

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет

Р. М. Стасюк, О. Г. Левковець

Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол

Методичний посібник

Рекомендовано вченою радою Сумського державного університету



Суми
Сумський державний університет
2017

УДК 378.091.33:796.332(072)
С77

Рецензенти:

А. О. Титович – доцент кафедри фізичного виховання, кандидат наук із фізичного виховання і спорту Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка;

С. А. Король – кандидат наук із фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

*Рекомендовано до видання
вченою радою Сумського державного університету
як методичний посібник
(протокол № 6 від 8 грудня 2016 року)*

Стасюк Р. М.

С77 Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посіб. / Р. М. Стасюк, О. Г. Левковець. – Сумський державний університет, 2017. – 82 с.

ISBN 978-966-657-675-3

Методичний посібник спрямований на надання методичної допомоги викладачам і тренерам для проведення практичних занять за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» у навчальних групах з обраного виду спорту міні-футболу, а також може використовуватися студентами всіх спеціальностей дисципліни «Фізичне виховання».

УДК 378.091.33:796.332(072)

© Стасюк Р. М., Левковець О. Г., 2017
ISBN 978-966-657-675-3 © Сумський державний університет, 2017

ЗМІСТ

С.

ВСТУП.....	1
1. ТЕХНІКА ГРИ В МІНІ-ФУТБОЛ.....	6
1.1 Удари по м'ячу ногою.....	6
1.2 Удар внутрішньою частиною підйому	10
1.3 Удар серединою підйому	12
1.4 Удар носком	15
1.5 Удар п'ятою	17
1.6 Різані удари	19
1.7 Удари з льоту	20
1.8 Удар із напівльоту	22
1.9 Удари по м'ячу головою.....	24
2. ЗУПИНЕННЯ М'ЯЧА.....	27
2.1 Зупинення м'яча, що котиться, внутрішнім боком стопи («щічкою»).....	27
2.2 Зупинення м'яча, що летить, внутрішнім боком стопи («щічкою») і серединою підйому	29
2.3 Зупинення м'яча, що котиться і опускається, підошвою..	31
3. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА	34
3.1 Обманні рухи (фінти).....	37
3.2 Відбирання м'яча.....	40
4. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ	42
4.1 Основна стійка	42
4.2 Ловіння м'яча.....	43
4.3 Відбивання м'яча руками	46
4.4 Відбивання м'яча ногами	47

4.5	Вибивання м'яча.....	48
5.	ТАКТИКА МІНІ-ФУТБОЛУ.....	53
5.1	Система гри.....	54
5.2	Піклування про суперника.....	55
5.3	Передача м'яча.....	57
5.4	Вихід на вільне місце.....	58
5.5	Тактика гри воротаря.....	65
6.	КОМПЛЕКС ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ.....	68
6.1	Вправи для розвитку спритності.....	72
6.2	Вправи для розвитку гнучкості.....	73
6.3	Вправи для розвитку швидкості.....	74
6.4	Вправи для розвитку сили.....	76
6.5	Вправи для розвитку витривалості.....	79
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	83

ВСТУП

У цьому методичному посібнику висвітлено особливості навчально-тренувального процесу та вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

Футбол по праву вважається наймасовішим та найпопулярнішим видом спорту. Зародившись на берегах “туманного Альбіону” в другій половині дев'ятнадцятого століття, він досить швидко набув свого розвитку і в інших країнах та континентах. Сучасний футбол являє собою яскраве спортивне видовище, в якому органічно поєднується висока виконавча майстерність футболістів із безкомпромісною боротьбою гравців на кожній ділянці поля. Відповісти на питання про причини такої популярності футболу однозначно не можна. Футбол – гра багатогранна. Спостерігаючи за діями гравців на полі з трибун стадіонів, уболівальники захоплюються красою і розмахом цієї гри.

Беручи участь у футбольних поєдинках, спортсмени отримують задоволення від напруженої боротьби із суперниками, від уміння приборкувати м'яч, від вдалої взаємодії із партнерами.

В основі любові до футболу є неповторність сюжетів футбольних матчів, непередбачуваність їх результатів, що визначаються майстерністю гравців, їх імпровізацією, зіграністю, умінням до кінця боротися за перемогу у нашій країні.

Сьогодні для вирішення нагальних завдань відродження масового фізкультурного руху футбол є дієвим засобом залучення всіх верств населення до регулярних занять спортом.

1. ТЕХНІКА ГРИ В МІНІ-ФУТБОЛ

Основною «зброєю» футболіста на полі є техніка, тобто вміння легко і невимушено володіти м'ячем. Технічний футболіст навіть сам здатний обіграти кількох суперників, створити напружений момент біля воріт, за необхідності притримати м'яч. У міні-футболі до технічної оснащеності гри висуваються підвищені вимоги. Адже обмеженість поля для гри і підвищена концентрація гравців вимагають від футболістів вміння чітко володіти м'ячем і точно їм розпоряджатися.

Перед тим, як розпочати засвоєння технічних прийомів, потрібно дотримуватися кількох порад.

1. Розучування технічних прийомів починати із «сильної» ноги, тобто з тієї, якою зручно бити. Після цього легше перейти на освоєння прийому слабкою ногою.

2. Закріплювати технічні прийоми необхідно в обстановці, наближеній до ігрової.

3. Тренувати технічні прийоми не час від часу, а систематично.

А тепер ознайомимося з тими частинами тіла, які будуть згадуватися нижче під час опису того або іншого технічного прийому.

Стопа – це частина ноги, що складається з пальців, підошви, п'яти і підйому. Вона має зовнішній та внутрішній боки.

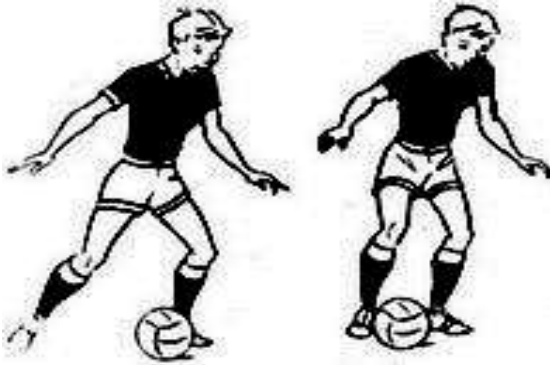
Підйом – це верхня частина стопи. Він поділяється на зовнішню і внутрішню частини та середину.

Гомілка – частина ноги між коліном та стопою.

Гомілковостопний суглоб – знаходиться в тому місці, де під час бігу або ходьби відбувається згинання ступні.

Стегно – частина ноги, що починається біля живота і закінчується біля колінного суглоба.

1.1. Удари по м'ячу ногою



Малюнок 1 – Удар внутрішнім боком стопи («щічкою»)

Удар внутрішнім боком стопи, або, як говорять футболісти, «щічкою» (мал. 1), застосовується головним чином для передач м'яча партнерам на невеликі відстані. Цей удар дуже часто застосовується в міні-футболі. Щоб правильно виконати удар, поставте трохи зігнуту в коліні опорну ногу на відстані 10–15 см від м'яча і трохи збоку. Носок цієї ноги повинен точно «вказувати» напрям удару. Стопу зігнутої в коліні ноги, що б'є, сильно розверніть назовні і закріпіть у гомілковостопному суглобі. Б'ючи по м'ячу, підшву ноги, що б'є, «пронесіть» над поверхнею землі так, щоб «щічка» точно зіткнулася із серединою м'яча. У момент удару тулуб нахиліть над м'ячем і перенесіть вагу тіла на опорну ногу. Зверніть увагу на таку деталь удару: нога, що б'є, після зіткнення з м'ячем продовжує рух за ним. Цей момент називається проведенням, який, як правило, поширюється на всі види ударів.

Перейдемо безпосередньо до розучування удару «щічкою». Освоювати цей прийом можна як одному, так і разом з іншими гравцями.

Вправи

1. Гра біля стінки. Станьте на відстані 5–6 кроків від стінки. Виконайте 20–25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім повторіть те саме, але з розбігу.

2. «Забий гол». Залишайте перед стінкою з цегли ворота завширшки один крок. Намагайтеся з відстані 8–10 кроків, посилаючи м'яч по низу, потрапити у ворота. Порахуйте, скільки разів після 10 ударів м'яч опиниться в воротах. Потім зробіть ще 10 ударів, а у кінці — ще 10. Який із трьох підходів виявиться найбільш вдалим?

У міру засвоєння удару «щічкою» ускладніть вправу: змістіть точку нанесення удару на 3–4 кроки в бік. У цьому випадку удар доведеться наносити під кутом до воріт.

3. «Точна передача». Станьте з товаришем один напроти одного на відстані 7–9 кроків. По черзі надсилайте м'яч один одному так, щоб він м'яко підкочувався до ніг партнера.

Цю вправу можна виконувати і декільком гравцям. Наприклад, усі учасники стають у колону по одному. Один із гравців (№ 1) стає в декількох кроках попереду колони і м'яко спрямовує м'яч гравцеві, що стоїть у колоні першим. Той із ходу посилає м'яч назад, а сам повертається кругом і біжить у кінець колони. Гравець №1 тим часом спрямовує м'яч наступному учаснику і т. д. Після 10–15 передач гравець №1 міняється місцями з одним із гравців, які стоять у колоні. Бажано, щоб усі учасники побували на місці гравця №1.

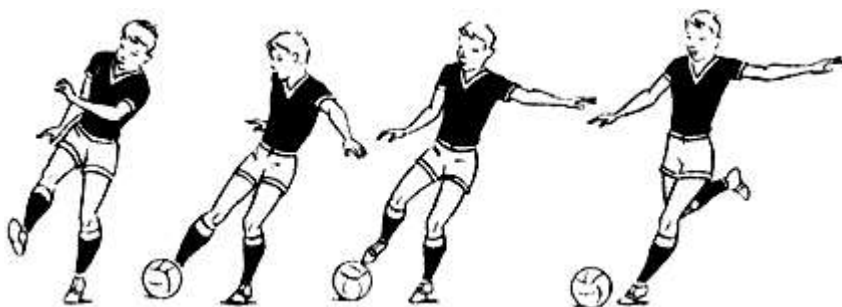
4. «М'яч у колі». На майданчику креслиться коло діаметром 20 кроків. Один із учасників стає усередину кола. Решта розмішуються по лінії кола на однаковій відстані один від одного. Гравець, який стоїть усередині кола, по черзі посилає м'яч кожному з учасників. Після 15–20 передач його змінює наступний гравець.

5. «Найбільш влучний». Необхідно вбити в землю кілочок або поставити гілку. Позмагайтеся з друзями: хто з вас більше число разів потрапить у предмет із відстані 8–9 кроків?

Кожен учасник наносить по 10 ударів правою і лівою ногами по нерухомому м'ячу.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Опорна нога поставлена далеко від м'яча	Слабкий удар	Повторити вправу 1
Носок опорної ноги повернений у бік від напрямку удару	Неточний удар	Звернути увагу на правильне поставлення опорної ноги
Слабо розвернута стопа ноги, яка б'є	Неточний удар	Спробувати розвернути стопу ноги, яка б'є, перпендикулярно до напрямку удару
Тулуб на час удару відхилений назад	М'яч пролетить у повітрі	Дуже нахилити тулуб над м'ячем

1.2. Удар внутрішньою частиною підйому



Малюнок 2 – Удар внутрішньою частиною підйому

Удар внутрішньою частиною підйому (мал. 2) у великому футболі найчастіше застосовується під час виконання вільного, штрафного і кутового ударів. Незамінний він у найрізноманітніших ситуаціях і під час гри у міні-футбол. Спочатку спробуйте виконати цей удар із місця. Опорну ногу поставте трохи позаду і збоку від м'яча й перенесіть на неї вагу тіла. Тулуб відхиліть у бік від м'яча, ногу, яка б'є, зігніть у коліні. Потім стопу ноги, яка б'є, трохи розверніть назовні, закріпіть гомілковостопний суглоб, а носок відтягніть. Удар нанесіть точно в нижню частину м'яча.

Щоб виконати удар внутрішньою частиною підйому з розбігу, станьте на відстані 3–4 кроки від м'яча і трохи збоку. Розбігайтеся навкоси і трохи по дузі до напрямку польоту м'яча.

Вправи

1. «Прямо в ціль». Накресліть на стіні квадрат розміром 1×1 м і з відстані 7–8 кроків зробіть по цілі 25–30 ударів із місця. Потім повторіть це саме число ударів, але вже з розбігу.

2. «Через шнур». Між двома деревами чи стовпами протягніть на висоті 1,5 м шнур. Два гравці, вставши по той та інший боки від шнура, ударом ноги посилають м'яч один одному так, щоб він перелітав через шнур. Хто зробіть менше помилок із 25–30 спроб?

3. «Через перешкоду в квадрат». Між двома деревами чи стовпами протягніть на висоті 1 м шнур. На одному з боків на відстані 6 кроків від шнура на землі креслять квадрат розміром 2×2 м. На протилежному боці на відстані 8–10 кроків від шнура позначається лінія удару. Здійсніть три серії ударів, кожна – по 10 ударів. Запам'ятайте, скільки ви зробите точних попадань у квадрат після кожної серії.

4. «Через обруч – у ціль». Накресліть на стіні квадрат розміром 0,5 х 0,5 м. За 4 кроки від квадрата вбийте кілок і закріпіть на ньому гімнастичний обруч або кільце, зроблене з товстого дроту. Обруч або кільце можна також підвісити до дерева. На відстані 7 кроків від обруча позначте лінію удару. М'яч після удару повинен пролетіти крізь обруч і потрапити у квадрат. Скільки ви зможете зробити точних попадань із 30 ударів? Позмагайтеся з друзями.

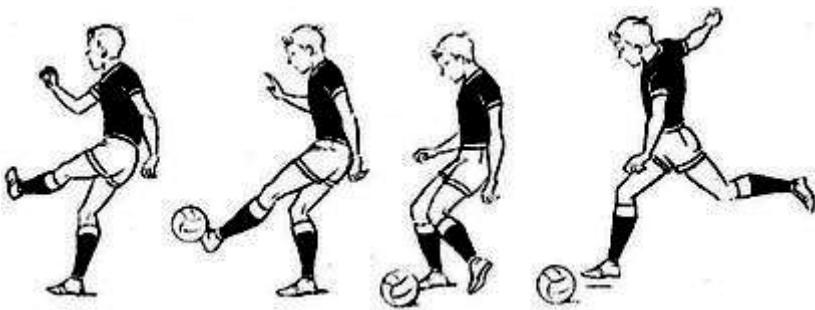
5. «Точна передача». Кілька гравців розміщуються на відстані 10–12 м один від одного. Завдання кожного гравця – точно спрямувати м'яч одному зі своїх партнерів.

6. «Кутовий удар». Один із гравців ставить м'яч на лінію воріт на відстані 10–15 м від стійки і робить 15–20 подач у ворота одному зі своїх партнерів. Завдання партнера – забити м'яч у ворота. Потім гравці міняються місцями.

7. «Хто далі?». На майданчику позначається лінія удару. Ті, хто змагається, по черзі здійснюють по 5 ударів, намагаючись правою ногою послати м'яч якнайдалі. Переможцем вважається той, хто послав в одній зі спроб м'яч далі за інших. Потім змагання тривають, однак удари наносяться вже лівою ногою.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Розбіг виконано по прямій лінії, що збігається з напрямком удару	Удар внутрішнім боком стопи не вийде. М'яч полетить неточно	Для розбігу накресліть дугу і за допомогою отриманого орієнтира виконайте 15–20 ударів із розбігу по нерухомому м'ячу
Опорна нога поставлена занадто близько до м'яча	Неточний удар	Спочатку розбігайтеся повільно. Не розтягуйте кроки
Носок ноги, яка б'є, дуже повернений назовні	М'яч полетить невисоко	Виконайте 15–20 ударів по нерухомому м'ячу і в момент удару зверніть увагу на положення ноги, яка б'є

1.3. Удар серединою підйому



Малюнок 3 – Удар серединою підйому

Удар серединою підйому (мал. 3) застосовується як для потрапляння у ворота, так і для далеких передач партнеру. Виконують його так. Напрямок розбігу гравця збігається з напрямком удару. Злегка зігнута в коліні опорна нога ставиться поряд із м'ячем, носок її «дивиться» точно у напрямку удару. Нога, яка б'є, відводиться назад і сильно згинається в коліні.

