

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(Методичні рекомендації з міні-футболу по техніці
та тактиці для складання заліку студентів 1 та 2 курсів)**

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2020

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Методичні рекомендації з міні-футболу по техніці та тактиці для складання заліку студентів 1 та 2 курсів) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : І. М. Звягінцева, Д. О. Смоляков. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. – 49 с.

Укладачі : ст. викл. І. М. Звягінцева,
ст. викл. Д. О. Смоляков

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

ЗМІСТ

Вступ.....	5
1 Історія гри.....	6
2 Правила гри в міні-футбол.....	7
3 Техніка гри у міні-футбол.....	9
4 Удари по м'ячу ногами.....	10
4.1 Удар внутрішньою стороною стопи.....	10
4.2 Удар серединою підйому.....	11
4.3 Удар носком.....	13
4.4 Удар внутрішньою частиною підйому.....	14
4.5 Удар зовнішньою частиною підйому.....	15
4.6 Удар п'ятою.....	16
4.7 Різані удари.....	17
4.8 Удари з піввідльоту.....	18
4.9 Удари з льоту.....	19
5 Зупинки м'яча	20
5.1 Зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи.....	20
5.2 Зупинка м'яча, що котиться, підошвою.....	21
5.3 Зупинка м'яча, що опускаються, підошвою.....	21
5.4 Зупинка м'яча, що опускаються, внутрішньою стороною стопи.....	21
5.5 Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи.....	22
5.6 Зупинка м'яча, що летить, серединою підйому (чи носком).....	22
6 Удари по м'ячу головою.....	25
6.1 Удар головою з місця	25
6.2 Удар головою в стрибку.....	25
6.3 Удар головою – удар в кидку.....	26
6.4 Удар бічною частиною голови.....	26
7 Ведення м'яча.....	28
7.1 Ведення зовнішньою частиною підйому	28
7.2 Обманні рухи (фінти).....	29
8 Відбір м'яча.....	30
8.1 Відбір м'яча поштовхом.....	30
8.2 Відбір м'яча перехопленням.....	30
8.3 Відбір м'яча підкатом.....	31
9 Техніка гри воротаря.....	32
9.1 Ловля м'ячів, які котяться й летять низько.....	33
9.2 Ловля напіввисоких м'ячів.....	33
9.3 Ловля м'ячів, що летять високо.....	34

9.4 Відбиття м'ячів, що летять.....	35
9.5 Ловля м'ячів, що котяться у стороні від воротаря.....	36
9.6 Ловля низьких, напіввисоких і високих м'ячів, що летять у стороні від воротаря.....	36
9.7 Вкидання м'яча	38
10 Тактичні особливості міні-футболу.....	38
10.1 Відкриття.....	38
10.2 Закриття.....	39
10.3 Ведення та обведення.....	40
10.4 Удари по воротах.....	41
10.5 Передача м'яча.....	41
10.6 Тактичні комбінації.....	43
10.7 Відбір м'яча за допомогою погоджених дій.....	45
11 Тактика гри воротаря	45
Список рекомендованих джерел.....	48

ВСТУП

Фізичне виховання становить невіддільну частину виховання та спрямоване на зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток молоді.

Міні-футбол у наш час стає видом спорту, який найдинамічніше розвивається. Його привабливість обумовлена простотою правил, малими вимогами до приміщень і майданчиків для проведення гри і, насамперед, популярністю футболу.

Підготовка спортсменів у міні-футболі залежить від системи ефективної побудови занять. Зі свого боку варто відзначити, що ефективна побудова занять обумовлена метою та завданнями, які викладач (тренер) виконує в процесі підготовки міні-футболістів, зважаючи на вік та індивідуальні особливості розвитку організму студентів. Все це потребує підбору методів підготовки, які забезпечать підтримку високої спортивної форми в процесі змагальної діяльності студентів. Через вказані причини розробка методичних рекомендацій є актуальною.

Міні-футбол один із наймолодших видів спорту в Україні. Тому більшість студентів має уяву про великий футбол і володіє основними навичками ведення гри. Ознайомившись з правилами гри в міні-футбол, у спортсменів настає перебудова не тільки основних технічних елементів, а й поведінки під час гри. Викладач з міні-футболу має надати учбовий матеріал студенту, не порушивши при цьому уяви про гру у футбол, яка вже сформована. Головне завдання педагога – надати студентам основи володіння м'ячем, тактики та техніки футболу.

За підсумком навчання студенти мають знати:

- 1) правила техніки безпеки під час гри в міні-футбол;
- 2) правила гри в міні-футбол;
- 3) особливості суддівства на змаганнях з міні-футболу.

Повинні вміти:

- 1) провести розминку перед грою;
- 2) виконувати основні прийоми гри в міні-футбол;
- 3) працювати в команді під час гри;
- 4) приймати рішення під час гри.

Очікувані результати:

- 1) опанування технікою та тактикою гри в міні-футбол;
- 2) опанування стройовими командами та підбором вправ із загальної фізичної підготовки (розминки);
- 3) набуття навичок інструктора аматора;
- 4) самостійно виконувати практичне суддівство гри в міні-футбол;
- 5) можуть організовувати змагання в групі, в університеті, у таборі відпочинку;
- 6) вміють вести технічний протокол гри, скласти за формою заявку на участь у змаганнях, таблицю підрахунку результатів;
- 7) беруть участь у змаганнях з міні-футболу.

1 ІСТОРІЯ ГРИ

Нині міні-футбол виріс із «молодшого брата» футболу й отримав загальне визнання. Одягнувшись у сучасний одяг, він став красивіше та привабливіше.

Вважається, що першими в Європі почали грати в сучасний міні-футбол австрійці. У 1958 році один з керівників збірної Австрії Й. Аргауер привіз ідею цієї гри зі Швеції з чемпіонату світу з футболу. Там він побачив двосторонню тренувальну гру бразильців в залі за участю таких видатних футболістів, як Пеле, Вава, Зіко, Діді, Гаррінча. Він захопився міні-футболом і запропонував організувати турнір. Гра-експеримент усім припала до душі.

Поступово міні-футбол завоював популярність і в інших країнах. Справді, в США і Канаді називається «індорсоккер», тобто зальний футбол. Чимало прибічників «тащер-футболу», інакше кажучи, «кишенькового» футболу, у ФРН. У Голландії «молодший брат» великого футболу носить назву «цаал-футбол», у Бразилії – «футбол де салон».

З 1972 року багато радянських команд також брали участь у подібних турнірах, що проводилися за кордоном. До того ж, у 70-х роках і в нашій країні регулярно в зимовий час проводилися всесоюзні змагання по мініфутболу серед команд-майстрів. У них навіть брали участь футбольні клуби з Угорщини, Болгарії та Польщі. На жаль, після 1977 року ці змагання припинилися.

Останніми роками у світі зростає інтерес до малого футболу. У різних країнах деякі футболісти вважають за краще грати тільки в міні-футбол.

Міжнародна федерація футболу (ФІФА) прийняла рішення узяти мініфутбол під свою егіду. Під патронажем ФІФА були організовані три експериментальні міжнародні турніри з міні-футболу («п'ять на п'ять»), які проходили в Угорщині, Бразилії та Іспанії. Підсумки цих змагань показали, що міні-футбол у виконанні збірних команд – привабливе видовище.

Спеціальному підкомітету ФІФА було доручено розробити правила змагань з міні-футболу, або, як його стали називати, футболу «п'ять на п'ять». Перший чемпіонат світу з міні-футболу відбувся в січні 1989 року в Голландії, чемпіоном стала збірна Бразилії, що перемогла у фіналі команду Голландії з рахунком 2 : 1. Третє місце завоювала збірна США, перемігши в наполегливому поєдинку бельгійців – 3 : 2. Чемпіонат світу продемонстрував, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту. Це не така атлетична й жорстка гра, як сучасний футбол, та все-таки досить інтенсивна, захоплююча та видовищна, яка вимагає від гравців високої техніки, уміння добре орієнтуватися та взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу й простору.

Радимо вам подумати про систематичне зайняття міні-футболом. Адже з його допомогою можна розвинути не лише швидкість, спритність, силу та витривалість, а ще й такі риси вдачі, як взаємодопомогу, колективізм, відповідальність, почуття поваги до суперників. Погодьтеся, що це теж важливо.

2 ПРАВИЛА ГРИ В МІНІ-ФУТБОЛ

Для того, щоб розпочати самостійне навчання гри в міні-футбол, потрібно ознайомитися з основами правил гри.

Загальноприйнятих правил гри в міні-футбол довгий час не існувало. У різних країнах, де захоплювалися цією грою, було декілька модифікацій міні-футболу: на відкритих майданчиках, у спортивних залах і в хокейних «коробках». Звідси виникали труднощі в створенні єдиних правил гри в міні-футбол.

Спеціальний підкомітет ФІФА, якому перед першим чемпіонатом світу було доручено розробити єдині правила, передусім, прагнув будувати їх на основі правил гри у великий футбол. Голова спеціального підкомітету ФІФА П. Порту розповідає: «Суть правил у тому, що вони максимально наближені до правил великого футболу, а, отже, спрямовані на те, щоб зробити міні-футбол наближеною модифікацією футболу».

Офіційні правила гри. У складі кожної команди беруть участь 4 польові гравці та 1 воротар. Максимальна кількість запасних – по 7.

Гра проводиться на полі завдовжки 38–42 м і завширшки 15–25 м. Використовуються гандбольні ворота завширшки 3 м і заввишки 2 м по внутрішньому виміру. Біля обох воріт позначається штрафний майданчик дугами радіусом 6 м. Проводять їх від основи стійки воріт. Верхня частина цих дуг з'єднується триметровою прямою, паралельною лінії воріт. На середині цієї прямої позначається позначка для пробиття 6-метрового удару. Майданчик поділяється навпіл середньою лінією, у центрі якої позначається круг діаметром 3 м. На тій стороні поля, де розташовуються місця для запасних гравців, відзначається «зона заміни». Для цього на бічній лінії поля позначається 6-метровий відрізок по 3 м у ту та іншу сторони від середньої лінії.

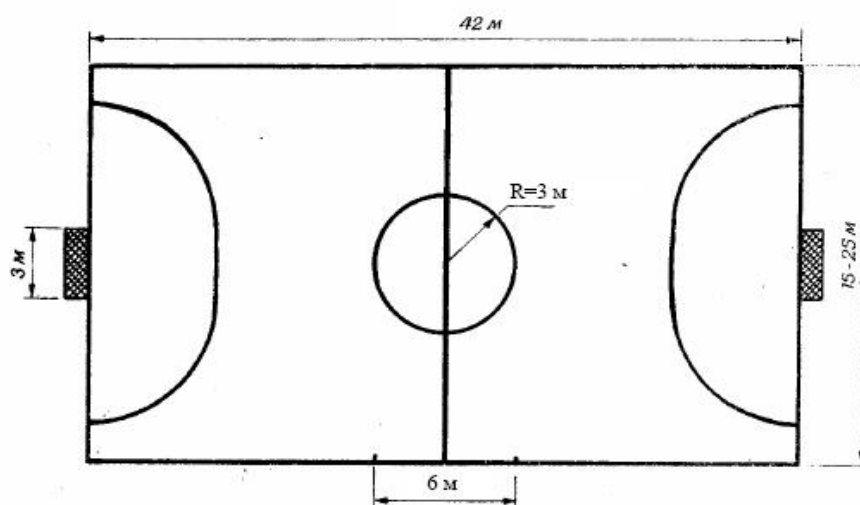


Рисунок 2.1 – Схема футбольного поля

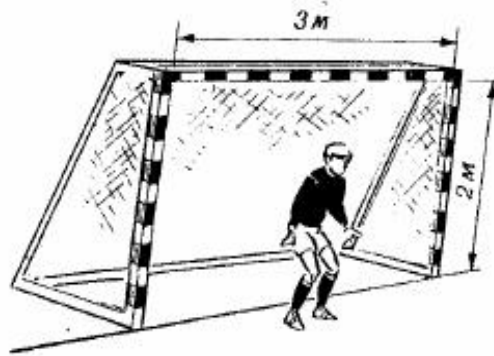


Рисунок 2.2 – Футбольні ворота

Зміна польових гравців і воротарів робиться в процесі гри. Під час виконання стандартних положень дотримується 5-метрова відстань. З-за бокової лінії м'яч вводиться ударом ноги. Тривалість гри 40 хв (2 тайми по 20 хв «чистого часу» кожен із 10-хвилинною перервою між ними). Гру обслуговують два судді – головний суддя й суддя на лінії. Правило «поза грою» не застосовується. Змагання з міні-футболу можуть проводитися як у спортивних залах, так і на відкритих майданчиках. Ми розповіли про офіційні правила гри. Проте правила можна дещо видозмінювати, оскільки вам доведеться грати в найрізноманітніших умовах на хокейних майданчиках, у спортзалах, на баскетбольних і гандбольних полях. Природно, в таких випадках деякі пункти не співпадатимуть із офіційним «кодексом» міні-футболу. Але це не біда. Головне – ви зможете, орієнтуючись на офіційні правила, взяти участь у захоплюючих змаганнях із міні-футболу.

3 ТЕХНІКА ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ

Отже, ви, напевно, вже переконалися, що правила міні-футболу нескладні. Але це не означає, що для участі в змаганнях із малого футболу не потрібно ніякої підготовки.

Гра висуває до своїх прихильників досить високі вимоги. Невеликі розміри ігрового поля примушують усіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападники в процесі гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, яким доводиться періодично уклинюватися в захисні ряди суперників, потрібно уміти діяти як справжнім нападником. Отже, кожен гравець у міні-футболі однаково повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і хльостким ударом по воротам, і різноманітними хитрощами. Ось чому головною вашою зброєю в міні-футболі повинна стати техніка, тобто вміння легко й невимушено володіти м'ячем в умовах боротьби з суперниками.

