



Под техникой мини-футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Они подразделяются на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике мини-футбола выделяются два таких раздела, как техника полевых игроков и техника вратарей. В целом техника мини-футбола сложна и многообразна. И все же организовать в школьной секции мини-футбола подготовку юных футболистов, уверенно владеющих достаточно широким техническим арсеналом, - задача вполне осуществимая. Вдумчивая работа преподавателей, ведущих занятия со школьниками и осуществляющих правильный подбор и необходимую последовательность выполнения упражнений, применяющих рациональные методы обучения и тренировки, стремящихся заинтересовать и активизировать занимающихся, поможет обеспечить успех в решении данной задачи.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

Ознакомление с техническими приемами может проходить с помощью самых разнообразных методов. Однако ведущими среди них являются объяснение и показ. С помощью объяснения преподаватель добивается создания у юных футболистов правильного представления о структуре изучаемого приема, сосредоточивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. Например, при ознакомлении занимающихся с ударом внутренней стороной стопы основное внимание сосредоточивается на главном (то есть положение стопы бьющей ноги, которая сильно разворачивается носком наружу). Чтобы усилить эффективность объяснения, рекомендуется применять образность сравнений.

Порядок объяснения может быть таким: сначала преподаватель показывает прием, затем акцентирует внимание на его сущности и в заключение раскрывает его тактические возможности. Показать прием может и один из подготовленных школьников. В целях создания у занимающихся ясного, четкого представления о



структуре изучаемого приема, последовательности и согласованности его элементов показ рекомендуется чередовать с объяснением, демонстрацией наглядных пособий. Общее ознакомление с приемом заканчивается его практическим опробованием юными футболистами.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падение через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание мяча в падении и ряда других, не обойтись без применения расчлененного метода. Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, учащиеся не смогут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода поможет по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к его разучиванию уже в целостном виде.

К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда занимающиеся, изучая прием в целостном виде, допускают грубые ошибки. В этом случае следует правильно вычлнить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением. Например, выполняя удар по мячу серединой подъема, юные футболисты часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше. Для исправления ошибки преподаватель может рекомендовать занимающимся имитировать удар с разбега, ставя опорную ногу на специально обозначенную на одной линии с мячом отметку. Однако нередко искажение технических приемов школьниками связано с их недостаточной физической подготовленностью. В таких случаях перед преподавателем встает задача правильно подобрать и использовать при обучении необходимые подготовительные и подводящие упражнения, которые бы эффективно способствовали освоению изучаемого движения.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке в первую очередь предполагает воспитание у занимающихся умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровой обстановке. Такой подход должен обеспечить формирование у юных футболистов гибких двигательных навыков, совершенствование техники.

Усложнение выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх. При этом выполнение приемов на месте не следует затягивать во времени, так как это в основном подчинено одной цели - созданию у занимающихся первичного представления о структуре движения. После апробирования приема на месте необходимо сразу же перейти к выполнению его в движении. В целом же на этом этапе обучения не рекомендуется стремиться к достижению для всех занимающихся одинакового уровня овладения техникой игры.



Усилия юных футболистов следует сосредоточивать и на отработке «своих» приемов, учитывая индивидуальные особенности строения тела, двигательную одаренность. В процессе изучения технических приемов в усложненной обстановке у занимающихся одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается такая зависимость: чем разнообразнее техническая подготовленность, тем большим тактическим потенциалом располагают юные футболисты.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которых каждый участник получает конкретные задания. В связи с этим на занятиях значительно больше внимания уделяется индивидуальной работе учащихся, направленной на совершенствование специфических приемов, необходимых для выполнения в игре конкретных игровых функций. Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является его слияние во времени с процессом развития у занимающихся физических качеств. Так, многократное повторение удара головой в прыжке способствует развитию прыгучести.

ТЕХНИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА

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. В то же время 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 м. 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, но и 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, а стопа ставится на опору перекатом с пятки на носок, и одновременно мягким скользящим движением к ней подтягивается другая нога и т.д.

Неотъемлемой частью перемещений футболистов являются прыжки. 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.

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.

Как видим, в мини-футболе игрокам приходится постоянно совершать рывки, прыжки, резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному. Естественно, такие перемещения, связанные с возможно быстрым преодолением инерции собственного тела, заставляют работать мышцы ног игрока в уступающе-преодолевающем режиме. И чем «жестче» фаза амортизации, тем короче она будет по времени и тем мощнее растягивается мышца ноги игрока, «направляя» его в избранном им направлении. Вот почему необходимо включать в занятия с учащимися в секции такие комбинированные упражнения, которые бы предусматривали сочетания прыжков, остановок, поворотов с рывками в различных направлениях. Именно такие комплексные упражнения будут отражать специфику перемещений игроков в мини-футболе.

Одной из главных особенностей мини-футбола является то обстоятельство, что каждый игрок в команде независимо от конкретных заданий на тот или иной матч должен уметь выполнять функции и обороняющего, и атакующего футболиста. Ведь постоянно, с молниеносной быстротой изменяющаяся в игре обстановка на площадке то ставит игрока в позицию защищающегося, то



Мини-футбол в школе

выдвигает его на роль нападающего. Словом, универсализм - главное требование к игрокам в мини-футболе, и это естественно, так как в этой игре каждый ее участник 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» (рис. 40).



Рис. 40

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, обороняющийся 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 позиции - ноги на ширине плеч - обороняющийся имеет возможность в любой момент начать движение в любую сторону, то во втором случае, выгадав ситуацию, он получает благоприятную 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. Передвижение игрока в защитной стойке или, как часто говорят, «работу ног» в мини-футболе можно сравнить с перемещением боксера на ринге. Для обучения занимающихся 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

1. Принять положение защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носки, а затем вернуться в исходное положение и т.д.

2. Приняв положение защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе в таких же направлениях.

3. Выстроиться в шеренгу от углового сектора по боковой линии площадки. По сигналу принять защитную стойку и начинать 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 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 и шириной 6 м. В коридоре при помощи стоек обозначается зигзагообразная линия. В конце коридора обозначаются ворота. Занимающиеся разбиваются на пары. В каждой паре определяется атакующий 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 м. 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. Занимающиеся упражняются 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 обороняющегося мяч, заставляя его отступать и передвигаться в защитной стойке в направ-



лениях, 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 обороняющемуся прочувствовать, насколько важна в игре правильная «работа ног» при опеке соперника.

10. Упражнение в парах. Встав 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.

ТЕХНИКА ИГРЫ С МЯЧОМ

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

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

Удары по мячу ногами игрокам приходится 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 в секции мини-футбола рекомендуется начать с выполнения школьниками каждого приема сильнейшей ногой. После этого занимающимся легче перейти к выполнению этого же приема слабой ногой. Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами может быть такова: удары по непод-



вижным мячам с места, затем с одного шага (при этом главное внимание юных 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 сразу же обращать внимание занимающихся на правильное техническое выполнения 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.

Итак, рассмотрим технику выполнения различных способов ударов по мячу ногами и методическую последовательность обучения занимающихся этим техническим приемам.

Освоение техники ударов, как правило, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороны стопы (рис. 41). 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 такова. Носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед, ее 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.

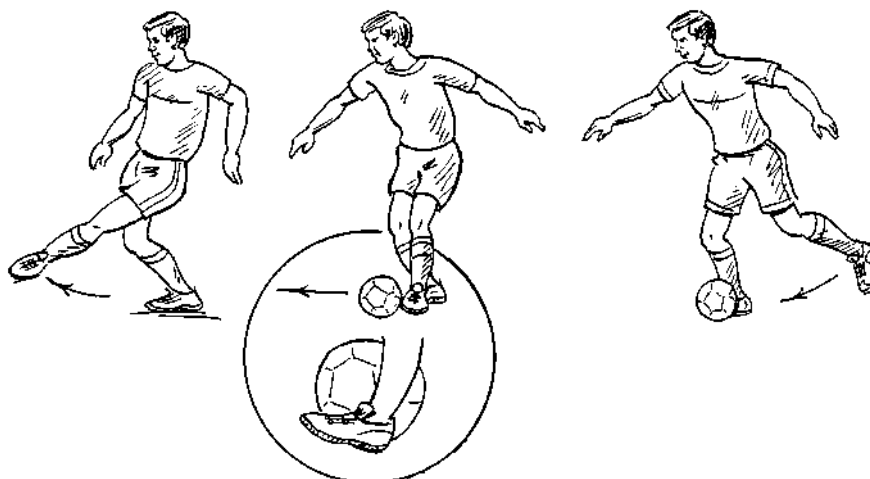


Рис. 41

Мини-футбол в школе

Примерные упражнения

1. Игроки 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. Занимающиеся встают в 1-1,5 м 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. Упражнение в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.

4. Упражнение в парах. Партнеры встают в 2,5-3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.

5. На площадке из набивных мячей сооружаются ворота шириной 0,5 м. Занимающиеся с 7-8 м 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 шагов разбега.

6. На площадке размечается круг диаметром 10-12 м. 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. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4-6 м друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру. Затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т.д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

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** (рис. 42) 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

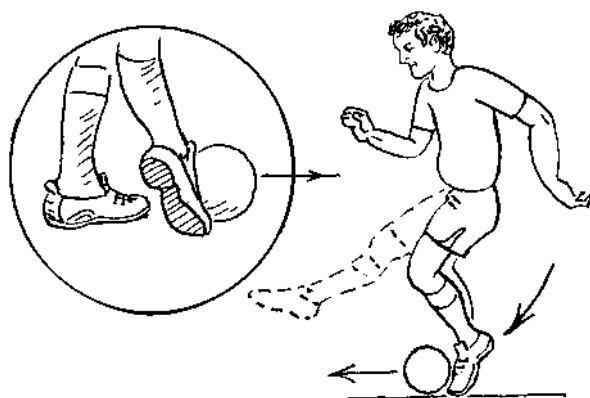


Рис. 42

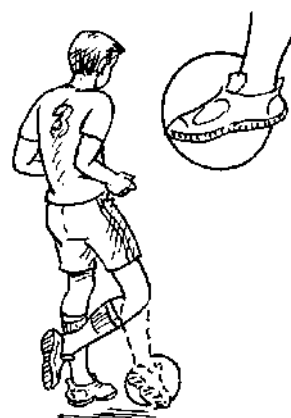


Рис. 43

по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Если игрок стремится послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.

Удар внутренней частью подъема (рис. 43) 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 коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А при ударе с разбега игрок движется по дуге к направлению полета мяча.

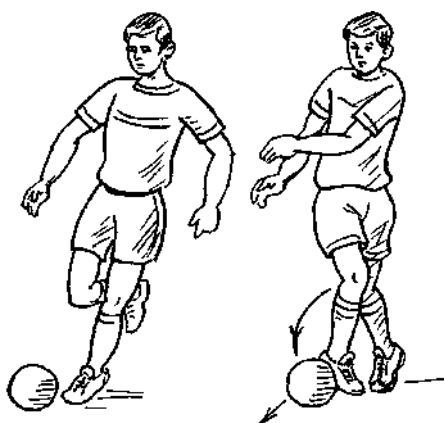


Рис. 44

Удар внешней частью подъема (рис. 44) в мини-футболе применяется при обстреле ворот и выполнении передач мяча. Техника этого 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 опор-



Рис. 45

ную ногу. В целом структура движений при ударе внешней частью подъема схожа со структурой удара серединой подъема.

Удар носком (рис. 45) в мини-футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Выполняемый почти без замаха, неожиданно для вратаря, этот технический 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 этих ударов аналогична.

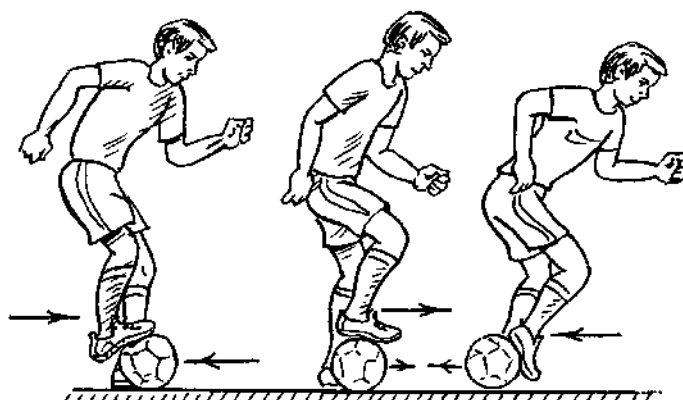
Примерные упражнения

1. Выполнять ударное движение ногой, имитируя удар той или иной частью подъема или носком.
2. По неподвижному мячу выполнять удары в стенку с расстояния 3 м без разбега. Задача игроков - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.
Вариант: то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
3. С короткого разбега выполнять удары в намеченную цель с расстояния 6-8 м.
4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10-15 м. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъемом так, чтобы мяч проходил в ворота. Кто из партнеров совершит меньше ошибок?
5. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу. Упражнение можно проводить в форме соревнований между отдельными игроками или между группами игроков.
6. Выполнять удары в цель определенной частью подъема или носком после ведения мяча.

Удар пяткой (рис. 46) 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 используются и для передач мяча партнеру, находящемуся за спиной.



Рис. 46



а б в

Рис. 47

Удар-откидка мяча подошвой (рис. 47) в мини-футболе применяется в игре значительно чаще, чем удар пяткой. В основном он 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 косая крыша. В последний момент за счет быстрого движения бьющей ноги назад мяч внезапно отбрасывается передней частью подошвы за спину открывшемуся партнеру.

Примерные упражнения

1. Занимающиеся встают спиной к стенке в 1,5-2 м от нее. Перед каждым лежит мяч. Игроки делают шаг вперед и наносят удар пяткой по мячу в стенку и т.д.
2. На площадке через каждые 3-4 м по прямой линии устанавливают 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. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 5-6 м друг напротив друга. Игрок, имеющий мяч, поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким же образом посылает его назад и т.д.
4. Занимающиеся разбиваются на пары. 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 поочередно ведут мяч по прямой линии, в стороне от которой из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 м. Каждый из игроков, достигнув

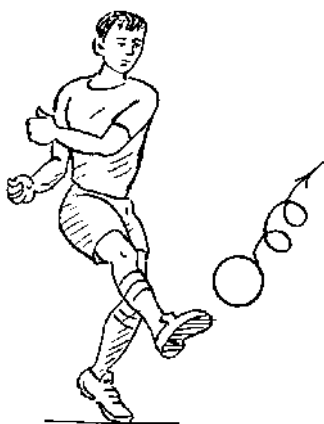


Рис. 48

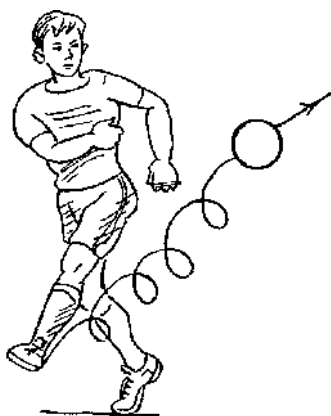


Рис. 49

Примерные упражнения

обозначается круг диаметром 1,5 м. Здесь занимает место третий игрок. Игроки, стоящие на крайних точках прямой линии, резаными ударами

заранее обусловленной отметки, выполняет удар пяткой скрестно, стараясь попасть в эту цель. При выполнении этого удара опорная нога, согнутая в коленном суставе, ставится чуть впереди мяча. Бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась как раз против середины мяча. Удар пяткой наносится по мячу в сторону, где расположена цель.

Резаные удары также используются 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 (рис. 48) 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 (рис. 49), 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 та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрываясь от ноги, приобретает вращательное движение.

1. Занимающиеся упражняются в парах. Каждая пара имеет по мячу. Встав в 12-15 м друг против друга, партнеры выполняют резаные удары.

2. Два игрока занимают позицию на краях линии 12-15 м. Посередине этой прямой

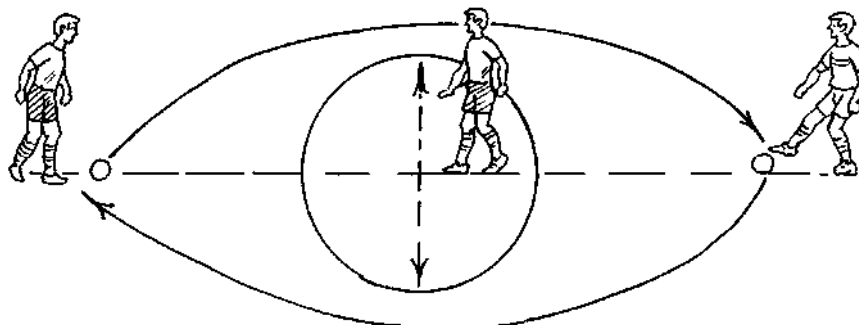


Рис. 50

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 (рис. 50). Периодически партнеры меняются ролью с игроком, находящимся в кругу.

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

4. В упражнении участвуют вратарь и три игрока. Один из игроков занимает позицию в 8-10 м от ворот. Его партнеры поочередно накатывают низом мячи первому, а тот выполняет резаные удары, стремясь попасть в тот или иной угол ворот. Периодически игроки меняются ролями с партнером, бьющим по воротам.

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

Удар-бросок стопой (рис. 51) можно отнести к фирменным мини-футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 м, так и для обстрела ворот. 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.



Мини-футбол в школе

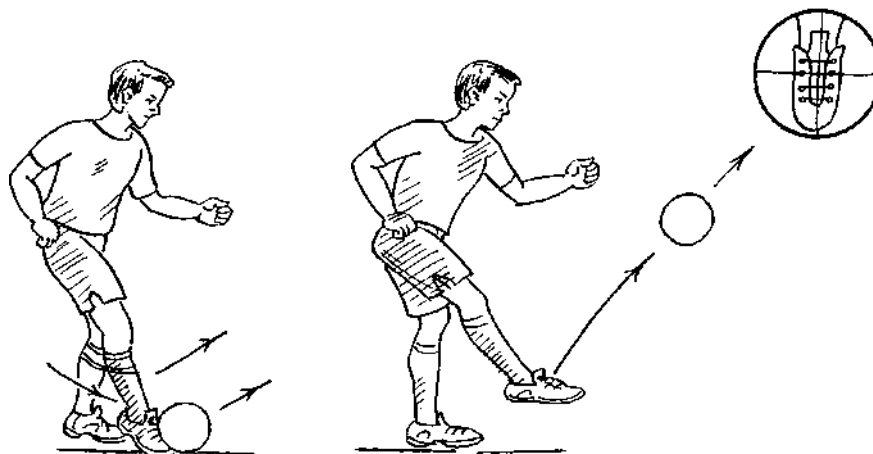


Рис. 51

Примерные упражнения

1. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры, расположившись в 5-6 м друг против друга, выполняют удары-броски, посылая мяч на небольшой высоте.

2. Упражнение напоминает предыдущее, но партнеры располагаются в 7-8 м друг против друга. Между ними устанавливается стойка высотой 1,5 м. 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 м изображается мишень диаметром 1 м. Занимающиеся выполняют удары-броски в данную цель с расстояния 6 м. 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 м. 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 м ударом-броском стопой стремятся перебросить вратаря и попасть в ворота. Вратарь не имеет права покидать занятую позицию.

Теперь рассмотрим технику **ударов по мячу с лёта**. Эти удары считаются наиболее сложными техническими приемами игры. Скорость летящих мячей почти всегда выше, чем скорость движения катящихся мячей. Поэтому главная трудность при выполнении таких ударов состоит в точном определении игроком места встречи

с летящим мячом. В то же время техника ударов



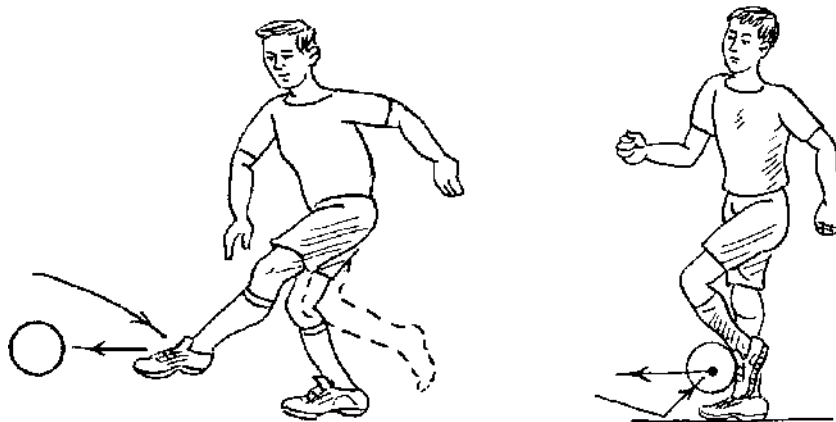


Рис. 52

Рис. 53

по опускающимся и низко летящим мячам как **серединой и внутренней частью подъема**, так и **внешней частью подъема** (рис. 52) в основном сходна со структурой аналогичных ударов по катящимся мячам. Эта особенность характерна и для ударов с лёта внутренней стороной стопы.

В мини-футболе также применяется удар с полулёта (рис. 53). Он выполняется серединой или внешней частью подъема в момент отскока мяча от площадки. При касании мяча поверхности площадки игрок быстро ставит опорную ногу рядом с мячом, согнув ее в коленном суставе, и отводит бьющую ногу назад. После этого бьющая нога устремляется к мячу. Голень в момент удара строго вертикальна, а носок оттянут вниз.

