

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

А. И. Пономарев
М. Н. Оробей

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Мини-футбол

Методические указания к проведению практических занятий

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
М.Ю. Кривенков

Автор

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
А. И. Пономарев
ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
М.Н. Оробей

Оробей М.Н., Пономарев А.И. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Мини-футбол: методические указания к практическим занятиям по мини-футболу/. М.Н. Оробей, А.И. Пономарев. 2-е изд., испр. и доп.– Иркутск: изд-во ИРНИТУ, 2026. – 49 с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

Представлен начальный курс обучения по мини - футболу для студентов с изложением основ методики физической, технической, и тактической подготовки. С позицией системного подхода раскрывается содержание физической и технической подготовки.

Методические указания могут быть использованы преподавателями и обучающимися по всем специальностям и направлениям подготовки в ВУЗе.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. История мини-футбола.....	5
2. Правила игры.....	8
2.1 Площадка.....	8
2.2 Мяч.....	10
2.3 Число игроков.....	10
2.4 Судья.....	11
2.4.1 Полномочия судьи.....	11
2.4.2 Права и обязанности.....	11
2.4.3 Решения судьи.....	12
2.5 Второй судья.....	12
2.6 Хронометрист и третий судья.....	13
3. Продолжительность матча.....	14
3.1 Периоды игры.....	14
3.2 Начало и возобновление игры.....	14
3.3 Мяч в игре и не в игре.....	16
3.4 Метод ведения счета голов.....	16
3.5 Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков.....	17
4. Тактика в мини-футболе.....	19
4.1 Тактика атаки.....	20
4.2 Тактические схемы.....	21
5. Защита и оборона в мини-футболе.....	24
6. Основные технические приемы.....	31
6.1 Удары по мячу головой.....	31
6.2 Ведение мяча.....	36
6.3 Обманные движения.....	39
6.4 Отбор мяча.....	40
7. Тренировка по мини-футболу.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
8. Основная учебная литература.....	46
9. Дополнительная учебная и справочная литература.....	47
10. Ресурсы сети Интернет.....	48
11. Профессиональные базы данных.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол является одним из молодых, но уже достаточно популярных видов спорта. В России он культивируется не столь долгий срок, но завоевывает все более прочные позиции. Это подтверждает развитость организационной структуры данного вида спорта.

С 2008 года на территории Российской Федерации успешно воплощается в жизнь инновационный проект «Мини-футбол в вузы», разработанный Российским футбольным союзом, Ассоциацией мини-футбола России, согласованный с Министерством образования РФ.

За прошедшие годы проект стал одной из наиболее популярных, массовых и эффективных организационно-методических форм физического воспитания студенческой молодежи. В рамках данного проекта ежегодно проводятся различные соревнования по мини-футболу, как среди юношеских, так и среди женских студенческих команд высших учебных заведений РФ.

Сегодня мини-футбол прочно вошел в спортивную жизнь студентов ИрГТУ, и желающих заниматься этим видом спорта, каждый год в учебном заведении становится все больше.

Вместе с тем, многие стороны этого вида еще не изучены. Научно-методической литературы, в полной мере раскрывающей методические аспекты обучения и воспитания игроков в мини-футболе, различные стороны подготовки команд, недостаточно. Существует проблема отсутствия информации по всем разделам подготовки мини-футбольных команд – физической, технической, тактической и психологической, их взаимосвязи и соотношениях.

Накопленный опыт показывает, что в связи с активным развитием студенческого мини-футбола от тренеров-преподавателей физической культуры, работающих в вузах и занимающихся вопросами мини-футбола, требуется поиск новых эффективных форм и методов обучения игроков.

Целью настоящей работы является обобщение накопленного опыта работы. В работе даны методические рекомендации по формированию тактических навыков игры в мини-футбол у студентов, начинающих занятия с первого года обучения в университете. В работе приведены примерные комплексы упражнений, направленные на обучение и совершенствование тактических элементов у студентов, занимающихся в секции мини-футбола в вузе.

1. История мини-футбола

Своими корнями история мини-футбола уходит в далёкие 20-30-е годы прошлого столетия. На южноамериканском континенте (Бразилия, Аргентина, Уругвай) молодые люди играли в футбол на небольших площадках или в спортзалах неполными составами. Эта игра, являющаяся по своей сути демократической и доступной абсолютно всем слоям общества, с годами становилась всё более и более популярной в латиноамериканских странах.

Название данного вида спорта произошло от португальского словосочетания «futebol de salão», либо испанского «fútbol de salón». И то, и другое имеет примерно одинаковый перевод на русский язык – «футбол в зале». На самом деле мини-футбол (а во многих странах очень широко распространено его иное название футзал) представляет собой один из вариантов футбола, предназначенный для игр в закрытых залах.

История игры берёт своё начало в Уругвае 30-х годов XX столетия. В те годы всю страну охватила эйфория, связанная с победой национальной команды на дебютном ЧМ по «большому» футболу, проходившем в родных стенах, когда на каждой, даже самой узкой улочке, в каждом углу столицы страны Монтевидео жители города играли в мяч. Учитель физкультуры, аргентинец Хуан Карлос Сериани, живший на тот момент в этом городе, наблюдал за многочисленными молодыми людьми, с особым азартом играющими в футбол на баскетбольных кортах из-за острого дефицита нужного количества футбольных манежей. Именно тогда в его светлую голову и пришла идея игры в мини-футбол.

Взяв несколько правил из баскетбола, гандбола и водного поло, Хуан Карлос составил первые правила новой игры, которые нашли моментальное распространение по всему континенту. Столь быстро растущая популярность данного вида спорта вполне логично привела к образованию соответствующего руководящего органа – Международной федерации футзала (ФИФУСА). Этот международный орган появился в 1971 году по инициативе сразу нескольких национальных федераций: бразильской, аргентинской, перуанской, боливийской, уругвайской, португальской и парагвайской. Самый первый мировой форум под эгидой этого органа был проведён в бразильском Сан-Паулу. Победу на турнире одержали его хозяева, а национальные команды Парагвая и Уругвая стали призёрами чемпионата. Следующий подобный мировой форум, участие в котором приняло большее количество команд, состоялся в 1985 году в Мадриде.

Через некоторое время мини-футбол перешагнул через Атлантический океан и вместе с огромной армией испанских и португальских эмигрантов, которые в то время возвращались из Южной Америки, попал на европейский континент. Как принято считать, первыми

в Европе в футзал стали играть австрийцы. На чемпионате мира по футболу 1958 года в Швеции, один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр наблюдал за тренировкой бразильцев в зале. Австрийцу очень понравился зальный футбол, увиденный им тогда, возвратившись на родину, австриец высказал предложение провести турнир с участием ведущих футбольных клубов страны. Его идею поддержали. В результате соревнования понравилось абсолютно всем его зрителям и участникам. С той поры понемногу футзальные турниры стали приобретать популярность и в других европейских странах.

В конце 1985 года Йозеф Блаттер, на тот момент занимавший пост генерального секретаря ФИФА, и президент главной футбольной организации планеты Жоао Авеланж приняли решение включить футзал в большую международную футбольную семью. То их решение сыграло ключевую роль в истории мини-футбола [1].

Воплотить в жизнь эту немаловажную задачу было поручено помощнику Блаттера, чилийцу с испанскими корнями Мигелю Галану Торресу и бразильцу Хосе Бонетти, являвшегося в те годы консультантом президента ФИФА Авеланжа. Во время их первой встречи был сделан вывод о необходимости унификации правил игры и введения стандартов для использования мячей и игровых площадок.

В самом начале 1986 года чилиец и бразилец взялись за составление единой редакции новых правил. Взяв за шаблон правила большого футбола, ими были сделаны видоизменения для его мини-варианта. Одно из таких решений гласило то, что размеры игрового поля и ворота были точно такого же размера, что и в гандболе. Кроме того, Галан Торрес и Бонетти использовали немало предложений от Международной федерации футзала, кое-что им даже удалось позаимствовать из хоккейных правил. В результате длительного подготовительного периода появились на свет предварительные правила.

Следующим шагом было убедиться в том, смогут ли новые правила выдержать испытания на прочность. В этом направлении невозможно переоценить вклад тогдашнего президента Футбольной Федерации Испании и по совместительству члена исполкома ФИФА Пабло Рорта Буссонса. Именно он пролоббировал целесообразность проведения первого футзального турнира. После одобрения его идеи испанец убедил своего венгерского коллегу Георгия Зепеши, что первое испытательное соревнование должна организовать угорская футбольная ассоциация.

В дебютном чемпионате участвовали национальные команды Голландии, Бельгии, Бразилии, Испании, США, Италии, Венгрии и Перу. И вновь первый чемпионат (теперь уже на европейской земле) выиграли хозяева, а турнир был единогласно признан успешным.

Внимательно изучив опыт проведения первого чемпионата, вскоре после его окончания на очередном заседании Международной ассоциации

мини-футбола, в котором приняли участие и делегаты из других стран, были изменены правила игры. Предложение президента футбольной ассоциации Испании о проведении второго подобного турнира по мини-футболу получило широкую поддержку. Вторым чемпионат состоялся в 1987 году на испанской земле. Участие в нём приняли команды из Бельгии, Бразилии, Голландии, Португалии, Венгрии, США и Италии. Нетрудно догадаться, что победителями соревнования вновь стали его хозяева – испанцы переиграли в финале бельгийскую сборную.

В сентябре 1987 года Мигел Галан Торрес и Хосе Бонетти выдвинули предложение организовать очередной, третий по счёту, турнир. На сей раз на территории Южной Америки, откуда и «растут ноги» у этого вида спорта. В итоге первенство состоялось в Бразилии. Кроме хозяев, в турнире участвовали сборные Перу, Бельгии, США, Португалии, Чили, Испании, Аргентины, Парагвая и Голландии. Вопреки уже сложившейся традиции победу на турнире одержала команда Парагвая. В итоге опыт проведения первых турниров наглядно подтвердил жизнеспособность новых правил, и исполком ФИФА их утвердил официально.

По окончании бразильского турнира 1987 года Галан на встрече с Блаттером отчитался о результатах проделанной работы и высказал предложение об учреждении проведения ЧМ по мини-футболу как вполне созревшего вида спорта. Йозеф Блаттер сделал всё от себя зависящее для проведения официального футзального ЧМ под эгидой ФИФА.