Технічний футболіст навіть самотійно здатний обіграти декілька гравців, створити гострий момент біля воріт, у разі необхідності потримати м'яч, утруднюючи атакуючий порив суперників. Ось чому кожен із вас повинен звернути серйозну увагу на цей розділ підготовки. Обмеженість ігрового поля, підвищена концентрація гравців вимагають від футболістів уміння розпоряджатися м'ячем. Гравцеві ж, від якого м'яч відскакує, немов від стінки, і який не вміє точно передати м'яч партнерові й ударити по воротам, важко знайти місце в команді.

А тепер послухайте декілька порад:

1. Розучування кожного технічного прийому найкраще розпочинати з «сильної» ноги, тобто з тією, якої зручніше бити по м'ячу. Коли відчуєте, що прийом виходить, можете перейти на його освоєння іншою ногою.

2. Закріплювати технічні прийоми намагайтеся в ускладнених обставинах: з пасивним або активним опором партнерів у рухливих іграх із м'ячем.

3. Займатися розучуванням і вдосконаленням технічних прийомів потрібно не час від часу, а систематично.

4. Під час гри в міні-футбол із друзями, намагайтеся помічати у них усе позитивне, а потім спробуйте виконати це на тренуваннях.

Особливий інтерес наші поради, здається, становлять для тих, хто хоче самотійно навчитися грати в міні-футбол. У цьому випадку методичні рекомендації стануть для вас самовчителем. Розучуючи прийоми гри, ви можете тренуватися як самотійно, так і разом з друзями. До речі, в цих методичних рекомендаціях наводяться вправи як для розучування в групі тих, що займаються, так і для індивідуального тренування. Настав час познайомитися з основними технічними прийомами. Вони, до речі, аналогічні прийомам, які використовуються у великому футболі.

4 УДАРИ ПО М'ЯЧУ НОГАМИ

Удари по м'ячу ногами – основа техніки гри. Вони підрозділяються в такий спосіб:

- удари внутрішньою та зовнішньою стороною стопи;
- серединою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;
- носком і п'ятою.

4.1 Удар внутрішньою стороною стопи

Цей удар дуже часто використовується в міні-футболі. Адже він застосовується для передачі м'яча на короткі й середні відстані, для взяття воріт зблизька. Він виконується як із місця, так і з розгону.

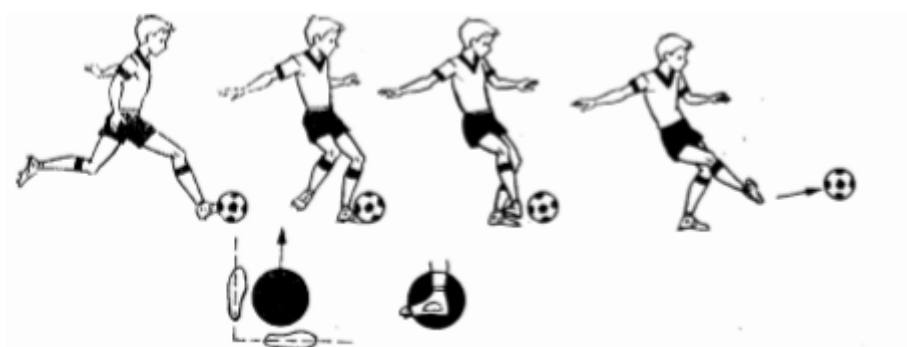


Рисунок 4.1 – Удар внутрішньою стороною стопи

Щоб правильно виконати цей удар, потрібно поставити злегка зігнуту в коліні опорну ногу за 10–15 см від м'яча й трохи збоку. Носок опорної ноги повинен точно співпадати з напрямом передбачуваного удару. Стопу ноги, що б'є, сильно розверніть назовні. Під час удару по м'ячу, намагайтеся торкнутися серединою стопи середини м'яча, одночасно нахиливши тулуб над м'ячем.

Природно, удар має виглядати не як окремі рухи, а як єдина, злита дія. Запам'ятайте, що після завершення удару нога, що б'є, як би продовжує рух за м'ячем. Це забезпечує триваліший і точніший політ м'ячу. До речі, рух ноги, яка б'є, після удару, що називається проводкою, поширюється на усі види ударів. А тепер приступимо безпосередньо до розучування прийому. Для цього пропонуємо вам декілька вправ. Виконувати їх можна як одному, так і разом з партнерами.

Вправи

Вправа 1. У СТІНКИ. Встаньте в 5–6 кроках від стінки. Виконайте 20–25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім, вчините таку саму кількість ударів з одного або декількох кроків розгону.

Вправа 2. ЗАБИЙ ГОЛ. Спорудіть перед стінкою (з прапорців, каменів, штирів) ворота шириною в один крок. Намагайтеся з відстані 8–10 кроків, посилаючи м'яч низом, влучити в цю мету. Порахуйте, скільки разів після

10 ударів, м'яч опиниться у воротах. Потім виконайте ще 10 ударів, а на закінчення – ще 10. Яка з трьох серій виявиться найвдалішою? У процесі освоєння техніки удару внутрішньою стороною стопи ускладніть вправу: перенесіть м'яч на 3–4 кроки убік. У цьому випадку удар доведеться наносити під кутом до воріт.

Вправа 3. ВЛУЧНА ПЕРЕДАЧА. Встаньте з товаришем один проти одного на відстані 7–9 кроків. По черзі посилайте м'яч один одному так, щоб він м'яко підкочувався до ніг партнера. Цю вправу можна виконувати й у складі 3–4 гравців, що тренуються. Виконується вона так: один із гравців № 1 встає в 6–7 кроках перед колоною та м'яко направляє м'яч гравцеві, що стоїть першим. Той з ходу посилає м'яч назад, а сам обертається кругом і біжить у кінець колони. Гравець № 1 тим часом посилає м'яч наступному учасникові і т. д. Після 10–15 передач гравець № 1 міняється ролями з одним з гравців.

Вправа 4. М'ЯЧ У КОЛІ. На майданчику креслиться коло діаметром 20 кроків, один із гравців встає всередину кола. Інші розташовуються по лінії кола на однаковій відстані один від одного. Гравець, що стоїть усередині кола, по черзі надсилає м'яч кожному з гравців. Після 15–20 передач його замінює наступний гравець.

Вправа 5. ХТО НАЙВЛУЧНІШИЙ? Вбийте у землю кілочок або поставте прапорець. Позмагайтеся з друзями: хто з вас більше разів влучить у предмет із відстані 8–9 кроків? Кожен гравець наносить по 10 ударів правою та лівою ногою по нерухомому м'ячу.

Вправа 6. У РУСІ. Пересуваючись по колу, виконуйте передачі м'яча в одно або два торкання. При цьому намагайтеся передавати м'яч на ходу партнерові, що біжить попереду. Під час виконання удару зовнішнє плече повинне як би висуватися вперед, а носок опорної ноги спрямовується у бік гравця, який очікує на м'яч.

А тепер давайте разом поміркуємо: чи правильно ви виконуєте удари? Які помилки припускаєте? Помічену помилку потрібно ж спробувати виправити, інакше неправильний рух може закріпитися й потім позбавитися від помилки буде складніше. Пам'ятайте: при освоєнні удару внутрішньою стороною стопи у початківців, зазвичай, слабо розгинається стопа ноги, що б'є по м'ячу. По-друге, під час замаху недостатньо відводиться назад нога, що б'є по м'ячу. Не завжди також здійснюється проводка, а тулуб у момент удару сильно відхиляється назад. Помітивши ці помилки у себе або у партнера, попрацюйте над їх усуненням. Краща вправа для цього – багатократне виконання ударів по нерухомому м'ячу у стінки з відстані 3–5 кроків.

4.2 Удар серединою підйому

Удар серединою підйому виконується в міні-футболі досить часто, особливо при передачах м'яча та обстрілі воріт суперників. Цього удару завдається з прямого розгону. Злегка зігнута в коліні опорна нога ставиться поряд із м'ячем, носок її при цьому «дивиться» точно у напрямі удару. Нога, що

б'є по м'ячу, відводиться назад і сильно згинається у коліні. Потім нога виноситься вперед крутеним рухом стегна. Удар завдається точно у середину м'яча. При цьому носок ноги, що б'є, відтягується до низу, голеностоп напружується, тулуб нахиляється над м'ячем. Одночасно з ногою, що б'є по м'ячу, однойменна рука, розгинаючись, відводиться назад, а інша рука викидається вгору-вперед.

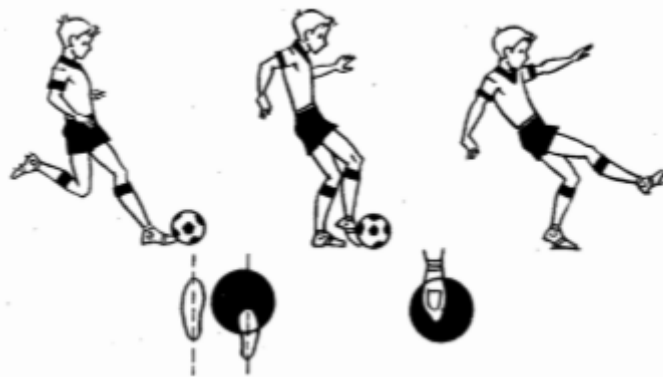


Рисунок 4.2 – Удар серединою підйому

Якщо ви захочете ударом серединою підйому послати м'яч невисоко, опорну ногу слід поставити на одній лінії з м'ячем, а під час удару верхи трохи не доходить до м'яча. Тепер, коли ви познайомилися з технікою удару, можете розпочати його розучувати. Спочатку постарайтеся навчитися точно влучати по м'ячу серединою підйому. У процесі освоєння прийому звертайте більше уваги на точність влучення в ціль і силу удару.

Вправи

Вправа 1. Виконайте кілька разів ударний рух без м'яча (імітація удару).

Вправа 2. ПОВІЛЬНИЙ УДАР. З відстані 3 кроків виконаєте удар по нерухомому м'ячу в стінку. Рухи виконуйте як би в уповільненому темпі, намагаючись відчутти місце зіткнення ноги з серединою м'яча. Виконайте 10–15 ударів.

Вправа 3. ВЛУЧНО В МЕТУ. Виберіть мету (стовп, ворота із стійок або квадрат на стіні розміром 1 м × 1 м). У ціль завдайте 15–20 ударів з відстані 10 кроків. Удари виконуйте по нерухомому м'ячу з невеликого розгону.

Вправа 4. МІЖ КАМЕНІВ. Двома каміннями (прапорцями) позначте ворота завширшки 1–1,5 м. По той та інший бік від воріт накресліть лінії ударів. Займіть з м'ячем позицію біля однієї з цих ліній. На іншій лінії встає ваш партнер. Відстань від лінії удару до цілі 8–12 кроків. Посилайте м'яч партнерові так, щоб він пройшов між каміннями (прапорцями). Ударів можна завдавати з невеликого розгону. Позмагайтеся з партнером, хто вчинить менше помилок.

Вправа 5. ПО М'ЯЧУ, ЩО КОТИТЬСЯ. Один із партнерів накочує м'ячі збоку, а інший здійснює удари по м'ячу, що котиться, з розгону в мету (ворота, мішень на стінці). Виконавши по 8 ударів з обох ніг, той, що б'є, міняється ролями з тим, що подає.

Вправа 6. НАЗУСТРІЧ. Встаньте з партнером за 12 кроків один від одного. Завдання партнерові – накочувати вам м'яч для удару. Ударом по м'ячу, що котиться, направляйте м'яч точно партнерові. Той ловить м'яч, і вправа повторюється. Виконавши 10–15 ударів, поміняйтеся з партнером ролями.

Які ж помилки найчастіше трапляються під час виконання удару серединою підйому? Передусім, через боязнь отримати травму багато хто відтягує носок ноги, що б'є, максимально вниз. Тому удару завдається верхньою частиною носку, а м'яч в решті летить по занадто крутій траєкторії. Найчастіше ця помилка характерна для тих, у кого довга стопа.

Що ж потрібно зробити для виправлення помилки? Рекомендується виконати декілька ударів, підводячись у момент торкання м'яча підйомом на носку опорної ноги. Крім того, початківці нерідко занадто далеко від м'яча ставлять опорну ногу. Нога, що в решті б'є, ледве дотягується до м'яча. Щоб позбавитися цього недоліку, зробіть спеціальну відмітку для постановки опорної ноги й виконайте декілька ударів у стінку з невеликого розгону.

Сильне відхилення тулуба назад у момент торкання до м'яча підйомом – теж груба помилка. Щоб її виправити, зігніть коліно ноги, що б'є, і нахиліть тулуб уперед. Стежачи за положенням тулуба, виконайте декілька передач партнерові, що стоїть попереду.

4.3 Удар носком

Удар ефективний при обстрілі воріт суперників, адже він наноситься з невеликого замаху, а отже, несподівано для воротаря. Успішно цей прийом застосовується в міні-футболі й тоді, коли до м'яча важко дотягнутися. Він виконується як з місця, так і з розгону. Опорну ногу ставите приблизно на рівні м'яча, а її носок як би вказує напрям його польоту. Нога, що б'є, зігнута в колінному суглобі, у опорної ноги різко випрямляється. Її носок точно стикається з серединою м'яча. При цьому стопа ноги, що б'є, повинна утворити прямий кут із гомілкою. Під час удару тулуб трохи відхиляється назад, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі.



Рисунок 4.3 – Удар носком

Хотілося б вам нагадати, що техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару серединою підйому. (Відмінність же в тому що під час удару носком стопа ноги, що б'є, не повністю відтягується вниз, як під час удару серединою підйому). У зв'язку з цим для розучування удару носком можна з успіхом використати ті самі вправи, що і для освоєння удару серединою підйому.

4.4 Удар внутрішньою частиною підйому

Удар часто застосовується в грі. Виконується він так: опорна нога ставиться декілька позаду й збоку від м'яча, на неї переноситься уся тяжкість тіла, тулуб відхиляється убік від м'яча. Нога, що б'є, згинається в коліні. Потім стопа ноги, що б'є, дещо розгинається назовні, гомілкоstop закріплюється, а носок відтягується. Удар доводиться точно в нижню частину м'яча. Так виконується удар із місця. А щоб виконати цей прийом із розгону, встаньте у 3–4 кроках від м'яча і дещо збоку. Розбігайтеся навкоси й по дузі до напрямку польоту м'яча.