В отличие от упомянутых способов ударов с лёта в мини-футболе применяются их разновидности, являющиеся более сложными при освоении их занимающимися. Например, при **боковом ударе с лёта** (рис. 54) движение

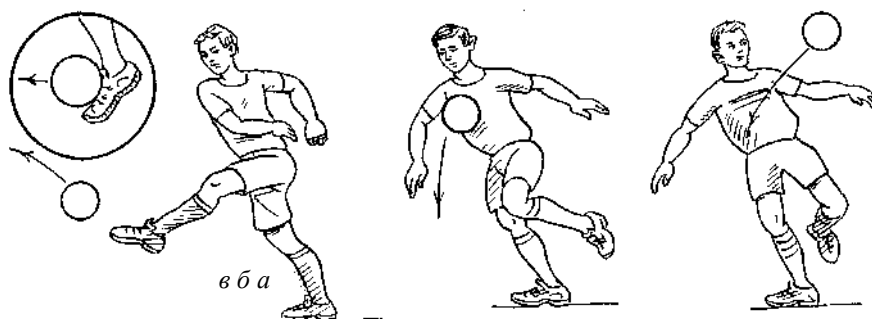


Рис. 54



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 вверх и вбок (в горизонтальной плоскости) так, чтобы серединой подъема нанести удар в середину мяча. Удар завершается маховым движением бьющей ноги поперек туловища. Если удар выполняется правильно, мяч летит точно в цель.

И все же самым технически сложным и наиболее красивым из всех способов ударов с лёта является **удар по опускающемуся мячу через голову** (рис. 55). 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, он подает туловище назад, опорную ногу сгибает в коленном суставе. Бьющая же нога резким маховым движением направляется вверх. Удар наносится в максимально высокой точке серединой подъема в середину мяча. Приземляется игрок на руки, а затем на спину. Чтобы смягчить падение, в момент приземления следует расслабиться и перекатиться через плечо. Это предохранит от травм запястья рук. Особенно зрелищен этот удар, когда он выполняется в прыжке. Часто удар через голову называют трюковым приемом. И это не случайно. Такие приемы только украшают игру, доставляя огромное удовольствие зрителям.

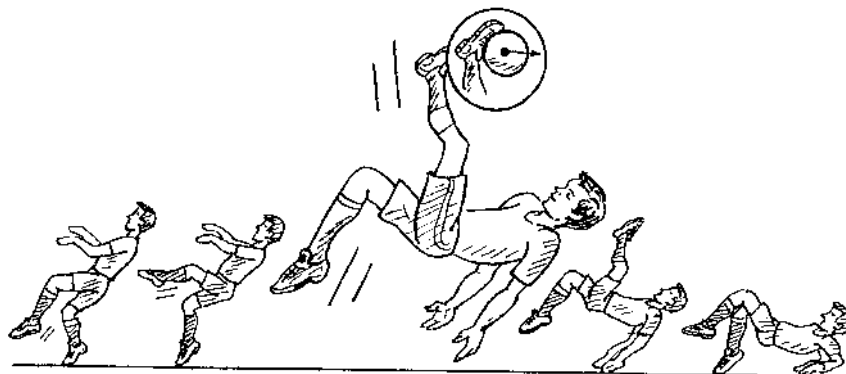


Рис. 55

Примерные упражнения

1. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 3 м 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 друг друга.

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

3. Занимающиеся упражняются 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. Занимающиеся упражняются в тройках, образовав треугольник со сторонами 6-8 м. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру, стоящему от него справа. Тот ударом с лёта внутренней стороной стопы (удар наносится в середину или чуть выше середины мяча) сбрасывает мяч на третьего игрока так, чтобы он опускался на площадку (рис. 56). Последний, обработав мяч, направляет его низом первому. Теперь мяч набрасывается партнеру, стоящему слева от первого игрока, и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.

5. Упражнение в парах. Партнеры занимают позицию в 12-15 м 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

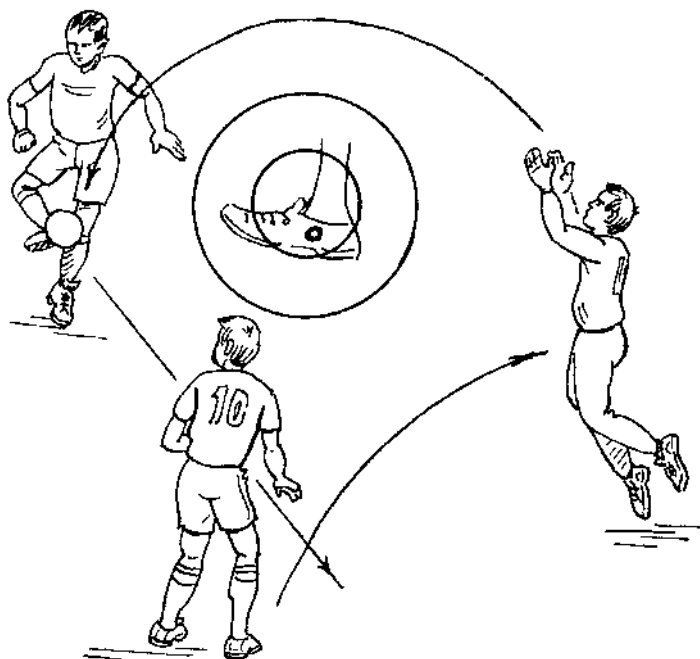


Рис. 56

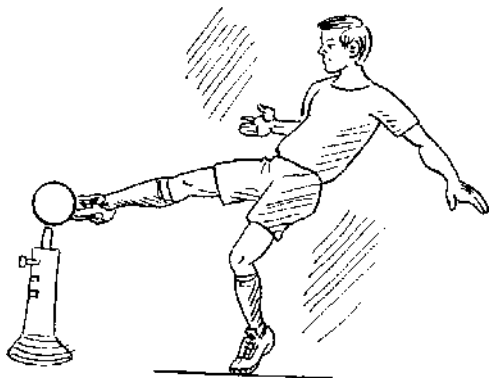


Рис. 57

за ворот мяч так, чтобы он ударом с лёта в определенную часть ворот. Затем таким же образом выполняются удары с лёта серединой и внешней частью подъема.

8. В 4-5 м 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 (рис. 57). Вместо тумбы можно использовать подвешенный на такой же высоте мяч.

9. Занимающиеся встают в 5-6 м 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.

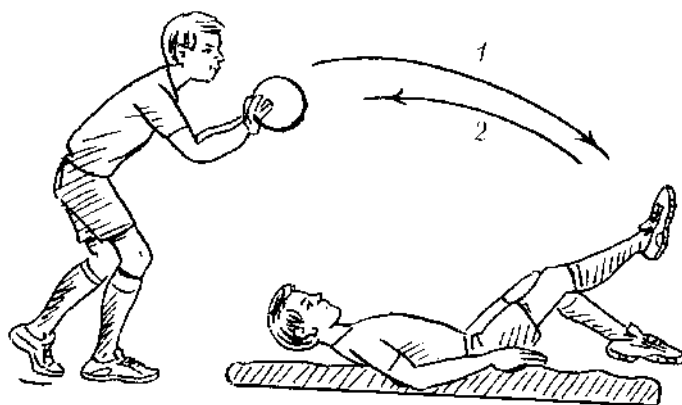


Рис. 58

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

7. Игрок занимает позицию в 7-8 м от ворот. Его партнер набрасывает ему из-

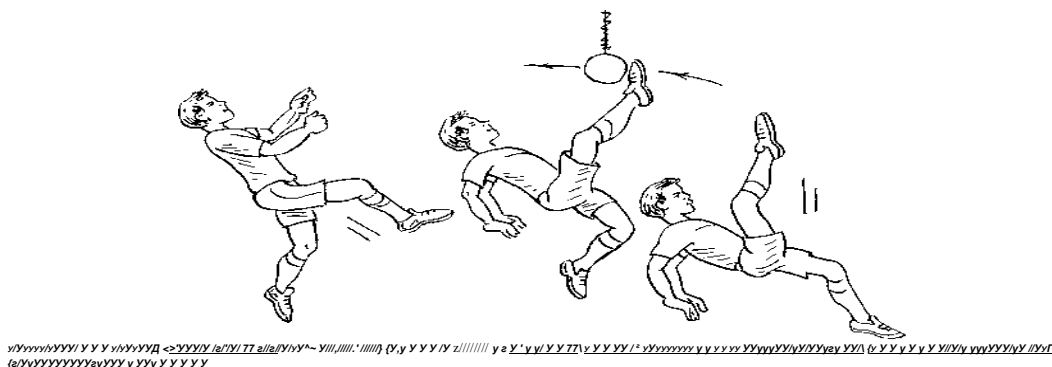


Рис. 59

10. Занимающиеся упражняются в парах. Один из игроков ложится спиной на маты, приготовившись выполнить удар по мячу, который набрасывается партнером, стоящим у первого за головой (рис. 58). Периодически игроки меняются ролями.

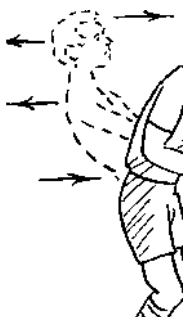
11. Над игроком на высоте его головы подвешивается мяч. Задача занимающегося - выполнять удары по мячу через голову, приземляясь на лежащие маты (рис. 59). Постепенно количество матов за спиной упражняющегося игрока уменьшают.

12. Занимающиеся упражняются в парах. Позади одного из них укладывается друг на друга 3-4 мата. Его партнер, встав в 2-х м 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 уменьшают. Периодически партнеры меняются ролями.

Вариант: то же, но мяч на бьющего игрока набрасывается с 5-6 м, в т.ч. и с флангов.

13. Упражнение в парах. Один из игроков занимает позицию на 6-метровой отметке (спиной к воротам). Другой игрок встает в 12-15 м 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.

Удары по мячу головой - неотъемлемая часть мини-футбола, хотя в сравнении с ударами по мячу ногами эти приемы используются в игре намного реже. И все же в последнее время, как свидетельствует статистика, «удельный вес» ударов головой в игре значительно возрос, что объясняется



введением нового правила, дающего возможность вратарям вбрасывать по воздуху мяч за среднюю линию поля.

При обучении начинающих футболистов технике ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Следует обращать внимание занимающихся на то, чтобы нанести удары головой в конкретном направлении и с определенной силой, а не просто подставлять голову под мяч. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.

Рис. 60 Удар серединой лба из опорного положения (рис. 60) выполняется из стойки ноги на ширине плеч или положения, когда одна нога выносится 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 мышц шеи и спины в момент удара. Этим приемом можно послать мяч не только вперед, но и в сторону. В последнем случае в момент нанесения удара по мячу голова и туловище игрока разворачиваются в том направлении, куда предполагается направить мяч (рис. 61). Поворот туловища, как правило, осуществляется на носках.

Удар серединой лба в прыжке (рис. 62) выполняется толчком одной или двумя ногами. Прыжок может выполняться с места или с разбега. Перед нанесением удара туловище и голова игрока отклоняются 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, 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 игрок выс-

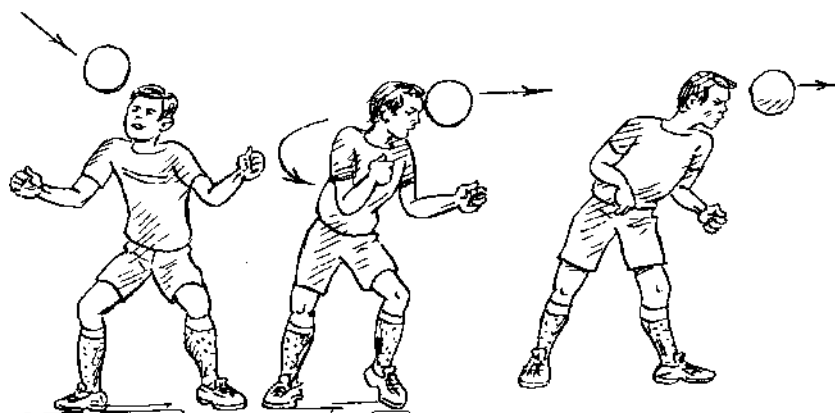


Рис. 61

твляет 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 игрок, оттолкнувшись от поверхности площадки, отклоняет туловище в сторону, противоположную предполагаемому направлению удара. Удар

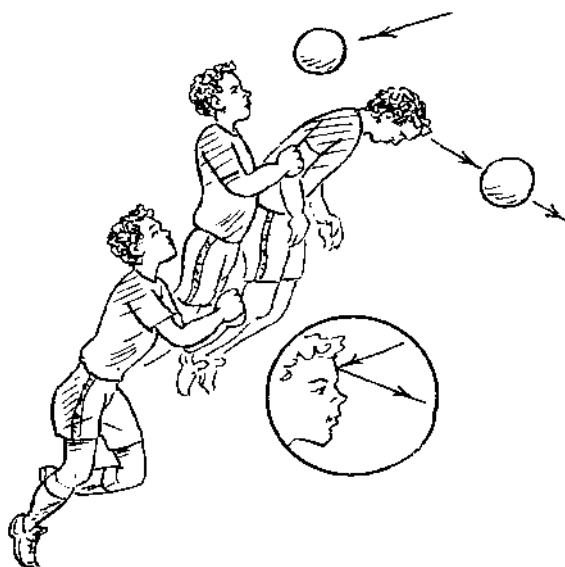


Рис. 62



по мячу наносится в максимально высокой точке прыжка за счет энергичного выпрямления туловища и движения головы в сторону избранной цели.



Удар затылочной частью головы (рис. 63) применяется в мини-футболе в случаях, когда летящий на игрока мяч чуть выше его головы (или опускающийся на него мяч) невозможно каким-либо способом направить в сторону или вперед одному из партнеров. Именно тогда удар затылочной частью головы приемлем для передачи мяча позади стоящему партнеру или же для направления его в наиболее безопасную зону игровой площадки. 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.

Рис. 63 К наиболее сложным ударам по мячу головой относится **удар головой в броске** (рис. 64). 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. Поворотом головы игрок может в последний момент изменить направление удара. В то же время футболист может нанести удар по мячу

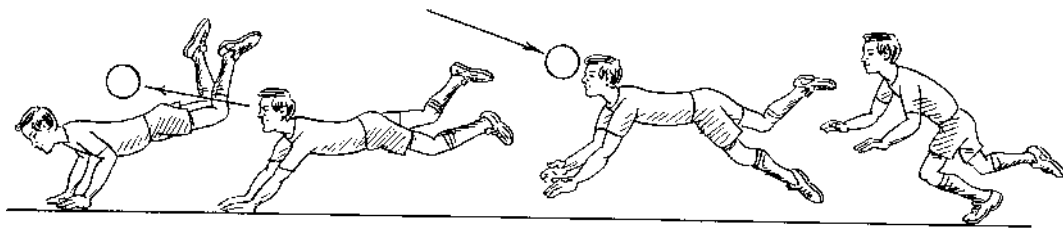


Рис. 64



боковой частью головы. В этом случае мяч как бы срезается и траектория его полета становится труднопредсказуемой. Во всех случаях после выполнения удара футболист приземляется на слегка согнутые для амортизации руки. После этого осуществляется перекаат последовательно на грудь, живот и бедра. Данный удар также можно отнести к трюковым приемам мини-футбола. Когда игрок в броске головой забивает мяч в ворота соперников или же с помощью такого приема спасает свои ворота от грозящей опасности, он буквально срывает аплодисменты зрителей, украшая своим мастерством матч.

Примерные упражнения

1. Занимающиеся с мячами встают в 2-3 м 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. После отскока от стенки игрок ловит мяч и т.д. *Вариант:* то же, но удары головой выполняются по мячу, подвешенному на уровне лба (рис. 65).



2. Упражнение в парах. Один из игроков садится лицом к партнеру, стоящему в 2-3 м от него с мячом в руках. Тот мягко набрасывает мяч на сидящего так, чтобы он опускался перед лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок при приближении мяча резким движением туловища и головы наносит удар по мячу (рис. 66). Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* то же, но игрок наносит удары головой из положения сидя на коленях. В этих упражнениях бьющий игрок не может использовать при ударе ноги и вынужден «включать» мышцы туловища.

3. Занимающиеся имеют по мячу. Встав в 1,5-2 м 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 пояснице, занимающиеся резким движением туловища и головы вперед-вверх подбивают мяч над собой, а затем ловят его и т.д. Во время следующей попытки игроки уже дважды подбивают мяч над собой. Ноги, согнутые до удара в коленных суставах, выпрямляются.

5. Тренер держит мяч на вытянутой руке (выше головы стоящего перед ним партнера). Отталкиваясь двумя ногами, игрок прыгает несколько раз подряд, пытаясь нанести удар головой по мячу.

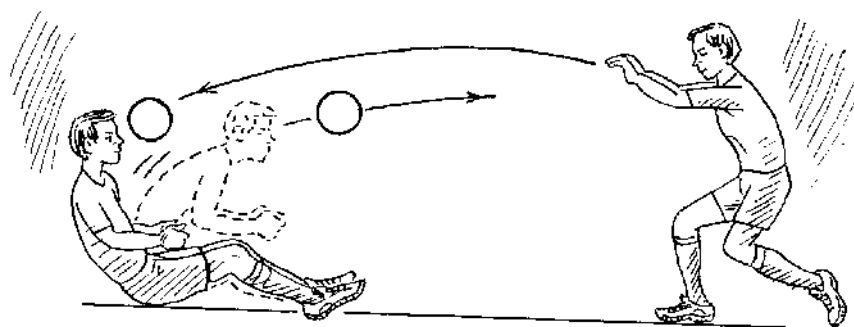


Рис. 66

6. Тренер держит мяч на вытянутой руке. Стоящие в колонне игроки поочередно разбегаются и в прыжке ударом головой стараются «снять» мяч с его руки (рис. 67).

7. Упражняются два игрока. Один из них с 4-5 м набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой (рис. 68). Периодически партнеры меня-

ются ролями.

8. Выполнять удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места (рис. 69). По мере освоения этого приема они переходят к выполнению ударов головой в прыжке с разбега в 2-3 шага (рис. 70).



9. Впереди колонны игроков на уровне

головы натягивается шнур или устанавливается планка (рис. 71). Перед колонной с мячом в руках встает преподаватель. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий первым в колонне, разбежался и в прыжке ударом головой направил мяч через шнур тренеру. После удара головой игрок перемещается в конец колонны, а тренер набрасывает мяч следующему номеру и т.д.

10. Упражняются три игрока. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом напротив игрока А (рис. 72). Игрок Б набрасывает мяч так, чтобы игрок А, подпрыгнув, ударом серединой лба возвратил мяч назад, и т.д. Игрок В сначала действует пассивно. По мере освоения приема он в прыжке старается помешать партнеру сыграть головой. Периодически игроки меняются ролями.

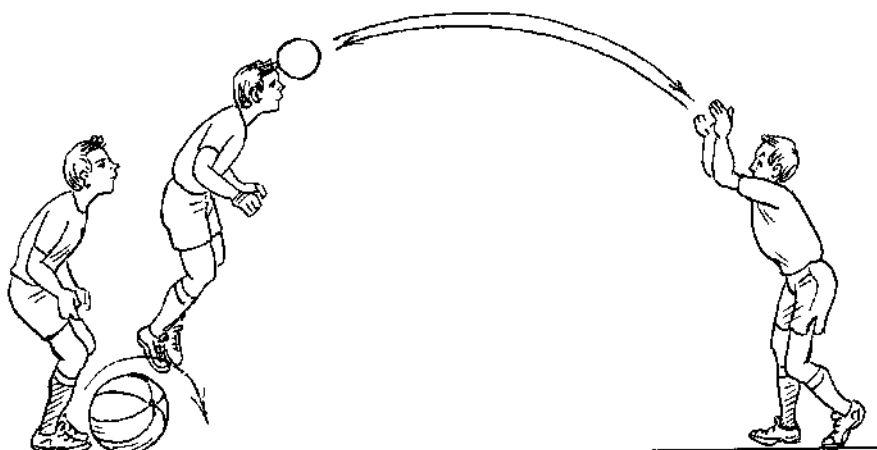


Рис. 68

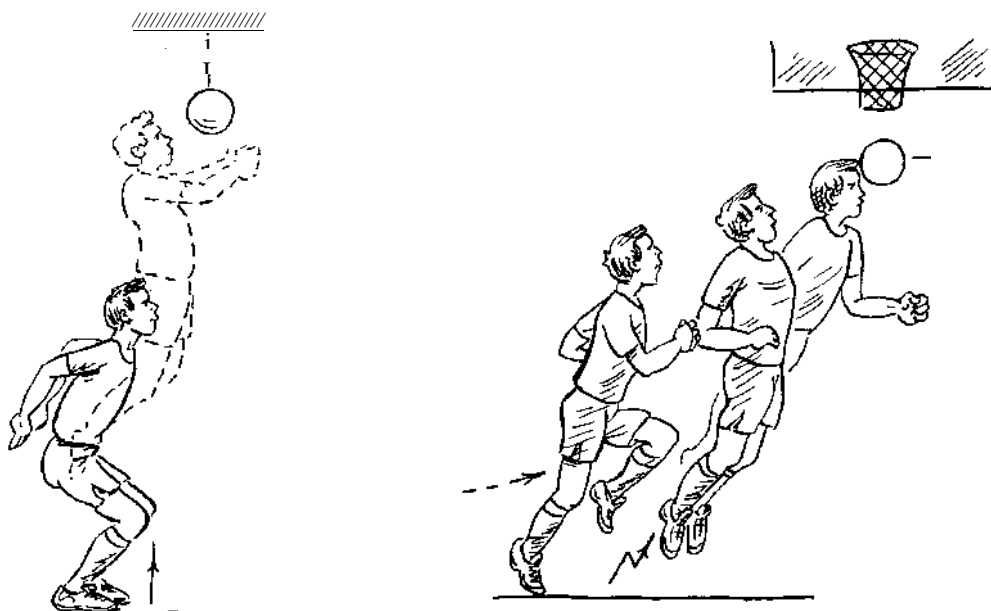


Рис. 69

Рис. 70

11. 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 головой посылает мяч обратно подающему (рис. 73). Периодически партнеры меняются ролями.