Глава голландской ассоциации по мини-футболу Том ван дер Хулст предложил провести первый официальный турнир на территории Голландии. Исполкомом ФИФА официальная заявка от Страны тюльпанов была удовлетворена. Матчи чемпионата состоялись в январе 1989 года, финальный матч игрался в Роттердаме. Первым футзальным чемпионом мира стала бразильская команда, обыгравшая хозяйку турнира, сборную Голландии, со счётом 2:1.

Сборной Бразилии удалось стать самой лучшей на двух последующих чемпионатах: в Гонконге (1992) и в Испании (1996). На ЧМ в Гватемале (2000) в финале впервые победила команда из Европы – сборная Испании. Им удалось отстоять свой титул 4 года спустя на первенстве мира в Тайпее (Китай). А в 2008 году самой лучшей сборной планеты по футзалу вновь стали бразильцы.

В 2002 году членами Панамериканской федерации по футзалу была образована Всемирная ассоциация футзала (AMF) – международный регулирующий, существующий независимо от ФИФА, орган. Сегодня обе организации ФИФА и AMF по-прежнему определяют свои собственные правила игры [2].

У футзала AMF есть общие корни с мини-футболом ФИФА, чаще именуемым футзалом. Раскол на 2 независимых друг от друга вида спорта произошёл в 80-е годы прошлого столетия, когда чиновниками ФИФА

была предпринята попытка взять футбол в залах под свою опеку и у этой авторитетной организации появились принципиальные расхождения с ФИФУСА и Панамериканской федерацией по футзалу. В итоге ФИФА приняла решение запретить использование слова «футбол» для наименования футбола в закрытых залах в версиях своих оппонентов. Поэтому на конгрессе ФИФУСА, прошедшем в 1985 году, членами данной организации было принято решение использовать слово «футзал». Через некоторое время ФИФА тоже стала использовать слово «футзал».

На сегодняшний день армия футзала насчитывает почти 2 млн официально зарегистрированных игроков (мужчин и женщин), потому он абсолютно по праву считается одним из самых быстрорастущих видов спорта на земле в последние годы. Безусловно, безграничен и потенциал популярности данного вида спорта.

2. Правила игры

2.1. Площадка

Площадка для игры должна быть прямоугольной. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот (рис. 1).

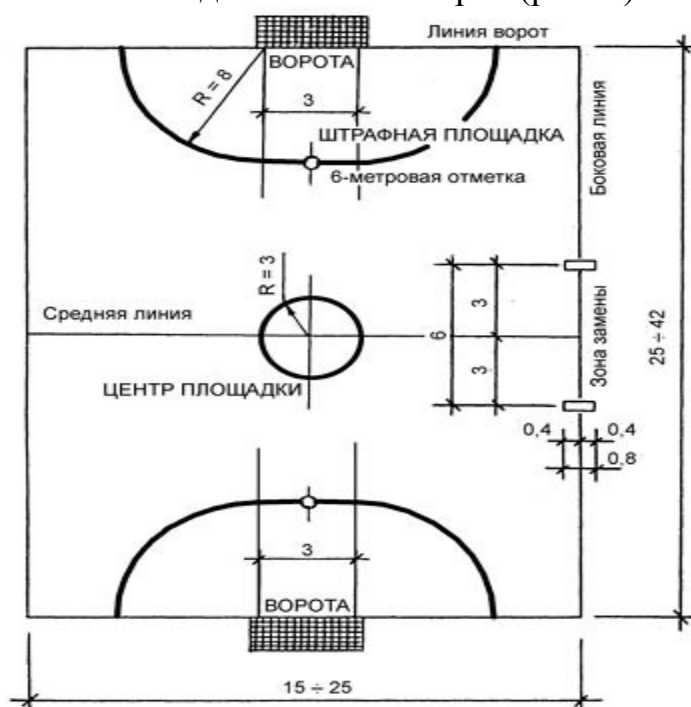


Рис. 1. Площадка для игры

Размеры (длина: минимум 25 м; максимум 42 м; ширина: минимум 15 м, максимум 25 м; международные матчи: длина: минимум 38 м, максимум 42 м; ширина: минимум 18 м; максимум 25 м); разметки на площадке.

Площадка размечается линиями, которые входят в размеры площадей ограниченных ими. Две длинные линии называются боковыми линиями. Две короткие называются линиями ворот. Все линии имеют ширину 8 см. Площадка разделена на две равные половины средней линией. Центральная отметка делит среднюю линию на две равные части. Вокруг нее проводят окружность радиусом 3м. Площадка для игры и необходимые разметки показаны на рисунке:

- Штрафная площадь.

Штрафная площадь очерчивается в конце каждой из половин поля следующим образом: Четверть окружности радиусом 6м проводится с внешней стороны стоек ворот до пересечения с воображаемой линией, проводимой под прямым углом к линии ворот также с внешней стороны стоек ворот. Верхние точки четвертей окружности соединяются отрезком длиной 3,16м, проходящим параллельно линии ворот между стойками.

- Отметка для пробития пенальти.

Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6 м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

- Дополнительная отметка для пробития пенальти.

Дополнительная отметка для пробития пенальти наносится на площадке на расстоянии 10 м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

- Угловой сектор

Четверть окружности радиусом 25см проводится внутри площадки в каждом ее углу.

- Зоны замены.

Зоны замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и прямо перед ними. В них игроки входят и уходят с площадки при заменах. Зоны замены каждая длиной 5 м расположены напротив скамеек запасных. Они выделяются линиями, каждая из которых проводится под прямым углом к боковой линии в обе стороны от нее, имеют ширину 8 см, длину 80 см, из них 40 см внутри площадки и 40 см за ее пределами. Между линией, ограничивающей каждую зону замены, и пересечением средней и боковой линий расстояние 5 м пространство перед столом хронометриста должно быть свободным.

- Ворота.

Ворота должны располагаться по середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки и соединенных сверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между стойками – 3 м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2 м. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину – 8 см. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединяются к стойкам и перекладинам к задней части ворот. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо

другому подобному основанию. Глубина ворот, измеряемая от внутренней грани стоек и находящаяся за пределами площадки, должна быть не менее 80 см в верхней части и не менее 100 см в нижней части. Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно прикреплены к поверхности площадки [3].

- **Покрытие площадки.**

Покрытие площадки должно быть ровным и гладким, но не абразивным. Рекомендуется использование деревянного или искусственного покрытия. Следует избегать использования бетонного или асфальтового покрытия.

2.2. Мяч

Мяч:

- имеет сферическую форму;
- изготовлен из кожи или другого пригодного материала;
- имеет длину окружности не менее 62 см и не более 64 см;
- на момент начала матча имеет вес не менее 400 г и не более 440 г;
- имеет давление, равное 0,4–0,6 атмосферы (400–600 г/см²) на уровне моря.

Замена поврежденного мяча.

Если во время игры мяч лопнул или пришел в негодность:

- игра останавливается;
- игра возобновляется вбрасыванием «спорного» запасным мячом в том месте, где предыдущий мяч пришел в негодность.

Если мяч лопнул или пришел в негодность в момент, когда он не был в игре (при начальном ударе, броске от ворот, угловом ударе, пенальти или ударе с боковой линии):

- игра возобновляется в соответствии с Правилами.

Во время матча мяч может быть заменен только с разрешения судьи.

2.3. Число игроков

Игроки.

В матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них – вратарь. Форма игрока, как и в футболе: футболка (обязательно на футболке должен присутствовать номер; футболисты одной команды должны иметь разные номера), трусы, гетры, щитки и обувь. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного материала. Играть без обуви запрещено. Одежда вратаря должна обязательно отличаться по цвету от одежды игроков обеих команд и судей [3].

Процедура замены.

В любом матче соревнований, проводимых под эгидой FIFA, конфедераций или ассоциаций могут выполняться замены. Максимальное число запасных, которое разрешено иметь, равно семи.

Число замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив любого игрока.

Замена выполняется, когда мяч в игре. Также и тогда, когда он вышел из игры, при соблюдении следующих условий:

- Игрок должен покинуть площадку в зоне замены своей команды только после того, как игрок, уходящий с площадки, полностью пересечет боковую линию.
- Запасной входит в сферу полномочий и юрисдикции судей независимо от того, идет игра или она остановлена.
- Замена считается завершенной, когда запасной выходит на площадку, с этого момента он становится действующим игроком, а игрок, которого он заменяет, перестает быть действующим игроком.

Вратарь может меняться местами с любым игроком своей команды.

2.4. Судья

2.4.1 Полномочия судьи.

Каждый матч проводится судьей, который имеет широкие полномочия, чтобы обеспечить полное соблюдение Правил игры в том матче, на который он назначен. Эти полномочия начинаются с момента прибытия к месту, где располагается площадка, и заканчиваются, когда покидает его.

2.4.2 Права и обязанности:

- обеспечивает соблюдение Правил игры;
- разрешает продолжить игру в том случае, если противоположная команда, которая совершила нарушение, извлекает выгоду и получает преимущество от остановки игры и должен наказать ее за первоначальное нарушение, если ожидаемое преимущество не увеличивается в этот момент;
- ведет записи в игре и предоставляет проводящей организации протокол матча, в который включает информацию о любых дисциплинарных санкциях, вынесенных игрокам и (или) официальным лицам, а также о любых других инцидентах, произошедших до, во время или после его окончания;
- действует как хронометрист в случае, если его официально не представили;

- останавливает, временно прерывает или прекращает матч при любом нарушении Правил, а также в результате любого вида постороннего вмешательства;

- выносит дисциплинарные санкции игрокам, виновным в нарушениях, заслуживающих предупреждения или удаления;

- обеспечивает, чтобы посторонние лица не выходили на площадку;

- останавливает игру, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму и контролирует его уход с площадки;

- разрешает продолжить матч до выхода мяча из игры, если игрок, по его мнению, получил лишь легкую травму;

- обеспечивает, чтобы любой мяч, используемый в игре, соответствовал требованиям Правила 2.

2.4.3 Решения судьи.

Решения судьи, вынесенные по фактам, связанным с игрой, являются окончательными [4].

1. Если судья и второй судья одновременно фиксируют нарушение и их мнения о том, какую команду следует наказывать, расходятся, то решение судьи будет приоритетным.

2. Оба, судья и второй судья, имеют право предупреждать или удалять игрока, но в случае разногласия между ними, решение судьи будет приоритетным.

2.5. Второй судья

Права и обязанности:

Второй судья назначается, чтобы управлять игрой, располагаясь на противоположной от судьи стороне площадки. Ему также разрешено использовать свисток.

Второй судья помогает судье проводить матч в соответствии с Правилами игры.

Второй судья также:

- имеет право по своему усмотрению останавливать игру при любом нарушении Правил;

- обеспечивает правильность выполнения замен.

