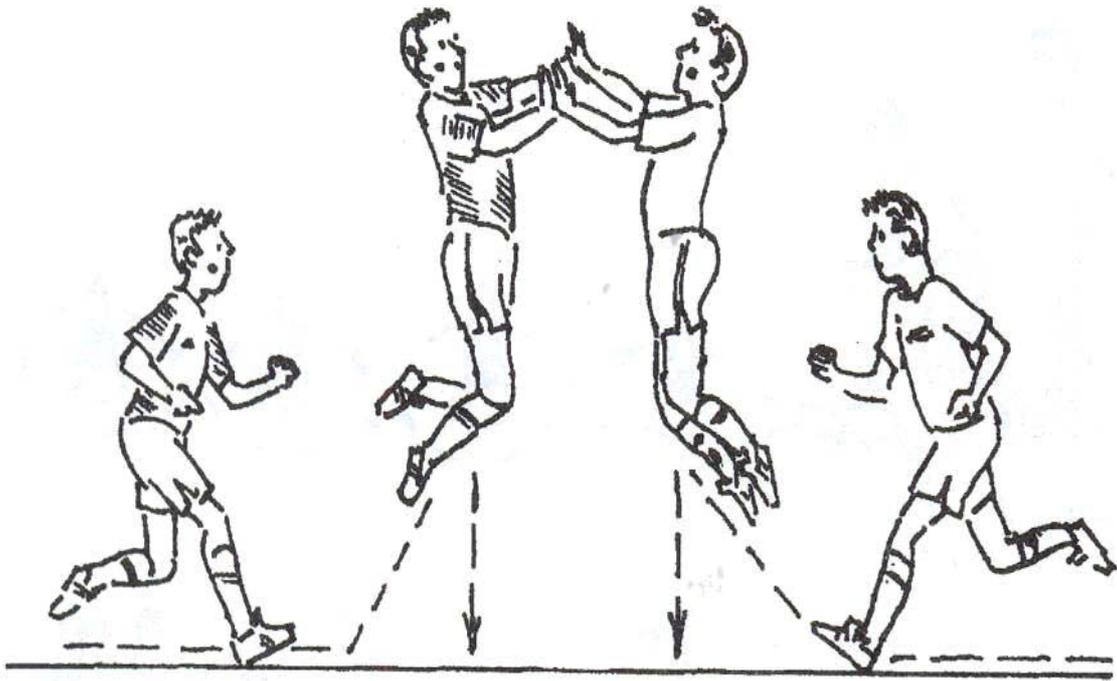


Рисунок 6

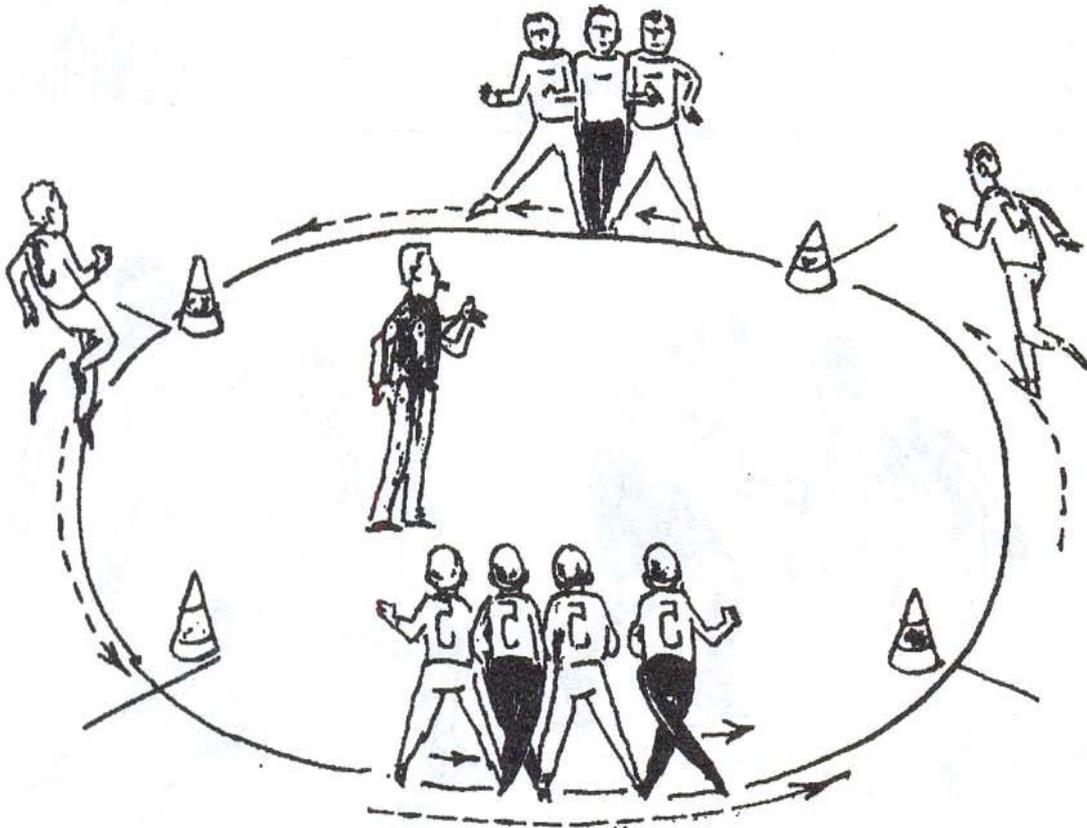


Рисунок 7

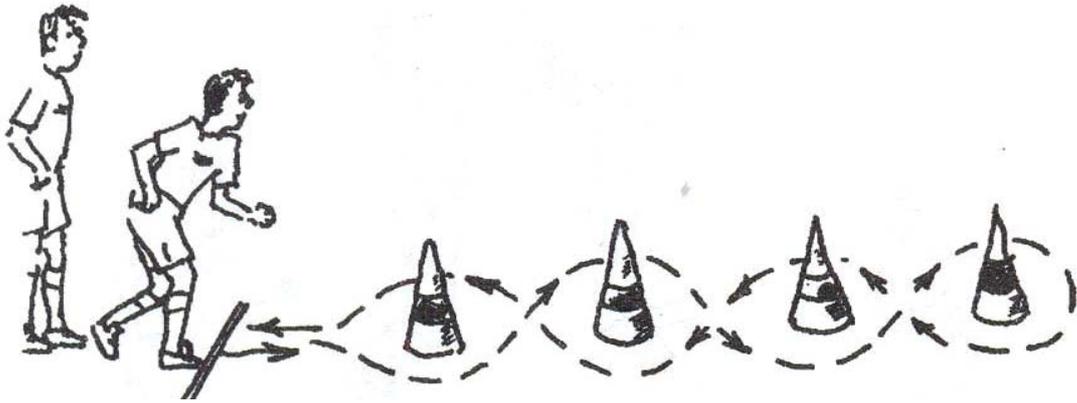


Рисунок 8

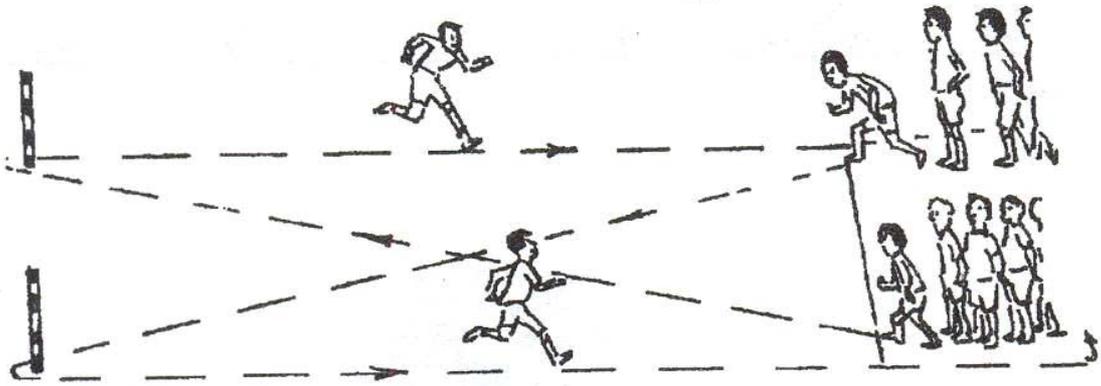


Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11

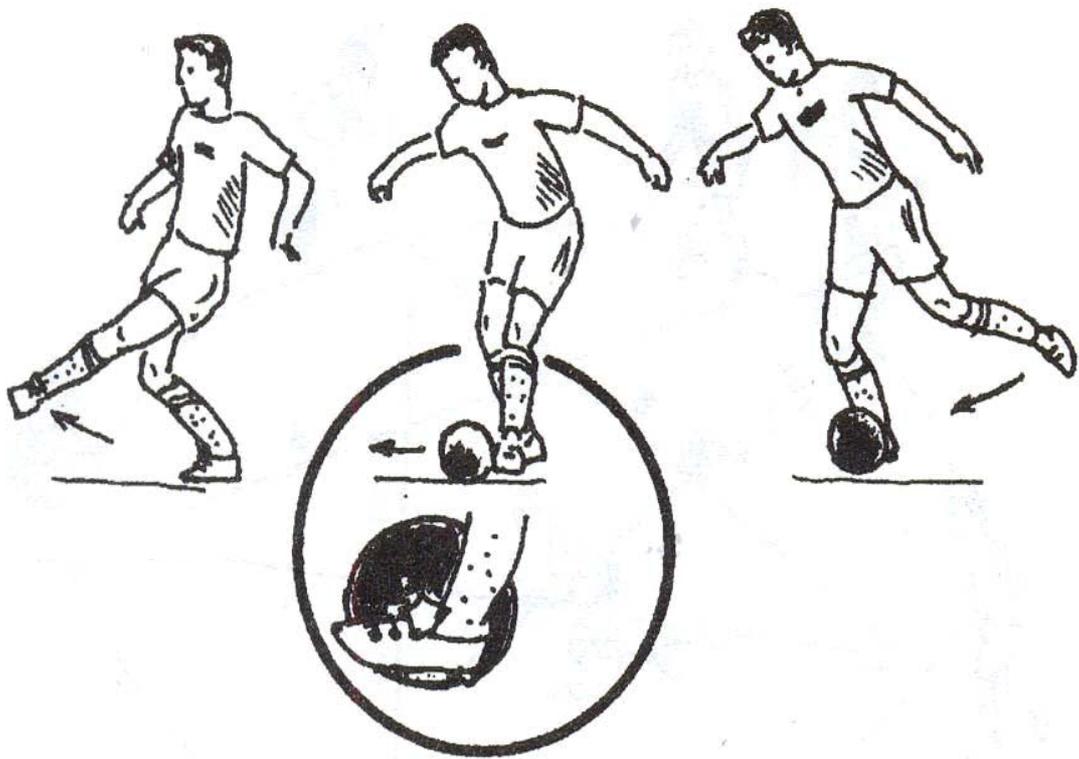


Рисунок 12

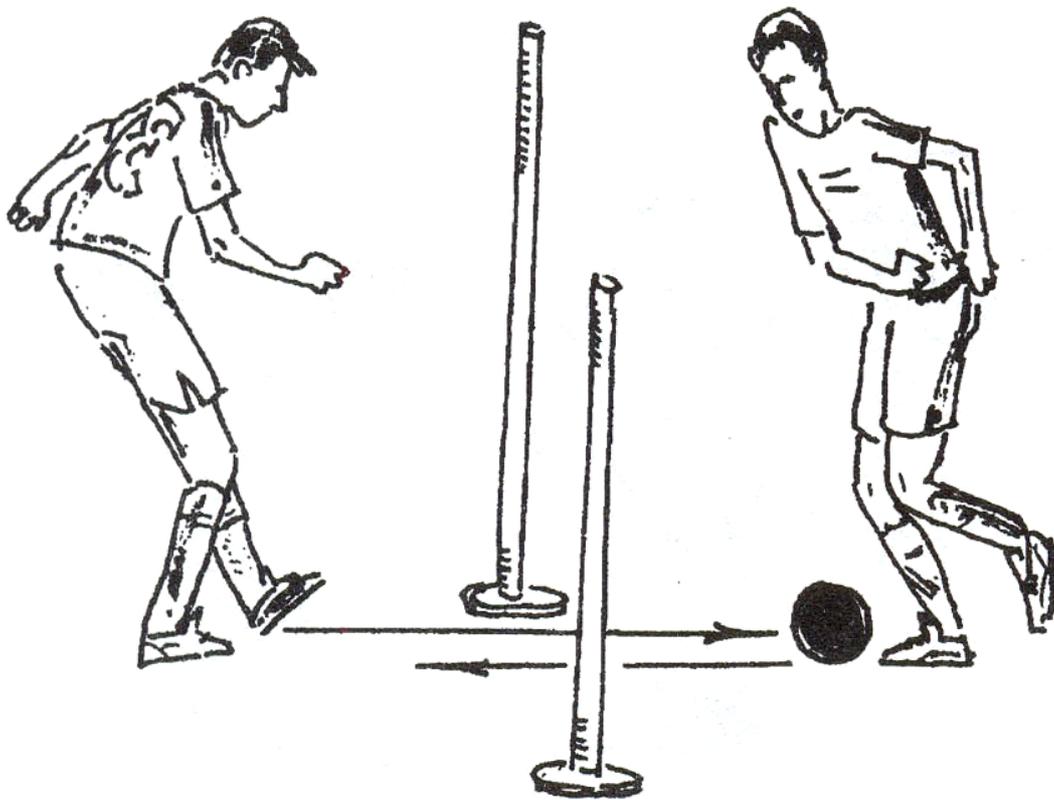


Рисунок 13

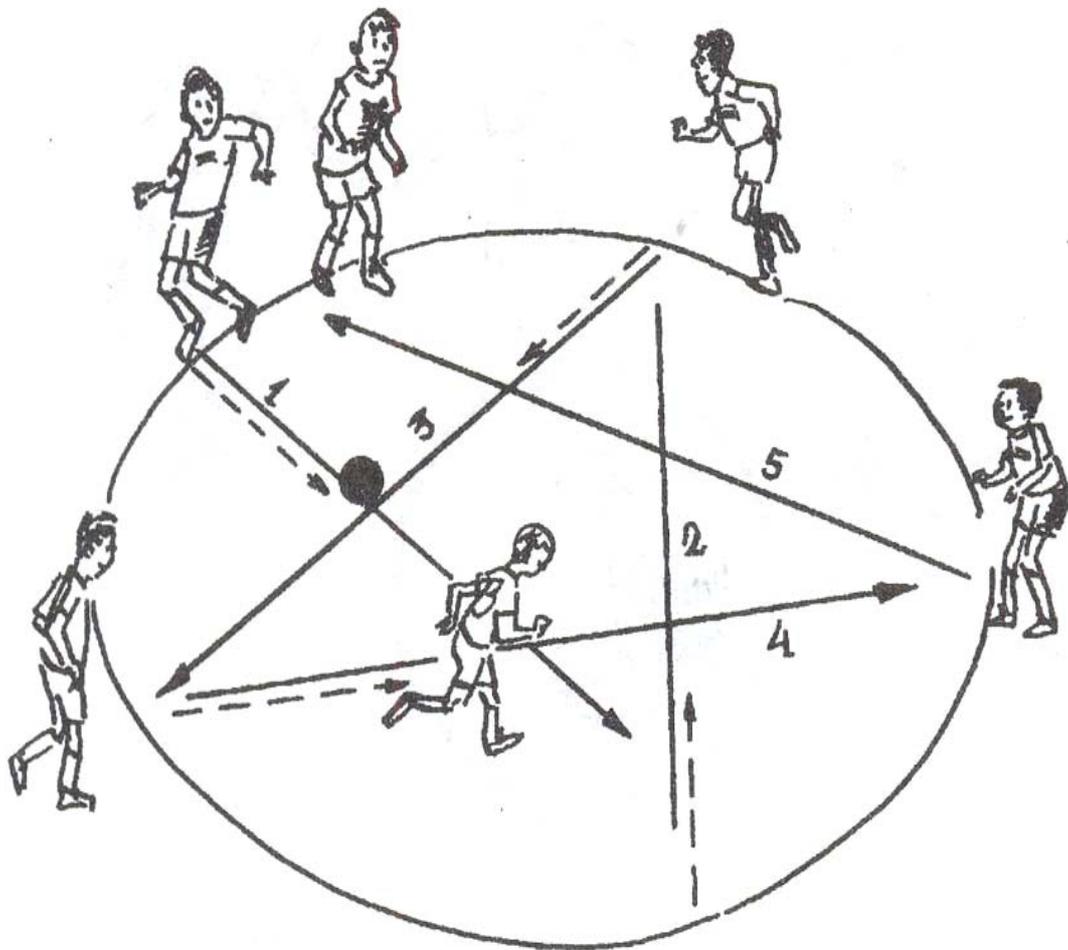


Рисунок 14



Рисунок 15

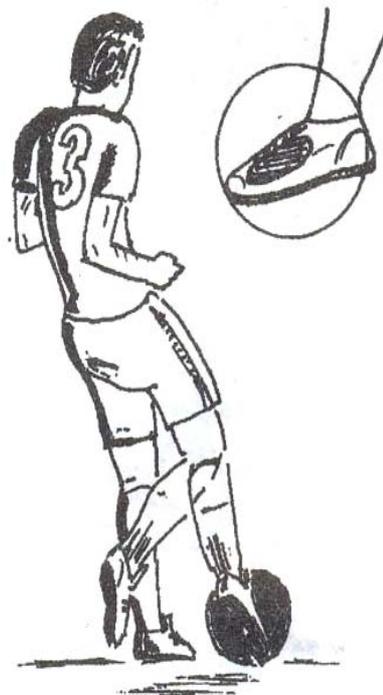


Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20