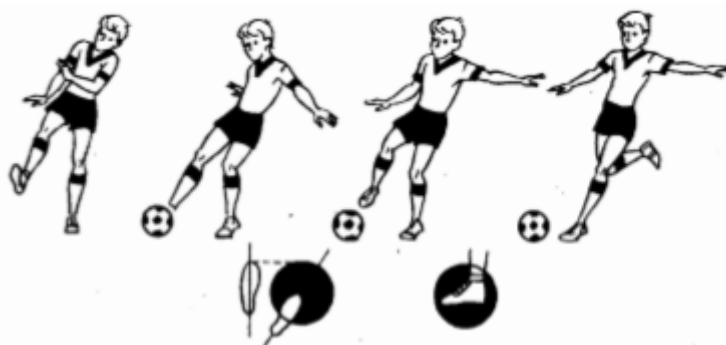


Рисунок 4.4 – Удар внутрішньою частиною підйому

Вправи

Вправа 1. У МЕТУ. Розмітьте на стінці квадрат $1\text{ м} \times 1\text{ м}$. У 8–9 кроках від мети позначте лінію удару. З цієї відстані виконайте 15–20 ударів з місця в мету по нерухомому м'ячу. Потім повторіть удари, але вже з розгону.

Вправа 2. ЧЕРЕЗ ШНУР. Між двома деревами або стовпами протягніть на висоті 1,5 м шнур. Ставши з партнером по різні боки від шнура, посилайте ударом ноги м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром. Хто вчинить менше помилок з 20 спроб, той виграв.

Вправа 3. КВАДРАТ. Між двома деревами або стійками на висоті 1 м натягніть шнур. По один бік від шнура на відстані 7 кроків накреслите на землі квадрат $2\text{ м} \times 2\text{ м}$, а по інший – позначте (у 8 кроках від шнура) лінію удару. Виконайте три серії ударів у ціль: кожна по 10 ударів. Зверніть увагу, скільки ви зробили влучних попадань у квадрат у кожній серії. Влучне попадання вважається тільки тоді, коли м'яч пролетить над шнуром, опинившись у площі квадрата.

Вправа 4. ЧЕРЕЗ СТІЙКУ. Встаньте з партнером на відстані 20–25 кроків один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі направляйте м'яч один одному так, щоб він пролітав над стійкою, що стоїть між вами. Виконайте по 20–25 ударів.

Вправа 5. УДАР ІЗ ХОДУ. На стінці накресліть мішень діаметром 1,5 м. Завдавайте ударів по м'ячу, який намотується партнером збоку або спереду. Намагайтеся потрапити в зображену на стінці мету. По черзі міняйтеся з партнером ролями.

А тепер про типові помилки. Опорна нога ставиться занадто близько до м'яча; розгін виконується по прямій лінії, яка співпадає з напрямом удару. У першому випадку для виправлення помилки рекомендуємо виконати декілька ударів у стінку, роблячи повільний розгін (не розтягуючи кроки). У другому випадку накресліть на землі дугу та за допомогою отриманого орієнтиру виконайте 10–15 ударів із розгону по нерухомому м'ячу в стінку або партнерові.

4.5 Удар зовнішньою частиною підйому

Удар застосовується як під час обстрілу воріт, кутовому, штрафному ударах, так і при виконанні прихованої передачі партнерові. Особливість цього удару в тому, що м'яч у польоті закручується та летить, дещо відхиляючись убік. Щоб правильно виконати удар зовнішньою частиною підйому, необхідно розбігтися точно по напрямку передбачуваного польоту м'яча. При цьому трохи зігнута опорна нога ставиться на рівні м'яча на таку відстань від нього, щоб не заважати нозі, що б'є. Носок останньою відтягується вниз, гомілкостоп закріплюється, і уся нога розгинається усередину. Тулуб нахиляється вперед, і тяжкість тіла переноситься на опорну ногу. Під час удару нога стикається з м'ячем зовнішнім швом кеда (бутси). Висота польоту м'яча при цьому ударі залежить від відстані між опорною ногою та м'ячем, а також від міри повороту стопи ноги, що б'є, всередину. Варто пам'ятати: чим ближче опорна нога і чим більше повернена усередину, тим буде нижчий політ м'яча після удару. Як бачите, цей прийом непростий. Проте, його вам цілком під силу освоїти.

Головне при розучуванні удару – уміти аналізувати техніку його виконання, помічати свої помилки, а вони зазвичай можуть бути такі: або опорна нога ставиться перед м'ячем так, що перегороджує шлях до м'яча нозі, що б'є; чи носок ноги, що б'є, недостатньо відтягується вниз; або ж явно недостатньо розгинається усередину стопа ноги, що б'є. Наші рекомендації такі: щоб правильно ставити опорну ногу, виконайте 10–12 разів вправу, імітуючи удари з розгону по м'ячу та ставлячи опорну ногу на спеціальну відмітку. А щоб носок ноги, що б'є, правильно відтягувати при ударі вниз і розгинати стопу всередину, зробіть позначку крейдою на відповідній частині підйому й виконаєте 15–20 ударів в стінку або партнерові, контролюючи точність рухів.



Рисунок 4.5 – Удар зовнішньою частиною підйому

Для розучування удару зовнішньою частиною підйому ви можете використати вправи, аналогічні вправам для удару серединою підйому.

4.6 Удар п'ятою

Удар застосовується переважно в разі необхідності виконати несподівану передачу партнерові, що знаходиться ззаду. При усій простоті цього прийому спочатку далеко не завжди виходить правильно.



Рисунок 4.6 – Удар п'ятою

При виконанні удару п'ятою опорну ногу потрібно поставити на рівні й трохи збоку від м'яча. Нога, що б'є, після замаху спочатку проходить над м'ячем або ж збоку від нього, а потім зворотним рухом наносить удар п'ятою в середину м'яча. Проте це не усе. Граючи в міні-футбол, п'ятою можна успішно прямувати м'яч і убік від себе, що майже завжди буває несподівано для суперників. Для цього потрібно опорну ногу поставити трохи попереду м'яча так, щоб п'ята була приблизно проти середини м'яча. Коліно ж опорної ноги згинається, після чого нога, що б'є, виноситься вперед і трохи убік. Її носок одночасно розгинається так, щоб п'ята виявилася навпроти середини м'яча. Потім рухом ноги, що б'є, до м'яча виконується удар убік від себе.

Вправи

Вправа 1. УДВОХ. Встаньте з партнером в 5–6 кроках один від одного. Поверніться до нього спиною й нанесіть удар п'ятою з місця, направляючи м'яч партнеру. Той зупиняє м'яч і, повернувшись на 180°, у такий спосіб спрямовує м'яч у ваш бік. Виконайте по 10–15 ударів.

Вправа 2. З РОЗБІГУ. Через кожні 3–4 кроки по прямій лінії поставте 5–6 м'ячів. Зробіть розбіг і по черзі, підбігаючи до м'ячів, виконуйте удари п'ятою. Спочатку розбіг виконується повільно, а потім швидше.

Вправа 3. ПО М'ЯЧУ, ЩО КОТИТЬСЯ. Два гравці встають один за одним. Перший легко спрямовує м'яч уперед низом. Гравець, що стоїть за ним робить ривок і, наздогнавши м'яч, п'ятою повертає його партнеру і т. д. Після 4–5 ривків міняються ролями.

Найчастіше трапляється помилка: під час удару нога, що б'є, і м'яч опиняються не на одній лінії з опорною ногою, а попереду. У цьому разі удар, зазвичай, припадає по верхній частині м'яча. Для виправлення цієї помилки рекомендується імітувати удари п'ятою по нерухомому м'ячу з декількох кроків розбігу, тоді як опорна нога ставиться на спеціальну позначку. А коли відчуєте, що недолік усувається успішно, тренуйтеся у виконанні прийому у стінки або з партнером.

4.7 Різані удари

Різаними ударами називаються ті, після яких м'яч летить по дузі, обертаючись навколо своєї осі. Щоб отримати наочне уявлення про ці удари, поставте м'яч на землю та нанесіть по ньому удар, намагаючись потрапити не в середину, а збоку. Це й буде різаний удар. Він досить часто застосовується у міні-футболі. Різані удари зазвичай виконуються внутрішньою або зовнішньою частиною підйому.

Внутрішньою частиною підйому. Удар наноситься не у середину м'яча, а по тій його частині яка відстоїть далі від опорної ноги. Під час удару нога ніби мимохіть прокочується по м'ячу, надаючи йому обертальний рух навколо своєї осі. Чим сильніше обертається м'яч, тим крутіше дуга його польоту.



Рисунок 4.7 – Різаний удар внутрішньою частиною підйому

Зовнішньою частиною підйому. Нога торкається тієї частини м'яча, яка знаходиться ближче до опорної ноги. При цьому рекомендуємо звернути увагу на таку деталь: спочатку м'яча торкається та частина підйому, яка ближче до пальців. Нога, що потім б'є, продовжує рух у бік опорної ноги, а м'яч, прокотивши по зовнішній частині підйому, як би відривається від ноги.



Рисунок 4.8 – Різаний удар зовнішньою частиною підйому

Для освоєння різаних ударів використовуйте вправи, аналогічні вправам для розучування ударів серединою та внутрішньою частиною підйому. А тепер спробуємо виправити помилки у тих з вас, хто не зовсім ще опанував цей удар. Зазвичай заважає правильно виконати цей прийом неточне зіткнення ноги, що б'є, з м'ячем (удару завдається або по середині, або занадто близько до краю м'яча).

Усунути цей недолік допоможе багатократне виконання ударів в стінку по нерухомому м'ячу. При цьому доцільно на м'ячі зробити відмітку крейдою. Так вам легше буде орієнтуватися. Під час тренування, не намагайтеся сильно бити по м'ячу. Спочатку приділяйте більше уваги точності зіткнення підйому ноги з відповідною частиною м'яча.

4.8 Удари з піввідльоту

Удари по м'ячу завдаються під час відскоку його від землі. Цей удар, зазвичай, виходить дуже сильним. Ним користуються і під час передач, і під час обстрілу воріт. Цей прийом, здійснюється усіма боками стопи, але найчастіше серединою та зовнішньою частиною підйому. При приземленні м'яча опорна нога ставиться поряд з ним із згинається в коліні. Нога, що б'є, відводиться назад, а потім швидко спрямовується до м'яча. Під час удару носок її сильно відгинається донизу, тулуб відхиляється назад.



а

б

Рисунок 4.9 – Удари з піввідльоту

Вправи

Вправа 1. У СТІНКУ. Встаньте в 3–4 метрах від стінки і, підкиньте м'яч перед собою, у момент відскоку його від землі несильно завдайте удару

серединою підйому. Повторіть цю вправу 10 разів. Виконайте так само по 10 ударів зовнішньою та внутрішньою частиною підйому.

Вправа 2. У КОЛО. Накресліть на стінці коло діаметром 1 метр. Станьте в 8–10 кроках від мети і, підкиньте м'яч перед собою, ударами з піввідльоту постарайтеся потрапити в коло. Виконайте по 10–15 ударів кожною ногою.

Найтипівіші помилки під час ударів із піввідльоту: слабо відтягується носок ноги, що б'є, опорна нога ставиться занадто далеко від м'яча. Потренуйтеся у виконанні ударів з піввідльоту в стінку після підкидання м'яча перед собою. Намагайтеся виконувати удари на півсили. Тепер пора перейти до одного із складних технічних прийомів.

4.9 Удари з льоту

Удар із льоту виконують будь-яким способом. Звернути увагу потрібно на правильність зіткнення ноги, що б'є, з м'ячем, наприклад, ви прагнете завдати удару по м'ячу, що летить збоку від вас, щоб спрямувати його у ворота суперників. Оберніться обличчям до м'яча й у момент його наближення, нахилить тулуб у бік опорної ноги, постарайтеся потрапити серединою підйому в середину м'яча. Якщо вам це вдасться, то м'яч буде спрямований точно в ціль. Якщо ж ні, він пролетить вище за ворота. Ця ж особливість характерна й при ударі з льоту внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому.



Рисунок 4.10 – Удар з льоту

Вправи

Вправа 1. ПІДКИНЬ М'ЯЧ. Встаньте в 10–15 кроках від стінки. Підкиньте м'яч перед собою у той момент, коли м'яч опуститься приблизно до рівня колін, завдайте удару з льоту. Потренуйтеся спочатку в ударах внутрішньою стороною стопи, потім серединою та зовнішньою частиною підйому.

Вправа 2. НАКИНЬ М'ЯЧ ПАРТНЕРОВІ. Встаньте лівим боком у 8–10 кроках від стінки. Ваше завдання, нахиливши тулуб у бік опорної ноги, послати м'яч, який вам партнер кидає збоку (м'яч повинен при цьому опускатися збоку від вас і трохи спереду), з льоту в стінку. Зробивши 10–15 ударів, міняйтеся ролями з партнером.

Вправа 3. ОДИН ОДНОМУ. Встаньте з партнером в 15 кроках один від одного. По черзі ударом по нерухомому м'ячу спрямовуйте м'яч партнерові так, щоб м'яч опускався перед ним. Приймаючи м'яч, потрібно завдати удар із льоту, спрямовуючи м'яч назад. Після 10–15 ударів міняйтеся ролями.

Вправа 4. ЗАБИЙ ГОЛ. Тренуються три гравці. Один із них встає у ворота, інший займає місце у 15 кроках від воріт, а третій встає на лінії воріт у 15–20 кроках від стійки, виконує передачі м'яча іншому. Той з льоту спрямовує м'яч у ворота. Після 10 ударів партнери міняються ролями. Найчастіше юні футболісти допускають такі помилки: нога, що б'є, рухається не паралельно землі; опорна нога ставиться занадто близько до м'яча. У результаті отримуєте невлучний або слабкий удар. Для усунення помилки виконайте 8–10 ударів по м'ячу в стінку після підкидання або відскоку від землі. Стежте за нахилом верхньої частини тулуба у бік опорної ноги й за правильною постановкою опорної ноги. Після цього тренуйтеся разом з партнером в ударах із льоту, по черзі посилаючи м'яч один одному.