В случае чрезмерного вмешательства или неправильных действий судья освобождает второго судью от выполнения его обязанностей, принимает меры к его замене и подает рапорт в проводящую организацию.

В международных матчах использование второго судьи – обязательно.

2.6. Хронометрист и третий судья

На игру назначается хронометрист и третий судья. Они располагаются за пределами площадки, напротив ее средней линии, с той же стороны, что и зоны замен.

Хронометрист и третий судья оснащаются специальными часами (хронометром) и необходимым для показа набранных нарушений оборудованием, которые предоставляются ассоциацией или клубом, на чьей площадке проводится матч.

Хронометрист обеспечивает, чтобы продолжительность матча соответствовала требованиям, то есть:

- включает предоставленные часы (хронометр) после выполнения начального удара;
- останавливает часы (хронометр), когда мяч выйдет из игры;
- включает часы (хронометр) после ввода мяча в игру из-за боковой линии, броска от ворот, с углового удара, со штрафного и свободного ударов, с удара с 6-метровой или 10-метровой отметки, по окончании тайм-аута или «спорного мяча»;
- контролирует минутную продолжительность тайм-аута;
- контролирует соблюдение продолжительности двухминутного периода наказания, когда игрок удален;
- сигнализирует об окончании первого периода, окончании матча, окончании каждого периода дополнительного времени, окончании тайм-аутов свистком или другим акустическим сигналом, отличающимся от тех, что используют судьи;
- ведет запись всех тайм-аутов, предоставленных каждой команде, сообщает и соответствующим образом сигнализирует судьям и командам о предоставлении тайм-аута по просьбе главного тренера любой из команд (Правило 8);
- ведет запись первых пяти набранных нарушений совершенных каждой из команд в каждой половине матча и зафиксированных судьями, а также сигнализирует, когда любая из команд совершит пятое набранное нарушение.

Третий судья помогает хронометристу:

- ведет запись первых пяти набранных нарушений, совершенных каждой из команд в каждой половине матча и зафиксированных судьями, а также сигнализирует, когда любая из команд совершит пятое набранное нарушение [5];
- ведет запись остановок игры и их причин;
- записывает номера игроков, чьи голы засчитаны;
- записывает фамилии и номера предупрежденных или удаленных игроков;
- предоставляет любую другую информацию, относящуюся к игре.

3. Продолжительность матча

3.1. Периоды игры

Матч длится два равных периода каждый по 20 минут. Контроль времени осуществляется хронометристом, обязанности которого определены в Правиле 6.

Продолжительность каждой половины матча может быть продлена для выполнения пенальти.

Тайм-аут.

Команды имеют право в каждой половине матча взять тайм-аут продолжительностью в одну минуту.

При предоставлении тайм-аута соблюдаются следующие условия:

- Главные тренеры команд имеют право просить у хронометриста тайм-аут продолжительностью в одну минуту.

- Тайм-аут продолжительностью в одну минуту можно попросить в любой момент, но предоставить его можно тогда, когда команда, попросившая тайм-аут, владеет мячом.

- Хронометрист сигнализирует о предоставлении тайм-аута, когда мяч вышел из игры, применяя свисток или другой акустический сигнал, отличающийся от используемых судьями.

- Во время тайм-аута игроки должны оставаться на площадке. Если они хотят получить инструкции от одного из официальных лиц команды, то должны делать это только у боковой линии напротив своей скамейки запасных. Официальное лицо, инструктирующее игроков, не должно выходить на площадку

- Команда, не использовавшая тайм-аут в первой половине матча, имеет право только на один тайм-аут во второй половине матча.

Перерыв между периодами.

Перерыв между периодами не должен превышать 15 минут.

3.2. Начало и возобновление игры

Подготовительные мероприятия.

Подбрасывается монета и команда, выигравшая жребий, выбирает, какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда выполняет начальный удар. Команда, выигравшая жребий, выполняет начальный удар во второй половине матча. Перед началом второй половины матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота.

Начальный удар.

Начальный удар – это способ начала или возобновления игры:

- в начале матча;
- после засчитанного гола;
- в начале второй половины матча;
- в начале каждого периода дополнительного времени, если оно назначено.

Гол должен быть засчитан, если мяч забит непосредственно с начального удара.

Процедура.

- Все игроки находятся на своих половинах площадки.
- Соперники команды, выполняющей начальный удар, находятся на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру.
- Мяч не подвижно лежит на центральной отметке.
- Судья дает сигнал.
- Мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар и он движется вперед.
- Игрок, выполняющий начальный удар, не может повторно касаться мяча до тех пор, пока его не коснется любой другой игрок.

После засчитанного гола начальный удар выполняет команда, пропустившая мяч.

Нарушения/Наказания

Если игрок, выполняющий начальный удар, повторно коснется мяча прежде, чем его коснется другой игрок, то назначается свободный удар, выполняемый противоположной командой, с места, где произошло нарушение. Однако, если это нарушение игрок совершит в штрафной площади команды соперника, то свободный удар выполняется с точки на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

За любое другое нарушение процедуры выполнения начальный удар повторяется [6].

Игра возобновляется, когда мяч касается земли.

Спорный мяч.

Спорный мяч – это способ возобновления игры после временной ее остановки по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры, и ставшей необходимой в тот момент, когда мяч был в игре, и при условии, что он непосредственно перед остановкой не пересекает боковую линию ворот.

Процедура.

Судья производит вбрасывание спорного мяча в том месте, где он находился в момент остановки игры, за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади, в этой ситуации судья вбрасывает спорный мяч в точке на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где мяч был в момент остановки игры.

3.3. Мяч в игре и не в игре

Мяч не в игре.

Мяч вышел из игры, когда:

- он полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху;
- игра остановлена судьей;
- он ударится в потолок.

Мяч в игре.

Мяч в игре в течение всего остального времени, включая случаи, когда:

- он отскакивает от стойки ворот или перекладины и остается в пределах площадки;
- он отскакивает от любого из судей, находящихся в пределах площадки.

Решение. Когда матч проводится в закрытом помещении и мяч ударяется о потолок, то игра возобновляется ударом с боковой линии, выполняемым командой противоположной той, чей игрок последним коснулся мяча. Удар с боковой линии выполняется из точки на боковой линии ближайшей к тому месту, где мяч ударился о потолок.

3.4. Метод ведения счета голов

Засчитанный гол.

Исключается любой другой способ засчитывания гола, кроме предусмотренного этими Правилами, гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, если только он не был заброшен, внесен, умышленно направлен рукой игроком атакующей команды, включая вратаря [7].

Победившая команда.

Команда, у которой число засчитанных голов в течение матча больше, считается победителем. Если у обеих команд равное число засчитанных голов или засчитанные голы отсутствуют, то матч считается закончившимся вничью.

Регламент соревнования.

Для матчей, окончившихся вничью, регламентом соревнований могут устанавливаться положения, включающие дополнительное время или удары с 6-метровой отметки по определению победителя матча.

3.5. Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков

Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков наказываются следующим образом:

Штрафной удар.

Штрафной удар назначается в сторону команды соперника, если игрок этой команды совершит любое из следующих шести нарушений, в которых судьей должен учитываться характер воздействия, является ли он неосторожным, опрометчивым или с использованием чрезмерной силы:

- удар или попытка ударить соперника ногой;
- подножка или попытка сделать подножку сопернику;
- прыжок на соперника;
- атака соперника, даже плечом;
- удар или попытка ударить соперника рукой;
- толчок соперника.

Штрафной удар также назначается в сторону команды соперника, если игрок этой команды совершит любое из следующих четырех нарушений:

- задержит соперника;
- плюнет в соперника;
- подкатит в попытке сыграть в мяч, когда или играет, или пытается сыграть соперник (подкатится игрок, отбивающий мяч), исключая вратаря в своей штрафной площади и при условии, что он не играет неосторожно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы;
- умышленно сыграет в мяч рукой, за исключением вратаря в своей штрафной площади.

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Все вышеперечисленные нарушения являются набранными нарушениями.

Пенальти.

Пенальти назначается, если игрок совершит любое из вышеперечисленных нарушений в пределах своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, лишь бы он был в игре.

Свободный удар.

Свободный удар назначается в сторону команды соперника, если вратарь этой команды совершит одно из следующих нарушений:

- после того, как освободится от мяча, владеющий получает его обратно от партнера по команде, и при этом мяч не пересечет среднюю линию или им не сыграет, или не коснется соперник;
- касается или контактирует мяч руками после того, как получит его от партнера по команде, умышленно отдавшего ему пас ногой;

- касается или контролирует мяч руками после того, как получит его непосредственно от партнера по команде, выполнившего удар с боковой линии;

- касается или контролирует мяч руками или ногами на своей половине площадки более четырех секунд.

Свободный удар также назначается в сторону команды соперника с места, где произошло нарушение, если, по мнению судьи, игрок этой команды:

- сыграет опасно;
- не играя мячом, умышленно мешает продвижению соперника;
- препятствует вратарю вбросить мяч, находящийся в его руках;
- совершит любое другое нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для предупреждения или удаления игрока.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение, однако, если оно произошло в штрафной площади, то в этом случае свободный удар выполняется с точки на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где произошло нарушение [8].

Дисциплинарные санкции – нарушения, наказуемые предупреждением.

Игрок получает предупреждения и ему показывают желтую карточку, если он совершит любое из следующих нарушений:

- виновен в неспортивном поведении;
- демонстрирует несогласие словом или действием;
- систематически нарушает Правила игры;
- не соблюдает необходимость расстояния, когда игра возобновляется угловым ударом, ударом с боковой линии, штрафным или свободным ударами, или броском от ворот;
- выходит или возвращается на площадку без разрешения судьи или нарушает процедуру замены;
- умышленно покидает площадку без разрешения судьи.

Нарушения, наказуемые удалением.

Игрок удаляется с площадки и ему показывают красную карточку, если он совершит любое из следующих нарушений:

- виновен в серьезном нарушении правил игры;
- виновен в агрессивном поведении;
- плюнет в соперника или в любое другое лицо;
- лишает команду соперника гола или благоприятной возможности явно забить гол, умышленно сыграв рукой в мяч (это не относится к вратарю, находящемуся в своей штрафной площади);
- лишает соперника, движущегося к воротам оппонента, благоприятной возможности явно забить гол, совершив нарушение, наказуемое свободным, штрафным ударами или пенальти;

- употребляет оскорбительные, обидные или нецензурные выражения;
- получит повторное предупреждение в течение одного и того же матча.

