



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики**

Гилленберг Ю. Ю., Межман И. Ф.

Техника и тактика игры в мини-футбол

Учебное пособие

Самара - 2016

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ»

Кафедра физического воспитания

Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман

Техника и тактика игры в мини-футбол

Учебное пособие

Самара 2016 г.

УДК

ББК

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ,

протокол № 9, от 10. 03. 2016 г.

Гилленберг Ю.Ю.

Техника и тактика игры в мини-футбол: учебное пособие/ Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман - Самара: ПГУТИ, 2016.- 60 с.

Представлено учебное пособие в виде учебного материала программы в соответствии с основными принципами мини-футбола. Содержит задачи работы в учебно-тренировочных группах, учебный материал по теоретической и тактической подготовке, распределение объемов компонентов нагрузки по мини-футболу поурочно за год обучения. Предназначено для студентов и преподавателей ПГУТИ. Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

ISBN

©, Гилленберг Ю.Ю.,2016

Оглавление

Введение	5
Техника игры с мячом	6
Занятие 1	8
Занятие 2	9
Занятие 3	10
Занятие 4	11
Занятие 5	12
Ведение мяча	13
Занятие 6	15
Занятие 7	16
Занятие 8	17
Занятие 9	18
Занятие 10	19
Удары по мячу. Техника ударов по воротам.....	20
Занятие 11	24
Занятие 12	25
Занятие 13	26
Занятие 14	27
Занятие 15	28
Передачи мяча	29
Занятие 16	30
Занятие 17	31
Занятие 18	32
Занятие 19	33
Командные тактические действия на тренировках	34
Занятие 20	37
Занятие 21	38
Занятие 22	39
Занятие 23	42
Занятие 24	44
Тактика мини-футбола	46
Система игры.	46
Занятие 15	48
Занятие 16	49
Занятие 17	50
Занятие 18	51
Занятие 19	53
Литература.....	55

Введение

В последние годы, в связи с получением статуса гуманитарной составляющей высшего и среднего образования, социокультурная значимость предмета «Физическая культура» существенно возросла и наиболее полно реализуется в системе физического воспитания студентов, осуществляемого с использованием учебных и вне учебных форм и направленного на решение следующих задач:

- всестороннего развития физических способностей на этой основе;
- укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности;
- овладения техникой двигательных действий различных видов спорта;
- обеспечения необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;
- освоения организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

Современный спорт - сложное и многогранное социальное явление, представляющее собой одну из самостоятельных социальных подсистем, обладающей присущими ей ценностями, специфическими функциями и закономерностями. Будучи относительносамостоятельной, сфера спорта не существует изолированно от других подсистем общества, а напротив тесно увязана со всеми сферами общественной жизни: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.п. Сфере спорта подобны и уже сложившиеся виды спорта, а также их автономные разновидности. При этом каждый вид спорта, являясь составляющей частью сферы спорта, в то же время располагает в своей организационно-функциональной структуре всеми необходимыми для автономного существования элементами (кадровые, научные, финансовые, материально-технические службы и т.д.). Следовательно, вид спорта или же его автономная разновидность выступают на современном этапе развития общества как отдельная область сферы спорта.

Одним из наиболее популярных среди молодежи средств физического воспитания является такая модификация классического футбола, как мини-футбол. В условиях вузов для занятий этой спортивной игрой могут использоваться не только залы, но и практически любые плоскостные сооружения. Игра не требует дорогостоящей экипировки. В нашей стране соревнования по мини-футболу приобретают все большую популярность. Сложившаяся система всероссийских соревнований среди профессиональных и любительских клубов, соревнования среди студентов вузов, так и соревнования среди детей и юношей. Заметно расширяются и календари региональных соревнований, увеличивается число их участников.

Техника игры с мячом

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

Удары по мячу ногами – основа техники мини-футбола. По способу выполнения они, как и в футболе, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячом – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр.

Однако во всех случаях выделяются три фазы удара: предварительная (разбег), подготовительная (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочая (ударное движение и проводка). При выполнении ударов с места разбег, естественно, отсутствует.

В мини-футболе, для которого характерно постоянное давление соперников, а следовательно, и постоянный дефицит времени при выполнении технических приемов с мячом, время выполнения игроками упомянутых фаз сокращается. До минимума уменьшаются соответственно и мышечные усилия самого ударного движения. В соответствии с этим техника ударов по мячу ногами в этой игре приобретает свои специфические черты, которые также зависят и от динамических особенностей используемых в игре мячей.

Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами может быть такова: удары по неподвижным мячам с места, затем с одного шага (при этом главное внимание юных футболистов обращается на правильный подход к мячу и правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара). После этого занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега и, наконец, удары по катящимся и летящим мячам с места и с разбега.

В процессе обучения рекомендуется сразу же обращать внимание занимающихся на правильное техническое выполнения каждого удара. После того, как тот или иной прием будет освоен в целом, можно перейти к работе над точностью ударов и лишь затем – над силой. Совершенствовать технику разученных ударов следует в комплексных упражнениях.

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

Освоение техники ударов, как правило, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороны стопы. По мере его освоения занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в мини-футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния.

Достоинство этого удара – не в силе, а в надежности и точности. Техника выполнения его такова. Носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед. Его голеностоп напряжен. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. Это движение и называется проводкой. Проводка распространяется на все виды ударов.

Занятие 1

Задачи:

1. Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии.
2. Обучение остановке мяча бедром.
3. Совершенствование передач мяча внутренней и внешней частью подъема.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Строевые упражнения: повороты на месте направо, налево, кругом	3 1	
2. Ходьба на носках, пятках		
3. Чередование бега с прыжками на одной ноге: восемь шагов бега, четыре прыжка на левой, четыре на правой и т.д.	3	6-8 раз
4. Общеразвивающие упражнения в парах	13	
II часть	65	
1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии и остановка бедром:	15	
- занимающиеся поочередно вбрасывают мяч друг другу, останавливая его бедром (расстояние между партнерами 4-5 м);		Упражнение проводится в парах
- то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 6-8 м		
- жонглирование мячом бедром	3	
2. Передачи мяча внутренней и внешней частью подъема:		
- передачи мяча между движущимися партнерами (расстояние между ними 4-5 м);	22	Упражнение проводится в парах Упражнение проводится в парах
- то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 6-8 м;		Упражнение проводится в парах
- передачи мяча между партнерами по ходу часовой стрелки и против		Упражнение проводится в тройках
3. Двухсторонняя игра	24	Обратить внимание на выполнение передач внутренней и внешней частью подъема
III часть	5	Подведение итогов

Занятие 2

Задачи.

1. Развитие ловкости и координации движений.
2. Совершенствование тактических приемов «открывание» и «закрывание».

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба в положении присед, руки в упор на колени-15м	2	
2. Бег приставными шагами, спиной вперед с высоким подниманием бедра	2	
3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	16	
II часть	65	
1. Акробатические упражнения:	10	Выполняются слитно без потери темпа Упражнение выполняется из седа ноги врозь, взявшись руками за голени по кругу Расстояние между стойками 3 м, всего 5 стоек Обратить внимание на выполнение тактических приемов «открывание» и «закрывание»
- два кувырка вперед подряд;		
- перекат с поворотом		
2. Эстафета с ведением мяча между стойками	10	
3. Подвижная игра «Защита укрепления»	12	
4. Произвольное жонглирование мячом	3	
5. Игра в мини- футбол	22	
III часть	5	
Медленный бег. Ходьба, по ходу встряхивания всех групп мышц - 80м		Подведение итогов

Занятие 3

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Совершенствование тактических приемов «открывание» и «закрывание».