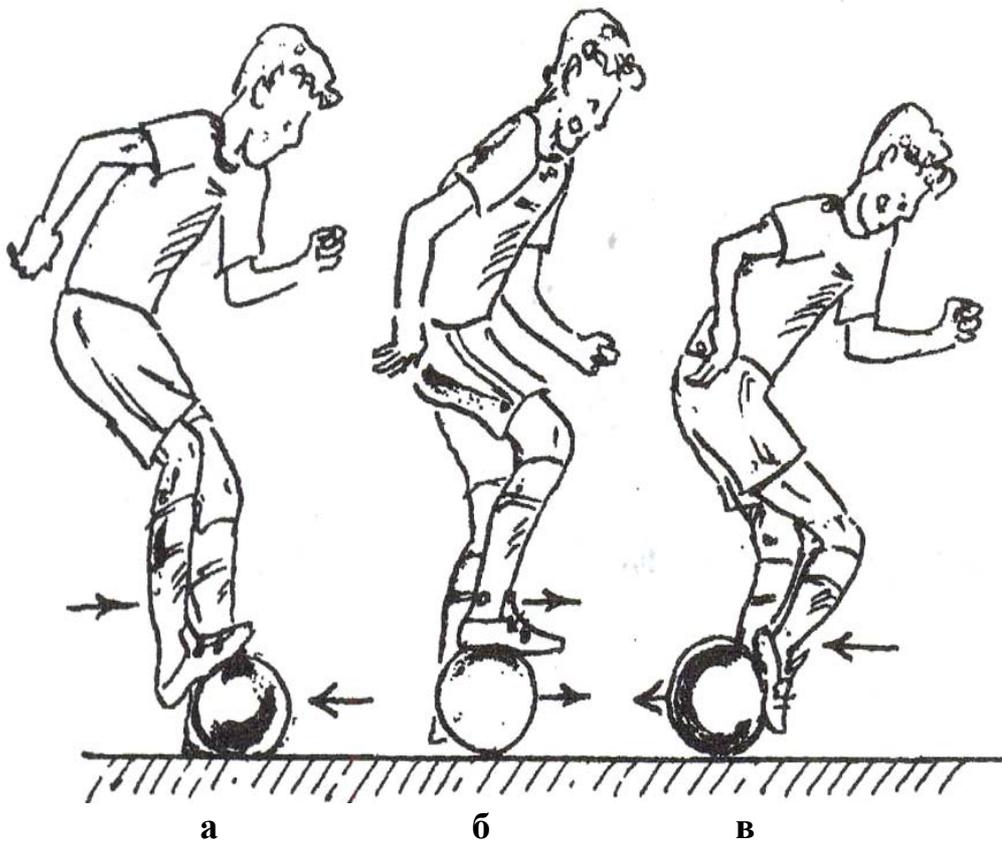


Рисунок 21



Рисунок 22



Рисунок 23

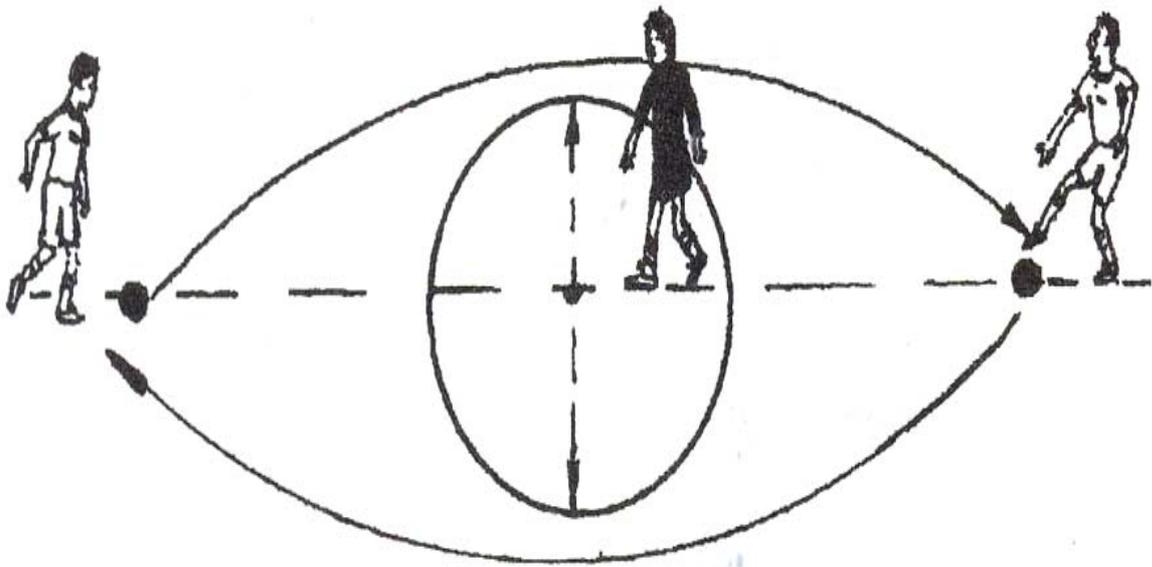


Рисунок 24

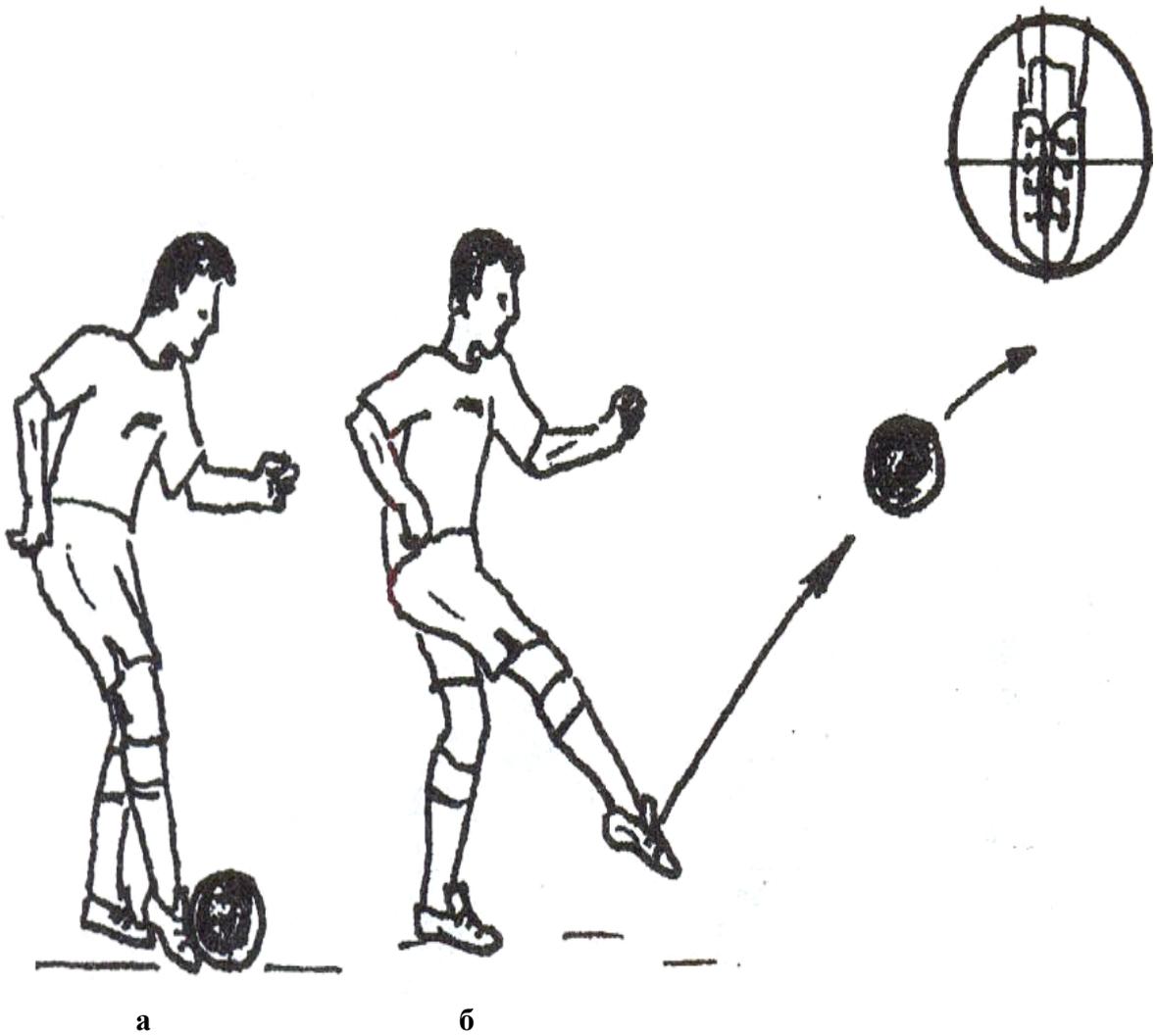


Рисунок 25



Рисунок 26



Рисунок 27

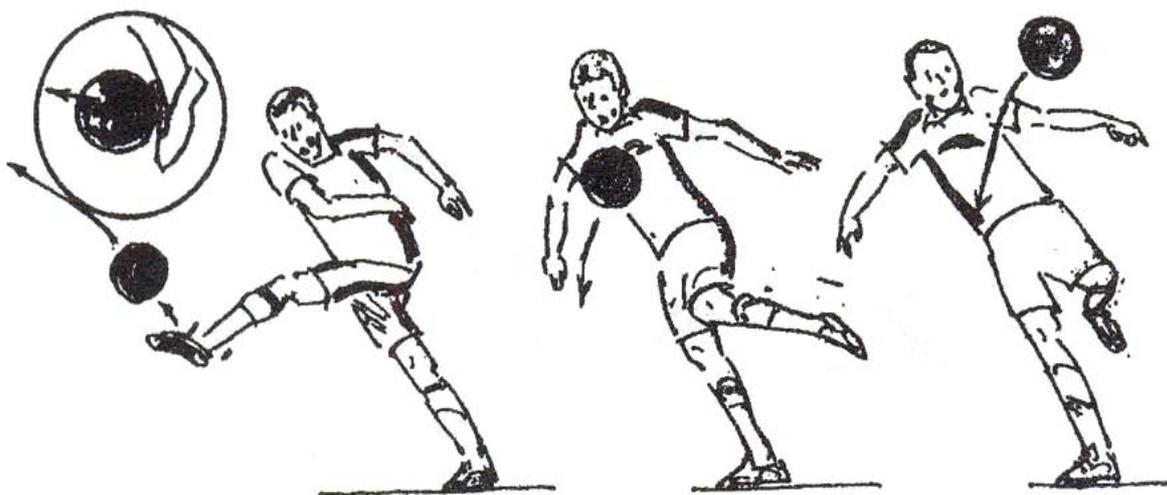


Рисунок 28



Рисунок 29

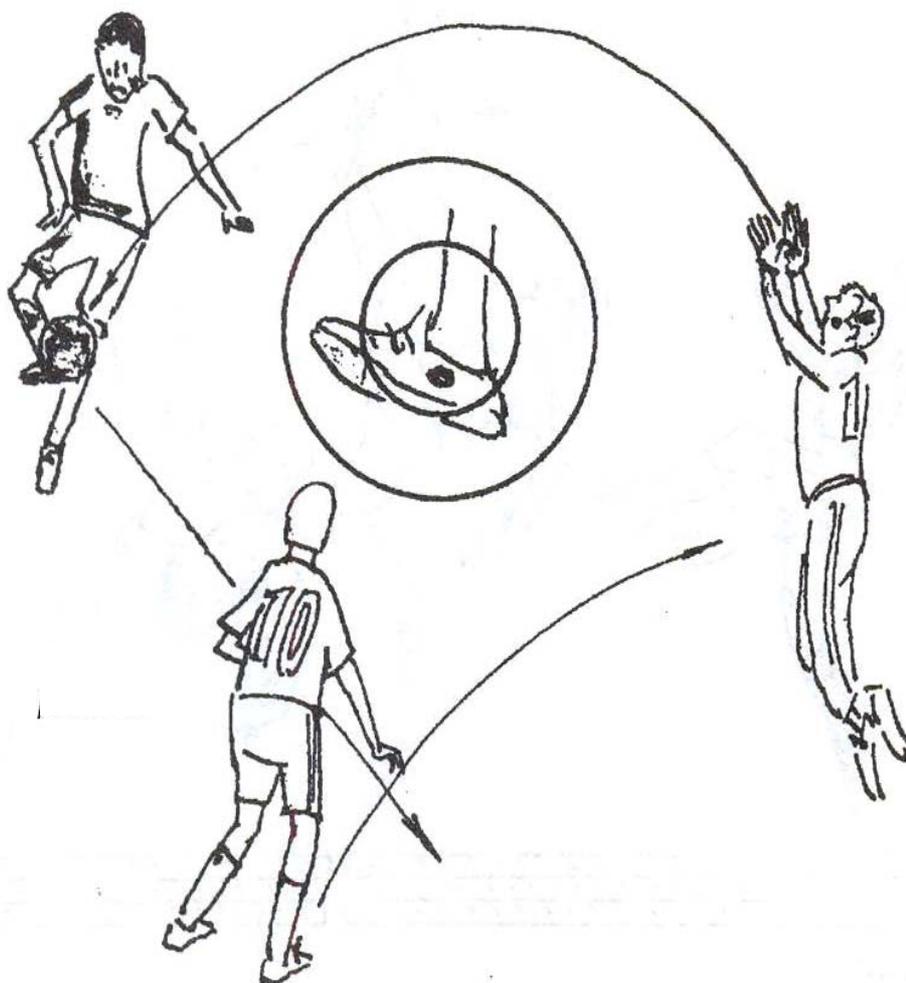


Рисунок 30

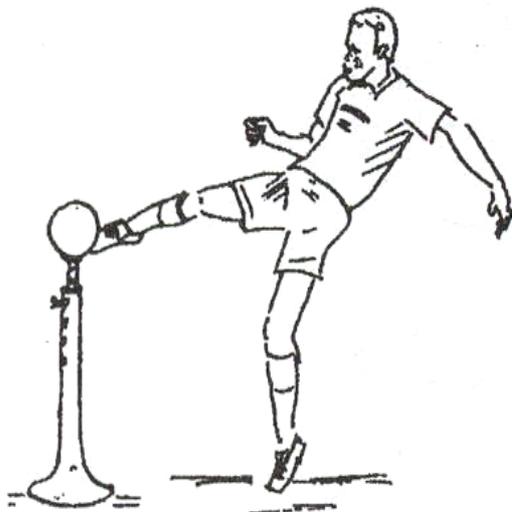


Рисунок 31

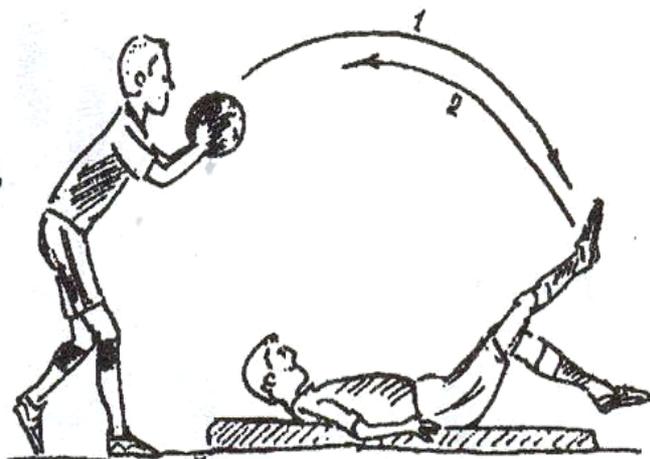


Рисунок 32

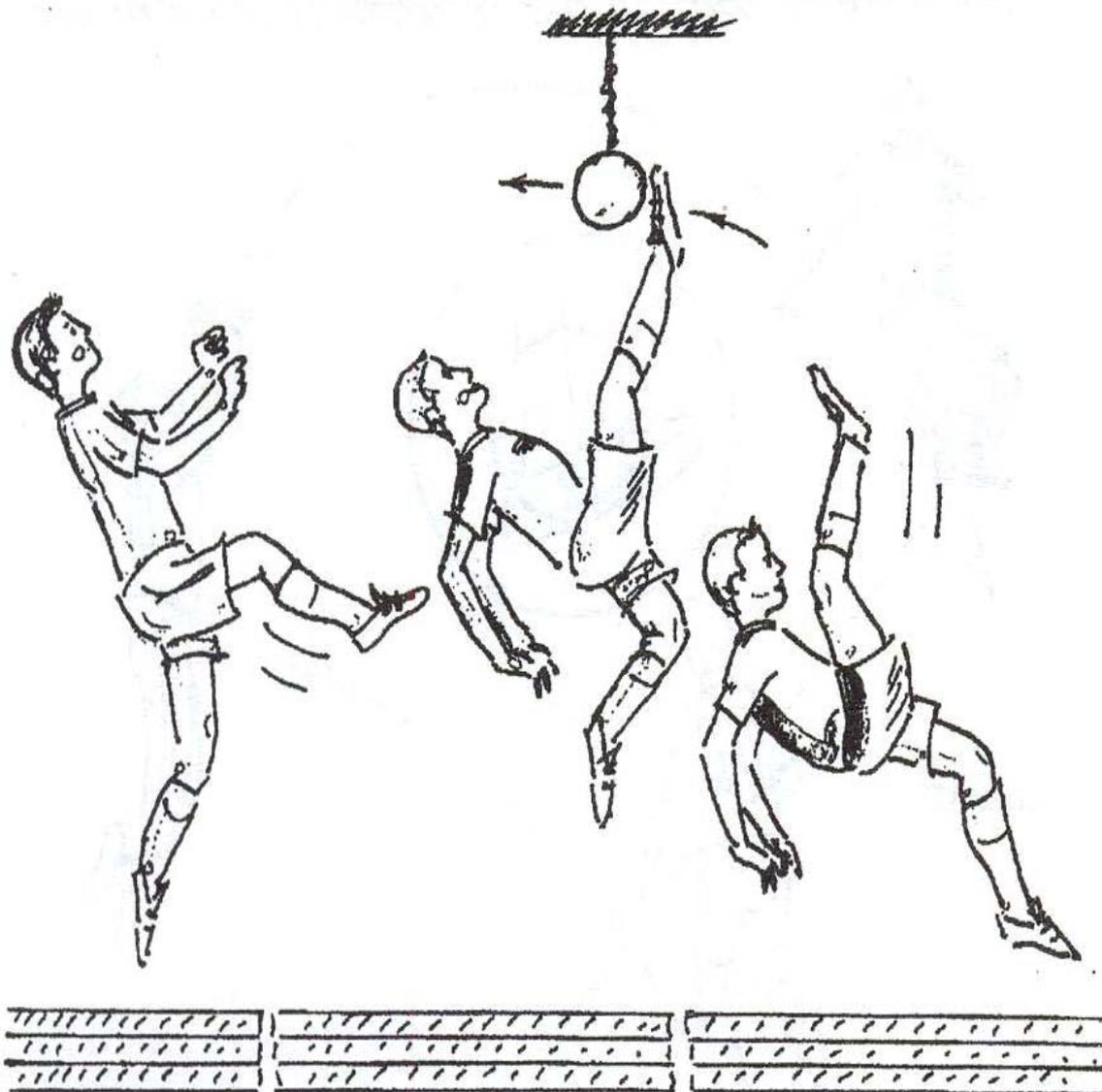
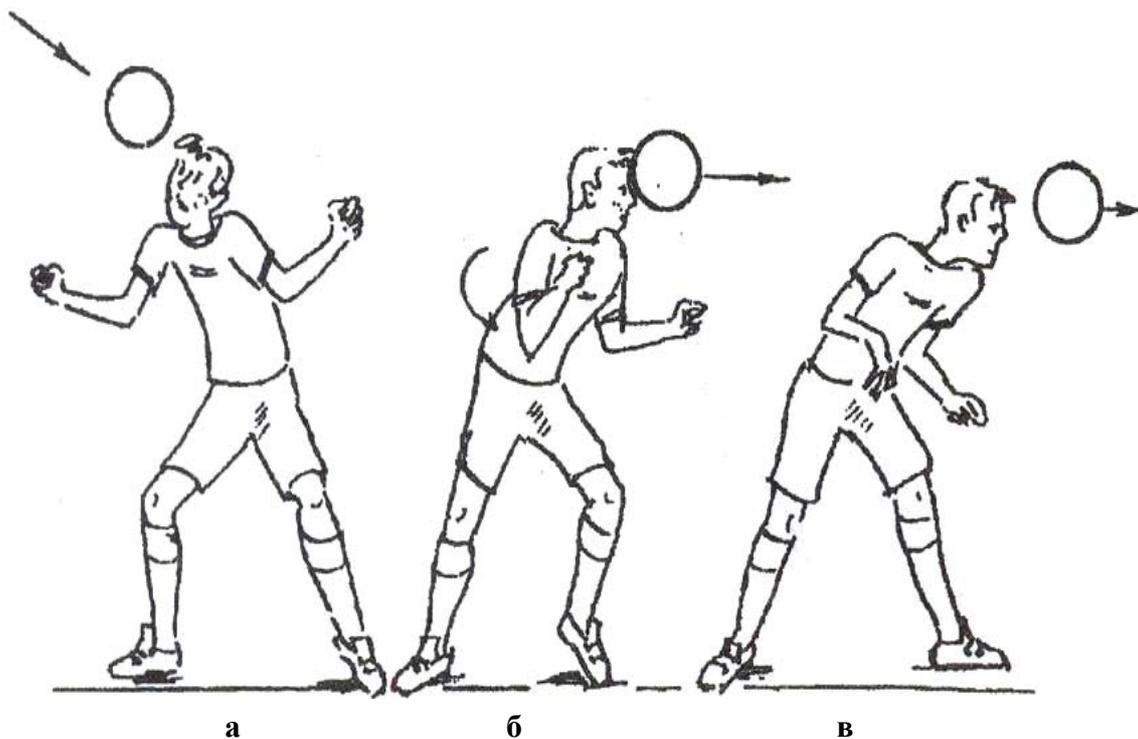