5 ЗУПИНКИ М'ЯЧА

Способи зупинки м'яча в міні-футболі можуть бути найрізноманітнішими. Проте вони, зазвичай, досягаються поступливим рухом тієї або іншої частини тіла та розслабленням певних м'язових груп.

Зупинка може бути повною, після якої м'яч залишається лежати біля ніг футболіста нерухомо, і неповною, коли рух м'яча гаситься не повністю, а лише сповільнюється його швидкість і змінюється напрям руху. У грі, природно, найчастіше використовуються неповні зупинки. Адже міні-футбол відрізняється підвищеними швидкісними діями, інтенсивністю. У результаті футболіст не має часу спокійно розпоряджатися м'ячем. Отримавши м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися, куди його спрямувати.

Розучування способів зупинки м'яча доцільно проводити одночасно з розучуванням техніки ударів.

5.1 Зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи

Цей спосіб дуже зручний. У грі він використовується досить часто. Адже після зупинки м'яча нога без зволікання готова спрямувати м'яч далі. Як же виконується цей прийом? Злегка зігнута у коліні опорна нога виставляється вперед. Її носок вказує напрям м'яча, що наближається. Вага тіла переноситься також на опорну ногу. Нога, що зупиняє м'яч, згинається в коліні. Її стопа сильно розгинається назовні й утворює із стопою опорної ноги прямий кут. Отже, вона злегка подається назустріч м'ячу, який наближається. У момент зіткнення з м'ячем нога м'яко відводиться назад, а м'яч залишається лежати перед гравцем.

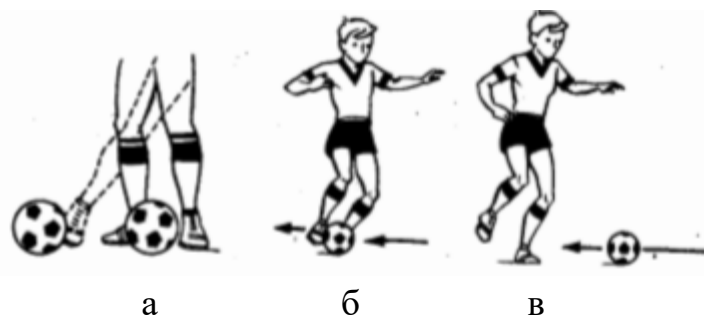


Рисунок 5.1 – Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

5.2 Зупинка м'яча, що котиться, підошвою

Приєм виконується, коли м'яч рухається назустріч гравцеві. Техніка цього прийому не так вже складна. Проте вимагає спочатку зосередженості та старанності. Нога, що зупиняє м'яч, злегка зігнута у коліні, виноситься назустріч м'ячу, який наближається. Підведений носок і опущена п'ята як би утворюють над м'ячем косий дах. Стопа опорної ноги паралельна напрямку руху м'яча. При зіткненні м'яча з підошвою нога за рахунок згину в коліні відводиться трохи назад, м'яко притискаючи м'яч до землі, а тулуб подається вперед.

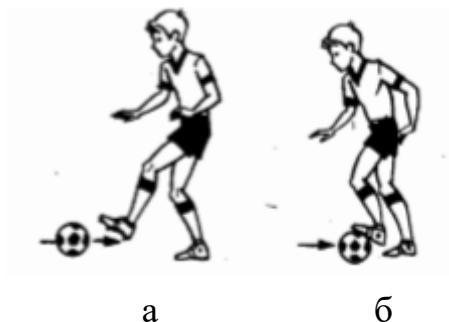


Рисунок 5.2 – Зупинка м'яча підошвою

При грі в міні-футбол доводиться приборкувати м'ячі, що котяться не лише по землі. Часто доводиться зупиняти м'ячі, що опускаються.

5.3 Зупинка м'яча, що опускаються, підошвою

При зупинці м'яча, що опускається, підошвою опорна нога ставиться трохи позаду місця передбачуваного приземлення м'яча. Нога, що зупиняє м'яч, зігнута в коліні, виноситься трохи вперед. Після торкання м'яча поверхні поля він накривається підошвою за допомогою деякого випрямлення ноги, яка при цьому розслабляється.



Рисунок 5.3 – Зупинка м'яча підошвою

5.4 Зупинка м'яча, що опускаються, внутрішньою стороною стопи

При зупинці м'яча внутрішньою стороною стопи опорна нога ставиться приблизно в 40 см попереду передбачуваного місця приземлення м'яча. Нога,

що зупиняє м'яч, відводиться назад, пропускає м'яч, який летить, а у момент його торкання землі м'яко накриває внутрішньою стороною стопи.



Рисунок 5.4 – Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Значну складність представляє зупинка м'ячів, що летять із високою швидкістю. Проте футболісти, що впевнено володіють такими зупинками, отримують у грі певну перевагу над суперником. Особливо важливо навчитися добре володіти зупинками м'яча, що летить, в умовах скупченості гравців. Інакше м'яч опиниться біля суперників. М'ячі, що летять, зупиняють.

5.5 Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи

Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи багато в чому нагадує зупинку м'яча, що котиться, цим самим прийомом. Опорна нога злегка згинається в коліні, виноситься вперед-угору з таким розрахунком, щоб м'яч зіткнувся з внутрішньою стороною стопи. У ту саму мить ногу, що зупиняє м'яч, м'яко подають назад, гасячи швидкість польоту м'яча.



Рисунок 5.5 – Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Таким прийомом зупиняють м'ячі, що летять не вище за рівень стегна. Більш високі м'ячі цим самим прийомом можна зупинити в стрибку.

5.6 Зупинка м'яча, що летить, серединою підйому (чи носком)

Якщо м'яч опускається перед футболістом, його можна зупинити серединою підйому. При цьому опорна нога згинається в коліні, а інша, теж трохи зігнута, виноситься вперед-вгору. Стопа її відтягується вниз. М'яч, який опускається, зустрічається з серединою підйому (чи носком), і нога, що зупиняє

м'яч, швидким, але м'яким рухом опускається вниз, гасячи швидкість польоту м'яча.

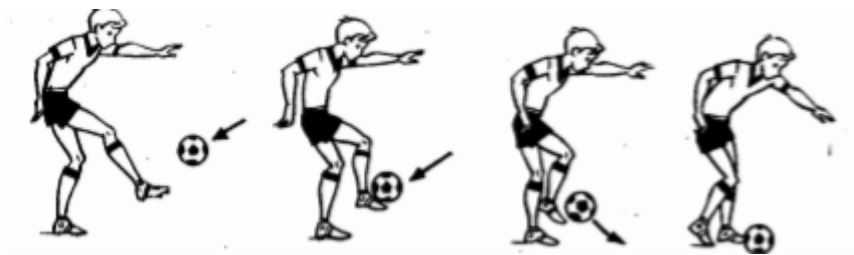


Рисунок 5.6 – Зупинка м'яча серединою підйому

А зараз про помилки. Виконуючи зупинку м'яча, що котиться, підшвою, багато хто часто заносить ногу, що зупиняє м'яч, занадто високо, і м'яч прослизає під стопою. Щоб точніше відчувати правильність руху, рекомендуємо вам вправу 1. Під час зупинки гравець сильно наступає на м'яч ногою – це теж типова помилка. Постарайтеся після зупинки відразу зробити крок вперед ногою, що зупиняє м'яч. Маса вашого тіла буде перенесена на опорну ногу, і м'яч не проскочить під стопою.

Нерідко при зупинці, торкнувшись ноги, м'яч сильно відскакує, що дозволяє суперникові оволодіти ним. Ця помилка викликана тим, що нога сильно напружується, а м'яч, торкнувшись о жорстку поверхню стопи, з силою відбивається від неї. Щоб ліквідувати цей недолік, краще потренуватися, за все використовуючи м'яч, який слабо накачаний.

Вправи

Вправа 1. УДАР І ЗУПИНИ. З 5 кроків спрямуй м'яч низом у стінку, а потім зупини м'яч, який відскочив. Зроби 15 зупинок однією та другою ногою.

Вправа 2. ЗУПИНИ І ПЕРЕДАЙ. Станьте з товаришем за 6 кроків один від одного. Тренуйтеся разом у передачах м'яча внутрішньою стороною стопи або підшвою. Поступово збільшуйте відстань до 8 кроків.

Вправа 3. ПЕРЕДАЧА У ЦЕНТР. Накресліть на майданчику коло діаметром 12–15 кроків. Станьте по колу, а одного гравця поставте у центр кола. Його завдання – по черзі передавати м'яч тим, хто розташувався по колу. Гравець, що отримав м'яч від центрального, повинен знову, спрямувати його назад. Перед виконанням передачі гравці зупиняють м'яч внутрішньою стороною стопи чи підшвою.

Вправа 4. У РУСІ. Станьте з партнером за 7–8 кроків один від одного. Просуваючись уперед, передавайте м'яч один одному низом, заздалегідь зупиняючи його ногою. Темп поступово збільшуйте.

Вправа 5. ПІДКИНЬ М'ЯЧ СВІЧКОЮ. Підкиньте над собою м'яч свічкою та зупиніть його з льоту внутрішньою стороною стопи. Потім повторіть цю вправу, але зупиняйте м'яч серединою підйому. Виконайте вправи 15–20 разів.

Міні-футбол – швидка гра. У футболістів часто немає часу на обробку м'яча ногами. Адже суперник прагне відшукати будь-кого можливість для відбору м'яча. Тому футболістам доводиться приймати м'яч і стегном, і грудьми, і головою. Техніка цих прийомів аналогічна способам, які наведені вище: відповідна частина тіла наближується до м'яча, а за мить до торкання з ним подається трохи назад.

Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи багато в чому нагадує зупинку м'яча, що котиться, цим самим прийомом. Опорна нога злегка згинається в коліні, виноситься вперед-угору з таким розрахунком, щоб м'яч зіткнувся з внутрішньою стороною стопи. У ту саму мить ногу, що зупиняє м'яч, м'яко подають назад, гасячи швидкість польоту м'яча. Таким прийомом зупиняють м'ячі, що летять не вище за рівень стегна. Більш високі м'ячі цим самим прийомом можна зупинити в стрибку.

Якщо м'яч опускається перед футболістом, його можна зупинити серединою підйому.

А тепер про помилки. Виконуючи зупинку м'яча, що котиться, підошвою, багато хто часто заносить ногу, що зупиняє м'яч, занадто високо, і м'яч прослизає під стопою. Щоб відчуті точніше правильність руху, рекомендуємо вам вправу 1. Під час зупинки гравець сильно наступає на м'яч ногою – це теж типова помилка. Постарайтеся після зупинки зразу зробити крок уперед ногою, що зупиняє м'яч. Маса вашого тіла буде перенесена на опорну ногу, і м'яч не проскочить під стопою.

Нерідко при зупинці, торкнувшись ноги, м'яч сильно відскочує, що дозволяє суперникові оволодіти ним. Ця помилка викликана тим, що нога сильно напружується, а м'яч, наштотхнувшись на жорстку поверхню стопи, з силою відбивається від неї. Щоб ліквідувати цей недолік, краще за все потренуватися, використовуючи слабо накачаний м'яч.

Вправи

Вправа 1. УДАР І ЗУПИНИ. З 5 кроків направте м'яч низом у стінку, а м'яч, що відскочив, зупиніть. Зробіть 15 зупинок, тією та іншою ногою.

Вправа 2. ЗУПИНИ І ПЕРЕДАЙ. Станьте з товаришем у 6 кроках один від одного. Тренуйтеся разом у передачах м'яча внутрішньою стороною стопи або підошвою. Поступово збільшіть відстань до 8 кроків.

Вправа 3. ПЕРЕДАЧА В ЦЕНТР. Накресліть на майданчику коло діаметром 12–15 кроків. Станьте по колу, а одного гравця поставте в центр кола. Його завдання – по черзі передавати м'яч тим, хто розташувався по колу. Гравець, що отримав м'яч від центрального, повинен знову, спрямувати його назад. Перед виконанням передачі гравці зупиняють м'яч внутрішньою стороною стопи або підошвою.

Вправа 4. У РУСІ. Встаньте з партнером у 7–8 кроках один від одного. Просуваючися уперед, передавайте м'яч один одному низом, заздалегідь зупиняючи його ногою. Темп поступово збільшуйте.

Вправа 5. ПІДКИНЬ М'ЯЧ СВІЧКОЮ. Підкиньте над собою м'яч свічкою та зупините його з льоту внутрішньою стороною стопи. Потім повторіть цю вправу, але зупиніть м'яч серединою підйому. Виконайте вправи 15–20 разів.

Міні-футбол – швидка гра. У футболістів часто немає часу на обробку м'яча ногами. Адже суперник прагне відшукати будь-яку можливість для відбору м'яча. Тому футболістам доводиться приймати м'яч і стегном, і грудьми, і головою. Техніка цих прийомів аналогічна способам, що описані вище: відповідна частина тіла зближується з м'ячем, а за мить до торкання з ним подається трохи назад.

6 УДАРИ ПО М'ЯЧУ ГОЛОВОЮ

Удари по м'ячу головою – дуже ефективний технічний прийом, що дозволяє вигравати у суперника боротьбу на «другому поверсі», вражати ворота супротивника. Проте відчутну перевагу в цьому плані можуть отримати тільки ті футболісти, які добре володіють технікою ударів. Тренуючи ці удари, постарайтеся не лише підставляти голову під м'яч. Прагніть завдати удару головою, посилаючи м'яч у потрібному вам напрямі. Удари головою виконуються з місця, в стрибку й кидку.

6.1 Удар головою з місця

Ноги ставлять на ширину плечей і трохи згинаються у колінах. Одна нога виноситься вперед. Тулуб перед ударом відхиляється назад, а м'язи спини напружуються. Потім тяжкість тіла швидко переноситься на ногу, що стоїть попереду, і різким рухом голови, що нагадує кивок, завдається удар лобом в середину м'яча.