4. Тактика в мини-футболе

Ни для кого не секрет, что в любой игре должна присутствовать тактика и мини-футбол не исключение. Можно, к примеру, овладеть умением хорошо укрощать мяч, высоко прыгать или быстро бегать, развивать координацию движения. Однако всё это абсолютно не означает, что вы уже овладели всеми премудростями мини-футбола. Поскольку мини-футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом [9].

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немислимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В мини-футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия.

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

Тактика в мини-футболе имеет свойственную этому виду спорта специфику:

- 1) отсутствие правила «офсайда»;

2) поле для игры уменьшено в своих размерах, чаще всего до $\frac{1}{4}$ большого поля;

3) в случае проведения игры в спортзале или в хоккейной коробке, своего рода «партнёром» игрока становятся борта и стены.

Пренебрежение тактикой в мини-футболе может серьёзно отбросить организацию игрового процесса на тот минимальный уровень, с которого очень давно начинал своё развитие большой футбол. Проще говоря, это может привести к тому, что владеющие мячом игроки сломя голову понесутся в атаку на ворота соперника, напрочь позабыв об обороне своей цитадели и таким образом оставив своего голкипера наедине с возможной опасностью. Этой опасностью для атакующей команды может стать неожиданная потеря мяча и последующая за этим резкая контратака футболистов соперника. Противопоставить такому развитию событий можно следующее – строго распределить обязанности между всеми игроками команды. Одни будут выполнять оборонительные функции, на других возложить атакующие действия. В соответствии с этим необходимо расставить футболистов на площадке по определённым зонам, учитывая их индивидуальные игровые качества и способности.

Конечно же, такая тактика в мини-футболе вовсе не означает, что каждый из игроков должен просто стоять на своём месте, словно статуя, и ждать момента, когда можно будет проявить свои умения и навыки [10].

4.1. Тактика атаки

Команда, овладевшая в игре мячом, считается атакующей. Ее главной задачей является нарушение организованных оборонительных действий соперников в целях взятия их ворот. Решение этой задачи обеспечивается активными наступательными действиями, которые обеспечивают условия для овладения инициативой в игре, дают возможность навязать сопернику выгодный план игры. Естественно, чтобы добиться в игре успеха, атакующая команда должна использовать хорошо подготовленные эффективные тактические действия. Такие, которые позволяют в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты матча применять наиболее целесообразные средства, формы и способы атакующих действий.

Полноценные действия команды в атаке невозможны без овладения ее игроками индивидуальными тактическими способами ведения единоборства с соперниками, которые, прежде всего, предполагают умение в данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное решение уйти из-под контроля обороняющихся, найти и создать игровое пространство, как для себя, так и для партнеров; обыграть своего визави и принести результат своей команде. Индивидуальные действия в атаке предполагают, как действия без мяча, так и действия с мячом.

Схемы движения в атаке.

Бабочка. Применяется на половине поля соперника с целью подготовки атакующего действия. Также её можно применять при выходе команды из-под прессинга.

При разучивании движения сначала действуйте без сопротивления, закрепляя траекторию перемещений, затем добавляйте пассивное сопротивление. Активную работу в схеме закрепите в товарищеской игре, сделав упор не на результат, а на отработку движений.

Диагональ. Самая распространенная модель движения, более напоминает восьмерку. В активном движении участвуют три человека, в отличие от Бабочки, где работает вся четверка.

Диагональ применяется в позиционном нападении с целью подготовки атакующего действия. Человек, не участвующий в движении, исполняет роль столба, перемещаясь вблизи от ворот и активно предлагающий себя для игры в пас. Роль столба исполняет физически мощный, техничный, умеющий играть корпусом игрок.

Параллельное нападение. Сложнейшая схема движения для команд высокого уровня, советую пока её не применять.

Выходы из схем. Выход из схемы это действие, направленное на завершение атаки ударом.

Угловая атака. Название показывает, что действие происходит где-то в углу площадки, но опыт показывает, что важнейшим элементом здесь является обманное движение игрока после паса. Если налажено взаимодействие в паре, эту комбинацию можно проделывать не только с края, но и на всем фронте атаки.

Диагональная атака. То же самое движение, только пас не продольный, а по горизонтали площадки.

Дубль на третьего. Шикарная, простая и действенная комбинация, применяемая во всех клубах Суперлиги. Качество этой комбинации крайне зависит от скорости, с которой она делается, поэтому очень важно наигранное взаимодействие.

Полигран. Красивая, интересная, умная комбинация, но проходит только когда против вашей команды играют персонально на своей половине. Об зонную оборону полигран разобьётся как снежок об танк.

Забегание в двойке. Легкая и простая комбинация на двоих. Именно эту вещь можно осваивать тем, кто только начинает наигрывать командные связи.

4.2. Тактические схемы

В мини-футболе, как и в большом, тренеры используют тактические схемы. Вы можете подобрать схему, подходящую именно вам, вашей

команде и вашим игрокам. В этой главе рассказывается об основных тактических схемах в мини-футболе, об их плюсах и минусах.

Основными тактическими схемами в мини-футболе считают схемы: 2–2; 3–1; 4–0.

Ваша команда может использовать в игре разные варианты игры. Вы можете атаковать схемой 4–0, а защищаться 3–1. Все зависит от того, каким подбором игроков вы располагаете.

2–2. Эта схема считается самой «старой» в мини-футболе, так как использовалась в первые годы развития мини-футбола. Схема состоит из 2 защитников (№ 3 и № 2) и 2 нападающих (№ 5 и № 4). Эта тактика требует от игроков владения хорошей передачей.

Плюсы:

1. Проста в понимании.
2. Не требует высокого уровня физической подготовки.
3. Полезна при вскрытии компактной обороны.
4. Подходит для использования статичных атак.
5. Хороша для развития навыков.
6. Идеально подходит для детских команд.

Минусы:

1. Низкий уровень поддержки среди игроков.
2. Если команда в атаке - очень уязвима в обороне.
3. Нападающие должны быть хороши в игре 1×1.
4. Каждый игрок должен защищать большое пространство.
5. Если вы хотите владеть мячом и больше двигаться без мяча, то эта схема вам не подойдет.
6. Переход из атаки в оборону займет больше времени, не же ли при использовании других схем.

3–1 (1–2–1).

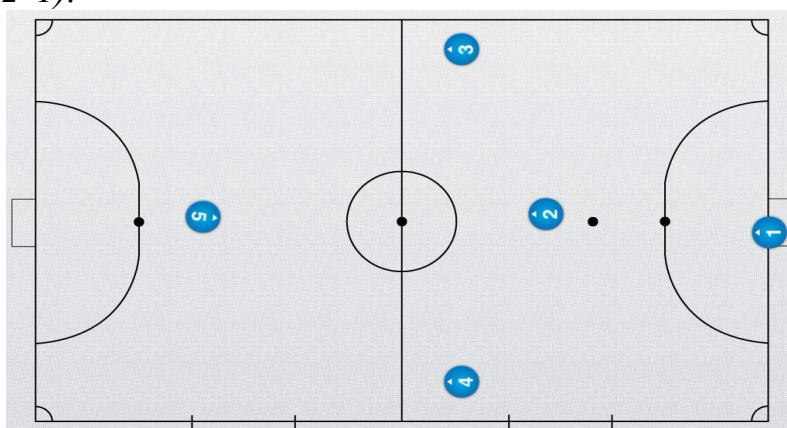


Рис.2. Тактическая схема 3–1 (1–2–1)

Эта схема состоит из одного разыгрывающего (№ 2), двух полузащитников (№ 3 и № 4) и нападающего (№ 5) в стандартной расстановке.

Плюсы:

1. Больше свободных мест, что упрощает движения без мяча и ротации, которые нужны для хорошего владения мячом.
2. При потере мяча, занять оборонительные позиции можно гораздо быстрее, чем в других схемах.
3. Эффективна при контратаках, если есть быстрый и сильный нападающий.

Минусы:

1. Требуется высокий уровень физической подготовки.
 2. Для ротаций и смены мест игроки должны быть хорошо подготовлены тактически.
 3. Игроки должны быть дисциплинированы.
- 4–0. Схема состоит из двух центральных защитников (№ 2 и № 3) и двух вингеров (№ 4 и № 5) (рис.3.).

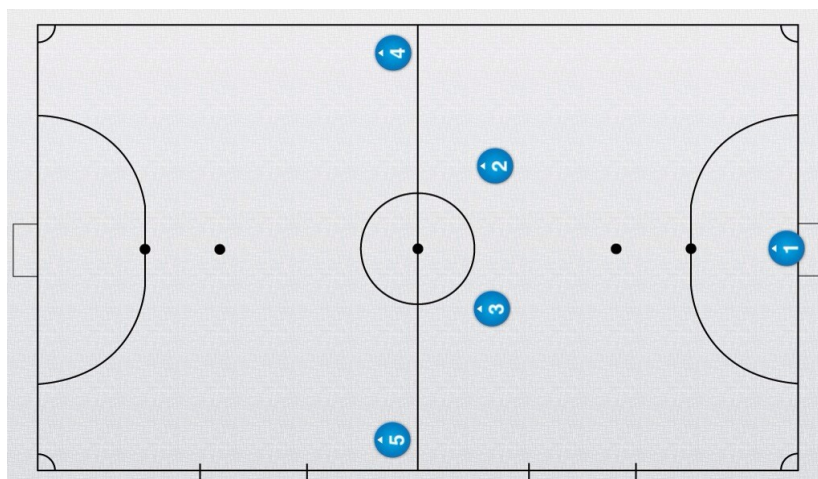


Рис. 3. Тактическая схема 4–0

Эта самая современная система игры. Хотя она может использоваться только в атаке и часто сочетается со схемой 3–1, чтобы запутать соперника. Здесь, в принципе, одна линия атаки, которой нужны постоянное движение (обмен позициями) и игроки с высоким уровнем физической подготовки и мастерства (рис.2.)

Плюсы:

1. Позволяет создавать свободные зоны за линией обороны соперника.
2. Возможность атаковать одновременно в различные зоны площадки.
3. Отлично подходит для «врывания» двух нападающих в штрафную площадь.
4. Проще использовать обмен позициями.

Минусы:

1. Опасна при потере мяча, особенно в линии атаки.

2. Требуется высокого уровня мастерства и физической подготовки.
3. Игроки должны владеть очень хорошим тактическим пониманием игры.
4. Используется только в нападении.