Рисунок 33



Рисунок 34



а

б

в

Рисунок 35

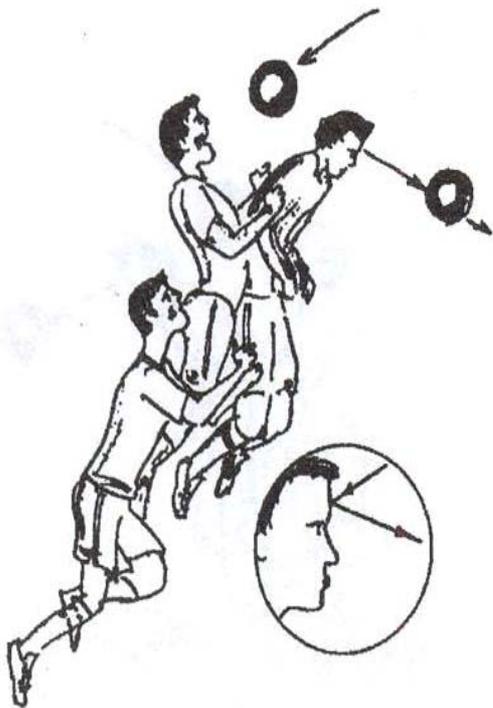


Рисунок 36

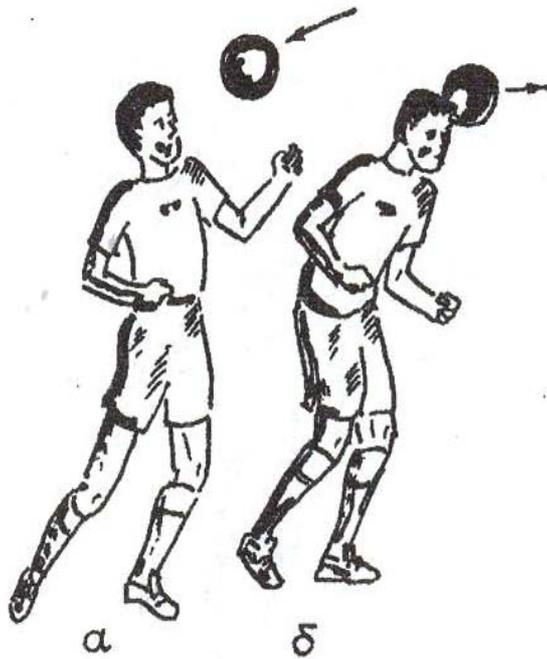


Рисунок 37



Рисунок 38



Рисунок 39

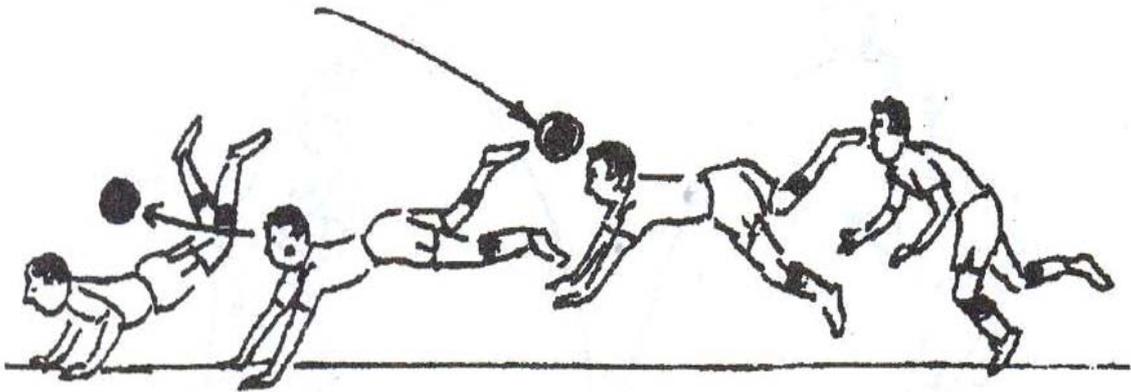


Рисунок 40

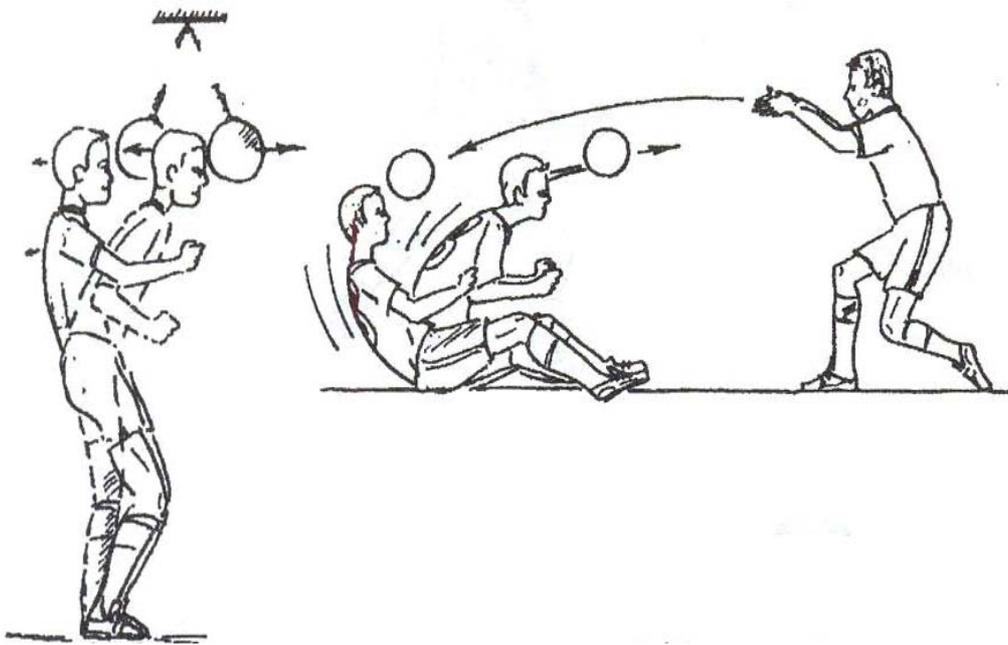


Рисунок 41

Рисунок 42

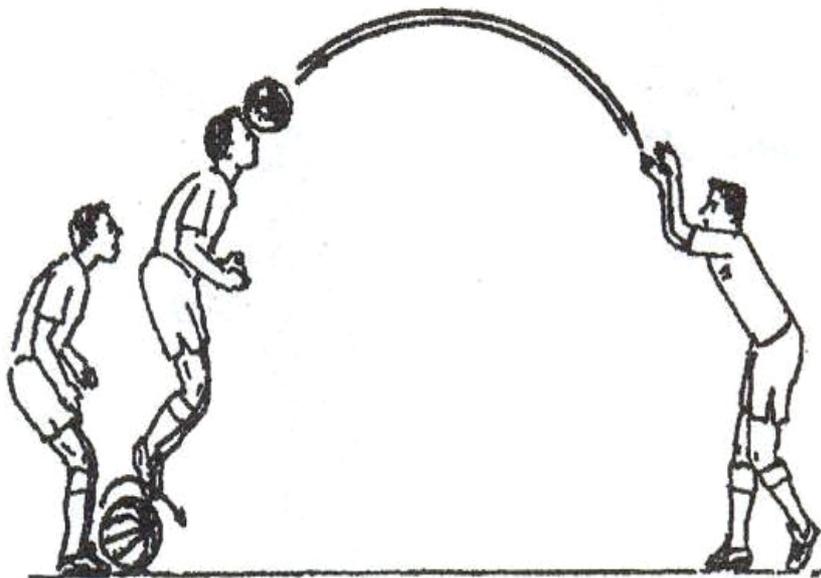


Рисунок 43



Рисунок 44

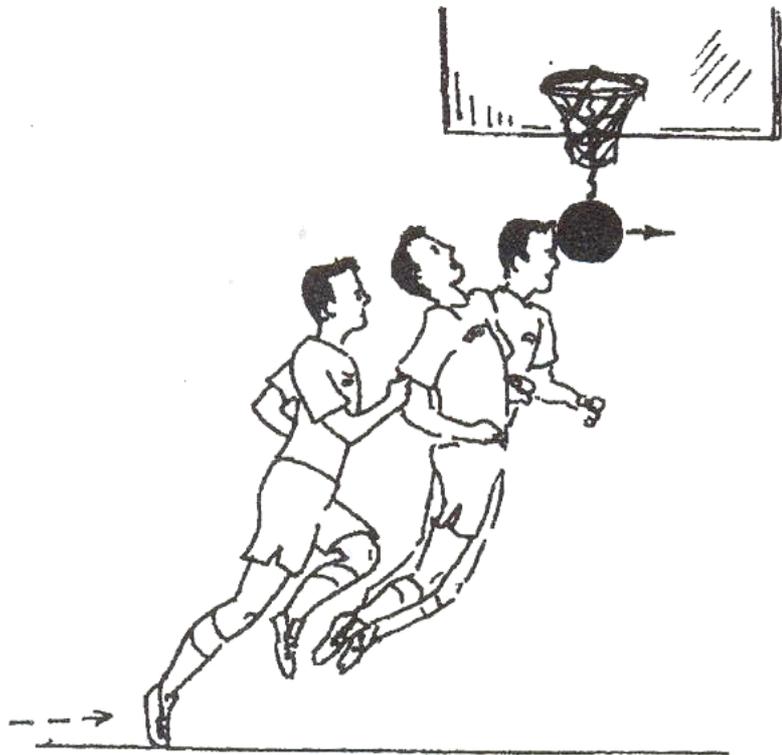


Рисунок 45

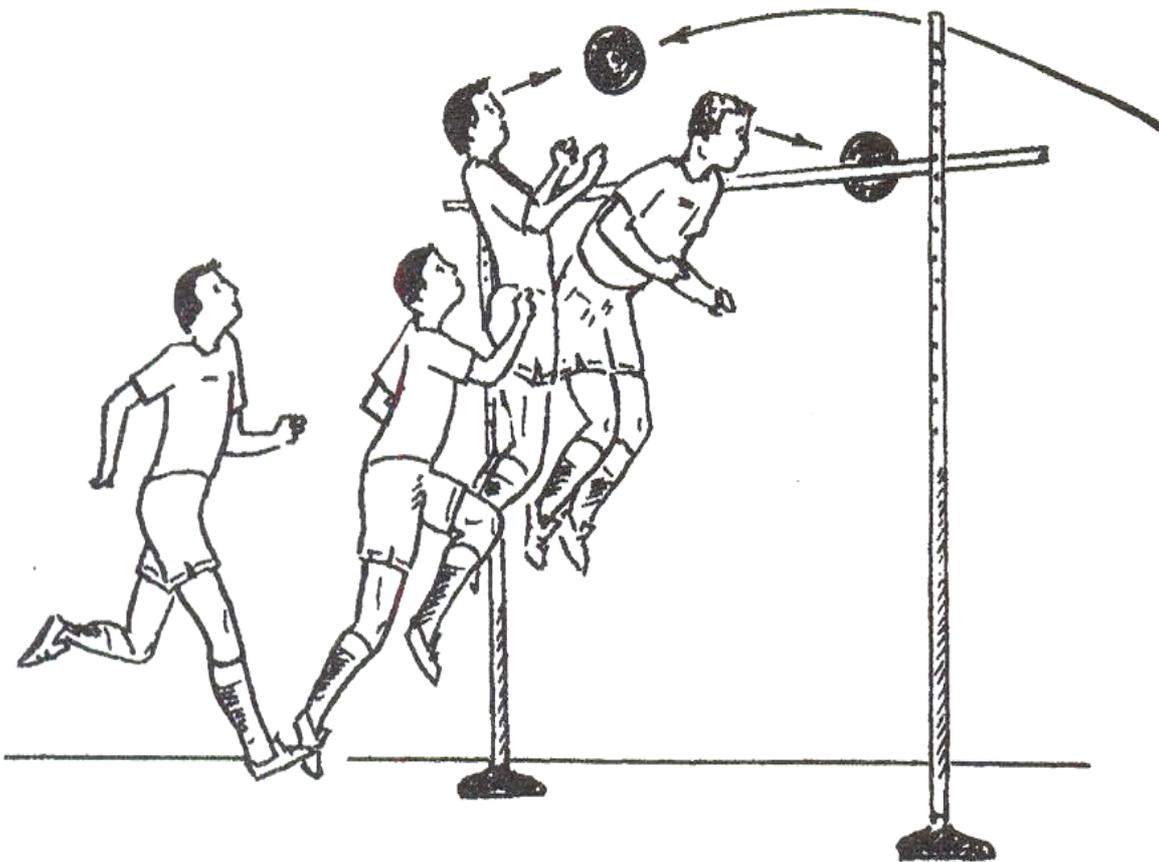


Рисунок 46

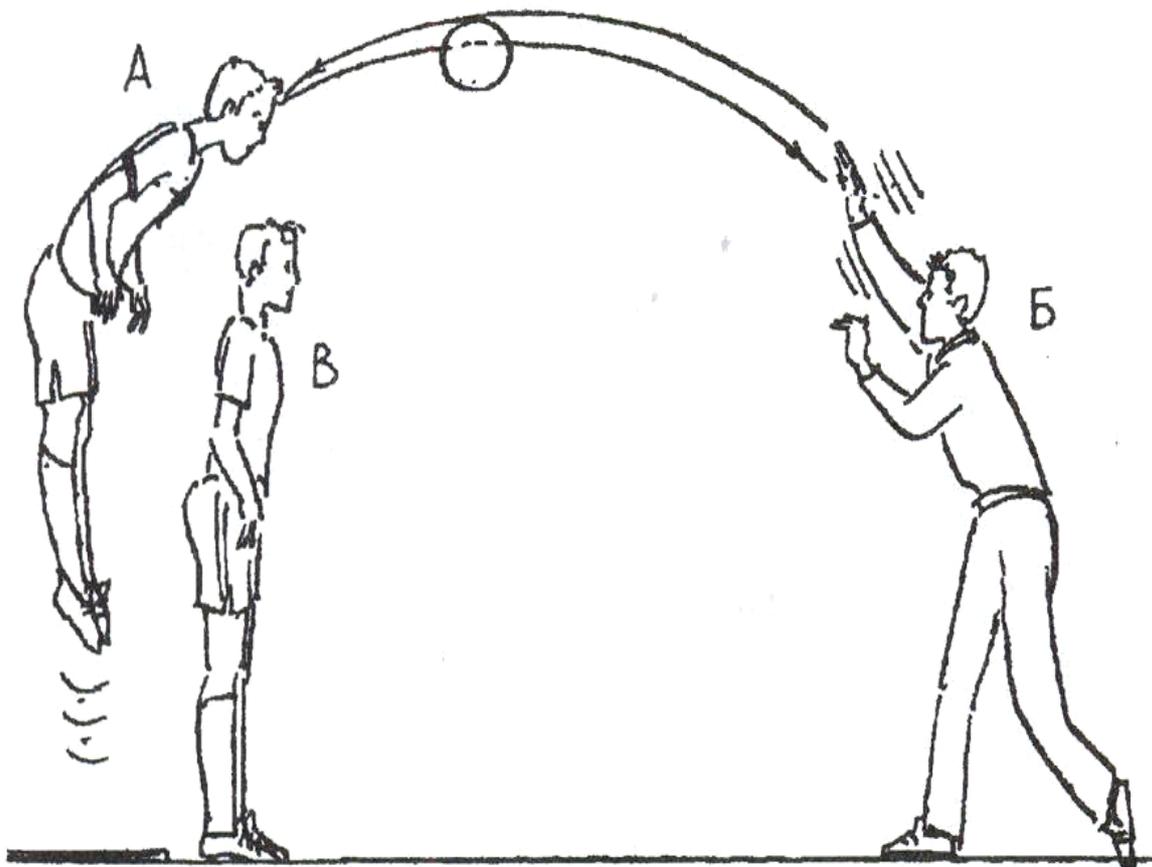


Рисунок 47

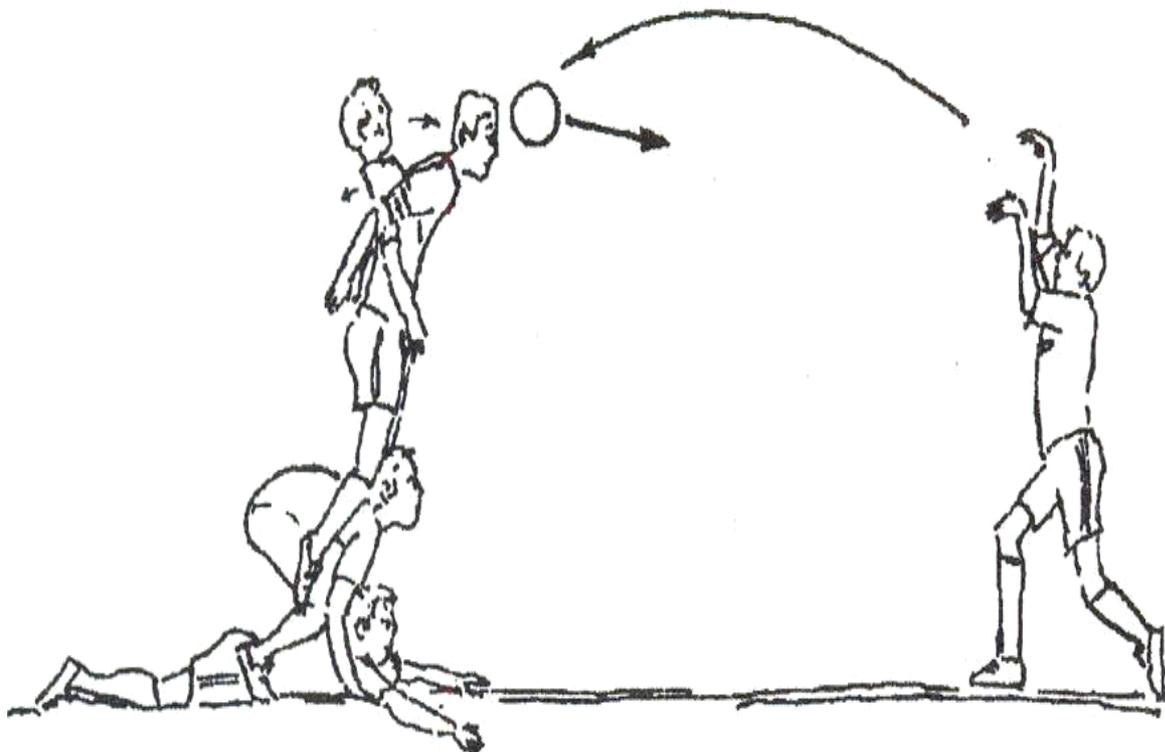


Рисунок 48

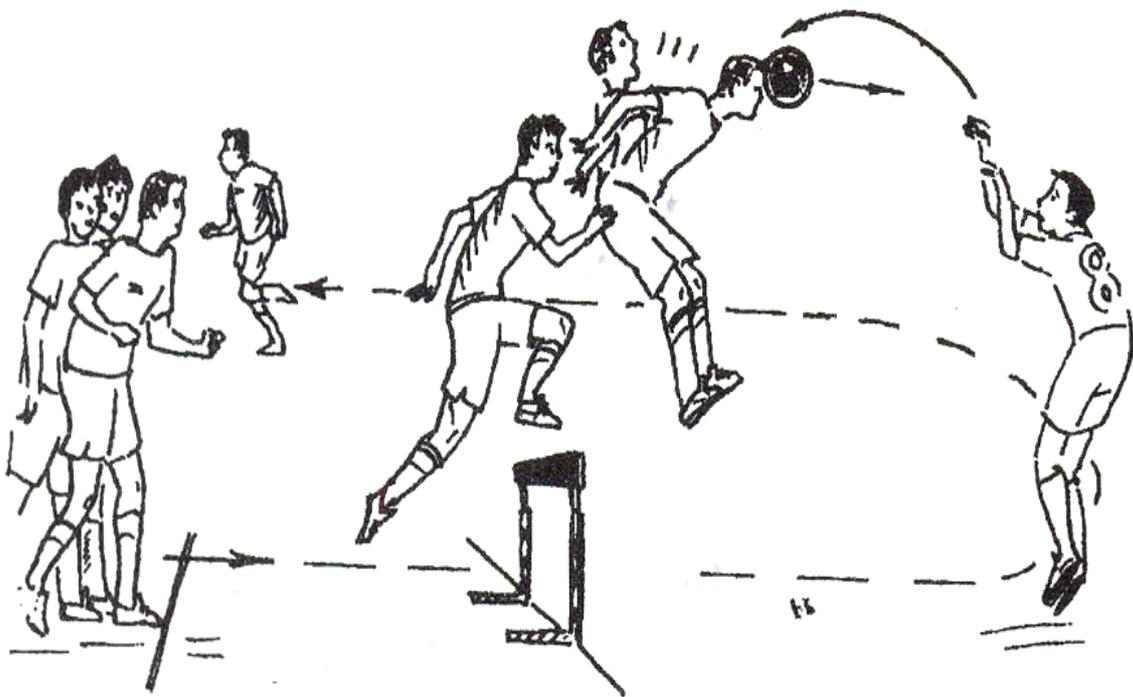


Рисунок 49

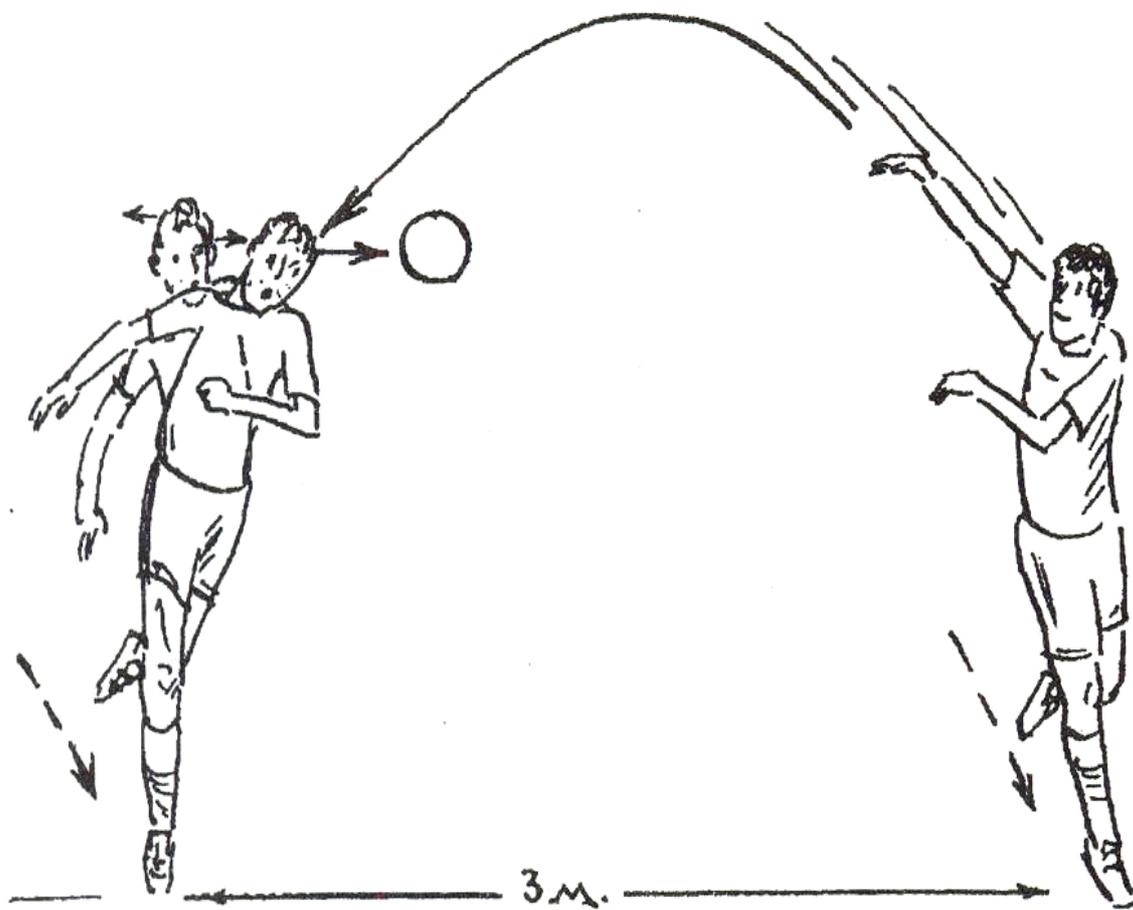


Рисунок 50

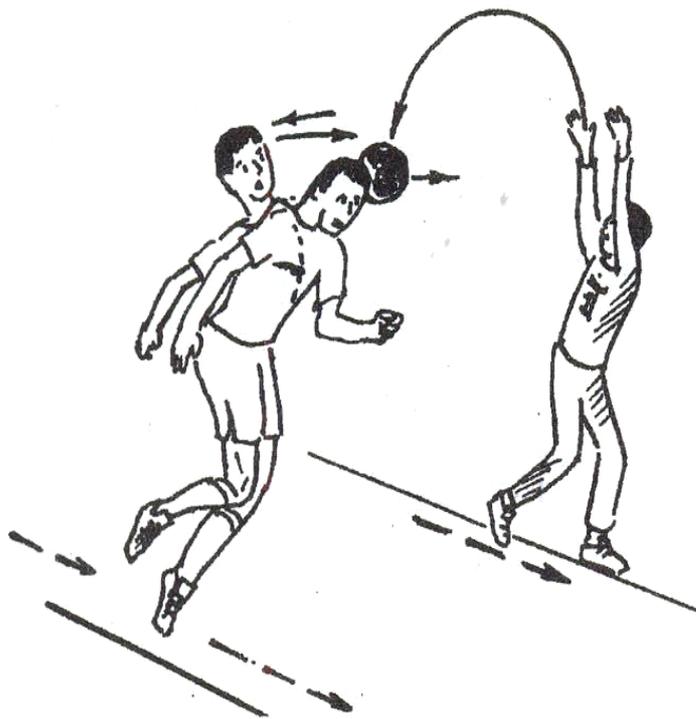


Рисунок 51

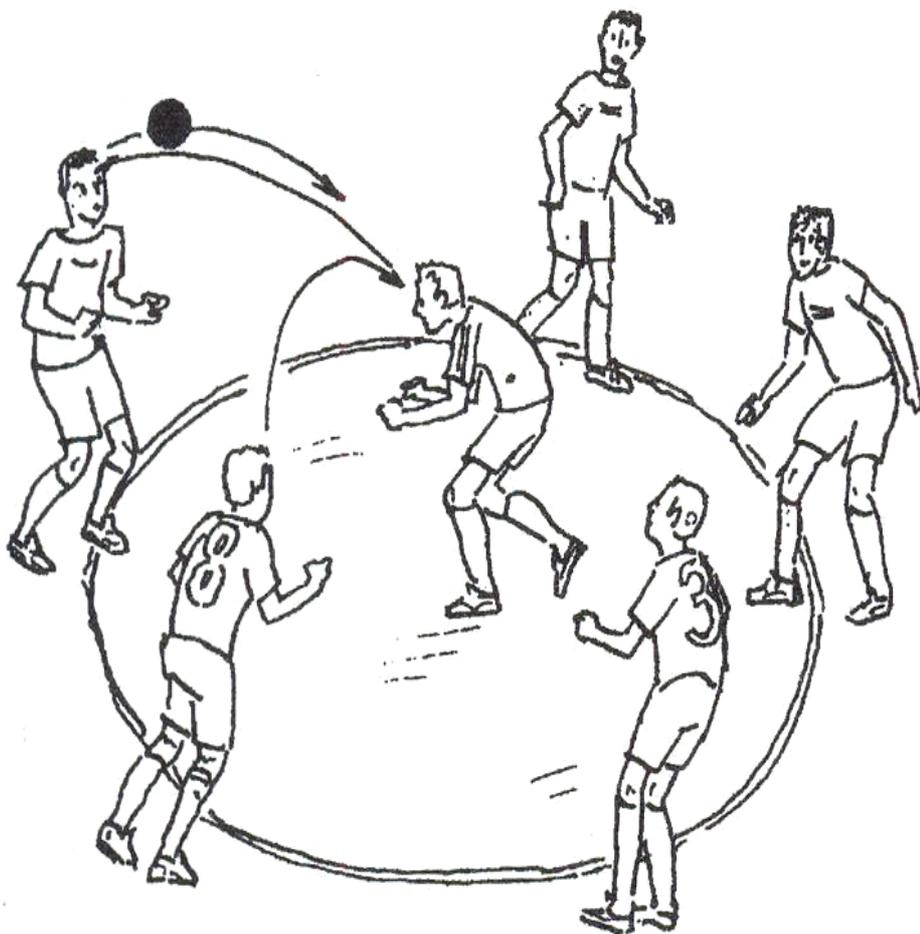