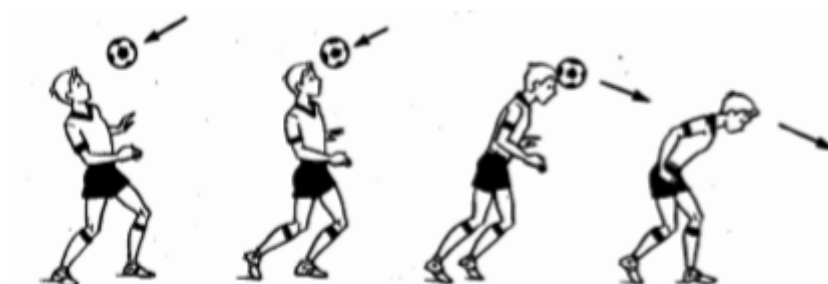


Рисунок 6.1 – Удар головою з місця

У момент удару очі стежать за польотом м'яча.

6.2 Удар головою в стрибку

Щоб завдати цього удару, передусім, необхідно добре відштовхнутися ногами та правильно скоординувати свої рухи у найвищій точці стрибка. Стрибок же може виконуватися поштовхом як однієї, так і обома ногами. Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад, а в найвищій точці коротким рухом

тулуба й кивком голови різко завдається удар по м'ячу. Очі продовжують стежити за польотом м'ячу.



Рисунок 6.2 – Удар головою в стрибку

Цими ударами можна також спрямувати м'яч убік. У цьому випадку під час удару голова й тулуб повертаються убік, куди передбачається направити м'яч.

6.3 Удар головою – удар у кидку

Найскладніший удар у міні-футболі застосовується тоді, коли гравець не встигає застосувати інший прийом. Він є несподіваним і для суперників. Виконується цей прийом так: відштовхнувшись від поверхні поля вперед-угору, гравець змахує руками, витягнувши їх в сторони, і здійснює політ в горизонтальному положенні головою вперед, стежачи за м'ячем.

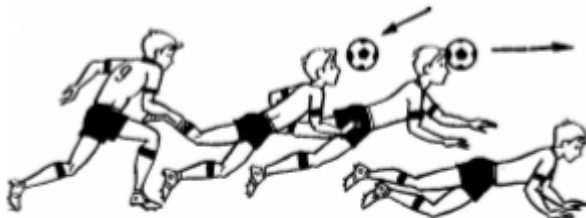


Рисунок 6.3 – Удар головою – удар у кидку

Вчинивши удар по м'ячу, що летить на рівні грудей або нижче, він м'яко приземляється на руки, потім на ноги і, нарешті, на тулуб.

6.4 Удар бічною частиною голови

При цьому ударі необхідно виставити дальшу від м'яча ногу вбік, зігнути її в коліні й перенести на неї тяжкість тіла. Під час удару тулуб нахилиється у бік м'яча, і робиться різкий рух головою з тим розрахунком, щоб торкнутися м'яча бічною частиною голови.



Рисунок 6.4 – Удар бічною частиною голови

Вправи

Вправа 1. ПІДВІШЕНИЙ М'ЯЧ. Підвісьте м'яч до планки воріт (за сук дерева, до баскетбольного кільця) так, щоб м'яч був вищий за голову на 10–15 см. Виконуйте удари чолом у стрибку по підвішеному м'ячу. Після 10 ударів надайте місце партнерові, потім повторіть вправу.

Вправа 2. ЖОНГЛЕР. Підкиньте м'яч над собою, відхиліть тулуб і голову назад, прогніться у попереку, м'язи спини й шиї напружте. Різким рухом тулуба та голови вперед-вгору завдайте ударів по середині м'яча. Ноги, зігнуті до цього в колінах, випрямляйте одночасно з ударами головою.

Вправа 3. У СТІНКИ. Підкиньте м'яч над собою на 1–2 м і спрямуйте його ударом голови з місця в стінку. Повторіть вправу 15–20 разів.

Вправа 4. ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА. Станьте з товаришем на відстані 4 кроки один від одного. Намагайтеся ударами головою спрямовувати м'яч один одному так, щоб він довше не опускався на землю. Скільки передач ви зможете зробити? Постарайтеся частіше повторювати цю вправу, поступово збільшуючи відстань.

Вправа 5. КРІЗЬ КІЛЬЦЕ. До поперечини воріт, баскетбольного кільця або гілці підвішують гімнастичний обруч так, щоб його нижній край був на рівні голови тих, що тренуються. Станьте з партнером по обидва боки обруча. Підкиньте м'яч руками над головою і, ударивши чолом, спрямуйте його партнерові так, щоб він пройшов крізь обруч. Партнер ловить м'яч руками й виконує аналогічну вправу. Хто з вас виявиться точніший? Первинну відстань до кільця встановіть 2–2,5 кроки. Поступово відстань збільшуйте.

Часто у тих, що захоплюються міні-футболом, удар головою – найслабше місце в підготовці. Які причини цього? Передусім, удари головою – найскладніший технічний прийом, якому потрібно приділяти в підготовці підвищену увагу. Часто помилки при ударах головою виникають через боязнь неприємних відчуттів під час зіткнення м'яча з головою. Ось чому рекомендуємо при розучуванні цього технічного прийому спочатку використати полегшений м'яч або м'яч, який слабо накачаний.

Найтипівіші помилки при ударах головою такі: удар по м'ячу часто завдається не чолом, а верхівкою; удар завдається тільки за допомогою кивка головою, а рух тулуба не використовується. Нерідко під час удару гравці занадто низько опускають голову й не дивляться на м'яч. Усе це веде до того, що м'яч летить повз ціль. Щоб позбавитися від цих недоліків, постарайтеся виконати рекомендовані вправи 1, 2, 3.

7 ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Ведення м'яча широко використовується у міні-футболі для виходу гравців на вільну позицію або ж коли усі партнери закриті, і нікому зробити точну передачу. Футболіст, що володіє упевнено цим прийомом, виявляється завжди дуже корисним команді. Ведення виконується несильними ударами-поштовхами ногою по м'ячу – внутрішньою стороною стопи, носком, зовнішньою частиною підйому.

7.1 Ведення зовнішньою частиною підйому

Щоб м'яч знаходився під контролем, йому надається зворотне обертання. У цьому випадку удари-поштовхи наносяться у нижню частину м'яча. Передусім прагнете при русі з м'ячем голову тримати так, щоб бачити і м'яч, і обстановку на полі. Якщо на своєму шляху ви не зустрічаєте суперників, посилайте м'яч вперед сильніше. Це дасть змогу вам збільшити швидкість руху. Якщо ж суперник знаходиться у безпосередній близькості, м'яч далеко не відпускайте. При атаці суперника справа переведіть м'яч під ліву ногу і навпаки, щоб ваш тулуб, завжди знаходилося між м'ячем і суперником.



Рисунок 7.1 – Ведення зовнішньою частиною підйому

Вправи

Вправа 1. ПО ПРЯМІЙ. Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі так, щоб при кожному кроці м'яч торкався ноги. Чергуйте удари-поштовхи то правою, то лівою ногою.

Вправа 2. ПО КОЛУ. Накресліть на полі коло діаметром 8–9 кроків. Постарайтеся вести м'яч по лінії кола то правою, то лівою ногою. Спочатку тренуйтеся у повільному темпі.

Вправа 3. ПО КОРИДОРУ. Накресліть на полі коридор завдовжки 20–25 кроків і шириною до 1 кроку; ведіть м'яч по коридору, змінюючи ноги. Поступово зменшуйте ширину коридору до 50 см.

Вправа 4. ЗМІНЮЮЧИ НАПРЯМ І ШВИДКІСТЬ. Ведіть м'яч по полю, довільно змінюючи напрям руху та швидкість. Можете також для цього розставити по полю орієнтири (камені, прапорці, стійки).

Головні помилки юних футболістів: м'яч сильно відскакує від ноги або погляд гравця постійно прикутий до м'яча. І в тому, і в іншому випадку гравець не може ефективно використати ведення м'яча. Яка ж причина цих помилок? У першому випадку сильно закріплений гомілкостоп. У результаті удари-поштовхи по м'ячу завдаються занадто жорстко. Для виправлення недоліку спробуйте потренуватися у веденні м'яча, який слабо накачаний. В іншому випадку гравець сильно нахилиє вниз голову. Позбавитися від цієї помилки дасть змогу неодноразове виконання такої вправи: поставте попереду себе орієнтир і ведіть м'яч уперед, тримаючи у полі зору і м'яч, і орієнтир.

7.2 Обманні рухи (фінти)

У грі вам часто доведеться виконувати обманні рухи або, як їх ще називають, фінти. Ці прийоми прикрашають гру, роблять її видовищною. Вони потрібні, коли потрібно звільнитися від опіки суперника або ж обіграти його при підході до чужих воріт. Словом, значення обманних рухів у міні-футболі пояснювати не потрібно. Фінтами повинні володіти усі гравці.

Фінти виконують як ногами, так і тулубом. Вони як би складаються з двох невідривно пов'язаних між собою частин: неправдивого руху, який розрахований на те, щоб ввести суперника в оману, і справжнього руху, який починається відразу ж після того, як суперник зреагує на обманний рух. Неправдивий рух виконуйте в уповільненому темпі, щоб супротивник його добре бачив, а справжній – швидко.

Важливо навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб гравець, що опікує вас, повірив вашим намірам.

Для освоєння фінтів спочатку виконуйте такі вправи без м'яча:

1. Після повільного бігу зробіть ривок управо (вліво) або вперед.
2. Після швидкого бігу різко зупиніться й знову вчините ривок, але в іншому напрямі.
3. Побігайте між деревами, увесь час змінюючи напрям руху.
4. Зробіть ривок, потім несподівано виконайте випад убік і знову зробіть ривок.
5. Поставте на майданчику одну за іншою 6–7 стійок. Відстань між ними 2–3 кроки. Виконайте біг проміж стійками зигзагоподібно.
6. Учинивши прискорення, виконаєте зупинку, заздалегідь зробивши обманний рух тулубом.

Тепер, коли, ви засвоїли ці вправи, можна розпочати засвоєння фінтів. Для цього використовуйте обведення м'ячем стійок, гру один на один тощо. Намагайтеся також застосовувати обманні рухи і в ході гри у міні-футбол. Поза сумнівом, незабаром ви відчуєте упевненість у своїх силах і навіть зможете винайти свої «коронні» хитрощі. Це зробить вашу гру і результативнішою, і привабливою для глядачів.

8 ВІДБІР М'ЯЧА

Володіти прийомами відбору м'яча необхідно усім, хто захоплюється міні-футболом. Адже в цій грі кожному гравцеві доводиться діяти і в обороні, і в атаці. Найчастіше в грі використовуються такі способи, як відбір м'яча перехопленням і підкатом. У такій послідовності й доцільно вивчати техніку відбору. При цьому потрібно врахувати, що відбір м'яча поштовхом – ефективний прийом у великому футболі – в міні-футболі ЗАБОРОНЕНИЙ.

8.1 Відбір м'яча поштовхом

У великому футболі цей прийом, зазвичай, використовується проти суперника, що біжить з м'ячем поруч. Поштовх робиться у ту мить, коли вага тіла суперника перенесена на дальшу від захисника ногу. Якщо ж у міні-футболі буде застосований такий прийом, призначається штрафний або 6-метровий удар.



Рисунок 8.1 – Відбір м'яча поштовхом

У цьому також полягає відмінність міні-футболу від свого старшого брата.

8.2 Відбір м'яча перехопленням

Відбір м'яча перехопленням застосовується у міні-футболі дуже часто. Коли суперник, який рухається з м'ячем назустріч, занадто далеко відпустить від себе м'яч, необхідно, влучивши цей момент, різким рухом опанувати м'яч або спробувати відбити його, ставлячи на його шляху ногу.

У грі можна застосовувати різні варіанти цього способу. Основний же прийом виконується так. Під час зближення з суперником, який володіє м'ячем, постарайтесь зайняти вигідну позицію на його шляху. Водночас прагнете, щоб нога, яка б'є, повторювала майже ті самі рухи, що й при ударі внутрішньою стороною стопи: спочатку вона відводиться назад, її м'язи сильно напружуються, після чого вона виноситься уперед на зустріч м'ячу. У цю мить суперник, наштовхнувшись на вас, як би за інерцією продовжить рух уперед, залишивши м'яч у вас у ногах.

8.3 Відбір м'яча підкатом

Підкат – дуже складний технічний прийом. Підкат застосовується в тих випадках, коли вже немає можливості відібрати м'яч у суперника будь-яким іншим способом. Цей прийом можна виконувати, знаходячись спереду, збоку або ззаду суперника, який володіє м'ячем.

Визначивши, що ще є можливість вибити м'яч із-під ноги гравця, необхідно зробити далекою від суперника крок ногою, згинаючи її у коліні. Після цього ковзаючим рухом витягніть ногу перед суперником, виштовхуючи м'яч підошвою або внутрішньою стороною стопи.

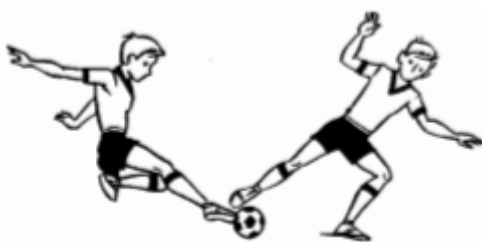


Рисунок 8.2 – Відбір м'яча підкатом

Пам'ятайте, що при виконанні підкату послідовно торкаються поверхні поля зовнішня частина витягнутої ноги, потім стегно і, нарешті, тулуб. Падіння постарайтесь пом'якшити рукою, спираючись нею об землю з боку ноги, яка б'є. Опорна нога, що залишилася позаду, згинається у коліні.

Цьому технічному прийому потрібно приділити серйозну увагу під час своєї підготовки. Адже неправильне застосування підкату призводить іноді до порушення правил гри. Крім того, це може привести до отримання серйозної травми, як самим гравцем, так і суперником.

