Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по футболу»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ"
Дата: 2025.06.03 11:12:46 +07'00'

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: **«Элективный курс по физической культуре и спорту «Футбол». Методические указания к практическим занятиям»**

Составил:
тренер-преподаватель
МБУДО «СШ по футболу»
Немков Р.Г.,
инструктор-методист
МБУДО «СШ по футболу»
Масленникова Е.А.

Междуреченск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Теоретические сведения
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА.....1
1. Теоретические сведения.....3
1.1 Краткие правила игры в мини-футбол.....3
1.1.1 Правило 4-х секунд.....3
1.1.2 Правила игры для вратаря.....4
1.1.3 Правила пенальти и W-пенальти.....4
1.2 Удары в футболе.....5
1.3 Остановка мяча.....10
1.3.1 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.....11
1.3.2 Остановка катящегося мяча подошвой.....11
1.3.3 Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.....12
1.3.4 Остановка летящего мяча внутренней стороной.....12
1.4 Отбор мяча.....13
1.5 Обманные движения.....15
1.6 Техника игры вратаря.....16
1.7 Взаимодействие в нападении и в защите.....18
1.8 Тактические комбинации в нападении и в защите.....21
1.9 Учебно-тренировочные игры.....22
Список используемой литературы.....30

1. Теоретические сведения

1.1 Краткие правила игры в мини-футбол

В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь) – ответ на вопрос: сколько игроков в мини-футболе. Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3-х футболистов – игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроком считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если в одой из стороне на площадке менее 3-х игроков.

На скамейке запасных по правилам ФИФА каждая команда может иметь 7 человек. Число замен не ограничено, а также их можно делать в любое время, правда в специально отведённом для этого месте. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удалённого игрока, правда для этого, выходящему на замену, нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьёт гол раньше 2-х минут, то новый футболист может выходить сразу.

Общая продолжительность матча составляет 40 минут. Это 2 тайма по 20 минут и между ними есть перерыв интервалом не более 15 минут, чтобы футболисты команд имели немного времени на отдых, а также получили дальнейшие установки от тренерского штаба.

Из-за задержек или фолов длительность матча обычно превышает 40 минут.Рефери строго следит за процессом игры, когда мяч покидает поле, совершается фол, готовится угловой и другие задержки, часы останавливаются и продолжение отсчёта времени идёт после возобновления игры.

Каждая команда имеет право взять в каждом периоде по одному тайм-ауту длительностью 1 минуту. Обычно тренеры используют такие перерывы, чтобы дать новые указания своим подопечным, изменить тактику и просто перевести дух. Если команда не пользуется тайм-аутом в первой половине встречи, то во втором тайме ей можно взять только 1 перерыв, а не два – накопительная система здесь не действует!

Если по итогам двух таймов зафиксирована ничья, то в зависимости от регламента матча турнира может быть назначено дополнительное время (экстра таймы) или серия пенальти.

1.1.1 Правило 4-х секунд

Игроку даётся 4 секунды, чтобы ввести мяч в игру. Это относится к свободным/штрафным ударам,выполнению углового или введения мяча из-

за боковой линии или вбрасывания вратарём от ворот. Рефери строго контролирует

процесс ввода мяча футболистов, обозначив начало отсчёта времени поднятой рукой вверх и загибаем пальцев.

В случае если за отведённое арбитром временем игроку не удалось ввести мяч в игру, по правилам эта процедура передаётся соперникам, у которых будет также 4 секунды на выполнение.

ВАЖНО! Во время исполнения углового, штрафного, свободного ударов, а также ввода аута, который исполняется ногами, игроки противника должны находиться на расстоянии 5-и метров от мяча.

1.1.2 Правила игры для вратаря

Вратарь вводит мяч в игру руками, у него есть для этого 4 секунды. Голкиперу нельзя брать мяч в руки за пределами штрафной площади. Также стражу ворот правилами разрешено касаться мяча после передачи партнёра только 1 раз, но когда круглый пересёк среднюю линию поля или же коснулся соперника можно снова играть (тоже 1 раз). Сам вратарь может перемещаться по всей площадке, хотя ранее это было запрещено.

Правилами FIFA вратарю в мини-футболе не обязательно играть в перчатках, хотя этим пользуются редко и большинство киперов выходят на матч сзащитой на руках.

1.1.3 Правила пенальти и W-пенальти

Как и в большом футболе, в мини-футболе пенальти назначается за нарушение правил в собственной штрафной площади. На расстоянии 6-и метров от ворот есть точка для пробития пенальти.

Однако, в маленьком футболе есть и вторая точка на расстоянии 10-и метров от ворот, которая называется «W-пенальти». Всё дело в накопленных фолах. Все первые 5 нарушений команды (не отдельного игрока) фиксируются в протокол матча, а когда происходит 6-й фол, судья назначает пробитие дабл- пенальти.

До 5-и нарушений во время штрафного удара игрокам обороняющейся стороны разрешается выстраивать стенку, а вот, начиная с 6-го фола, это делать запрещено. Но тут вратарю правила разрешают выходить с линии ворот на целых 5 метров.