Рисунок 52

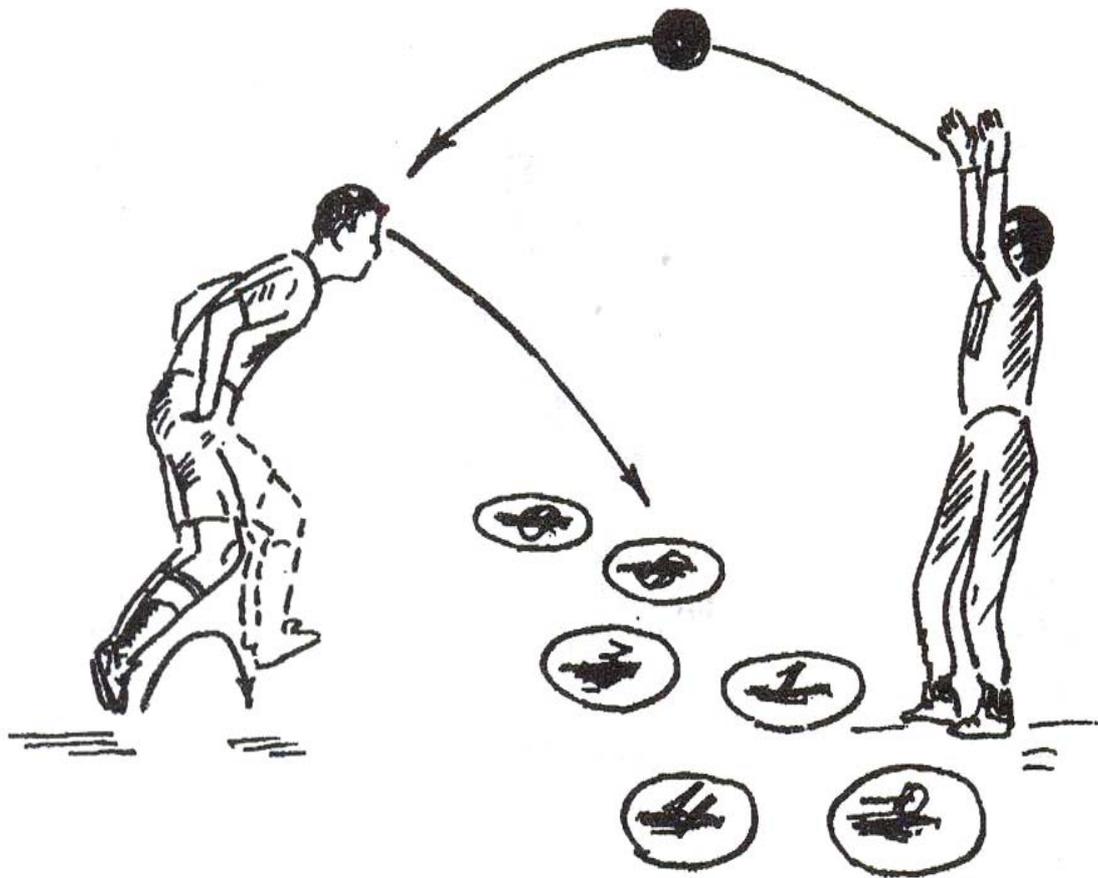


Рисунок 53

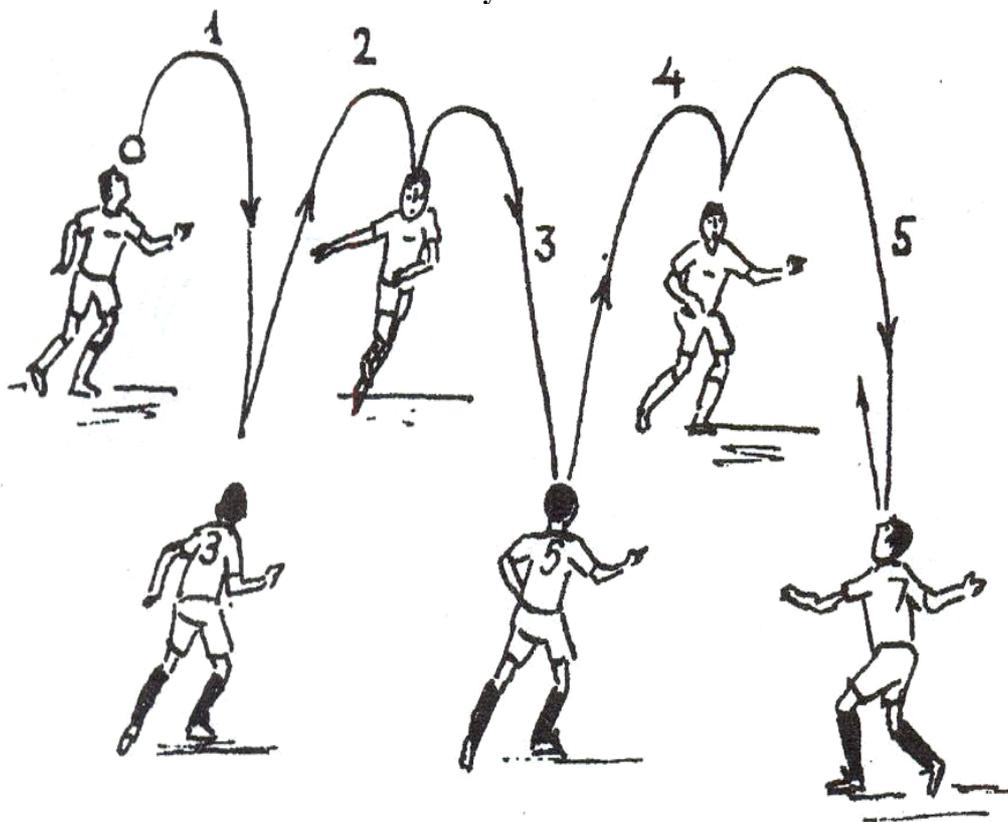


Рисунок 54

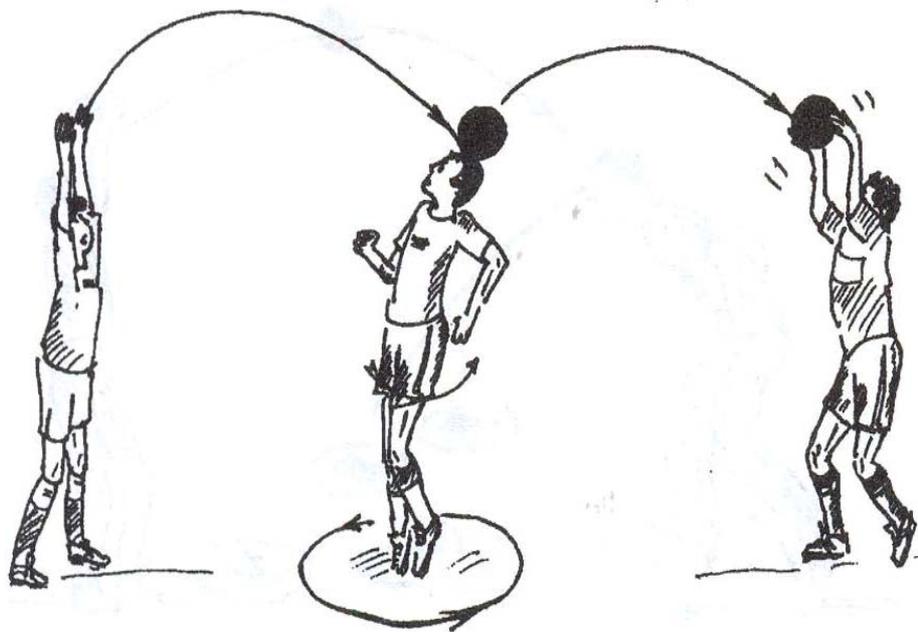


Рисунок 55

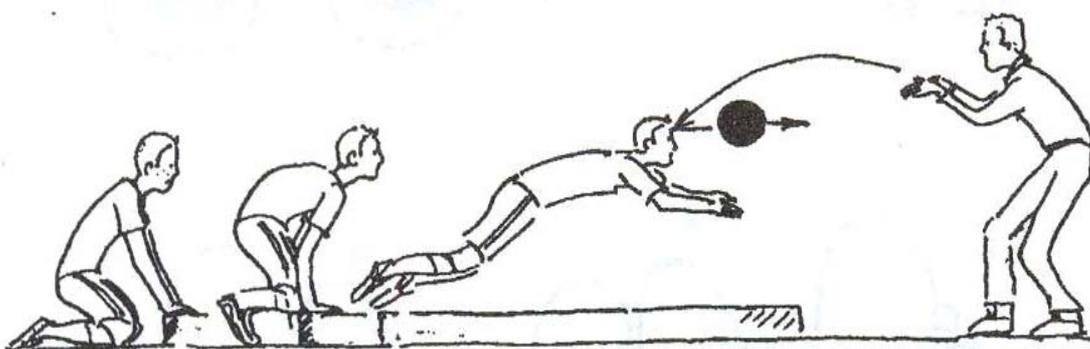


Рисунок 56

рис. 56

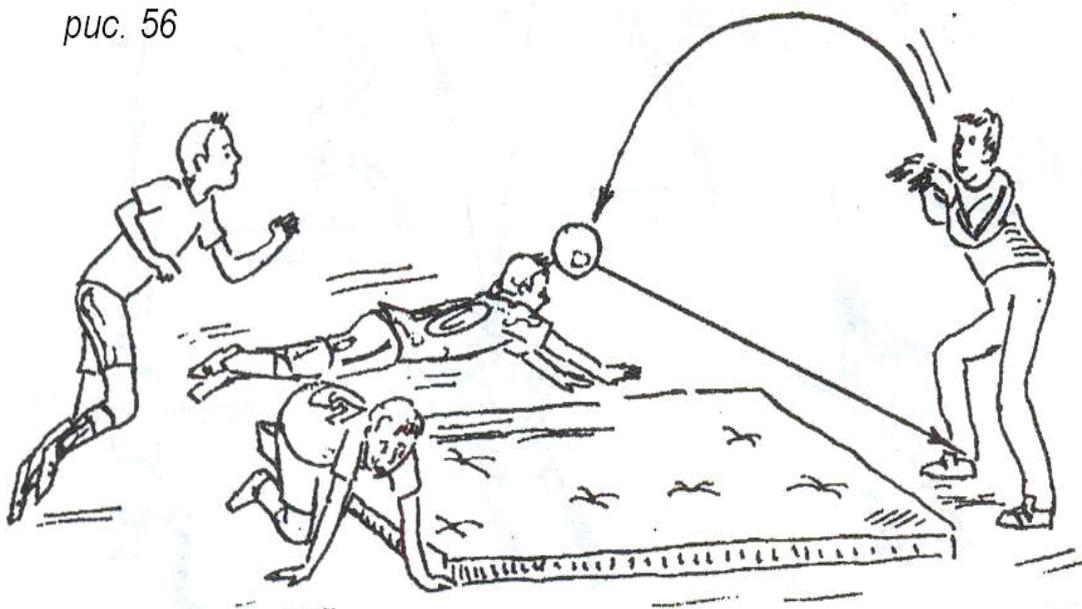


Рисунок 57

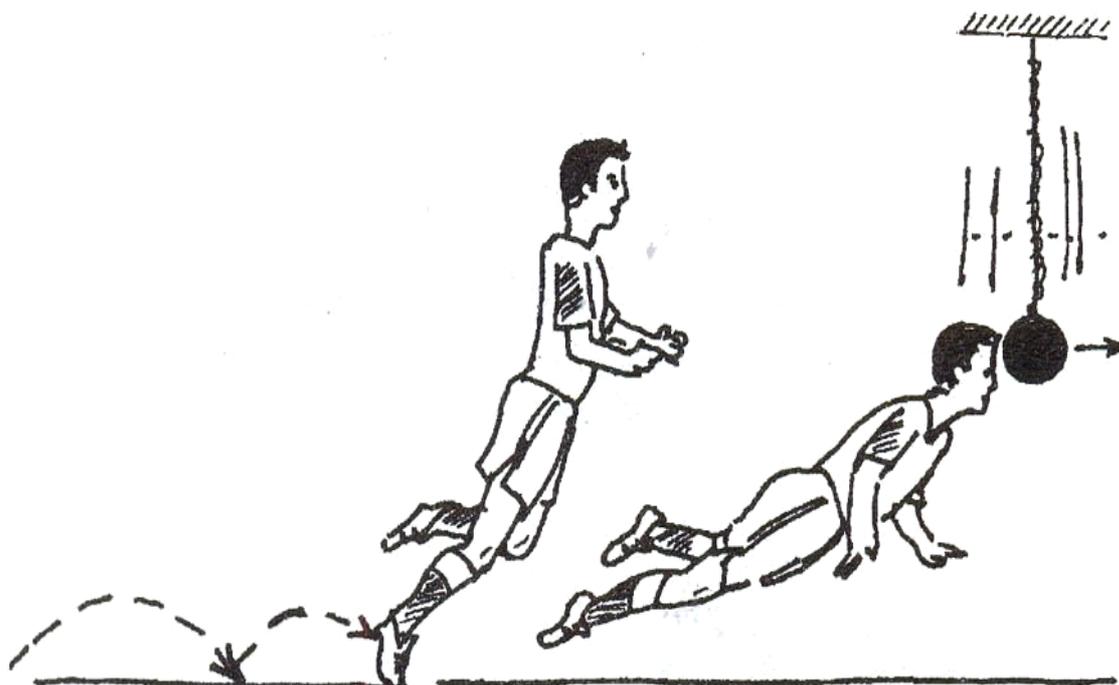


Рисунок 58



Рисунок 59

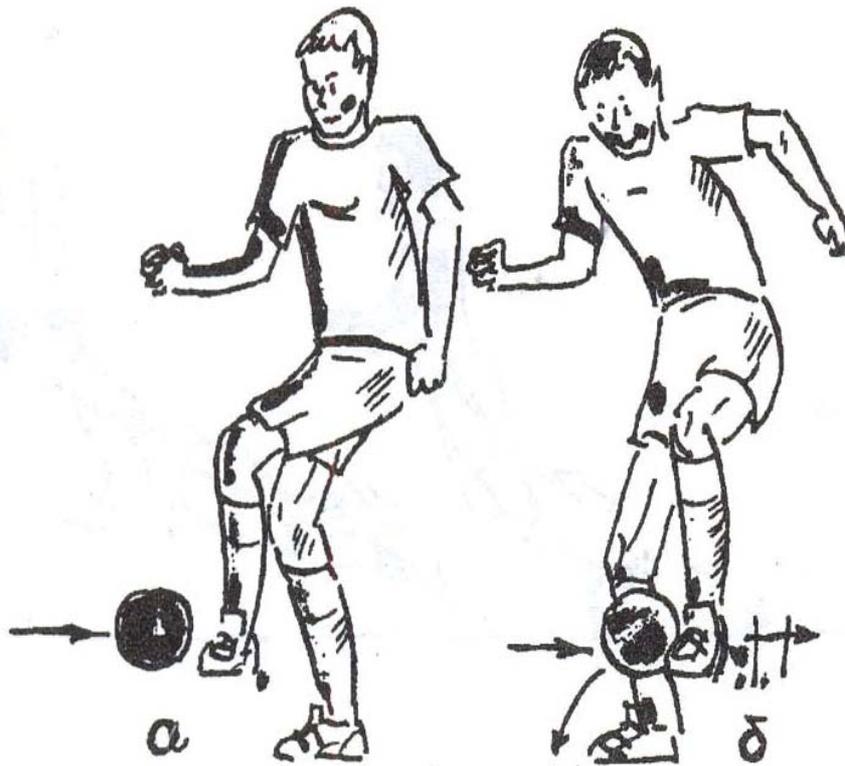


Рисунок 60



Рисунок 61

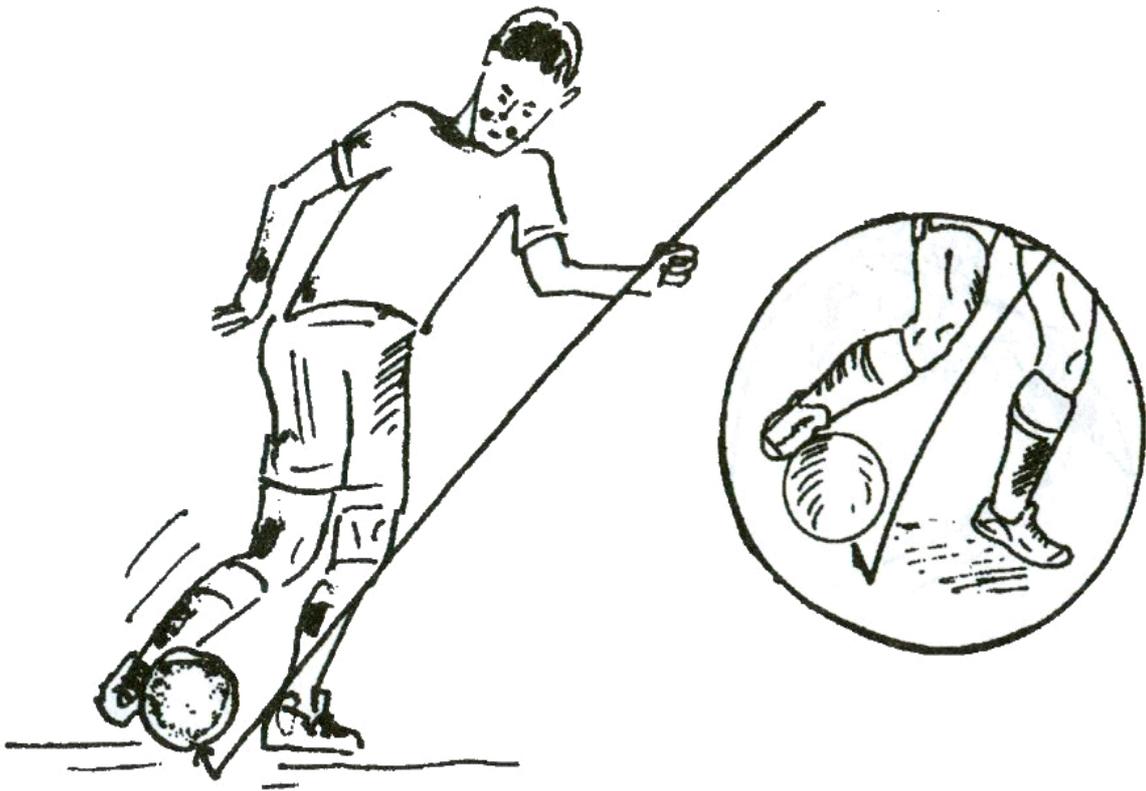


Рисунок 62

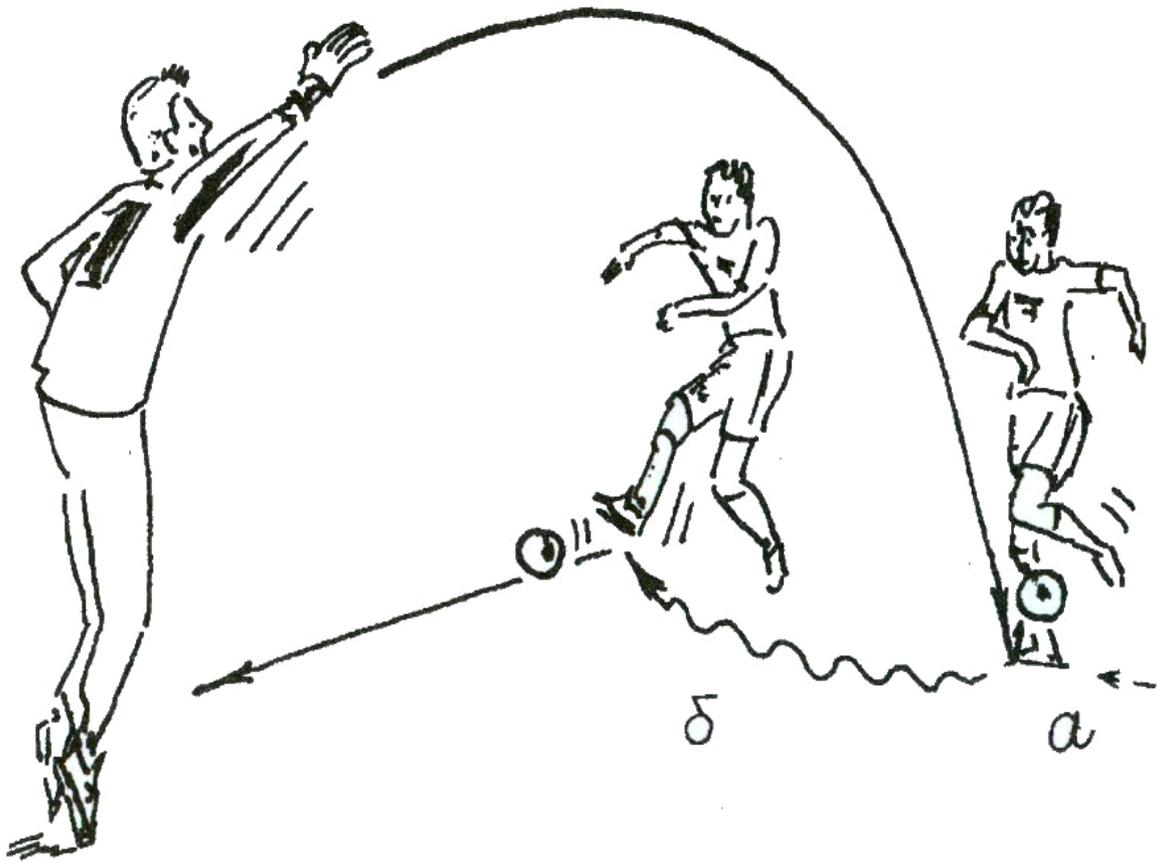


Рисунок 63

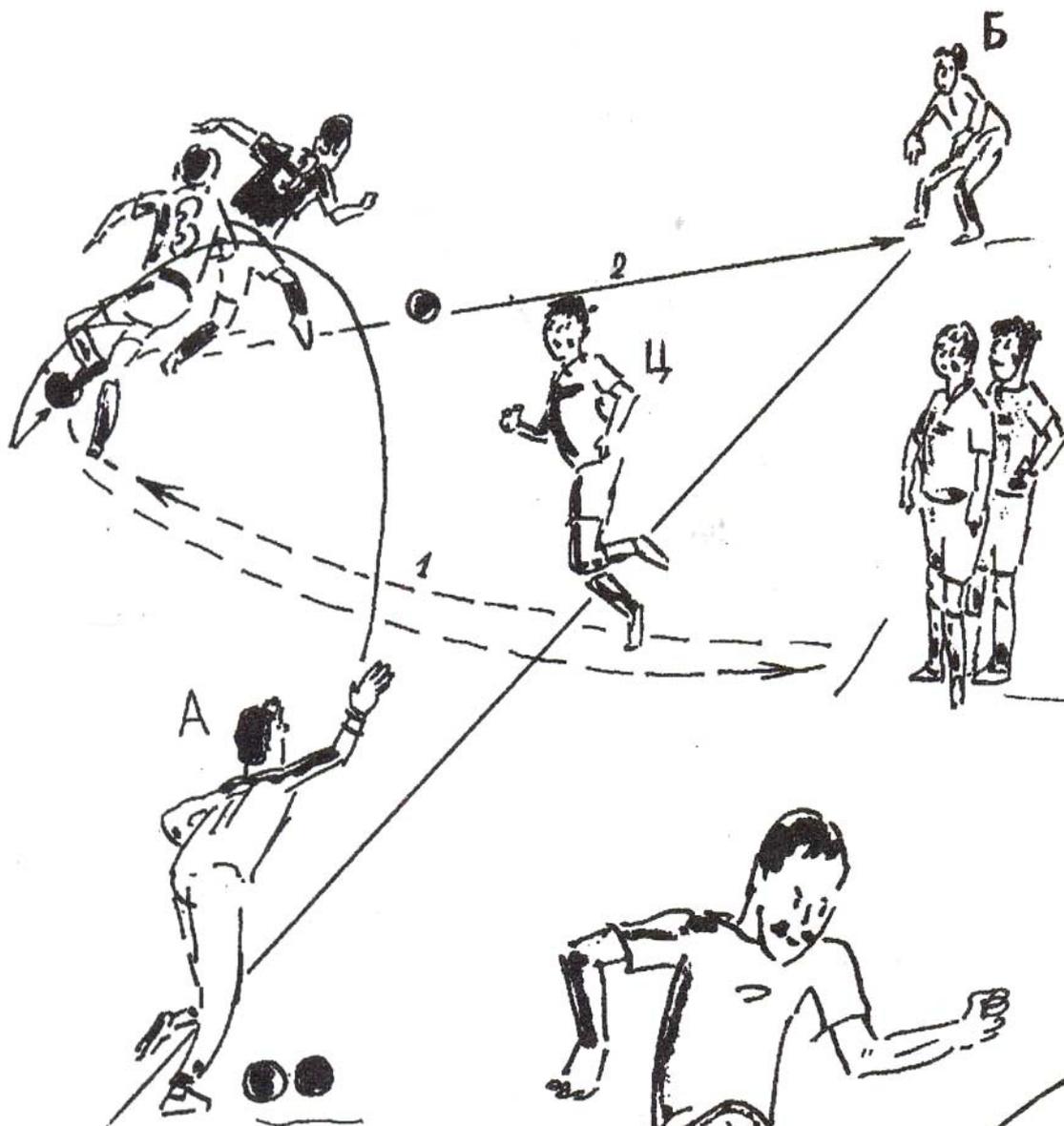


Рисунок 64



Рисунок 65

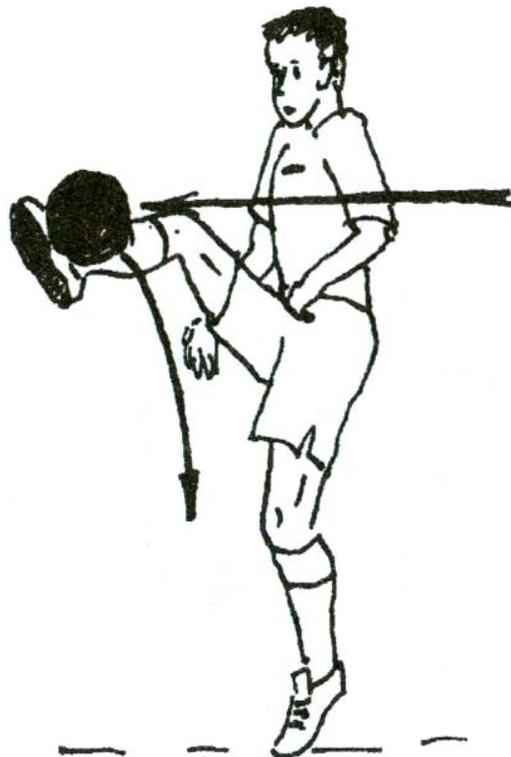


Рисунок 66

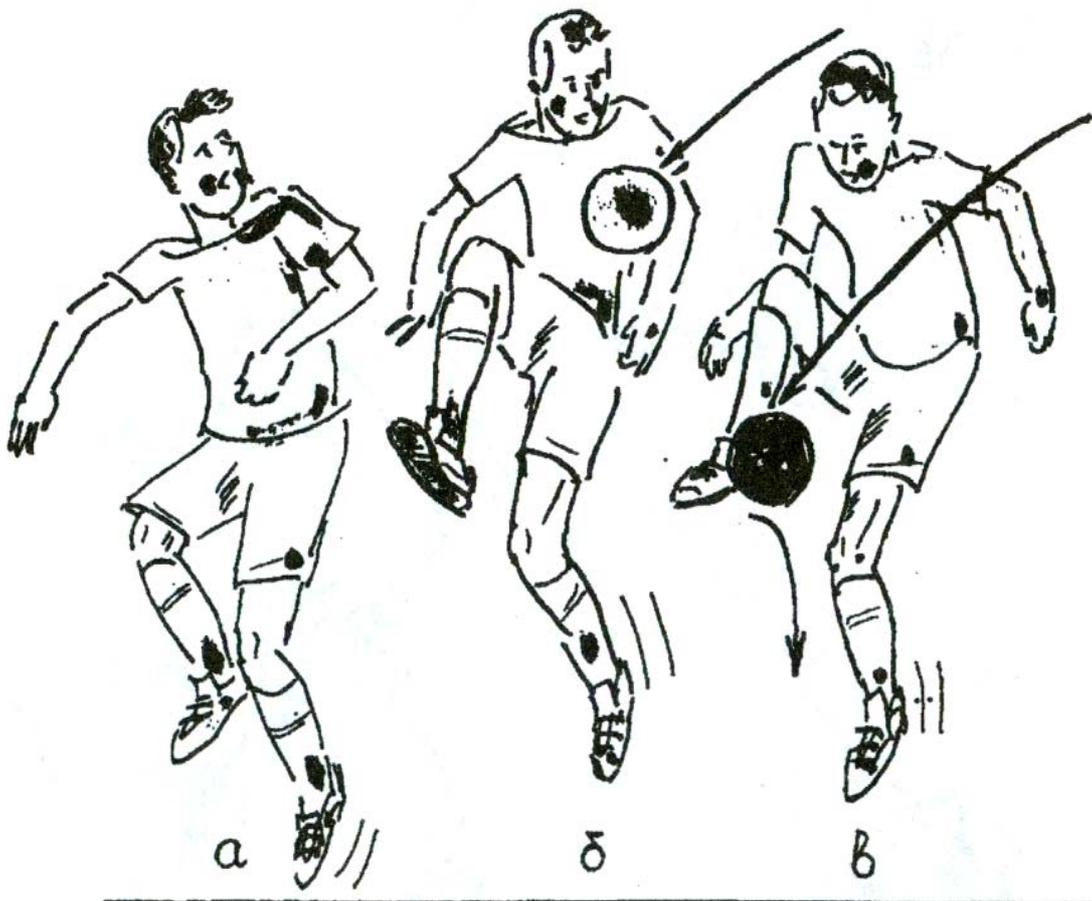


Рисунок 67

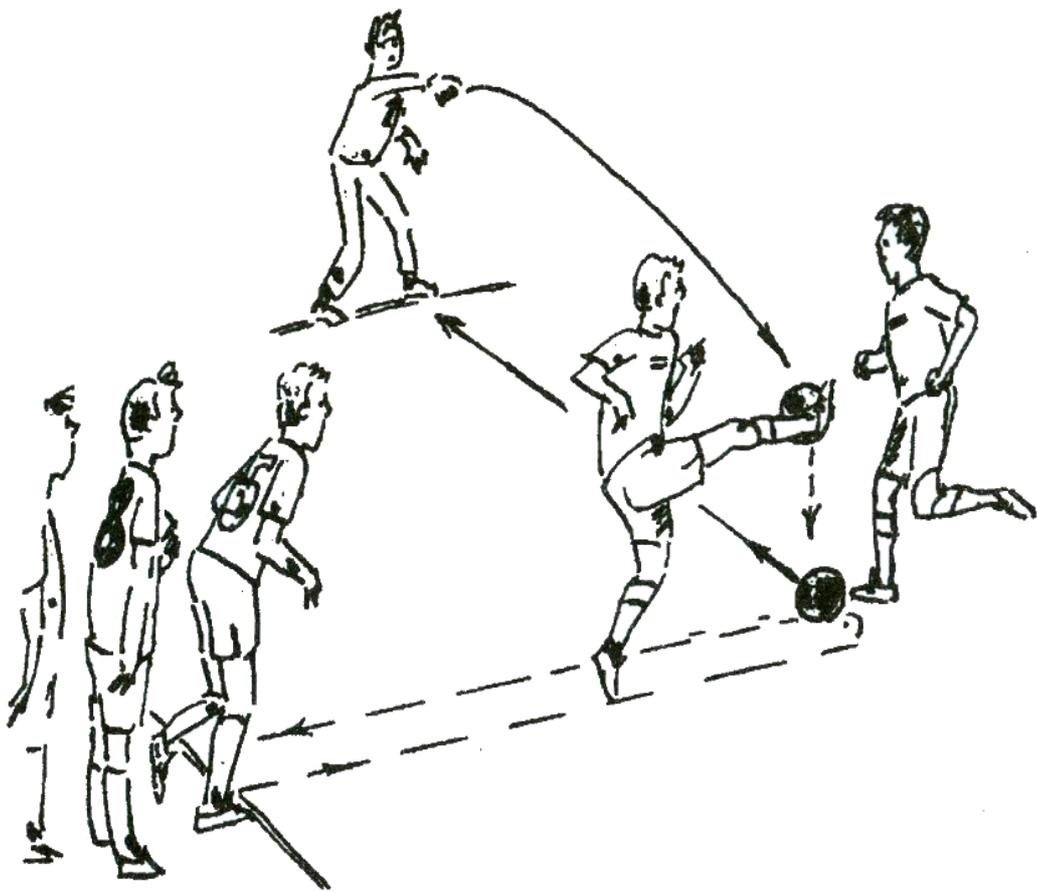


Рисунок 68



Рисунок 69