Вправи

Вправа 1. СТОЯЧИ НА МІСЦІ. Той, хто відбирає м'яч, стоїть на місці. На нього один за одним три суперники ведуть м'яч із деяким інтервалом. Коли черговий гравець наближається до гравця, який відбирає, він виконує відбір, висуваючи назустріч м'ячу ногу.

Вправа 2. ЯК У ГРІ. Тренуються одночасно два гравці. Один з них виконує роль того, хто відбирає, а другий – що веде м'яч. Партнери встають у 15 кроках один від одного. При наближенні гравця, який веде м'яч, його партнер зближується з ним і виконує відбір. Потім партнери міняються ролями. Кожен виконує роль того, який відбирає м'яч, 8–10 разів.

Вправа 3. ВИБЕРИ МОМЕНТ. Разом із партнером виконайте таку вправу. Спочатку розподіліть ролі: один нападник (але без м'яча), а інший захисник. Йдіть кроком по майданчику пліч-о-пліч. Вибравши момент, коли суперник переступить на ногу, яка далі від нього, захисник штовхає його в плече. Періодично змінюйте ролі.

Вправа 4. ПІД ЧАС БІГУ. Вправа аналогічна попередній. Різниця полягає у тому, що партнери пересуваються по майданчику бігом у повільному темпі.

Вправа 5. З М'ЯЧЕМ. У цій вправі вводиться м'яч. Зміст же вправи залишається тим самим. Проте гравець, що володіє м'ячем, протидіє відбору, виставляючи своє плече назустріч плечу суперника.

Вправа 6. З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ. Розкладіть декілька набивних м'ячів. Під час бігу виконуйте підкат, вибиваючи у суперника набивні м'ячі.

9 ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Стати першокласним воротарем нелегко, зокрема й у міні-футболі. Крім того, що гравець цього амплуа має бути сильним, спритним і вмілим, він зобов'язаний опанувати та спеціальну техніку, тобто вміти ловити й відбивати м'ячі, виконувати різноманітні стрибки й кидки, точно вибивати та вкидати м'яч у поле.

Одночасно воротар повинен добре володіти й технікою польового гравця. Адже, приєднуючись до розіграшу м'яча, він створює сприятливі можливості для гострої передачі партнерові, що відкрився. При нагоді воротар також завдає сильних ударів по воротах суперників.

Але все-таки не варто лякатися різноманіття та складнощі прийомів воротарської техніки. Старанна й цілеспрямована робота, поза сумнівом, допоможе досягти заповітної мети. Воротар-початківці повинні добре знати, що виконання низки технічних прийомів пов'язане до певної міри з небезпекою отримання травм. Щоб уникнути цього, на тренуваннях та у грі воротар повинен надягати спеціальну форму: стьобані труси або спортивні брюки, наколінники, рукавички, налокітники. Зручна, добре підігнана форма позбавляє від саден і забоїв при падіннях, кидках, зіткненнях із суперниками.

Основна стійка воротаря. Коли гра розгортається на підступах до воріт, вартовий воріт має бути в стані готовності до руху за м'ячем у будь-який бік. Досягти цього дозволяє основна стійка воротаря.

Поставте ноги нарізно, коліна злегка зігніть, верхню частину тулуба нахилите вперед, руки, зігнуті в ліктях, направте вперед долонями вниз, погляд спрямуєте на м'яч – це й буде основна стійка воротаря.

Воротареві залежно від напрямку атаки протилежної команди часто доводиться змінювати місце розташування у воротах. Він переміщується приставними або хресними кроками. Щоб легше було переміщувати масу тіла з однієї ноги на іншу, рекомендується пересуватися у воротах невеликими кроками. А якщо атака відбита, воротар має можливість передихнути. Він повинен випрямитися та зробити декілька розслаблювальних вправ.

9.1 Ловля м'ячів, які котяться й летять низько

Цей прийом здійснюється в стійці: ноги майже зімкнуті, стопи паралельно. При наближенні м'яча необхідно швидко нахилитися, і повернути до м'яча долонями. Після цього тулуб випрямляється, а м'яч притискається до грудей. Погляд до цього моменту спрямований на м'яч.



Рисунок 9.1 – Ловля м'ячів, які котяться й летять низько

Коли ж м'яч котиться на відстані кроку осторонь, потрібно одночасно з нахилом до м'яча зробити крок ближчою ногою й ще до торкання м'яча руками приставити дальшу ногу. На ці два варіанти зверніть особливу увагу на тренуваннях.

Вправи

Вправа 1. НАХИЛИ ТУЛУБА. Зі стійки «ноги нарізно» виконуйте нахили тулуба вперед, не згинаючи коліна. Потім спробуйте зробити нахили із стійки «ноги разом».

Вправа 2. НАКОТИ М'ЯЧ. У вправі беруть участь двоє гравців. Приймаючи основну стійку, воротар при наближенні м'яча, який накочується партнером із 3–4 кроків, нахилиється, підхоплює м'яч і, випрямлюючись, притискає його до грудей.

Вправа 3. ПІСЛЯ УДАРУ. Воротар займає місце у воротях, а партнер у 6–7 кроках від нього. Воротар ловить м'ячі, що котяться назустріч, які посилає партнер ударом зовнішньою стороною стопи.

Вправа 4. УДАР УБІК. Вправа нагадує за змістом попередню, проте м'яч спрямовується трохи правіше або лівіше від воротаря. Той, зробивши крок убік, приставляє другу ногу й ловить м'яч.

Вправа 5. З ДВОХ БОКІВ. Одночасно тренуються три гравці. Двоє стають один проти одного на відстані 20 кроків. Між ними займає місце третій. Ті по черзі спрямовують м'ячі низом третьому. Він ловить їх, стоячи на місці або роблячи рух убік. Опанувавши м'яч, середній гравець повертає його іншому гравцю, обертається кругом і приймає м'яч іншого партнера і т. д. Гравці періодично змінюють ролі.

9.2 Ловля напіввисоких м'ячів

Ловля напіввисоких м'ячів, що летять вище за коліно й нижче голови, здійснюється на місці та в стрибку. Воротар згинає коліна та зближує ноги,

подавши вперед верхню частину тулуба. При цьому кут, утворений тулубом і стегнами, є своєрідним ложем для м'яча. Руки, зігнуті в ліктях, висувуються вперед, долонями до м'яча. М'яч, який послідовно прокотився по долонях і предплеччю, притискається до тулуба.



Рисунок 9.2 – Ловля напіввисоких м'ячів

Іноді воротар у такий момент робить крок. Для зменшення сили удару потрібно водночас перенести вагу тіла на ногу, що стоїть позаду.

9.3 Ловля м'ячів, що летять високо

Ловля м'ячів, що летять на рівні або вище за голову, здійснюється на місці або в стрибку. При ловлі на місці витягніть руки вгору долонями до м'яча. При цьому великі пальці повинні майже стикатися. Спійманий м'яч м'яким рухом перенесіть до грудей. При ловлі м'яча у стрибку поштовх виконується двома або однією ногою. Приземлюється ж воротар у положення ноги нарізно. Важливою умовою в обох випадках є вміння м'яко прийняти м'яч і погасити швидкість його польоту.



Рисунок 9.3 – Ловля м'ячів, що летять високо

Вправи

Вправа 1. ПІДКИНЬ М'ЯЧ УГОРУ. Станьте в положення ноги трохи ширше за плечі, витягніть уперед руки, що зігнуті у ліктях, і підкидайте м'яч угору на 30–40 см та ловіть його, підтягуючи до грудей.

Вправа 2. З ПАРТНЕРОМ. Стоячи на місці, воротар ловить м'ячі, які накидаються партнером із 4–5 кроків на рівні живота.

Вправа 3. У РУСІ. Зробивши декілька кроків уперед, воротар ловить м'ячі, які накидаються партнером з 6–7 кроків на рівні живота.

Вправа 4. ПЕРЕМІСТИСЯ УБІК. Один з партнерів накидає м'ячі з 6–8 кроків трохи убік від воротаря. Той ловить їх, заздалегідь перемістившись приставними або перехресними кроками у відповідний бік.

Вправа 5. ПІДКИНЬ М'ЯЧ. Підкиньте м'яч над головою, а потім витягніть руки вгору долонями до м'яча, впіймайте його та притисніть до грудей. Повторіть вправу 8–10 разів.

Вправа 6. ОДИН ОДНОМУ. Вправа виконується удвох. Ставши в 6–8 кроках один від одного, партнери накидають по черзі м'ячі один одному (вище за голову) та ловлять їх над головою, притискаючи потім до грудей.

9.4 Відбиття м'ячів, що летять

У грі можуть скластися різноманітні ситуації. Воротар повинен діяти, враховуючи їх. Наприклад, коли у падінні або кидку він не спроможен опанувати м'яч, потрібно намагатися відбити м'яч долонею. Проте якщо м'яч опускається перед воротами та їм можуть оволодіти суперники, воротар має можливість відбити м'яч у поле кулаком.



Рисунок 9.4 – Відбиття м'яча кулаком



Рисунок 9.5 – Відбиття м'яча двома руками

Виконується таке відбиття, як правило, у стрибку.



Рисунок 9.6 – Відбиття м'ячів ногою

Цей прийом застосовується воротарем у тому разі, коли м'яч спрямовується сильно низом і часу для того, щоб стрибнути або сгруппуватися за м'ячем немає. При відбитті м'яча ногою важлива хороша розтяжка.

9.5 Ловля м'ячів, що котяться у стороні від воротаря

Прийом виконується у падінні або у стрибку. Намагаючись дістати м'яч, воротар стрибає за ним і, як би стелючись по поверхні підлоги, послідовно торкається його голілкою, стегном, тазом, боком і рукою. Потрібно намагатися упіймати м'яч однією рукою ззаду, другою рукою накрити його згори, а після цього відразу підтягнути до грудей.



Рисунок 9.7 – Ловля м'ячів, що котяться у стороні від воротаря

9.6 Ловля низьких, напіввисоких і високих м'ячів, що летять у стороні від воротаря

Цей прийом часто виконується у кидку. Для цього потрібно енергійно відштовхнутися вгору, протягуючи долоні до м'яча. Пальці злегка при цьому розведіть, щоб створити велику площу для прийому м'яча й полегшити його ловлю. У момент зіткнення м'яча з руками зігніть їх у ліктях та притисніть до тулуба. Важливо також пам'ятати, що під час падіння необхідно группуватися.

Щоб добре опанувати техніку ловлі таких м'ячів, приділяйте увагу розвитку спритності, гнучкості, стрибучості. Для цього виконуйте легкоатлетичні й акробатичні вправи.

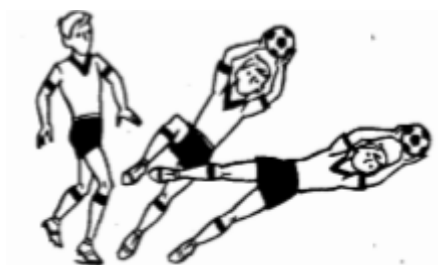


Рисунок 9.8 – Ловля м'ячів, що летять у стороні від воротаря

Вправи

Вправа 1. «ІВАН-ПОКИВАН». Гравці тренуються у парах. Один із них встає на коліна та тримає м'яч у руках. По першому сигналу партнера він виконує падіння на лівий бік, витягнувши руки з м'ячем. По другому сигналу гравець знову займає початкове положення. Потім вправа виконується в інший бік. Партнери періодично міняються ролями.

Вправа 2. ПІДТЯГНИ М'ЯЧ ДО ГРУДЕЙ. Станьте на коліна та виконуйте падіння на м'яч, розташований збоку (праворуч або ліворуч). Захопивши м'яч руками, підтягніть його до грудей. Виконайте вправу по 8–10 разів у та виконуйте вправу, аналогічну попередньої, але з подальшим швидким підйомом. У кожен бік виконайте по 10–12 падінь.

Вправа 4. ПІСЛЯ УДАРУ. Вправа виконується у парі. Один гравець м'яко спрямовує з відстані 5–6 кроків м'яч убік від воротаря, інший падає та ловить м'яч із подальшим швидким поверненням у початкове положення. Удари виконуються в той та інший бік від вартового.

У воротарів-початківців при ловлі м'ячів можна спостерігати найрізноманітніші помилки. Наприклад, прагнучи опанувати м'яч, який котиться назустріч, юні воротарі часто не враховують швидкості його руху й нахиляють тулуб надто пізно. Для виправлення цього недоліку виконайте 20–26 нахилів тулуба вперед, а потім попросить партнера м'яко накочувати вам м'яч зблизька. Самі ж, уважно стежте за наближенням м'яча й ловіть його у нахилі.

При ловлі напіввисоких м'ячів найтипівша помилка та сама: м'яч несподівано відскакує від воротаря у поле. Причина в тому, що воротар сильно виставляє вперед груди. Щоб позбавитися від цього недоліку, рекомендуємо вам потренуватися у парах, накидаючи один одному напіввисокі м'ячі. При ловлі таких м'ячів звертайте увагу на своєчасний нахил верхньої частини тулуба вперед і укладення м'яча в «пастку», утворену стегнами й тулубом.

При ловлі м'ячів, які летять високо, також нерідко вони відскакують від рук воротаря та стають легкою здобиччю суперників. Головна причина такої грубої помилки – занадто сильно напружуються зап'ястки рук. Постарайтеся ліквідувати цей недолік таким чином: підкидайте високо над собою м'яч і ловіть його, стежачи за розслабленням зап'ястків.

Нерідко у воротаря м'яч несподівано прослизає між рук. Ця помилка є наслідком того, що руки воротаря неправильно обхоплюють м'яч при падінні: долоні накривають його тільки згори. Приймавши основну стійку, здійсніть падіння із затиснутим у руках м'ячем то праворуч, то ліворуч (м'яч тримаєте однією рукою згори, другою знизу). Це допоможе вам ліквідувати недолік.

9.7 Вкидання м'яча

М'яч вкидається воротарем у поле після ловлі. Завдання вартового воріт – швидко й точно направити м'яч вільному партнерові. Вкидання виконується однією рукою (рис. 9.9, а – з-за плеча; б – збоку; в – знизу).