Потім маховим рухом стегна нога виноситься вперед. Удар наноситься в середину м'яча. При цьому носок ноги, яка б'є, відтягується вниз, гомілковостопний суглоб напружується, тулуб нахилиється вперед. Одночасно з ногою, яка б'є, рука, розгинаючись у лікті, до відмови відводиться назад. Протилежна рука викидається вперед–угору.

Якщо ви захочете ударом серединою підйому послати м'яч невисоко, опорну ногу треба поставити збоку на одній лінії з м'ячем.

Розпочинаючи вивчення цього удару, намагайтеся спочатку навчитися точно потрапляти по м'ячу серединою підйому. Потім, у міру освоєння техніки, зверніть увагу на силу удару.

Вправи

1. Зробіть із відстані 8–10 кроків 20–25 ударів об стінку по нерухомому м'ячу з місця, звертаючи основну увагу на поставлення опорної ноги, на положення стопи ноги, яка б'є, і тулуба. Потім зробіть таку саму кількість ударів із розбігу.

2. «Влучно в ціль». Виберіть ціль (дерево, стовп або накресліть на стінці квадрат розміром 1 x 1 м). В обрану ціль із відстані 10–12 кроків нанесіть 35–40 ударів.

3. «Між каменів». Із двох цеглин споруджують ворота шириною 1–1,5 кроку. По той та інший боки від воріт позначаються лінії ударів. За кожною з ліній стає по одному гравцеві. Завдання кожного – послати м'яч партнеру таким чином, щоб він пролетів спочатку у ворота. Хто зробить менше помилок? Відстань від воріт до гравця 7–8 кроків.

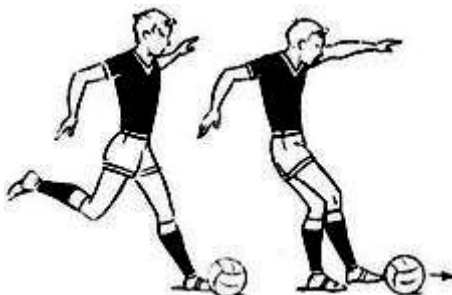
4. «За що котиться м'ячу в ціль». Один із партнерів робить передачу збоку, інший робить удар по м'ячу, що котиться, в обумовлене місце. Зробивши по 10 ударів обома ногами, гравець, який б'є, міняється місцями з партнером.

5. «Сильний удар». Один із партнерів займає місце біля воріт. Інший робить по 5 ударів правою і лівою ногами по воротах. Після цього партнери міняються місцями.

6. «По колу». Кілька гравців розміщуються по уявному колу і по черзі передають м'яч один одному серединою підйому. Відстань між гравцями 10–12 кроків.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Напрямок розбігу не збігається з напрямком удару	М'яч полетить неточно, оскільки повернути всередину стопу ноги важко	Накресліть на землі пряму лінію розбігу. Притримуючись при розбігу цієї лінії, зробіть 15–20 ударів
Опорна нога знаходиться зовсім поруч із м'ячем	Нога, яка б'є, в момент удару замінить опорну ногу	Зробіть 15–20 ударів із розбігу, звернувши увагу на правильне поставлення опорної ноги
Опорна нога знаходиться занадто далеко від м'яча	Удар вийде слабким, оскільки м'яч торкається лише зовнішньої частини носка	Повторіть попередню вправу

1.4. Удар носком



Малюнок 4 – Удар носком

Удар носком (мал. 4) найчастіше застосовується під час гри у вологу погоду: цим ударом розмоклий м'яч можна послати на досить значну відстань. У футболі цей удар часто використовується для “обстрілу” воріт, адже він наноситься з невеликого замаху, а отже, – раптово для воротаря. Застосовується удар носком і тоді, коли до м'яча важко дотягнутися.

Удар носком проводиться з місця або з розбігу. Техніка виконання його така. Опорна нога ставиться приблизно на рівні м'яча, її носок вказує напрямку удару. Б'ють ногою, зігнутою в колінному суглобі, проходячи біля опорної ноги, яку різко випрямляють. Її носок точно стикається із серединою м'яча. При цьому стопа ноги, яка б'є, утворює прямий кут із гомілкою. У момент удару тулуб трохи відхиляється назад, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі.

Вправи

1. Накресліть на стіні круглу мішень діаметром 1 м. З відстані 8–10 кроків зробіть 25–30 ударів по нерухомому м'ячу, намагаючись потрапити в мішень. Потім ускладніть вправу. Наносьте удари з розбігу.

2. «Через волейбольну сітку». Натягніть волейбольну сітку на висоті 1,5 м. Встаньте на лицьовій лінії волейбольного

майданчика і ударом по нерухомому м'ячу з місця або з розбігу пошліть м'яч через сітку партнеру, що стоїть за протилежною лінією мішені. Хто з вас зробить менше помилок, зробивши по 15 ударів з обох ніг?

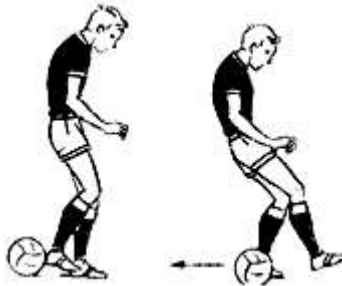
3. «По м'ячу, що відскочив». Спрямуйте м'яч із відстані 8–12 кроків у стіну. М'яч, що відскочив, знову ударьте об стіну. Скільки ударів ви зможете зробити без зупинення?

4. «По воротах». Зробіть по 20 ударів правою і лівою ногами по воротах з відстані 10–12 кроків. Потім поміняйтеся місцями з товаришем, який зайняв місце на воротах. Удари намагайтеся наносити сильно.

5. «Від воріт». Зробіть 5 сильних ударів від воріт. Попросіть товариша зазначити кращий результат. Потім поміняйтеся місцями.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Опорна нога поставлена занадто далеко від м'яча. Носок опорної ноги не збігається з напрямком удару	Неточний удар	З відстані 8 м нанесіть несильно з місця по нерухомому м'ячу 10–15 ударів. Зверніть увагу на правильність поставлення опорної ноги
У момент удару стопа ноги, яка б'є, не утворює прямого кута з гомілкою	Слабкий удар	Тримаючи стопу і гомілку під прямим кутом, 15—20 разів зімітуйте удар по м'ячу, тобто виконайте рух, як під час удару, але без торкання до м'яча
Носок ноги, яка б'є, не потрапив у середину м'яча	Неточний удар	Підведіть 15–20 разів носок ноги, яка б'є, до середини м'яча. Потім нанесіть 20 ударів із відстані 8–10 м в ціль

1.5. Удар п'ятою



Малюнок 5 – Удар п'ятою

Удар п'ятою (мал. 5) в основному застосовується тоді, коли необхідно зробити несподівану передачу партнеру, який знаходиться позаду. Під час виконання цього удару опорна нога, яка б'є, ставиться трохи збоку від м'яча, а зробивши замах,

проходить над м'ячем або збоку від нього. Потім зворотним рухом наноситься удар по середині м'яча п'ятою.

П'ятою можна також спрямувати м'яч у бік від себе. Для цього треба опорну ногу поставити трохи попереду від м'яча так, щоб п'ята виявилася приблизно напроти середини м'яча. Коліно опорної ноги згинається. Потім виноситься уперед і трохи в бік ноги, яка б'є. Її носок одночасно розвертається так, щоб п'ята виявилася напроти середини м'яча. Після цього рухом ноги до м'яча виконується удар у бік від себе.

Вправи

1. «П'ятою в ціль». Перед стінкою спорудить із двох цеглин ворота завширшки 1 м. Покладіть на відстані 5–6 м від воріт м'яч і, повернувшись до них спиною, нанесіть 15–20 ударів. Потім збільшіть відстань до воріт.

2. «Один одному». Потренуйтеся з товаришем щодо передачі м'яча один одному п'ятою. Відстань поступово збільшуйте.

3. «М'яч у колі». На майданчику накресліть коло діаметром 15 кроків. Один із гравців займає місце в центрі кола. Інші розміщуються рівномірно по довжині кола. Кожен із гравців по черзі спрямовує м'яч гравцеві, який стоїть у центрі кола, а той ударом внутрішнім боком стопи («щічкою») повертає м'яч гравцям. Через деякий час гравець, який займає місце в центрі кола, міняється місцем з одним із учасників.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Нога, яка б'є, занесена на м'яч у той момент, коли м'яч опинився попереду опорної ноги, а не на одному рівні з нею	Удар нанесений по поверхні м'яча, а не посередині	Зімітуйте 8–10 ударів п'ятою по нерухомому м'ячу. Зверніть увагу на правильне поставлення опорної ноги й торкання п'ятою середини м'яча

1.6. Різані удари

Удари, після яких м'яч летить по дузі, обертаючись навколо своєї осі, називаються різаними. Щоб отримати наочне уявлення про техніку різаних ударів, поставте м'яч на землю і зробіть удари, намагаючись потрапити не на середину м'яча, а збоку. Це і буде різаний удар.

Різані удари можуть бути виконані будь-яким способом. Однак найчастіше в грі застосовуються удари, виконувані внутрішньою (мал. 6) і зовнішньою (мал. 7) частинами підйому. У міні-футболі ці удари вам часто доведеться застосовувати як для передач м'яча партнерам, так і для “бомбардування” воріт.



Малюнок 6 – Різаний удар внутрішньою частиною підйому



Малюнок 7 – Різаний удар зовнішньою частиною підйому

Різаний удар внутрішньою частиною підйому виконується майже так само, як і звичайний удар, із тією лише різницею, що він наноситься не по середині м'яча, а по тій його частині, яка знаходиться далі від ноги, яка б'є. У момент удару нога ніби мимохить прокочується по м'ячу, надаючи йому обертального руху навколо своєї осі. Чим сильніше обертається м'яч, тим крутіша дуга його польоту.

Під час виконання різаного удару зовнішньою частиною підйому нога також стикається не із серединою м'яча, а з тією його частиною, яка є ближчою до опорної ноги. Спочатку до м'яча торкається та частина підйому, яка ближча до пальців. Потім нога, яка б'є, рухається в бік опорної. Прокотившись по зовнішній частині підйому, м'яч ніби «відривається» від ноги.

Різані удари часто застосовуються під час ударів по воротах, під час виконання кутових, штрафних, вільних ударів та передач. При їх розучуванні можна використовувати ті самі справи, які були рекомендовані для засвоєння звичайних ударів.

1.7. Удари з льоту

Отже, основні способи ударів по м'ячу були розглянуті вище. Тепер можна перейти до одного з найскладніших технічних прийомів – удару з льоту. Особливо вміло треба виконувати цей удар тим, хто грає у міні-футбол.

В умовах скупченості гравців, відсутності достатньої кількості часу для роздумів юний футболіст, який володіє ударами з льоту, може швидко і несподівано для суперника влучити у ворота.

Удари по м'ячу, що летить, можуть виконуватися будь-яким способом. Тренуючи ці удари, зверніть увагу на правильність дотику ноги, яка б'є, з м'ячем. Наприклад, ви намагаєтеся нанести по воротах удар з льоту по м'ячу, що летить, збоку від вас. Поверніться обличчям до м'яча і в момент його наближення, нахилиючи тулуб у бік опорної ноги, намагайтеся потрапити серединою підйому в середину м'яча. Якщо вам це вдасться, то м'яч, як правило, потрапить у ворота. Якщо ж ні, то м'яч пролетить вище. Це саме правило діє під час удару з льоту внутрішнім боком стопи і зовнішньою частиною підйому.

Вправи

1. «Підкинь м'яч і вдар». Станьте на відстані 10–15 кроків від стінки. Підкиньте м'яч перед собою і в той момент, коли він опуститься приблизно до рівня колін, нанесіть удар із льоту. Потренуйтеся спочатку в ударах внутрішнім боком стопи, потім серединою і зовнішньою частиною підйому.

2. «Накинь м'яч партнеру». Станьте лівим боком на відстані 8–10 кроків від стінки. Попрохайте товариша кидати м'яч так, щоб він опускався збоку від вас і трохи попереду. Ваше завдання, нахиливши тулуб у бік опорної ноги, послати м'яч з льоту в стінку. Зробивши 15–20 ударів, попрохайте товариша кидати вам м'яч на праву ногу. Потім поміняйтеся з ним місцями.

3. «Один одному». Два гравці стають на відстані 15 кроків один від одного. Той, у кого м'яч, ударом по нерухомому м'ячу робить передачу партнеру так, щоб м'яч опускався перед ним. Той, хто приймає м'яч, завдає удару з льоту. Після 15–20 ударів гравці міняються місцями.

4. «Забий гол». Один із гравців займає місце біля воріт. Інший стає на відстані 15 кроків від воріт. Третій, ставши на лінії воріт на відстані 15–20 кроків від штанги, робить передачі іншому гравцеві, який з льоту спрямовує м'яч у ворота. Після 20–25 ударів гравці міняються місцями.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Удар нанесений у нижню частину м'яча	М'яч полетить вище від воріт	Повторіть вправу 1
У момент удару тулуб не було нахилено в бік опорної ноги	М'яч полетить вище від воріт	Станьте лівим (правим) боком до стінки і, підкидаючи м'яч, нанесіть 15–20 ударів з льоту об стінку. Зверніть увагу на нахил тулуба в бік опорної ноги

1.8. Удар із напівльоту

Удар із напівльоту наноситься по м'ячу в момент відскакування його від землі. Цей удар, як правило, дуже сильний. Тому ним користуються при передачах на великі відстані і під час влучення у ворота.

Техніка виконання цього удару така. При приземленні м'яча опорна нога ставиться поряд із м'ячем і згинається в коліні. Нога, яка б'є, відводиться назад. У момент удару носок ноги, яка б'є, сильно відтягується вниз, тулуб відхиляється назад.

Вправи:

1. «Об стінку». Станьте на відстані 3–4 кроки від стінки і, підкинувши м'яч перед собою, у момент відскакування його від землі несильно нанесіть удар серединою підйому. Повторіть цю вправу 10 разів. Так само зробіть по 10 ударів зовнішньою та внутрішньою частинами підйому.

2. «У коло». Накресліть на стіні коло діаметром 1 м. Станьте на відстані 8–10 кроків від цілі і, підкидаючи м'яч перед собою, ударами з напівльоту намагайтеся потрапити в коло. Зробіть по 15 ударів правою і лівою ногами.

3. «У ворота». Станьте на відстані 13–14 кроків від воріт. Несильно киньте м'яч уперед і, прямуючи за ним навздогін, нанесіть удар із напівльоту по воротах. Зробивши 10 ударів, поміняйтеся з воротарем місцями.

4. «Точна передача». Станьте з товаришем на відстані 15–16 кроків один від одного. Ваше завдання – точно послати м'яч один одному: один – ударом по нерухомому м'ячу, інший – з напівльоту. Потім поміняйтеся місцями.

5. «Через шнурок». Натягніть між двома стовпами на висоті 1 м шнурок. Станьте з товаришем по обидва боки від нього і по черзі посылайте м'яч один одному ударом із напівльоту.