Рисунок 70

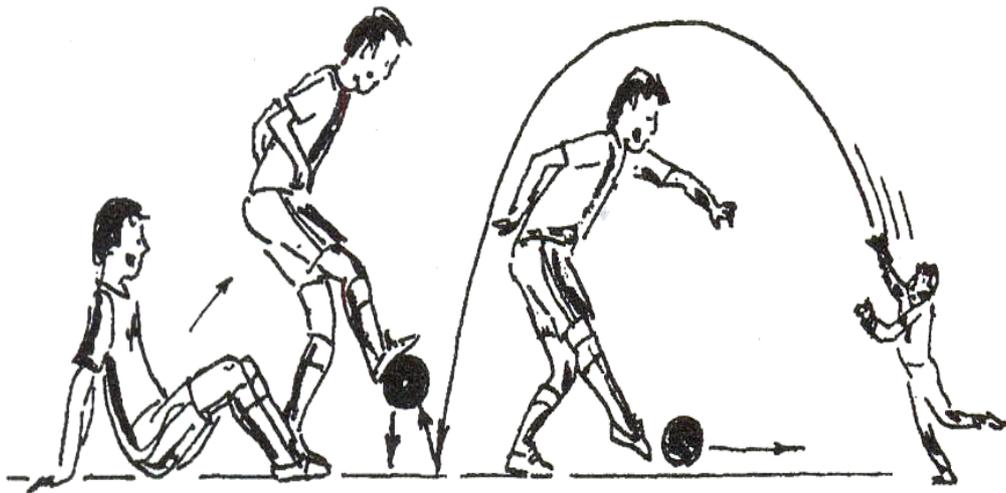


Рисунок 71

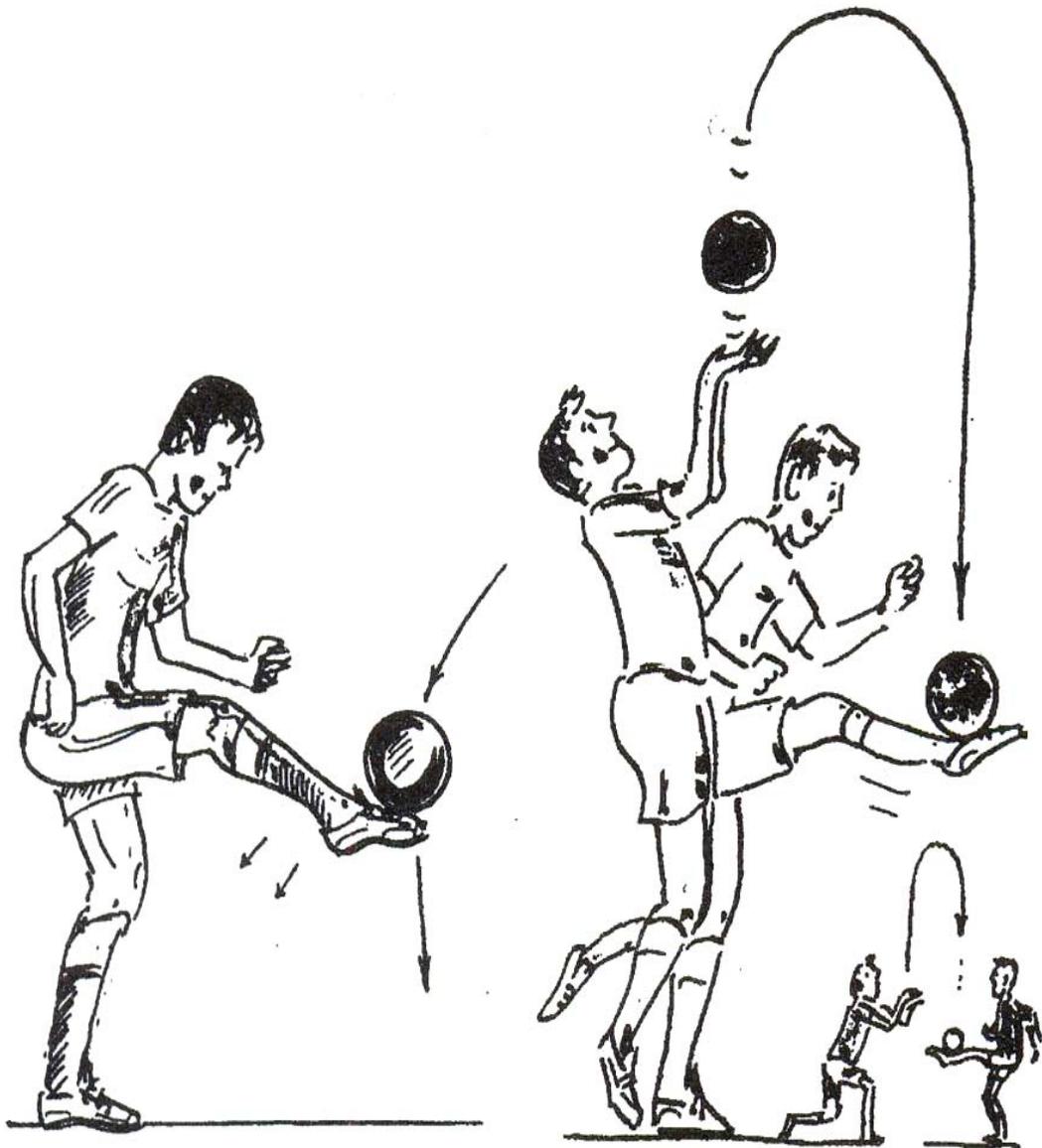


Рисунок 72

Рисунок 73



Рисунок 74



Рисунок 75

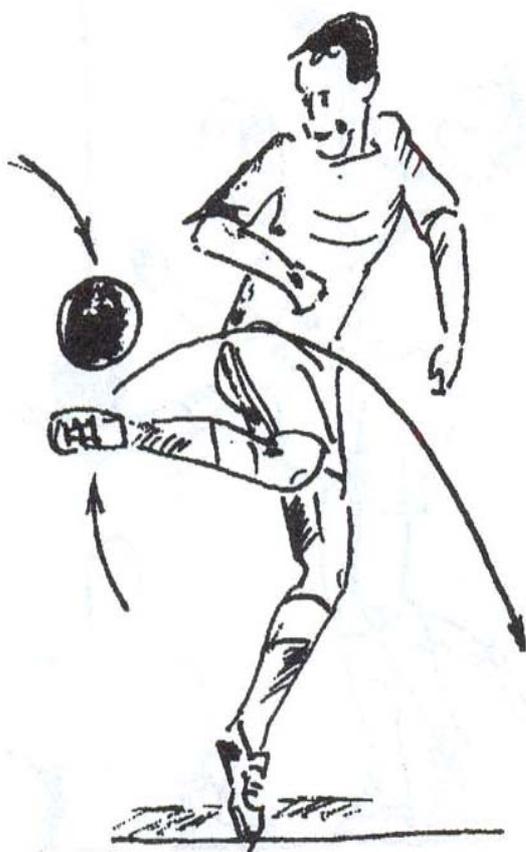


Рисунок 76

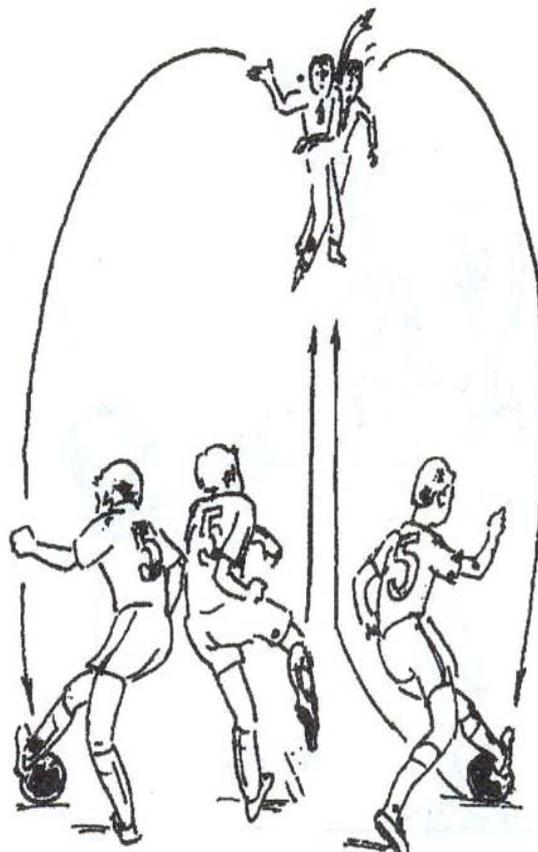


Рисунок 77



Рисунок 78

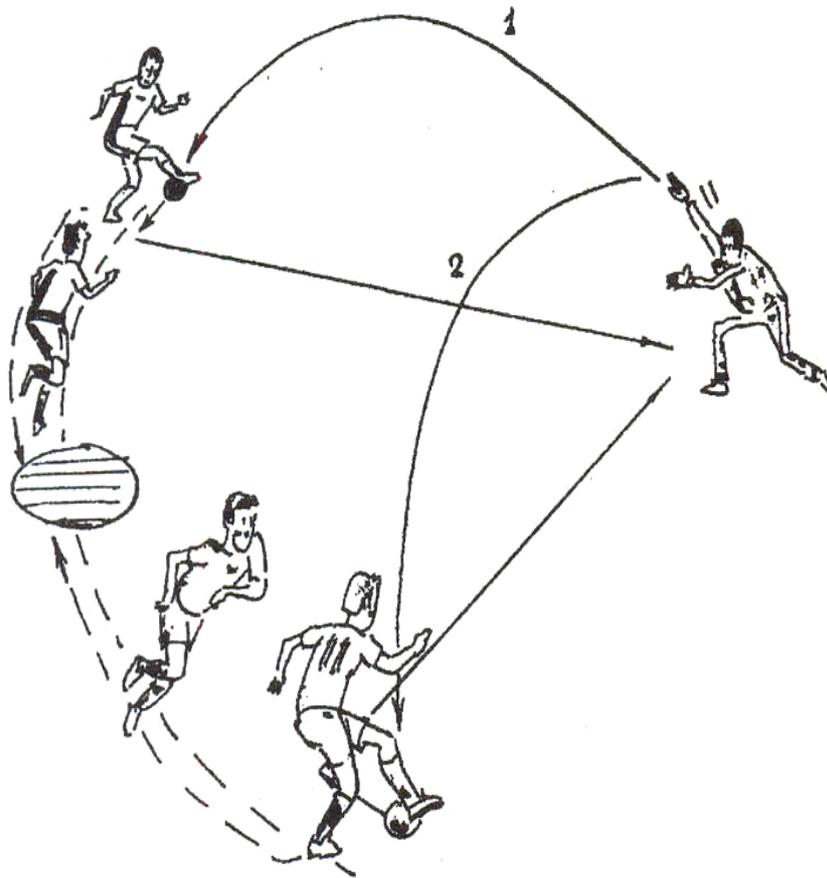


Рисунок 79

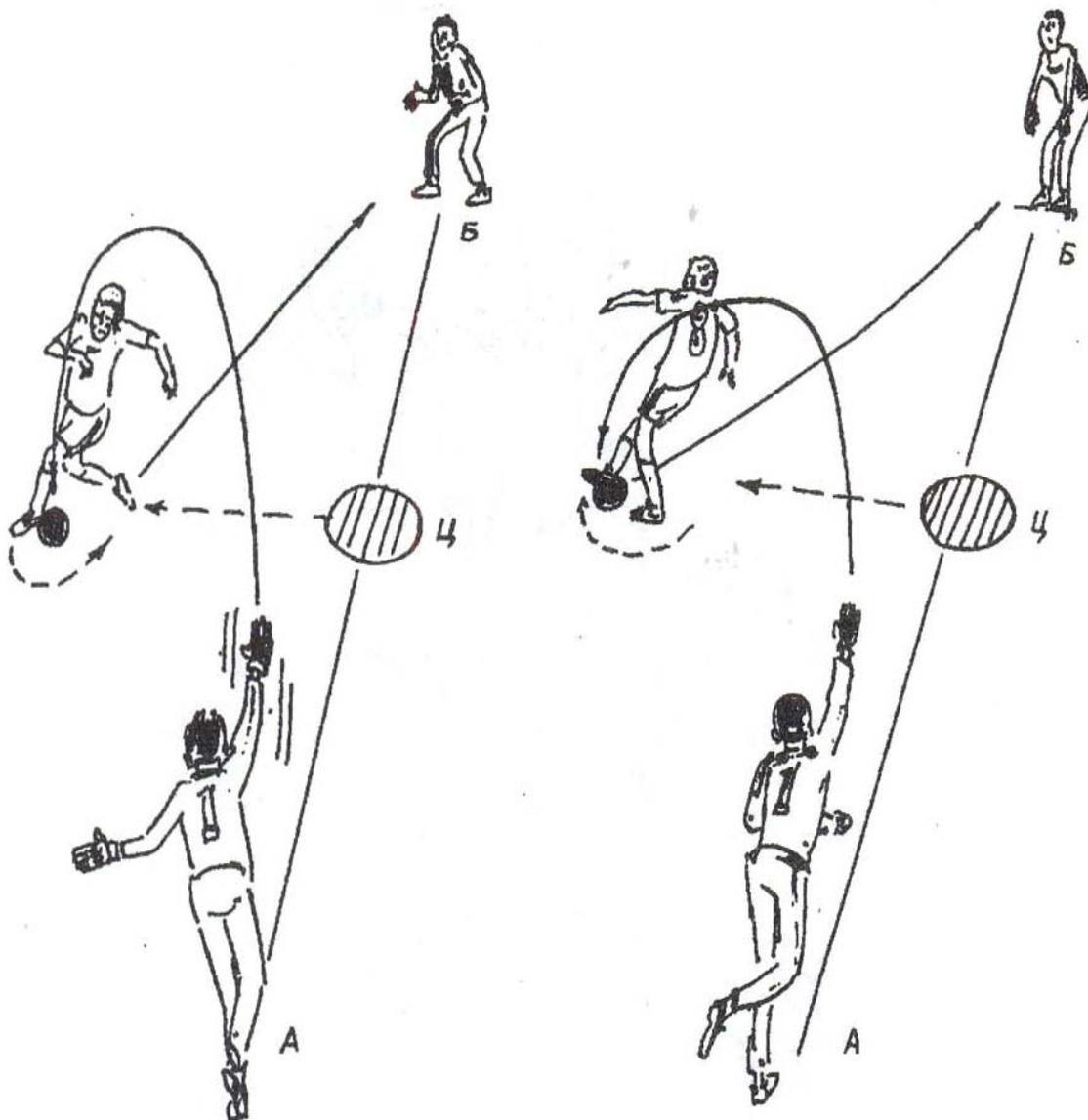


Рисунок 80

Рисунок 81

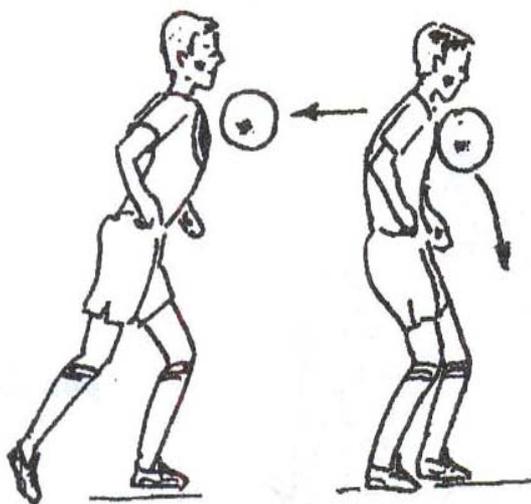


Рисунок 82

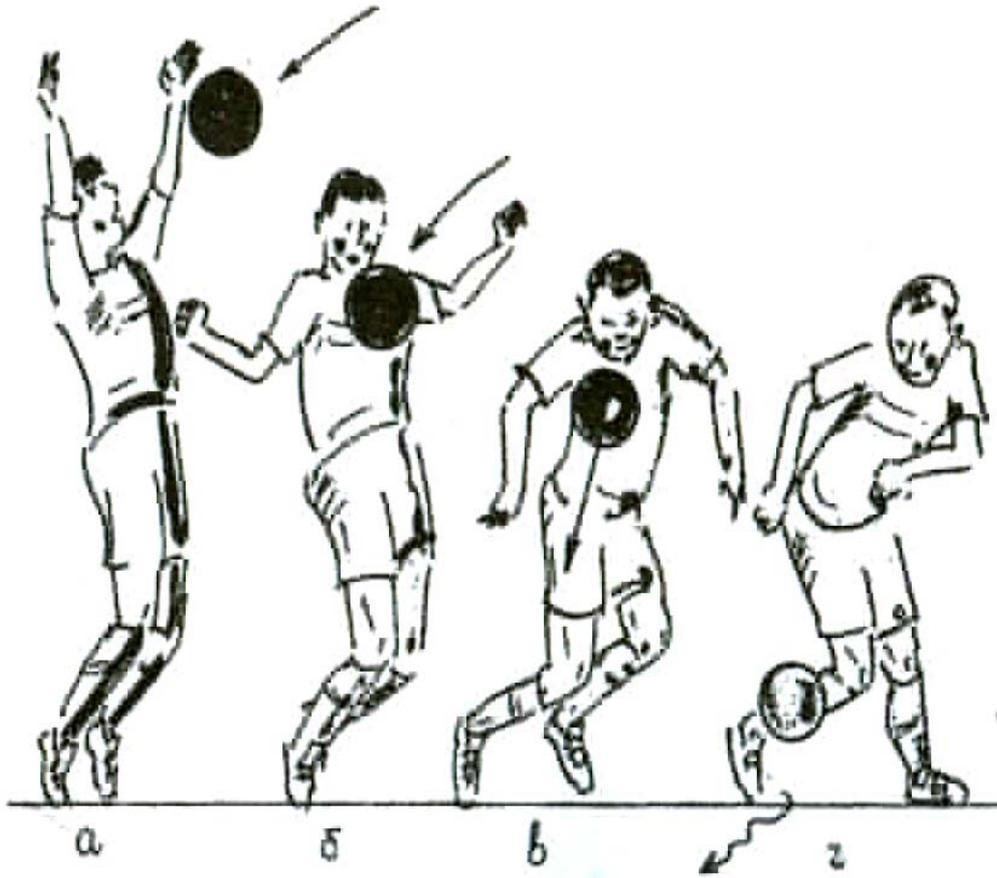


Рисунок 83



Рисунок 84

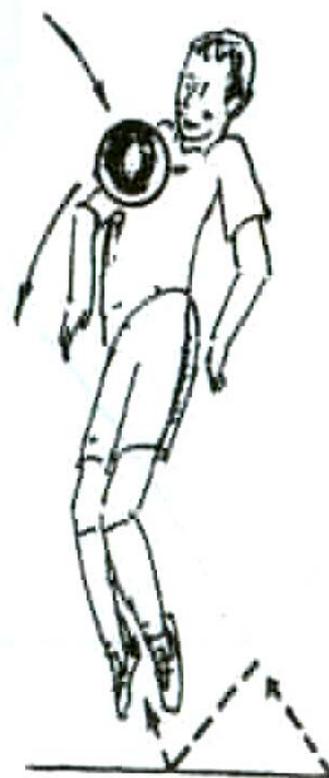


Рисунок 85

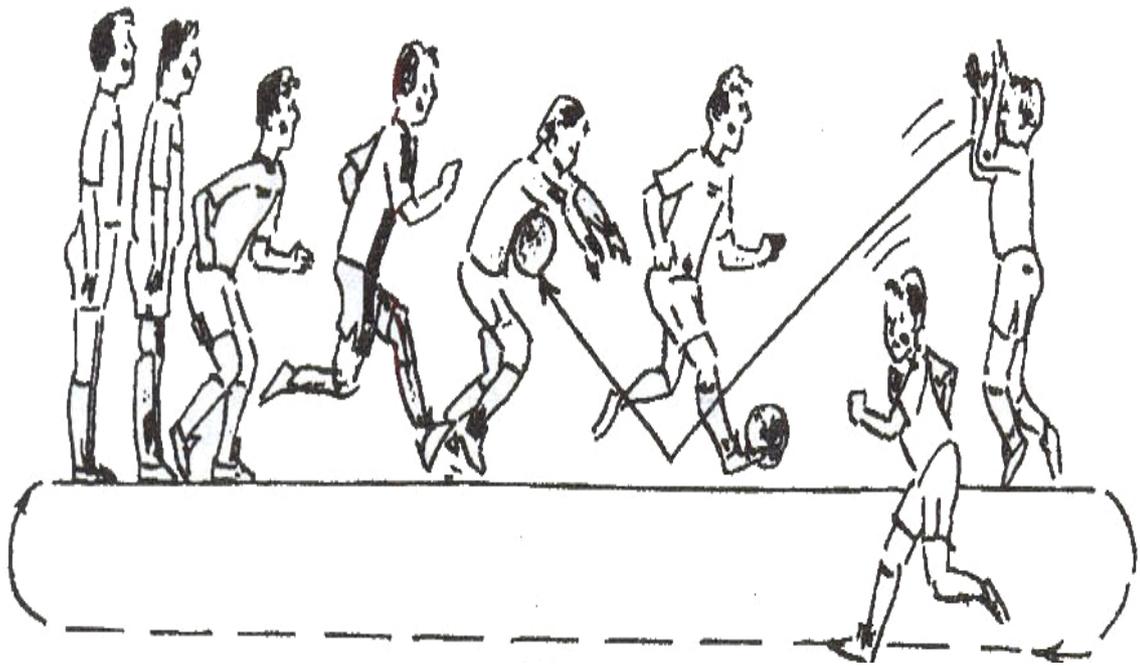


Рисунок 86

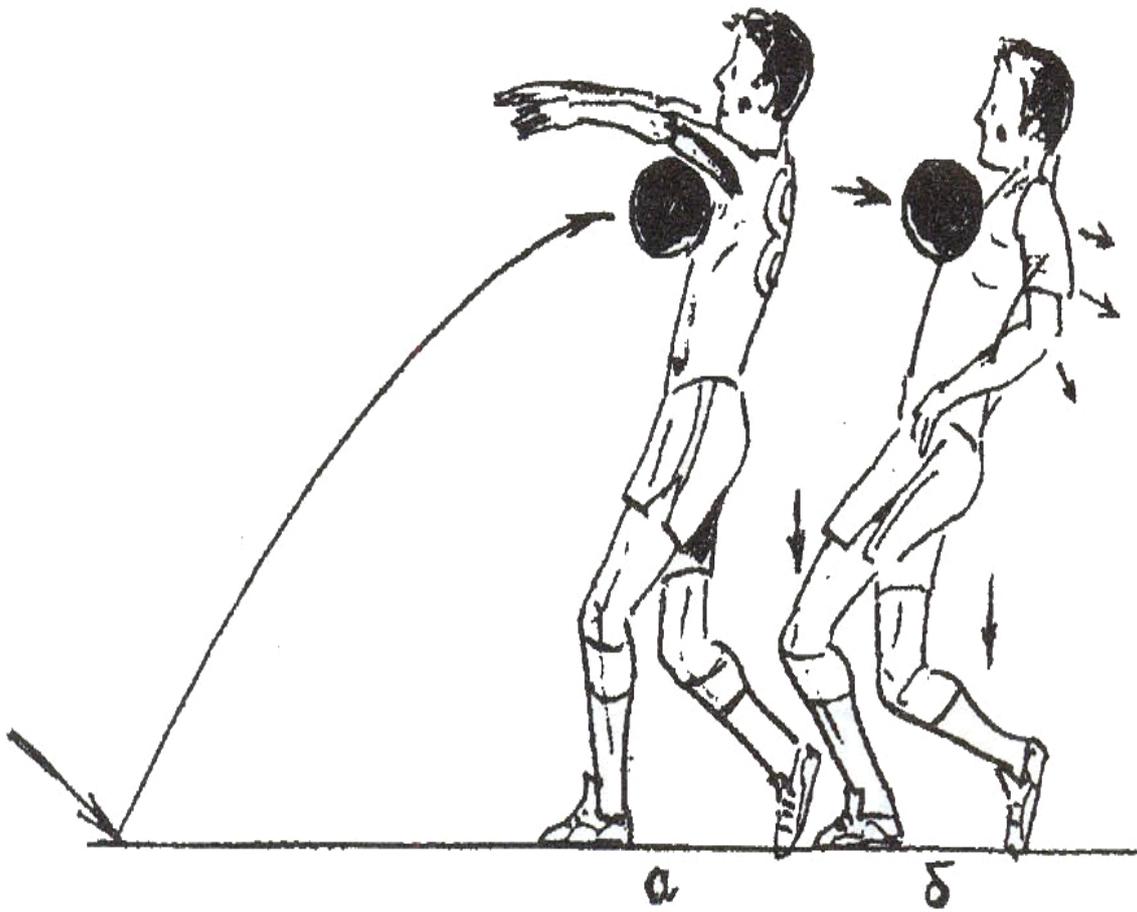


Рисунок 87

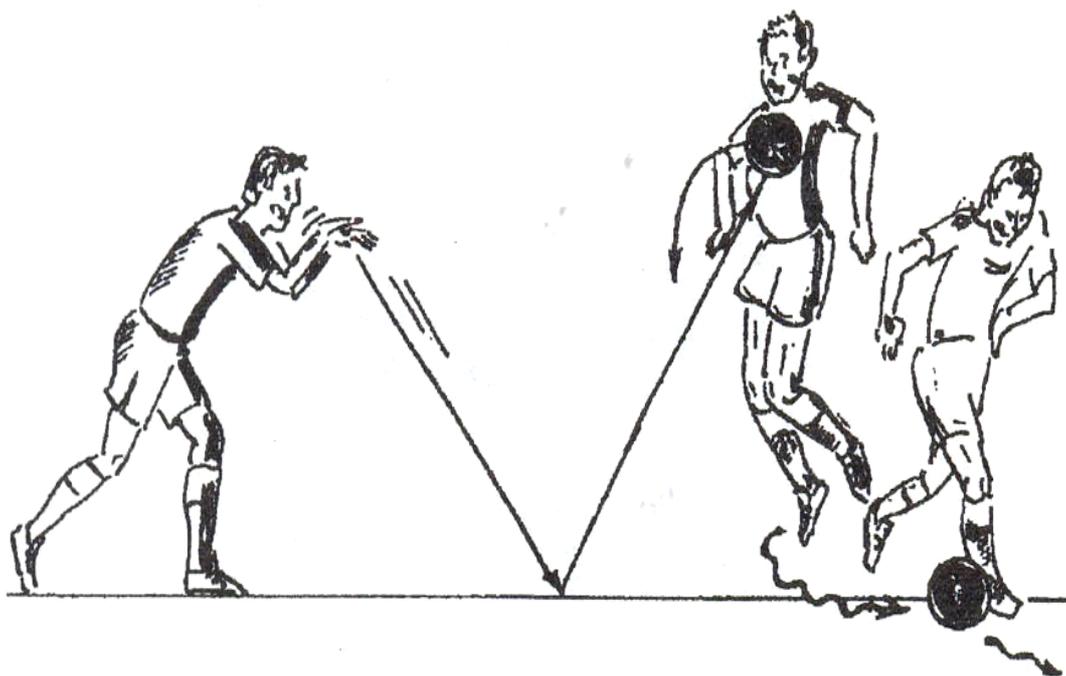


Рисунок 88

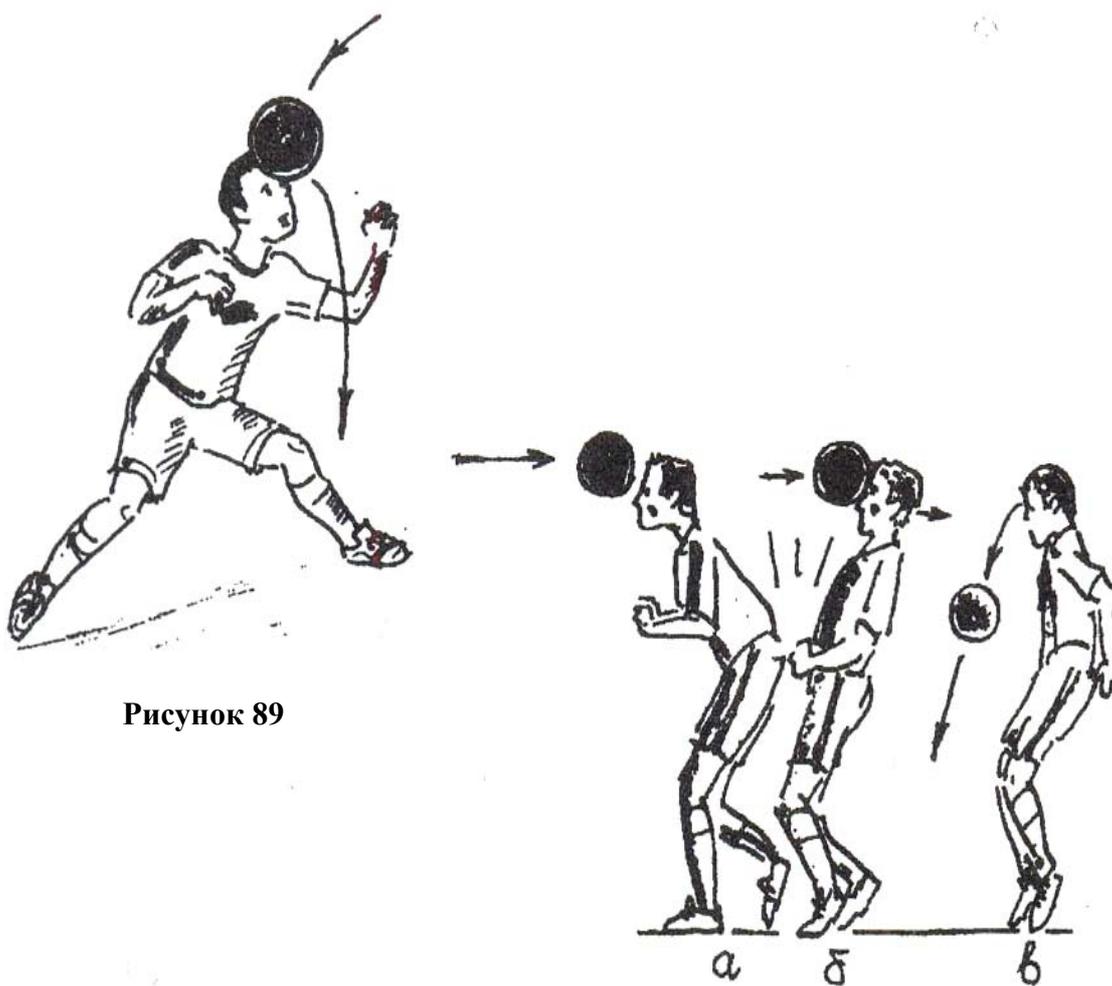