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	15	
1. Ходьба обычная, чередуемая со спортивной и медленным бегом(25 м обычной ходьбой, 20 м спортивной, 20 м медленный бег и т.д.)	3	3-4 раза
2. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольными мячами	10	
3. Жонглирование мячом в парах	2	
II часть	65	
1. Комплекс общеразвивающих упражнений:	20	Проводится по методу «круговой тренировки»
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба в положении присед, руки в упор на колени- 15м (1 раз); - пролезание под барьером (высота 1 м) и перелезание через него (4 раза); - сгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (8 раз); - поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа 		
2. Игра в мини- футбол		Обратить внимание на правильное выполнение «открывания» и «закрывания»
III часть		
Строевые упражнения: повороты на месте направо, налево, кругом Ходьба	5	Подведение итогов

Занятие 4

Задачи:

1. Обучение тактическим приемам «открывание» и «закрывание» в игровых эпизодах.
2. Совершенствование ударов по мячу средней частью лба.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно методические указания
<p>I часть</p> <p>1. Медленный бег в сочетании с ходьбой -400 - 600 м .</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>3. Жонглирование мячом головой.</p> <p>II часть</p> <p>1. «Открывание» и «закрывание» в игровых эпизодах: один занимающийся располагается около углового фланга. Его партнер - на противоположной стороне поля, у средней линии, и «опекается» соперником. Освобождаясь от опеки, он быстро перемещается в штрафную площадь, где получает передачу от партнера и бьет по воротам. «соперник» старается помешать в приеме мяча и ударе по воротам; игровые упражнения 3*3 с нейтральным игроком</p> <p>2. Удары по мячу средней частью лба в парах: - удары по мячу, набрасываемому партнером по высокой траектории</p> <p>III часть Медленный бег. Ходьба по ходу встряхивания всех групп мышц-80м</p>	<p>20</p> <p>4</p> <p>12</p> <p>65</p> <p>25</p> <p>20</p> <p>13</p>	<p>Упражнение проводится на уменьшенном поле Обратить внимание на быстрое «открывание» игрока для получения мяча и на «закрывание» игрока «соперником». Занимающиеся периодически меняются ролями Упражнение проводится в квадрате 20*20 м в одно- два касания. Задача осуществлять своевременное «открывание» и «закрывание» Расстояние 5-7 м. Упражнение проводится в парах Подведение итогов</p>

Занятие 5

Задачи.

1. Обучение ведению мяча.
2. Совершенствование передач мяча.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба с переходом на медленный бег	2	
2. Бег спиной вперед, с прыжками, с изменением направления движения	3	
3. Общеразвивающие упражнения в движении:	15	
- и.п.- правая рука вверх: 1-4 - круговые движения руками вперед (5-8 то же назад);		
- и.п.- руки за головой: 1-е шагом правой поворот туловища вправо, 2- с шагом левой поворот туловища влево;	6-8 раз 0-10 раз	Ходьба в быстром темпе Руки вниз не опускать
- и.п.- руки на пояс: поочередные махи правой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками; то же, но с хлопком руками под коленом	8-10 раз 8-10 раз	Туловище вперед не наклонять
- и.п.- о.с. - темповые подскоки вверх с продвижением вперед	8-10 раз	
4. Подвижная игра	5	Двое занимающихся «охраняют»
II часть	65	ограниченное пространство, которое остальные игроки стараются перебежать.
III часть		
Медленный бег. Ходьба, по ходу встряхивание всех групп мышц - 80 м		

Ведение мяча

Ведение мяча выполняется, как правило, внутренней или внешней стороной стопы или же внутренней или внешней частями подъема. Делается это следующими один за другим легкими ударами по мячу — толчками. Чтобы быстрее освоить технику ведения мяча, примите во внимание следующее:

1. Если на своем пути вы не встречаете противодействия соперников, можете посылать мяч вперед посильнее.
2. Если соперник находится близко, отпускать мяч слишком далеко не следует.
3. При атаке соперника справа ведите мяч левой ногой и наоборот так, чтобы ваше туловище было бы между мячом и соперником.
4. Продвигаясь с мячом, голову держите так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле.

Упражнения для усовершенствования техники ведения мяча:

1. «По прямой». Ведите мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередуйте ведение правой и левой ногой.
2. «По кругу». Начертите на земле круг. Поупражняйтесь в ведении мяча по кругу по ходу часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги, а против часовой стрелки — внешней частью подъема левой ноги и внутренней частью подъема правой ноги. Разучивайте это упражнение в медленном темпе. Туловище при ведении слегка наклоняйте к центру круга. Старайтесь посылать мяч ногой вперед при каждом шаге, не отпуская его на большое расстояние.
3. «Ориентир — дерево». Встаньте с мячом в 25—30 шагах от дерева. Начинайте вести мяч, держа в поле зрения и мяч и дерево. Для этого приподнимите голову повыше.
4. «Между камнями». Разложите на площадке друг за другом несколько камней. Меняя направление движения, ведите мяч между камнями. Сначала упражнение выполняйте медленно, затем быстрее. Голову держите повыше.

Технические ошибки	Последствия ошибок	Как исправить ошибки
При ведении мяча внешней частью подъема стопа бьющей ноги почти не развернута внутрь и вниз	Удары-толчки по мячу наносятся носком. Мяч отскакивает слишком далеко от игрока	Ведите мяч медленно по прямой; обратите внимание на правильное положение стопы бьющей ноги
Игрок ведет мяч ближайшей к сопернику ногой	Соперник может легко отобрать мяч	Потренируйтесь в выполнении упражнения 4
Игрок ведет мяч, наклонив голову вниз	Игрок не видит игровой ситуации и не сможет вовремя передать мяч партнеру или ударить по воротам	Потренируйтесь в выполнении упражнения 3

Занятие 6

Задачи.

1. Теоретическая подготовка (в соответствии с тематическим планом).
2. Развитие быстроты.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	45	
1. Теоретическая подготовка	31	
2. Общеразвивающие упражнения без предметов	6	Забивать разрешается сначала только руками и затем ударом ноги с рук
3. Подвижная игра «Гандбол»	7	
II часть	38	Занимающиеся
1. Эстафета с бегом: по сигналу первые номера обегают все стойки, таким же образом возвращаются назад и передают эстафету вторым номерам и т.д.	8	делятся на команды, которые строятся в колонны. Перед каждой командой зигзагообразно на отрезке 25м ставятся по 5 стоек
Упражнение на расслабление	3,5	
2. Подвижная игра «Защита укрепления»	6,5	
3. Игра в мини-футбол	15	
III часть	7	
Чередование бега с ходьбой		
Упражнения на расслабление		
		Подведение итогов

Занятие 7

Задачи:

1. Совершенствование передач мяча внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема и удары по воротам.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
<p>I часть</p> <p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Ходьба, ходьба с изменением темпа, с выпадами, в полу приседе, в приседе, ходьба с переходом на бег</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения или подвижная игра</p>	12	
<p>II часть</p> <p>1. Передачи мяча в парах и тройках в два и одно касание</p> <p>2. Игровое упражнение: передача мяча партнеру, стоящему впереди - сбоку, и удар по воротам по возвращенному мячу</p> <p>3. Жонглирование мяча головой</p> <p>4. Игровое упражнение 4*4 (без вратарей)</p> <p>5. Кросс (или бег на лыжах)</p>	15 16 3 12	<p>Расстояние между занимающимися 8-10 м</p> <p>Упражнение выполняется в 2-3 группах</p> <p>Передачи мяча и удар по воротам производятся заданными способами</p>
<p>III часть</p> <p>Ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания и расслабление</p>	5	<p>Подведение итогов</p>

Занятие 8

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Совершенствование удара серединой лба.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба с изменением темпа движения и переходом на медленный бег	3	
2. Бег с изменением направления и темпа, с поворотами на 360 *	3	Повороты выполняются по сигналу тренера
3. Подвижная игра «Перестрелка»	14	
II часть		
1. Комплекс общеразвивающих упражнений:	65	
- прыжки через скакалку, вращая ее вперед;	25	Выполняются по методу круговой тренировки
- толкание набивного мяча правой и левой рукой поочередно;		
- «мост» из положения лежа на спине;		
- прыжки по «кочкам»		
- из положения ноги на ширине плеч, держа набивной мяч(2 кг) на прямых руках, наклоны туловища вперед, назад;		
- перекатывание мяча по полу вокруг себя вправо и влево в положении сидя на полу с согнутыми ногами;		
2. Удар по мячу серединой лба:		
- передачи мяча головой между партнерами против хода часовой стрелки;	20	Построение- квадрат
- удары головой в стенку по мячу, набрасываемому партнером		
- жонглирование мячом головой	3	
3. Игровое упражнение 3*3 (без вратаря)	17	Упражнение выполняется в парах
III часть	5	
Ходьба, бег		Подведение итогов
Упражнение на восстановление дыхания		

Занятие 9

Задачи:

1. Развитие ловкости.
2. Совершенствование передач мяча внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема и удара по воротам.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба, бег в сочетании с поворотами на 90,180, 360*	4	
2. Эстафета с ведением и передачами мяча	16	
II часть	65	
1. Акробатические упражнения:	20	
- из упора присев кувырок вперед, принимая положение ноги скрестно в момент переката на спине в группировке;		
- то же, вставая с поворотом вперед;		
- два кувырка вперед;		
- из упора присев перекат назад стойка на лопатках		
2. Передачи мяча в свободную зону на выход партнеру (выполняются заданным способом)	20	Игрок «А» выполняет передачу на 20-25 м в центральных. Игрок «Б» в движении получает мяч и производит удар в цель
3. Передачи мяча со сменой мест в тройках с завершающим ударом по воротам	15	Передачи мяча выполняются в 1-2 касания. Обращается внимание на своевременность выхода для получения мяча.
Упражнения на расслабление	3	
III часть		
Ходьба, бег.	5	Подведение итогов
Упражнения на восстановление дыхания		

Занятие 10

Задачи:

1. Совершенствование ударов средней и внутренней частью подъема.
2. Обучение ударам по воротам.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Строевые упражнения	2	
2. Ходьба с изменением темпа и направления движения	2-3	
3. Бег обычный, бег спиной вперед, приставными и скрестными шагами, с поворотами кругом	5	
4. Эстафета с ведением мяча, прыжками и элементами акробатики	10	
II часть	65	
1. Удары средней и внутренней частью подъема по катящемуся мячу:	20	
- удары по мячу направленному партнером сбоку;		Удары выполняются в стенку с различных дистанций
- удары по мячу катящемуся навстречу		
- жонглирование мячом головой	5	
2. Удары по воротам на точность с различных дистанций.	20	После передачи мяча партнером
3. Игровое упражнение 4*4 (с вратарями)	15	Обратить внимание на удары по воротам внутренне и средней частью подъема
III часть		
Ходьба, бег	5	
Упражнения на восстановление дыхания		Подведение итогов

Удары по мячу. Техника ударов по воротам

Удар подъемом

По мячу можно ударять серединой подъема, его внутренней и внешней частью.