Если 6-й фол произошёл за 10-и метровой отметкой, то дабл пенальти пробивается с точки 10 м., а если нарушение было ближе 10-и метровой точки, то штрафной удар можно выполнить с того места, где произошло нарушение или с точки W-пенальти.

Как и в большом футболе, дисциплинарные санкции на игроков накладываются в виде карточек жёлтого и красного цвета. Две жёлтые означают удаление, также арбитр может показать прямую красную карточку.

1.2 Удары в футболе

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка реализуется крайне важная подфаза - замах ударной ногой.

Существенное разгибание бедра и сгибание голени дают возможность осуществить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Для того чтобы грамотно выполнять замах, необходимо немного удлинить последний шаг разбега. Как правило, он превышает по величине остальные примерно на тридцатьпять процентов и варьирует от 2 до 2,5 м. Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги и с активного сгибания бедра. При этом угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению её угловой скорости. Непосредственно перед ударом наблюдается торможение бедра.

Резким захлестывающим движением голени и стопы производится удар по мячу. В момент удара нога зафиксирована в голеностопном и коленном суставах. Преобразование ноги в «жесткий рычаг» дает возможность увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч, который сжимается до тех пор, пока скорость обоюдного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко увеличивается до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Завершается рабочая фаза так называемой проводкой, когда ударная нога продолжает движение вместе с мячом.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. Общий центр тяжести, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Благодаря чему создаются наилучшие условия для последующих действий. Благодаря описанным

выше условиям можно выполнять удары по мячу всевозможными способами с существенной силой.

Базу техники игры в мини-футбол составляют удары по мячу ногой. Во время игры удары по мячу ногой используются для передачи мяча, при ударе по

воротам, при штрафных и свободных ударах. Выполнение удара по мячу происходит как по неподвижному, так и по движущемуся мячу внутренней, внешней стороной стопы, бедром, носком, пяткой. Если сила удара ориентирована не через центр мяча, то мяч будет вращаться вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону. При выполнении сильных ударах значительную роль играет движение верхней половины туловища Удар внешней стороной подъема производится с оттянутым вниз носком слегка повернутой внутрь стопой. После нанесения удара нога не прекращает движение вперед. Высокая точность удара достигается путем соприкосновения большойплощади ноги с мячом.

Удар внутренней стороной подъема. Данный прием используется для коротких и средних передач мяча, для удара по воротам соперников с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема не особо сильный, но достаточно точный.

Опорная нога ставится несколько сзади-сбоку от мяча. Удар по мячу наносится частью стопы, расположенной между большим пальцем и лодыжкой. В момент удара голеностопный сустав напряжен, носок оттянут вниз. При ударе правой ногой туловище наклоняется влево-вперед, при ударе левой - вправо-вперед.

Удары по мячу подъемом используются в большей степени при осуществлении средних и длинных передач мяча, взятия ворот, при угловых, свободных и штрафных ударах.

Удар внутренней стороной стопы используются в основном при исполнении коротких и средних передач мяча. Значительная площадь соприкосновения ноги с мячом при ударе позволяет достичь высокой его точности. Слегка согнутая опорная нога, ставится на расстоянии пятнадцати - тридцати сантиметров сбоку или сбоку-сзади от мяча. При ударе по мячу стопа бьющей ноги развернута наружу, голеностопный сустав напряжен.

Удар носком используется при атаке ворот, отборе мяча, реже при передачах. Выполняется, когда необходимо осуществить неожиданный, без подготовки, удар по цели. Помимо того, данный удар результативен при выбивании мяча у соперника в выпаде или в шпагате. Слегка согнутая

опорная нога ставится сбоку или сбоку-сзади от мяча. Удар по мячу наносится немного приподнятым носком. Голеностопный сустав напряжен, туловище наклонено вперед. Так как ударная площадь носка невелика, поэтому данный способ имеет небольшую точность, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Рассмотрим удар серединой подъема. Выполняется в мини-футболе достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперника.

Середина подъема – это передняя часть стопы, от фаланги большого пальца до голеностопного сустава.

Возможности удара серединой подъема ограниченны по следующим причинам. Ударом серединой подъема мяч можно послать лишь вперед по прямой. Пробить его по кривой или крученым допустимо только при неправильной технике выполнения.

Следующая причина ограниченности удара и в том, что попасть серединой подъема в центр движущегося мяча можно точно лишь в том случае, если направление движущегося мяча и встречного движения ноги совпадает.

Применяется удар серединой подъема при передаче мяча, отбойном ударе защиты, ударе от ворот, по воротам, а также при выполнении штрафных ударов.

Передача мяча серединой подъема имеет многие преимущества, и в первую очередь высокую скорость мяча. Ударом прямым подъемом можно послать мяч и через себя (назад, через голову), если мяч летит на достаточной высоте.