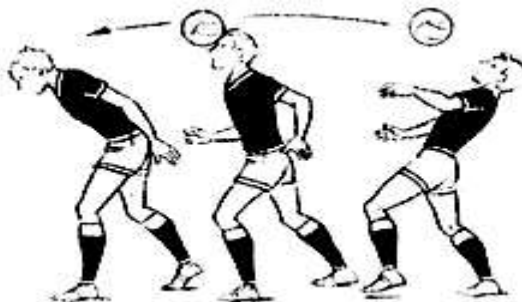
6. «Сильний удар». Воратар кидає м'яч так, щоб він трохи не долетів до партнера, який із напівльоту сильно завдає ударів по воротах.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Носок ноги, яка б'є, не відтягнутий униз, тулуб не нахилений назад	М'яч полетить занадто круто	Повторіть вправу 1. Зверніть особливу увагу на положення носка ноги, яка б'є, і поставлення тулуба
Опорна нога поставлена занадто далеко від м'яча	Удар наноситься не підйомом, а носком, причому нога торкається до нижньої частини м'яча	Повторіть вправу 1. Зверніть увагу на поставлення опорної ноги

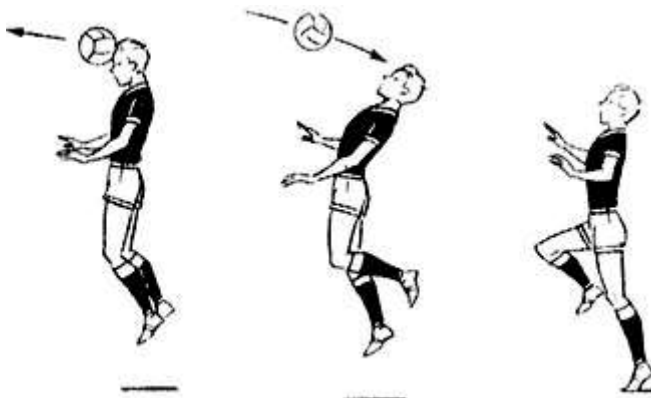
1.9. Удари по м'ячу головою

Удари головою – ефективний технічний прийом. Ним необхідно вміло користуватися і тим, хто грає у малий футбол.

Удари головою виконуються лобом або бічною частиною. Тренуючи ці удари, постарайтеся не лише підставляти голову під м'яч. Головне – наносити удар по м'ячу в потрібному вам напрямку із певною силою.



Малюнок 8 – Удар головою з місця



Малюнок 9 – Удар головою у стрибку

Удари по м'ячу лобом відбуваються як із місця, так і під час стрибка. Під час удару з місця (мал. 8) ноги ставлять на ширину плечей і трохи згинають у колінах. Одна нога виноситься вперед. Перед ударом тулуб відхиляється назад, м'язи спини напружуються. Потім вага тіла швидко переноситься на ногу, яка стоїть попереду, і різким рухом голови наноситься удар лобом по середині м'яча. У момент удару очі стежать за польотом м'яча.

Виконання удару по м'ячу лобом у стрибку (мал. 9) вимагає від гравців не лише доброї стрибучості, а й уміння скоординувати свої рухи під час удару в найвищій точці. Якщо ж удар у стрибку по м'ячу був нанесений із розбігу, він вийде ще й дуже сильним. Техніка виконання удару в стрибку аналогічна техніці удару лобом із місця.

Щоб нанести удар бічною частиною голови, необхідно виставити ногу, ту, що далі від м'яча, в бік, зігнути її в коліні і перенести на неї вагу тулуба. У момент удару тулуб нахилиється в бік м'яча, і в цей самий бік робиться різкий рух головою із тим розрахунком, щоб торкнутися м'яча бічною частиною голови.

Вправи

1. «Жонглери». Підкиньте м'яч над собою, відхиліть тулуб і голову назад, прогніться у попереку, м'язи спини і шиї напружте. Різким рухом тулуба і голови вперед наносьте удари по середині м'яча. Ноги, зігнуті до цього в колінах, випрямляйте одночасно з ударами головою.

2. «Біля стінки». Підкиньте м'яч над собою на 1–2 м і спрямуйте його головою до стінки. Повторіть це 20–25 разів.

3. «Підвісний м'яч». Підвісьте на шнурку до дерева м'яч і повторіть вправи в ударах головою з місця і в стрибку.

4. «Передачі головою». Станьте з товаришем на відстані 3–4 кроки один від одного. Намагайтеся ударами головою посилати м'яч один одному так, щоб він не падав на землю. Скільки передач ви зможете зробити?

5. «Крізь обруч». До гілки дерева підвісьте гімнастичний обруч так, щоб нижній його край був на рівні вашої голови. Встаньте з товаришем по обидва боки обруча. Підкидайте м'яч руками і ударом голови спрямовуйте його один одному крізь обруч. Хто зуміє зробити більше точних ударів? Початкова відстань до обруча 2 кроки. Поступово збільшуйте відстань.

6. «М'яч у повітрі». Кілька гравців утворюють коло і передають м'яч один одному ударом голови, намагаючись, щоб м'яч довше не впав на землю.

7. «Удар у стрибку з розбігу». Один із гравців займає місце біля воріт, інший стає на відстані 10–12 кроків від воріт. Воротар кидає руками м'яч через 8-метрову позначку. Гравець, який отримав м'яч, розбігається і в стрибку завдає удар головою по воротах. Після 10 ударів партнери міняються місцями.

8. «Подача на голову». Один із гравців розміщується біля воріт. Інший – напроти воріт на відстані 10–12 кроків. Двоє інших, розмістившись зліва і справа від воріт на їх лінії, по черзі подають м'яч по верху на 8-метрову позначку. Гравець, який приймає, у стрибку ударом голови спрямовує м'яч у ворота.

Зробивши 10–15 ударів, він міняється місцями з одним із гравців, які подають.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
У момент удару ноги розміщені поряд	Незручно нахилити тулуб назад. Удар вийде занадто тихим	Кидайте собі м'яч і ударом голови спрямовуйте його в стінку. Поставте одну ногу попереду іншої
При наближенні м'яча тулуб не нахилений назад	Тихий удар	Попрохайте свого друга покидати вам на голову м'яч із відстані 4–5 м. Задовго до удару навмисно нахиліть тулуб назад
У момент удару м'яч потрапляє на потилицю	Неточний удар	Підвісьте на шнурку м'яч до дерева і в стрибку намагайтеся попасти по м'ячу серединою лоба. Виконайте 10–15 ударів

2. ЗУПИНЕННЯ М'ЯЧА

2.1. Зупинення м'яча, що котиться, внутрішнім боком стопи («щічкою»)

Зупинення «щічкою» дуже зручне: нога, якою б'ють, при цьому готова без затримки спрямувати м'яч далі. Ось чому цей спосіб зупинення найбільш часто застосовується під час гри. Зупинення «щічкою» виконується так. Злегка зігнута в коліні опорна нога виставляється вперед. Її носок «показує» напрям м'яча, що наближається. Вага тіла переноситься також на опорну ногу. Нога, якою зупиняють м'яч, згинається в коліні. Її стопа сильно розвертається назовні і утворює зі стопою опорної ноги прямий кут. При наближенні м'яча нога, якою зупиняють м'яч, рухається йому назустріч, а при зіткненні з м'ячем злегка

відтягується назад. При цьому м'яч залишається нерухомо лежати біля ніг гравця.

Вправи

1. «Удар і зупини». На відстані 5 кроків спрямуйте м'яч «щічкою» до стінки, а м'яч, що відскочив, зупиніть. Зробіть по 20 зупинень правою і лівою ногами.

2. «Зупини і передай». Станьте з товаришем на відстані 6 кроків один від одного. Тренуйте разом удар «щічкою» і зупинення цим самим способом. Поступово збільшуйте відстань один від одного.

3. «Передача до центра». Гравці утворюють коло діаметром 12–15 кроків. Один з учасників стає в центр кола. Його завдання – почергово передавати м'яч гравцям, які розмістилися по колу. Ті, які отримали м'яч, зупиняють його і знову спрямовують центральному гравцеві.

4. «3 кола в коло». Учасники діляться на дві команди з однаковою кількістю гравців. Команди розміщуються на відстані 12 кроків одна від одної, і гравці стають в колону по одному. Перед кожною командою креслиться коло діаметром 2 м. Перший номер команди, який розпочинає гру, посилає м'яч низом «щічкою» до протилежного кола, а сам займає місце в кінці своєї колони. Перший номер іншої команди зупиняє м'яч «щічкою» в колі і цим самим способом спрямовує його до протилежного кола, а сам стає в кінець своєї колони і т. д. Гра закінчується, коли кожен гравець зробить по три перебіжки. За кожну неточну передачу (м'яч пройшов повз або вище від кола) або погане зупинення (коли м'яч вийшов із гри) команді нараховується 1 штрафне очко. Перемагає команда, яка набрала меншу кількість штрафних очок.

5. «Передай «щічкою»». Станьте з партнером на одній лінії на відстані 8–10 м один від одного. Просуваючись уперед у середньому темпі, передавайте м'яч один одному на хід ударами «щічкою». Отримуючи м'яч від партнера, зупиняйте його цим самим способом.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Носок опорної ноги повернений усередину і не «вкатує» напрямком м'яча, що наближається	Незручно повернути стопу ноги, яка зупиняється під прямим кутом до м'яча	Виконайте вправу 1, зверніть увагу на положення опорної ноги
Нога, яка зупиняється, не рухається назустріч м'ячу	М'яч відскочить від ноги	Тренуючи зупинення м'яча, зверніть увагу на рух ноги назустріч м'ячу

2.2. Зупинення м'яча, що летить, внутрішнім боком стопи («щічкою») і серединою підйому

Посилання «щічкою» зупиняє м'яч (мал. 10), що підлітають до гравця на висоті голілки або стегна. Роблять це так. Стопу опорної ноги спрямовують у бік м'яча. Ногу, яка зупиняє, розвертають назовні, її стопа утворює з лінією польоту м'яча прямий кут. У момент зіткнення з м'ячем ногу, що зупиняє, відводять назад, а потім накривають м'яч внутрішнім боком стопи.



Малюнок 10 – Зупинення м'яча, що летить, внутрішнім боком стопи



Малюнок 11 – Зупинення м'яча, що летить, серединою підйому

Якщо ж м'яч круто опускається перед гравцем із невеликої висоти, його зупиняють серединою підйому (мал. 11). Техніка зупинення серединою підйому аналогічна техніці зупинення «щічкою».

Вправи

1. «Один одному». Станьте з товаришем один напроти одного на відстані 5 кроків. По черзі кидайте м'яч один одному і зупиняйте його в повітрі спочатку «щічкою», потім серединою підйому.

2. «Підкинь і зупини». Підкиньте м'яч над собою і зупиніть його у повітрі серединою підйому.

3. «Підбий і зупини». Жонглюйте м'ячем серединою підйому, потім підбийте його вгору і зупиніть у повітрі серединою підйому.

4. «Зупини і вдар». Один із гравців стає на ворота. На відстані 10 кроків від воріт стає інший гравець. Воротар руками викидає м'яч. Гравець, який приймає, зупиняє його й ударом спрямовує у ворота. Через деякий час партнери міняються місцем.

5. «Гра в чотирикутнику». Розміщуючись на майданчику у вигляді чотирикутника, гравці спрямовують м'яч один одному повітрям, попередньо зупиняючи його серединою підйому або «щічкою».

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
При зупиненні м'яча «щічкою» нога недостатньо розвернена назовні	М'яч сильно відскочить від ноги або ж просковзне по стопі	Виконайте вправу: трохи підніміть стегно і відведіть у бік 6–8 разів. Повторіть вправу 1
При зупиненні м'яча «щічкою» і підйомом нога залишається нерухомою	М'яч сильно відскочить від ноги	Повторіть вправи 1 та 2

2.3. Зупинення м'яча, що котиться і опускається, підошвою

Щоб зупинити м'яч, що котиться, підошвою (мал. 12) ногу, трохи зігнуту в коліні, подайте назустріч м'ячу. Носок стопи підніміть угору. У момент зіткнення м'яча з підошвою ногу трохи відведіть назад, коліно зігніть трохи сильніше.



Малюнок 12 – Зупинення м'яча, що котиться, підошвою



Малюнок 13 – Зупинення м'яча, що опускається, підошвою

При зупиненні м'яча, що опускається, підошвою (мал. 13) головне – правильно розрахувати точку приземлення м'яча. Техніка цього прийому аналогічна техніці зупинення м'яча, що котиться, підошвою з тією лише різницею, що при зіткненні м'яча з підошвою нога трохи підведена вгору.

Для засвоєння зупинення м'яча підошвою використовуйте ті самі вправи, що рекомендувалися для тренувань зупинення м'яча «щічкою».

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
При зупиненні м'яча, що опускається, опорна нога поставлена далеко від точки падіння м'яча	Нога не дотягнеться до м'яча, і він пролетить повз	Зупиняйте м'яч, який кидає партнер, підшвою. Зробіть 15–20 зупинень. Зверніть увагу на поставлення опорної ноги
При зупиненні м'яча, що котиться, носок ноги, яка зупиняє, не піднімається догори	М'яч удариться об носок і відскочить від ноги	Спрямуйте м'яч низом «щічкою» об стінку і зупиніть його підшвою. Зверніть увагу на положення носка ноги, яка зупиняє. Повторіть 15–20 разів.
Нога, яка зупиняє, майже не зігнута в коліні	М'яч відскочить від ноги	Імітуйте зупинення м'яча рухом зігнутої ноги. Зробіть 10 таких «зупинень»

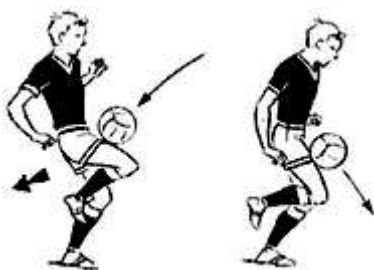
У міні-футболі часто немає часу чекати приземлення м'яча. Тому футболісти змушені значно частіше, ніж у великому футболі, зупиняти м'яч стегном, грудьми та головою.



Малюнок 14 – Зупинення м'яча грудьми



Малюнок 15 – Зупинення м'яча головою



Малюнок 16 – Зупинення м'яча стегном

Зупинення м'яча в повітрі грудьми (мал. 14), головою (мал. 15) та стегном (мал. 16) не вимагають спеціального пояснення. Техніка їх виконання аналогічна описаним вище способам: відповідна частина тіла зближується з м'ячем, а за мить до торкання з ним подається трохи назад.

3. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Ведення м'яча виконується, як правило, внутрішнім або зовнішнім боком стопи або ж внутрішньою або зовнішньою частинами підйому. Робиться це наступними один за іншим легкими ударами по м'ячу – поштовхами. Щоб швидше засвоїти техніку ведення м'яча, запам'ятайте таке:

1. Якщо на своєму шляху ви не стикаєтеся із протидією суперників, можете посилати м'яч уперед із більшою силою.

2. Якщо суперник перебуває близько, відпускати м'яч занадто далеко не потрібно.

3. Під час атаки суперника справа ведіть м'яч лівою ногою і навпаки так, щоб ваш тулуб був між м'ячем та суперником.

4. Просуваючись із м'ячем, голову тримайте так, щоб бачити і м'яч, і обстановку на полі.

Вправи

1. «По прямій». Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі так, щоб при кожному кроці м'яч доторкався до ноги. Чергуйте ведення правою і лівою ногами.

2. «По колу». Накресліть на землі коло. Потренуйтеся у веденні м'яча по колу за годинниковою стрілкою зовнішньою частиною підйому лівої ноги, а проти годинникової стрілки – зовнішньою частиною підйому лівої ноги і внутрішньою частиною підйому правої ноги. Розучуйте цю вправу в повільному темпі. Тулуб при веденні трохи нахилийте до центра кола. Намагайтеся посилати м'яч ногою вперед при кожному кроці, не відпускаючи його на велику відстань.

3. «Орієнтир – дерево». Станьте з м'ячем на відстані 25–30 кроків від дерева. Починайте вести м'яч, тримаючи в полі зору і м'яч, і дерево. Для цього підніміть голову вище.