Рисунок 89

Рисунок 90

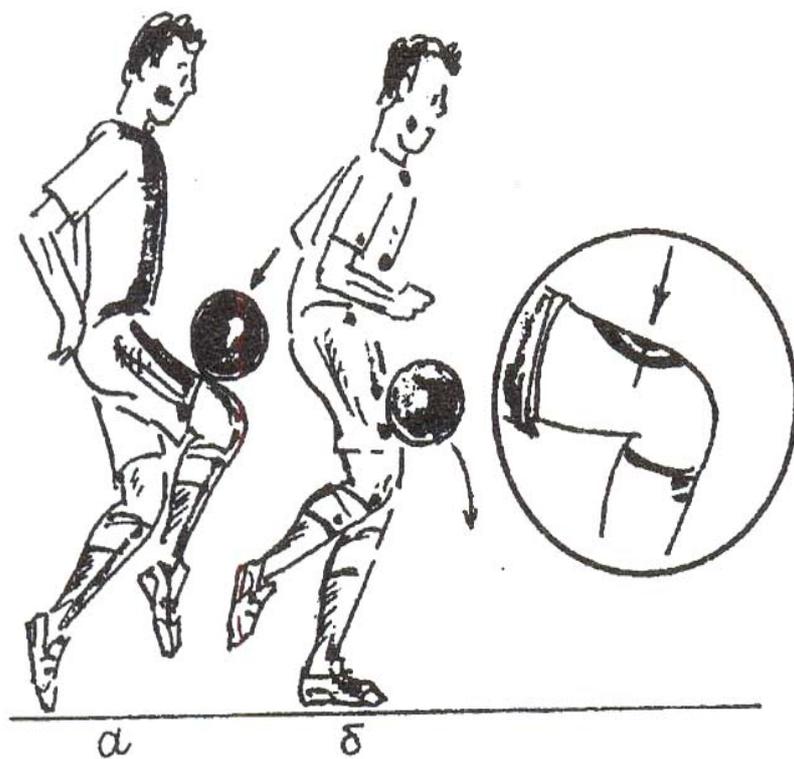


Рисунок 91

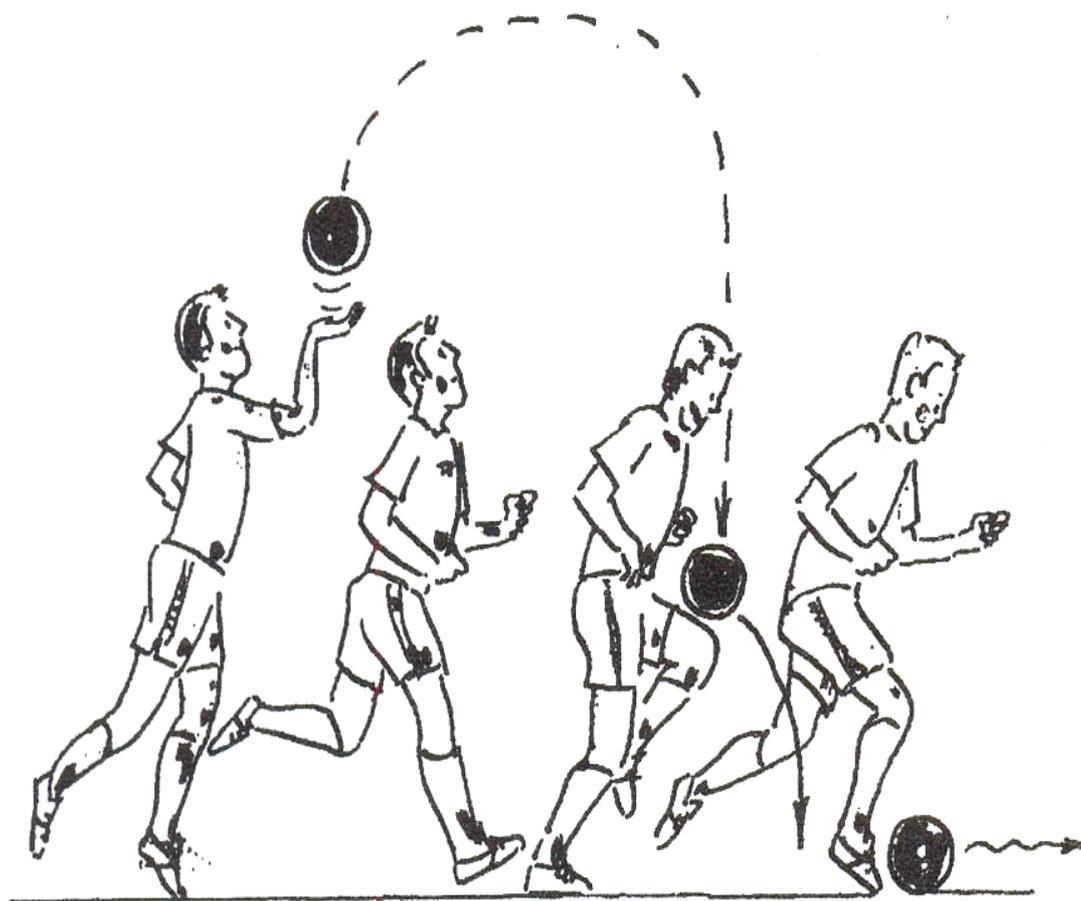


Рисунок 92

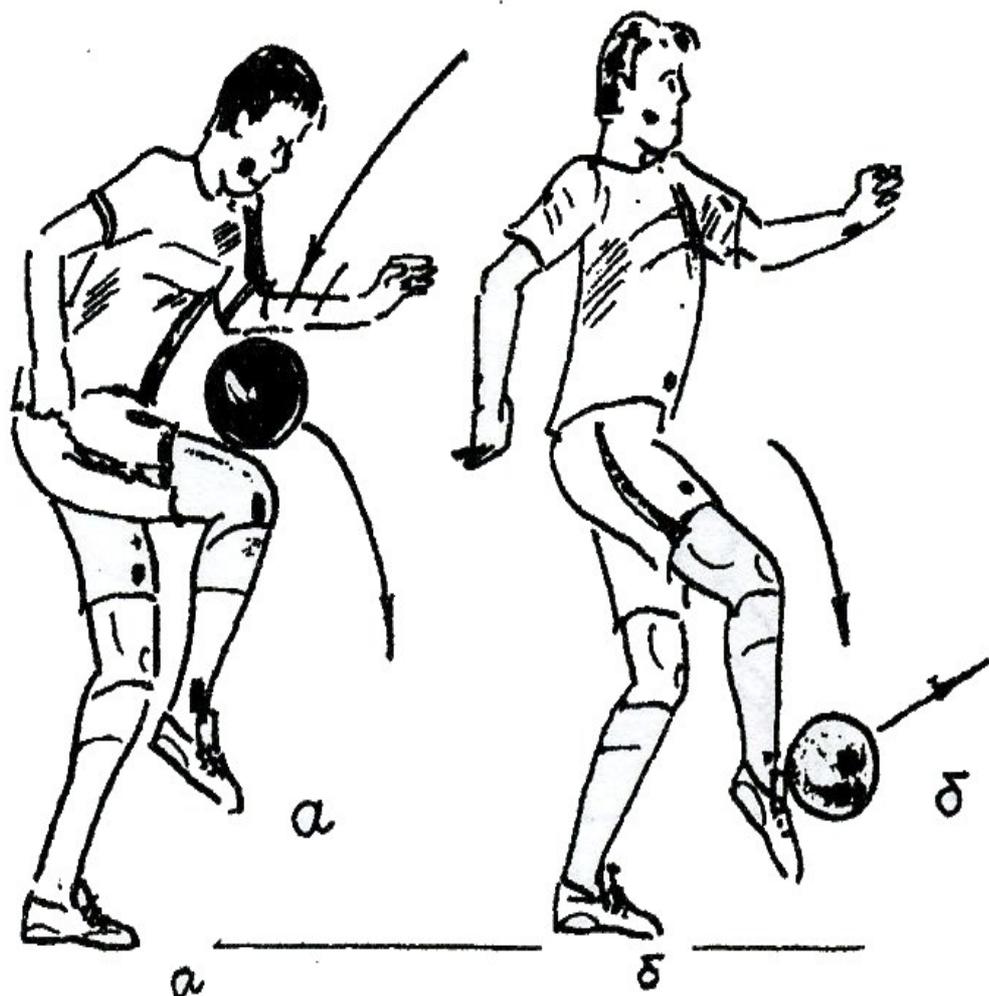


Рисунок 93

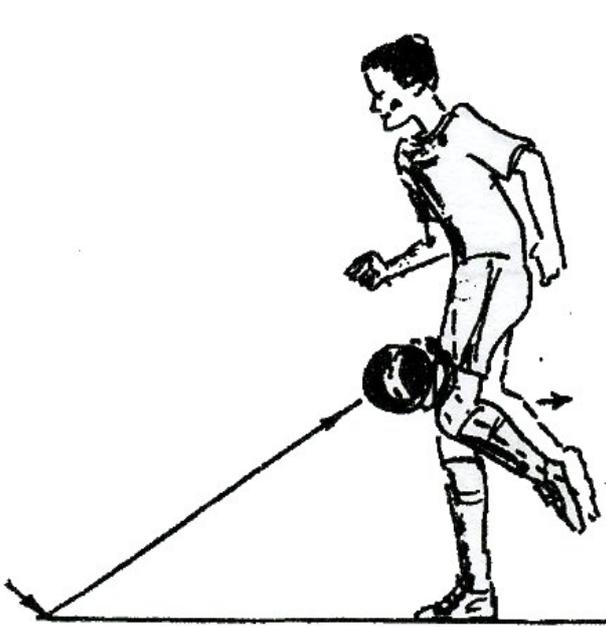


Рисунок 94



Рисунок 95

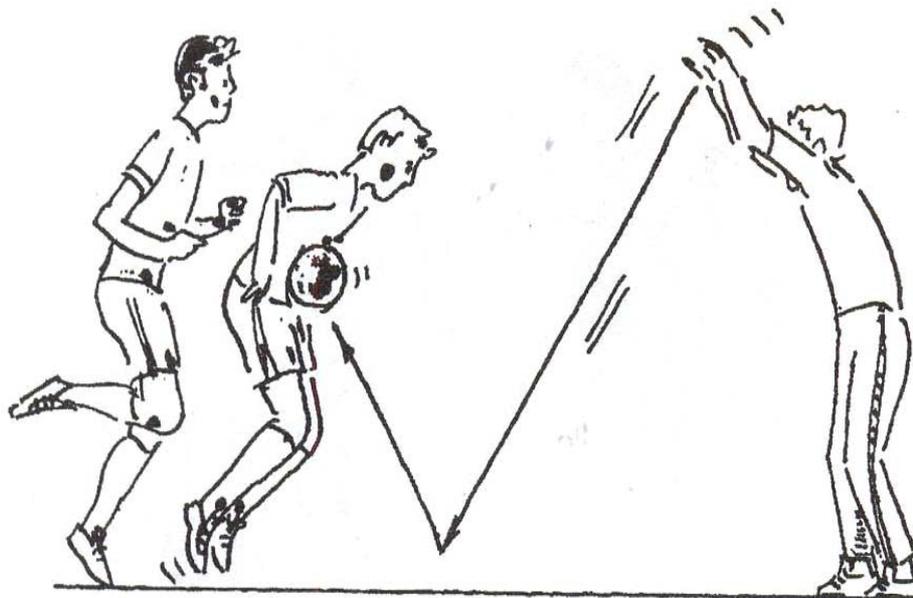


Рисунок 96

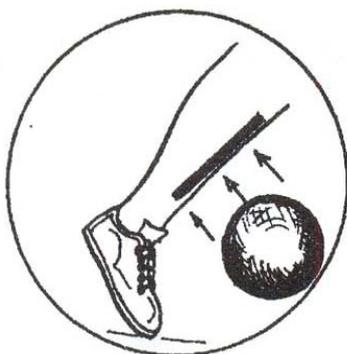


Рисунок 97

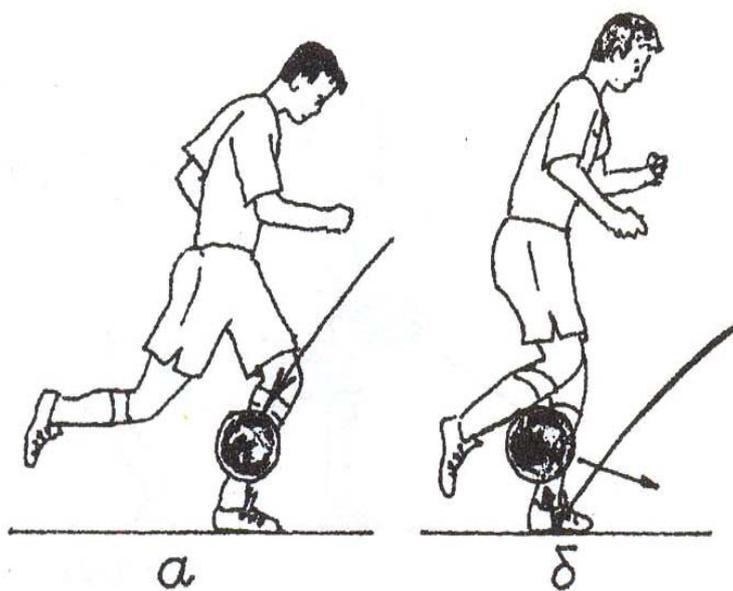


Рисунок 98



Рисунок 99



Рисунок 100



Рисунок 101



Рисунок 102

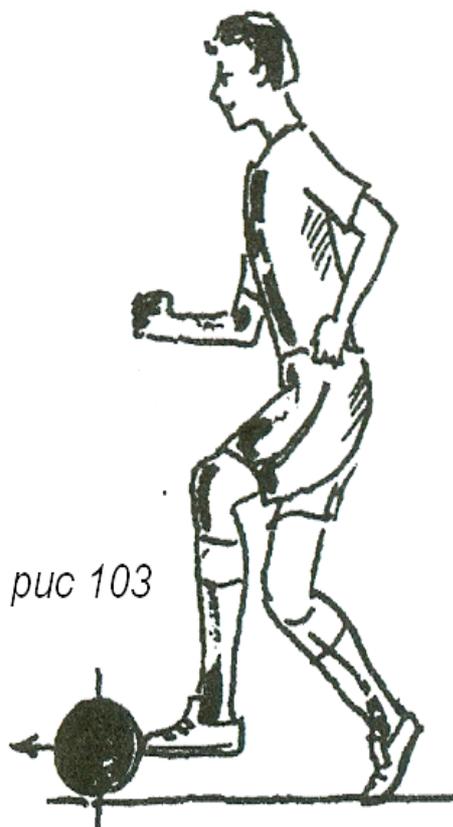


Рисунок 103

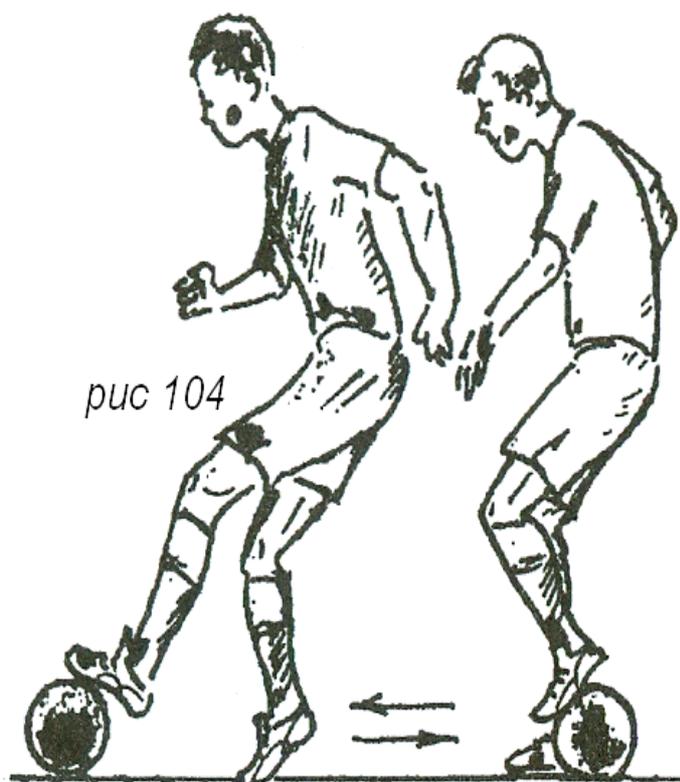


Рисунок 104



Рисунок 105



Рисунок 106



Рисунок 107

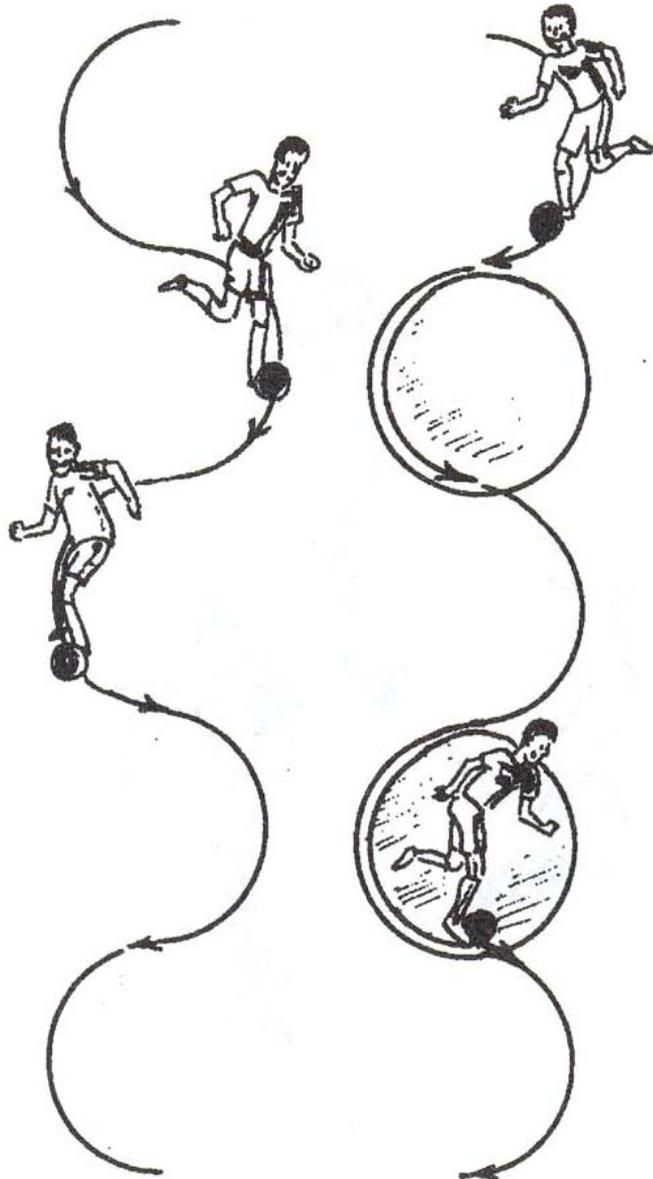


Рисунок 108

Рисунок 109

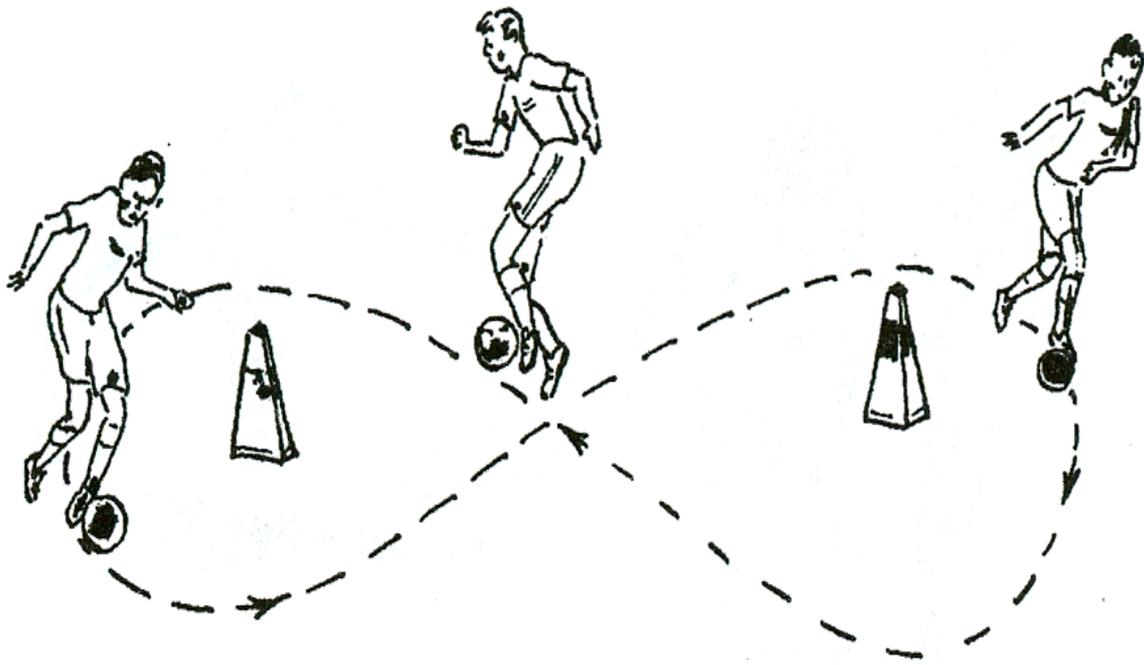


Рисунок 110

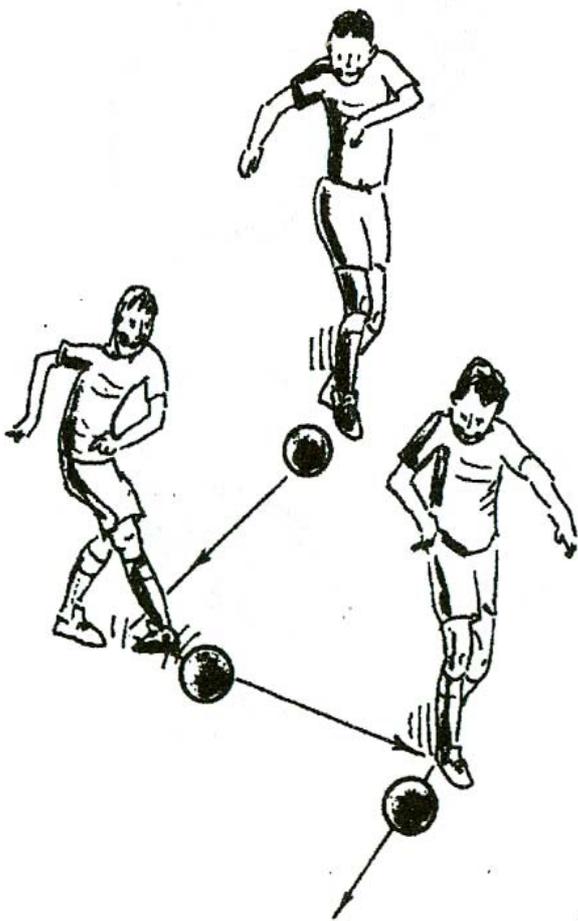