12. Перед колонной игроков устанавливается барьер. Перед барьером занимает позицию игрок с мячом. Он набрасывает мяч по крутой траектории



Мини-футбол в школе

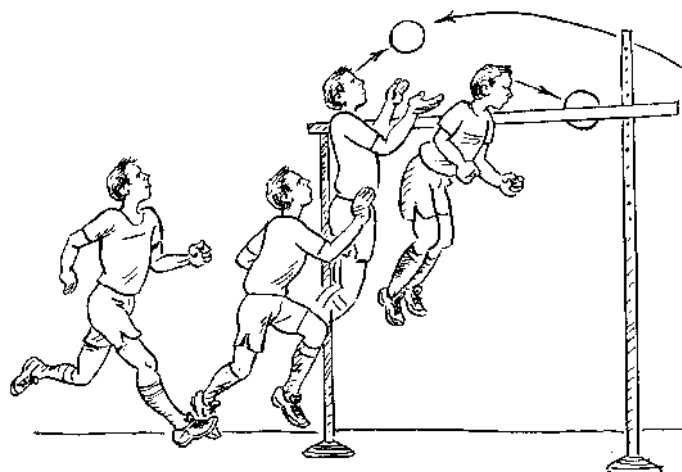
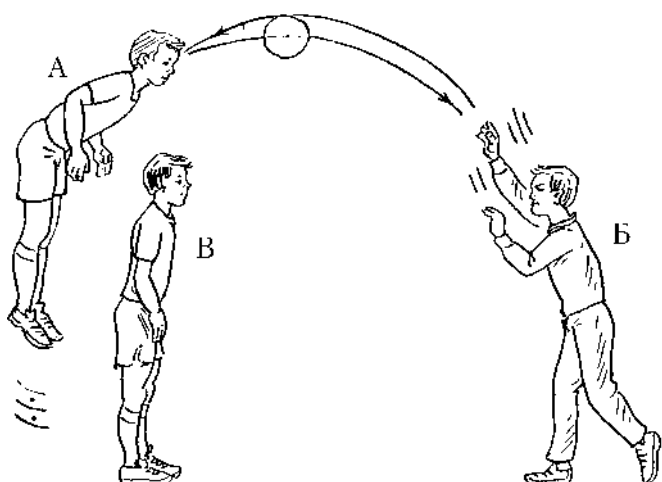


Рис. 71

так, чтобы головной игрок с разбега, перепрыгнув барьер, ударом головой возвратил мяч обратно (рис. 74). После этого головной игрок устремляется в конец колонны, а набрасывающий игрок направляет мяч следующему участнику и т.д.

13. Игроки отрабатывают технику удара головой в броске. Заняв позицию сидя на коленях в упоре на руках, они по сигналу преподавателя выполняют бросок вперед на маты, имитируя удар головой. Внимание занимающихся акцентируется на приземлении на обе руки в целях амортизации.



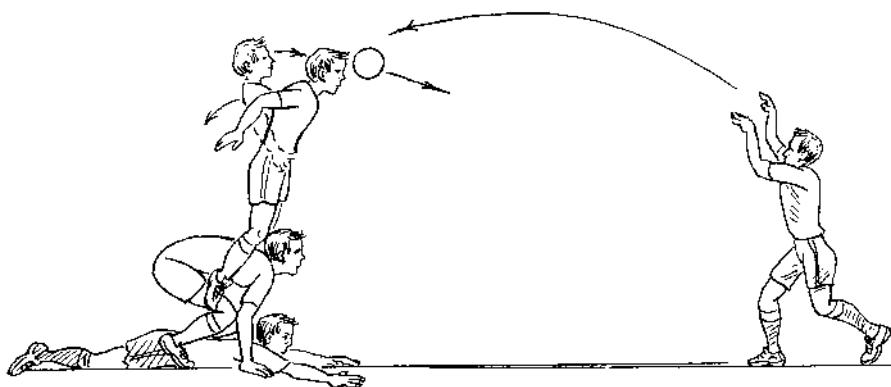


Рис. 73

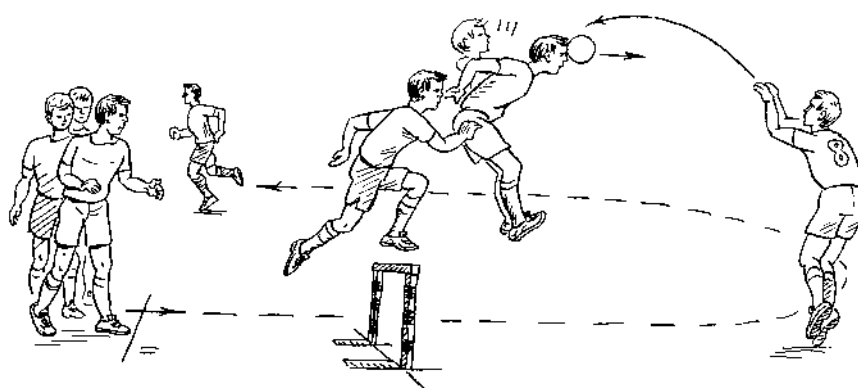


Рис. 74

14. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает позицию сидя на коленях в упоре на руки. Его партнер встает в 3-3,5 м напротив и набрасывает ему мяч, вынуждая первого в броске вперед наносить удары по мячу головой. 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 шагах (рис. 75).

15. Занимающиеся поочередно в броске наносят удар головой по мячу, подвешенному на высоте примерно 1 м. Приземление происходит на поверхность игрового поля (рис. 76). *Вариант:* то же, но мяч набрасывается партнерами, стоящими перед бьющими игроками или сбоку от них.

16. Занимающиеся встают в колонну за границей штрафной площади. Головной игрок занимает позицию на границе штрафной площади. Тренер,



Мини-футбол в школе

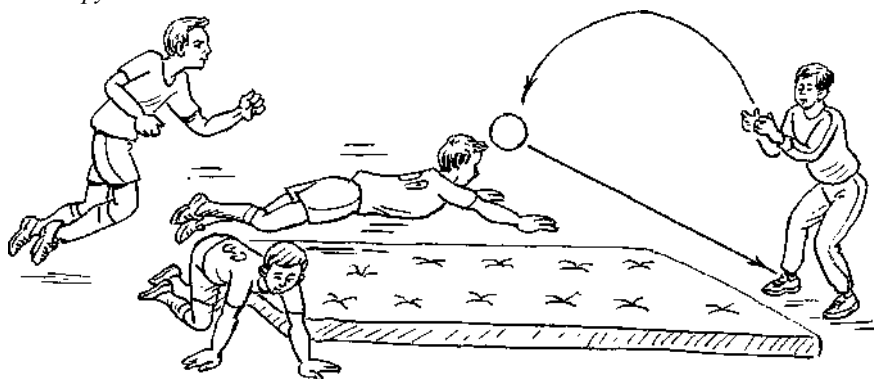


Рис. 75

стоя за воротами, набрасывает мяч так, чтобы он опускался в 3-4 м от впереди стоящего в колонне игрока. Тот, сделав 2-3 шага, в броске на опускающийся мяч ударом головой направляет его в ворота.

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

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

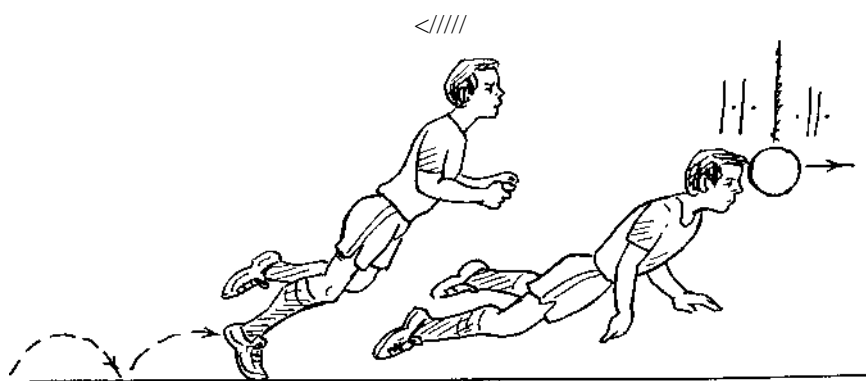


Рис. 76

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

Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы (рис. 77) 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. Выполняется этот прием так. При приближении мяча игрок переносит тяжесть тела на согнутую в коленном суставе опорную ногу, носок которой точно совпадает с направлением движения мяча. Принимающая нога выносится навстречу мячу. Ее стопа разворачивается наружу на 90° , образуя со стопой опорной ноги прямой угол. В момент соприкосновения мяча с внутренней стороной стопы принимающая нога мягко отводится назад (до уровня опорной). В результате скорость катящегося мяча гасится. Этим же способом принимаются и низко летящие на игрока мячи (рис. 78).

А теперь рассмотрим, как выполняется **прием катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину** (рис. 79). В момент выполнения принимающей ногой уступающего движения назад игрок разворачивается на носке опорной ноги на 180° . Стопа принимающей ноги направляет мяч между ног (за спину). Туловище игрока наклоняется над мячом, который полностью находится под его контролем. Игрок начинает ведение мяча правой или левой ногой.

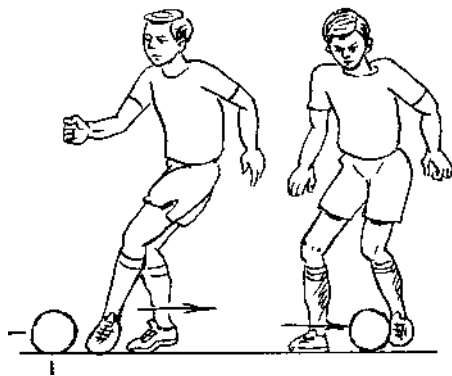


Рис. 77

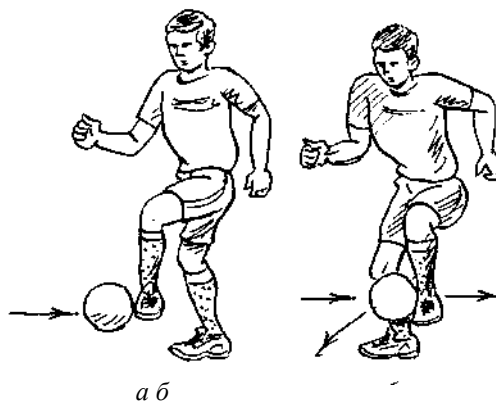
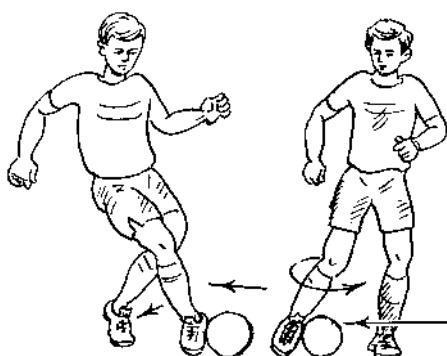


Рис. 78



а б

Рис. 79



Рис. 80

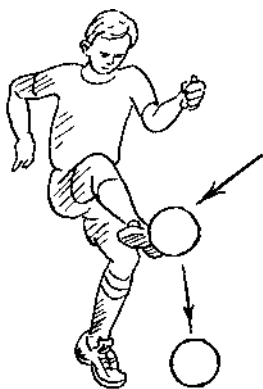


Рис. 81



Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы (рис. 80) осуществляется следующим образом. Опорная нога ставится впереди-сбоку от места предполагаемого падения мяча. Принимающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч. Ее носок разворачивается наружу, пятка низко опущена над площадкой. В момент приземления мяч мягко накрывается внутренней стороной стопы.

Прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы (рис. 81) во многом аналогичен приему катящихся мячей тем же способом. Опорная нога слегка сгибается в коленном суставе, выносится 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 (рис. 82). Более высокие мячи внутренней стороной стопы принимаются также и в прыжке. Полет мяча в этом случае гасится за счет уступающего движения назад расслабленной принимающей ноги, согнутой в тазобедренном и коленном суставах. Приземляется игрок на одну ногу, беря под контроль мяч.

Прием катящихся мячей подошвой (рис. 83) является наиболее распространенным в мини-футболе. Приняв мяч этим способом, игрок имеет возможность сразу же перейти к следующему действию: пройти вперед, выполнить финт, подправить мяч для удара и т.д. Прием подошвой применяется в случаях, когда мяч катится навстречу игроку,

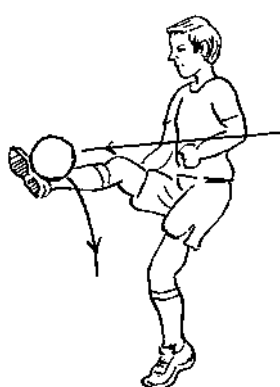


Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84

при этом принимающая нога слегка сгибается в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую 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.

Прием опускающегося мяча подошвой (рис. 84) 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.



Рис. 85

Прием опускающихся мячей осуществляется также **серединной подъема** (рис. 85). 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.

Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы (рис. 86) удобен для ухода от атакующего соперника сразу же после обработки мяча. Выполняется этот прием так. Опорная нога сгибается в коленном



Мини-футбол в школе



Рис. 86

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 или когда мяч, летящий сзади или сбоку от игрока, несколько удаляется от него** (рис. 87). Этот прием требует от игрока мгновенного решения, а потому он отличается неожиданностью для атакующего соперника.



Рис. 87

Примерные упражнения

1. Игроки встают в 3-4 м 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. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы.
3. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 10-12 м. 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. Игроки разбиваются на пары, встав в 7-8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом внутренней стороной стопы, останавливая тем же приемом.
5. 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.
6. Упражняются два игрока, которые располагаются в 6-7 м друг против друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от



площадки мяч внутренней стороной стопы. *Вариант:* то же, но с последующим ведением мяча в стороны и т.д.

7. Упражняются два игрока, которые располагаются в 6-8 м друг от друга. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот принимает отскочивший от площадки мяч, накрывая его внутренней стороной стопы левой ноги (рис. 88), а затем, переведя мяч вправо, возвращает его партнеру ударом внутренней стороной стопы правой ноги. После этого мяч набрасывается под правую ногу и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

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

9. 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).

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

11. Игроки встают в 3-4 м от стенки и направляют мяч низом ударом внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч останавливается подошвой и т.д.

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

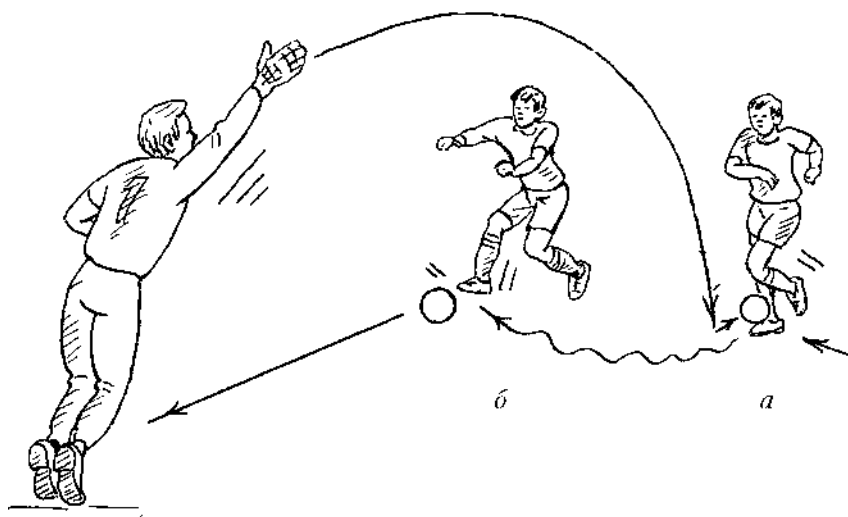


Рис. 88



13. Занимающиеся располагаются по кругу диаметром 12-16 м. 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.

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

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

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

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

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

19. К стойке 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.

20. 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 (рис. 89). Вначале мяч подбрасывается на небольшую высоту. По мере освоения приема броски доводятся до максимально возможной высоты.

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

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

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

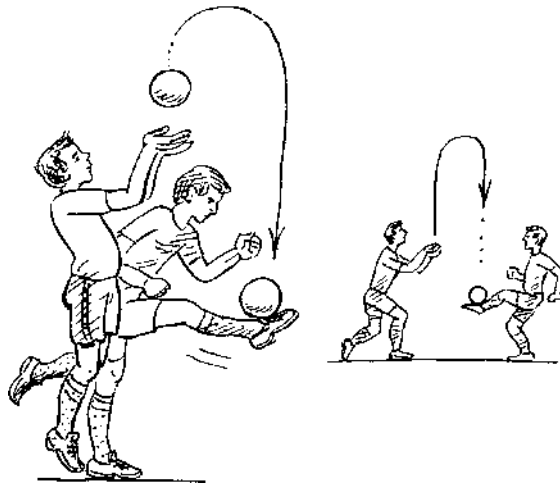


Рис. 89

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

25. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внешней стороной стопы правой ноги и отыгрывает мяч обратно. Теперь мяч набрасывается вправо от партнера, который останавливает его тем же приемом левой ногой (рис. 90), и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

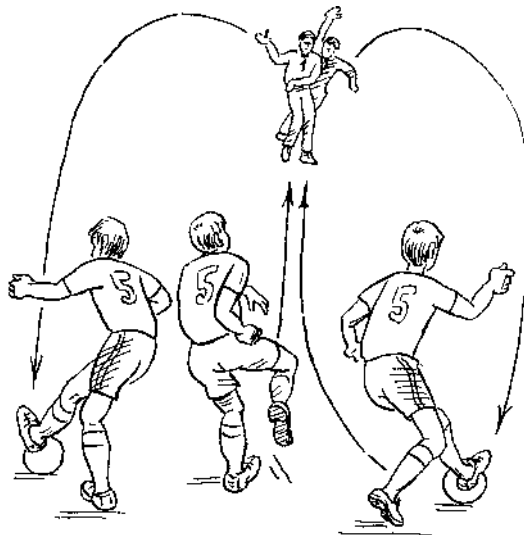


Рис. 90

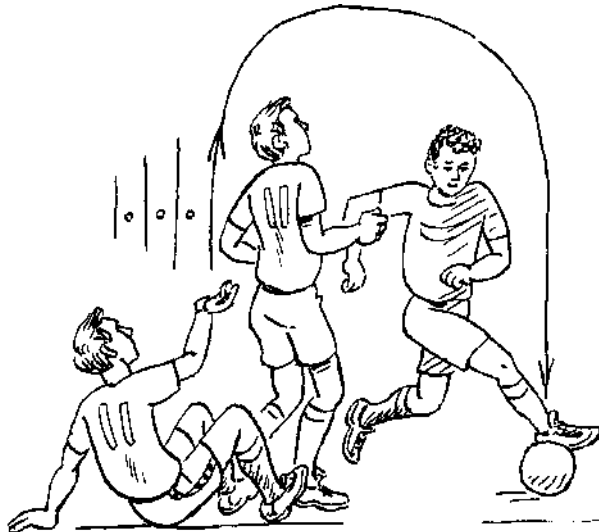


Рис. 91

26. Из положения сидя игрок подбрасывает мяч над собой, быстро поднимается и в момент касания с площадкой принимает его внешней стороной стопы то правой, то левой ноги (рис. 91). *Вариант:* прием мяча выполняется с поворотами, с последующим ведением мяча и т.д.

27. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч так, чтобы он приземлился достаточно далеко в стороне от партнера. Тот устремляется к мячу, останавливает его с поворотом к бросающему, а затем отыгрывает мяч назад той ногой, которой выполняется прием мяча. После этого игрок возвращается на исходную позицию. Теперь мяч набрасывается ему в другую сторону (рис. 92) и т.д. *Вариант:* то же, однако мяч, брошенный влево от игрока, останавливается левой ногой с поворотом назад.

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

29. Занимающиеся разбиваются на тройки. В каждой тройке игроки выстраиваются на одной линии. Игрок А бросает мяч так, чтобы он приземлялся справа от игрока Ц, стоящего в середине (рис. 93). 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 (рис. 94) и т.д.