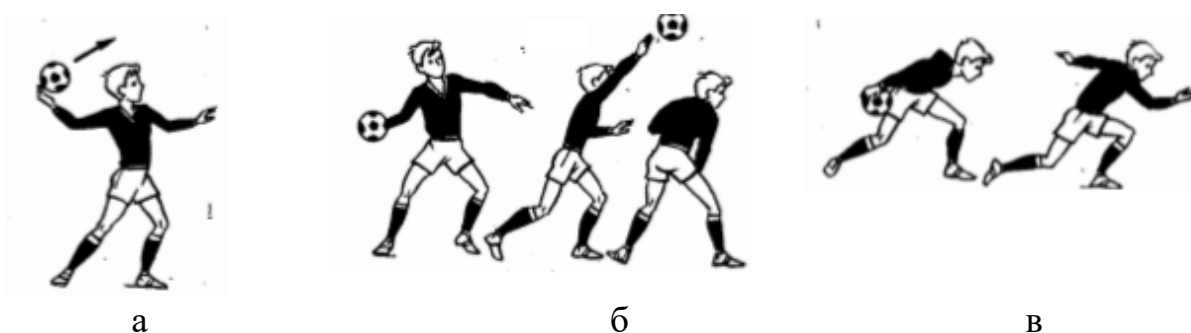


Рисунок 9.9 – Вкидання м'яча

10 ТАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІНІ-ФУТБОЛУ

Якщо ви навчилися володіти м'ячем – це похвально. Але це зовсім не означає, що ви вже володієте усіма премудрощами міні-футболу. Тільки той, хто порівнює свої сили з силами суперника, може успішно діяти на полі. Ось чому ті, хто захоплюються міні-футболом повинні прагнути не лише вдосконалювати техніку, вони також повинні осягати тактичні секрети гри, а саме: правильно опікувати суперників і відкриватися на вільне місце, своєчасно робити передачі партнерам, уміло здійснювати обведення й завдавати ударів по воротах. Головне ж – кожен повинен прагнути навчитися «читати» гру, тобто помічати усі маневри суперників і наміри партнерів. Але це ще не усе. Міні-футбол – гра колективна. Тому кожен футболіст повинен уміти підпорядковувати свої дії інтересам команди. Адже тактика визначає спосіб і манеру ведення гри команди та конкретні обов'язки окремих гравців або групи футболістів.

Зазвичай, у тактиці міні-футболу міститься немало з багажу футболу. Проте відсутність правила «поза грою», обмеженість поля, скупченість гравців вносять у тактику міні-футболу специфічні штрихи, властиві тільки йому.

Отже, ми з вами познайомимось з основними тактичними особливостями міні-футболу, засвоївши які, ви зможете успішно діяти у складі команди на змаганнях. А тепер перейдемо до тактичних прийомів.

10.1 Відкриття

Відкриття – найважливіший тактичний прийом міні-футболу, який означає вихід футболіста, на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, виконати передачу

партнерові або удар по воротах. Гравець, який відкрився, може також відвести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце в міні-футболі, зазвичай, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати попередня імітація гравцем деякої пасивності у цілях введення опікуна в оману або ж обманні рухи, що заплутують суперника. Відкриватися можна вперед, убік, а за необхідності й назад. При тім робити це потрібно своєчасно, а саме в мить, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

Вправи

Вправа 1. ГРА З ПАРТНЕРОМ. Два гравці стають один проти одного: на відстані 6–8 кроків. Вони по черзі виконують передачі один одному. Гравець, що отримав м'яч, повинен ривком відкритися убік на 3–4 кроки, а партнер точно спрямовує йому м'яч і навпаки.

Вправа 2. КВАДРАТ. На майданчику 10×10 кроків розташовуються 4 гравця, один із них, який відбирає м'яч. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити тільки раніше обумовлену кількість торкань м'яча (два, три, одно). Той, хто припустив помилку (м'яч спрямований за межі майданчика або тому, що водить), починає водити.

Вправа 3. ГРА У ЧЕТВЕРО ВОРІТ. На майданчику із стійок (прапорців, каменів) спорудить четверо воріт (по двоє на кожную команду). Завдання обох команд – при скупченні гравців біля одних воріт швидко оцінити обстановку й перевести м'яч партнерові, що вільно відкрився, на інші ворота. Гол, забитий у будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, яка за умовлений час забила більшу кількість м'ячів.

Вигадайте й самі ще декілька подібних вправ.

10.2 Закриття

Кожен гравець у міні-футболі повинен вміти опікувати своїх суперників. Без цього не можлива успішна гра команди. Той, хто вмів закриває суперника, має сприятливу можливість своєчасно вступити у боротьбу за м'яч, не дати отримати м'яч суперникові й у такий спосіб зірвати атаку протилежної команди. У різних ситуаціях закриття може здійснюватися по-різному. Проте в усіх випадках той, хто закриває, повинен зайняти місце між суперником і своїми воротами. При цьому враховуйте таку вимогу: чим ближче до воріт розташується суперник, тим ближче до нього потрібно знаходитися.

Вправи

Вправа 1. ДВОЄ ПРОТИ ОДНОГО. Гра відбувається на одній половині майданчика. Два захисники грають проти нападника. Один із захисників вступає в однокорство з суперником і прагне перегородити шлях до воріт. Другий захисник, відступаючи до воріт, підстраховує партнера на випадок, якщо супротивникові вдасться обвести першого.

Вправа 2. ОДИН ПРОТИ ДВОХ. На майданчику розмічають квадрат 12×12 кроків. Гра полягає в тому, що один захисник намагається завадити просуванню двох суперників до воріт, які споруджені зі стійок, і відняти у них

м'яч. Захисник повинен прагнути зайняти таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч у бік відкритого партнера. У процесі гри гравці періодично змінюють ролі.

Вправа 3. ДВОЄ НА ДВОЄ. Два захисники грають проти двох нападників. Гра відбувається на майданчику 15 × 15 кроків. Захисник, який опікує нападника з м'ячем, прагне зайняти таку позицію, щоб затримати просування суперника й відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча прагне розташуватися так, щоб перешкодити йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча.

Вправа 4. ШТУРМ ВОРИТ. На середині поля розташовуються четверо нападників з м'ячем. Біля воріт, які захищає воротар, стають чотири захисники. Нападники пересуваються уперед, передаючи м'яч один одному. Захисники (кожен тримає одного з нападників) прагнуть відібрати у них м'яч або відбити його до центру поля. Через певний час команди міняються ролями. Перемога надається команді, яка змогла пропустити менше м'ячів під час оборони воріт.

10.3 Ведення та обведення

Ведення та обведення – ефективні прийоми гри. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами та на різній швидкості у поєднанні з обмінними рухами, футболіст дістає сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для завдання удару по воротях. Під час гри в міні-футбол, багато хто використовує ці прийоми, але часто це робиться на шкоду команді. Тому в тих випадках, коли партнер зайняв вигідну позицію, потрібно направити йому м'яч. Адже своєчасна й точна передача – теж сильна зброя.

Вправи

Вправа 1. ДРИБЛЕРИ. Проводити цю гру у вигляді естафети. У ній беруть участь одночасно дві або три команди. У складі кожної команди однакова кількість гравців. Команди шикуються за загальною лінією старту в колони по одному. У 5 кроках від лінії старту паралельно до неї проводиться лінія передачі м'яча. За сигналом головні гравці команд ведуть м'яч по прямій, обходять поворотний пункт (у 29 кроках від лінії старту) і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони спрямовують м'яч другим номерам команд, а самі займають місця у кінці колон. Другі й подальші номери діють так само. У процесі гри кожен гравець повинен зробити по три ведення м'яча. Перемагає команда, що швидше за інших закінчила естафету.

Вправа 2. ТІЛЬКИ ВПЕРЕД. Змагаються два гравці, один з яких із м'ячем. Він веде м'яч по полю на відстані 3–4 кроки й робить передачу напарникові, що рухається осторонь на відстані 4–5 кроки від першого. Отримавши м'яч, інший виконує такі самі дії і т. д. Завдання гравця без м'яча – швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець з м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.

Вправа 3. ОБВЕДИ ПАРТНЕРІВ. Тренуються декілька гравців. Вони стають у колону по одному, дотримуючись дистанції 2–3 кроки. Отже, група

повільно просувається по полю. Останній гравець має м'яч. Він по черзі обходить усіх партнерів ззаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м'яч тому, який йде позаду, який діє так саме.

10.4 Удари по воротах

Футболісти, які володіють різноманітними, сильними й несподіваними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал своєї команди. Ударів по воротах не повинні завдавати ті самі гравці нападу. У міні-футболі цією найважливішою тактичною дією повинні володіти усі гравці.

Вправи

Вправа 1. ПО ВКАЗАНІЙ МЕТІ. Накресліть на стінці ворота. Розбийте їх на квадрати. У кожному з них поставте номер. Виконуйте вправу разом з партнером. Завдавати ударів у квадрат, номер якого заздалегідь вказав партнер. Зробивши 5 ударів по меті, поміняйтеся ролями. Порівняйте: хто добився кращого результату?

Вправа 2. УДАР ІЗ ХОДУ. Тренуються декілька партнерів. Мета вправи – точно завдати удару по воротах після передачі м'яча низом. Передачі виконуються партнерами збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10–12 ударів.

Вправа 3. УДАР ІЗ ЛЬОТУ. Станьте навпроти воріт приблизно на 11-метровій відмітці. Нехай ваш партнер збоку подає вам м'ячі так, щоб ви ударом з льоту могли б спрямовувати м'яч у ворота. Періодично міняйтеся ролями.

Вправа 4. БОРОТЬБА У ПОВІТРІ. У вправі беруть участь одночасно три гравці. Два з них розташовуються у 6–7 кроках від воріт. Їх партнер із ліній воріт надсилає м'ячі так, щоб вони опускалися їм на голову. Один із тих, що стоять перед воротами, прагне забити м'яч у ворота, а інший робить йому протидію.

Ми вам запропонували лише декілька вправ. На їхній основі ви можете значно розширити цей перелік.

10.5 Передача м'яча

Гравець, який володіє мистецтвом виконувати точні та своєчасні передачі партнерам, приносить велику користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, зазвичай, організовується атака на ворота суперників, готується момент для завершального удару по воротах. Ось декілька заповідей, яких потрібно дотримуватися, виконуючи передачі. Віддавати м'яч необхідно тому, хто займає вигіднішу позицію. Краще за все це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч у русі й тут же продовжити атаку або завдати удару по воротах. У процесі гри прагніть різноманітити виконання передач, тобто виконувати і короткі, і середні, і довгі. Чергувати потрібно також передачі низом і верхом, а так само поперечні й подовжні. Це ускладнить дії суперників, не дасть можливості їм пристосуватися до вашої гри.

Вправи

Вправа 1. ДІАГОНАЛЬНІ ТА ПОПЕРЕЧНІ ПЕРЕДАЧІ. Гравці передають м'яч у такій послідовності: гравець А передає м'яч партнерові Б, той – гравцеві В, який спрямовує м'яч партнерові Г і т. д. Вони періодично змінюють напрям передач.

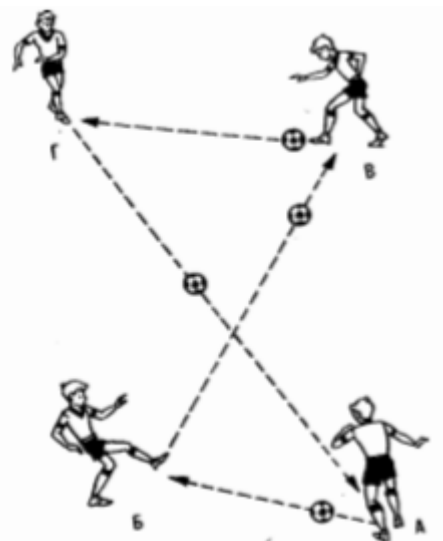


Рисунок 10.1 – Діагональні та поперечні передачі

Вправа 2. ЗМІНА ПОЗИЦІЙ. Пересуваючись учотирьох по колу, гравці в одне торкання передають низом м'яч один одному спочатку по ходу, а потім проти ходу годинникової стрілки.

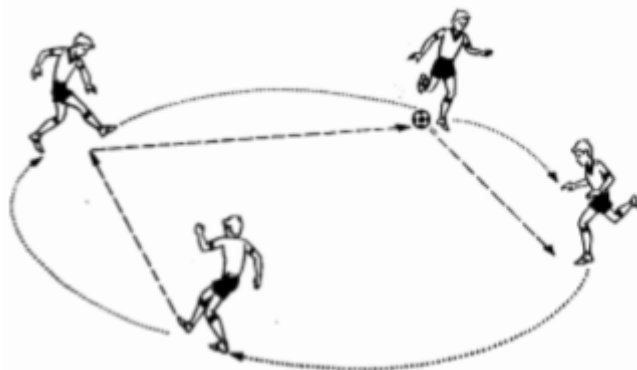


Рисунок 10.2 – Зміна позицій

Вправа 3. ПО ПРЯМІЙ. Виконуйте вправи разом з партнером. Просуваючись по прямій на відстані 4–6 кроків від партнера, робіть передачі один одному в одне торкання.

Вправа 4. НА ХІД ПАРТНЕРОВІ. Позначте на полі коло діаметром 8–10 кроків. Станьте у центр кола й передавати м'яч партнерові, який біжить по колу по ходу годинникової стрілки. Намагайтеся віддати м'яч партнерові на хід. Потім виконайте ту саму вправу проти ходу годинникової стрілки. Періодично міняйтеся з партнером ролями.

10.6 Тактичні комбінації

Тактична комбінація у міні-футболі – це дії на полі двох або декількох футболістів, які вирішують певну задачу. Ефективність комбінацій здебільшого залежить від уміння гравців тактично правильно мислити, від їх зіграності між собою. Комбінації можуть здійснюватися як в ігрових епізодах, так і під час розіграшів стандартних положень (при введенні м'яча в гру початковим ударом, ударом від воріт, при вкиданні м'яча з-за бічної лінії, кутових, штрафних, вільних ударах). При цьому комбінації можуть мати місце, як при обороні своїх воріт, так і при атаці на ворота суперників. Комбінації при обороні мають на меті відбити атаки суперників з подальшим переходом у наступ. Основою будь-якої наступальної комбінації є швидке й несподіване переміщення гравців та виконання швидких і точних передач.