5. Защита и оборона в мини-футболе

В основе командной игры в защите в мини-футболе заложены чётко организованные тактические действия футболистов против игроков атаки соперника. Такого рода действия помогают успешно отражать атаки и выходить из состояния защиты своих ворот с последующим переходом на атаку. В своей защитной части эти действия сведены к молниеносной концентрации сил в опасной зоне, а также к моментальной перегруппировке футболистов, отвечающих за оборону, и надёжной страховке [12].

В зависимости от выбранной структуры и характера атаки командные действия в защите в мини-футболе включают в себя защиту ворот против быстрого нападения и защиту против нападения постепенного.

Разберём сначала защиту против быстрого нападения. Если соперник при переходе в нападение сделал основной акцент на молниеносные атакующие действия, взяв за правило в качестве верного тактического средства передачу по центру площадки или по бровке, то тогда в начальной фазе атаки противника самые ближние к мячу защитники должны смело вступать в единоборства с соперником, владеющим мячом, пытаясь не позволить тому выполнить первый пас, способный во многом определить успешное или неудачное продолжение атаки, а также заставить игроков атаки совершать ошибки и выполнять лишние пасы ближайшим партнёрам. В процессе развития атакующих действий соперника, когда он плотно маневрирует, необходимо как можно плотнее закрыть своего подопечного, внимательнее наблюдать за его перемещениями в освобождающиеся зоны и мгновенно пресекать любые попытки соперника завладеть мячом.

Если соперник пытается завершить атаку своей команды по центру площадки, игрокам защитной линии следует, как можно более плотно сконцентрироваться в своей штрафной площади и начать усиленную борьбу за завладение мячом, по ходу которой ликвидировать любые возникающие у соперника голевые моменты. Если же нападающие команды соперника ведут свою атаку по флангу, защитники тут же перемещаются в ту сторону, откуда идут наступательные порывы, при этом чаще всего, оголяя противоположную бровку площадки ради надёжной страховки. В первом эпизоде ключевую роль в страховке,

принимающей форму углом назад, сыграет задний центральный игрок обороны. Во втором случае помимо заднего центрального защитника ответственность за страховку ложится на плечи свободного от активных единоборств флангового футболиста, занявшего место сзади по диагонали в сторону ворот.

Выделим основные требования к организации защиты в мини-футболе против быстрого нападения:

- обязательное вступление в борьбу за мяч с целью завладения им, тем самым, не позволив сопернику выполнить первую передачу;
- чёткое взаимодействие обороняющихся для предотвращения скоростного маневра соперника. Одновременно нужно перекрыть все возможные пути атакующих игроков к своим воротам усилиями групп футболистов на отдельных участках площадки;
- нейтрализация игрока-адресата первого паса.

Перейдём к защите ворот от постепенного нападения. Если противник использует постепенное нападение, приняв средние и короткие пасы как тактические средства, защищающейся команде в начальной стадии обороны необходимо отойти назад, не навязывая активную борьбу. Несмотря на отданную сопернику инициативу, чётко организованные и детально согласованные действия в защите на своей половине площадки лишат его такого значимого фактора, как свободное пространство на пути к воротам. Во время развития соперником атаки защитники концентрируют своё внимание в её направлении, либо рассыпаются по всему её фронту и вступают в активную борьбу за пространство и мяч, помня о страховке и взаимостраховке своих партнёров.

По мере того, как соперник приближается к воротам, кроме увеличения скорости действия футболистов с мячом и без него возрастает и число игроков в атаке. Защищающиеся должны на опасном участке поля создать плотный заслон с целью затруднения выхода атакующих игроков соперника на выгодную позицию для пробития по воротам.

Выделим основные требования к защитникам по организации оборонительных действий против постепенного нападения:

- а) осуществление отхода игроков назад с тем, чтобы нейтрализовать острые продолжения в развитии атаки соперника, который в результате будет вынужден перейти на поперечные пасы [13];
- б) активное участие в непосредственной борьбе за мяч и игровое пространство. Эта борьба начинается тогда, когда соперник перешел центр поля и оказался на половине поля обороняющейся команды;
- в) сохранение стройности защитных линий при страховке, предельная концентрация, готовность перемещаться в направлении атаки.

В мини-футболе командные тактические действия в линии обороны построены при помощи трёх тактических схем игрового процесса: персональной, зонной и комбинированной защиты.

Построение оборонительных редутов с ярко выраженной ответственностью каждого защитника за порученного ему игрока команды соперника называется персональной защитой. В эпизоде, когда все футболисты атакующей команды чувствуют на себе плотную опеку со стороны защитников, игрокам линии нападения становится чрезвычайно сложно открыться для получения мяча, выполнить пас или нанести прицельный удар по воротам. Существуют два способа персональной защиты. При использовании первого тренер собственноручно решает и даёт указания каждому из своих защитников, кого именно из соперников ему следует опекать персонально. Второй вариант предполагает самоуправление защитников, которые уже в ходе матча сами разбирают между собой ближайших к ним игроков атаки команды соперника.

При зонной защите каждым из футболистов контролируется какой-то определённый участок поля. Любой из защитников смело вступает в борьбу за мяч с любым соперником, который появился на закреплённом за ним участке. Всё внимание игрока обороны в данном случае фокусируется не на конкретном противнике, а на мяче. В то же время защищающимся необходимо быть готовыми постоянно изменять свою позицию в пределах своей зоны в зависимости от того, куда перемещаются мяч и партнёры.

При комбинированном варианте защиты предполагается синхронное использование командой двух предыдущих систем: персональной и зонной. В современном мини-футболе тактика комбинированной защиты является самой распространённой. При этом одна группа игроков может по указанию тренера опекать только своих оппонентов, а другая в основном играть в зоне.

В зависимости от игрового эпизода защищающиеся футболисты свободны в переключениях с персональной опеки соперника на игру в определённой зоне и наоборот. Основное достоинство этого варианта защиты – отличное сочетание плотной опеки ключевых игроков соперника с получением численного перевеса на основном направлении их атаки. Именно потому эта форма обороны по праву считается самой эффективной и применяемой на практике.

Рассмотрим базовые принципы игры в защите.

Игроки линии защиты должны уметь:

а) оборонять ворота всей командой. На разных стадиях игры в защите так или иначе принимают участие все вышедшие на матч игроки. Форвардам приходится вести активные оборонительные действия и принимать меры по возврату потерянного мяча;

б) закрывать всех футболистов атаки противоположной команды в опасной зоне. Если игроки соперника расположены на расстоянии короткой или средней передачи от партнёра, который на данный момент владеет мячом, и готовы получить мяч либо точно на ход, либо в свободную зону, их следует немедленно закрывать персонально;

в) строго соблюдать принципы страховки и взаимовыручки на поле. Позиция страхующего игрока должна быть такой, чтобы у него всегда была возможность для оперативного исправления ошибки своего партнёра. Эту позицию рекомендуется занимать чуть сзади страхуемого партнёра, поближе к своим воротам;

г) не отказываться от широкого применения подсказа в защите. Чаще всего стоящий ближе к своим воротам игрок берёт на себя руководство действиями своих партнёров, что способствует более эффективному укреплению оборонительных редутов. Ощутимая роль в этом эпизоде отводится голкиперу. Его позиция как никакая другая позволяет ему сконцентрировать всё своё внимание на развитии атаки соперника и действиях своих партнёров по обороне. Кроме того, вратарь более точно может оценить те или иные игровые ситуации, своим своевременным подсказом предупредить и исправить допустимые партнёром ошибки;

д) умело использовать положение «вне игры». Если в попытках прорвать оборону соперник становится чересчур настойчивым, а его форварды неумолимо пытаются остро открыться, выйдя на свободное пространство, в этом случае очень уместно применение искусственного «офсайда». Самые широкие полномочия для применения этого тактического приёма имеет находящийся ближе партнёров к своим воротам полевой игрок;

е) идти на свои ворота в момент удара соперника, причём сделать это нужно раньше оппонента с целью лишения его возможности поразить цитадель ударом по отскочившему игровому снаряду.

Всем известно, что в мини-футболе абсолютно каждый игрок должен обладать умением опекать своих соперников. Без этого невозможна успешная игра команды. Игрок, умело закрывающий соперника, априори получает отличную возможность для своевременного вмешательства в борьбу за мяч, чтобы не позволить сопернику завладеть им и соответственно сорвать атаку команды противника. В самых разных ситуациях закрывание может происходить по-разному. Тем не менее во всех случаях закрывающему игроку необходимо занимать место между своими воротами и соперником. При этом следует учитывать одно требование: чем ближе к воротам будет располагаться соперник, тем ближе к нему следует находиться [14].

Оборона в мини-футболе основана на организации действий всех игроков команды, не владеющей мячом и нацеленной на нейтрализацию игроков атаки соперника. В этой ситуации обороняющаяся команда должна постараться не просто создать условия для чёткого отбора игрового снаряда у противника, но и параллельно с этим умело организовать начало атакующих действий своей команды. Верно выбранная командой тактика игры в обороне в мини-футболе – одна из

ключевых составляющих достижения победного результата в матчах с более сильным соперником.

- Индивидуальные действия в обороне.

Постоянные попытки футболистов атакующей команды выйти из-под контроля соперников, поиск и создание свободных пространств значительно затрудняют действия игроков обороны, всячески стремящихся нейтрализовать атакующие порывы соперника, при этом не нарушая сыгранность и чёткое выполнение действий в обороне. Успешная игра в обороне зависит отнюдь не только от чёткой страховки партнёров и верно сопоставленных действий игроков. Зачастую она исходит от самих футболистов и от их умения выполнять тактически индивидуальные действия против соперника, владеющего мячом или без него, то есть от того, насколько точно обороняющийся игрок выбрал позицию по отношению к опекаемому им сопернику в самых различных ситуациях. Другими словами, правильный выбор позиции на площадке как раз и является основным принципом надёжной игры в обороне в мини-футболе.

Индивидуальные тактические действия включают в себя противодействия игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия обороняющегося игрока против соперника, не владеющего мячом. Опека игрока, не владеющего мячом, очень сложная и не менее трудная задача, чем «держание» соперника с мячом в ногах. Играя против не владеющего мячом футболиста, защитнику нужно постараться не позволить сопернику овладеть мячом (приём под названием «закрывание») и отобрать у него мяч благодаря игре на опережение («перехват»).