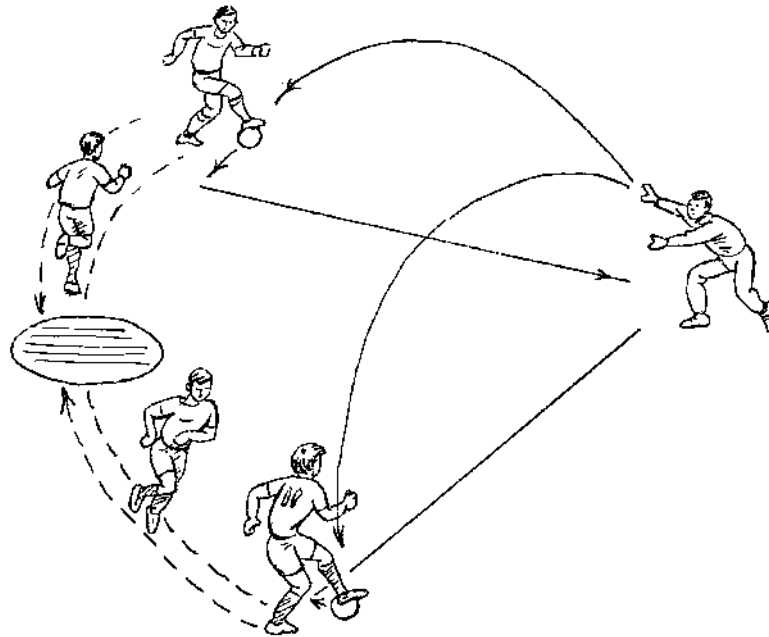


Рис. 92

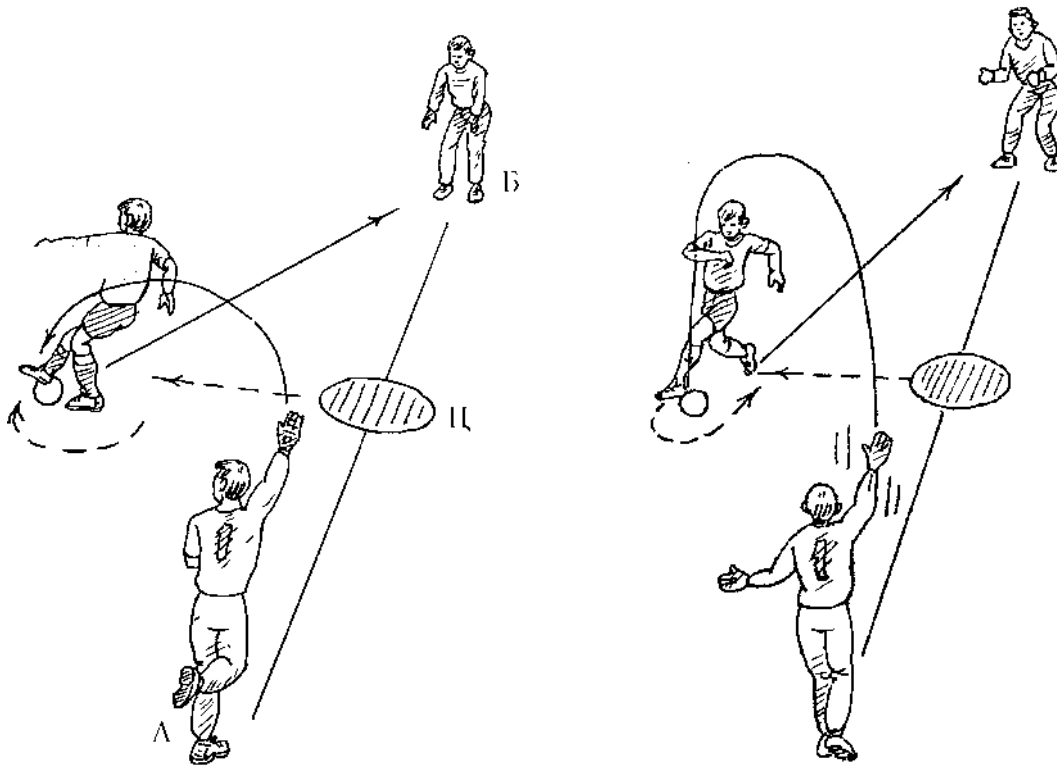


Рис. 93

Рис. 94

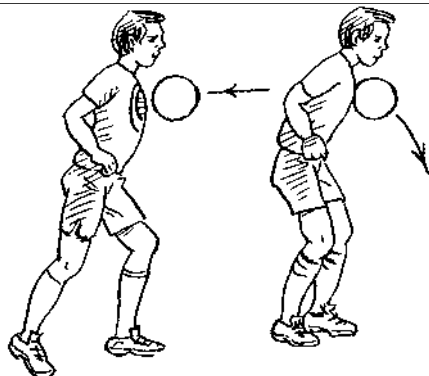


Рис. 95

туловище отводится назад, плечи уступающее движение с поворотом

Прием летящих мячей грудью -

только принять мяч, но и сразу перевести его в сторону (рис. 96).

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

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 (рис. 95). Готовясь к приему мяча, игрок располагается лицом к мячу в стойке ноги врозь или в стойке на ширине шага. Грудь футболиста подается вперед, руки слегка сгибаются в локтях и подаются вниз. При приближении мяча и руки выдвигаются вперед. Меньшее туловища дает возможность игроку не

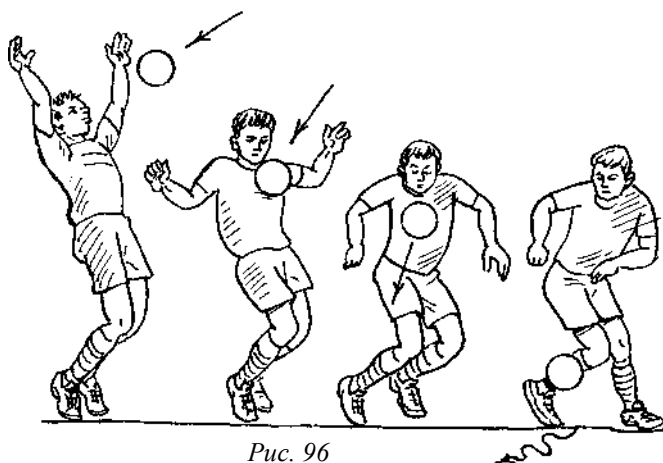


Рис. 96

Примерные упражнения

1. Занимающиеся разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 4-5 м. Они 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. Упражняются два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 10 м и поочередно набрасывают мяч так, чтобы партнер сделал рывок навстречу летящему мячу и принял его на грудь.

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

5. Упражняются два игрока. Они поочередно с расстояния 8-12 м направляют мяч друг другу ударом с полулета, останавливая его грудью.

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

7. Упражняются два игрока. Они поочередно сильно бросают мяч так, чтобы он отскакивал от площадки на партнера. Тот останавливает его пружинящим движением груди с отклонением туловища назад (рис. 97). Принимая мяч, руки необходимо отводить в стороны. *Вариант:* то же, но мяч принимается на грудь в прыжке с уходом в сторону (рис. 98).

Прием летящих мячей головой довольно труден в исполнении и используется в игре лишь в отдельных случаях. При **приеме головой опускающегося мяча** (рис. 99) игрок широко разводит ноги, осуществляя уступающее движение за

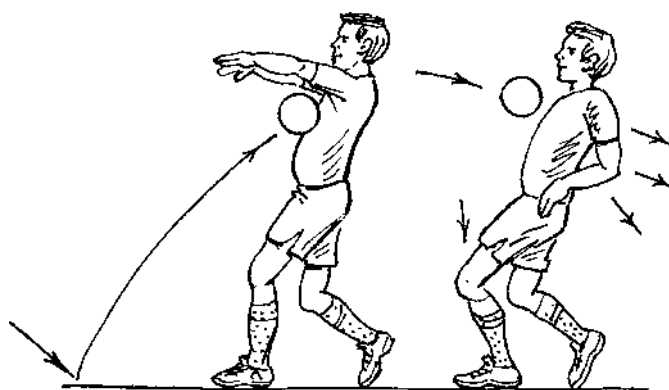


Рис. 97

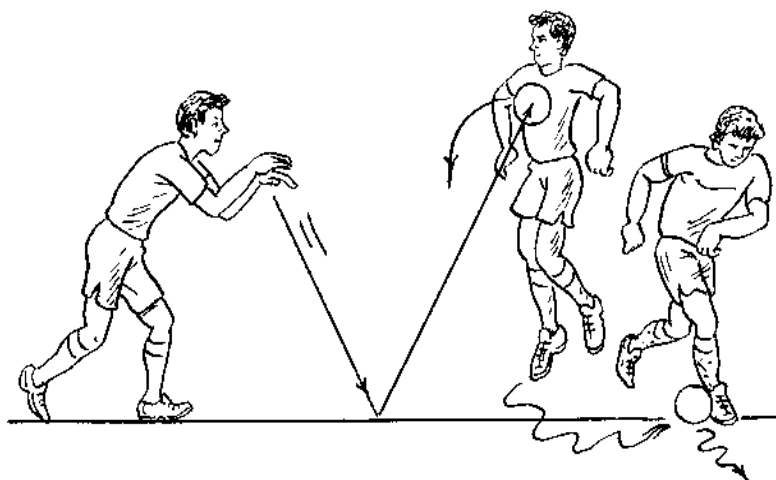


Рис. 98



Рис. 99

счет сгибания ног в суставах, наклона туловища и головы назад. Принимается мяч преимущественно на середину лба. После этого мяч, как правило, не отскакивает от игрока, а мягко падает перед ним.

При приеме головой мяча, прямо летящего на игрока, следует располагаться лицом к мячу на расстоянии небольшого шага. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Туловище и голова подаются вперед. В момент соприкосновения середины лба с мячом ноги игрока быстро сгибаются, а туловище и голова отводятся назад-вниз, вес тела переносится на стоящую сзади ногу.

При переводе мяча в сторону в момент приема

игрок поворачивает туловище и голову в требуемом направлении.

Примерные упражнения

1. Игрок подбрасывает мяч над собой и, сгибая ноги в коленных суставах, наклоня туловище и голову назад, останавливает мяч головой и т.д.

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

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

меняются

ролями.

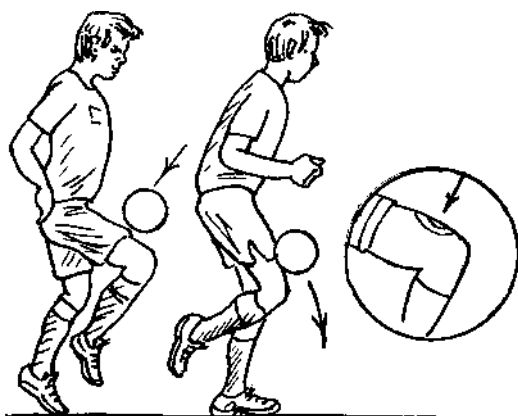


Рис. 100

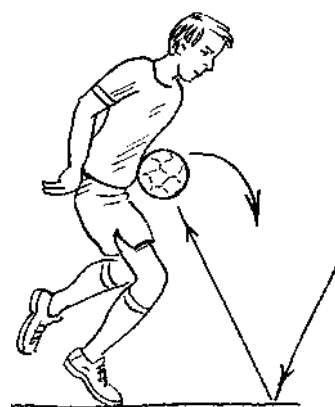


Рис. 101

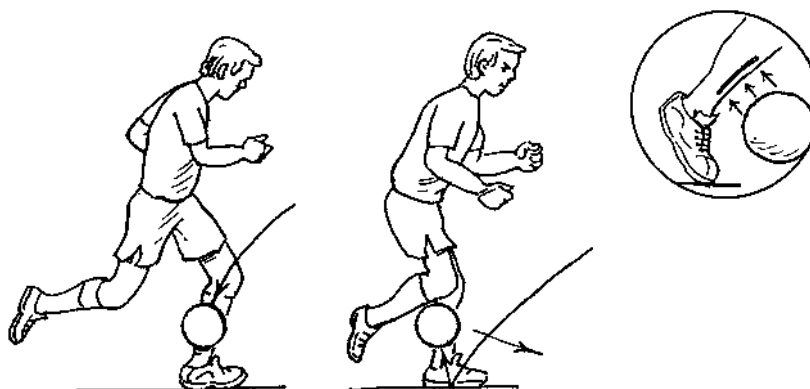
Прием опускающегося мяча бедром (рис. 100) осуществляется таким образом. Игрок расслабляет мышцы туловища. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, пружинит. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, приподнимается вверх. При соприкосновении мяча с бедром она опускается вниз-назад, гася 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.

Прием мяча животом (рис. 101) 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.

Прием мяча голенью (рис. 102) в мини-футболе применяется эпизодически. Когда мяч приземляется прямо под игроком, то слегка приподнятая над подскочившим мячом голень гасит его отскок. При этом опорная нога несколько сгибается в коленном суставе. При движении футболиста крышеобразное положение голени при приеме мяча приводит, как правило, к его отскоку вперед. Это позволяет бегущему игроку подхватить мяч, не замедляя движения. **При остановке мяча голеньями** игрок соединяет ноги вместе, затем сгибает их в коленных суставах. Пятки в этот момент приподнимаются, а туловище наклоняется вперед.

Примерные упражнения

1. Игрок подбрасывает мяч вверх-вперед, устремляется за ним и принимает мяч бедром с дальнейшим ведением вперед и т.д.
2. Упражняются два игрока. Набрасывая поочередно мяч друг другу, они принимают его бедром, а затем ударом ногой возвращают мяч партнеру.



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

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

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

6. Игроки разбиваются на пары. Один из игроков сверху резко бросает мяч 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.

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

8. Игроки упражняются в парах. Они встают друг против друга на расстоянии 4-5 м. 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.

Ведение, или дриблинг, используется в мини-футболе для выхода игрока,



владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. В тех случаях, когда соперники применяют плотную опеку всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддер-



Рис. 103



Рис. 104

жать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение.

В мини-футболе ведение мяча выполняется обеими ногами. При этом различают следующие способы дриблинга: **внешней частью подъема** (рис. 103), **внутренней частью подъема** (рис. 104), **внутренней стороной стопы** (рис. 105), **серединой подъема** (рис. 106), **носком** (рис. 107) и **подошвой** (рис. 108). Во всех случаях, за исключением ведения подошвой, дриблинг осуществляется серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение.



Рис. 105

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

Освоение ведения мяча подошвой в специфических условиях мини-футбола, где



Рис. 106



Рис. 107

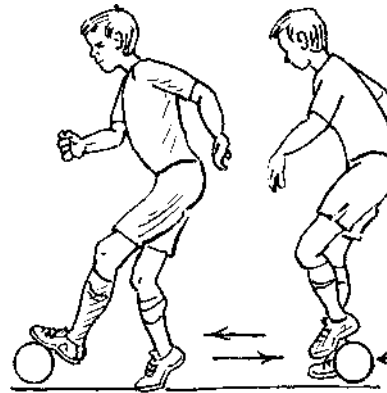


Рис. 108

пространство ограничено и присутствует постоянная высокая концентрация игроков практически на всех участках игровой площадки, имеет особое значение. Специальное покрытие площадки также дает преимущество футболистам, владеющим этим приемом.

При ведении мяча различными частями стопы удары-толчки выполняются так, чтобы мяч был 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 дриблинг, игрок слегка наклоняет вперед верхнюю часть туловища, прикрывая таким образом мяч от соперников. При этом взгляд дриблера не должен быть постоянно прикован к мячу, т.к. 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 дриблинг 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. Занимающиеся ведут мяч по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема то правой, то левой ноги.



3. Занимающиеся упражняются в ведении мяча по кругу диаметром 1-2 м: по ходу часовой стрелки - внешней частью подъема правой ноги (рис. 109) или внутренней частью подъема левой ноги. Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот: внешней частью подъема левой ноги или внутренней частью подъема правой ноги. *Варианты:* а) ведение выполняется по размеченной на площадке волнообразной линии (рис. 110), б) то же, но по ходу движения игроки обводят несколько кругов диаметром 1-1,5 м (рис. 111).



Рис. 109



Рис. 110

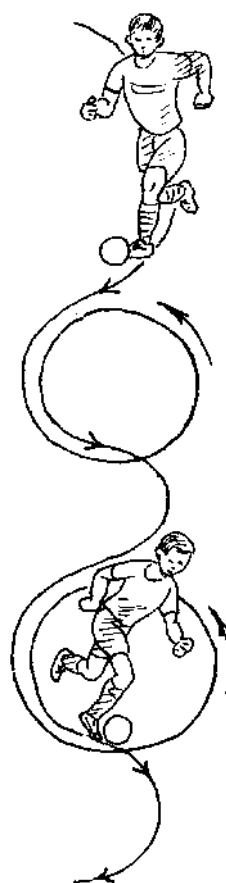


Рис. 111



 Мини-футбол в школе

4. На площадке обозначается круг диаметром 6-7 м. Внутри него чертится другой круг, диаметр которого меньше первого на 1 м. Зона, ограниченная 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. Занимающиеся поочередно ведут мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии 3-х м 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. (рис. 112). *Вариант:* при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги.

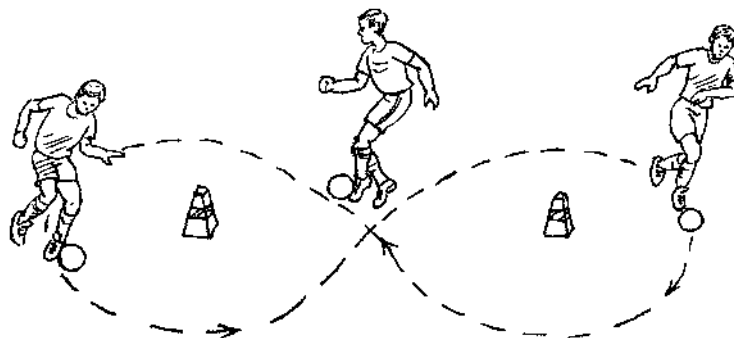


Рис. 112

6. Занимающиеся ведут мяч зигзагом без смены бьющей ноги. 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. (рис. 113).

7. Занимающиеся ведут мяч зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внутренней стороной стопы левой ноги мяч переводится вправо, затем внутренней стороной стопы правой ноги - влево и т.д. (рис. 114).

8. 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 затем, сделав широкий шаг в ту же сторону, мяч переводится внутренней стороной стопы правой ноги (рис. 115) и т.д.

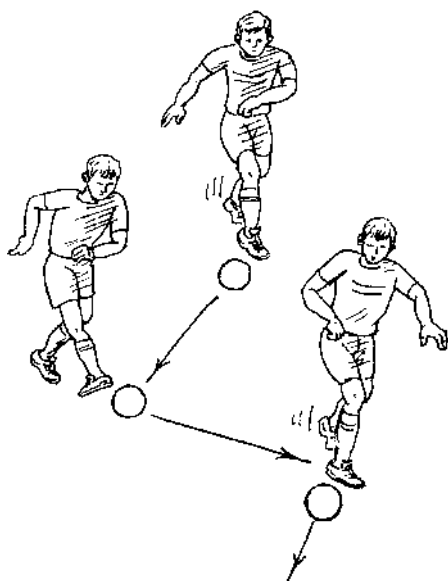


Рис. 113



Рис. 114

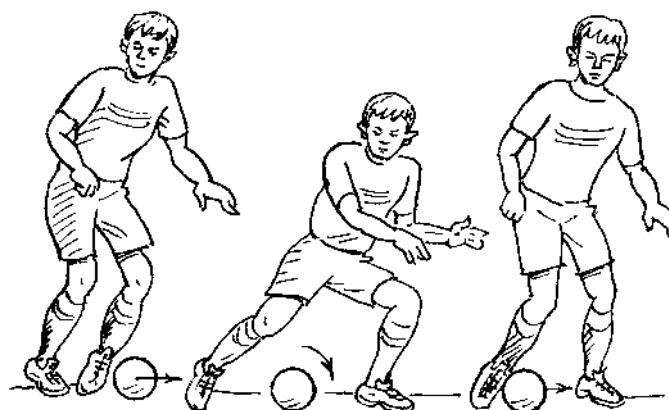


Рис. 115

9. Занимающиеся упражняются в ведении мяча различными способами по «слаломной трассе», сооруженной из 6-8 стоек. Стойки устанавливаются по прямой линии в 2-х м друг от друга. В целях усложнения упражнения «слаломная трасса» ограничивается коридором шириной 5-70 см, который на площадке обозначается мелом. Такую «трассу» можно расположить как по прямой, так и зигзагообразно. Например, каждая стойка обводится кругом (рис. 116). По мере освоения этих упражнений их можно проводить в виде эстафеты.