Удар серединой подъема

Предположим, ты хочешь ударить по мячу серединой подъема правой ноги. Поставь левую ногу рядом с мячом так, чтобы носок ее был чуть впереди мяча. Правая нога немного сзади и напротив мяча. Теперь согни правую ногу и отведи ее чуть назад. Резким движением направь ногу к мячу, стараясь серединой подъема попасть в середину мяча. В момент удара опорная (левая) нога ставится на носок, а туловище наклоняется вперед. В момент касания мяча подъемом нога еще будет согнута, но потом, как бы провожая мяч, она станет выпрямляться.

Учти: до удара голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх. Чтобы ударить по мячу с разбега, отойди на несколько шагов назад, но не в сторону от мяча. Рассчитай разбег, чтобы в момент удара положение ног было таким же, как и при ударе с места. Нанося удар, опорную ногу приподними на носке, чтобы бьющая не задела пальцами землю. Удар серединой подъема — один из главных. Высота полета мяча при ударе подъемом зависит от того, насколько опорная нога в момент удара отстоит от мяча. Если опорная нога на уровне мяча, то подъемом бьющей ноги удастся коснуться мяча в середине или даже чуть выше. Полет мяча при таком ударе невысок. Если же опорная нога находится дальше от мяча, то бьющей ногой удастся коснуться лишь нижней части мяча. Получается подсечка, отчего мяч летит высоко.

Удар внешней частью подъема

Этим ударом часто пользуются игроки с длинной стопой (опасаясь задеть носком землю), а также "косолапые" - те, у кого носки ног повернуты внутрь. Чтобы нанести такой удар, нужно опорную ногу поставить примерно в 10-15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе, а туловище немного наклонено вперед.

Высота полета мяча зависит от расстояния между мячом и опорной ногой и от того, насколько стопа повернута внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

Для обучения ударам внешней частью подъема можно использовать те же упражнения, которые были рекомендованы при разучивании ударов серединой подъема.

Возможные ошибки в технике удара

1. Опорная нога не отведена на нужное расстояние от мяча и мешает бьющей сделать нужный замах и нанести сильный удар. Бьющая нога может даже зацепить опорную.
2. Опорная нога слишком далеко от мяча. Дотянуться до мяча можно не подъемом, а лишь внешней частью носка. Удар получается слабый, мяч не поднимается в воздух, а тихо катится по земле.

Удар внутренней частью подъема

Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

Часто этот удар применяется, когда игрок оказывается на одном из краев поля и хочет навесить мяч на ворота. Ведь такому игроку не нужно поворачиваться лицом к цели, как при ударе серединой подъема. Значит, он экономит время. Можно нанести такой удар и с прямого разбега (по отношению к полету мяча). Часто его применяют футболисты, не овладевшие ударом прямым подъемом или имеющие длинную стопу: при таком ударе исчезает опасность зацепить носком землю, поскольку пальцы обращены не к земле, а находятся под углом к ней. Если хочешь нанести такой удар правой ногой не вперед, а в сторону - влево от себя, сделай так: положи мяч и встань позади него левым боком к той стороне площадки, куда предполагаешь послать мяч. Поставь полусогнутую левую ногу чуть позади мяча и слева от него. Правую (бьющую) ногу, тоже немного согнутую, отведи для замаха назад и чуть вправо. Теперь рассчитай разворот голеностопного сустава наружу в момент удара так, чтобы внутренней частью подъема было удобно попасть в нижнюю часть мяча. Движение рук такое же, как при ударе прямым подъемом. Мяч полетит низко, если выносить вперед колено бьющей ноги. А чтобы мяч летел высоко, надо, наоборот, колено этой ноги не доводить до мяча, а удар наносить в нижнюю часть мяча. При ударе с разбега нужно, чтобы разбег делался по дуге. Положение опорной и бьющей ноги такое же, как при ударе с места.

Резаный удар внутренней частью подъема

Подготовка к удару такая же, как при обычном ударе внутренней стороной стопы. Если удар наносится правой ногой, то разбегаться нужно с левой стороны мяча. Опорная нога ставится немного сбоку и за мячом. Внутренней частью подъема удар наносится по той части мяча, которая дальше от опорной ноги. Нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. После такого удара мяч должен

лететь вперед, вращаясь вокруг своей оси в левую сторону.

Резаный удар внешней частью подъема

Вся подготовка к удару такая же, как к обычному удару внешней частью подъема. Но, чтобы мяч летел не прямолинейно, а вращался во внешнюю сторону, нужно нанести удар не по середине мяча, а по той части, которая ближе к опорной ноге: сперва коснуться мяча частью подъема, которая ближе к пальцам, а потом сделать движение бьющей ногой в сторону опорной и оторвать ногу от мяча лишь в тот момент, когда мяч, прокатившись по внешней части подъема, окажется у его середины.

Возможные ошибки в технике удара

1. Желая подрезать мяч внешней стороной подъема, ты коснулся той части мяча, которая слишком близка к его середине. Вращательного движения мяч уже не получает.

2. Ты не сумел придать мячу вращательное движение потому, что не сделал движения бьющей ногой в сторону опорной, а выполнил ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью подъема).

Удар внешней стороной стопы

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги. Чтобы нанести такой удар правой ногой вправо от себя, надо левую (опорную) ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним. После замаха в сторону и мимо опорной ноги обратным движением другой ноги ударь серединой внешней стороны стопы посередине мяча.

В футболе такой удар - редкость, поскольку выполнять его неудобно. Значит, и мы не будем уделять обучению ему много времени и не предлагаем упражнения для разучивания такого удара. Но на нескольких занятиях поупражняться в ударах внешней стороной стопы у стенки или передавая мяч друг другу имеет смысл.

Удар по мячу, катящемуся сбоку

Удары по мячу, летящему к игроку сбоку, во время игры применяют при обстреле ворот, выполняя различные передачи, при отбивании мяча от ворот. Если мяч катится к тебе слева или справа, а ты хочешь его ударить прямо перед собой, то в момент подкатывания мяча к тебе опорная нога должна оказаться на линии движения мяча.

Удар по мячу, катящемуся от игрока

Если хочешь ударить по мячу, когда он катится в том же направлении, в каком движешься ты, нужно прежде всего догнать мяч, поставить опорную ногу немного впереди мяча и в этот же момент замахнуться. Удар наноси, когда мяч будет катиться мимо опорной ноги. В результате удара мяч полетит вперед по ходу твоего движения. Если же нужно направить мяч в сторону, ставь опорную ногу так, чтобы в момент удара она находилась за мячом.

Удар носком

Положи мяч и реши, какой ногой хочешь нанести удар. Если правой, то нужно встать позади мяча примерно на расстоянии 10-15 см так, чтобы правая нога находилась напротив мяча, а левая на том же расстоянии, но немного левее мяча. Левая нога будет служить опорой. Для выполнения удара нужно правую ногу отвести назад, замахнуться ею, а потом направить ее в сторону мяча так, чтобы носок попал в середину мяча. Обрати внимание: носок опорной ноги должен быть обращен вперед. В момент, когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, ее надо резко выпрямлять, хотя она в момент касания мяча носком и остается все же чуть согнутой. Направление и дальность полета мяча зависят от того, в какую часть мяча, с какой силой и под каким углом будет нанесен удар. Если хочешь ударить с разбега, то нужно отойти на несколько шагов назад и рассчитать разбег так, чтобы в момент удара левая нога стояла немного левее и чуть позади мяча.