Данный прием используется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам с этих расстояний. Удар производится с прямого разбега. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. При выполнении данного удара опорная нога, незначительно согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится четко в средину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. В то же время с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Для полета мяча по высокой траектории, при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар пяткой используется для реализации коротких передач,

которые в мини-футболе применяются редко из сложного его выполнения, небольшой силой и точностью. Максимальный успех он приносит у ворот соперников, когда используется неожиданно. Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу – удар выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Сам удар выполняется резким движением назад, при этом ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной ноге. Удар

пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии десяти-пятнадцати сантиметров. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением

«Резаный удар» применяется для передач мяча, ударов по воротам, свободных и штрафных ударов. При таких ударах мяч летит, вращаясь вокруг своей оси. Осуществляются они любым способом, но чаще всего внутренней и внешней части подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема отличается от обычных ударов тем, что он наносится не в середину мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем интенсивнее вращается мяч, тем круче дуга его полета

При выполнении удара внешней частью подъема нога соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая располагается ближе к опорной ноге. В данном случае вначале мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам бьющей ноги. Далее бьющая нога не прекращает движение в сторону опорной ноги. Мяч, прокатившись по внешней части подъема, отрывается от ноги

Кроме того выделяют удары по летящему мячу. Траектория и скорость движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящемумячу.

Удар с полулета обычно выполняется по мячу сразу же после его отскока от земли. Осуществлять его уместно средней и внешней частью подъема. При этом важно точно продумать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно

после отскока начинается удар.

Удар с поворотом применяется для изменения направления полета мяча. Он производится средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, развертывается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости.

Удар через себя производится средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо осуществить неожиданный удар в цель или передачу через голову назад. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед, вверх, назад в это время происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией,

надо выполнить по нему удар, когда он располагается на уровне головы и над местом опоры.

Передний удар по летящему мячу. Для того чтобы правильно осуществить передний удар по летящему мячу, необходимо, находясь лицом к нему, согнуть ногу в колене и вытянуть голеностоп вперед. Отбивая мяч, склонить голову вперед. В случае если нужно отправить мяч выше, чтобы обыграть защитника, необходимо завести стопу прямо под мяч. Чтобы не дать мячу подняться слишком высоко, необходимо слегка поднять ногу сразу после контакта с ним.

Удар через себя «ножницами» (в падении) выполняется с целью увеличения его силы. Толчком одной ноги производится прыжок в сторону опускающегося мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая – вниз. В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление осуществляется на руки, а затем на спину

Удары по мячу головой применяются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Они выполняются лбом, боковой частью головы, редко затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удары головой можно осуществлять без прыжка, в прыжке игоризонтальном падении лбом и боковой частью головы.

При ударе серединой лба ноги расположены в небольшом шаге (50 – 70 см). Совершая, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую

ногу и переносит на эту ногу вес тела. Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а завершается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком одной или двумя ногами вверх. Непосредственно после отталкивания производится замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение наступает в момент достиженияв высшей точки прыжка.

Удар серединой лба с поворотом используется, когда необходимо изменить траекторию движения. Для этого необходимо отклонить туловище назад и одновременно повернуться в сторону предполагающего удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги.

Удар боковой частью лба производится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар наносится без выполнения прыжка, то исходное положение - стойка ноги врозь. Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается и на нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища.

Удар боковой частью лба в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону противоположную цели. Ударное движение производится за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу. Рассмотренные выше структурные особенности техники выполнения ударов по мячу так же относятся ик ударам по неподвижному мячу, различием является то, что в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега.

Кроме того выделяют удары по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Основная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча.

1.3 Остановка мяча

Способы остановки мяча в мини-футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть полной, после которой мяч

остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

1.3.1 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Этот способ очень удобен. В игре он используется довольно часто. Ведь после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Как жевыполняется этот прием? Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед (рисунок 1). Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

1.3.2 Остановка катящегося мяча подошвой

Прием выполняется, когда мяч движется навстречу игроку (рисунок 2). Техника этого приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимательности и старательности. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед. При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, катящиеся не только по земле.

Рисунок 2 – Остановка катящегося мяча подошвой

1.3.3 Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади места предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Значительную сложность представляет остановка летящих с высокой скоростью мячей. Однако футболисты, уверенно владеющие такими остановками, получают в игре определенное преимущество перед соперником. Особенно важно научиться хорошо владеть остановками летящего мяча в условиях скученности игроков. В противном случае мяч окажется у соперников. Летящие мячи останавливают внутренней стороной стопы.