Мини-футбол в школе

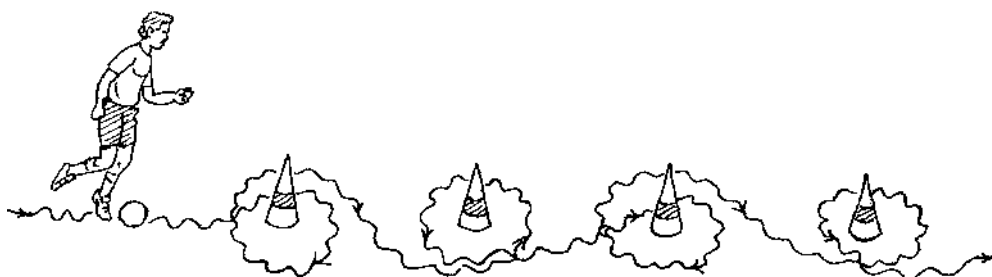


Рис. 116

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



Рис. 117

11. Занимающиеся выполняют ведение мяча по прямой, останавливают его подошвой, делают два-три легких отскока назад на опорной ноге (мяч контролируют подошвой) и вновь продолжают ведение вперед и т.д.

12. Игроки ведут мяч по прямой линии длиной 5-6 м серединой подъема правой ноги и останавливают его подошвой. Затем, продвинув мяч подошвой назад, разворачиваются на 90° вправо и, прикрыв мяч туловищем, продолжают ведение (рис. 118) и т.д. *Вариант:* то же, но ведение осуществляется левой ногой.

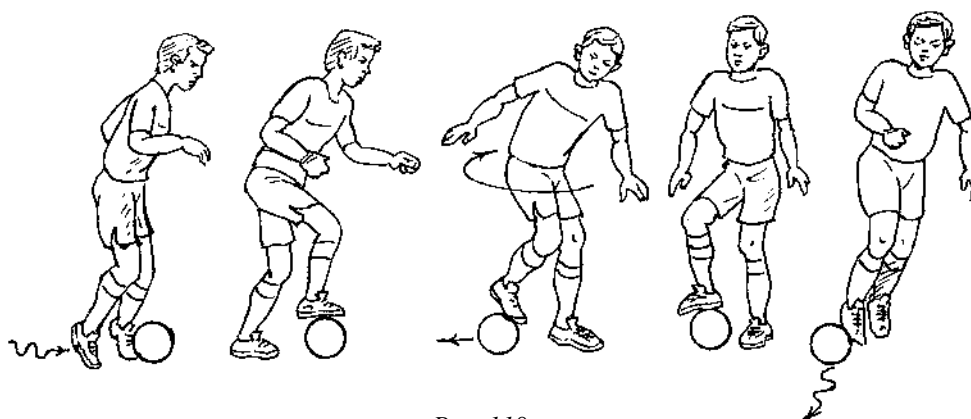


Рис. 118



13. Занимающиеся упражняются в ведении мяча подошвой по границе штрафной площадки: влево - правой ногой, вправо - левой ногой. *Вариант:* ведение выполняется по кругу диаметром 2-3 м.

14. Игроки упражняются в ведении мяча различными способами, обводя изображенные на площадке круги диаметром 1-1,5 м (рис. 119).

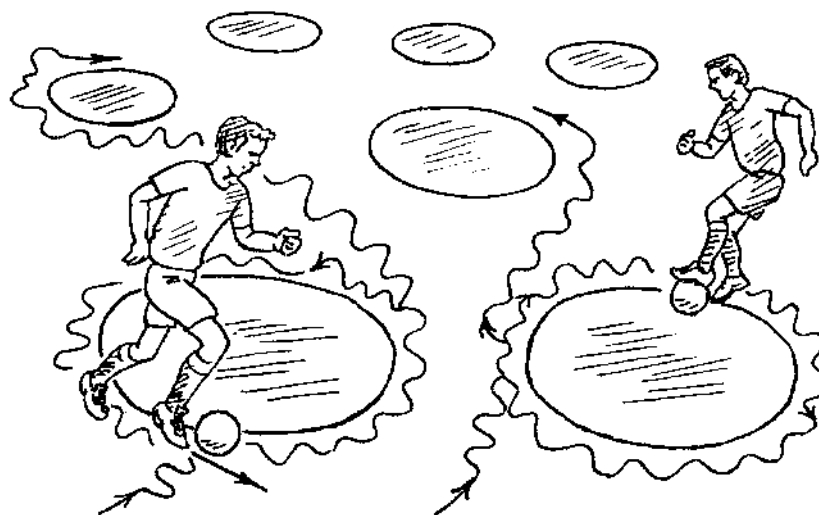


Рис. 119

В мини-футболе игрокам часто приходится выполнять **обманные движения - финты**. Цель этих технических приемов - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Финты выполняются как туловищем, так и ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: первого - ложного движения и второго - истинного движения. Последнее начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманные движения. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы соперник его хорошо видел, а истинное - быстро, чтобы соперник не успел на него среагировать.

При выполнении финтов в мини-футболе 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 опекающий игрок верил в намерение футболиста, владеющего мячом. Освоение финтов рекомендуется начать с целого ряда упражнений без мяча.

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

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

**Мини-футбол в школе**

3. Бег по площадке, все время меняя направление движения.
4. Бег змейкой между стоек.
5. Рывок вперед, затем - выпад в сторону и вновь - рывок и т.д.
6. Выполнив ускорение, сделать остановку с предварительным обманном движением туловищем.

7. «Бег в квадрате». На площадке размечается квадрат со сторонами 4 м, в котором размещаются 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». Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из игроков при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от партнера. Выходить за круг запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.

9. Подвижная игра «Пятнашки».

После того, как будут освоены эти упражнения, следует перейти к разучиванию простейших финтов с мячом.

Примерные упражнения

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

2. Игрок посылает мяч вперед на 5-7 м. Выполнив рывок к уходящему мячу, он выполняет с ним рывок вправо (влево). Затем вновь посылает мяч вперед на 5-7 м и повторяет упражнение.

3. Группа игроков (каждый имеет мяч) произвольно передвигается по ограниченной площадке. Игроки должны следить за партнерами, чтобы не столкнуться. В этом упражнении ни игроки, ни их мячи не должны касаться друг друга.

4. 5-6 занимающихся выполняют ведение мяча в пределах штрафной площади. По сигналу они ведут мячи в противоположную штрафную площадь, где продолжают выполнять упражнение. По второму сигналу они таким же образом возвращаются на исходную позицию. Их задача - при ведении не касаться мячом партнеров и их мячей.

5. Две группы игроков в одной и другой штрафной площади выполняют ведение в произвольном порядке. По сигналу все игроки, осуществляя ведение, устремляются к противоположным штрафным площадям, где продолжают выполнять упражнение. Во всех случаях занимающиеся не должны сталкиваться друг с другом, а их мячи не должны касаться мячей других игроков.

6. Игроки ведут мяч по прямой, имитируя остановку подошвой, затем вновь продолжают движение и вновь выполняют имитацию остановки мяча подошвой и т.д. *Вариант:* то же, но после имитации остановки бьющая нога проносится вправо (влево) от мяча, а игрок рывком уходит с мячом вперед или в сторону (рис. 120) и т.д.

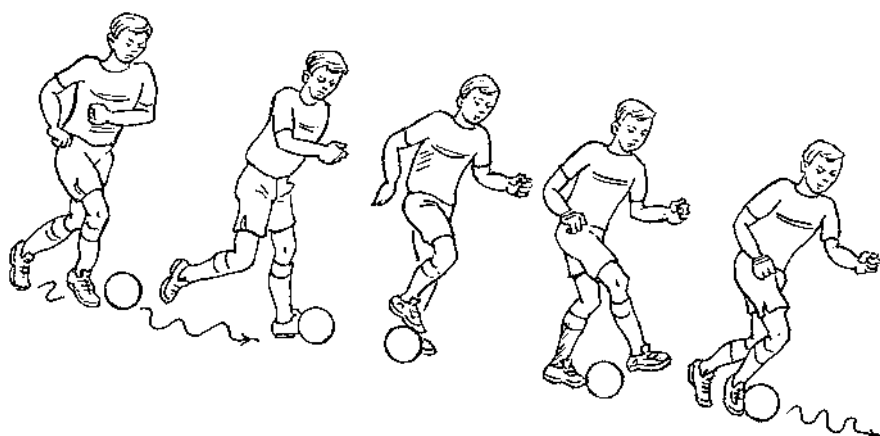


Рис. 120

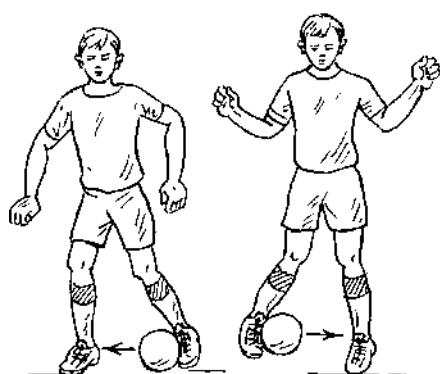


Рис. 121

7. Занимающиеся (каждый с мячом) принимают положение ноги врозь. По сигналу они выполняют перекачивание мяча (внутренней стороной стопы) с ноги на ногу (рис. 121). По мере освоения упражнения игроки увеличивают амплитуду движения мяча, выполняя для этого выпады влево, вправо, назад (рис. 122). Затем выпады выполняются с дополнительными двумя-тремя шагами с возвращением на исходную позицию.

8. Выполнить обманный выпад в одну сторону, а затем резко уйти в другую. Сначала упражнение выполняется без мяча: игроки делают выпад влево, а уходят вправо, и наоборот. Затем упражнение повторяется уже с мячом (рис. 123).

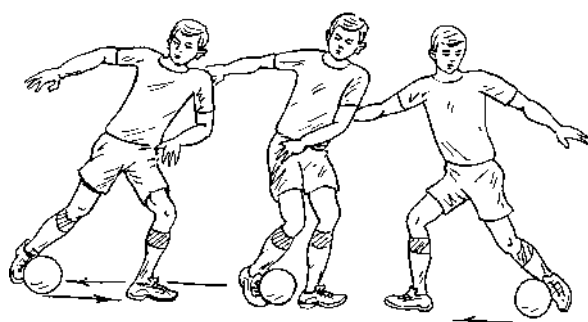


Рис. 122

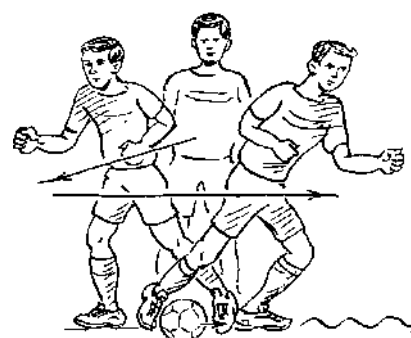


Рис. 123

9. Занимающиеся в шеренге (интервал между ними - 1,5-2 м) выполняют ведение (рис. 124). Услышав один звуковой сигнал преподавателя, игроки, прижав мяч подошвой к поверхности площадки (а), продолжают ведение вперед. После двух сигналов преподавателя, притормозив мяч внешней стороной стопы (б), игроки разворачиваются на 360° (в) и продолжают ведение мяча в прежнем направлении и т.д.

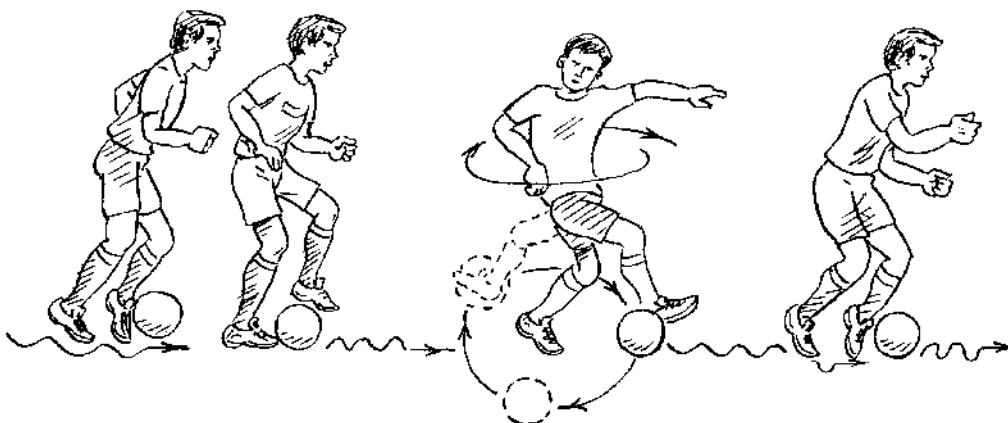


Рис. 124

а б в

10. Занимающиеся выполняют ведение в среднем темпе (рис. 125). По сигналу они останавливают мяч внутренней стороной стопы, а затем выполняют ускорение с мячом влево или вправо и т.д.

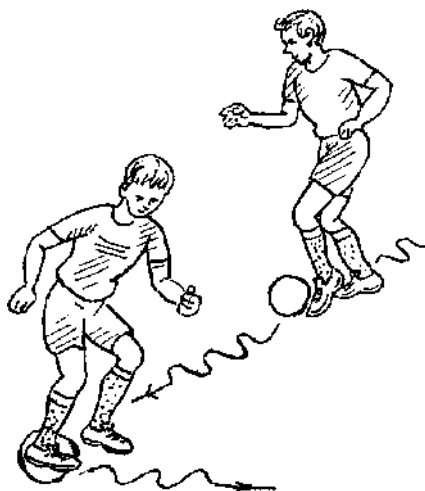


Рис. 125



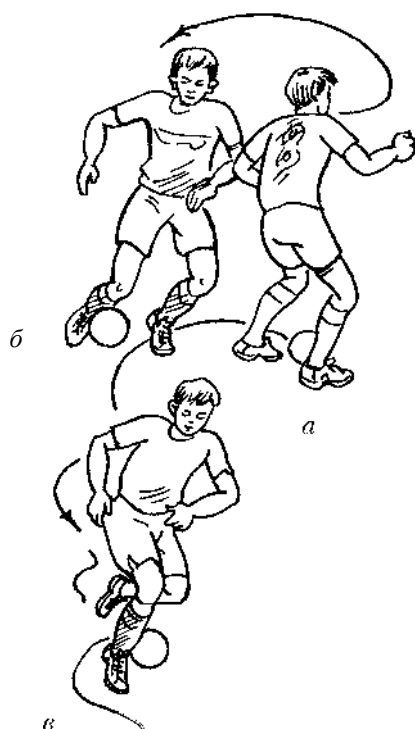
11. Игроки выполняют ведение в среднем темпе (рис. 126). По сигналу они останавливают мяч внешней стороной стопы (а), разворачиваются на 180° (б) и



ведут мяч в противоположном направлении и т.д.

а б в

12. Занимающиеся выполняют ведение в среднем темпе (рис. 127). По сигналу мяч останавливается внутренней стороной стопы (а). Затем, развернувшись через левое плечо (б), уходят с мячом вправо (в) и т.д.



13. Игроки выполняют ведение (рис. 128). По сигналу они «подтягивают» мяч, находящийся чуть впереди, на себя подошвой, разворачиваются на 180° в сторону ноги, ведущей мяч, продолжив ведение в противоположном направлении, и т.д.

14. Занимающиеся выполняют ведение (рис. 129). По сигналу они принимают мяч подошвой (а) и «подтягивают» его на себя (б), а затем, протолкнув мяч вперед, продолжают ведение (в) и т.д.

15. Занимающиеся ведут мяч по кругу (рис. 130). По звуковому сигналу они разворачиваются на 360° и продолжают ведение мяча: после одного свистка - поворот влево, после двух - вправо. *Вариант:* по сигналу игроки имитируют прижатие мяча подошвой, замедляя бег. Затем, подтолкнув мяч вперед рывком, устремляются за ним.

Рис. 127



Мини-футбол в школе

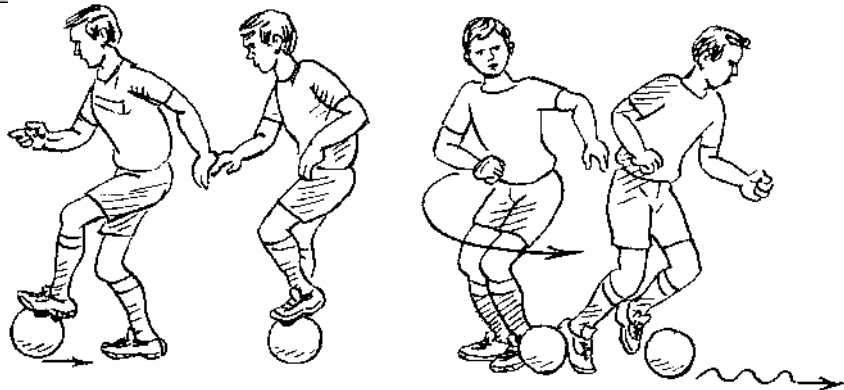


Рис. 128

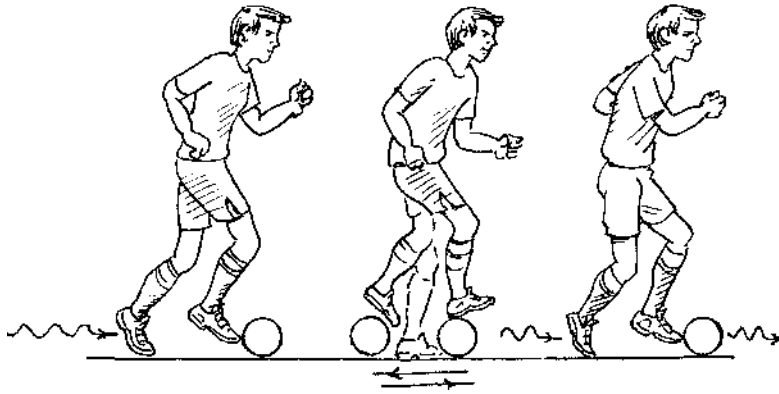


Рис. 129

б а в



Рис. 130



16. Игроки выполняют ведение в произвольном порядке (рис. 131). 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. Сложность выполнения этих технических приемов возрастает в таком порядке: сначала занимающиеся воспроизводят разучиваемый прием, воображая противодействующего соперника. Затем переходят к выполнению финта около расставленных стоек. После этого прием выполняется с пассивным и, наконец, активным сопротивлением партнера. Необходимой стороной разучивания финтов является их выполнение в обе стороны обеими ногами. Рассмотрим ряд финтов, которые часто используются в мини-футболе.

Финт «уходом» (рис. 132) основан на неожиданном для соперника и быстром изменении направления движения. Сначала атакующий игрок демонстрирует своему опекуну намерение уйти с мячом в одном направлении. Естественно, последний, пытаясь перекрыть это направление, перемещается в ту же сторону. Атакующий же игрок, быстро изменив направление своего движения, проходит с мячом мимо соперника с другой стороны.

Существуют многочисленные варианты выполнения данного финта. Остановимся на некоторых из них. Например, **финт «уходом с убиранием 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

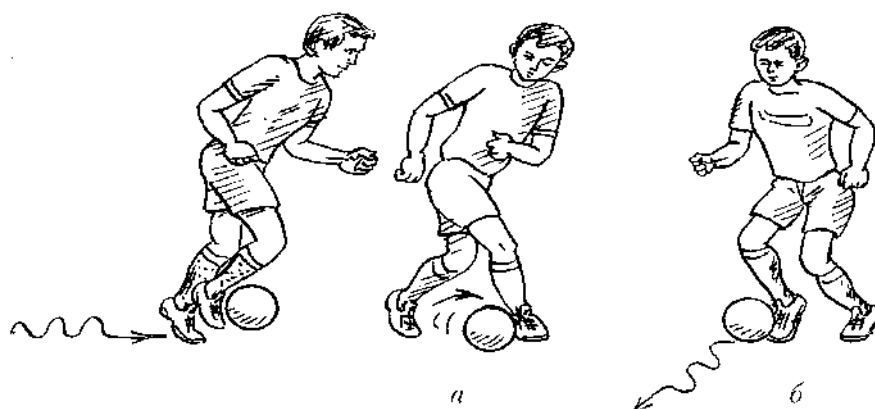


Рис. 131

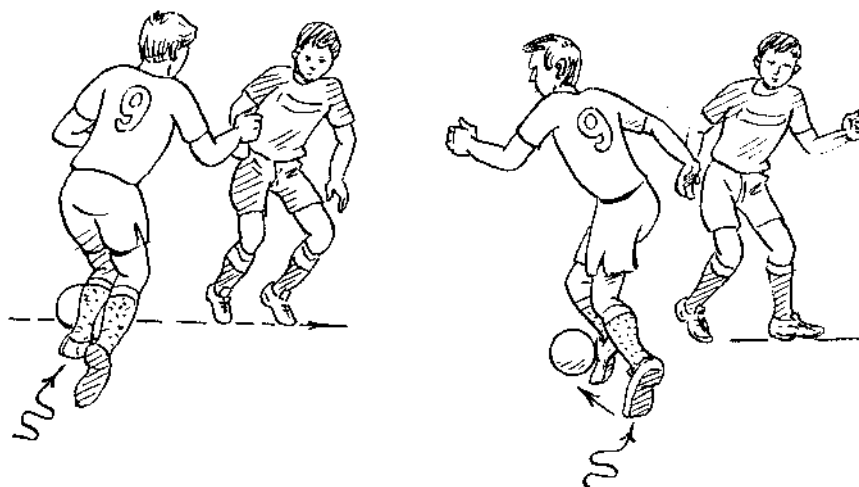


Рис. 132

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.

Финт «уходом с ложным замахом на удар» (рис. 133) выполняется как 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). В зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода: вперед, вправо или влево.

Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180°» (рис. 134) 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.



Рис. 133



Рис. 134

Финт «остановка мяча подошвой» выполняется различными способами как с наступанием на мяч, так и без этого элемента. Рассмотрим несколько вариантов. Например, соперник движется параллельными курсами с игроком, ведущим мяч (рис. 135). Выбрав момент, атакующий игрок резко останавливается, наступив на мяч дальней от соперника ногой. Не ожидавший такого действия опекун по инерции чуть пробегает вперед. Этого оказывается достаточно, чтобы ведущий перевел мяч внутренней стороной стопы дальней от соперника ноги за спину бегущего соперника, а затем легко от него оторвался. Если же опекун, среагировав на ос-

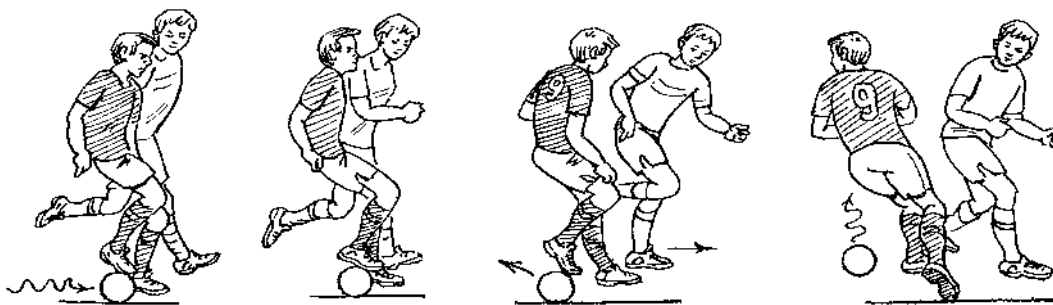


Рис. 135

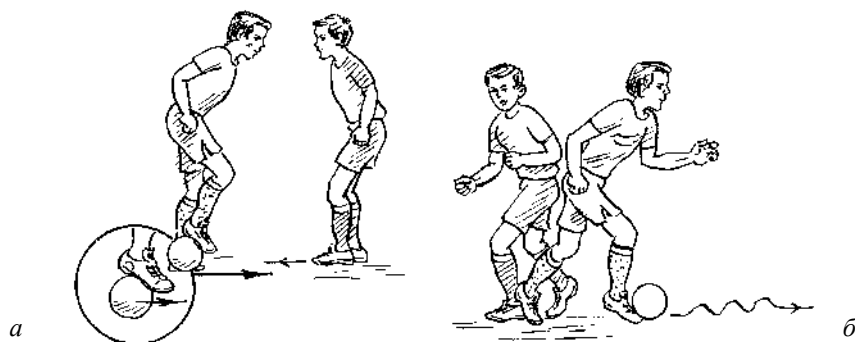


Рис. 136

тановку, замедляет движение, атакующий игрок выполняет несильный удар вперед и рывком отрывается от своего визави. Если же **соперник выдвигается прямо на игрока, ведущего мяч** (рис. 136), то тот за 1,5-2 м до встречи со своим визави прижимает мяч подошвой (а). Не ожидавший этого соперник приостанавливается, а ведущий, чуть приподняв бьющую ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед. Действия ведущего мяч могут быть и такими. После прижатия мяча он первым движением подошвой прокатывает мяч на себя, а затем тут же вторым движением подошвой резко посылает мяч вперед (б) и выполняет ускорение мимо опекуна. Или же, сблизившись с соперником, атакующий игрок резко останавливает мяч подошвой, затем делает два-три легких отскока назад на опорной ноге, продолжая контролировать мяч подошвой. Этими действиями он демонстрирует отсутствие каких-либо агрессивных намерений. Заметив, что опекун потерял бдительность, атакующий игрок выполняет рывок с мячом мимо своего визави.

А вот еще один вариант выполнения этого финта (рис. 137). Атакующий игрок ведет мяч. Ему поперек движется соперник, стремясь преградить проход вперед (а). Заметив этот маневр соперника, атакующий игрок накладывает на мяч подошву, подтягивает мяч на себя (б) и, пропустив пробегающего мимо по инерции соперника, проталкивает мяч вперед, рывком продолжив ведение (в).



Рис. 137





Рис. 138

Ложная остановка мяча подошвой эффективна и тогда, когда в момент приема мяча атакующим игроком его опекун находится сбоку и готов выбить мяч из-под ноги первого. Атакующий игрок в момент приема мяча находится в одноопорном положении. Его останавливающая нога выносится навстречу мячу, принимая его под подошву. Если же соперник при приеме атакует его, то, оценив обстановку, атакующий игрок просто пропускает мяч под собой, а потом разворачивается на 180° . Вновь завладев мячом, он продолжает ведение в избранном направлении.

Финт «убирание мяча подошвой» (рис. 138) 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.

Финт «проброс мяча мимо соперника» (рис. 139) выполняется в тех случаях, когда позади соперника образовалась свободная зона. Сблизившись с ним, атакующий игрок пробрасывает мяч мимо него с одной стороны, а сам

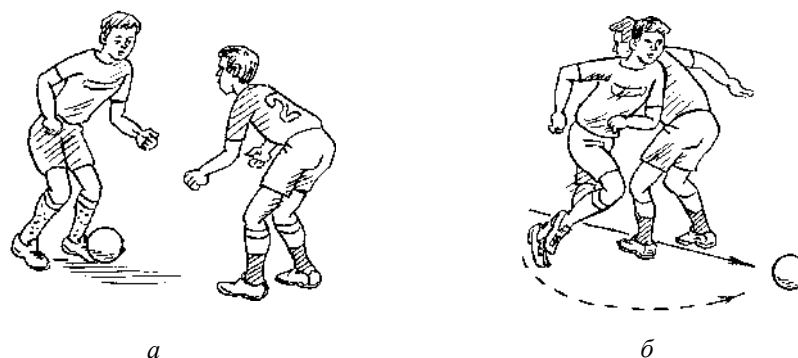


Рис. 139

обегают его с другой. Аналогично выполняется и финт с пробрасыванием мяча между ног опекуна.

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



Рис. 140

приема в том, что обороняющийся игрок занимает позицию на пути соперника, ведущего мяч. Уловив момент, он делает резкое ускорение вперед, накладывая



Рис. 141

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. Далекое не последнюю роль при отборе играет и умение обороняющихся сконцентрироваться, обладать широким диапазоном внимания.

Отбор накладыванием стопы (рис. 140) 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 (рис. 141) 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, или когда он находится сбоку от него, или когда он сближается сбоку-сзади с атакующим игроком.

Отбор перехватом (рис. 142) 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 и которым, конечно, присуща игровая хитрость, т.е. умение до определенного момента скрывать от соперников свои истинные намерения.

Примерные упражнения

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

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

3. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 м 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.

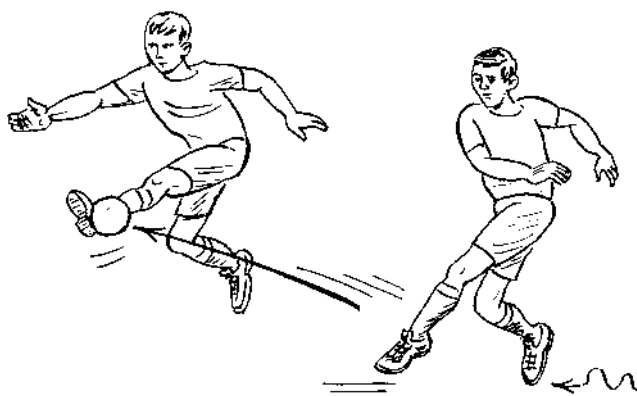


Рис. 142



Мини-футбол в школе

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

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

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

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

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

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

В мини-футболе вратарь - фигура особая. Команде, имеющей в своем составе полевых игроков хорошего уровня, но плохо подготовленного стража ворот, очень трудно добиться успеха. И наоборот. Средняя по подбору игроков команда, но с надежным вратарем способна на многое.

В школьной секции мини-футбола школьника на роль вратаря отбирают начиная с 11-12 лет. До этого периода школьники, выбравшие это амплуа, осваивают основные приемы игры наравне со всеми занимающимися.

При обучении юных вратарей техническим приемам необходимо применять защитные приспособления: перчатки, щитки, защитную раковину. А при разучивании приемов ловли и отбиваний мяча в броске и падении следует использовать маты.

В мини-футболе более эффективно действуют те вратари, которые быстро и экономно перемещаются по площадке. Вот почему игрокам этого амплуа необходимо уметь резко стартовать, неожиданно изменять направление дви-

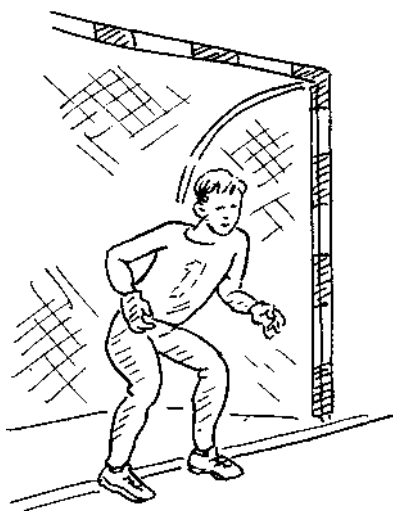


Рис. 143

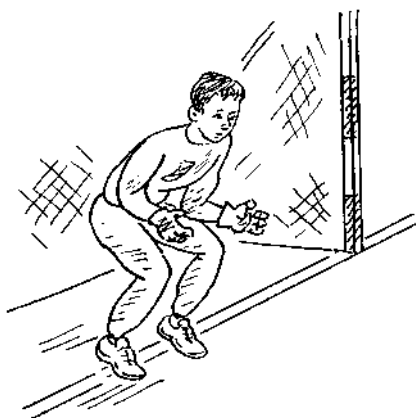


Рис. 144

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

Обучение перемещениям рекомендуется осуществлять вне ворот. Сначала юные вратари изучают отдельно каждый прием с постепенным переходом на сочетание не только друг с другом, но и с другими техническими приемами игры. Так, после освоения бега лицом вперед занимающиеся осваивают бег приставными шагами в стороны, вперед и назад, а уже после этого - бег спиной вперед. При показе и объяснении техники бега рекомендуется акцентировать внимание учащихся на сгибании ног и особенностях постановки стопы на площадку.

Изучение остановок следует начинать с освоения остановки шагом, а затем прыжком. Сначала осваиваются прыжки с места, затем в движении толчком одной и двумя ногами. Внимание занимающихся обращается на активное отталкивание ногами от площадки и на движение рук, способствующих прыжку. Одновременно их внимание акцентируется и на правильном приземлении пос-

ле выполнения прыжков. С приземлением на опору на слегка расставленные ноги вратарь должен быть готов без каких-либо дополнительных движений к любому следующему игровому действию.

В зависимости от места нахождения мяча во время матча вратарь использует несколько вариантов стойки. В случаях, когда соперник с мячом находится прямо против ворот, но на некотором расстоянии от них, вратарь занимает позицию в середине ворот. Его ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а туловище немного наклонено вперед. Такая позиция является **основной стойкой вратаря** (рис. 143). Если же соперник с мячом сближается с воротами, стойка вратаря претерпевает изменение. Она становится более низкой, а туловище больше наклоняется вперед. Вес тела вратаря сильнее переносится на переднюю часть стоп (рис. 144).



Мини-футбол в школе

Когда соперник с мячом движется по флангу, вратарь занимает позицию вплотную к ближней стойке ворот. Ближняя к стойке рука вытягивается вверх, прикрывая верхний угол, другая рука отводится в сторону, страхуя незащищенное пространство. Вес тела вратарь переносит на стоящую у стойки ногу (рис. 145). В такой позиции страж ворот имеет возможность отразить мячи, летящие на него на любой высоте, а также отбить ногой или рукой мячи, посылаемые соперниками в сторону дальней стойки ворот.

Наряду с ловлей мяча вратарю в мини-футболе приходится отбивать мячи руками и ногами, выполнять падения и броски в ноги атакующему сопернику или на отскочивший от игроков мяч. Овладев мячом, вратарь должен быстро и точно довести его до партнера. Естественно, овладение юными вратарями данным арсеналом технических приемов возможно только при условии методически последовательного подбора и применения подготовительных и подводящих упражнений на всех этапах подготовки в секции мини-футбола.

Итак, рассмотрим особенности техники и технической подготовки юных вратарей.

Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей осуществляется при параллельном расположении стоп (рис. 146). Выполняется данный прием так. Взгляд вратаря устремлен на приближающийся мяч. Когда мяч оказывается рядом, вратарь смыкает ноги и затем наклоняется вперед. При этом ноги сгибаются в коленях. Подхватив мяч опущенными вниз кистями, вратарь выпрямляется и прижимает мяч к груди. Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне от вратаря, он

одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставляет к ней другую ногу. Данный технический прием основан на хорошей «работе» ног и внимательном наблюдении за движением мяча. В то же время вратарь должен учитывать, что при неожиданном отклонении мяча, при скученности игроков перед воротами нередко использование этого приема может быть чревато проблемами.

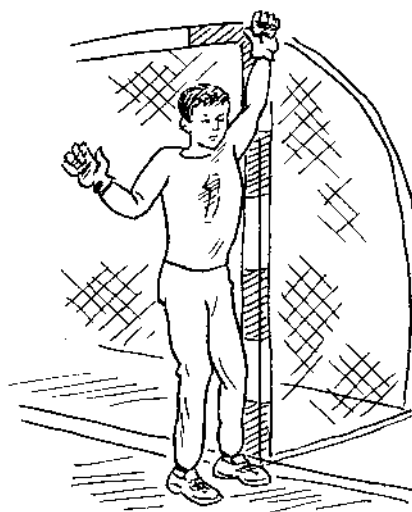


Рис. 145

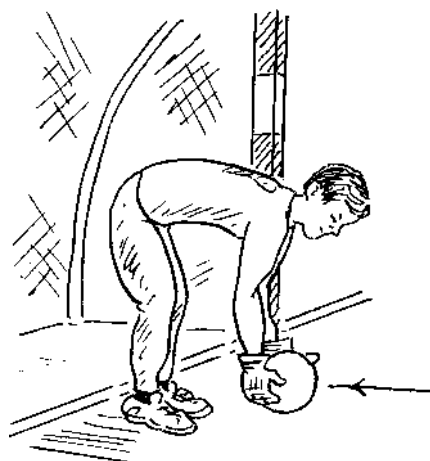


Рис. 146

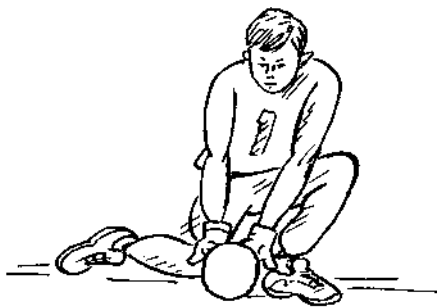


Рис. 147

Для большей надежности **ловлю катящихся на вратаря мячей** рекомендуется осуществлять **в стойке на одном колене** (рис. 147). При приближении мяча вратарь переносит вес тела на сильно согнутую в коленном суставе опорную ногу. Другая нога разворачивается наружу и опускается на колено около опорной ноги. Ее голень становится поперек, словно барьер на пути мяча. Руки вратаря, опущенные вниз, почти касаются поверхности площадки между его ногами. Соприкоснувшись с коленями, мяч прокатывается по предплечьям и прижимается к груди или животу.

Примерные упражнения

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

2. Из основной стойки вратаря занимающиеся выполняют наклоны вперед, захватывают лежащий перед ними мяч и подтягивают его к груди и т.д.

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

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

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

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

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



Мини-футбол в школе

Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске выполняется так. Уловив направление движения мяча, вратарь, используя падение, как бы стелется по поверхности площадки. При этом он последовательно касается поверхности поля голенью, бедром, тазом и рукой. Мяч захватывается

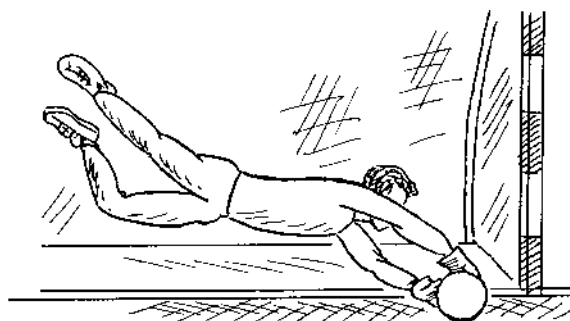


Рис. 148

одной рукой сзади, другой - сверху и подтягивается к груди (рис. 148). Техника приема мяча в броске отличается фазой полета в направлении движущегося в ворота мяча.

Ловля мяча в падении или броске в мини-футболе часто применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника. В таких ситуациях вратарь должен принять мгновенное решение, точно определив, что сможет раньше соперника или хотя бы одновременно с ним достать мяч, предотвратив этим опасный момент. Оценив таким образом ситуацию, вратарь делает несколько шагов вперед и в падении или броске овладевает мячом, отпущенным атакующим слишком далеко от себя, или же, сближаясь с соперником, он **своим телом преграждает путь мячу в ворота** (рис. 149).

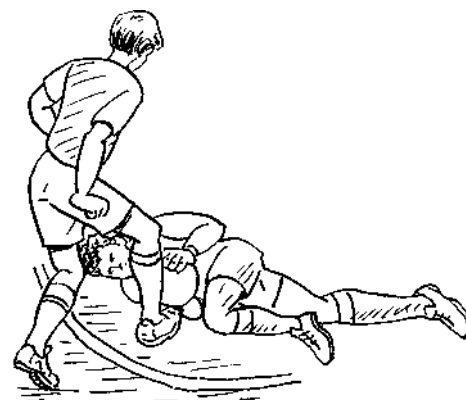




Рис. 149

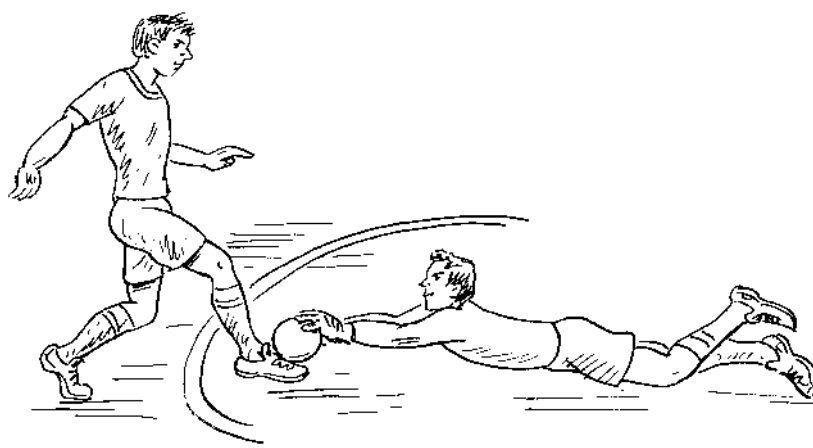


Рис. 150

Аналогичный прием используется вратарем в мини-футболе и в тех случаях, когда кто-то из соперников низом направляет мяч в штрафную площадь одному из своих партнеров. Задача - оценив ситуацию, быстро выйти из ворот и в падении или броске овладеть мячом или отбить его в поле (рис. 150).

Примерные упражнения

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

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

3. Вратарь занимает позицию присев. Справа и слева от него кладется по мячу. Вратарь поочередно то в одну, то в другую сторону выполняет падение на мяч с последующим быстрым вставанием. *Вариант:* а) то же, но упражнение выполняется из основной стойки вратаря; б) то же, но бросок выполняется сквозь обруч (рис. 151).

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

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

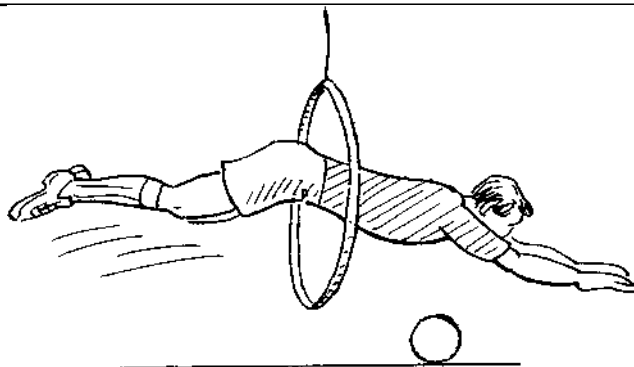


Рис. 151

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

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

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

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

10. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В 1,5 м от него кладется набивной мяч. Его партнер встает сбоку и бросает на небольшой высоте мяч так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, в броске через набивной мяч овладел им (рис. 152). Через некоторое время мячи бросаются с другой стороны ворот и т.д.

11. Упражняются два игрока. Один из них занимает место в воротах. Его партнер, встав в 2-3 м от первого, бросает в сторону от него мяч так, чтобы тот отскакивал от площадки на высоту до 0,5 м. Игрок, занявший позицию в воротах, оттолкнувшись, в броске ловит отскочивший мяч. Мяч направляется то в одну, то в другую сторону от вратаря. Периодически партнеры меняются ролями.