«Закрывание» – это приём, заключающийся в смене позиций игроков обороняющейся команды для плотной опеки форвардов соперника. Чтобы суметь «закрыть» соперника без мяча, защищаемому футболисту необходимо постараться выбрать верную позицию между игроком, которого он опекает, и своими воротами. В этом случае расстояние между опекуном и опекаемым не должно быть величиной постоянной, а должно колебаться с учётом игровой ситуации. Правильный выбор позиции может находиться в зависимости и от соотношения сил, единоборствующих пар и других подобных факторов, а также от скорости бега обороняющегося игрока.

«Перехват» представляет собой выход футболиста обороняющейся команды к мячу на опережение с целью срыва атакующих действий игрока соперника. При этом обороняющийся футболист должен находиться сбоку спереди на пути планируемой передачи так, чтобы успеть завладеть мячом до того, как им овладеет и обработает соперник. Чаще всего при перехвате расстояние между соперниками несколько больше, чем при «закрывании». Это можно объяснить тем, что игрок обороны выступает здесь в активной позиции и должен успевать выполнить резкий и быстрый рывок в различном направлении полёта игрового снаряда.

Действия игрока обороны против соперника, владеющего мячом.

Индивидуальная игра против футболиста, владеющего мячом, основана в первую очередь на тактике подвижной обороны, то есть на контролирующих действиях над противником в эпизодах игровых эпизодах с ним. Зачастую обороняющимся игрокам необходимо вступать в противоборство с соперником, когда тот принимает мяч, либо контролирует его. Исход этой борьбы зависит от имеющегося у защитника опыта при отборе мяча, от выбора и применения им правильных способов и методов. Сюда относится не только банальный отбор мяча, но и противодействие пасам, ведению мяча, различным финтам соперника и его ударам по воротам. Рассмотрим все действия защитника.

1. Отбор мяча. Тут крайне важны быстрота, умелое владение чувством времени и дистанции и умение досконально оценить весь игровой эпизод. Наблюдая за действиями игрока атаки соперничающей команды, защитнику необходимо твёрдо определиться с тем, нужно ли нападать на оппонента сразу, либо занять выжидательную позицию. Стоя непосредственно перед соперником, целесообразнее выждать момент, когда тот затеет обводку или ведение и контроль мяча. В случае если игрок атаки в процессе подготовки к обводке старается максимально близко подойти к защитнику, тому нужно поймать момент, чтобы воспользоваться малейшей оплошностью соперника, и либо отобрать у оппонента мяч, либо выбить его.

2. Противодействие выполнению паса.

В игровом эпизоде, когда партнёр игрока атаки с мячом находится в более выгодной позиции, действия защитника должны быть направлены прежде всего на то, чтобы предотвратить острый пас этому партнёру. Основная задача в этом случае – выиграть время для «закрывания» его игроками обороны.

3. Противодействие выходу игрока с мячом на острую позицию.

Если футболист не успел сыграть на перехвате или отобрать у соперника мяч в момент приёма, ему всеми своими действиями, либо занятой позицией следует сделать всё от себя зависящее, чтобы предотвратить быстрое продвижение соперника с мячом вперёд. Если соперник всё же смог начать движение, нужно пристроиться к нему параллельным курсом, всеми силами стараясь оттеснить его к боковой линии, где атакующий футболист будет значительно ограничен в пространстве и не сможет действительно помочь своим партнёрам.

4. Противодействия ударам соперника.

В ситуации, когда атакующий футболист ведёт мяч, либо получает его непосредственно перед штрафной площадью и пытается нанести прицельный удар по чужим воротам, защитник своими действиями обязан всячески воспрепятствовать этому удару. Для успешного решения этой непростой задачи игроку обороняющейся команды необходимо полностью

сконцентрироваться на ногах оппонента, не упустив момента замаха бьющей ноги, для того, чтобы выставить свою рабочую ногу на пути предполагаемого полёта мяча.

Групповые действия в обороне.

Базовое содержание групповой тактики игры в обороне заключается в организованных действиях игроков защитной линии против атак соперников. Групповые действия позволяют противодействовать комбинационной игре команды соперника при помощи своевременного разбора каждого атакующего соперника, подстраховки своих партнёров, чёткого переключения при опеке с одного игрока на другого, группового отбора мяча у игроков атаки. Разберём все варианты групповых действий при обороне ворот [15].

1. Своевременный разбор игроков. После того, как игроки команды теряют мяч, они автоматически становятся обороняющимися, а следовательно, приступают к действиям по обороне своей цитадели. При потере мяча футболист немедленно должен вступить в единоборство с соперником, которым этим мячом завладел. Поэтому он без лишних промедлений обязан отойти на свою половину игрового поля и занять позицию или на одной линии с игроком атаки команды соперника, или выбрать по отношению к нему такую зону, где есть больше шансов препятствовать его продвижению к воротам. Другим игрокам обороняющейся команды также необходимо тут же занимать как можно более активную по отношению к другим футболистам атакующей команды позицию. Таким образом, задачей каждого игрока защищающейся команды является чёткий и своевременный разбор всех атакующих соперников, чтобы лишить их возможности оказаться в выгодной позиции без надлежащего контроля на подступах к чужим воротам.

2. Подстраховка. Это тактические действия одного или группы игроков, преследующих цель оказания помощи партнёру при опеке соперника. Подстраховка представляет собой одну из важнейших составляющих при организации командных оборонительных действий. К примеру, опекающий соперника с мячом футболист уступает ему в физической мощи, а потому проигрывает в единоборстве, что влечёт за собой выход последнего на удобную позицию для прицельного удара по воротам. В данном случае вовремя подоспевший страхующий игрок может оперативно ликвидировать возникшую опасную ситуацию. Помимо этого, подоспевший страхующий игрок своим появлением оказывает столь необходимую в тот момент психологическую поддержку своему партнёру при его сближении с игроком атаки соперника, что, несомненно, является очень важным фактором. В подавляющем большинстве случаев страхующий игрок расположен поближе к своим воротам, нежели его партнёр. Но бывает случается так, что страхующий игрок по ошибке занимает позицию на одной линии со своим партнёром, который вступил в

единоборство с оппонентом или же расположился непосредственно за спиной у партнёра. Такое положение вещей практически всегда приводит к обострению ситуации возле ворот обороняющейся команды. Очень важно не забывать о том, что в эпизоде, когда сразу два игрока обороны расположены на одной линии, никогда не получится ни эффективный отбор мяча у противника, ни удачно выполненная подстраховка.

3. Передача игроков. Этот тактический приём заключается в обмене опекаемыми игроками. Чаще всего он используется тогда, когда одному из игроков обороны по каким-то причинам не под силу удержать закреплённого за ним опекаемого. К примеру, защищаясь, игроки опекают соперников по всей игровой площадке. Но одному из атакующих футболистов удаётся освободиться из-под опеки. В этом случае на опеку этого расторопного форварда незамедлительно переключается ближний к нему игрок. А его партнёр, зевнувший соперника, в свою очередь, переключается на соперника, оставшегося без опеки.

4. Групповой отбор мяча у соперника. Здесь важно тактическое взаимодействие обороняющихся, требующее от них чётких согласованных действий, умелой маневренности и поставленной техники отбора. Наиболее эффективно групповой отбор в мини-футболе применим при скрестных перемещениях атакующих футболистов, а также при вводе мяча в игру голкипером или из-за боковой линии. Кроме того, групповой отбор можно применять и при защитных действиях по зонному принципу. К примеру, если игроки атаки используют комбинацию под названием «скрещивание», то в момент сближения партнёров игрок обороны, опекающий оппонента без мяча, вдруг резко переключается на форварда, который на данный момент владеет мячом. Другой обороняющийся, опекавший до этого момента этого форварда, в свою очередь, также решительно вступает в борьбу.

6. Основные технические приемы

6.1. Удары по мячу головой

В мини-футболе игроки используют удары головой значительно реже, чем удары ногами. Однако в последнее время, как свидетельствует статистика, такие удары используются очень часто. Это объясняется введением нового правила, дающего вратарям возможность вбрасывать мяч по воздуху за среднюю линию поля.

При освоении техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Удары следует наносить в конкретном направлении и с определенной силой, а не просто подставлять голову под мяч (рис.4.).



Рис. 4. Удар серединой лба из опорного положения

Данный прием выполняется из стойки ноги на ширине плеч или если нога выставлена 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 основным: удар наносится серединой лба в середину мяча. При этом игрок должен контролировать полет мяча зрительно (рис.5.). Следует заметить, что удар серединой лба отличается высокой точностью, что объясняется значительной площадью соприкосновения головы с мячом, удобством зрительного контроля за полетом мяча и участием в ударном движении большой мышечной массы. 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. Поворот туловища, как правило, осуществляется на носках.

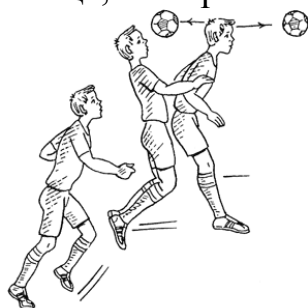


Рис. 5. Удар серединой лба в прыжке

Этот удар выполняется толчком одной ноги или двумя ногами, как с места, так и с разбега. Перед ударом голову надо отклонить 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 продолжают контролировать полет мяча. Приземляться следует на носки, для амортизации ноги немного согнуть в коленных суставах.

Эффективность этого приема зависит от умения игрока скоординировать движения в момент нанесения удара.



Рис.6. Удар боковой частью головы

Они выполняются как в опорном положении, так и в прыжке. При выполнении удара в опорном положении надо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть в коленном суставе и перенести на нее тяжесть туловища, затем повернуть голову 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 (рис.6.). Удар по мячу наносится в максимально высокой точке прыжка за счет энергичного выпрямления туловища и движения головы в сторону избранной цели.



Рис.7. Удар затылочной частью головы

Применяется в мини-футболе в случаях, когда летящий на игрока мяч находится 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 (рис.7.). 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.

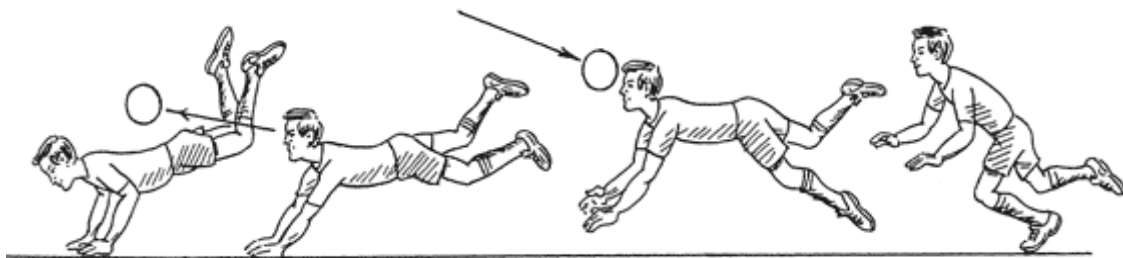


Рис.8. Удар головой в броске (полете)

Техника этого удара существенно отличается от всех других способов удара 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 игрока согнуты в локтевых суставах, глаза контролируют движение мяча. За счет массы и скорости полета игрока и выполняется удар серединой лба по середине мяча (рис.8.). Поворотом головы игрок может в последний момент изменить направление удара. В то же время можно нанести удар по мячу в полете и 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 перекат последовательно на грудь, живот и бедра.