4. «Між камінням». Розкладіть на майданчику одну за одною кілька цеглин. Змінюючи напрямок руху, ведіть м'яч між цеглинами.

Спочатку вправу виконуйте повільно, потім швидше. Голову тримайте вище.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
<p>При веденні м'яча зовнішньою частиною підйому стопи нога, яка майже не б'є, розвернена всередину і вниз</p>	<p>Удари-поштовхи по м'ячу наносяться носком. М'яч відскакує занадто далеко від гравця</p>	<p>Ведіть м'яч повільно по прямій; зверніть увагу на правильне положення стопи ноги, яка б'є</p>
<p>Гравець веде м'яч найближчою супернику ногою</p>	<p>Суперник може легко відібрати м'яч</p>	<p>Потренуйтеся виконувати вправу 4</p>
<p>Гравець веде м'яч, нахиливши голову вниз</p>	<p>Гравець не бачить ігрової ситуації і не може вчасно передати м'яч партнеру або вдарити по воротах</p>	<p>Потренуйтеся виконувати вправу 3</p>
<p>При веденні по м'ячу наносяться занадто сильні удари-поштовхи</p>	<p>М'яч відскакує далеко і може бути перехоплений суперником</p>	<p>Потренуйтеся виконувати вправи 1 та 2. Зверніть увагу на м'якість ударів-поштовхів по м'ячу</p>

3.1. Обманні рухи (фінти)

Нерідко можна побачити, як футболіст у ході гри виконує обманні рухи, або, як їх ще називають, фінти. Іноді вони бувають дуже необхідними. Особливо коли потрібно звільнитися від переслідування суперника або обіграти захисника під час підходження до чужих воріт. Виконувати фінти необхідно тулубом та ногами.

Кожен фінт неначе складається з двох нерозривно зв'язаних між собою частин: помилкового руху, розрахованого на те, щоб ввести суперника в оману, та істинного руху, який починається після того, як суперник зреагує на обманний рух. Хибний рух доцільніше виконувати у повільному темпі, щоб його було добре видно супернику, а справжній – швидко.

Важливо навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб суперник щиро повірив у ваш намір. Такі відомі в недавньому минулому майстри футболу, як Ігор Нетто, Сергій Сальников, Михайло Месхі, Галимзян Хусаїнов, багато часу приділяли вдосконаленню обманних рухів і вміло їх застосовували в грі. Серед сучасних гравців прославилися вмінням обіграти суперників за рахунок фінта київський динамівець Олег Блохін, московський динамівець Михайло Гершкович.

Вправи

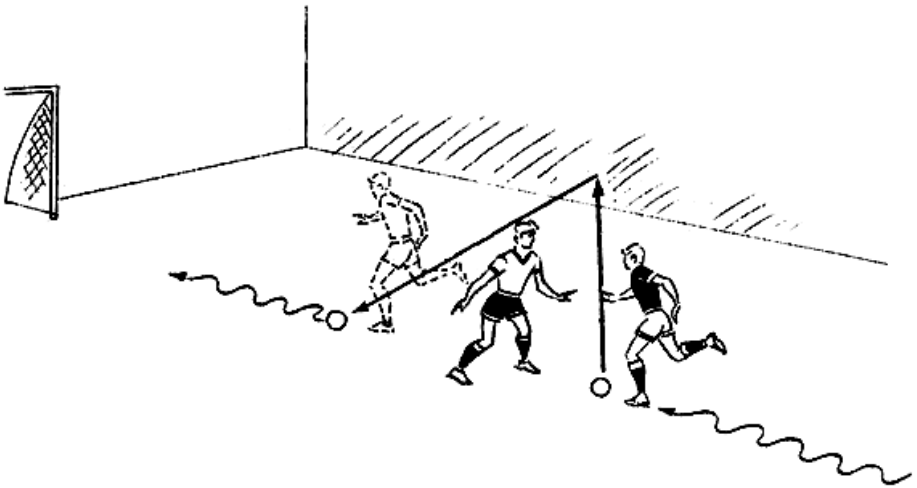
1. Без м'яча:

- а) після повільного бігу зробіть різкий ривок вправо, вліво або уперед;
- б) після швидкого бігу різко зупиніться і знову зробіть ривок, але в іншому напрямку;
- в) побігати між деревами, весь час змінюючи напрямок руху.

2. «Помилковий замах на удар». Цей фінт повчіться спочатку виконувати без переслідування суперника. Спочатку як суперника використовуйте будь-який предмет (дерево, стовп, цеглину і т. п.). Виконуйте їх так: ведіть м'яч прямо на предмет.

За 2–3 кроки до нього зробіть замахування, показуючи, що хочете нанести удар вправо (вліво), а самі швидко продовжіть ведення м'яча вліво (вправо). У міру засвоєння цієї вправи попросайте товариша виконувати роль пасивного суперника, потім запропонуйте йому діяти активно.

3. «Хибне зупинення». Цей фінт потренуйте разом із другом. Станьте на відстані 7–8 кроків від партнера. Візьміть м'яч і ведіть його в бік вашого товариша. За 1,5–2 кроки від нього раптово зупиніться і підшвою притисніть м'яч до землі. Потім швидко підніміть ногу, заведіть ступню за м'яч і, проштовхнувши його вперед, зробіть різкий ривок за ходом руху. Спочатку ваш партнер не повинен реагувати на фінт, лише потім, у міру засвоєння фінта, він повинен протидіяти. По черзі міняйтеся з партнером місцями.



Малюнок 17 – Виконання вправи «Перекинь м'яч» із використанням відскоку від стінки або борту хокейного майданчика

4. «Перекинь м'яч». Наближаючись до суперника, перекиньте м'яч повз нього справа і огинаючи зліва. Те саме – з іншого боку. Спочатку як суперника використовуйте який-

небудь предмет. Граючи в міні-футбол у спортивних залах або на хокейних майданчиках, цей фінт можна застосовувати, використовуючи відскік м'яча від стінки або борту (мал. 17). Робиться це так: зближуючись із захисником, який перебуває біля стінки або борту, спрямуйте повз нього м'яч праворуч (ліворуч) так, щоб він відскочив від стінки (борту) за спину захисника. Огинаючи захисника зліва (справа) і, підхопивши м'яч, продовжуйте його ведення.

5. «Відходження з м'ячем». Спрямуйте м'яч «щічкою» низом об стінку. Коли м'яч підскочить до вас, зробіть помилкове замахування ногою на удар, потім перенесіть ногу, яка б'є, через м'яч і поставте її попереду і збоку від опорної ноги. Швидким рухом тієї самої ноги відштовхніться і поверніться кругом через те саме плече на цій нозі. Після цього продовжіть ведення м'яча на 8–10 м. Повторіть цей фінт 10–15 разів.

6. «Випад у бік». Ведіть м'яч назустріч партнеру. На відстані 2–3 кроків від нього зробіть випад вправо, немов бажаючи продовжити в цьому напрямку, самі ж спрямуйте м'яч зовнішнім боком стопи лівої ноги повз, зреагувавши на фінт партнера, і продовжіть ведення м'яча.

7. «Залиш м'яч партнеру». У розучуванні цього фінта беруть участь кілька гравців. Один із них веде м'яч і на відстані 2–3 м від суперника раптово залишає його партнеру, який слідує за ним, а сам робить ривок далі. Партнер підхоплює м'яч і виконує удар по воротах.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
Помилковий рух зроблений занадто близько від суперника	Фінт не вийде і обіграти суперника не вдасться	Починайте виконувати помилковий рух за 2–3 кроки від суперника
Хибні рухи зроблено занадто далеко від суперника	Суперник легко розгадає фінт	Починайте виконувати помилковий рух за 2–3 кроки від суперника
Після помилкового руху ривок із м'ячем зроблений недостатньо швидко	Суперник хоча і зреагує на фінт, але зможе відбити м'яч	Потренуйтеся у виконанні вправи 1

3.2. Відбирання м'яча

Умінням відібрати м'яч у суперників у міні-футболі повинні однаково добре володіти і захисник, і нападники. Важливо відразу ж після втрати м'яча намагатися створити супернику перешкоди, щоб знову заволодіти м'ячем. Найлегше відібрати м'яч у суперника, коли йому необхідно виконати передачу. Можна випередити суперника і заволодіти м'ячем. При відбиранні м'яча застосовується також «підкочування», тобто вибивання м'яча у суперника у напівшпагаті або шпагаті. Можна відбирати м'яч і за допомогою поштовхів, дозволених правилами. Вибір прийому відбирання при веденні м'яча суперником залежить від того, в якому положенні перебуває гравець, що володіє м'ячем, а також від вашої рішучості та швидкості реакції.

Вправи

1. «Вибий м'яч». Займіть місце на воротах завширшки 3 кроки. Попрохайте товариша, щоб він рухався до вас із м'ячем. Вибравши зручний момент, намагайтеся відібрати м'яч у партнера. Через деякий час поміняйтеся місцями.

2. «Зіграй на випередження». Один із гравців завдає удару об стінку з відстані 6–7 кроків. Інший гравець займає місце на відстані 2 кроків позаду від партнера і трохи збоку. Його завдання, коли м'яч торкнеться стіни, зробіть ривок і заволодіть м'ячем. Через деякий час партнери міняються місцями.

3. «Відбий м'яч головою». Один із гравців кидає на голову свого партнера м'яч. На відстані 2 кроків збоку і ззаду від гравця, який приймає, стає третій гравець. Його завдання – встигнути вчасно зробити через спину партнера ривок і першим відбити м'яч головою. Через деякий час партнери міняються місцями.

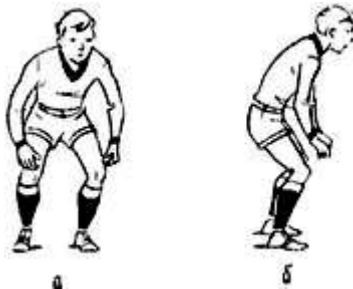
4. «Вибий м'яч із кола». На майданчику накресліть велике коло. У ньому розміщуються 5–6 гравців, які передають м'яч один одному. Два–три основних намагаються відібрати м'яч у суперників і вибити його з кола. Через домовлений проміжок часу основними стають інші гравці. Перемагають ті основні, яким більше число разів вдалося вибити м'яч із кола.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
У момент відбирання м'яча суперник зробив фінт, який виявився несподіваним для того, хто відбирає	Відбирання не вдалося	Уважно спостерігайте за діями суперника і, вибравши зручний момент, нападайте на нього
Гравець пізно викинув ногу до м'яча і збив суперника з ніг	Команда карається штрафним ударом	

4. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Багато хто мріє стати схожим на кращого воротаря світу Льва Яшина, сучасних голкіперів збірної СРСР – Євгена Рудакова, Володимира Астаповського та Юрія Дегтярьова, однак стати добрим воротарем нелегко. Адже воротар, крім того, що він повинен бути сильним, стрибучим та сміливим, зобов'язаний володіти і спеціальною технікою, тобто вміти приймати і відбивати м'ячі, робити найрізноманітніші стрибки і кидки, кидати м'яч руками і вибивати з рук і землі. Але нехай вас не лякають різноманітність та складність прийомів воротарської техніки. При старанному і свідомому тренуванні ви зможете досягнути гарних успіхів. До того ж малий футбол, в якому воротарю доводиться дуже часто вступати у гру і витримувати великі навантаження, стане для вас чудовою школою гри.

Техніка гри воротаря в міні-футболі в основному аналогічна техніці воротаря у великому футболі. Щоправда, певні відмінності малого футболу все ж вносять деякі особливості у гру воротаря. Наприклад, у малому футболі воротар особливо добре повинен володіти такими прийомами, як відбивання м'яча руками і ногами, кидання м'яча руками на різні відстані.



Малюнок 18 – Основна стійка воротаря: а – вигляд сперед;
б – вигляд збоку

4.1. Основна стійка

Воротар стоїть на воротах, розставивши ноги на відстані 35–40 см, трохи розвернувши носки ніг. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Коліна трохи зігнуті, тулуб нахилений уперед, руки опущені вниз і трохи зігнуті, погляд спрямований на м'яч (мал. 18).

4.2. Ловіння м'яча

Основним технічним прийомом гри воротаря є ловля м'яча руками. Воротареві доводиться ловити м'ячі, що летять на різній висоті і котяться по землі, з падінням і без падіння. Важливою умовою під час ловлі м'яча є вміння м'яко прийняти м'яч і зменшити швидкість його польоту.



Малюнок 19 – Ловіння м'яча, що котиться

Ловля м'яча, що котиться. Техніка ловлі м'яча, що котиться назустріч воротареві, така. Воротар стуляє ноги, нахилиється уперед, руки подає вниз долонями до м'яча – коли м'яч доторкнеться до долонь, руки згинаються в ліктях, і м'яч притискається до живота (мал. 19).

Якщо ж м'яч котиться в бік від воротаря, його, як правило, доводиться ловити з падінням на землю або підлогу. Робиться це так. Воротар робить швидкий кидок і, викинувши руки до м'яча, ловить його, а потім притискає до грудей (мал. 20). У момент падіння нога, яка знаходиться внизу, згинається в коліні. Приземляється воротар не плазом, а перекочуванням, тобто спочатку землі торкається нога, потім –

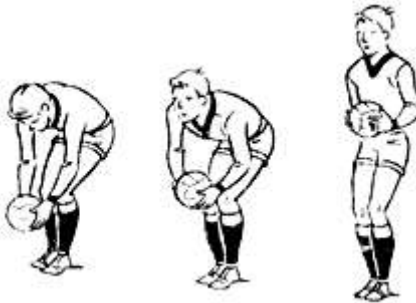
тулуб, а потім –руки. Приземлятися ж відразу на руки або на живіт небезпечно.



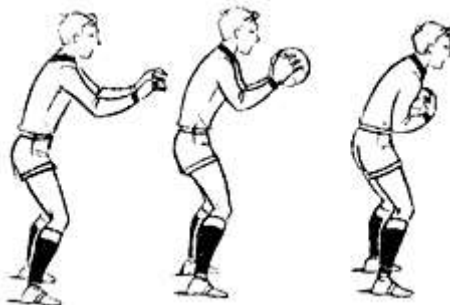
Малюнок 20 – Ловіння м'яча, що котиться, падаючи

Прийняття м'ячів, що котяться в бік від воротаря, тренуйте на м'якому ґрунті.

Ловля м'ячів, що летять. М'ячі, що летять на рівні колін, ловляться так. Ноги змикаються, щоб між ними не пройшов м'яч. У момент доторкання до м'яча долонь він швидко притискається до живота (мал. 21).



Малюнок 21 – Ловіння м'яча, що летить, на рівні колін

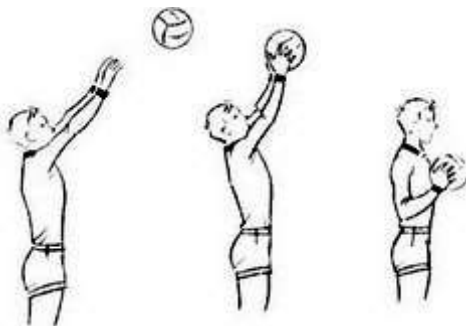


Малюнок 22 – Ловіння м'яча, що летить, на рівні живота або грудей

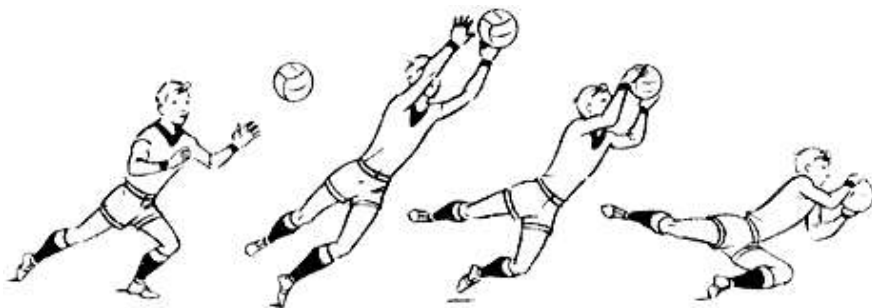
М'ячі, що летять на рівні живота або грудей, приймаються так (мал. 22). Воротар злегка нахиляє тулуб уперед, руки витягує долонями вниз. У момент зіткнення м'яча з долонями він м'яким рухом рук притискається до живота. М'ячі, що летять на рівні грудей, часто ловляться із попереднім стрибком угору.