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

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

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

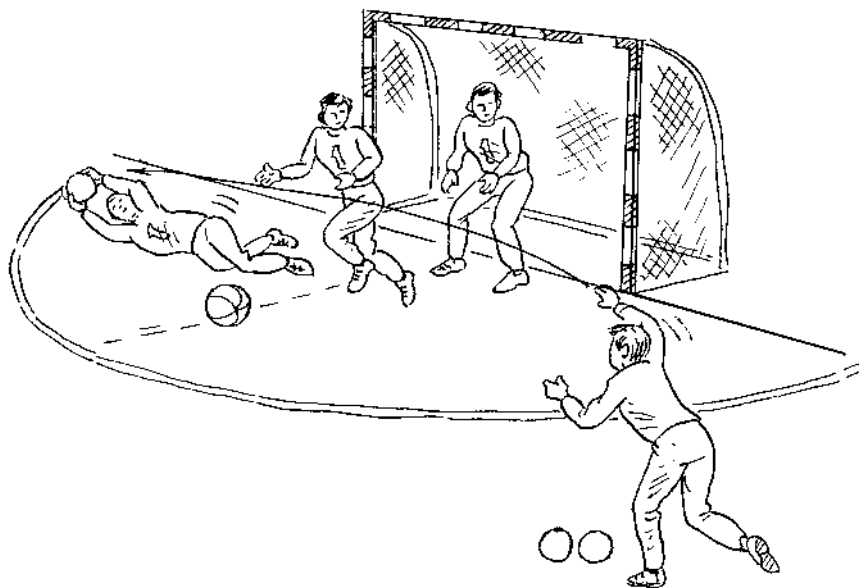
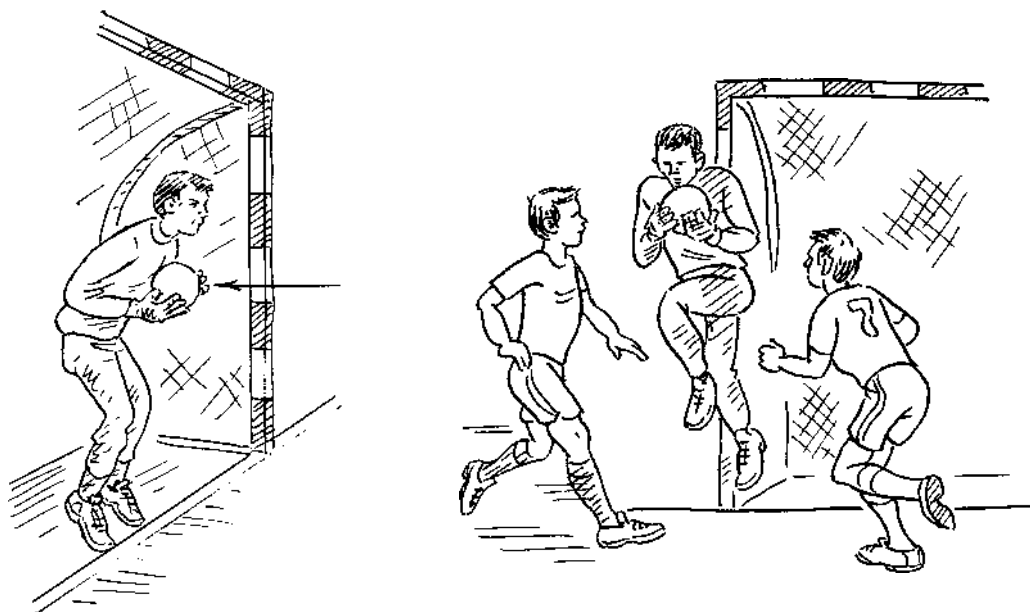


Рис. 152



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

Ловля полувысоких мячей, т.е. летящих на вратаря выше колен и ниже головы, осуществляется **на месте или в прыжке**. В первом случае вратарь при приближении с мячом сгибает коленные суставы и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, образует своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу (рис. 153). Если вратарь в момент ловли мяча находится в положении шага, то в целях уменьшения силы удара вес тела переносится на сзади стоящую ногу.

Ловля в прыжке выполняется в целях опережения соперников, готовых овладеть мячом, летящим примерно на уровне груди вратаря. Сделав один-два шага

и оттолкнувшись одной ногой от площадки, вратарь в прыжке принимает мяч на грудь, прижимая его руками (рис. 154).



Примерные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

Ловля высоколетящих на вратаря (или рядом с ним) мячей выполняется как **на месте**, так и **в прыжке**. При ловле **на месте**, т.е. **в опорном положении** (рис. 155) при приближении летящего мяча руки вратаря вытягиваются вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится на грудь или же в исходное положение для вбрасывания партнеру. В момент ловли мышцы рук должны быть расслабленными, амортизируя таким образом силу удара. Если вратарь напрягает кисти, мяч может отскочить от рук и стать добычей соперников.

Ловля высоколетящих мячей в прыжке выполняется толчком одной или двумя ногами с места (рис. 156) или с разбега. Таким образом, как правило, вратари осуществляют ловлю опускающихся в штрафную площадь мячей. Приземляется вратарь в основном в положение ноги врозь, что позволяет мгновенно ввести мяч в игру.



Мини-футбол в школе

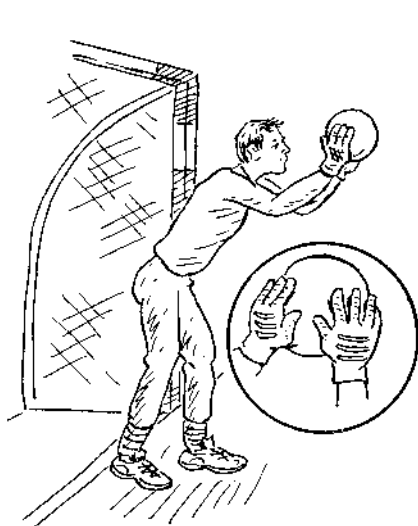


Рис. 155



Рис. 156

Примерные упражнения

1. Занимающиеся держат мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы рук почти соприкасались. По звуковому сигналу игроки отводят назад кисти рук (как бы выпуская мяч) и тут же вновь возвращаются в исходное положение, словно ловя падающий мяч.

2. Игроки набрасывают мяч над головой, а затем, поймав, опускают и заключают его в «угол», образованный предплечьями и грудью.

3. Вратари упражняются в парах. Встав в 2-х м друг против друга, они поочередно подбрасывают мяч над партнером, который ловит его и прижимает к груди. *Вариант:* партнеры встают в 5-6 м друг против друга. Мяч набрасывается по крутой траектории.

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

5. Вратарь занимает место в середине ворот. Несколько игроков с 8-10 м поочередно ударом с полулёта по высокой траектории направляют мячи в штрафную площадь так, чтобы вратарь выполнял ловлю в прыжке после движения в сторону и вперед.

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

7. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Его партнер встает на 10-метровой отметке и по высокой траектории набрасывает мячи так, чтобы

они опускались в штрафную площадь около самой ее границы. Вратарь выбегает вперед и в прыжке выполняет ловлю мяча в наивысшей точке. Внимание вратаря акцентируется на том, чтобы прыжок вверх был строго вертикальным и при приземлении он не переступал линию штрафной площади. Периодически партнеры меняются ролями.

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

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

Ловля полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске. Этот прием, как правило, применяется, когда соперники наносят сильные удары по воротам. Стремясь обезопасить ворота, вратарь энергично отталкивается от площадки вверх-в сторону. Руки его поднимаются вверх, ладонями к мячу. Пальцы слегка разводятся, создавая этим большую площадь для приема мяча (рис. 157). В момент ловли руки вратаря сгибаются и подтягивают мяч к груди. При приземлении вратарь группируется.

В мини-футболе вратарю приходится выполнять **ловлю полуввысоких мячей, летящих в стороне, в опорном положении** (рис. 158). Этот прием во многом напоминает ловлю двумя руками сверху. Сначала руки выносятся

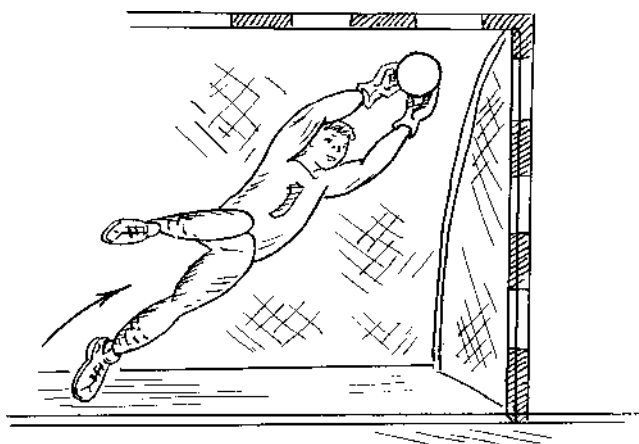


Рис. 157



в стороны-вперед по направлению полета мяча. Кисти почти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к летящему мячу ногу. В эту же сторону несколько разворачивается и туловище вратаря.

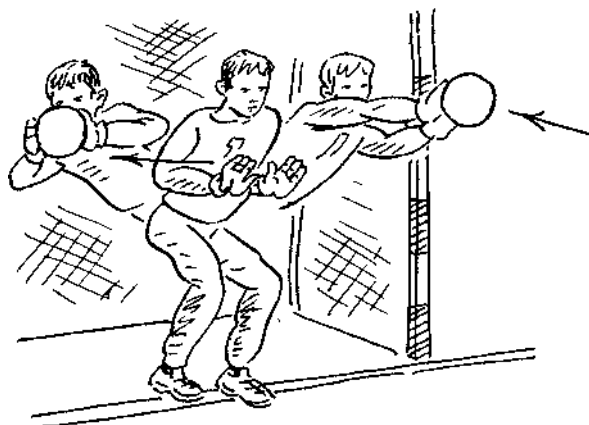


Рис. 158

Примерные упражнения

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

2. Вратарь встает в ворота, сооруженные из двух набивных мячей. Ширина ворот - 2 м. Его партнер, заняв позицию в 3 м от ворот, набрасывает мяч по крутой траектории в сторону от вратаря. Тот выполняет броски за мячом, пролетая над набивным мячом (рис. 159). Упражнение выполняется в обе стороны. В процессе разучивания приема используются гимнастические маты. Периодически партнеры меняются ролями.

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

4. Упражняются трое игроков. Один из них выполняет роль вратаря. Другой на расстоянии 3 м от первого встает в позицию упор присев на коленях. Третий встает в 3-3,5 м от второго. Его задача - набрасывать верхом мячи в сторону от присевшего игрока, чтобы вратарь, сделав несколько шагов, оттолкнувшись в полете через присевшего партнера, выполнял ловлю мяча (рис. 160). После этого упражнение выполняется в другую сторону. В процессе разучивания приема используются гимнастические маты. Периодически игроки меняются ролями.

Рис. 157

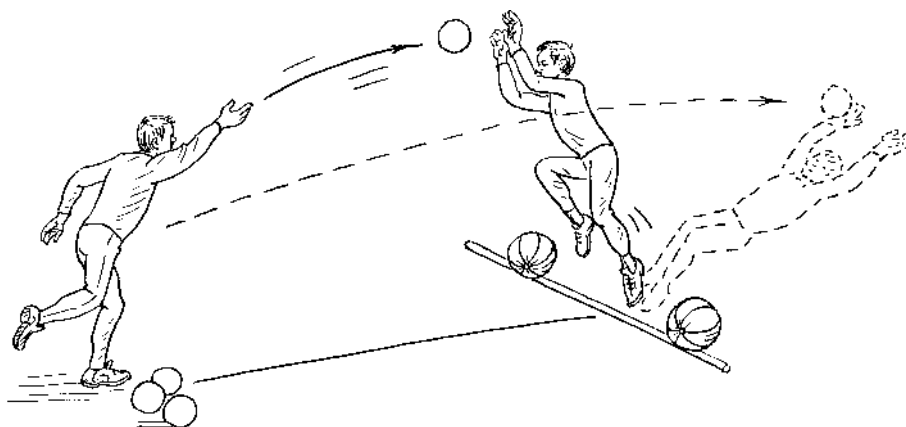


Рис. 159

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

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

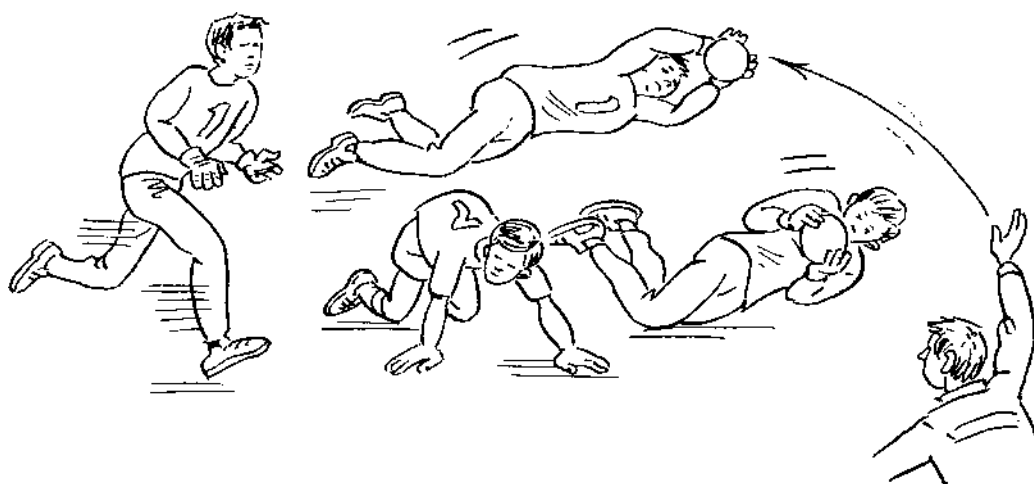


Рис. 160

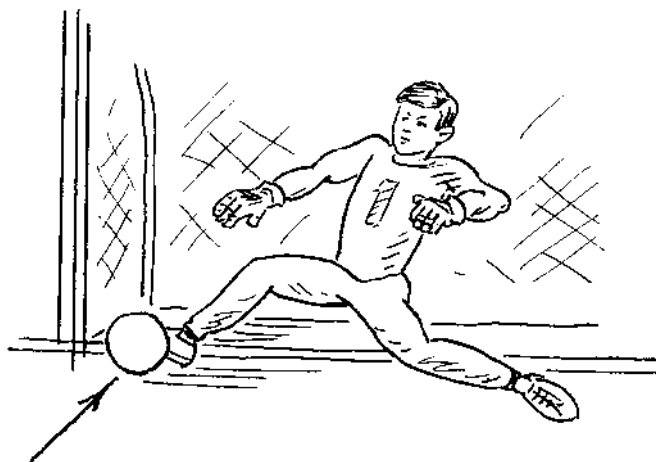


7. Игроки поочередно с 10-12 м ударом ногой посылают мячи в ворота верхом в сторону от вратаря. Тот ловит высоколетящие мячи в броске.

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

Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей чаще всего выполняется ногами: **в выпаде или шпагате**. **Отбивание в выпаде** (рис. 161) является одним из наиболее распространенных приемов. Определив направление движения приближающегося мяча, вратарь делает выпад в эту сторону ближней ногой. При этом его голень ставится почти перпендикулярно (или под небольшим углом) к поверхности площадки, стопа низко выносится над поверхностью площадки и разворачивается перпендикулярно к приближающемуся мячу. Одновременно в этом же направлении для страховки выносятся и одноименная рука. Другая же рука приподнимается, сохраняя равновесие. Мяч принимается на любую часть стопы и голени. В зависимости от ширины выпада туловище вратаря в этот момент принимает или почти вертикальное положение, или наклоняется в сторону выпада. Отбив мяч, вратарь быстро принимает основную стойку. Этим приемом вратарь пользуется для отражения ударов, неожиданно посланных соперниками с разных дистанций.

В шпагате отбиваются мячи в нижние углы ворот (рис. 162). Мяч отражается любой частью вытянутой ноги. Отбив мяч, вратарь садится почти в шпагат или же опускается на колено другой ноги. После этого он старается быстро встать и



принять основную стойку.

Рис. 161



Мячи, летящие в стороне от вратаря, но, как правило, не выше пояса,

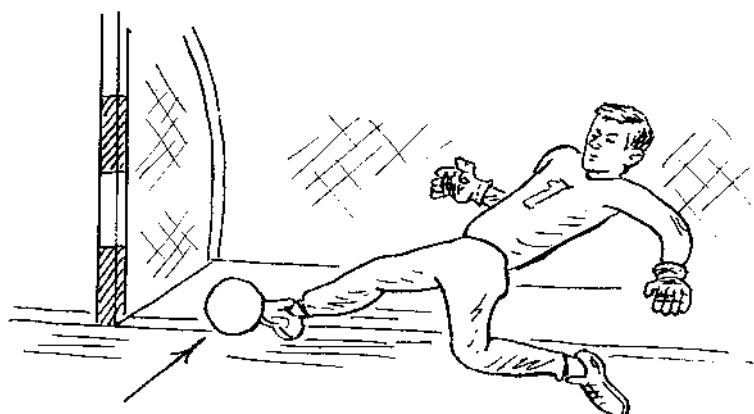


Рис. 162

отбиваются махом (рис. 163). В этом случае движение начинается с отведения бедра маховой ноги в сторону приближающегося мяча (голень чуть отстает). Почти одновременно вратарь отталкивается другой ногой в ту же сторону. При этом он должен рассчитать силу толчка так, чтобы принять мяч внутренней стороной стопы или же голенью маховой ноги, которая в этот момент резко приподнимается в сторону-вверх. В этот момент туловище вратаря сохраняет вертикальное положение. Для подстраховки одновременно с махом ногой вратарь протягивает в сторону одноименную руку.

Отбивание мяча ладонью (или ладонями) применяется вратарем в самых разных ситуациях, зачастую непредсказуемых. Так, выходя навстречу атакующему сопернику, вратарь часто не успевает овладеть мячом и в последний момент вынужден отводить его в падении или броске в наиболее безопасное место одной или двумя ладонями (рис. 164). Эту же технику ему приходится использовать и при отражении мячей, летящих в ворота на разной высоте. Такие мячи отбиваются в сторону от ворот или же переправляются за ворота над перекладиной (рис. 165). Эффективен этот прием и тогда, когда соперник навесным ударом старается перебросить вышедшего вперед стража ворот.

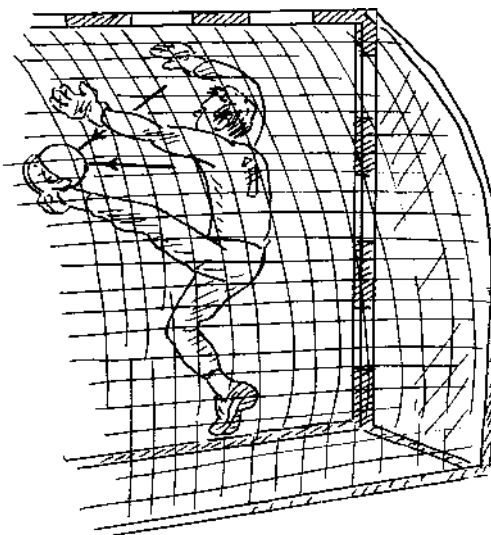


Рис. 163

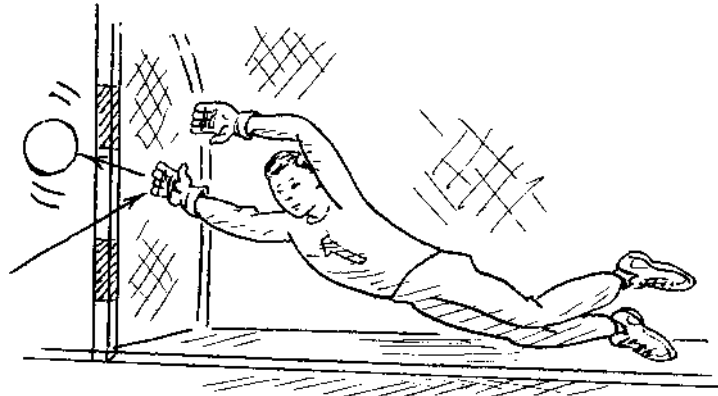
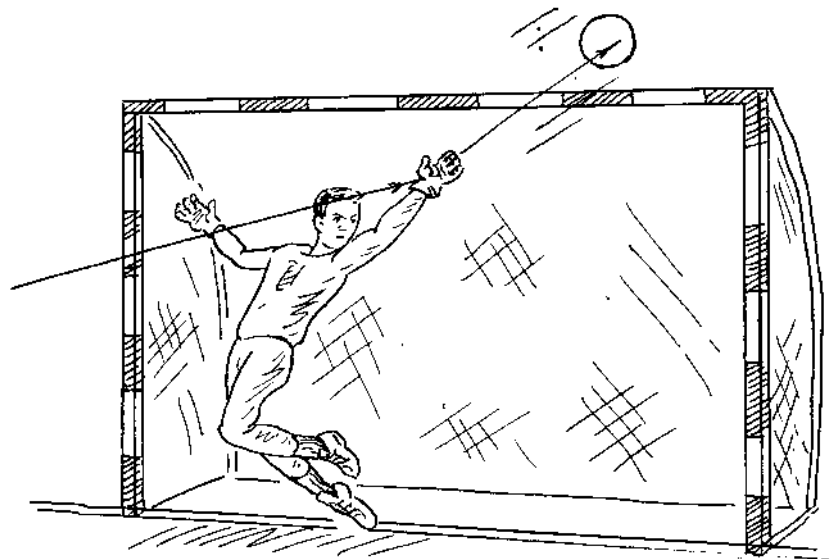


Рис. 164

Когда же мяч опускается перед воротами и при этом соперники готовы овладеть им, вратарь **отбивает мяч кулаком или кулаками** (рис. 166). Удар выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания рук в локтевых суставах. Удар выполняется, как правило, в прыжке. Используется этот прием и при попытках соперника перебросить навесным ударом вышедшего вперед вратаря.