1.3.4 Остановка летящего мяча внутренней стороной

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом (рисунок 3). Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед–вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающую ногу мягко подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед-вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком), и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

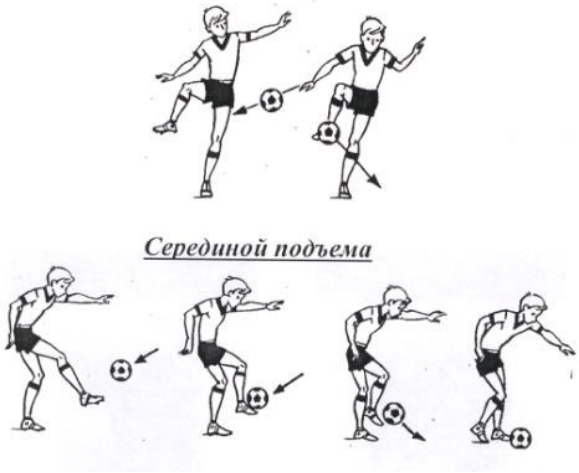


Рисунок 3 – Остановка летящего мяча внутренней стороной

А теперь об ошибках. Выполняя остановку катящегося мяча подошвой, многие часто заносят останавливающую ногу слишком высоко, и мяч проскальзывает под стопой. Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуем вам упражнение 1. Во время остановки игрок сильно наступает на мяч ногой – это тоже типичная ошибка. Постарайтесь после остановки фазу сделать шаг вперед останавливающей ногой. Масса вашего тела будет перенесена на опорную ногу, и мяч не проскочит под стопой. Нередко при остановке, коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть им. Эта ошибка вызвана тем, что нога сильно напрягается, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, с силой отражается от нее. Чтобы ликвидировать этот недостаток, лучше всего потренироваться, используя слабонакачанный мяч.

1.4 Отбор мяча

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто увлекается мини- футболом. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора. При этом следует учесть, что отбор мяча толчком – эффективный прием в большом футболе – в мини-футболе ЗАПРЕЩЕН.

В большом футболе этот прием, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Толчок производится в момент, когда вес тела соперника перенесен на дальнюю от защитника ногу.

Если же в мини-футболе будет применен такой прием, назначается штрафной или 6-метровый удар. В этом тоже заключается отличие мини-футбола от своего старшего брата.

Отбор мяча перехватом применяется в мини-футболе очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустит от себя мяч, необходимо, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, постарайтесь занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремитесь, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции

продолжит движение вперед, оставляя мяч у вас в ногах. Отбор мяча подкатом. Очень сложный технический прием. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди, сбоку или сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением отбирающий вытягивает ногу перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене. Данному техническому приему следует в своей подготовке уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит иногда к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы, как самим игроком, так и соперником.

Упражнения

1. СТОЯ НА МЕСТЕ. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

2. КАК В ИГРЕ. Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй – ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый исполняет роль отбирающего 8–10 раз.

3. ВЫБЕРИ МОМЕНТ. Вместе с партнером выполните такое упражнение. Сначала распределите роли: один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Идите шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически меняйтесь ролями.

4. ВО ВРЕМЯ БЕГА. Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

5. С МЯЧОМ. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу.

1.5 Обманные движения

Нередко можно увидеть, как футболист в ходе игры выполняет обманные движения, или, как их еще называют, финты. Иногда они бывают просто необходимы. Особенно когда нужно освободиться от опеки соперника или обыграть защитника при подходе к чужим воротам. Выполняются финты туловищем и ногами. Каждый финт как бы состоит из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение целесообразнее выполнять в замедленном темпе, чтобы оно было хорошо видно сопернику, а истинное – быстро.

Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы соперник искренне поверил в ваше намерение. Такие известные в недавнем прошлом мастера футбола, как Игорь Нетто, Сергей Сальников, Михаил Месхи, Галимзян Хусаинов, много времени уделяли совершенствованию обманных движений и умело их применяли в игре. Среди современных игроков славятся умением обыграть соперников за счет финта киевский динамовец Олег Блохин, московский динамовец Михаил Гершкович. Упражнения:

1.Без мяча:

а) после медленного бега сделайте резкий рывок вправо, влево или вперед; б) после быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении;

в) побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.

2. «Ложный замах на удар». Этот финт поучитесь сначала выполнять без сопротивления соперника. Вначале используйте в качестве соперника любой предмет (дерево, столб, камень и т. п.). Упражняйтесь так: ведите мяч прямо на предмет. За 2—3 шага до него сделайте замах, показывая, что вы хотите нанести удар вправо (влево), а сами быстро продолжите ведение мяча влево (вправо). По мере освоения этого упражнения попросите товарища выполнять роль пассивного соперника, затем предложите ему действовать активно.

3. «Ложная остановка». Этот финт потренируйте вместе с другом. Встаньте в 7-8 шагах от партнера. Возьмите мяч и ведите его в сторону вашего товарища.За 1,5-2 шага от него внезапно остановитесь и подошвой прижмите мяч к земле. Затем быстро приподнимите ногу, заведите ступню

за мяч и, протолкнув его вперед, сделайте резкий рывок по ходу движения. Сначала ваш партнер не долженреагировать на финт, лишь затем, по мере освоения финта, он должен противодействовать. Поочередно меняйтесь с партнером ролями.

4. «Пробрось мяч». Приближаясь к сопернику, пробросьте мяч мимо него справа и обегите слева. То же с другой стороны. Сначала в качестве соперника используйте какой-либо предмет. Играя в мини-футбол в спортивных залах или на хоккейных площадках, этот финт можно применять, используя отскок мяча от стенки или борта. Делается это так: сближаясь с защитником, находящимся у стенки или борта, направьте мимо него мяч справа (слева) так, чтобы он отскочил от стенки (борта) за спину защитника. Обегите защитника слева (справа) и, подхватив мяч, продолжите его ведение.