Удар носком в футболе не редкость. После такого удара мяч летит с большой скоростью. Часто игроки проталкивают мяч носком, делая передачу партнеру, особенно когда нет времени дотянуться до мяча другой частью ступни. Учти: носком труднее, чем другими частями ступни, добиться точности удара, так как с мячом соприкасается маленькая площадь ноги и, если не попадешь в середину мяча, он срежется в сторону. Однако в ударе носком немало и положительного: прежде всего высока скорость полета мяча; сам удар можно нанести после короткого и незаметного для соперника замаха.

Удар пяткой

Если хочешь ударить по мячу пяткой правой ноги назад, встань позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча, а правая примерно на длину ступни за мячом. Носки обеих ног направлены вперед. Из этого положения замахнись правой ногой и занеси ее за мяч (нога проходит над мячом или справа от него). Теперь резким движением назад ударь пяткой в нижнюю часть мяча посередине.

Пяткой правой ноги можешь послать мяч и влево от себя. Для этого левой ногой заступи немного вперед мяча так, чтобы пятка оказалась примерно напротив середины мяча. Колено этой ноги согнуто. Теперь нужно вынести вперед и немного вправо бьющую ногу, одновременно разворачивая наружу ее носок до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. После этого движением ноги к мячу выполняется удар. В игре удары пяткой используются чаще всего как неожиданные для соперника передачи, а не для удара по воротам.

Занятие 11

Задачи:

1. Развитие быстроты в игровых упражнениях.
2. Совершенствование выполнения передач мяча.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Бег в медленном и среднем темпе 300 м	4	Выполнять 2-3 ускорения(Юм)
2. Бег в медленном темпе с ускорением по сигналу	3	
3. Общеразвивающие упражнения с теннисными мячами и скакалками	18	
II часть	60	
1. Стартовые рывки с мячом по зрительному сигналу из положения стоя, сидя, а также во время медленного ведения мяча	10	Упражнение проводится в парах
Произвольное жонглирование мячом	2	
2. Рывки за партнером, стартующим с мячом	10	
Жонглирование мячом головой	3	
3. Подвижная игра «День и ночь»	15	Обратить внимание на своевременное и точное выполнение передач
4. Игра в мини- футбол	20	
III часть		
Ходьба, бег	5	Подведение итогов
Упражнения на восстановление дыхания		

Занятие 12

Задачи:

1. Развитие ловкости.
2. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
Г часть	25	
1. Строевые упражнения	2	
2. Ходьба в среднем темпе с хлопками над головой на каждый второй счет. Бег приставными и перекрестными шагами	5-6	
3. Прыжковые упражнения со скакалкой	8	
4. Эстафета с переносом набивных мячей, прыжками, элементами акробатики	8	
Упражнения на расслабление	2	
II часть	60	
1. Акробатические упражнения:	12	Занимающимся предлагается упражнение: подбросить мяч вверх, быстро сделать кувырок вперед и, встав на ноги, поймать его
- кувырки вперед из упора присев;		
- подвижная игра «Кто самый ловкий»		
2. Подвижные игры «Защита укрепления» и «Перестрелка»	12	
Произвольное жонглирование мячом	3	
3. Игровое упражнение 3*3 (без вратарей)	13	Мяч засчитывается после обводки соперника Обращается внимание на ведение мяча внутренней и внешней частью подъема и обводку соперников
4. Двухсторонняя игра	20	
III часть		
Ходьба на носках, пятках		Подведение итогов
Упражнение в движении на осанку		

Занятие 13

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Обучение выполнению стандартных положений в упрощенных условиях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Строевые упражнения	2	
2. Ходьба на носках, пятках	2	
3. Бег с ускорениями через каждые 10-15 м	2	3-4 раза
4. Общеразвивающие упражнения с футбольными мячами	10	
5. Встречная эстафета с ведением мяча		
II часть	65	
1. Беседа об использовании в игре стандартных положений	4	
2. Вбрасывание мяча из- за боковой линии: - вбрасывание мяча в ноги партнеру; - вбрасывание мяча на ход движущемуся партнеру, освободившемуся из-под опеки «соперника»	15	Упражнение выполняется в парах
3. Угловой удар: - занимающийся с точки пересечения линии штрафной площади и линии ворот направляет мяч в штрафную площадь партнеру, который осуществляет удар по воротам	20	После выполнения упражнения партнеры меняются ролями
4. Игровое упражнение 6*6 (с вратарями)	26	Обратить внимание на выполнение стандартных положений
III часть		
Ходьба на носках, пятках	5	
Упражнение в движении на осанку		Подведение итогов

Занятие 14

Задачи:

1. Совершенствование ударов по мячу внутренней и средней частью подъема.
2. Обучение выполнению углового удара в упрощенных условиях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Ходьба	2	
2. Бег с вызовом номеров	3	Тренер во время бега называет номер. Игрок имеющий этот номер, делает рывок и становится впереди колонны
3. Общеразвивающие упражнения	12	
4. Эстафета		
II часть		
1. Удары по мячу внутренней и средней частью подъема:	60	Удар производить в ворота
- удары по катящемуся мячу, направляемому партнером с фланга;	20	
- удары по мячу в стенку после ведения мяча		
Произвольное жонглирование	20	
2. Угловой удар		
- занимающийся осуществляет передачу мяча верхом в штрафную площадь партнеру, который направляет мяч в ворота;		
- то же, но вводится пассивно действующий «соперник»;		
жонглирование мячом головой		
3. Игровое упражнение 5*5 (с вратарями)	15	Мяч, забитый в ворота с розыгрыша углового удара, считается за 3
III часть	5	
Бег в медленном темпе		
Ходьба. Построение в шеренгу		Подведение итогов

Занятие 15

Задачи:

1. Совершенствование ударов передней частью подъема, остановок мяча бедром, грудью, подъемом.
2. Обучение передачам мяча в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Построение, приветствие, краткое объяснение целей занятия и вытекающих из него задач	2	
2. Ходьба, ходьба с изменением темпа, спиной вперед, ходьба с переходом на медленный бег.	3-4	
3. Бег с изменением темпа, боком, приставными шагами с поворотами 360*	4-5	Выполняется по размеченным отрезкам на дистанции
4. Подвижная игра «Вызов номеров»	10	
II часть	65	
1. Ведение мяча на скорости с обводкой стоек - игра в «стенку»- удар по воротам средней частью подъема	10	
Упражнение на расслабление	2-3	
2. Свободные прыжки с ноги на ногу, расслабляя все мышцы	4-6 раз	
3. И.п.- сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях, расслабить мышцы ног потряхиванием	4-6 раз	
4. И.п.- хват правой рукой за гимнастическую стенку, свободные махи левой и правой ногой.	6-8 раз	
5. Вбрасывание- прием мяча подъемом, бедром, грудью- вбрасывание	10	Упражнение выполняется в парах
Упражнение на расслабление	2-3	
Игровое упражнение 6*6 (с вратарями)	20	Забивать мячи разрешается только после передачи мяча игроку своей команды
III часть	5	
Ходьба, бег, упражнения на расслабление и восстановление дыхания		Подведение итогов

Передачи мяча

Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара.

Вот несколько заповедей, которых должен придерживаться юный футболист при выполнении передач:

1. Отдавать мяч следует в первую очередь партнеру, который занимает лучшую позицию.
2. Отдавать мяч надо так, чтобы партнер мог принять его в движении и тут же продолжить атаку.
3. В ходе игры нужно разнообразить характер передач, т. е. делать то короткие, то средние, длинные или же низкие и высокие, а также поперечные или продольные. Такое чередование затруднит действия обороны соперников.
4. Готовясь выполнить передачу, старайтесь каждый раз найти какой-либо новый ход. Ведь чем неожиданней будет передача, тем большую опасность она представляет для соперников.

Упражнения для совершенствования передачи мяча:

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.
2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полу высоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.
3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.
4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

Занятие 16

Задачи:

1. Развитие силы, гибкости с помощью упражнений с отягощением и сопротивлением.
2. Совершенствовать технику ведения, передач мяча и ударов в цель в учебной игре.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	10	
1. Ходьба, ходьба с изменением темпа, с отведением рук в стороны, назад, с поворотами туловища, ходьба с переходом на бег.	2-3	Выполняется по подсчету
2. Бег с изменением темпа, с высоким подниманием бедер с «захлестыванием» голени назад, семенящий, с ускорением, с рывком.	4-6	
II часть	75	
1. Упражнения в парах:	25	
<ul style="list-style-type: none"> • И.п. стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера - пружинистые наклоны туловища • И.п. тоже, повороты туловища • И.п. стоя вплотную друг к другу, ноги врозь- правую (левую) руку вытянуть вперед, упереться ладонями и поочередно с силой сгибать и разгибать руки, преодолевая сопротивление партнера. • И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии 1 шага, взявшись за руки перетянуть к себе партнера. 	8-10 раз	Руками помогать движению туловища партнера вниз
	8-10 раз	
2. Игра «Бросок мяча ступнями»	10-12 раз	Игроки зажав набивной мяч ступнями, располагаются на одной линии в 2-3 шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами одновременно бросают вперед зажатый ступнями мяч. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.
3. Игровое упражнение 6*6 с вратарями	10-12 раз	
	5	Подведение итогов
III часть	5	
Бег в чередовании с ходьбой (100 м), упражнения на развитие дыхания и внимания		

Занятие 18

Задача:

1. Развитие быстроты в упражнениях технико- тактической направленности.