Если мяч оказался в воздухе прямо над вратарем или перед ним тогда, когда он ждал его в другой точке или вообще не предвидел такой ситуации



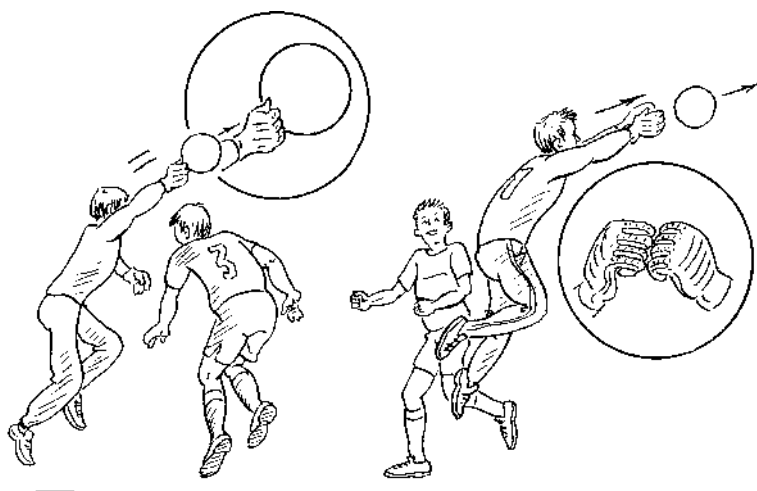


Рис. 166

и потому оказался неподготовленным к ловле или отбиванию руками, а соперники готовы добить мяч в ворота, - страж ворот должен мгновенно сориентироваться и ликвидировать возникшую у ворот непредвиденную опасность, **отбив** этот мяч головой (рис. 167). Однако чаще играть головой вратарь вынужден, когда необходимо обезопасить свои ворота от высоколетящих мячей, опускающихся у границы штрафной площади. Опасаясь применить в этих условиях ловлю или отбивание мяча руками, вратарь играет головой.

Этот прием может успешно использоваться вратарем при подстраховке партнеров, не успевших вернуться назад после атаки противоположных ворот, когда ему приходится вступать в единоборство с соперниками, выходя за пределы штрафной площади. В этих случаях вратарь старается нанести удар головой по мячу раньше атакующих. Сделав несколько шагов и оттолкнувшись от площадки одной или двумя ногами, вратарь выпрыгивает вверх, выгибая в воздухе спину. Удар наносится лбом так, чтобы отправить мяч над головами соперников. При необходимости вратарь поворачивает голову при соприкосновении с мячом, переправляя его в безопасное место, как правило, за боковую линию.

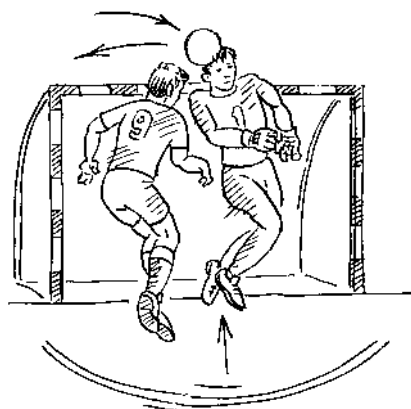


Рис. 167



Примерные упражнения

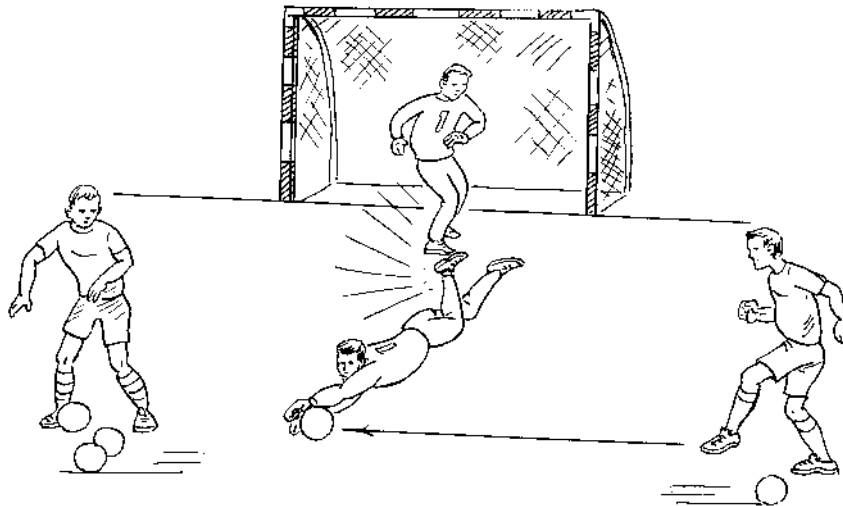
1. Вратарь приседает у стойки ворот, касаясь ее рукой. Его партнер, встав в 2-х м напротив середины ворот, ударом ногой направляет мяч низом в противоположный угол ворот. В стелющемся броске вратарь отбивает мяч ладонью, а затем занимает у ближней стойки исходную позицию. Теперь следует удар в другой угол ворот и т.д. Периодически игроки меняются ролями.

2. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В нижних углах ворот устанавливается по мячу. Из основной стойки он совершает бросок в один угол, отбивая лежащий мяч в сторону, а затем, вернувшись в исходное положение, совершает бросок в другой угол и т.д. *Вариант:* то же, но вратарь совершает броски на катящиеся в углы ворот мячи, которые ударом ногой посылают с 3-4 м его партнеры.

3. Вратарь занимает позицию в середине ворот, лицом к боковой линии. Два его партнера, встав по бокам от ворот в 4-5 м от линии ворот, поочередно несильными ударами ногой направляют мячи друг другу (вдоль ворот). Задача вратаря - сделав один-два шага, в стелющемся броске попытаться отбить уходящий мяч ладонью (ладонями). Отбив мяч, вратарь возвращается в исходную позицию (рис. 168). Периодически партнеры меняются ролями.

4. Занимающиеся по сигналу выполняют прыжок с места вверх, а после приземления - выпады вправо и влево. *Вариант:* сделав выпад в сторону, вратарь отбивает ногой лежащий в 1 м от него мяч и т.д.

5. Вратарь занимает позицию в середине ворот, спиной к центру площадки. Его



партнер встает между 6-метровой отметкой и линией ворот. Он

Рис. 168



подает вратарю звуковой сигнал. Вратарь быстро разворачивается на 180° и принимает основную стойку. Его партнер ударом ногой направляет мяч низом в сторону от вратаря так, чтобы тот отбивал его в выпаде. Мячи направляются то в одну, то в другую сторону от вратаря. *Вариант:* а) то же, но мяч отбивается в шпагате; б) партнер набрасывает мячи руками на уровне пояса вратаря, а тот отбивает их махом ноги.

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

7. Вратарь занимает позицию в середине ворот в положении сидя, лицом к центру площадки. Два его партнера, встав в 3-4 м напротив, поочередно бросают мячи так, чтобы, отскочив от поверхности площадки, они проходили в ворота рядом с вратарем. Тот, не вставая, тянется за отскочившими мячами, стараясь отбить их ладонями в сторону от ворот (рис. 169). Периодически партнеры меняются ролями с вратарем.

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

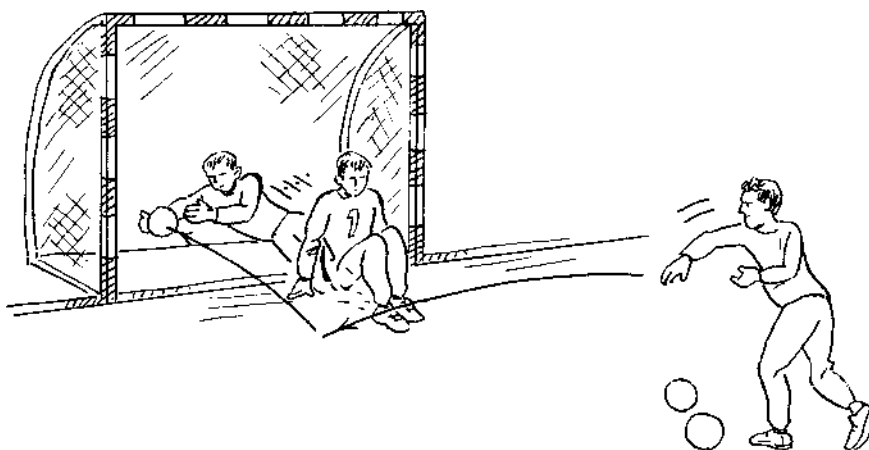


Рис. 169



Ж Мини-футбол в школе

В мини-футболе введение мяча в игру вратарь выполняет руками или ногами. Вбрасывание мяча осуществляется после выхода мяча за линию ворот, а также после ловли его в пределах штрафной площади. Задача стража ворот - точно и быстро направить мяч рукой свободному партнеру. Вбрасывание, как правило, осуществляется одной рукой из-за плеча сбоку или снизу.

Вбрасывание из-за плеча имеет несколько вариантов: вбрасывание с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке после приземления.

При **вбрасывании мяча из-за плеча** (рис. 170) рука вратаря, поддерживающая мяч, сгибается в локте и поднимается до уровня головы. Вес его тела переносится на сзади стоящую ногу. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением предплечья вперед-вниз и заканчивается энергичным движением кисти. В результате мяч летит в направлении избранной вратарем цели. В тот же момент свободная рука вытягивается в сторону, а вес тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади.

При **вбрасывании мяча одной рукой сбоку** (рис. 171) вратарь действует наподобие дискобола. В то же время техника выполнения данного технического приема во многом аналогична технике вбрасывания мяча одной рукой из-за плеча с места.

Вбрасывание мяча одной рукой снизу (рис. 172) часто называют еще «выкатыванием». Этот прием несложен по выполнению. Им пользуются для точного направления мяча партнеру на короткое расстояние. Сначала вратарь отводит руку с мячом назад, а туловище наклоняет вперед. Разноимен-

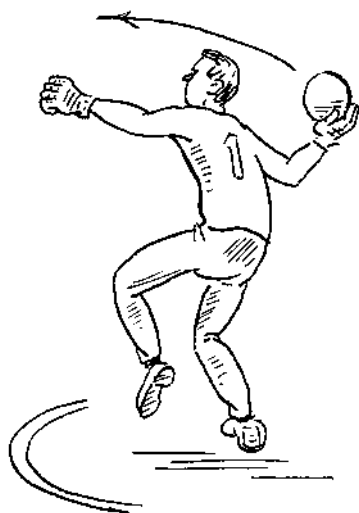


Рис. 170

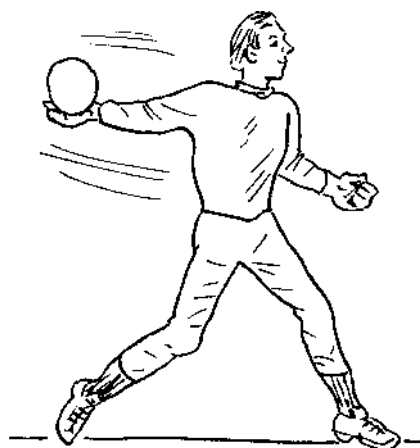


Рис. 171

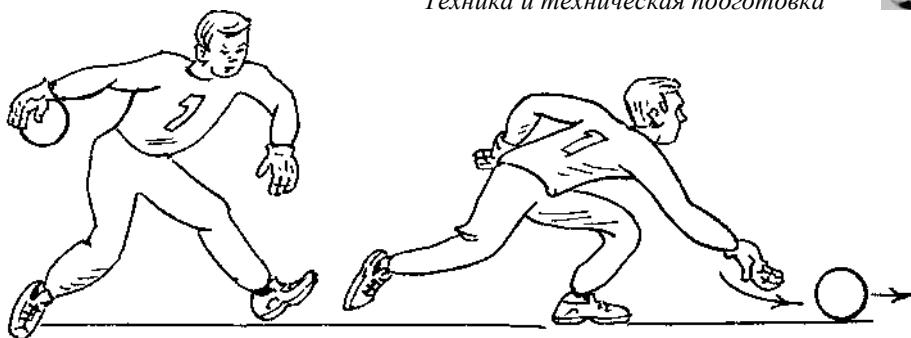


Рис. 172

ная нога выносится вперед. После этого следует ускоряющее движение руки с мячом в направлении цели. Сделав шаг вперед, вратарь одновременно «выкатывает» мяч партнеру. После этого его рука продолжает движение за катящимся мячом.

Выбивание мяча ногой с рук применяется вратарем после ловли мяча в штрафной площади, когда вратарю необходимо быстро направить мяч к чужим воротам. Выбивание с рук выполняется после подбрасывания мяча вперед-вверх как с лёта, так и с полулёта.

Примерные упражнения

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

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

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

4. Стоя в 4-5 м от стенки, игроки различными способами направляют мячи рукой в это препятствие, акцентируя внимание на энергичном заключительном движении кисти руки.

5. На площадке на расстоянии 20, 25 и 35 м от ворот обозначаются три круга диаметром 1-1,5 м. Вратари поочередно упражняются в попадании в ту ли иную цель броском различными способами с места. *Вариант:* то же, но броски осуществляются после выполнения скрестных шагов, в движении без скрестных шагов, в прыжке, в движении после приземления.



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

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

8. Упражняются два вратаря. Один из них занимает место в середине ворот. Другой, стоя сбоку от ворот, набрасывает мяч в середину штрафной площадки. Первый выбегает из ворот и ловит мяч. Подбросив мяч перед собой, он ударом с лёта или с полулёта направляет его в обозначенную на другой половине поля цель. *Вариант:* мяч направляется в противоположные ворота.

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

Хорошая техническая оснащенность требуется вратарю, когда, оставаясь последним игроком обороны, он вынужден выполнять функции страхующего или диспетчера. Естественно, чтобы в полной мере отвечать таким требованиям, страж ворот должен на занятиях не только отрабатывать специфические приемы игры вратаря, но и участвовать в упражнениях полевых игроков, а также в качестве полевого игрока принимать участие в учебных играх.

Дополнительные упражнения по технической подготовке юных вратарей

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

2. Вратарь вытягивает руки в стороны-вверх, перебрасывая мяч с руки на руку (рис. 173).

3. Вратарь держит мяч в руках. Наклоняясь вперед, он бросает мяч между ног за спину так, чтобы он пролетел над головой. Выпрямившись, вратарь ловит мяч перед собой (рис. 174). *Вариант:* после броска мяч направляется вверх. Выпрямившись, вратарь разворачивается на 180° и ловит мяч над головой.

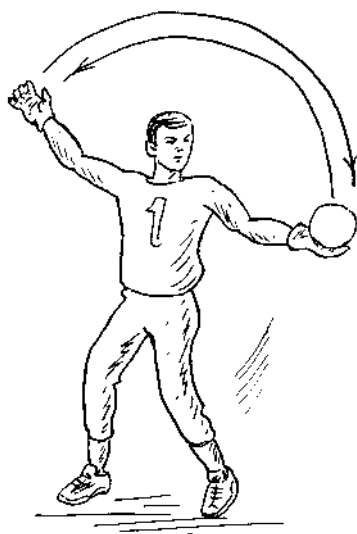


Рис. 173



Рис. 174

4. Наклонившись вперед, вратарь перекладывает мяч из рук в руки вокруг туловища или ног (рис. 175). *Вариант:* а) мяч перекладывается из рук в руки по «восьмерке» (рис. 176); б) мяч перекатывается по поверхности площадки вокруг ног или по «восьмерке».

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

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

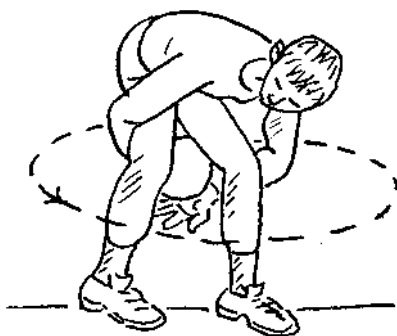


Рис. 175

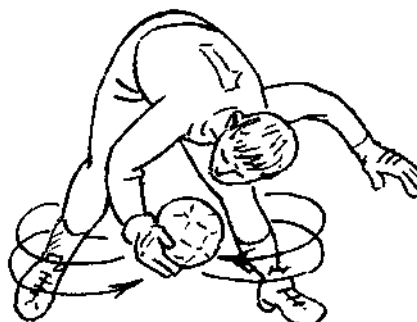


Рис. 176



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

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

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

10. Вратарь принимает исходное положение, лежа в упоре на руках. Его партнер набрасывает ему мяч на уровне головы. Вратарь старается поймать летящий мяч, приземляясь на грудь. *Вариант:* вратарь принимает положение, сидя на коленях, а партнер набрасывает ему мяч на высоту вытянутых рук (рис. 177) или несколько в сторону (рис. 178).

11. Вратарь принимает основную стойку, повернувшись спиной к партнеру. Тот стоит в 5 м от вратаря с мячом в руках. По звуковому сигналу он бросает мяч в сторону вратаря. Тот быстро разворачивается на 180° и ловит мяч и т.д. (рис. 179). *Вариант:* мяч набрасывается несколько в сторону от вратаря или на уровне его вытянутых рук.

12. Справа и слева от вратаря (в 1,5-2 м от него) кладется по набивному мячу. Вратарь, приняв основную стойку, бросает мяч вправо так, чтобы тот катился мимо набивного мяча, и в броске старается поймать катящийся мяч. Затем упражнение выполняется в другую сторону и т.д.

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

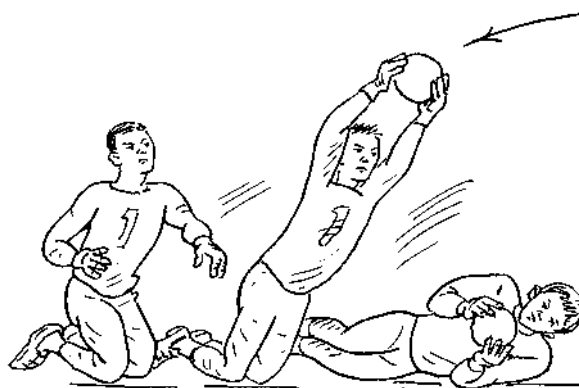


Рис. 177

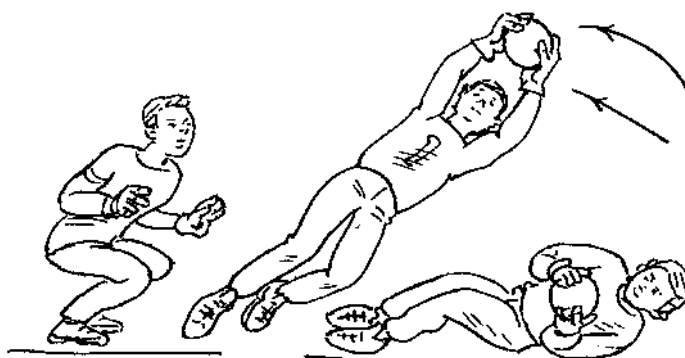


Рис. 178

после броска вратарь поворачивается на 180° , выполняет кувырок назад и ловит мяч.

14. Вратарь занимает позицию лицом к стенке на расстоянии 1,5-2 м. Его партнер встает позади вратаря и бросает мяч в стенку. Задача вратаря - среагировав на звук отскочившего от стенки мяча, овладеть им (рис. 180). Постепенно сила броска увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями. *Вариант:* а) партнер занимает позицию сзади-сбоку от вратаря. Последний стоит лицом к стенке на расстоянии 5 м. Мяч набрасывается в стенку по крутой траектории. Вратарь выбегает вперед и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке (рис. 181); б) мячи направляются в стенку на разной высоте.

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

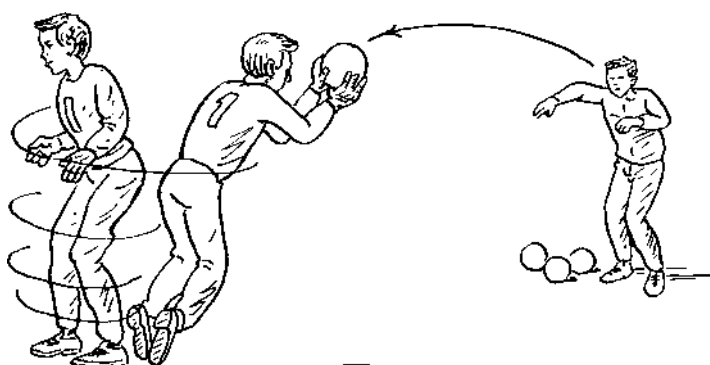


Рис. 179