Рисунок 111



Рисунок 112

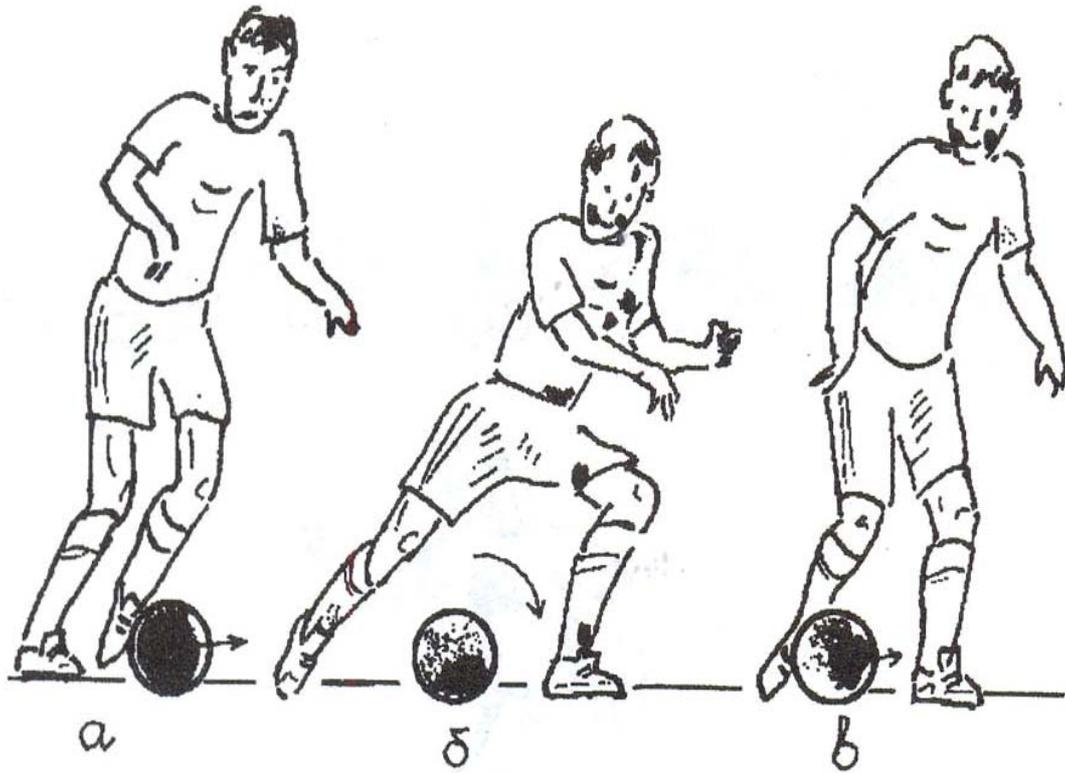


Рисунок 113



Рисунок 114

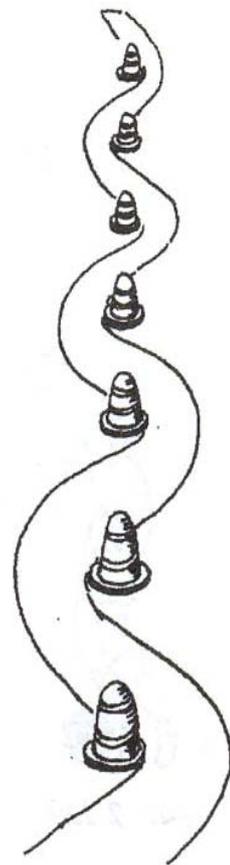


Рисунок 115

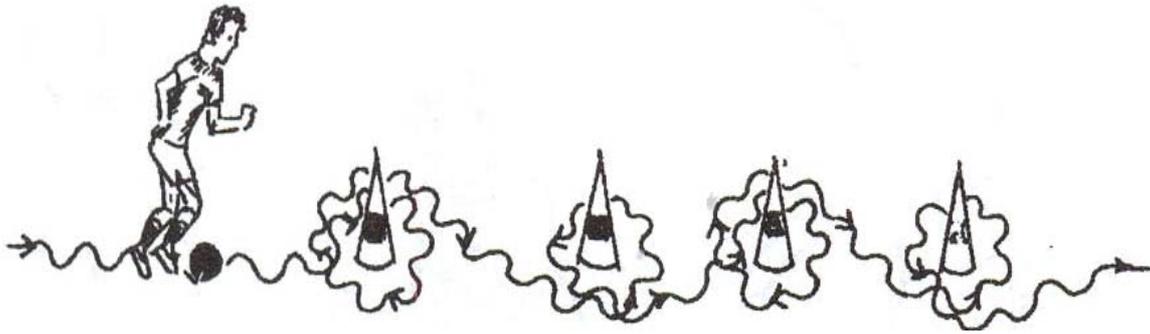


Рисунок 116



Рисунок 117

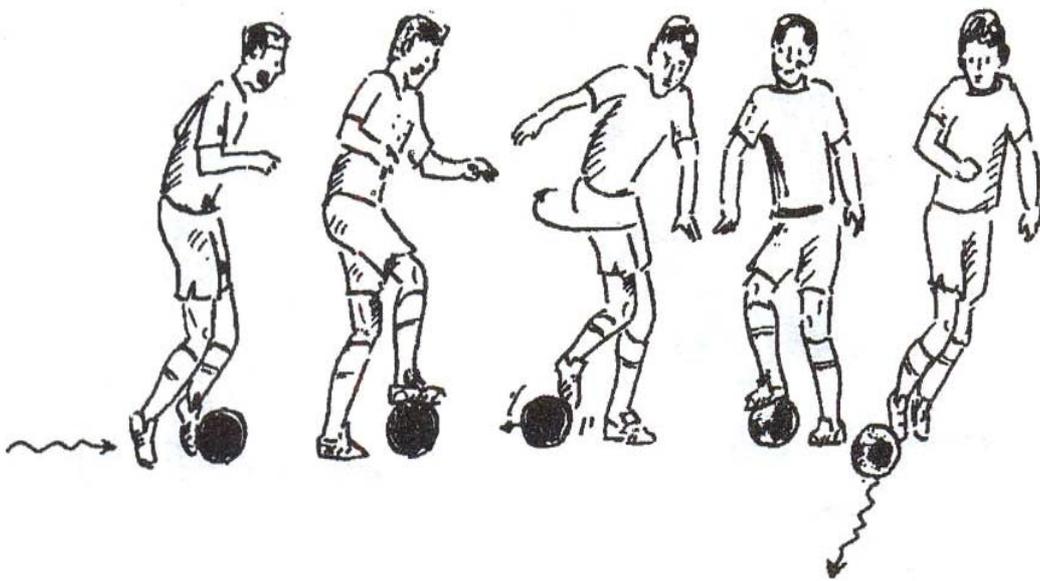


Рисунок 118



Рисунок 119



Рисунок 121

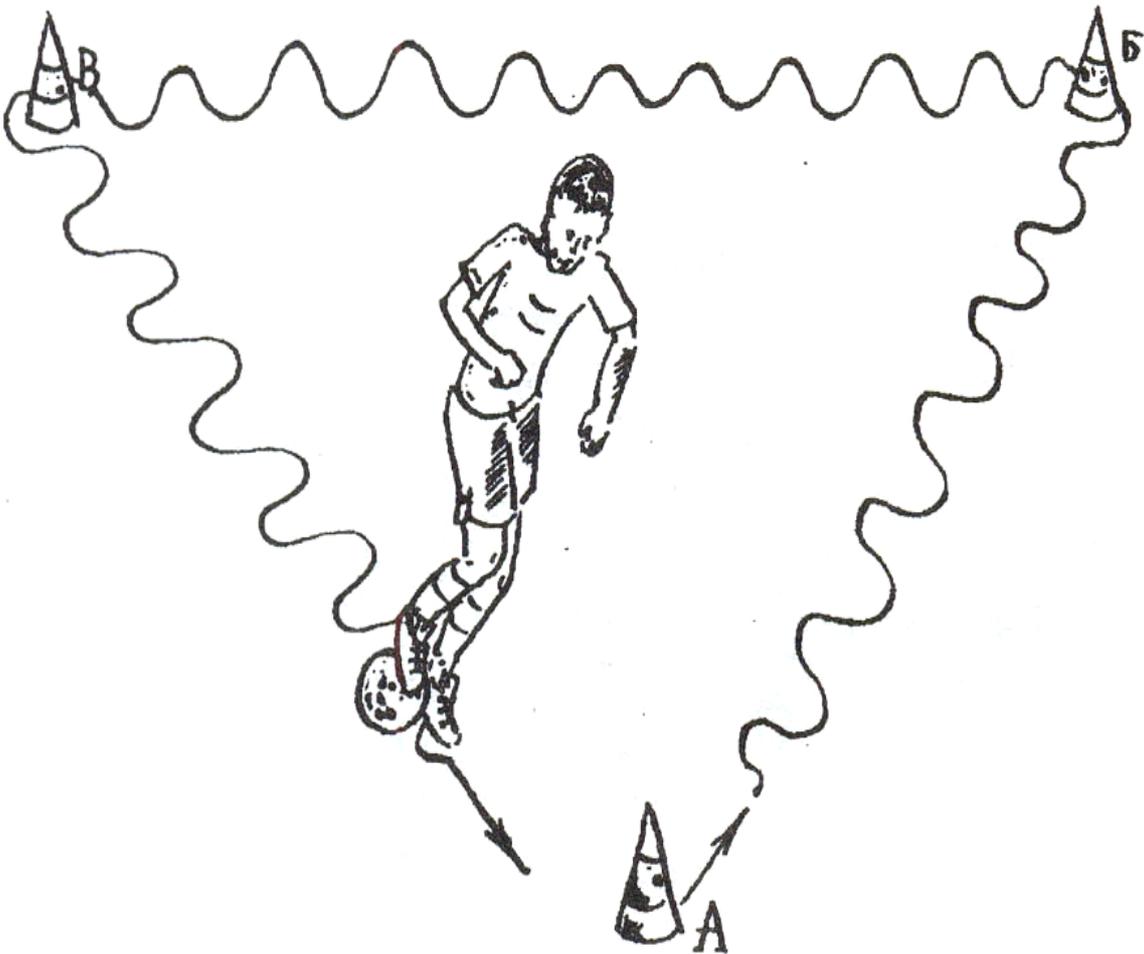


Рисунок 120

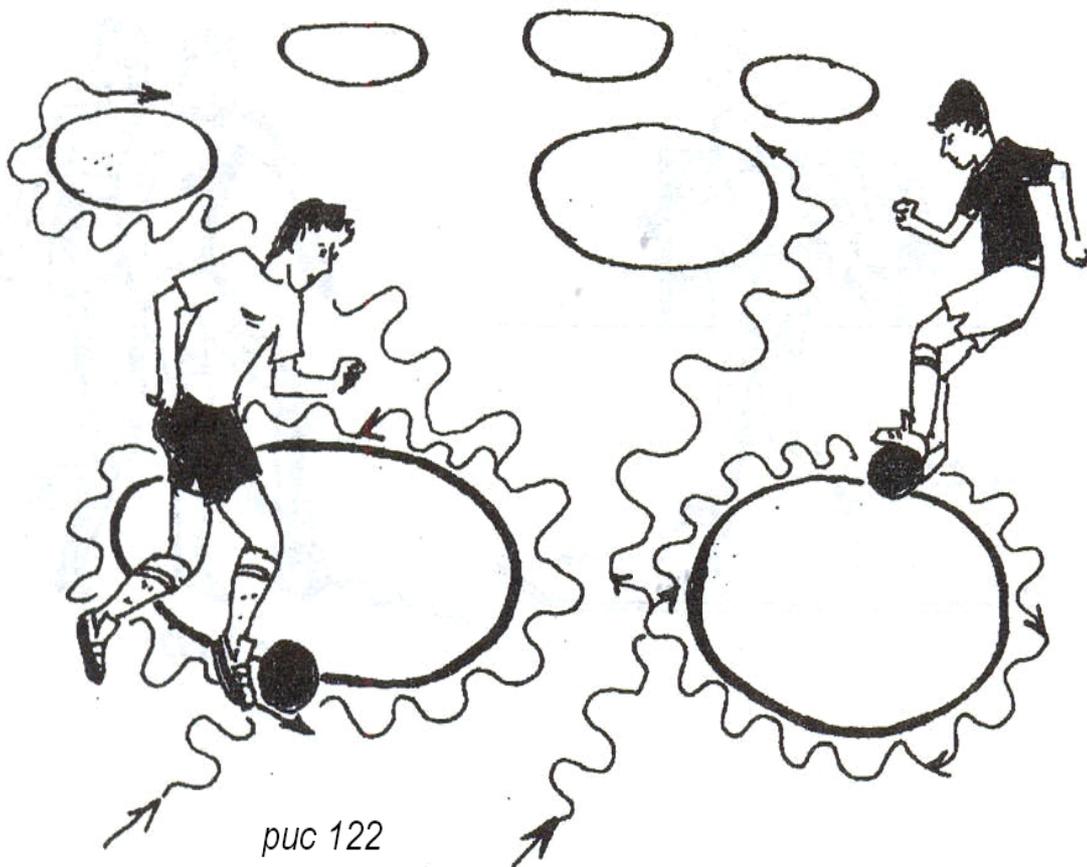


Рисунок 122

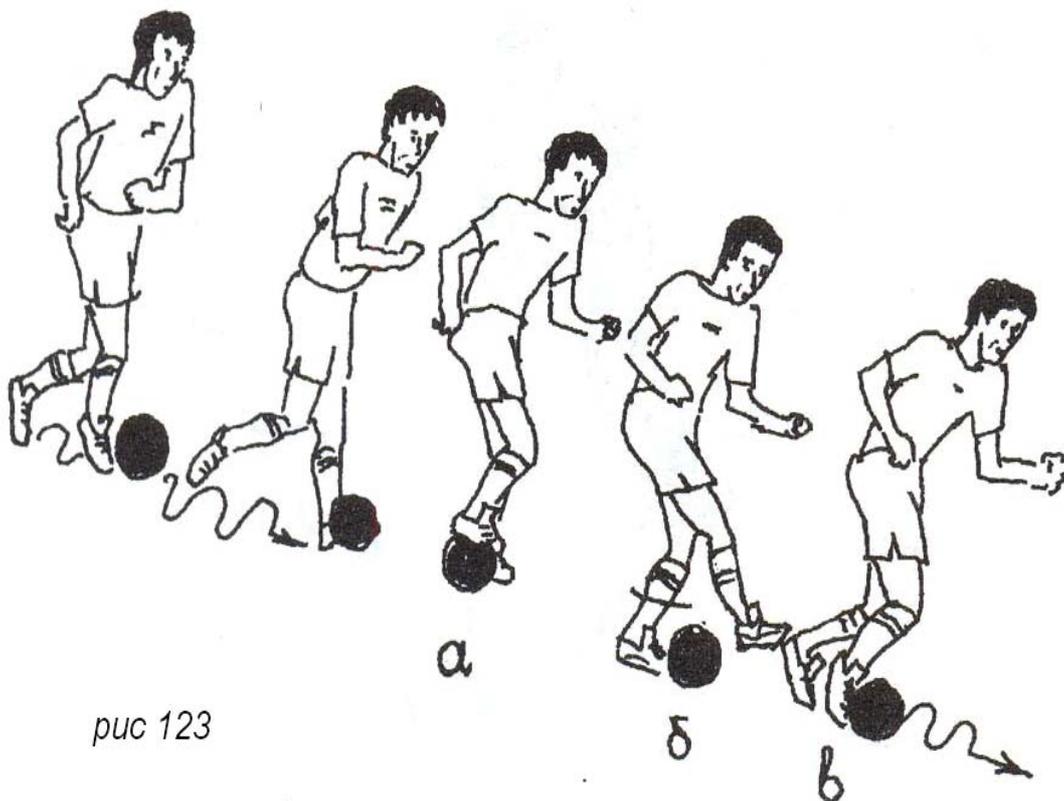


Рисунок 123



Рисунок 124

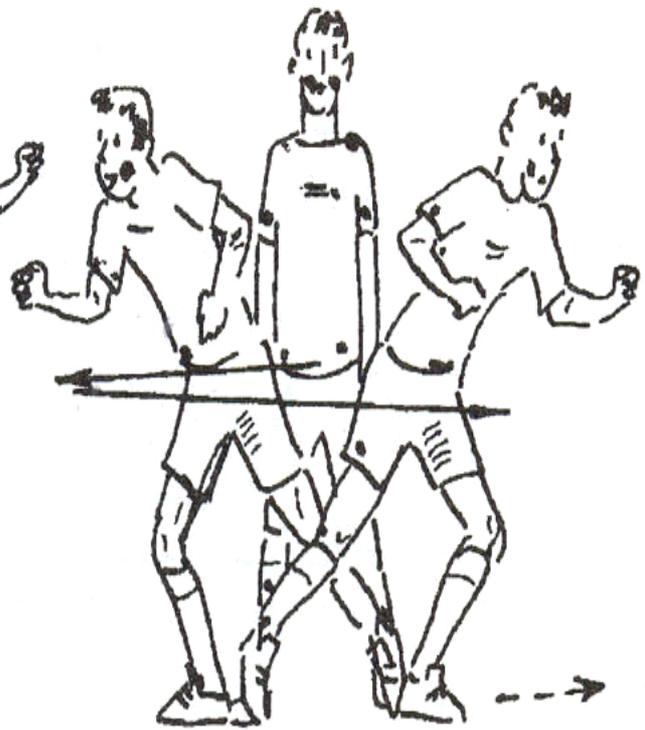


Рисунок 126



Рисунок 125



рис 127

Рисунок 127

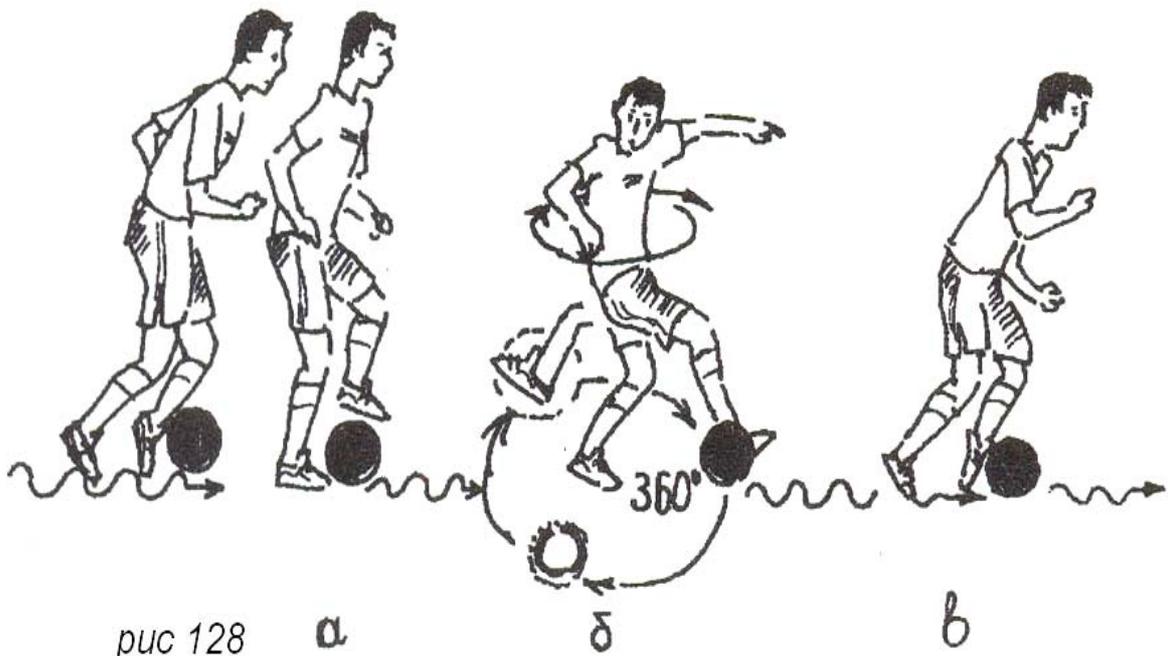


рис 128

а

б

в

Рисунок 128



Рисунок 129



Рисунок 130



Рисунок 131

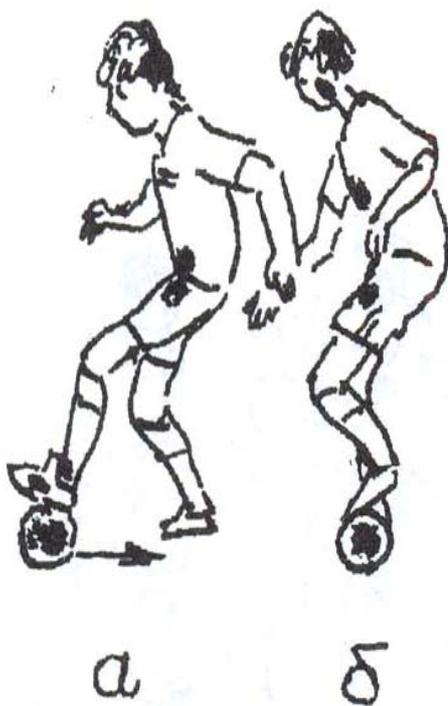
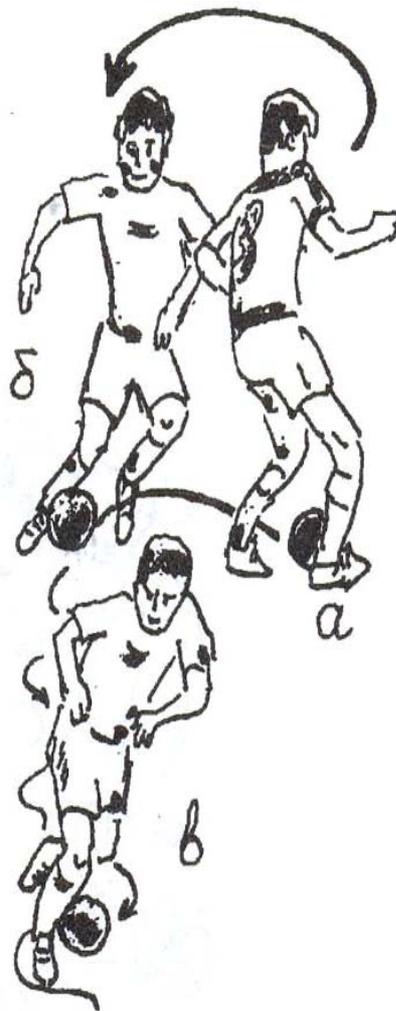