М'ячі, що летять на рівні голови і вище, ловляться як у стрибку, так і без нього (мал. 23). Воротар піднімає руки вгору-вперед долонями до м'яча. Пальці розставляються і злегка згинаються. У момент зіткнення м'яча з кінчиками пальців руки згинаються в ліктях, і м'яч притискається до тулуба.

Ловіння м'ячів, що високо летять збоку від воротаря, проводиться в основному під час падіння (мал. 24). Розрахувавши політ м'яча, воротар енергійно відштовхується і кидається до м'яча, витягнувши руки вперед. Коли м'яч торкнеться до рук, він підтискається до тулуба. Падаючи на землю або підлогу, воротар згруповується.



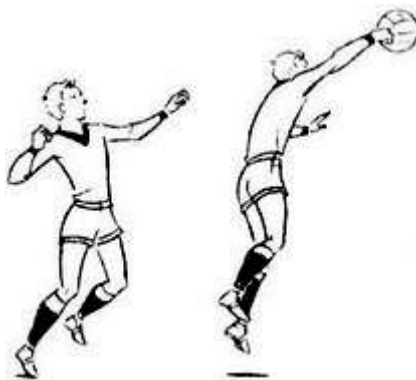
Малюнок 23 – Ловіння м'яча, що летить на рівні голови і вище



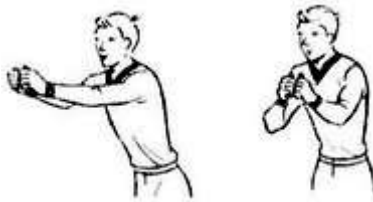
Малюнок 24 – Ловіння м'яча, що летить високо, під час падіння

4.3. Відбивання м'яча руками

Якщо воротар не встигає зловити м'яч, що котиться або низько летить, він відбиває його долонями. У тих випадках, коли воротар не може зловити м'яч, що летить високо, або побоюється це зробити через скупчення біля воріт гравців команди суперників, він відбиває його кулаком (мал. 25) або двома кулаками (мал.26). Цей прийом виконується як із місця, так і під час стрибка. Удар робиться різким розгинанням руки в ліктьовому суглобі.



Малюнок 25 – Відбиття м'яча, що високо летить, кулаком



Малюнок 26 – Відбиття м'яча, що високо летить, двома кулаками

4.4. Відбивання м'яча ногами

У міні-футболі воротаря часто прикривають гравці, і він бачить м'яч, що летить у ворота, надто пізно. Не маючи можливості відбити м'яч руками, він відбиває його ногою, роблячи короткий або довгий випад у потрібний бік (мал. 27). При цьому ступня ноги, якою відбивають, розвертається назовні, а рука із розкритою долонею неначе підстраховує ногу.



Малюнок 27 – Відбиття м'яча ногами

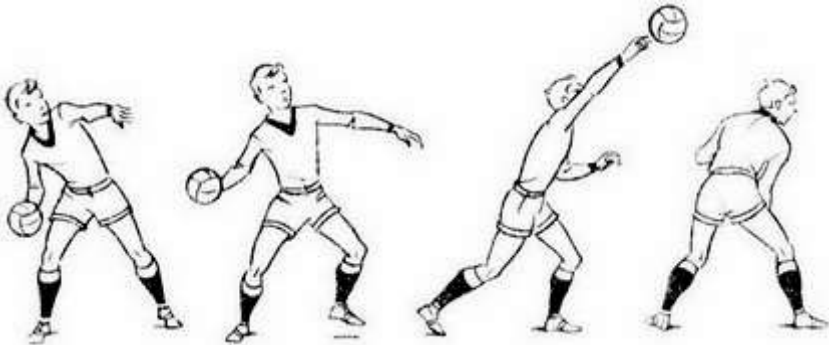


Малюнок 28 – Кидок м'яча однією рукою з-за плеча

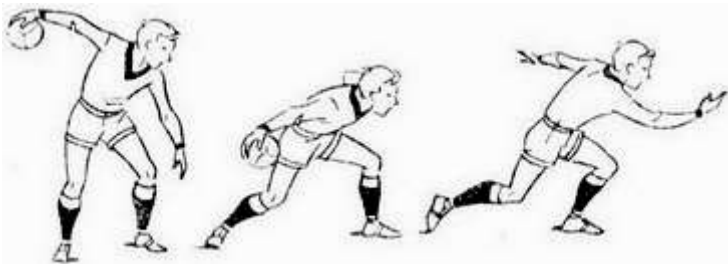
4.5. Вибивання м'яча

При вибиванні м'яча із землі воротар використовує удари носком, підйомом та «щічкою». М'яч із рук вибивається так. Зробивши кілька швидких кроків, воротар підкидає м'яч угору і трохи вперед і завдає по ньому удару підйомом.

Кидки м'яча. У міні-футболі воротарю часто доводиться спрямовувати м'яч своїм партнерам кидком однією рукою. Основна перевага цього прийому – його точність. Кидок м'яча однією рукою здійснюється трьома способами: через плече (мал. 28), збоку (мал. 29) і знизу (мал. 30).



Малюнок 29 – Кидок м'яча однією рукою збоку



Малюнок 30 – Кидок м'яча однією рукою знизу

Вправи

1. «Один одному». Станьте з товаришем на відстані 6 кроків один від одного. Кидайте м'яч один одному на різній висоті і ловіть його двома руками.

2. «Злови після відскоку». На відстані 6–8 кроків спрямовуйте м'яч ударом ноги об стінку. Ловіть м'яч, що відскочив.

3. «Встигни зловити». Станьте на відстані 3–4 кроки від стінки і запропонуйте партнеру через вашу спину несильно бити м'ячем об стінку. Ловіть м'яч, що відскочив.

4. «Підкинь і злови». Здійснюючи пробіжку, підкидайте м'яч угору і троху вперед і ловіть його.

5. «Перекоти». Сядьте на землю і візьміть м'яч на витягнуту вгору руку. Тримаючи руки випрямленими, лягайте спочатку на спину, потім на правий або лівий бік.

6. «У присід». Виконайте стрибки вперед, назад, у боки, присівши навпочіпки. Зробіть те саме, але з м'ячем – підкидайте і ловіть його.

7. «Злови м'яч у кидку». Станьте на ворота і попросайте товариша з відстані 6–7 кроків кидати м'яч рукою так, щоб його можна було зловити лише в кидку.

8. «Воротарі». Два гравці стають на відстані 5 кроків один від одного і набирають положення напівприсіду. М'яч посилають один одному руками на різній висоті, але не вище від голови, і ловлять його. Залежно від висоти польоту м'яч притискається до живота або грудей. Потім те саме воротарі виконують у положенні сидячи. Відстань між ними становить 3 кроки.

9. «Захист воріт». Один із гравців стає на ворота і набирають положення напівприсіду. Його партнер із відстані 10–12 кроків спрямовує м'яч у кути воріт на різній висоті. Завдання воротаря – в кидку зловити або відбити м'яч.

10. «На виході». Один із гравців із флангу навішує м'яч так, щоб він опускався на відстані 6–8 кроків перед воротами. Воротар вибігає і ловить м'яч у найбільш високій точці або

відбиває його кулаком. Вловивши, воротар рукою кидає його своєму партнерові.

11. «Удар від воріт». Один із гравців, стоячи на полі, із відстані 20–25 м посилає м'яч воротареві. Той ловить його і ударом ноги повертає партнеру.

Технічна помилка	Наслідок помилки	Як виправити помилку
<p>Воротар не встиг вчасно нахилитися і опустити руку назустріч м'ячу, що котиться назустріч до нього</p>	<p>М'яч вдарився об ноги і відскочив. Біля воріт створився небезпечний момент</p>	<p>Ваш партнер «щічкою» б'є у ваш бік із відстані 5–6 кроків м'яч низом. Ловіть м'яч. Зверніть увагу на своєчасний нахил тулуба. Повторіть 15–20 разів</p>
<p>Зробивши кидок за м'ячем, воротар приземлився на живіт</p>	<p>Небезпечне падіння: можна одержати травму</p>	<p>Імітуйте кидки за м'ячем на м'якому ґрунті. Намагайтеся приземлятися перекочуванням. Повторіть 8–10 разів</p>
<p>Воротар не встиг зреагувати на м'яч, що летів над головою</p>	<p>Гол</p>	<p>Із стійки воротаря, піднімаючи руки вгору–вперед, ловіть м'ячі, що спрямовуються з відстані 7–8 кроків під планку партнером</p>
<p>М'яч, що летів на рівні голови або грудей, під час ловіння відскочив від рук</p>	<p>Небезпечний момент біля воріт</p>	<p>Ловіть м'ячі, що спрямовуються партнером із відстані 8 кроків, на рівні голови або грудей. У момент зіткнення м'яча з кінцями пальців зігніть руки в ліктях і підтягніть м'яч до тулуба</p>
<p>Намагаючись відбити на виході м'яч, що опускається,</p>	<p>Небезпечний момент біля воріт</p>	<p>Відбивайте на виході партнерам м'ячі, що подаються. Зверніть</p>

кулаками, воротар промахується		увагу на своєчасність виходу з воріт
	Гол	Набудьте стійки воротаря і робіть випаді спочатку в один, потім в інший бік. Потім попрохайте товариша спрямовувати м'ячі низом і відбивайте їх ногами. Повторіть 10–15 разів

«Як навчитися відчувати м'яч»

«Відчувати м'яч» – це здатність футболіста тонко відчувати всі рухи м'яча і вміти ним керувати. «Відчуття м'яча» здійснюється в результаті наполегливого і систематичного тренування. Розвитку цієї важливої для кожного гравця якості сприятиме виконання таких вправ:

1. Несильно підбийте м'яч «щічкою» вгору і дайте йому вдаритися об землю, а при відскокові знову вдарте по м'ячу. Через деякий час спробуйте жонглювати м'ячем «щічкою», не даючи при цьому йому опускатися на землю.

2. Жонглюйте м'ячем за допомогою підйому. При розучуванні цієї вправи м'ячем можна вдаряти об землю.

3. Жонглюйте м'ячем зовнішньою частиною підйому. При виконанні цього прийому стегно ноги, яка б'є, розверніть злегка всередину, коліно зігніть так, щоб верхня частина п'яти перебувала на рівні коліна, а гомілка – у горизонтальному положенні. Опорну ногу трохи зігніть у коліні. Після кожного торкання м'яча нога, яка б'є, ставиться на землю.

4. Жонглюйте м'ячем спочатку лише за допомогою стегна «сильної» ноги, а потім по черзі правим та лівим стегнами.

5. Просуваючись уперед кроком, підбивайте м'яч по черзі підйомом правої та лівої ніг.

6. Жонглюйте м'ячем за допомогою чола. Щоб опора розподілялася рівномірно, поставте ноги на ширину плечей.

7. Жонглює м'ячем, змінюючи способи: спочатку підйомом правої і лівої ніг, потім стегнами і головою. Намагайтеся, щоб м'яч під час виконання вправи не торкався до землі.

Звичайно, тут перелічені не всі вправи, спрямовані на розвиток «відчуття м'яча». Спробуйте вигадати самі кілька аналогічних вправ і старанно їх виконуйте.

5. ТАКТИКА МІНІ-ФУТБОЛУ

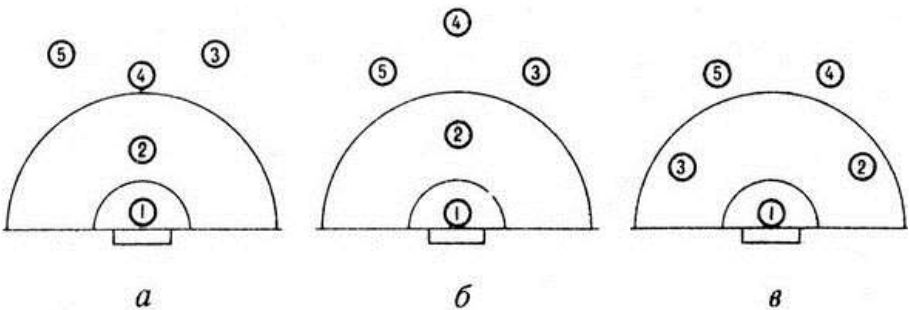
Дуже добре, якщо ви навчилися керувати м'ячем, швидко бігати і високо стрибати. Але це зовсім не означає, що ви вже вивчили всі правила гри. Лише той, хто грає на полі обачливо, порівнює свої сили і технічні навички з ігровою ситуацією, із сильними і слабкими сторонами суперника, може вважатися гарним гравцем. Ось чому кожен юний футболіст повинен прагнути не лише вдосконалювати технічні прийоми й розвивати свої фізичні якості, але й опановувати тактичні секрети гри, тобто правильно вибирати місце, своєчасно робити передачі партнерам, вміло застосовувати обведення і удари по воротах. Головне, що кожен повинен прагнути добре «розуміти» гру, тобто все помічати в ході матчу, бачити наміри партнерів та суперників. Але і це ще не все. Міні-футбол – гра колективна. Тому кожен футболіст повинен уміти підпорядковувати свої індивідуальні дії колективної та командної тактики. Тактика визначає спосіб та манеру ведення гри команди і конкретні обов'язки окремих або групи гравців. Чимало їх і в малому футболі. Відсутність правила «поза грою», обмеженість ігрового поля, можливість у спортивних залах та хокейних «коробках» грати від стіни (борта) вносять у тактику міні-футболу чимало специфічних штрихів. Ось чому кожен юний футболіст, який

захоплюється цією грою, повинен мати уявлення і про різні системи міні-футболу, основні засади гри в захисті і в нападі, про обов'язки гравців задньої і передньої лінії.

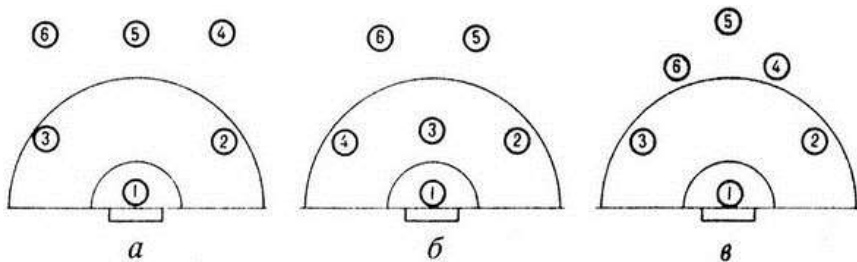
5.1. Система гри

Ймовірно, ви не раз були свідками ситуації, коли всі гравці команди, що володіє м'ячем, забуваючи про захист, направляються уперед, залишаючи воротаря без захисту. А при втраті м'яча всі знову направляються назад, поспішаючи і заважаючи один одному. Звичайно, таке ведення гри нерозумне і гравці навряд чи отримають від неї задоволення. Щоб успішно зіграти на змаганнях із міні-футболу, в команді треба строго розподілити ігрові обов'язки: на одних гравців покласти переважно захисні функції, а на інших – атакуючі, розставивши гравців за певною схемою.

Поняття «система» означає певну розстановку гравців на полі з урахуванням їх індивідуальних здібностей. Це дає можливість команді домогтися найбільшої користі як в обороні, так і в нападі. Схематично найбільш часто застосовуються в малому футболі системи гри 5х5 і 6х6, наведені відповідно на мал. 31 і 32.