Содержание	Дозировка (мин.)	методические указания
I часть	25	
1. Ходьба, ходьба с изменением темпа, с выпадами, ходьба с переходом на медленный бег.	2-3	Выполняется по сигналу И.п. лежа на спине, животе, сидя на полу. Игроки делятся на две команды. Около стоек задания: около первой- приседание, второй- кувырок вперед, около третьей- сед.
2. Бег с поворотами на 90, 180 градусов с одновременным рывком.	2-3	
Упражнения на расслабление	2-3	
3. Старты из различных положений (5*15)	5	
4. Эстафета с заданием.	2 раза	
Упражнения на расслабление	2-3	Игрок А делает передачу на 10-15 м игроку Б, делает рывок и становится на его место, и т.д. поочередно.
II часть	60	
1. Передача, рывок.	2*5	Выполняются для активного отдыха. Команда А владеет двумя мячами и располагается на линии ворот, команда Б на средней линии. Задача А как можно дольше удерживать мяч, а Б выбить эти мячи за пределы поля. Смена троек через 2 мин по сигналу тренера
2. Упражнения на расслабление	3	
3. Передачи мяча в парах	3	
4. Игровое упражнение «Держание мяча»	10	
5. Жонглирование мячом головой	2	Удары выполняются после ведения.
6. Игровое упражнение 3*3 с малыми воротами	20	
7. Удары по воротам	12	
III часть	5	Подведение итогов
Ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.		

Занятие 19

Задачи:

1. Совершенствование ведения мяча, передач, остановки, ударов по воротам.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба на носках, внешнем и внутреннем сводах стопы, пятках.	2	С различным движением рук.
2. Бег с изменением темпа, правым боком приставными шагами, левым боком скрестным шагом, спиной вперед.	3	
3. Жонглирование мячом ногами и головой.	1,5	
4. Удар по мячу вверх, остановка спускающегося мяча бедром, грудью.	1,5	Совершенствовать удары на точность
5. П/И «Сбивание городков»	10	
II часть	65	Выполняется в парах
1. Удары по мячу ногой на дальность и точность	10	Остановка для последующей передачи мяча партнеру Стойки расположены на 12метровом отрезке, удар с 8-10м Задача атакующей команды- как можно быстрее нанести удар по воротам
2. Остановка мяча грудью, бедром: <ul style="list-style-type: none"> • Игрок 1 посылает мяч верхом игроку 2, который после остановки передает мяч низом (смена через 5 мин) 	10	
3. Ведение мяча с последующими обводками 3-х стоек и завершающим ударом в цель.	15	
4. Игровое упражнение 6*6 на 2/3 поля		
III часть		
Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Упражнение на внимание и расслабление	5	Подведение итогов

Командные тактические действия на тренировках

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях

- индивидуальная тактическая подготовка;
- групповая и командная тактическая подготовка.

На основе индивидуальной тактической подготовки создаются прочные групповые и командные взаимодействия, как защитные, так и наступательные. Когда решается задача индивидуальной тактической подготовки, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности, которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе повышения тактической подготовки должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Больше внимания следует уделять воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер обучает игроков тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Однако механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка — процесс творческий, игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда будет стремиться к противодействию.

Основным средством тактической подготовки на этом этапе является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях он проявить себя не сможет. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действия противника в процессе игры. Это, в свою очередь, дает возможность в ходе матча перестроить без срывов и особых усилий план ведения игры.

Следует углублять познания игроков в тактике игры. Изучение теории должно предшествовать практическим занятиям по тактике. Действенным средством в овладении тактикой являются установки на игру и разборы прошедших игр, которые развивают способность к анализу своей игры и игры партнеров, открывают путь к творческому подходу в решении тактических задач, как общекомандных, так и индивидуальных.

Проводимые разборы игры являются своеобразной школой, где не только разбираются недостатки и достоинства игры, но, главное, намечаются пути, методы и средства к устранению ошибок. Практические занятия, проводимые после разборов, должны быть методическими, ставящими цель — устранение ошибок и недостатков, закрепление положительных действий, внесение нового для дальнейшего развития и совершенствования, уже известного.

На этом этапе футболисты уже знакомятся с системами игры. Тренеру следует подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей и функций игроков. Объяснение надо строить на будущих действиях игроков. Это и является первым шагом к его специализации. Известно, что футболисты, играющие на одном месте, лучше понимают поставленные перед ними задачи и лучше с ними справляются. Однако, иногда следует переставлять игроков, чтобы, играя на новых местах, они шире понимали игру, познакомились и овладевали бы функциями игроков других мест в команде. Это способствует лучшему пониманию взаимных действий, помогает анализировать игру каждого игрока в команде, вырабатывает умение предвидеть замыслы соперника и принимать более правильные решения в интересах всего коллектива

Как известно, футбольная игра ведется непрерывно. Поэтому следует специально рассмотреть отдельные игровые состояния. Назовем их условно тактическими фазами (фаза атаки и фаза обороны).

Что же представляет атака? Для фазы атаки характерны три стадии: начало, развитие и завершение. Начало атаки — это момент, когда команда овладела мячом. Развитие атаки — подготовка к взятию ворот. Завершение атаки — взятие ворот.

Методы атаки могут быть различными. Они определяются тренером и творчески дополняются игроками с учетом сил, игровых ситуаций и возможностей играющих команд. При разборе плана атак тренер, в основном, учитывает сильные стороны игроков своей команды и использует слабые стороны в игре соперника. Если команда располагает быстрыми, высокотехничными нападающими, опытными в индивидуальных и коллективных действиях, а соперник атакует большими силами, то выгоднее всего применить метод скоростных, малоходовых комбинаций. Если же он держит в обороне большое количество игроков, то малыми силами результата не достичь. В этом случае атаки готовятся с подтягиванием сил из тыла. Применяется широкий маневр, смена мест игроками. Средние передачи перемежаются с короткими, но в том и в другом случае они должны быть очень точными и, конечно, своевременными. Завершающая стадия атаки проводится молниеносно, без дополнительных обработок мяча.

Говоря о тактике обороны, прежде всего, следует определить, на чем она базируется и чему подчинена. Общеизвестно, что игроки оборонных линий на современном этапе развития

футбола должны уметь не только разрушать, но также организовывать атаки и даже их завершать. Однако главная задача защитников состоит все-таки в том, чтобы бдительно и умело охранять свои ворота от наступающего противника. В связи с этим методика подготовки игроков защитных линий имеет свои особенности, связанные со спецификой их игры. Защитники должны уметь предвидеть развивающиеся события; определять наиболее важные направления в развитии атаки соперника, отличать ложные ходы от истинных, принимать правильные решения, в плане как индивидуальных действий, так и коллективных. На этом этапе используются уже знакомые футболистам средства тактической подготовки, но скорость и сложность их выполнения повышаются.

Применение тактических комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Здесь ставится задача не только четко выполнять задания, но и вносить элементы творчества в игру. Вводится ряд игровых упражнений.

Разучивая отдельные тактические комбинации надо добиваться от партнеров единого понимания игровых ситуаций. Это определяет канву, по которой будет развиваться творчество футболистов.

Но разучивание игровых комбинаций не должно сковывать их. В тренировке следует отводить значительное место изучению, совершенствованию и применению тактических комбинаций при стандартных положениях (ввод мяча в игру от ворот, из за боковой линии, штрафные и свободные удары).

Таким образом, тактическая подготовка, по своему характеру, является одним из сложных этапов спортивной тренировки и требует серьезного, повседневного, творческого, последовательно труда.

На основании всех трех этапов тактической подготовки можно составить схему последовательности: развития навыков ее и подводящие упражнения, совершенствующие тактическое мастерство каждого игрока и команды в целом.

- Быстрое нападение;
- Зонная защита;
- Постепенное нападение;
- Персональная защита;
- Комбинированная защита.

В процессе тактической подготовки футболистов, тренер должен уделять большой объем работы воспитанию и совершенствованию ее практических навыков и умений. Если индивидуальные тактические действия формируются довольно быстро, так как игрок легко запоминает свои игровые функции и обязанности, то с групповыми и командными действиями дело обстоит сложнее: они требуют высокого понимания и согласованности.