5. «Уход с мячом». Направьте мяч «щечкой» низом в стенку. Когда мяч отскочит к вам, сделайте ложный замах ногой на удар, затем перенесите бьющую ногу через мяч и поставьте ее впереди и сбоку от опорной ноги. Быстрым движением той же ноги оттолкнитесь и повернитесь кругом через одноименное этой ноге плечо. После этого продолжите ведение мяча на 8-10 м. Повторите этот финт 10-15 раз.

6. «Выпад в сторону». Ведите мяч навстречу партнеру. В 2-3 шагах от него сделайте выпад вправо, словно желая продолжить в этом направлении, сами же пошлите мяч внешней стороной стопы левой ноги мимо среагировавшего на финтпартнера и продолжите ведение мяча.

7. «Оставь мяч партнеру». В разучивании этого финта участвует несколько игроков. Один из них ведет мяч и в 2-3 м от соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам делает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар по воротам.

1.6 Техника игры вратаря

Техника игры вратаря в мини-футболе в основном аналогична технике стража ворот в большом футболе. Правда, определенные отличия малого футбола все же вносят некоторые особенности в игру вратаря. Например, в малом футболе вратарь особенно хорошо должен владеть такими приемами, как отбивание мяча руками и ногами, вбрасывание мяча руками на различные расстояния.

Основная стойка (рисунок 4). Вратарь стоит в воротах, расставив ноги на 35-40 см, чуть развернув носки ног. Тяжесть тела равномерно

распределена на обеноги. Колени слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, рукиопущены вниз и слегка согнуты, взгляд направлен на мяч. **Ловля мяча (рисунок 5)**. Основным техническим приемом игры вратаря является ловля мяча руками. Вратарю приходится ловить мячи, летящие на разной высоте и катящиеся по земле, с падением и без падения. Важным условиемпри ловле мяча является умение мягко принять мяч и погасить скорость егополета.

Ловля катящегося мяча (рисунок 6). Техника ловли мяча, катящегося навстречу вратарю, такова. Вратарь смыкает ноги, наклоняется вперед и опускает руки вниз ладонями к мячу. Как только мяч касается ладоней, руки сгибаются в локтях и мяч подтягивается к животу.

Если же мяч катится в стороне от вратаря, его, как правило, приходится ловить с падением на землю или пол. Делается это так. Вратарь делает быстрый бросок и, выбросив руки к мячу, ловит его, а затем подтягивает к груди. В моментпадения нога, находящаяся внизу, сгибается в колене. Приземляется вратарь не плашмя, а перекатом, т. е. сначала земли касается нога, затем туловище, а потом руки. Приземляться же сразу на руки или на живот опасно.

Рисунок 6 – Ловля катящегося мяча в падении

Ловля летящих мячей (рисунок 7). Мячи, летящие на уровне колен, ловятся таким образом. Ноги смыкаются, чтобы между ними не прошел мяч. В момент касания мяча ладоней он быстро подтягивается к животу.

Мячи, летящие на уровне живота или груди, принимаются так (рисунок 8). Вратарь слегка наклоняет туловище вперед, руки вытягивает ладонями вниз. В момент соприкосновения мяча с ладонями он мягким движением рук подтягивается к животу. Мячи, летящие на уровне груди, зачастую ловятся с предварительным прыжком вверх. Мячи, летящие на уровне головы и выше, ловятся как в прыжке, так и без прыжка (рисунок 9). Вратарь поднимает руки вверх-вперед ладонями к мячу. Пальцы расставляются и слегка сгибаются. В момент соприкосновения мяча с кистями руки сгибаются в локтях и мяч подтягивается к туловищу.

Ловля мячей, высоко летящих в стороне от вратаря, производится в основном в падении (рисунок 10). Рассчитав полет мяча, вратарь энергично отталкивается и делает бросок на мяч, вытянув руки вперед. Как только мяч коснется рук, он подтягивается к туловищу. Падая на землю или пол, вратарь группируется.