Малюнок 31 – Системи гри в міні-футбол 5х5



Малюнок 32 – Системи гри в міні-футбол 6х6

Ви бачите, що одні гравці (усередині великого і малого кіл) – захисники, а інші – нападники. Однак у ході гри в малому футболі такий розподіл гравців часто буває умовним. І це зрозуміло. На невеликих майданчиках кожен захисник постійно готовий долучитися до атаки і завершити її ударом по воротах або ж гострим пасом партнера. У свою чергу, кожен нападник при оволодінні м'ячем гравцями суперників готовий відступити назад для захисту своїх воріт. У зв'язку з цим основні принципи гри в обороні і в нападі повинні однаково добре знати і захисники, і нападники.

5.2. Піклування про суперника

Кожен гравець, якби він був нападником або захисником, повинен вчитися піклуватися про своїх суперників. Без цього гра команди не буде успішною. У міні-футболі застосовуються персональне піклування, піклування в зоні і комбіноване піклування.

При персональній опіці гравець команди у ході гри «тримає» лише певного гравця протилежної команди, перешкоджаючи його активним діям. У міні-футболі персональна опіка може застосовуватися як на своїй половині поля, так і по всьому майданчику. Розподіл гравців для персонального піклування гравців команди суперників відбувається за подібною схемою гри. Наприклад, швидким нападником повинен опікуватися швидкий захисник.

При опіці в зоні кожен гравець команди, що захищається, опікує суперників у певній зоні. При цьому захисник активно протидіє будь-якому гравцеві команди, що атакує, який з'явився в його зоні.

Комбінована опіка – це поєднання персональної опіки із опікою в зоні.

А тепер зазначимо, як піклуватися про свого суперника. Під час атаки на ворота гравці вашої команди повинні у той самий момент прикрити своїх суперників. Виконується це в такий спосіб. Кожен гравець розміщується ззаду і трохи збоку від опікуваного суперника. Така позиція дозволяє тримати в полі зору наміри підопічного, а також бачити м'яч. За нагоди ви зможете різким виходом уперед перехопити спрямовану опікуваному гравцеві передачу. І ще про одне правило опіки суперника. Кожного разу, коли один із гравців перебуває у безпосередній близькості від своїх воріт і вступає в боротьбу за м'яч з атакуючим суперником, інші його партнери повинні розміщуватися так, щоб мати можливість зіграти за його спиною, тобто підстрахувати його в разі програшу єдиноборства.

Вправи

1. «Два проти одного». Гра проводиться на одній половині майданчика. Два захисники грають проти нападника. Один із захисників вступає у двобій із суперником і прагне перекрити йому шлях до воріт. Другий захисник, відступаючи до воріт, підстраховує партнера на випадок, якщо супернику вдасться обійти першого.

2. «Три проти двох». Гра проводиться на одній половині майданчика. Три захисники ведуть боротьбу проти двох гравців нападаючої команди. Захисники діють так: два гравці вступають у двобій із суперником, а третій, відступаючи до воріт, підстраховує партнерів.

3. «Два проти двох». Гра проводиться на одній половині майданчика. Два захисники грають проти двох нападників.

Захисники намагаються закрити підопічних. Захисник, який діє проти нападника із м'ячем, намагається затримати його просування, вибити або відбити м'яч. У цей час захисник, який діє проти гравця без м'яча, не дає йому зайняти гарну позицію. Він розміщується таким чином, щоб мати можливість підстрахувати партнера в разі, якщо нападник зможе його обіграти.

4. «Один проти двох». Вправа проводиться на майданчику 10 x 10 кроків. Один захисник намагається перешкодити просуванню двох нападаючих до воріт і відібрати у них м'яч. Для цього він займає найбільш вигідну частину поля – середину. Контролюючи дії гравця з м'ячем і його партнера, захисник повільно відходить назад, вичікуючи момент для того, щоб відібрати м'яч. У ході гри гравці по черзі міняються місцями.

5. «Штурм воріт». На середині поля перебувають четверо нападників із м'ячем. Четверо захисників розміщуються біля воріт, що захищаються воротарем. За сигналом нападаючі просуваються з м'ячем уперед. Захисники намагаються відібрати м'яч у нападаючих і відбити його до центра поля. Через певний час команди міняються місцями. Перемагає команда, що зуміла пропустити менше голів.

5.3. Передача м'яча

Гравець, який вміє точно і своєчасно передати партнеру м'яч, приносить велику користь своїй команді. Адже за допомогою передач, як правило, організовується атака на ворота суперника, і готується момент для нанесення вирішального удару.

Пропонуємо кілька правил, яких повинен дотримуватися юний футболіст під час виконання передач:

1. Віддавати м'яч необхідно передусім партнеру, який займає кращу позицію.

2. Віддавати м'яч необхідно так, щоб партнер міг прийняти його в русі і тут же продовжити атаку.

3. У ході гри потрібно урізноманітнити характер передач, тобто робити спочатку короткі, потім середні, довгі або низькі і високі, а також поперечні або поздовжні передачі. Таке чергування ускладнить дії оборони суперників.

4. Готуючись виконати передачу, намагайтеся щоразу знайти який-небудь новий хід. Адже чим більш несподіваною буде передача, тим більшу небезпеку вона становить для суперників.

Вправи

1. «По прямій». Просуваючись по прямій на відстані 4–6 кроків один від одного, два гравці роблять передачі із попереднім зупиненням м'яча і без нього.

2. «На хід партнеру». Накресліть коло діаметром 8–10 кроків. Станьте у центр кола і передавайте м'яч партнеру, який бігає навколо вас. Намагайтеся передати м'яч партнеру на хід. У ході тренування партнери міняються місцями.

3. «Назустріч партнеру». Станьте з партнером один напроти одного на відстані 15–20 кроків. Передавайте м'яч партнеру, який біжить вам назустріч. В останній момент партнер може змінити напрям бігу. Намагайтеся передбачити напрямок його ривка і зробити передачу точно йому на вихід. Після передачі поміняйтеся з партнером місцями.

4. «Два проти одного». Гра проводиться на одній половині поля. Два нападаючих просуваються до воріт, передаючи м'яч один одному. Один гравець захищає ворота. Нападаючі за допомогою передач повинні обіграти захисника і провести удар по воротах. Удар повинен здійснюватися не ближче ніж із 8-метрової позначки.

5.4. Вихід на вільне місце

Уміння своєчасно зайняти вигідну позицію особливо цінне, коли м'ячем володіє один із гравців вашої команди. Вихід на вільне місце допомагає звільнитися від переслідування захисника і нанести удар по воротах або відвести захисника в бік і відкрити шлях до воріт суперника одному зі своїх партнерів. Цей тактичний прийом необхідно відпрацьовувати разом із товаришами по команді.

Вправи

1. «Перебіжки». Гравці утворюють дві зустрічні колони. Відстань між колонами становить 8–9 кроків. Попереду стоїть гравець однієї з колон і ногою передає м'яч гравцеві протилежної колони, який стоїть попереду, а сам біжить за м'ячем і стає у кінець цієї колони. Гравець, який приймає м'яч, знову спрямовує його в протилежну колону, а сам біжить за м'ячем, і т. д.

2. «Трикутник». Три гравці утворюють трикутник зі сторонами, що дорівнюють 7–8 крокам. Один із гравців робить передачу партнеру, що стоїть праворуч, а сам біжить за м'ячем і займає місце гравця, який приймає м'яч. У той самий час гравець, який приймає м'яч, спрямовує його третьому гравцеві, а сам біжить за м'ячем і стає на його місце, і т. д.

3. «Квадрат». На майданчику 10x10 кроків розмішуються чотири гравці, з них один – ведучий. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити лише обмежену кількість торкань до м'яча (три, два, один). Хто припустився помилки (м'яч спрямував за межі майданчика) стає ведучим.

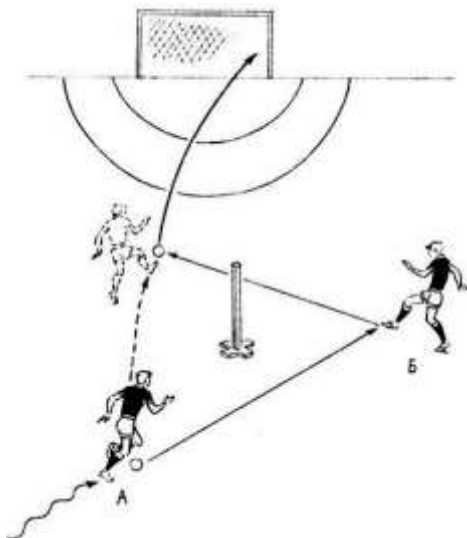
4. «У четверо воріт». На майданчику з цегли споруджується четверо воріт – по двоє на кожную команду. У кожній команді 4–6 осіб. Завдання гравців тієї й іншої команд – при скупченні гравців біля одних воріт необхідно швидко оцінити обстановку і перевести м'яч до інших воріт. Гол зараховується у будь-які ворота. Перемагає команда, що зуміла за обумовлений час забити більшу кількість м'ячів.

Вигадайте й самі ще кілька подібних вправ.

Гра «в стінку»

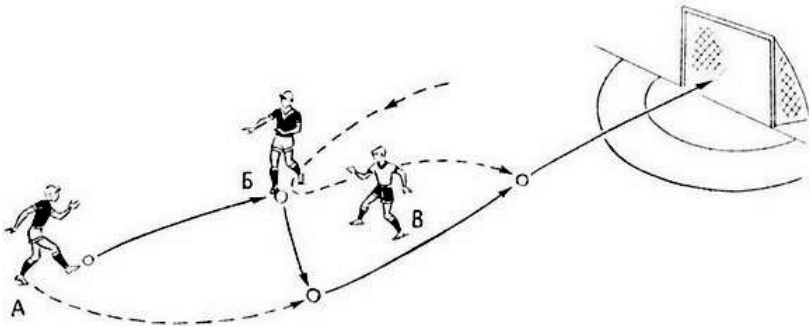
Гра «в стінку» – це комбінація, що складається з двох швидких передач. Виконуючи цей тактичний прийом, партнери, як правило, перебувають поруч. Один із них виконує роль «стінки». Отримавши м'яч, він віддає його партнеру на хід. Гра «в стінку» досить часто застосовується в міні-футболі, оскільки дезінформує і заплутує суперників. Головна перевага цього прийому – швидкість і раптовість. Однак, незважаючи на простоту, гра «в стінку» вимагає від футболістів осмислених дій. Наприклад, гравець, який виконує роль «стінки», щоб ввести в оману суперників, може віддати м'яч не тому, хто виривається уперед, а третьому гравцеві. Вам часто доводиться використовувати цей тактичний прийом в іграх із міні-футболу. Причому роль «стінки» можуть виконувати безпосередньо борт хокейного майданчика або ж стіна спортивного залу, якщо вони збігаються з бічною лінією поля або лінією воріт. Однак у цьому випадку від гравця, який передає м'яч, потрібні точне оцінювання ситуації і вміння зробити розважливу передачу.

Вправи



Малюнок 33 – Ігрова вправа «Повз стійку»

1. «Повз стійку». Гравець «А» спрямовує м'яч повз стійку (цегла, прапорець, гілка), що виконує роль захисника, своєму партнеру і робить ривок уперед. Партнер «Б» робить швидку передачу за спину «захисника» на хід гравцеві «А», який завдає удару по воротах (мал. 33).

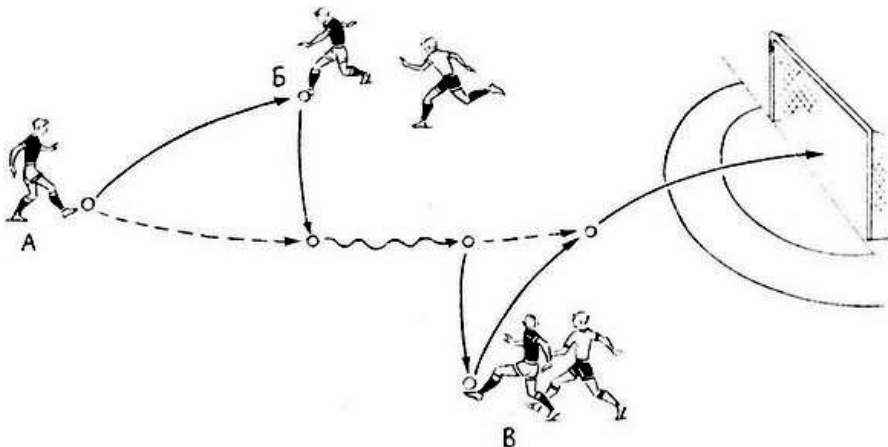


Малюнок 34 – Ігрова вправа «Забери захисника»

2. «Забери захисника» (мал. 34). Нападник «А» віддає м'яч нападаючому «Б» і пропонує себе як «стінку». Нападаючий «Б» набігає на м'яч, ведучи за собою захисника «В», і віддає м'яч нападнику «А». Той, у свою чергу, спрямовує м'яч у бік воріт нападаючому «Б», який і б'є по воротах.

3. «Від стінки або борту». Гравець «А» спрямовує м'яч повз стійку (камінь, гілка, прапорець), що виконує роль захисника, до «стінки» (борт хокейного майданчика) і, зробивши ривок, підхоплює м'яч, що відскочив за спиною «захисника», і б'є по воротах (див. мал. 17).

4. «Від стінки – до партнера». Гравець «А» робить різку передачу «в стінку» повз стійку, що виконує роль партнера. У цей час нападник «Б», зробивши ривок, підхоплює м'яч і б'є по воротах. Далі захисником може бути третій гравець, який спочатку діє пасивно, лише імітуючи відбирання м'яча, а в подальшому стає активнішим.



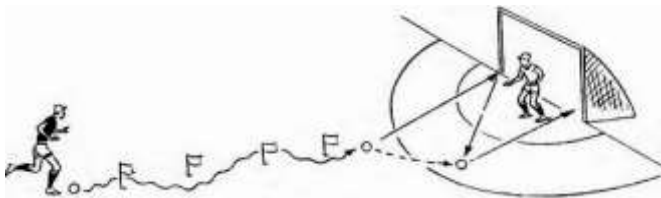
Малюнок 35 – Ігрова вправа «Дві стінки»

5. «Дві стінки» (мал. 35). Нападник «А» грає «в стінку» спочатку з нападаючим «Б», потім із нападаючим «В» і після цього завдає удару по воротах. Спочатку захисники діють пасивно, а потім починають усе активніше перешкоджати нападаючим.

Гра на добивання

Цей тактичний прийом успішно застосовується у великому футболі при відскакуванні м'яча від воротаря. У міні-футболі гра на добивання – також ефективний спосіб для ураження воріт суперників. У малому футболі грою на добивання можна користуватися не лише після відскакування м'яча від воротаря (як у великому футболі), але й після відскакування від стіни залу або хокейного борту, навмисно спрямовуючи туди м'яч.

Вправи

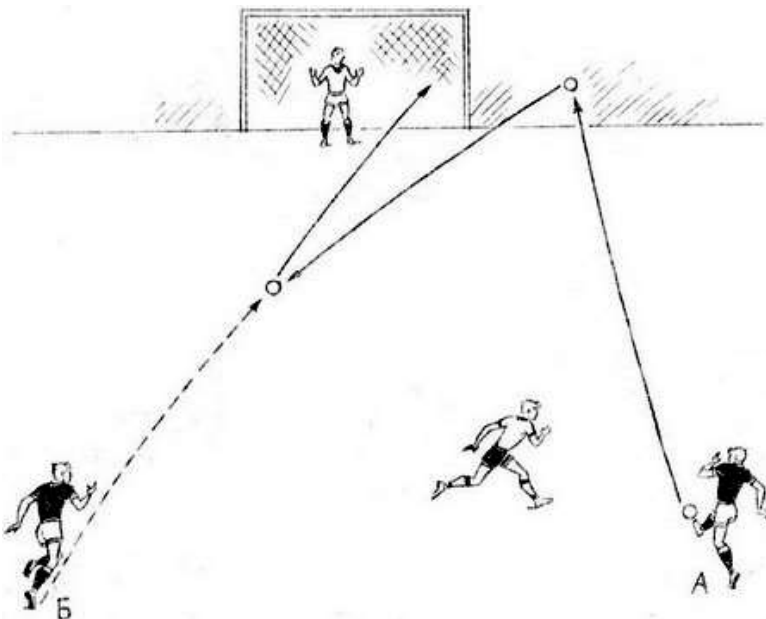


Малюнок 36 – Ігрова вправа «Ривок на добивання»

1. «Ривок на добивання» (мал. 36). Перед штрафним майданчиком на відстані 3 кроки одна від одної встановлюються булави (гілки, цегла і т. п.). Гравець веде м'яч «слаломом» між булавами і б'є по воротах. Воротар намагається відбити м'яч у поле (про це заздалегідь є домовленість). Гравець відразу ж після удару робить ривок і б'є м'ячем у ворота.