Данный прием можно также отнести к трюковым приемам мини-футбола. Когда игрок в броске забивает мяч в ворота соперников или же с помощью такого приема спасает свои ворота от грозящей опасности, это очень украшает матч [17].

Тренировочные упражнения.

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

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

2. Упражнение выполняется в парах. Один из игроков садится лицом к партнеру, стоящему в 2–3 м от него с мячом в руках. Тот мягко набрасывает мяч на сидящего так, чтобы он опускался перед его лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок при приближении мяча

резким движением туловища и головы наносит удар по мячу. 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 в работу мышцы туловища.

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

4. Игроки берут по мячу. Подбросив мяч над собой и прогнувшись в пояснице, они резким движением туловища и головы вперед-вверх подбрасывают его над собой, а затем ловят, и т. д. При следующей попытке они делают это уже дважды, выпрямляя при этом ноги.

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

6. Один из игроков держит мяч на вытянутой руке. Его партнер разбегается и в прыжке ударом серединой лба старается сбросить мяч с руки первого.

7. Упражнение в парах. Один игрок с 4–5 м набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар по мячу головой. Периодически партнеры меняются ролями.

8. Учащиеся выполняют удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места, по мере освоения этого приема переходят к выполнению ударов в прыжке с разбега в 2–3 шага.

9. Занимающиеся встают в колонну. Впереди стоящий игрок набрасывает мяч головному партнеру, а тот ударом серединой лба возвращает ему мяч и занимает место в конце колонны. Теперь мяч набрасывается следующему участнику, и т. д.

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

11. Упражнение в тройках. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом напротив игрока А. 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.

12. Упражнение в парах. Один из игроков ложится на живот лицом к партнеру. Последний набрасывает мяч (так везде) перед лежащим игроком

по крутой траектории. Тот вскакивает и в прыжке ударом головой посылает мяч обратно подающему. Периодически партнеры меняются ролями.

13. Перед колонной игроков устанавливается барьер, перед которым встает игрок с мячом. Он набрасывает мяч по крутой траектории так, чтобы головной игрок с разбега, перепрыгнув барьер, ударом головой возвратил мяч обратно. После этого он устремляется в конец колонны, а мяч набрасывают следующему участнику, и т. д.

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

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

Вариант: то же, но удар головой выполняется в броске через сидящего партнера с разбега в 2–3 шага

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

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

17. Занимающиеся встают в колонну за границей штрафной площадки, головной игрок занимает позицию на границе. Один из участников, стоя за воротами, набрасывает мяч так, чтобы он опускался в 3–4 шагах от головного игрока. Тот, сделав 2–3 шага, в броске на опускающийся мяч ударом головой направляет его в ворота [18].

6.2. Ведение мяча

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты, и некому сделать точную передачу. Футболист, владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами- толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема (рис.9.).



Рис. 9. Удар внутренней стороной стопы

Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Кстати, движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов. А теперь, приступим непосредственно к разучиванию приема. Для этого предлагаем вам несколько упражнений. Выполнять их можно как одному, так и вместе с партнерами (рис.10.).

Упражнения:

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

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

3. *Точная передача.* Встаньте с товарищем друг против друга на расстоянии 7–9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 занимающихся. Выполняется оно так: один из занимающихся (№ 1) встает в 6–7 шагах перед колонной и мягко направляет мяч игроку, стоящему первым. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Игрок №

1 тем временем посылает мяч следующему участнику и т. д. После 10–15 передач игрок № 1 меняется ролями с одним из игроков.

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

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

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



Рис. 10. Удар внешней частью подъема

Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле. Если на своем пути вы не встречаете соперников, посылайте мяч вперед сильнее. Это позволит вам увеличить скорость движения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко не отпускайте. При атаке соперника справа переведите мяч под левую ногу и наоборот, чтобы ваше туловище, всегда находилось между мячом и соперником.

Упражнения:

1. *По прямой.* Ведите мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередуйте удары-толчки то правой, то левой ногой.

2. *По кругу.* Начертите на поле круг диаметром 8–9 шагов. Постарайтесь вести мяч по линии круга то правой, то левой ногой. Сначала упражняйтесь в медленном темпе.

3. *По коридору.* Начертите на поле коридор длиной 20–25 шагов и шириной до 1 шага; ведите мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшайте ширину коридора до 50 см,

4. *Изменяя направление и скорость.* Ведите мяч по полю произвольно меняя направление движения и скорость. Можете также для этого расставить по полю ориентиры (камни, флажки, стойки).

Главные ошибки футболистов: *мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд игрока постоянно прикован к мячу.*

Для исправления недостатка попробуйте поупражняться в ведении слабо накачанного мяча. Во втором случае игрок сильно наклоняет вниз голову. Избавиться от этой ошибки позволит неоднократное выполнение следующего упражнения: поставьте впереди себя ориентир и ведите мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир.

6.3. Обманные движения

В игре часто придется выполнять обманные движения или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Словом, значение обманных движений в мини-футболе объяснять не нужно. Финтами должны владеть все игроки.

Финты выполняются как ногами, так и туловищем. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро.

Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий вас игрок поверил вашим намерениям. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

- после медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед;
- после быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении;
- побегайте между деревьями, все время меняя направление движения;
- сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок;
- поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно;
- совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Теперь можно приступить к овладению финтами. Для этого используйте обводку мячом стоек, игру один на один и т. д. Старайтесь также применять обманные движения и в ходе игры в мини-футбол. Несомненно, вскоре почувствуется уверенность в своих силах, и даже возможность изобрести свои «коронные» финты. Это сделает вашу игру и более результативной, и привлекательной для зрителей.

6.4. Отбор мяча

Техника отбора мяча

Специфика мини-футбола такова, что каждый игрок, независимо от выполняемых функций, должен овладеть техникой отбора мяча у соперников. При этом, естественно, техника отбора должна базироваться на таких физических качествах, как быстрота и ловкость. Кроме того, обороняющимся трудно добиться успеха, если они не обладают широким диапазоном внимания.

Обороняющимся игрокам необходимо применять разнообразные приемы отбора мяча у соперников (рис.11.).



Рис. 11. Отбор мяча выбиванием

Осуществляя ведение мяча, соперник нередко нерасчетливо отпускает от себя мяч, теряя на мгновение контроль над ним. Отбор мяча выбиванием можно эффективно использовать против движущегося с мячом навстречу или сбоку противника. Уловив момент, когда атакующий соперник отпустит мяч от себя на несколько большее расстояние, чем это следует, обороняющийся резким движением старается выбить мяч или даже овладеть им. Выбивается мяч любой частью стопы, но чаще всего носком. При этом важно не нарушить правила игры в мини-футбол, т.к. отбор выбиванием нередко ведет к подкату, что считается нарушением.

Отбор мяча накрыванием. Этот прием используется при единоборстве с атакующим соперником, стремящимся за счет индивидуальных действий решить поставленную задачу. Для того, чтобы успешно противодействовать противнику, обороняющийся должен занять выгодную позицию, встав на пути движущегося навстречу игрока с мячом. Выгадав момент, обороняющийся резко сближается с соперником в целях овладения мячом. При этом движении ноги, выполняющей отбор,

напоминает удар внутренней стороной стопы, которая препятствует движению мяча. Соперник, столкнувшись с таким препятствием, вследствие инерции разбега, оставляет мяч в ногах у защитника. Этот способ отбора мяча требует быстроты ориентировки и решимости.



Рис. 12. Отбор перехватом

Этот прием выполняется как при потере атакующим соперником контроля над мячом, так и в случае предугадывания обороняющимся игроком направления передачи мяча или в случае неточной передачи. Для успешного выполнения маневра требуется высокая концентрация внимания, высокая стартовая скорость и игровая хитрость.

Примерные упражнения:

1.Пассивный отбор. Защитник занимает позицию около 6-метровой отметки. На него друг за другом с некоторым интервалом из-за средней линии поля ведут мяч его партнеры. Обыграть защитника за счет обводки. При этом они действуют не в полную силу. Задача обороняющегося игрока – своевременно выдвинуться на атакующего соперника и овладеть мячом.

2.Перехват. Защитник занимает позицию около 6-метровой отметки. На него с некоторым интервалом движутся пары атакующих, выполняющие передачи в одно-два касания. Задача защитника – своевременно выдвинуться вперед и перехватить передачу атакующих игроков (рис.12.).

3.Накрывание. Защитник занимает позицию около 6-метровой отметки. Перед ним обозначается 6-метровый коридор. Задача атакующих игроков – нанести сильный прицельный удар по воротам, защищаемым вратарем. Удар можно наносить лишь из 6-метрового коридора.

4.Успей первым. Игроки разбиваются на пары. Они поочередно выполняют следующие функции: один ведет мяч на партнера. Выбрав момент, он пробрасывает мяч вправо/влево/мимо партнера. После этого оба игрока пытаются опередить друг друга и овладеть мячом.

5.Игра на опережение. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре один из партнеров посылает мяч вперед на 4–5 м. задача того и другого игрока рывком попытаться первым овладеть уходящим мячом.

6. Не дай сыграть соперникам. Защитник занимает позицию около 6-метровой отметки. Впереди него, в двух шагах, находится один из атакующих игроков. По сигналу партнер последнего ведет мяч из глубины поля и делает, перейдя среднюю линию, передачу своему партнеру, а сам открывается вправо или влево для получения обратной передачи/игра в «стенку». Задача защитника – не дать сыграть атакующим игроку в «стенку».

7. Догнать убегающего. Игроки разбиваются на пары. Занимающиеся в каждой паре встают друг за другом на расстоянии 3–4 м. Игрок первой пары, стоящий впереди по сигналу начинает ведение мяча из-за средней линии поля к воротам, стремясь, не доходя до штрафной площади нанести удар по воротам, которые защищает вратарь. Задача его партнера – помешать убегающему, игроку забить мяч в ворота, используя наиболее целесообразный прием отбора мяча.