Комбінації, що найчастіше зустрічаються в грі.

Трикутник – комбінація, яка ґрунтується на передачі м'яча між трьома партнерами. Вона виконується без зміни місць, із зміною місць гравцями, а також із діями, що відвертають увагу.



Рисунок 10.3 – Комбінація «Трикутник»

«Стінка» – комбінація, що складається з передач в одне торкання між двома або декількома гравцями. Ця комбінація заплутує суперника, приголомшує його. У цьому її головна перевага. Проте, незважаючи на уявну простоту, гра «в стінку» вимагає від гравців осмислених та вмілих дій. Суть комбінації: гравець, на шляху якого знаходиться суперник, віддає м'яч убік партнераві, який немов би виконує роль стінки. Швидко перемістившись на вільне місце, гравець отримує від партнера передачу у відповідь в одне торкання. При цьому зворотна передача в одне торкання виконується з таким розрахунком, щоб гравець міг опанувати м'яч, не знижуючи швидкості бігу.

Опанування цієї комбінації можна розпочати з виконання вправ із пасивним опором партнерів. Як «суперник» на початковому етапі рекомендується використовувати будь-які предмети, наприклад стійки, прапорці, камені. У процесі опанування цього прийому партнер, який виконує роль суперника, повинен діяти все активніше.

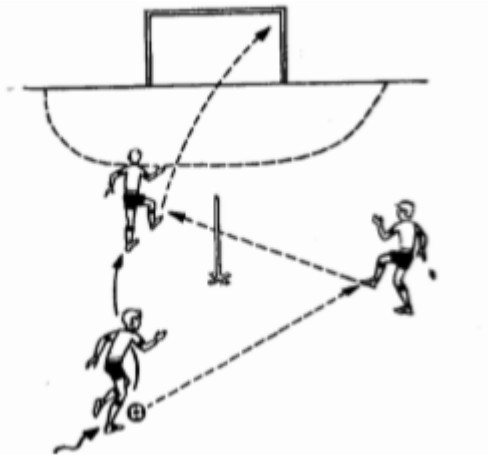


Рисунок 10.4 – Комбінація «Стінка»

Схресний рух – комбінація, суть якої у тому, що два партнери (один з яких володіє м'ячем) слідуєть назустріч один одному найчастіше впоперек поля. У мить перетину їхніх шляхів суперники не можуть визначити, хто з них залишиться з м'ячем. Ось один із прикладів такої комбінації.

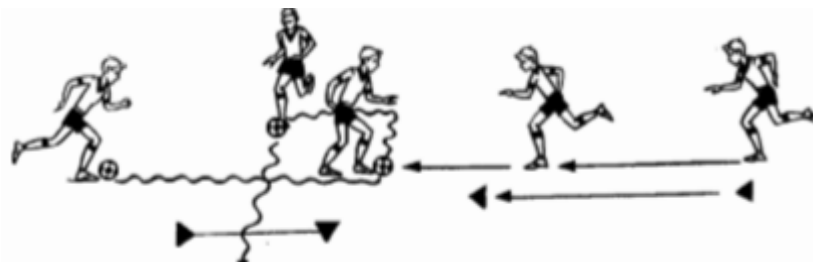


Рисунок 10.4 – Комбінація «Схресний рух»

Розіграш стандартних положень – гарна передумова для гострих рішень, заздалегідь награних ходів і результативних атак. Наприклад, на першому чемпіонаті світу з міні-футболу при розіграші кутових футболісти Угорщини і США часто використали простріли. А гравці збірних Бразилії та Голландії, виконуючи штрафні поблизу воріт суперників, прагнули їх уразити сильним прицільним ударом. Значна частина цих ударів була результативною.

Швидкий прорив. Успішні взаємодії гравців у міні-футболі дуже часто завершуються швидким проривом або швидкою контратакою. Вона застосовується й тоді, коли суперники, захопившись атакою, втрачають м'яч, не встигнувши організувати оборону своїх воріт. Цьому сприяє і відсутність у міні-футболі правила «поза грою». Умовою успішного початку швидкого прориву є своєчасний відрив гравця, який знаходиться попереду, від суперника й точна передача йому на хід. Наприклад, воротар, опанувавши м'яч, швидко посилає його вперед гравцеві, що відкрився, який біжить із м'ячем до воріт суперників.

10.7 Відбір м'яча за допомогою погоджених дій

Відбір м'яча за допомогою погоджених дій у міні-футболі виглядає як взаємострахування гравців при захисті своїх воріт. Взаємострахування необхідно використовувати для надання допомоги партнерам, яких із будь-якої причини обіграли суперники. Використовується взаємострахування й тоді, коли страхується небезпечна зона перед воротами, наприклад, якщо партнер відводиться із зони суперником. Відбір м'яча за допомогою погоджених дій вимагає від гравців великого взаєморозуміння, злагодженості в грі.

Опанування взаємострахування рекомендуємо проводити в такій послідовності: спочатку два захисники грають проти одного нападника, потім три захисники проти одного нападника, три захисники проти двох нападників, два захисники проти двох нападників, три проти трьох, чотири проти чотирьох і, нарешті, три проти чотирьох.

11 ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Той, хто вибрав для себе амплуа воротаря, ймовірно, вже зрозумів, що в міні-футболі стати хорошим вартовим воріт – завдання не з легких. Окрім спеціальної техніки, воротар повинен мати тактичні навички. Від його вмілих тактичних дій залежить успіх команди. До основних тактичних дій воротаря належать: вибір місця у воротах, взаємодія з захисниками, а також участь в організації атак своєї команди. Для цього воротар, опанувавши м'яч, точно спрямовує його руками або ногами партнерові, який знаходиться у вигідній позиції.

Вибір місця у воротах. Воротар не повинен нерухомо стояти на лінії воріт. У разі потреби він зміщується в той бік, звідки може послідувати удар. Яку ж позицію можна вважати найоптимальнішою при обстрілі воріт суперниками? Воротар повинен зайняти місце на умовній лінії, що ділить навпіл кут, утворений м'ячем і обома стійками воріт. При цьому корисно переміститися вперед на півкрок від лінії воріт.

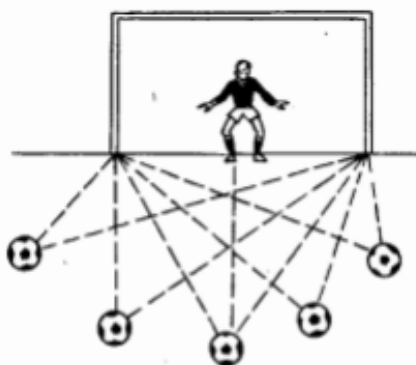


Рисунок 11.1 – Вибір місця у воротах

Якщо суперник із м'ячем вийшов наодинці з воротарем, останній зобов'язаний скоротити кут обстрілу, утворений м'ячем і стійками воріт. Для цього потрібно негайно вийти назустріч суперникові. Вихід із воріт потрібно зробити в ту мить, коли м'яч посилається суперником собі на хід. Природно, воротар повинен діяти рішуче, не уповільнюючи руху, не зупиняючись на півдорозі. Інакше суперник легко обіграє воротаря й завершить прорив ударом по воротах. Роблячи кидок, воротар своїм тілом перегороджує шлях м'ячу.

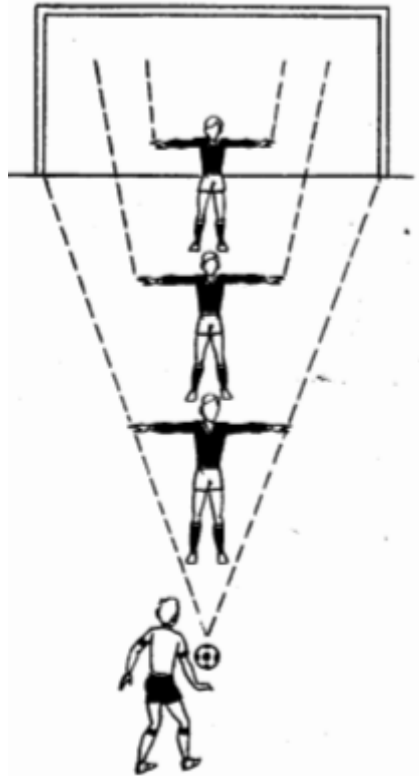


Рисунок 11.2 – Вихід із воріт

Вправи

Вправа 1. ПРАВИЛЬНА ПОЗИЦІЯ. Тренуються три гравці. Два з них, розташовуються справа та зліва від воріт, по черзі б'ють по меті з відстані 13–15 кроків. Завдання воротаря – вчасно переміщуватися у бік того гравця, який повинен завдати чергового удару.

Вправа 2. ГРА НА ВИХОДІ. Два гравці по черзі навішують м'яч у зону 6-метрової позначки. Спочатку воротар після виходу кулаком відбиває м'яч чимдалі від воріт. Потім він виконує цю вправу при пасивному опорі одного з партнерів. Після опанування цього прийому вправа виконується з активним опором одного з нападників.

Вправа 3. ПЕРЕГОРОДИ ШЛЯХ. У 20 кроках від воріт стають три гравці з м'ячем. Вони по черзі проходять до штрафного майданчика, прагнучи увійти з м'ячем до воріт. Завдання воротаря – уловити мить, вийти з воріт і перегородити шлях м'ячу. Ворота можуть бути дещо зменшені. Це можна зробити, поставивши на лінії воріт стійки.

Взаємодія з захисниками – дуже важливий елемент тактичних дій воротаря. Знаходячись позаду усіх гравців команди, вартовий воріт прекрасно бачить найуразливіші місця й має можливість передбачити подальші дії суперників. Ось чому йому ставиться в обов'язок підказувати партнерам, як краще діяти в тому або іншому випадку. Воротар не лише дає поради партнерам. Він завжди повинен прийти на допомогу партнерові, виправити його помилку. При розіграші м'яча воротар часто виходить вперед і бере участь у грі, виконуючи роль «зайвого» польового гравця. Воротар, що вміє грати у полі, приносить велику користь команді.

Велика роль воротаря також у випадках, коли суперник готується пробити штрафний удар. На воротаря в цьому разі покладається керівництво постановкою перед воротами стінки. (Стінка – це шеренга гравців, що щільно притиснулися один до одного й повернутих до м'яча лицем.) Спочатку воротар повинен подати команду «Стінка!» і назвати того гравця, який закрити ближню від м'яча стійку воріт. У ту ж мить декілька партнерів швидко пристроюються до нього з боку дальньої стійки. Кількість гравців у стінці може бути різною.

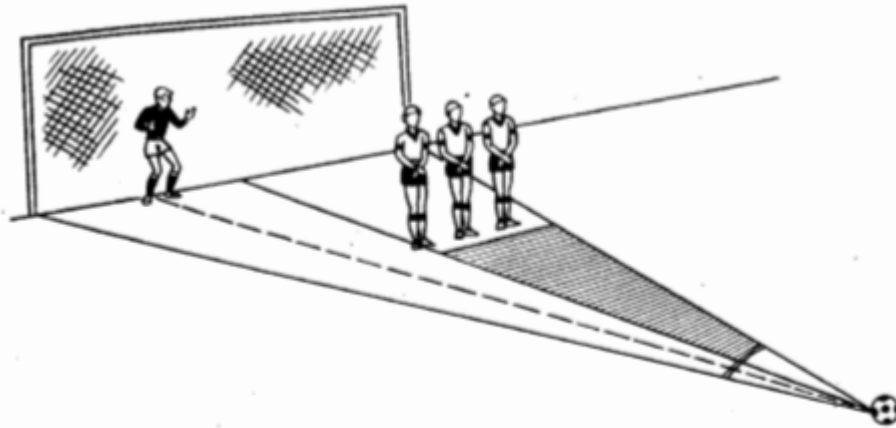


Рисунок 11.3 – Вправа «перегороди шлях»

Наприклад, якщо штрафний (чи вільний) удар робиться проти воріт, то доцільно стінку побудувати з декількох гравців. Якщо ж удар виконується збоку, то стінку «вибудовує» один футболіст. Крім того, стінкою можна закрити й дальній кут воріт.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол / С. Н. Андреев. – М. : Советский спорт, 1989. – 128 с.
2. Бабкин А. Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований : Автореф. дис.... канд. пед. наук / А. Е. Бабкин. – М. : РГУФК, 2004. – 22 с.
3. Веревкин М. П. Мини-футбол в школе / М. П. Веревкин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 100 с.
4. Головков В. В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалификационных спортсменов в мини-футболе : Автореф. дис.... канд. пед. наук / В. В. Головков. – СПб., 2002. – 24 с.
5. Кочани Л. Тренировка футболистов / Л. Кочани, Л. Горский : пер. со словацкого. – Братислава : Физкультура и спорт, 1984 – 174 с.
6. Кравцов В. В. Организация и проведение учебнотренировочных занятий студентов, занимающихся фут залом // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 4. – С. 51–54.
7. Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. – М. : АСТ; Астрель, 2006. – 296 с.
8. Правила игры по мини-футболу (футзалу), 2006. – 35 с.
9. Протасов В. Н. Основные принципы методики судейства мини-футбола (футзала) / В. Н. Протасов, В. И. Филлипов, А. Т. Шаргаев. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 34 с.

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(Методичні рекомендації з міні-футболу по техніці
та тактиці для складання заліку студентів 1 та 2 курсів)**

(для всіх освітніх програм Університету)

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Укладачі : **СМОЛЯКОВ** Дмитро Олександрович,
ЗВЯГІНЦЕВА Ірина Миколаївна

Редактор В. І. Шалда

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2019, поз. 221 М.

Підп. до друку 20. 05.2020. Формат 60 × 84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 2,8.

Тираж 50 пр. Зам. № .

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.