2. «Хто швидше». Один із гравців подає кутові удари. Двоє інших (нападники), розміщуючись на лінії штрафного майданчика, і по черзі приймаючи м'яч після подачі кутового, б'ють по воротах. Воротар відбиває м'яч у поле, а нападаючі відразу ж направляються вперед, намагаючись випередити один одного і забити м'яч у ворота.

3. «Добий від стінки». Нападаючий просувається вперед, ведучи м'яч. Наблизившись до захисника, він сильно б'є об стіну залу або борт хокейної «коробки», оббігає захисника зліва і завдає удару по м'ячу, що відскочив, забиваючи його у ворота.



Малюнок 37 – Ігрова вправа «Від стінки – до партнера»

4. «Від стінки – до партнера» (рис. 37). Нападник «А» просувається із м'ячем до воріт. Наблизившись на штрафному майданчику до захисника, він сильно спрямовує м'яч об стінку або борт хокейної «коробки». Гравець «Б», передбачаючи маневр свого партнера, робить ривок і забиває у ворота м'яч, що відскочив від стінки.

Швидкий прорив

Успішні взаємодії гравців під час відбирання м'яча в міні-футболі часто завершуються швидким проривом або швидкою контратакою. Це відбувається і тоді, коли гравці команди суперників, захопившись атакою і втративши м'яч, не встигають організувати оборону своїх воріт.

Умовою успішного початку швидкого прориву є своєчасний відрив нападаючого від суперника і раптова й точна передача йому м'яча на хід. Наприклад, воротар, заволодівши м'ячем, швидко посилає його нападаючому, який у цей момент випереджає захисників команди суперників. Або ж захисник,

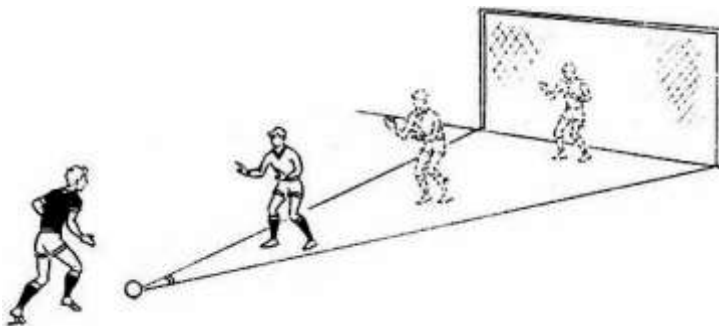
перервавши атаку суперників, точною передачею спрямовує м'яч нападаючому, який у момент відбирання м'яча партнером уже відірвався від суперників або ж вибрав вдале місце біля воріт.

Швидкий прорив може готуватися завчасно, ще під час атаки суперників. Один із нападаючих вашої команди висувається вперед і готується до одержання передачі. Повинні готувати себе до організації швидкого прориву і ті гравці, які в якийсь момент гри були не зайнятими відображенням атаки суперників. Вони повинні намагатися, щоб їх зона була відкритою. Для цього вони навмисне йдуть зі своєї зони і відводять звідти захисника, що ними опікується. Так заздалегідь планується вихід у зону гравця, що звільнилася, і спрямування до нього м'яча при відбиранні у суперника.

5.5. Тактика гри воротаря

Той, хто вибрав у міні-футболі роль воротаря, ймовірно, вже зрозумів, що стати гарним воротарем – завдання не з легких. Високі вимоги, що ставляться до воротаря, не випадкові. Воротар – останній гравець оборони і зачинатель атак своєї команди. Від його упевненості, від дій у складних ігрових ситуаціях залежить настрій команди, а нерідко й успіх у матчі. Однак не переймайтеся надмірною складністю воротарських обов'язків. Захоплення і старанність допоможуть опанувати секрети воротарської гри. Цьому сприятимуть і поради, викладені у посібнику.

У ході гри воротар повинен уважно стежити за переміщенням гравців обох команд і залежно від їх розміщення займати місце на воротах. Особливе значення має вибір місця під час ураження воріт суперником. Зупинимося на найбільш типових ігрових ситуаціях.



Малюнок 38 – Вибір місця під час виходу нападника один на один із воротарем

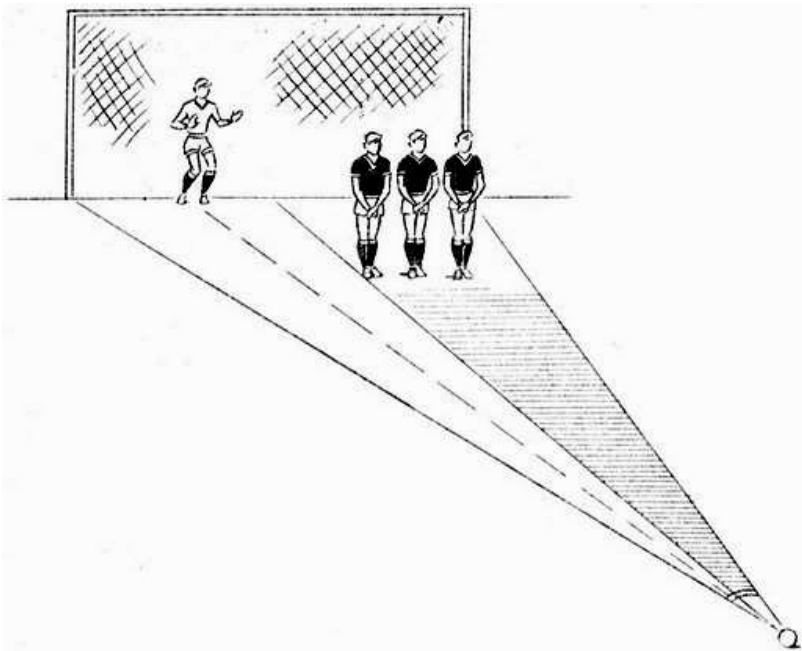
1. Вибір місця під час виходу нападника один на один із воротарем.

У цьому випадку воротар повинен якомога далі вийти із воріт назустріч нападаючому і тим самим зменшити кут обстрілу воріт, утворений м'ячем і стійками воріт (мал. 38).

2. Вибір місця під час ударів із середньої дистанції. Щоб навчитися правильно вибирати позицію при ураженні воріт із середньої дистанції, попросіть товариша бити вам по воротах із відстані 10–15 кроків. Перед ударом подумки розділіть навпіл кут обстрілу воріт. Потім вийдіть трохи вперед і станьте на цю уявну лінію. Зайнята позиція і буде найбільш правильним положенням воротаря, що надає найбільшу можливість для відбиття удару.

3. Вибір місця при кутовому ударі.

При кутовому ударі на відкритих майданчиках воротар займає місце біля дальньої стійки воріт. У цій позиції він добре бачить поле і має можливість визначити траєкторію польоту м'яча. За необхідності воротар може своєчасно вийти з воріт для прийняття або відбиття м'яча. При кутовому ударі в спортивному залі або на хокейному майданчику воротар займає місце по середині воріт.



Малюнок 39 – Місце воротаря і захисників («стінки») під час штрафного удару

4. Вибір місця під час штрафного удару.

У цьому випадку воротар повинен ще й керувати постановленням «стінки». Робиться це так: «стінка» закриває ближній кут воріт, а сам воротар займає середину незакритої частини воріт. У такій позиції він зможе відобразити і високі м'ячі, пробиті через «стінку» (мал. 39).

5. Вибір місця при навішеннях на ворота.

При навішеннях на ворота воротар залишається біля воріт, оскільки м'яч, що летить по дузі, може опуститися під поперечину.

Звичайно, лише вибором місця у різних ігрових ситуаціях не обмежуються тактичні прийоми воротаря в міні-футболі. Успішність дій воротаря багато в чому визначається і вмілою взаємодією із гравцями оборони. Досвідчені воротарі часто підказують захисникам, як краще діяти у тій чи іншій

ситуації. Адже воротар перебуває за спинами гравців і добре бачить усе поле! Воротар у міні-футболі – це ще й гравець, який, як правило, дуже часто починає атаку своєї команди. Від його точної і своєчасної передачі залежить успіх атакуючої комбінації команди.

6. КОМПЛЕКС ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ

Як правильно тренуватися?

Отже, тепер у вас є уявлення про технічні й тактичні прийоми гри. Настав час практичних занять. Як правильно тренуватися?

Кожне заняття треба починати з легкої розминки. Її мета – розігріти організм та підготувати його до навантажень. Робиться це за допомогою повільного бігу або бігу в середньому темпі та гімнастичних вправ. Тривалість розминки – 10–15 хвилин. Потім розпочинайте другу, основну, частину занять. Додайте до неї розучування або вдосконалення технічних або тактичних прийомів і вправи із фізичної підготовки. Наприкінці більшості занять, якщо вас кілька людей, проведіть нетривалу двосторонню гру в одні або в обоє воріт.

Врахуйте: тренування не повинне закінчуватися відразу ж після значного навантаження. Тому в кінці занять, тобто у вирішальній частині тренування, за допомогою легкої пробіжки, ходьби і декількох гімнастичних вправ приведіть організм до відносно спокійного стану. Для цього необхідно 3–5 хвилин.

Загальна тривалість тренування спочатку не повинна перевищувати 1–1,5 години.

Зручніше за все, звичайно, тренуватися з групою товаришів. Однак займатися можна і поодиноці.

Природно, ваші тренування будуть спрямовані на підготовку до змагань із міні-футболу. У зв'язку з цим хотілося б дати кілька порад щодо планування тренувальних занять. Під час підготовки до змагань на заняттях основну увагу приділяйте своїй фізичній підготовці, не забуваючи, звичайно, про техніку і

тактику. А коли настане період змагань, тренувальні заняття будуйте таким чином, щоб у них переважали елементи техніки й тактики. Причому, займаючись технічною підготовкою, намагайтеся насамперед підвищити швидкість виконання раніше розучених прийомів і вивчити нові. В тактичній підготовці необхідно більше часу відводити на проведення двобічних ігор, поліпшення взаємодії гравців у команді, розучування різних тактичних варіантів. Коли ж ваші змагання закінчуються, у вас з'явиться час, щоб усунути недоліки у фізичній, технічній і тактичній підготовці. У цей період (його футболісти називають перехідним) проводьте тренувальні заняття із меншим навантаженням. Причому намагайтеся поряд із тренуваннями з усунення недоліків пограти також у баскетбол, волейбол, поплавати, покататися на лижах.

У багатьох із вас може виникнути запитання: в якій послідовності вивчати технічні й тактичні прийоми? Ось кілька порад. Передусім у своїх заняттях додержуйтеся принципу «від простого до складного». Так, розучування технічних прийомів починайте із виконання їх у найбільш простих умовах: удар по нерухомому м'ячу з місця, ведення м'яча на малій швидкості, зупинення м'яча, що котиться, стоячи на місці і т. д. Удари і зупинення м'яча розучуйте одночасно. Поступово долучайте до своїх тренувань більш складні технічні прийоми. Наприклад, удари ногою по м'ячу з місця і з розбігу, удари головою під час стрибка, зупинення м'яча ногою, стегном, грудьми, головою.

У міру засвоєння технічних прийомів можна переходити до розучування їх поєднань (наприклад, зупинення м'яча – ведення – передавання; зупинення м'яча – ведення – фінт – удар по воротах та ін.). Причому весь час намагайтеся ускладнювати свої заняття, тобто виконуйте прийоми під час руху – уперед, назад або у бік; ударом надсилайте м'яч низом або верхом, сильно або слабо. Надалі розучування технічних прийомів проводьте в умовах збільшення швидкості їх виконання, введення пасивного й активного опору партнерів. До

речі, багато вправ, поданих після опису кожного технічного прийому, наведені в порядку зростання складності виконання.

Розучування тактичних прийомів міні-футболу починайте із тренувань зорового орієнтування, тобто вміння «бачити поле». Тут важливо набути навичок, постійно тримати в полі зору партнерів та суперників, правильно оцінювати обстановку і приймати рішення щодо своїх дій до отримання м'яча або у момент отримання.

Вивчення індивідуальних і групових дій проводьте в групах по 2–3 гравці. Наприклад, один виконує захисні дії, а двоє інших – атакуючі і т. д. Потім ускладнюйте умови проведення вправ: грайте в одні або в двоє воріт за участі двох нерівних або ж рівних за складом суперників (4x2, 3x2, 3x3, 4x4 і т. п.). Розучування командних дій починайте з виконання гравцями команди певних функцій. Спочатку важливо навчитися правильно розміщуватися на полі і діяти на конкретному ігровому місці у складі команди. Потім треба звернути увагу на виконання гравцями спеціальних ігрових завдань. Наприклад, нападник, крім своїх основних обов'язків, отримує завдання під час атаки суперника повертатися назад для надання допомоги гравцям оборони.

А тепер ознайомимося з планами тренувальних занять із міні-футболу, призначеними для футболістів-початківців. Хлопці, які вже мають певний стаж занять міні-футболом, можуть за аналогією скласти свої плани занять. Однак ці плани повинні бути і більш складними з урахуванням того, що вони вже володіють певними технічними і тактичними прийомами гри.

Будь спритним, сильним і витривалим!

Наступним вашим кроком на шляху до спортивної майстерності повинні стати заняття з розвитку фізичних якостей. Таким заняттям відводять значну частину часу навіть відомі майстри футболу. Чудовий футболіст 50-х років минулого століття спартаківець Сергій Сальников на початку

свого шляху у великому футболі частенько програвав суперникам боротьбу на «другому поверсі». Однак наполегливий спортсмен не вважав ситуацію безнадійною. Він став багато займатися спеціальними фізичними вправами. Кропітка праця над поліпшенням стрибучості дала свої результати. Коли Сальников «з'являвся в повітрі» біля воріт суперників, це завжди було загрозливим та небезпечним. Він високо вистрибував над гравцями команди суперника і точно посилав м'яч головою в ціль. Своєю чудовою грою Сальников залишив помітний слід в історії футболу. Інший, не менш відомий футболіст Слава Метревелі в юності хоча і володів гарною технікою, але був «тихохода». Наприклад, 100 м він пробігав лише за 14,5 секунди! Метревелі став щодня за годину до загальнокомандного тренування приходити на стадіон і працювати над поліпшенням своєї швидкості. Потім з'являлися інші футболісти, і він займався вже разом із усіма. Такі заняття не минули марно. Найкращим часом Метревелі в бігу на 100 м став результат 11,2 секунди! Як допомогли згодом ці нелегкі ранкові заняття! Гравець збірної команди СРСР Слава Метревелі, який відрізнявся швидкою і технічною грою, частенько випереджав захисників кращих команд світу.