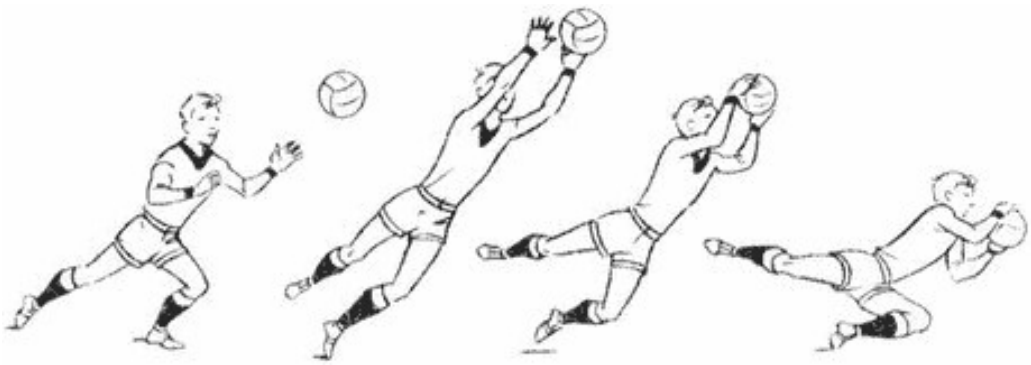


Рисунок 10 – Ловля высоко летящего мяча в падении

1.7 Взаимодействие в нападении и в защите

Футбол является тактическим видом спорта, ведь для достижения хорошего результата команды используют в своей игре схемы, действия игроков чётко распределены по позициям и обязанностям. Одни игроки действуют в защите, другие – в нападении атакуют ворота. Именно поэтому игроки делятся на защитников, полузащитников, нападающих и вратарей. Существует такое понятие

«система игры». Это определенный порядок расположения на поле игроков, который зависит от их роли в данной сложившейся ситуации. От этого зависит на какой линии действуют футболисты и как друг с другом они взаимодействуют. Тактика в игре является эффективной, если она неожиданная для противника. Противник в данном случае не сумеет правильно среагировать. Опытные игроки умеют быстро реагировать на тактические ходы противника и менять свою тактику в ходе игры.

От футболиста требуется, чтобы в конкретной ситуации он проявил свои индивидуальные способности. Индивидуальная тактика включает в себя действияс мячом и без него.

Разберем более подробно разные виды индивидуальных тактических действий. Открывание – это выход игрока на свободную позицию для получения мяча и удара по воротам. Обычно такой выход осуществляется на скорости, перед этим игрок часто выполняет обманные действия, чтобы запутать соперника. Важно делать открывание своевременно и именно в тот момент, когда союзник готов выполнить передачу. Закрывание – это действие игрока, которое направлено на то, чтобы занять позицию

мешающую выходу соперника или овладению мячом. При закрывании игрок должен занять место между соперников и своими воротами. При этом чем ближе соперник находится к воротам, тем ближе нужно к нему находиться. Также используются такие приёмы, как ведение и обводка. Футболисты используют разные способы ведения мяча с сочетанием обманных движений. При выполнении этих действий, следите за союзниками с выгодной позицией и вовремя передавайте им мяч. Приёмом неожиданного удара по воротам должны обладать все футболисты. Еще один важный тактический прием – отбор мяча. Мячом можно завладеть в моменты, когда противнику направлена передача, при приеме мяча или во время ведения мяча противником.

При групповой тактике взаимодействуют несколько игроков одной команды. К групповым действиям относятся передачи мяча и отбор мяча у противника. Игроки должны уметь точно и своевременно сделать передачу. Передавать мяч необходимо игроку с самой выгодной позицией. Отбор мяча происходит посредством согласованных действий игроков одной команды. Рассмотрим некоторые групповые комбинации. Данные комбинации выполняются в паре. При выполнении комбинации «в стенку», игрок, который владеет мячом, неожиданно посылает мяч партнёру и на максимальной скорости бежит за спину защитника. Партнёр должен вернуть мяч обратно, таким образом защитники не могут перехватить мяч. Комбинация «передача в одно касание» - заключается в том, что игрок быстро выходит на новую позицию, что мешает противнику быстро определить направление движение атаки. При выполнении комбинации «Пропускание мяча», нападающий выходит на поперечную передачу и имитирует попытку сделать удар по воротам, но передает мяч партнеру, который и должен совершить удар по воротам. Разберём комбинацию

«Взаимозаменяемость» (рисунок 11). Защитник владеет мячом (игрок номер 3) и передает его партнеру (игрок номер 2), которые движется навстречу нападающему (игрок номер 7). Защитник противника (игрок номер 5) будет пытаться атаковать. Игрок, который получил мяч, отдает его своему партнеру (игрок номер 6), который делает пас игроку номер 2. В данном случае произошла взаимозаменяемость между игрокам 2 и 7.