Занятие 20

Задачи:

1. Развитие специальной выносливости в упражнениях технико- тактической направленности.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно- методические указания
I часть	20	
1. Бег в медленном темпе с ведением мяча, финтами и передачами партнеру.	5	На двух игроков один мяч, движение в парах по всему полю
2. Жонглирование мячом.	5	
3. Передачи мяча в парах.	10	
	65	
II часть		
1. Стартовые ускорения и рывки: <ul style="list-style-type: none"> • Стартовые ускорения с мячом по прямой 5*15м; • Жонглирование мячом в сочетании с ведением; • Стартовые рывки по ломаной линии 3*15м; • Передачи мяча в парах. 	3	Интервал отдыха 20 с. Упражнение для активного отдыха Интервал отдыха 20с
2. Игровое упражнение 4*4 (5*5) на ¹ А поля в одно- два касания с нейтральным	2	
	3	
	2	
3. Игровое упражнение 6*3.	20	Непрерывное перемещение в поисках позиции для получения мяча Выполняется в районе штрафной площади. Кол-во касаний мячом 2. Передачи производить верхом.
4. Бег в медленном темпе	20	
III часть	5	
Упражнение на внимание и расслабление		Подведение итогов

Занятие 21

Задачи:

1. Развитие быстроты.
2. Совершенствование технико-тактического мастерства.
- 3.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба, ходьба с изменением темпа, ходьба с попеременным круговым движением руками («мельница»), ходьба в приседе	2-3	
2. Бег, бег с изменением темпа, бег с поворотами на 360°	3	По сигналу тренера
3. Прыжки ноги вместе влево и вправо, прыжки на левой и правой ноге, с подтягиванием бедра к груди	2	
4. Подвижная игра «Пятнашки» с набивным мячом	10	Двое выделенных догоняют остальных, держа набивной мяч двумя руками; «пятнают» преследуемого, касаясь мячом
II часть	65	
1. Эстафета (проводится дважды)	7	Игроки делятся на две команды и расставляются по заданной схеме. По команде стартует последний, пробегает между игроками («слалом») и тем же способом возвращается
Упражнения на расслабление: Стойка на лопатках с опорой на предплечье. Расслабить мышцы потряхиванием.	1	
2. Бег 4x15 м 2 серии	6	Возвращение шагом на место старта за 25 сек.
Между сериями — упражнения на расслабление: а) встать, ноги вместе, руки в стороны. Легкий наклон вперед. Опустить руки, расслабить их мышцы (потряхиванием);	5	

<p>б) свободные прыжки с ноги на ногу, расслабляя все мышцы;</p> <p>в) и.п. - сесть, ноги согнуты в коленях, руками опереться в пол за спиной. Расслабить мышцы ног, поочередно вытягивая то правую, то левую ногу</p> <p>3. Ведение мяча с последующей обводкой стоек и завершающим ударом в цель Упражнения на расслабление</p> <p>4. Игра 5x5 (с вратарями) со взятием ворот</p> <p>III часть Ходьба, бег, упражнения на расслабление и восстановление дыхания</p>	<p>15</p> <p>2</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>Стойки расположены хаотично. Упражнение выполняется поточно</p> <p>Подведение итогов</p>
--	---------------------------------------	---

Занятие 22

Задачи:

1. Развитие ловкости и гибкости.
2. Совершенствование изучаемых технических приемов в игровой обстановке.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
<p>I часть</p> <p>1. Ходьба, ходьба с изменением темпа, с маховыми движениями вперед-вверх, с отведением рук в стороны, вверх и вниз, назад, с наклонами туловища вперед и назад, с выпадами, в полуприседе, в приседе, ходьба с переходом на бег</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>а) и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. - наклоны туловища до горизонтального положения</p> <p>б) то же, но с руками за головой</p> <p>в) и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе В. - наклоны туловища в</p>	<p>20</p> <p>5-6</p> <p>13</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>По сигналу тренера</p> <p>Колени не сгибать. Вдох при выпрямлении туловища, выдох — при сгибании. При наклоне смотреть вперед</p> <p>Колени не сгибать</p>

<p>стороны</p> <p>г) то же, но руки за головой</p> <p>д) и.п. - ноги на ширине плеч, руки горизонтально. В. - наклоны назад, сгибая колени и касаясь кистями пяток</p> <p>е) и.п. - стойка ноги врозь, руки за головой В. - перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры</p> <p>ж) и.п. - упор присев В. - переход в равновесие поочередно на левой и правой ноге, руки вверх, в стороны с последующим возвращением в исходное положение</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Вдох - в начале наклона назад, выдох - при выпрямлении</p> <p>Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад</p>
---	---	---

II часть		
1. Эстафета сидя, ноги в стороны, с передачей набивного мяча сбоку	5	2 раза
2. Эстафета с обеганием стоек, кувырок на месте, возвращение на и.п.	5	Эстафета выполняется на отрезке 30 м, где расположены 4 стойки и мат. Проводится дважды
3. Игра в гандбол со взятием ворот	2x10	
4. Подвижная игра «Мяч в круг» (игроки, расставленные по кругу, передают набивной мяч и пытаются попасть в мяч в центре круга, охраняемый еще одним игроком)	10	Попавший в мяч меняет игрока в круге
5. мини-футбол	25	
III часть	5	
Ходьба, бег, упражнения на расслабление и восстановление дыхания		Подведение итогов

Занятие 23

Задачи:

1. Совершенствование ударов по мячу ногой, ударов головой, остановки мяча
2. Обучение ударам по воротам и передач мяча.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, выпадами вперед, в сторону, спортивная ходьба	2	С различными исходными положениями рук
2. Бег с изменением темпа, спиной вперед, с поворотами кругом, прыжками через партнера, с кувырками	3	По зрительному сигналу
3. Общеразвивающие упражнения с футбольными мячами:	20	
а) и.п. — ноги врозь, мяч справа. Из положения согнувшись ноги врозь передача мяча восьмеркой между ног;	10 раз	
б) и.п. - ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Броски и ловля мяча двумя руками, подброшенного вверх, стоя на месте;	10 раз	
в) то же, но с поворотом на 180°	10-12 раз	
г) и.п. - упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями В. - 1 - поднять ноги, 2 - согнуть, 3 - выпрямить, 4 - вернуться в и.п.;	10-12 раз	
д) и.п. - упор сидя сзади, мяч у стопы правой ноги. В. - 1 - перенести ноги вправо, 2 - вернуться в и.п.;	10 раз	
е) и.п. - мяч зажат между ступнями ног. В. - 1 - 10 - прыжки на двух вперед, 11 - 20 - то же, назад	1 раз	
5. Эстафета с обеганием одной Стойки	3 раза	Стойка располагается в 10-12 м от линии старта. 1 - вариант - бег спиной вперед; 2 - вариант – с вызовом номеров

II часть	60	
1. Передача мяча партнеру и рывок в штрафную площадку для игры в «стенку» - удар по воротам	10	На исходную позицию - возвращение шагом
Произвольное жонглирование Мячом	2	Активный отдых
2. Передача мяча в парах в 1-2 касания и ударом по воротам	10	Возвращение на исходное положение за 45 сек.
Произвольное жонглирование мячом	2	Активный отдых
3. Упражнения в парах: игрок А набрасывает мяч игроку Б, который ударом головы в прыжке возвращает его обратно	6	Через 3 мин смена ролей
4. Игровое упражнение 6х6 (на 2/3 поля)	30	Задача атакующей команды: быстрее нанести завершающий удар по воротам
III часть	5	Подведение итогов
Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу		
Упражнения на внимание и расслабление дыхания		

Занятие 24

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, рывки, ускорения).
2. Совершенствование «открывания» и «закрывания» в двухсторонней игре в гандбол.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	20	
1. Ходьба с изменением темпа движения, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок.	3	По сигналу тренера
2. Бег с изменением темпа, семенящий, с высоким подниманием бедра, с «захлестыванием» голени назад, правым боком приставными шагами, левым боком скрестным шагом, спиной вперед, с отвлекающими движениями	5-7	По сигналу тренера
3. Подвижная игра «Взять крепость»	8	Обозначается круг диаметром 4 м. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищающейся команды переступает обеими ногами через линию круга, он выбывает из игры. Выигрывает та команда, которая дольше будет удерживать «крепость».
4. Упражнения на расслабление: а) встать, ноги вместе, руки вверх. Через створеы опустить руки и снова поднять их потряхивая;	2	
б) встать, ноги вместе, руки в стороны. Глубокий наклон, руки бросить вниз, расслабить мышцы потряхиванием		