Звичайно, гра у міні-футбол, щоденне виконання ранкової зарядки, захоплення плаванням, баскетболом, гімнастикою сприятимуть вашому загальному фізичному розвитку. Однак, щоб розвинути фізичні якості, необхідні футболістові, потрібно займатися і спеціальними вправами. Ми наведемо ті з них, які ви зможете використовувати на своїх заняттях із міні-футболу. Серед них особливо корисні вправи із м'ячем. Вони не лише сприяють розвитку фізичних якостей, але й покращують техніку володіння м'ячем. Ознайомившись із цими вправами, намагайтеся спочатку включати в свої заняття порівняно неважкі або ж знайомі вправи. Поступово їх ускладнюйте або замінійте на схожі, але більш складні.

6.1. Вправи для розвитку спритності

Вправи для розвитку спритності, як правило, виконуються на початку тренувального заняття.

Без м'яча

1. Перекидання вперед і назад з упору присівши.
2. Серії перекрутів: один уперед, інший – назад.
3. Перекидання через плече.
4. Опорні стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги через козла.
5. Просування стрибками між стійками (цеглинами, прапорцями).
6. Стрибки через набивні м'ячі або інші перешкоди.
7. Біг між деревами (стійками, м'ячами, цеглинами).
8. Стрибки вгору – вперед після розбігу і поштовху з містка (трампліна) і ловля тенісного м'яча під час польоту (м'яч підкидає партнер).

Із футбольним м'ячем

1. Перекидання вперед і назад із м'ячем у руках.
2. Підкиньте м'яч руками вгору, сядьте на землю, швидко встаньте, стрибніть вгору і зловіть м'яч.
3. Підкиньте м'яч руками вгору, зробіть перекидання вперед і зловіть м'яч.
4. Жонглювання м'ячем ногами, стегнами, головою.
5. Ведення м'яча між деревами (прапорцями, цеглою та ін.) на різній швидкості.
6. Підкиньте м'яч руками вперед – вгору, зробіть перекидання уперед (на траві, маті), встаньте і після того, як м'яч доторкнеться до землі, ведіть його, змінюючи напрямок руху.
7. Із відстані 7–8 кроків руками через голову спрямуйте м'яч у стінку, зробіть перекидання вперед і зловіть м'яч, що відскочив від стінки.

8. Станьте із товаришем на відстані 3 кроків один від одного і жонглюйте м'ячем за допомогою ніг. За сигналом третього гравця легким ударом кидайте один одному м'ячі. Приймаючи м'ячі, продовжуйте жонглювати.

9. Станьте на відстані 10–12 кроків від стінки і спрямуйте м'яч верхом у стінку, потім зробіть перекидання вперед (на траві, маті) і зупиніть ногою (стегном, грудьми) м'яч.

6.2. Вправи для розвитку гнучкості

Перед виконанням вправи для розвитку гнучкості необхідно добре розігріти м'язи. Виконувати вправи необхідно багаторазово, в той самий час не забуваючи про паузи для відпочинку. Вправи для розвитку гнучкості необхідно включати в кожне тренувальне заняття з міні-футболу.

Без м'яча

1. Із різних вихідних положень (руки вгору, вниз, у боки, перед грудьми, з'єднані за спиною і т. п.) відводьте прямі руки назад пружними і ривковими рухами. Те саме зробіть, тримаючи легкі гантелі в руках.

2. У положенні «місток» зробіть погойдування вперед і назад, випрямляючи і згинаючи ноги.

3. У положенні сидячи (ноги разом, нарізно) зробіть нахили вперед, дістаючи або захоплюючи носки ніг.

4. Із різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах і т. п.) максимальні нахили назад.

5. Під час повільного бігу стрибки вгору, імітуючи удар головою по м'ячу.

6. Під час повільного бігу стрибки вгору з поворотом на 90–180°.

7. Гра «На другому поверсі». Кілька гравців намагаються під час стрибка спрямувати головою повітряну кулю вгору. Перемагає той, хто упродовж певного часу зробіть більшу кількість таких ударів.

8. Гра «Півнячий бій». Два гравці, стрибаючи обличчям один до одного на одній нозі, поштовхами долонею рук намагаються вивести один одного з рівноваги. Перемагає той, хто за певний час змусив партнера більшу кількість разів встати на обидві ноги.

Варіант. Поштовхи здійснюються плечима.

Із футбольним м'ячем

1. Під час стрибка торкайтеся головою підвішеного до дерева (до стійки, баскетбольного кільця) м'яча.

2. Підкидайте руками м'яч і в стрибку головою спрямовуйте його вгору.

3. Під час повільного бігу з м'ячем у руках кидайте його на землю і після відскакування в стрибку головою спрямовуйте вгору.

4. Кидайте м'яч партнеру на відстані 3–4 кроків від нього. Партнер у стрибку головою повинен спрямовувати м'яч назад, вони періодично міняються місцями.

5. Надсилайте м'яч верхом ударом ноги партнеру на відстань 10–15 кроків від нього. Партнер у стрибку головою повинен спрямувати м'яч назад, вони періодично міняються місцями.

6. Кидайте м'яч верхом двом партнерам, які одночасно стрибають, і один із них ударом голови спрямовує м'яч назад.

6.3. Вправи для розвитку швидкості

Ці вправи доцільніше виконувати на початку основної частини тренувальних занять із міні-футболу, коли організм добре розігрівся, але ознак стомлення ще немає.

Без м'яча

1. Біг на місці в максимально швидкому темпі із високим підніманням стегна упродовж 10 с. Повторити 3–4 рази.

2. Біг на короткі дистанції (10–30 м) із різних вихідних положень: із високого та низького стартів; із положення сидячи,

підігнувши ноги; з положення лежачи на спині або животі. Повторити 4–5 разів.

3. Біг із різкими зупиненнями за сигналом партнера.

4. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на дистанції 10, 15 і 20 м.

5. Швидкий біг із виконанням декількох перекидань уперед.

6. Швидкий біг із вистрибуванням угору та імітацією ударів головою по м'ячу.

Із футбольним м'ячем

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20 і 30 м. Повторити 3–4 рази.

2. Зробіть удар по м'ячу з рук, потім зробіть ривок за м'ячем і, ведучи м'яч ногами, повертайтеся на вихідну позицію. Повторити 3–4 рази.

3. Повільно ведіть м'яч, за сигналом партнера спрямуйте м'яч уперед і зробіть у цьому самому напрямку ривок. Підхопивши м'яч, знову його ведіть повільно. Зробіть 4–6 таких ривків.

4. Жонглюйте м'ячем за допомогою ніг, стоячи спиною до напрямку руху. За сигналом партнера поверніться кругом і швидко ведіть м'яч на відстані 20–30 кроків. Повторіть 3–4 рази.

5. Партнер веде м'яч по прямій, а ви стежите за ним без м'яча. Партнер повинен раптово спрямувати м'яч низом уперед, а сам відійти в бік. Зробіть ривок за м'ячем, оволодійте ним і ведіть у повільному темпі. Тепер уже ваш товариш за вами. Зробіть по 5–6 ривків.

6. Станьте з партнером на відстані 5 кроків один від одного. Спрямуйте м'яч низом у бік партнера. Той підстрибує над м'ячем і пропускає його під собою, потім раптово повертається, робить ривок за м'ячем і зупиняє його. Після цього поміняйтеся місцями. Кожен повинен зробити по 4–5 пробіжок за м'ячем.

7. Зробіть ривок до лежачого м'яча на відстань 10–12 кроків і здійсніть удар по м'ячу, намагаючись влучити у ворота. М'яч знаходиться на відстані 8–10 кроків від воріт. Повторіть 5–6 разів.

8. Ведіть м'яч, різко зупиніться і зробіть ривок на відстань 5–6 кроків у бік. Зробіть 6–7 таких прискорень.

6.4. Вправи для розвитку сили

Щоб здійснювати стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, наносити удари по м'ячу з відстані 25–30 кроків, раптово зупинятися і різко змінювати напрям бігу, треба мати силу. При підбиранні вправ особливу увагу необхідно, як правило, приділяти розвитку сили ніг. Однак не менш важливо, щоб кожен юний футболіст достатньою мірою займався і розвитком м'язів шиї, рук, плечового пояса, тулуба, спини, живота. Важливо пам'ятати, що вправи силового характеру повинні чергуватися із послабленими рухами.

Для розвитку м'язів шиї

1. Із різних вихідних положень (основна стійка – лежачи на спині, лежачи на животі та ін.) Нахили і повороти голови; кругові рухи головою. Те саме, але з опором руками. Наприклад, лежачи на животі, руки за головою, відведення голови назад, чинячи опір руками, і потім, натискаючи руками, нахилити голову вперед, чинячи опір напруженням м'язів шиї.

2. Станьте з партнером один напроти одного: візьміть його за шию і намагайтеся нахилити до себе. Партнер, який стоїть у положенні ноги нарізно (одна нога попереду), намагається чинити опір. Поміняйтеся місцями.

Для розвитку м'язів рук та плечового пояса

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи.

2. Лазіння по канату за допомогою ніг.

3. Станьте з партнером один напроти одного і, спираючись на долоні один одного, по черзі згинайте і випрямляйте руки з опором.

4. Станьте з партнером один напроти одного, візьміться за палицю обома руками. Тримаючи палицю на витягнутих руках, перетягуйте один одного, долаючи опір партнера.

5. Кидки набивних м'ячів обома руками: знизу, від грудей, через голову, з-за спини через голову, між ногами з нахилом уперед.

6. Перекидання набивного м'яча з руки в руку.

7. Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

Для розвитку м'язів живота

1. З положення упор сидячи робіть прямими ногами «ножиці».

2. Ляжте на спину. Попрохайте партнера притиснути до землі (до підлоги) ваші ноги. Повільно піднімайте і опускайте тулуб.

3. Із положення висячи на гімнастичній стінці (спиною до неї) піднімайте ноги якомога вище і повільно опускайте.

Для розвитку м'язів тулуба

1. У положенні ноги нарізно, руки вгору тричі нахиліться вліво і поверніться у вихідне положення. Те саме – вправо. Виконайте в кожний бік по 6–8 разів.

2. Станьте на коліна, руки вгору: колові рухи тулуба вправо, потім уліво. Виконайте по 6–8 кіл у кожен бік. Вправо можна робити з невеликими гантелями.

3. Притисніть набивний м'яч руками ззаду до шиї і робіть нахили тулуба в боки, поверніть направо і наліво.

4. Станьте з партнером спиною один до одного, руки – вгору. Взявшись за руки, нахиліться вліво і поверніться у

вихідне положення. Те саме вправо, потім по 5–7 разів у кожен бік.

Для розвитку м'язів спини

1. Ляжте на живіт, руки вгору. Робіть одночасно зустрічні рухи назад ногами і руками, намагаючись добре прогнутися. Повторіть 6–8 разів.

2. Ляжте на живіт, руки вгору, ноги добре закріпіть або попросіть партнера тримати вас за ноги. Прогинайтеся, знову повертаючись вихідне положення. Повторіть 5–7 разів.

3. Набудьте положення упору лежачи на зігнутих руках. Випрямляючи руки, прогніться так, щоб стегна торкалися землі. Повторіть 5–8 разів.

Для розвитку м'язів ніг

1. З основної стійки зробіть на три такти пружні присідання, на четвертий такт поверніться у вихідне положення. Повторіть 12–15 разів.

2. З основної стійки, руки за спиною, присідайте на носках (ноги зімкніть, спину прогніть). Повторіть 10–12 разів.

3. З основної стійки присідайте по черзі спочатку на одній, потім на іншій нозі. Повторіть 6–8 разів.

4. У присіді зробіть стрибки вперед, назад, у боки.

5. Станьте з партнером один до одного спиною, візьміться за руки і зробіть глибокий присід. Поверніться у вихідне положення. Повторіть 6–8 разів.

6. Затисніть ступнями м'яч (футбольний або набивний) і виконуйте стрибки вперед або у боки.

7. Ляжте на спину і підтягуйте до грудей коліна. Відбивайте ногами м'яч, який зверху накидає партнер. Після 6–8 ударів поміняйтеся місцями.

8. З основної стійки присідайте з навантаженнями (гантелі, набивні м'ячі, мішечки з піском) із подальшим швидким випрямленням.

9. Кидки ногою набивного м'яча.

10. Удари по м'ячу ногою на дальність.

6.5. Вправи для розвитку витривалості

Основними засобами розвитку витривалості є біг у рівномірному темпі, поєднання ходьби і бігу, ходьба на лижах, плавання, катання на велосипеді, на ковзанах, заняття спортивними і рухливими іграми. Вправи на розвиток витривалості краще включати в кінці основної частини тренувальних занять із міні-футболу.

Без м'яча

1. Крос.
2. Катання на велосипеді.
3. Біг на лижах.
4. Марш-кидок.
5. Плавання.

Із футбольним м'ячем

1. Ведення м'яча у рівномірному темпі на відстань 50 – 60 кроків.
2. Ведення м'яча від одних воріт до інших і з відстані 15 кроків удар по воротах. Після удару знову ведення, але вже до інших воріт. Повторіть 3–4 рази.
3. Накидайте м'яч партнеру так, щоб він у стрибку ударом головою знову кидав м'яч вам. Відстань між вами 4–5 кроків. Після 20–25 ударів поміняйтеся місцями.
4. Станьте на відстані 6–7 кроків від партнера, просувайтеся вперед на відстань 50–60 кроків, передаючи один одному м'яч на хід.
5. Гра «Відбери м'яч». Накресліть чотирикутник 10 x 20 кроків. Ведіть м'яч по чотирикутнику, намагаючись, щоб ваш партнер якомога довше не зміг відібрати у вас м'яч. Після відбирання м'яча партнером поміняйтеся місцями.
6. Гра «Точна передача». У кожній команді однакова кількість гравців (4–6). За жеребом одна з команд починає гру. Гравці цієї команди намагаються зробити один одному якомога більше передач, щоб м'яч не перехопили суперники. За кожную передачу команді нараховується 1 очко. Після закінчення

встановленого часу команди міняються місцями. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Отже, ви ознайомилися із вправами, які в подальшому рекомендується вивчити до тренувальних занять із міні-футболу. Ті футболісти, чий фізичний розвиток недостатній і яким потрібні додаткові заняття, можуть виконувати ще й спеціальні завдання з фізичної підготовки. Не забувайте, що спочатку впродовж 8–10 хвилин необхідно виконати комплекс загальнорозвивальних вправ (за типом комплексу ранкової зарядки). Це убезпечить вас від можливих травм. Далі розпочинайте виконувати вправи завдання.

Список літератури

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра / С. Н. Андреев. – Москва : Просвещение, 1999. – 144 с.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол : метод. пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : Арес, 2004. – 496 с.
3. Віхров К. Л. Футбол у школі : навчально-методичний посібник. – Київ : Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.

4. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. – Братислава : Шпорт, 2004. – 288 с.
5. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболистов / Г. В. Монаков. – Москва : Офест, 2005. – 128 с.
6. Правила игры в футбол. – Москва : Астрель, 2001. – 112 с.
7. Спирин А. Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / А. Н. Спирин, А. Д. Будогосский. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 272 с.
8. Романенко А. Н. Тренировка футболиста / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, И. Е. Догадин. – Киев : Здоровье, 1984. – 261 с.
9. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение : учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – Москва : АСADEMIА, 2001. – 520 с.
10. Сушков М. П. Ваш друг – «Кожаный мяч» / М. П. Сушков, М. Б. Розин, Ю. С. Лукашин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 168 с.
11. Футбол / под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
12. Футбол. Правила игры. – Москва : Терра-Спорт, 2004. – 71 с.
13. Футбол : учебник для физ. ин-тов / под ред. П. Н. Казакова. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 256 с.
14. Чанади А. Футбол. Техника / А. Чанади. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.
15. Чанади А. Футбол. Стратегия / А. Чанади. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.

Навчальне видання

**Стасюк Роман Миколайович,
Левковець Олег Григорович**

Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол

Методичний посібник

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Редактор Н. В. Лисогуб
Комп'ютерне верстання Р. М. Стасюка

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 4,88. Обл.-вид. арк. 5,37. Тираж 300 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.