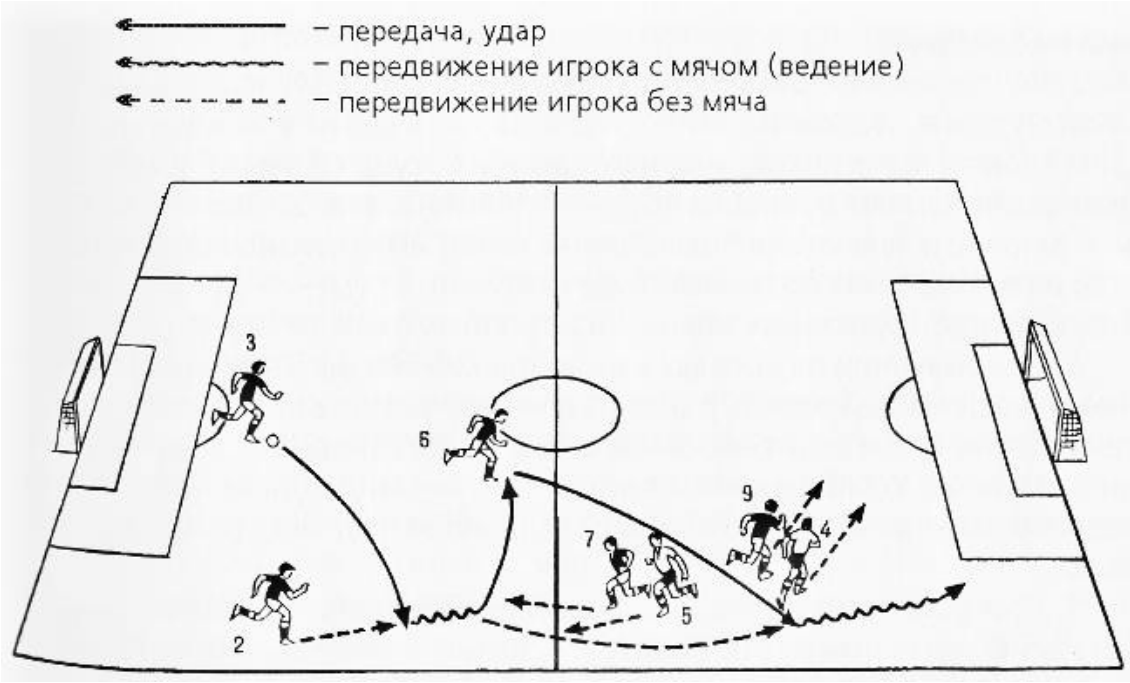
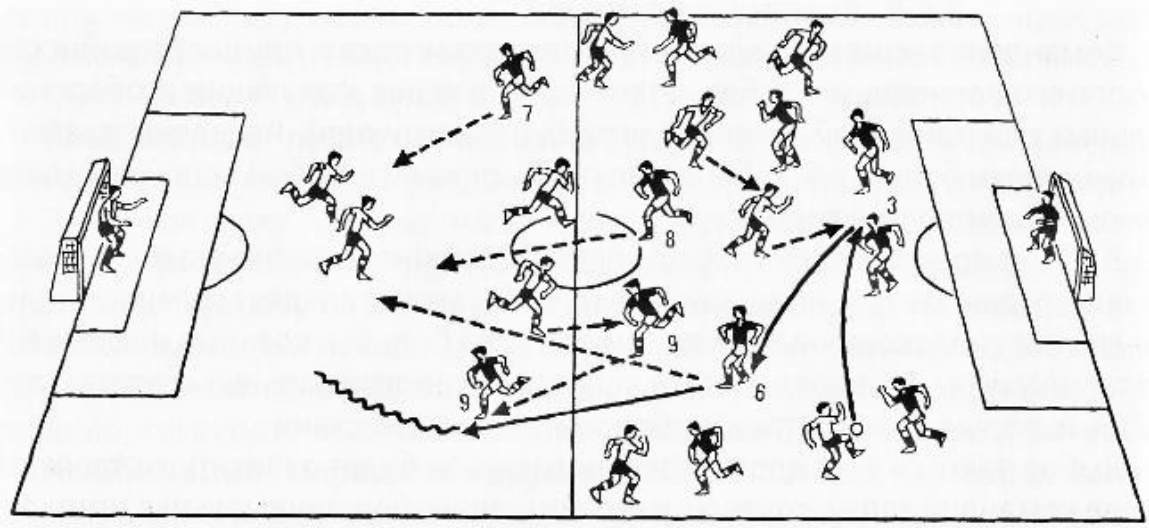


Рисунок 11 – Комбинация «Взаимозаменяемость»

При командной тактике происходит взаимодействие всех игроков. Быстрое нападение – самый эффектный способ действия команды. При быстром нападении противник теряет возможность успеть среагировать на атаку, так как действия другой команды внезапны и быстры. При быстром нападении важно быстро выполнить передачу вперед и использовать на большой скорости все отработанные комбинации. На рисунке 12 показан



вариант быстрого нападения.

Рисунок 12 – Быстрое нападения

При постепенном нападении происходит длительное владение мячом. Комбинации осуществляются при помощи коротких и средних передач. Важно выполнять точные передачи открывшимся игрокам, уметь правильно «открываться», чередовать скорости, изменять

направления атаки и применять выученные комбинации.

1.8 Тактические комбинации в нападении и в защите

Долгое время наибольшей популярностью в футболе пользовалась тактическая схема 4-4-2. При игре двух соперников, которые играют по такой схеме, победителем чаще становится та команда, которая в своем составе имеет более техничных исполнителей. Даже в наше время схема 4-4-2 приносит положительный результат. На её основе тренеры разработали другие ведущие схемы. 4-4-2 продолжает свою соревновательную деятельность на зеленых футбольных полях, пусть и в иной форме. В таблице 1 представлены часто используемые футбольные схемы.