<p>II часть</p> <p>1. Прыжки в присиде: 4 вперед, 4 назад, 4 вправо, 4 влево Упражнения на расслабление: сесть, ноги согнуть в коленях, руками опереться в пол за спиной. Потряхиванием расслабить икроножные мышцы</p> <p>2. Бег с партнером на спине</p> <p>Упражнения на расслабление: Встать вплотную спинами друг к другу, сцепиться согнутыми в локтях руками. Поочередно наклоняться вперед. Находящемуся наверху расслабить мышцы ног (потряхиванием)</p> <p>3. Бег на 15 м с преодолением трех легкоатлетических барьеров Упражнения на расслабление: свободные прыжки с ноги на ногу, расслабляя все мышцы</p> <p>4. Из положения приседа, толчком обеих ног напрыгивание на гимнастическую скамейку Упражнения на расслабление: Встать на левую (правую) ногу, правую (левую) отвести в сторону; руки на пояс. Расслабить мышцы правой (левой) ноги потряхиванием.</p> <p>5. Борьба в парах за мяч, подброшенный вверх Упражнение на расслабление: лечь на спину, руки вдоль туловища в пол; поднять ноги, расслабив их мышцы (потряхиванием)</p> <p>6. Гандбол 6х6 (по упрощенным правилам)</p> <p>III часть Бег в медленном темпе Упражнения на внимание</p>	<p>65</p> <p>1</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1</p> <p>2 серии по 6-8 раз</p> <p>1</p> <p>8-10 раз</p> <p>1</p> <p>2x15</p> <p>5</p>	<p>Упражнение выполняется поточно</p> <p>Пробежав 20 м, поменяться ролями</p> <p>Высота барьеров 50-60 м</p> <p>Темп средний</p> <p>Обратить внимание на «открывание» и «закрывание». Отдых между таймами 5 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление, произвольное жонглирование мячом Подведение итогов</p>
---	--	---

Тактика мини-футбола

Очень хорошо, если вы научились управлять мячом, быстро бегать и высоко прыгать. Но это вовсе не означает, что вам уже подвластны все премудрости игры. Только тот, кто действует на поле расчетливо, соизмеряет свои силы и технические навыки с игровой ситуацией, с сильными и слабыми сторонами соперника, может считаться хорошим игроком. Главное же, каждый должен стремиться хорошо «читать» игру, т. е. все замечать в ходе матча, видеть намерения партнеров и соперников. Но и это еще не все. Мини-футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков. Отсутствие правила «вне игры», ограниченность игрового поля, возможность в спортивных залах и хоккейных «коробках» играть от стены (борта) вносят в тактику мини-футбола немало специфических штрихов. Вот почему каждый юный футболист, увлекающийся этой игрой, должен иметь представление и о различных системах мини-футбола, основных принципах игры в защите и в нападении, об обязанностях игроков задней и передней линий.

Система игры.

Вероятно, вы не раз были свидетелями ситуации, когда все игроки команды, владеющей мячом, забывая о защите, устремляются вперед, оставляя в одиночестве вратаря. А при потере мяча все вновь бегут назад, спеша и мешая друг другу. Конечно, такое ведение игры неразумно и игроки вряд ли получат от нее удовлетворение. Чтобы успешно выступать в соревнованиях по мини-футболу, в команде надо строго распределить игровые обязанности: на одних ребят возложить преимущественно оборонительные функции, а на других — атакующие, расставив игроков по определенной системе.

Понятие «система» означает определенную расстановку игроков на поле с учетом их индивидуальных способностей. Это дает возможность команде добиться наибольшей пользы как в обороне, так и в нападении. Схематично наиболее часто применяемые в малом футболе системы игры 5х5 и 6х6 представлены соответственно на рис. 10 и 11.

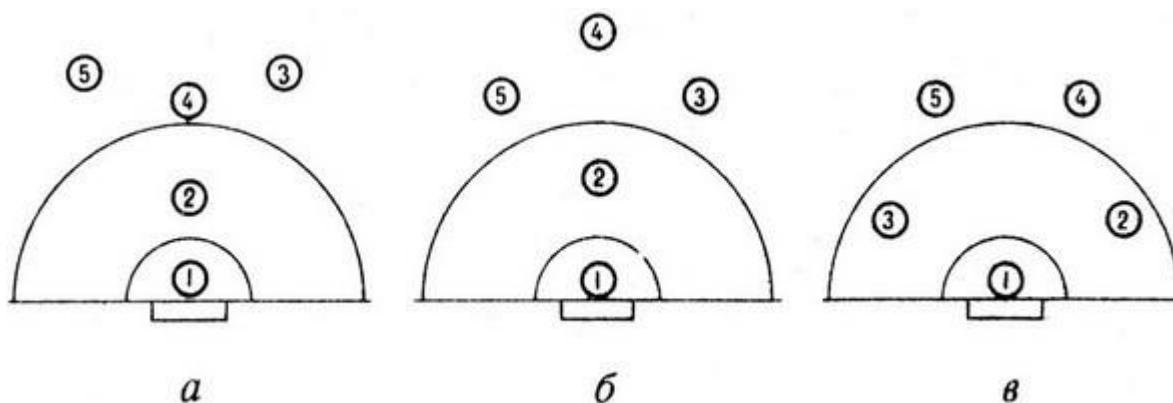


Рис. 10. Системы игры в мини-футбол 5x5

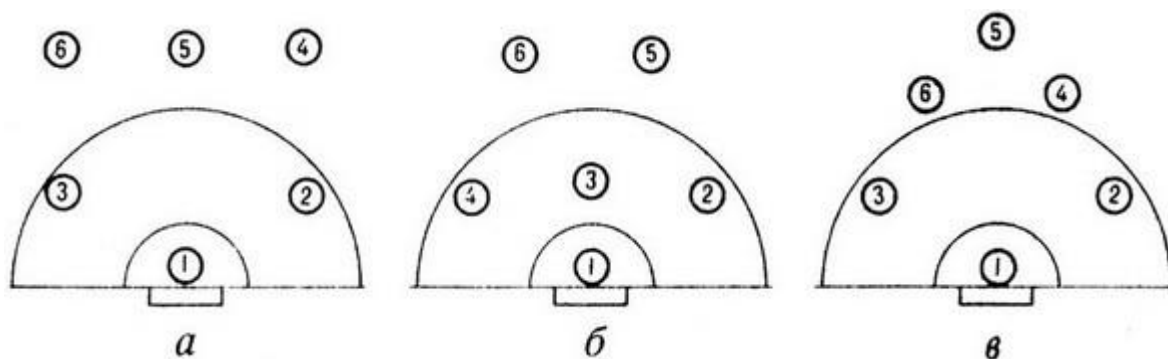


Рис. 11. Системы игры в мини-футбол 6x6

Вы видите, что одни игроки (внутри большого и малого круга) — защитники, а другие — нападающие. Однако в ходе игры в малом футболе такое деление игроков часто бывает условным. И это понятно. На небольших площадках каждый защитник постоянно готов подключиться в атаку и завершить ее ударом по воротам или же острым пасом партнеру. В свою очередь, каждый нападающий при овладении мячом игроками соперников готов отступить назад для обороны своих ворот.

Занятие 15

Задачи:

1. Совершенствование технических приемов в игровых упражнениях и в индивидуальной работе.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно- методические указания
I часть	20	
1. Ходьба, бег	3	С различными заданиями
2. Общеразвивающие упражнения без предметов	5	
3. Гандбол (по упрощенным правилам)	12	
	12	Условие: мяч, забитый рукой, - 1 очко, ногой - 2, головой - 3
II часть	65	
1. Упражнения для индивидуальной работы:		Каждая группа выполняет два упражнения
а) передача мяча по траектории - прием мяча в 1-2 касания (в один или два мяча);	10	
б) произвольные удары по воротам: после ведения, по неподвижному, по катящемуся мячу и т.д.;	10	
в) передачи мяча в парах в 1-2 касания и ударом по воротам;	10	
г) удары головой партнеру: с места, с шага, в прыжке	10	Возвращение на исходные позиции за 45 сек.
2. Игровое упражнение 4x4 (5x5) на половине с малыми воротами	25	Мяч считается забитым, если каждый игрок команды коснется мяча
III часть	5	
Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу		Подведение итогов
Упражнения на внимание и расслабление		

Занятие 16

Задачи:

1. Совершенствование специальной выносливости с помощью игровых упражнений.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно- методические указания
I часть	20	
1. Ходьба, ходьба с изменением темпа, ходьба с переходом на бег	2	По сигналу
2. Общеразвивающие упражнения с футбольными мячами	5	
3. Бег с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, с ускорениями, рывками	4	По сигналу тренера. Участвуют все пары
4. Игровое упражнение 1x1 (со взятием ворот на половине поля)		Отдых между таймами 1 мин
5. Передачи мяча в движении	2	В парах
6. Жонглирование мячом головой в движении	2	
7. Ведение мяча в сочетании с жонглированием мячом ногами	2	
8. Удар по мячу вверх и остановка его бедром, грудью	2	
II часть	65	
1. Рывки с мячом по прямой, 3 серии 5x20 м	20	Всего 300 м скоростной работы. Повторное выполнение через 35-40сек.
2. Игровое упражнение 1x1 (со взятием ворот на половине поля). Отдых между таймами - 1 мин	4 15	В паузе - ведение мяча на исходную позицию. Отдых между сериями 5-6 мин. Во время отдыха
3. Ведение, игра в «стенку», передача, удар по воротам		выполняются следующие упражнения:
4. Двухсторонняя игра	26	на расслабление, передачи мяча в парах, жонглирование мячом
III часть Ходьба, бег, упражнения на расслабление и восстановление дыхания		Подведение итогов