Рисунок 132

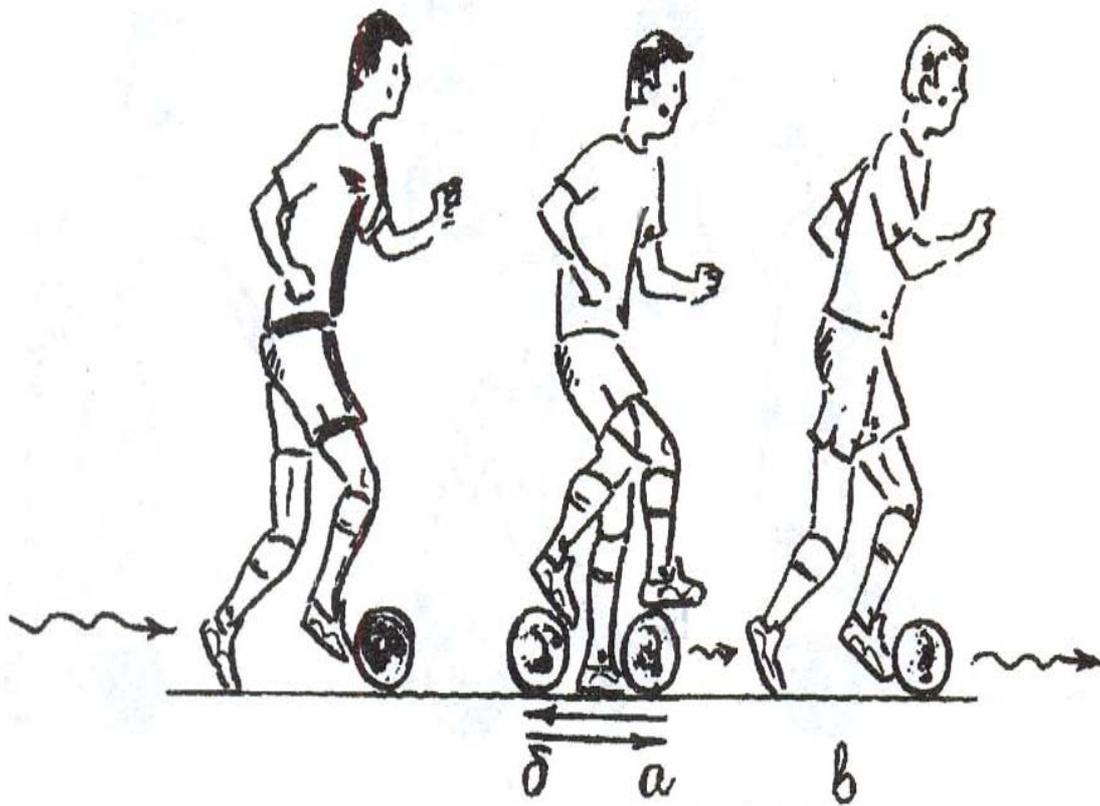


Рисунок 133

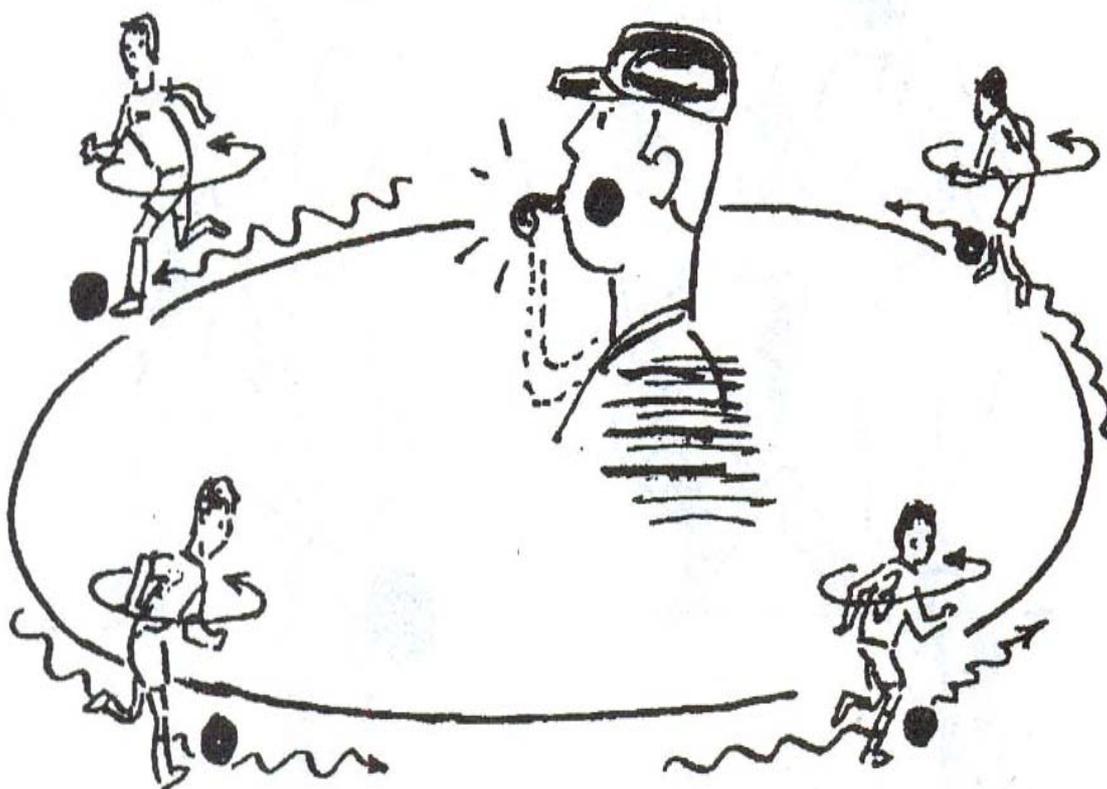


Рисунок 134

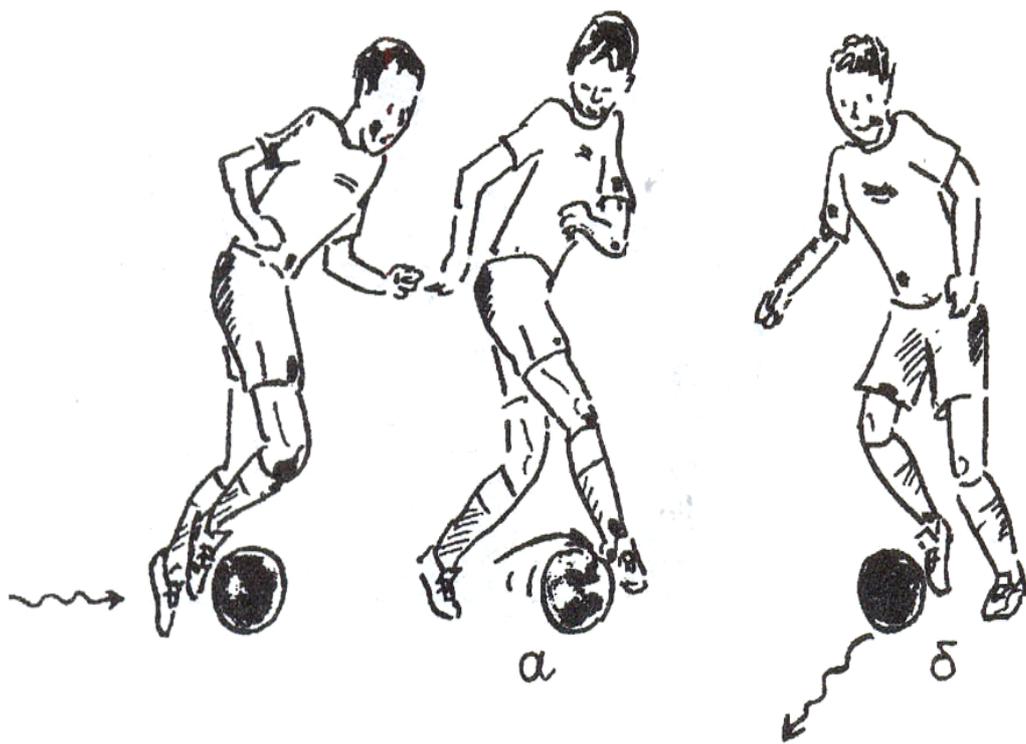


Рисунок 135

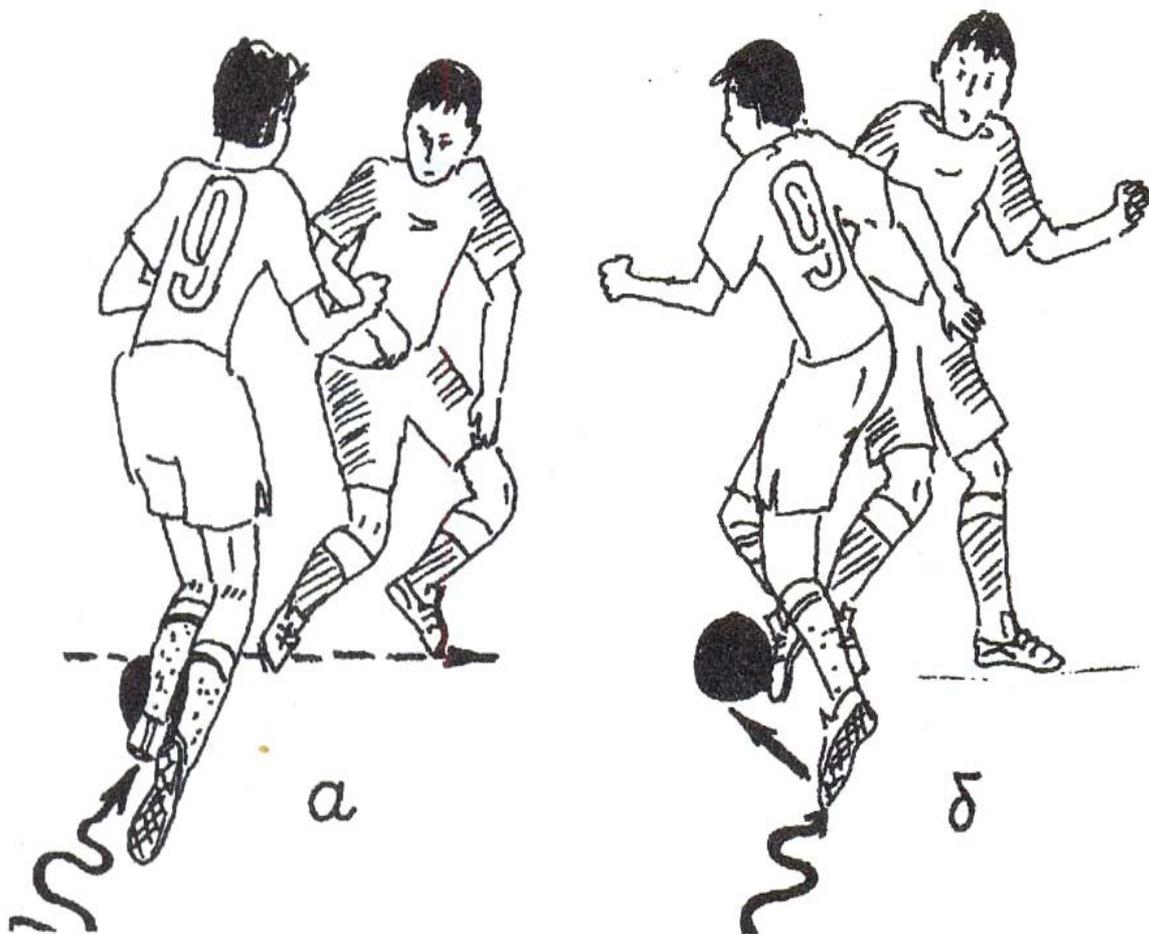


Рисунок 136



Рисунок 137

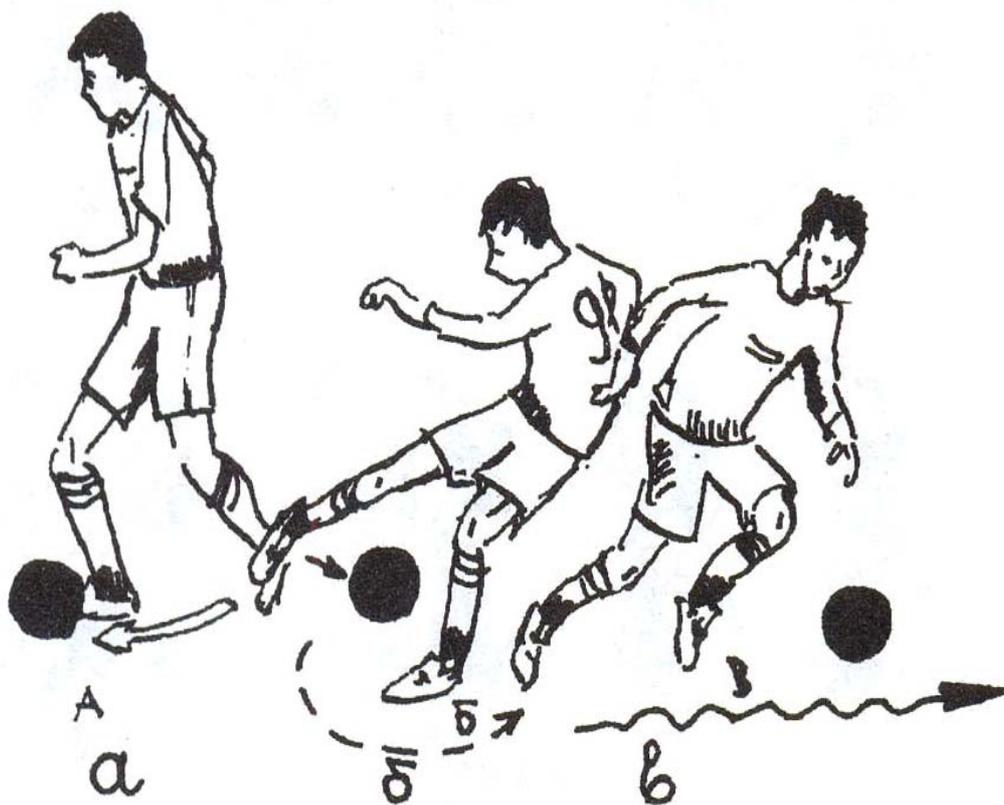


Рисунок 138

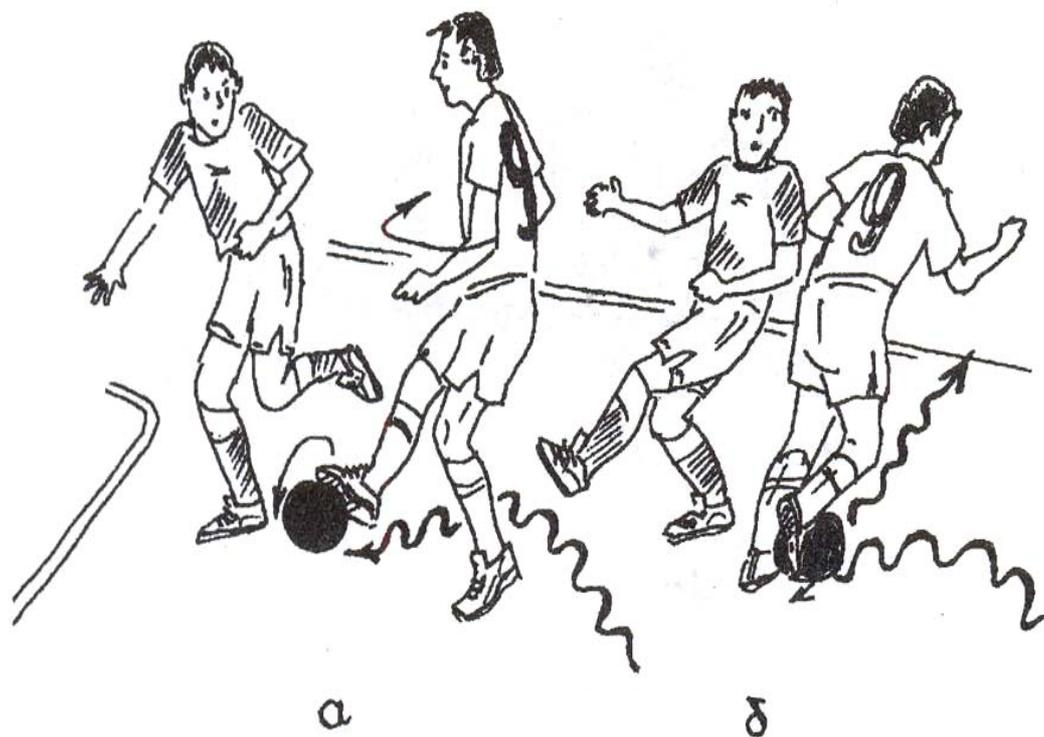


Рисунок 139

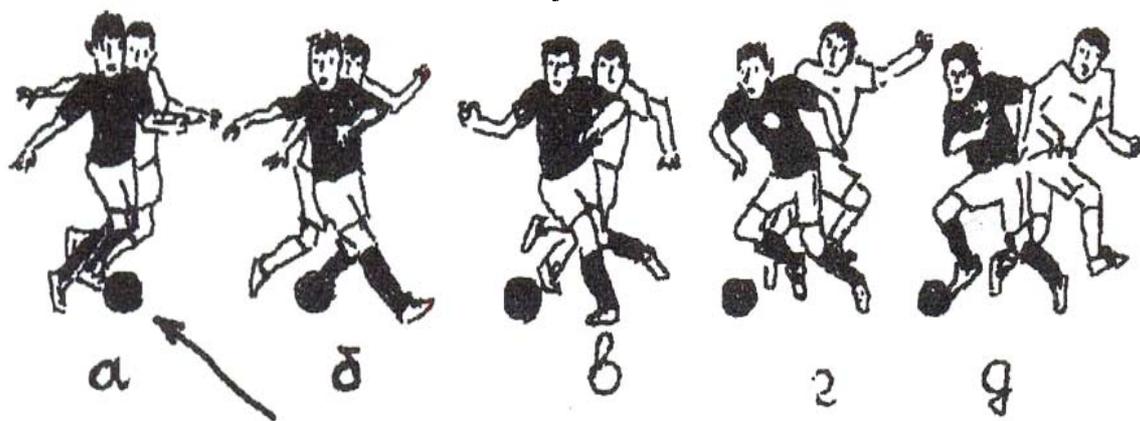


Рисунок 140

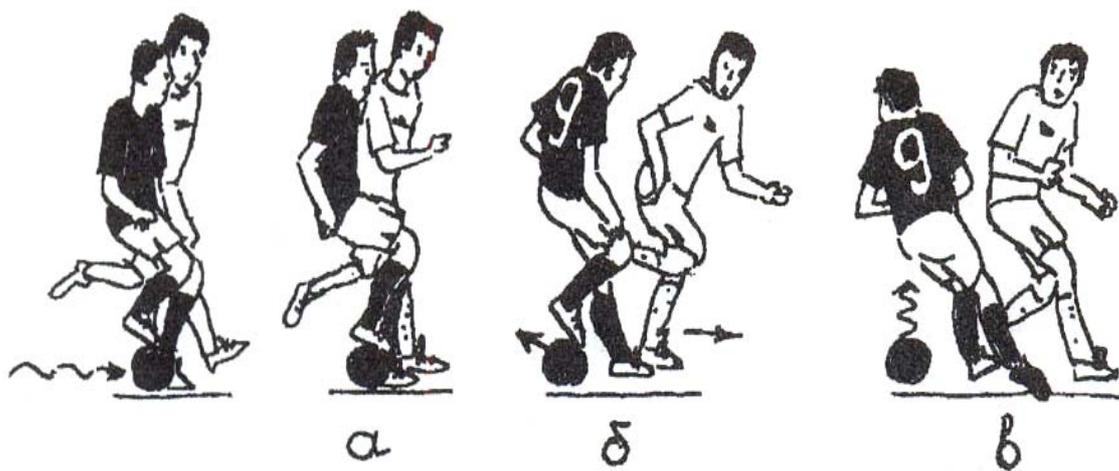


Рисунок 141

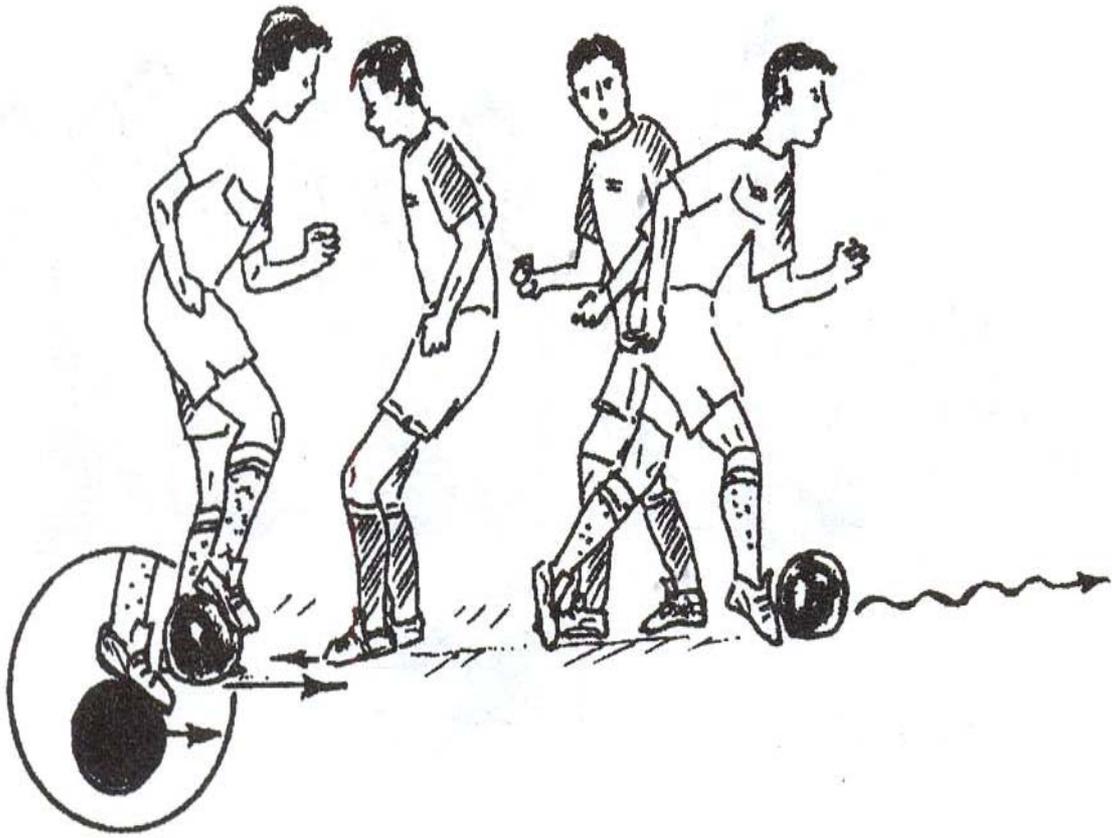


Рисунок 142

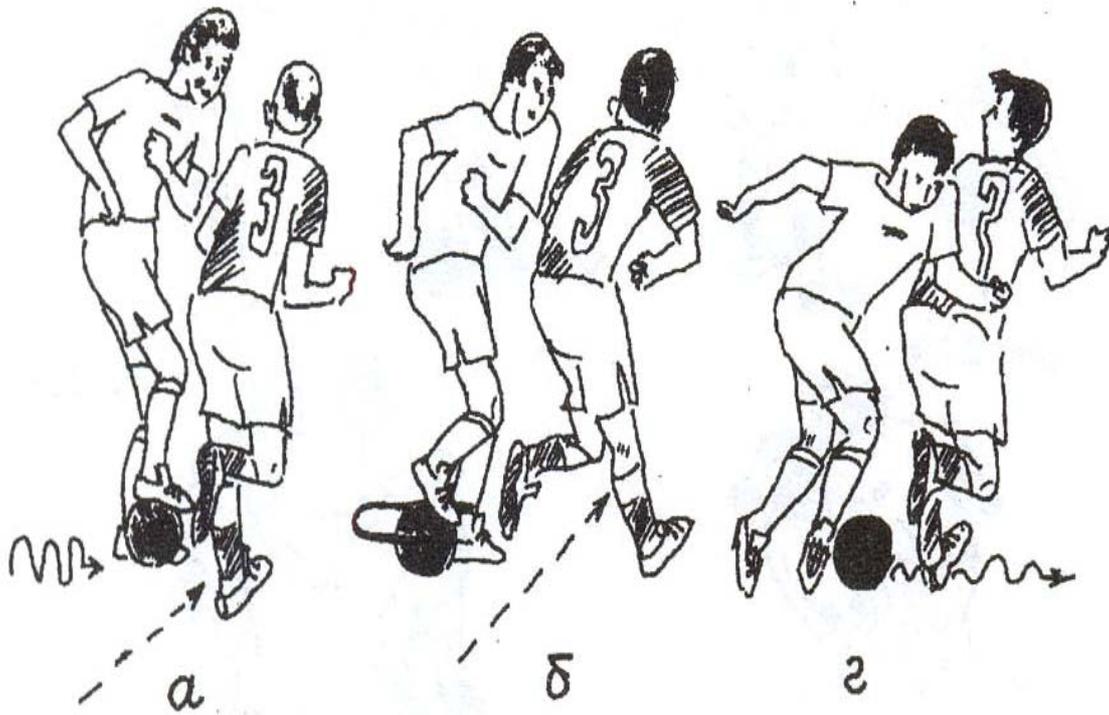


Рисунок 143



Рисунок 144

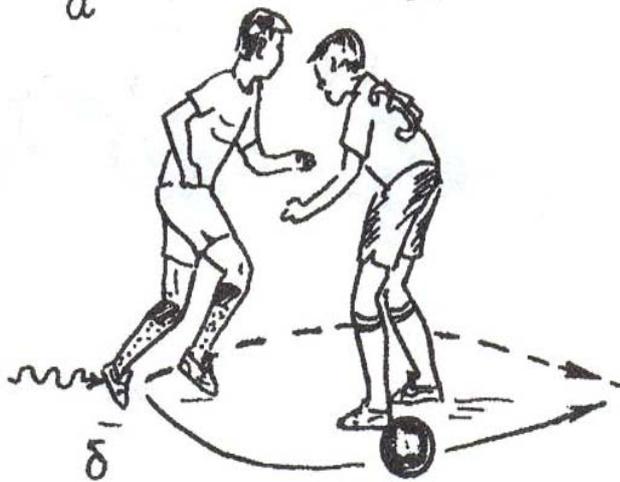


Рисунок 145

Рисунок 146

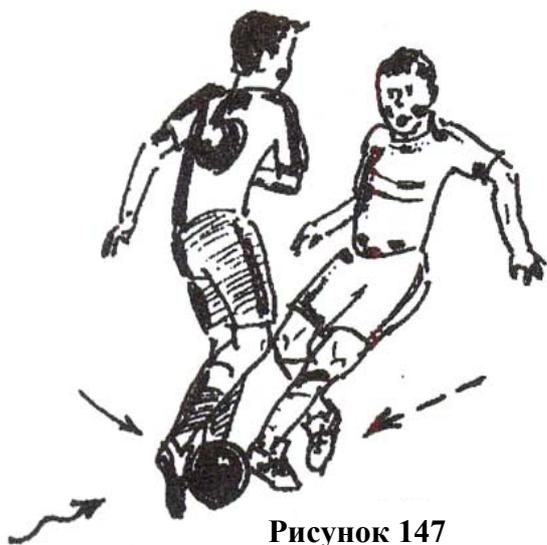


Рисунок 147

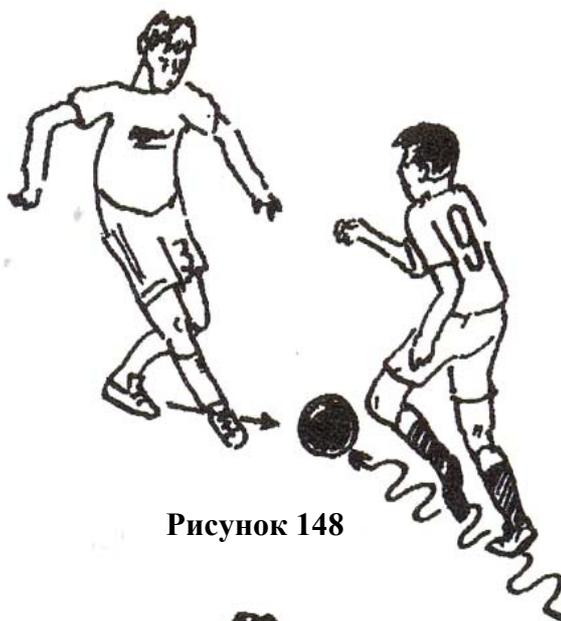


Рисунок 148



Рисунок 149



Рисунок 150



Рисунок 151



рис 152



Рисунок 152



Рисунок 153



Рисунок 154

Учебное издание

Мартьянов Станислав Анатольевич
Новик Галина Владимировна
Сергеенко Александр Николаевич

**ТЕХНИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ
В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1–6 курсов
лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов
и преподавателей**

Редактор *Т. Ф. Рулинская*
Компьютерная верстка *С. Н. Козлович*

Подписано в печать 17.10.2012.
Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная 80 г/м². Гарнитура «Таймс».
Усл. печ. л. 6,28. Уч.-изд. л. 6,86. Тираж 50 экз. Заказ 329.

Издатель и полиграфическое исполнение
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
ЛИ № 02330/0549419 от 08.04.2009.
Ул. Ланге, 5, 246000, Гомель.