8. Овладей мячом. Два игрока встают в 10 м от линии ворот на расстоянии 8 м друг от друга. По сигналу вратарь вбрасывает мяч низом так, чтобы он катился между игроками. Задача последних – опередить партнера и овладеть мячом.

9. Овладей мячом после обегания стоек. Игроки разбиваются на две колонны. По сигналу первые номера в колоннах устремляются вперед обегают стойки. В тот момент, когда начинают огибать стойки тренер посылает мяч на 6-метровую отметку. Задача каждого соревнующегося игрока – опередить партнера и овладеть мячом.

10. Занимающиеся располагаются в колонну по одному сбоку от игрока А, имеющего мяч. Последний с расстояния 4–6 м направляет мяч низом в стенку. Впереди стоящий в колонне игрок в момент удара устремляется вперед в целях перехвата отскочившего от стенки мяча. После этого он занимает позицию игрока А, а тот встает в конец колонны и т.д.

11. Выбей мяч в момент приема. Игроки разбиваются на пары. Впереди стоящие игроки в парах направляют мяч с нескольких шагов в стенку, а затем принимают отскочивший от стенки мяч. Их партнеры, стоя в 1–2 шагах позади бьющих игроков, стараются выбить мяч у первых во время приема.

12. Выбей мяч из ворот. Игроки встают в колонну по одному. Впереди колонны, справа и слева, стойками обозначаются двое ворот шириной 1 м, расположившийся в 6–7 м от колонны игрок А посылает мяч скрытно в один из ворот. Задача впереди стоящего в колонне игрока – отгадать направление удара и успеть выбить мяч из ворот.

13. Отбор после смены мест. На площадке на расстоянии 8–9 м от вратарской линии обозначается черта. Два защитника занимают места в штрафной площади. Другие игроки образуют две колонны за средней линией поля. Каждый игрок в колонне имеет мяч. Впереди стоящие в

колоннах игроки одновременно начинают ведение мячей. Как только они достигнут упомянутой черты, защитники быстро меняются местами, стараясь накрыть удар по воротам атакующего игрока.

7. Тренировка по мини-футболу

С каждым годом мини-футбол становится всё популярнее и популярнее и понемногу выходит из тени своего «большого брата» благодаря своей техничности и красочности игры на паркете. В зимние месяцы многие игроки переходят в спортзалы и тренируются там для того, чтобы не потерять форму, подтянуть свою технику владения мячом, точность паса и удара по воротам, выносливость.

1. Разминка. Любое занятие логичнее начинать с лёгкой разминки. Её целью является разогрев организма и его приготовление к серьёзным нагрузкам. Добиться этой цели можно при помощи медленного бега по залу, либо одновременно бега в среднем темпе и несложных гимнастических упражнений (разминание рук в локтях и плечах размахиванием ими в разные стороны). Затем необходимо размять тело и ноги. С помощью бега с невысокой скоростью, делая при этом резкие выбросы ног, как бы имитируя удар. Выполняя это упражнение, нужно постараться несильно прокручивать корпус в направлении вылета ноги. Затем следует остановиться и выполнить вращающие движения туловища в разные стороны с разными наклонами. Нужно помнить один очень важный момент: во время разминки надо как следует размять мышцы ног, особенно голеностопы, чаще всего травмирующиеся у игроков в мини-футболе по причине жесткого соприкосновения обуви и покрытия игровой площадки. Прочно стоя на обеих ногах, необходимо выполнить круговые движения голеностопа и несколько потягиваний мышц обеих ног в сидячем положении. По хронометражу разминка не должна быть длительной – максимум 15 минут.

2. Упражнения на силу. Приведя туловище и ноги в тонус, следует перейти к упражнениям на скорость и выносливость футболистов. Наиболее оптимальным упражнением на скорость для игроков в мини-футбол считается челночный бег. Его следует отрабатывать постоянно с целью повышения не только своих скоростных навыков, но и маневренности. После челночного бега следует перейти на другое беговое упражнение, выполнять которое нужно на всей длине зала. Задача – с одного конца зала как можно быстрее добежать до противоположного и, не совершая разворота туловища, двинуться задним ходом на стартовую позицию. Данное упражнение отвечает за развитие координации игрока при его передвижении по всей площадке. В завершении упражнений на силу всегда советуют либо отжиматься от пола, либо подтянуться на

перекладине. Не стоит забывать и про упражнения на пресс, выполняемые во время разминки и в конце тренировки по мини-футболу.

3. *Упражнения на работу с мячом.* Футболистам нужно разбиться по парам и отработать чёткость выполнения паса сначала стоя на одном месте, а затем и в движении. Расстояние между игроками должно быть не более двух метров. Отработав выполнение короткого паса, потренируйтесь над чёткими передачами на большие расстояния. Делая это упражнение, игроки должны встать лицом друг к другу в полярных концах спортзала, после чего приступают к выполнению быстрых передач друг другу – сначала по поверхности площадки, а затем по воздуху. Начать осуществление этого упражнения необходимо стоя на одном месте, а уже потом проходя через всю площадь спортзала.

Отработав пасы, переходим к прицельным ударам по воротам. Если в команде имеются 2 голкипера, нужно поделить футболистов на 2 группы и отдать каждой из них ворота. Если в команде один вратарь, отработка удара проводится в одни ворота. Удары нужно наносить с самых разных дистанций, сначала с накачиванием мяча бьющему футболисту, а затем с любых точек уже без наката.

Не стоит забывать и о развитии индивидуальной техники владения мячом. Необходимо поставить голкипера в рамку ворот и выбрать одного футболиста, который будет играть роль защитника. Задача остальных игроков – выбегать с мячом и, попытавшись как можно быстрее обыграть защитника, нанести удар по воротам.

В конце упражнений на работу с мячом можно уделить несколько минут на набивание мяча на месте и во время движения, а также отработать удары с разных углов и различными частями ноги.

4. *Тактические упражнения.* Тактические упражнения бывают разные и целиком и полностью зависят от понимания всей командой тактики игры в мини-футбол. Данные упражнения включают в себя тренировку выполнения штрафных и одиннадцатиметровых ударов, а также розыгрыш угловых ударов и ввода мяча из-за боковой линии. Суть тактики состоит в том, что каждый футболист должен чётко знать свою позицию на площадке во время розыгрышей ударов и уметь предугадывать развитие атакующих действий соперника на случай провала комбинации.

Главной особенностью игры в мини-футбол является отсутствие чётких позиций на площадке, поэтому каждый футболист обязан уметь и атаковать противника, и защищаться от встречных атак соперника. В редких случаях полевые игроки взваливают на себя функции голкипера – в случае его удаления или получения тяжёлой травмы.

Любые выбранные комбинации необходимо отыгрывать до автоматизма. Более того, каждый футболист, сидящий на замене, должен быть всегда готовым моментально войти в игру и чётко понимать, какой вид розыгрыша мяча именно сейчас предстоит осуществить. Посему 15

минут тренировки рекомендуется уделить обсуждению тактических приёмов и распределения позиций для каждого футболиста команды, в зависимости от его индивидуальных игровых характеристик.

5. *Игра.* Любая тренировка по мини-футболу должна включать в себя спарринг. Разделившись на 2 равные по количеству команды, игроки проводят обычный мини-футбольный матч с продолжительностью тайма в 15 минут и соответствующей сменой ворот в перерыве. Дабы усложнить командам игровой процесс, можно ограничить им число касаний при приёме и обработке мяча. Выполнение этих условий отлично отобразится на взаимопонимании игроков в команде и ускорит их мыслительные процессы во время игры.

6. *Завершение тренировки.* Тренировка по мини-футболу никогда не должна обрываться тут же после большой нагрузки. Она всегда должна заканчиваться неспешной, расслабляющей пробежкой по игровому залу, чтобы полностью восстановить дыхание. Вслед за пробежкой необходимо выполнить упражнения на пресс и по мере сил на отжимания от пола. На это чаще всего отводится 4–5 минут.

Все игроки без исключения обязаны принять душ с тёплой водой, после чего хорошенько обтереться полотенцем, чтобы не выходить на улицу с мокрой головой, особенно в холодное время года.

В процесс тренировки всегда уместно добавлять какие-то новые упражнения, которые вам по душе и которые способствуют выработке силовых и скоростных качеств игрока. Проводить тренировки необходимо примерно по 1,5–2 часа и желательно через день (примерно 3 раза в неделю).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мини-футбол по заслугам оценен и тренерами, и игроками, и зрителями. Велика практическая ценность этой игры, которая привлекает эмоциональностью игровых ситуаций, атлетическим характером и коллективизмом.

Одно из главных достоинств данного вида спорта – его демократичность и неприхотливость. При этом мини-футбол обладает рядом основных особенностей, делающих его особенно привлекательным именно для студентов. В мини-футболе каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; в мини-футболе забивается довольно много голов; во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок.

Важное место в подготовке спортсменов занимает тактическая подготовка. Помимо технических навыков работы с мячом футболистам

важно осваивать тактические аспекты игры, а именно: не уступать противнику позиционно, открываться на свободное место, умело обводить и наносить атаки.

При обучении тактическим действиям в мини-футболе сначала разучиваются индивидуальные варианты игры на площадке, затем групповые и командные.

Тактика игры в нападении и тактика игры в обороне имеют принципиальные отличия и особенности, которые футболистам необходимо четко осознавать и слаженно действовать в любой фазе игры. С помощью специальных упражнений студенты учатся разумно сопоставлять свои силы с силами соперника, анализировать логику действий противоположной команды и предугадывать намерения партнеров.

Занятия мини-футболом в условиях высших учебных заведений оказывают положительное влияние на формирование у студентов физической, теоретической подготовленности, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Это особенно важно в современных условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности студентов. Являясь командной игрой, мини-футбол способствует активному формированию морально-волевых качеств спортсменов. Коллективный характер игры предоставляет широкие возможности в формировании у занимающихся соревновательного интереса, духа взаимовыручки и единения команды.

Данная методическая разработка также может быть использована для обучения и подготовки студентов к межвузовским соревнованиям по мини-футболу.

8. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе** : учебное пособие : в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск : ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания . - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст:электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

9. Дополнительная учебная и справочная литература

1.Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-7937-2134-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>

2. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-00151-401-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>

3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-1002-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>

4.Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

5.Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях

физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань: Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

6. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>

10. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

11. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

**Оробей Максим Николаевич
Пономарев Александр Иванович**

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Мини-футбол

Методические указания к проведению практических занятий