Занятие 17

Задачи:

1. Развитие быстроты.
2. Совершенствование технико-тактических приемов в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
I часть	25	
1. Ходьба, ходьба с выпадами, ходьба с переходом на бег	1	По зрительному сигналу
2. Общеразвивающие упражнения	6	
3. Бег с изменением темпа; бег спиной вперед, скрестным шагом влево, вправо; резкие остановки, изменение направления движения	3	По сигналу
4. Бег с поворотом на 90°, 180° с одновременным рывком в сторону	5 3 раза	
5. Бег по коридору (3-4 м) в парах с выталкиванием партнера из коридора	4 2 раза	
Упражнения на расслабление:	2	
а) маятникообразные махи ногой: хват правой рукой за гимнастическую стенку, свободные махи левой и правой ногой;		
б) свободные прыжки с ноги на ногу, расслабляя все мышцы		
6. Бег из различных стартовых положений	4 3 раза	По выбору тренера
Упражнения на расслабление	2	
II часть	60	
1. Скоростные рывки с мячом с уходом вправо и влево 4 серии 5x15м	35	Уход вправо с ведением мяча внутренней стороной стопы. Уход влево с ведением мяча внешней стороной стопы. Отдых между сериями 5 мин.

<p>2. Игра внутренней и внешней стороной стопы и подъемом</p> <p>а) контролирование мяча;</p> <p>б) в команде, владеющей мячом, играет пять игроков. Другая команда обороняется тремя игроками (два ее игрока находятся вне поля и вступают в игру, когда их команда перехватывает мяч). В этом случае команды меняются ролями, два игрока первой команды уходят с поля</p>	25	Ограниченная площадка, разделенная на две половины. Основная задача: отработка техники игры внутренней и внешней стороной стопы и подъемом, преследуя цель контролирования мяча
<p>III часть</p> <p>Бег в медленном темпе</p> <p>Упражнения на внимание и расслабление</p>	5	Подведение итогов

Занятие 18

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование технического мастерства.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
<p>I часть</p> <p>1. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы, ходьба спортивная с изменением темпа движений</p> <p>2. бег с изменением темпа и направления</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>а) и.п. - ноги на ширине плеч, руки произвольно. В. - темповые подскоки вверх;</p> <p>б) и.п. - стойка в шаге правая (левая) нога впереди. В. - темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении;</p> <p>в) и.п. - о.с, руки на поясе. В. - темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в и.п.;</p> <p>г) и.п. - правая (левая) нога на</p>	<p>20</p> <p>1-2</p> <p>3-4</p> <p>12-14</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>По сигналу</p> <p>По сигналу</p> <p>Обратить внимание на полное выпрямление ног в прыжке и удержание плеч и головы в прямом положении</p> <p>Плечи и голову держать прямо. Не напрягаться</p>

<p>скамейке, руки вниз. В. - поочередное наступление с выталкиванием вверх и сменой ног в прыжке над скамейкой;</p> <p>д) и.п. ■- стоять, боком, правая (левая) нога на скамейке. В. - продвижение вперед с наступанием на скамейку, выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги;</p> <p>е) и.п. - ноги врозь, скамейка между ног, руки вниз. В. - прыжки на скамейку - ноги вместе и со скамейки - ноги</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>При повторении менять толчковую ногу</p>
	<p>8-10 раз</p>	

<p>врозь с продвижением вперед</p> <p>II часть</p> <p>1. С линии старта, на расстоянии 10-15 м ударом ноги посылается мяч: одновременно с этим берут старт два игрока, которые стремятся овладеть им</p> <p>Передачи мяча в парах</p> <p>2. Борьба в парах за мяч, подброшенный вверх</p> <p>Жонглирование мячом ногами в движении</p> <p>3. Игрок А выполняет передачу верхом в руки вратарю, рывком пробегает между стойками, открывается в сторону ворот, производит удар в цель по мячу, который вратарь после ловли его от игрока А бросает ему низом навстречу</p> <p>4. Игровые упражнения: 3x2, 4x3, 5x2</p> <p>III часть</p> <p>Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу</p> <p>Упражнения на внимание и расслабление</p>	<p>65</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>Упражнение выполняется в парах 3-4 раза</p> <p>Для активного отдыха</p> <p>8-10 раз</p> <p>Для активного отдыха</p> <p>Упражнение выполняется поточно</p> <p>Упражнения выполняются с сопротивлением</p> <p>Подведение итогов</p>
---	--	--

Занятие 19

Задачи:

1. Совершенствование технико-тактических приемов.
2. Совершенствование групповых и командных взаимодействий в игровых упражнениях.

Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно- методические указания
I часть	20	
1. Ходьба, ходьба с попеременным круговым движением руками («мельница»)	1	По сигналу
2. Бег, бег с изменением направления, с поворотами	3	По сигналу
3. Общеразвивающие упражнения	4	
4. Подвижная игра «Пятнашки»	4	Выделенная пара, держась за руки, догоняет занимающихся
5. Ведение мяча в парах с передачей в одно касание	3	Возможные ошибки: взгляд футболиста сосредоточен только на мяче, голова низко опущена
6. Жонглирование мячом ногами и головой	3	
7. Борьба за мяч в парах	2	
II часть	65	
1. Ведение - передача (игра в «стенку») удар по воротам Конкретная цель: а) совершенствование ведения мяча и игры в «стенку»; б) удар по воротам после рывка; в) после удара по воротам рывок на добивание мяча	20	Игрок А ведет мяч до тех пор, пока не окажется на одном уровне с игроком Б. Тогда он посылает ему мяч и стартует вперед. Игрок Б дает мягкий пас на ход игроку А, который с лету бьет по воротам. Для освоения правильного мягкого отыгрыша мяча игрок Б сменяется лишь после определенного времени. Выполнив удар по воротам, игрок быстро забирает мяч и ведет (вне)группы А конец

<p>2. Ведение - передача - удар</p> <p>а) быстрое ведение мяча на ограниченном участке;</p> <p>б) точная передача на одиннадцатую отметку после ведения;</p> <p>в) то же, но с ударом по воротам с лету с поворотом</p>	<p>20</p>	<p>Игрок А ведет мяч вдоль правой границы штрафной площадки и с линии ворот подает в центр на одиннадцатиметровую отметку выбежавшему туда игроку Б, который после отскока от земли мяча с лету бьет по воротам. Игрок, пробивший по воротам, быстро забирает мяч и направляет игрокам группы А</p>
<p>3. Двухсторонняя игра</p> <p>III часть</p> <p>Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу</p> <p>Упражнения на расслабление и восстановление дыхания</p>	<p>25</p> <p>5</p>	<p>Подведение итогов</p>

Литература

Мутко, В.Л. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев - М.: Мини-футбол в высших учебных заведениях, 2010.-320 с.- (Учебное пособие)

Андреев, С.Н. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале),2011. – 120 с.

Аркадьев, Б.А. Тактика футбольной игры: учебник для вузов/ Б.А. Аркадьев М.:ФиС, 1962.-150 с. - (Учебник)

Коротко, И.М. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ И.М. Коротко, Г.Н. Буйлин. – М.: Футбол. Стратегия,2011. – 260 с.

Конов, И.И. Игра нападающих: учебное пособие/ И.И. Конов. - М.:ФиС, 1967.-127с.

Филин, В.П. Советский спорт: учебно-методическое пособие для вузов/ В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Основы юношеского спорта,1974. – 330 с.

Конов, И.И. Игра нападающих: учебное пособие/ И.И. Конов. - М.:ФиС, 1967.-127с.

Калинин, А.Л. Игра защитников : учебное пособие/А.Л. Калинин. - М.:ФиС, 1967.-240с.

Казаков, П.Н. Мини – футбол : учебник для физкультурных институтов/ П.Н. Казаков. - М.: ФиС, 1978.-150с.

Коротко, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: учебник/И.М. Коротко. - М.: ФиС, 1971.-180с

Лаптев, А.П. Режим футболиста : учебное пособие/А.П. Лаптев. - М.:ФиС, 1981.-140с

Правила игры в мини-футбол: информационный справочник. - РАМФ, 2010.-128 с.