Таблица 1 – Тактические футбольные схемы

Схема	Описание
4-3-3	В созидании задействованы все полузащитники и нападающие. Часто к атаке подключается центрбек, крайние защитники. Благодаря этому в на поле противника в определенный момент могут оказаться все полевые игроки. Большая ответственность лежит на центральном полузащитнике, потому что именно он обязан контролировать центральную зону и быть основным конструктором атак.
4-2-3-1	Схема позволяет достигнуть баланса между обороной и атакой, а также динамично менять рисунок игры на основе поставленных задач и текущего положения. В защите ворот участвуют все игроки команды. Оба опорника выполняют большой объем работы. Стопперы и крайние хавы образуют дополнительную линию защиты. Атакующий полузащитник и форвард нападают на противника и усложняют игровые комбинации. В игре есть только один чистый нападающий.
4-1-4-1	Оборонительная тактика, предполагающая пять защитников в игре. Один из хавов располагается ближе всех к линии обороны, но всегда готовый занять место третьего центрбека. Фулбеки не часто поддерживают атаку, в отличие от крайних полузащитников, которые проводят проходы по флангу и передают мяч центральному нападающему.
4-4-2	На поле 4 защитника 4 полузащитника и 2 нападающих. Фланговые хавбеки активно подключаются к атакам и помогают нападению посредством фланговых прорывов и навесов благодаря хорошей с начальной скорости и дриблингу. Ключевое преимущество схемы - возможность быстрого внесения изменений по ходу матча с помощью всего лишь одной замены.

Среди защитных тактических схем в футболе распространение получила 4- 5-1. Такая расстановка игроков на поле помогает создать численное превосходство в обороне, что дает реальную возможность нейтрализоватьатакующие действия команды более высокого класса.

Схема 4-3-3 предполагает наличие двух крайних нападающих, одного центрального и троих полузащитников. Такая тактика накладывает на центрального нападающего обязанности некой «приманки», он оттягивает на себя защитников противника, для создания свободных зон крайним.

Тактическая схема современного футбола, которая используется ведущими европейскими командами - 4-2-3-1. Эта схема представляет собой эволюцию 4-3-

3. Подобная тактика насыщает атаку команды без ущерба ее обороны. При наличии высококлассных футболистов, подобная тактика ведет к победе. Такая схема накладывает некие новые обязательства на голкипера. Так, тактика игры вратаря в мини футболе предполагает его участие в перепасовке; подобные обязательства получили голкиперы ряда ведущих клубов.

1.9 Учебно-тренировочные игры

Инвентарь: Ворота 5 х 2 м, ворота 3 х 2 м, малые ворота 1,5 х 0,7 м, колпаки большие, колпаки (разметки) малые, барьеры разновысокие, мячи № 3, подвесныемячи, маты.

УТЗ	Используемые тренировочные средства скратким описанием	Время (мин)	Методические указания, используемыйинвентарь
П.Ч. 1.	ОЗЗ	20 5	Теор.сведения о приеме мяча и ударам средней частью подъема. Отметить разницумежду ударами по катящемуся мячу и встречному мячу.
2.	Комплекс беговых, прыжковых ОРУ. Полоса препятствий. *Скамейка:* лежа на животе, движение за счет рук; упор о скамейку, сидя сзади, движение, перебирая руками и ногами; упор лежа о скамейку; движение в этом положении, перебирая руками и ногами; прыжки, скамейка между ног.*Маты:* кувырки вперед.	15	Включая равномерный бег – 3 мин, с напрыгиванием с ноги на ногу, скрестныйшаг, “олений бег”. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – бег спиной вперед; 3 свистка – бег приставными шагами;длинный свисток – бег в обратном направлении. ОРУ в движении. Полоса препятствий. Порядок движения и выполнения упражнений выбирает направляющий, который меняется через 1 мин. Выполняетсяв медленном темпе, прыжковые упражнениями “змейка” – на максимальной скорости.

УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием	Время (мин)	Методические указания, используемыйинвентарь
О.Ч. 1.	Упражнения по обучению ударам средней частью подъема после приема мяча и ударам по встречному мячу. **А.** Прием мяча подошвой, бедром с последующим ударом внутренней или средней частью подъема. Тренер выбирают по три игрока, которые выполняют упражнение на оценку. **Б.** Обучение удару средней и внутренней частями подъема по встречному мячу и после приема	**60** 15 15 15	Группа разбивается на 2 команды и в данныхсоставах действует на протяжении занятия. Каждый имеет по мячу. Подброс вверх- вперед (высота подброса 2 м), прием подошвой, подработка, удар 5–7 м в стенкуили любые ворота. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов (получает 1 мяч в заключительном игровомупражнении). *Задача:* забить мяч в ворота 3 х 2 м. Выполнение. Первое упражнение: слалом смаксимальной частотой 5 м, прием мяча любой частью тела, подработка, удар по воротам. Второе упражнение: слалом 10 м, удар сильной ногой по встречному мячу. При хорошем выполнении задания слалом можно заменить (добавить) кувырком вперед или прыжковыми упражнениями: “олений бег”, со скамейкой (скамейка междуног, отталкивание двумя ногами). Удар по воротам: 1 г.о. 3–4 касанием с 7–8 м; 2 г.о, 3 касания с 10 м. Последние 4 попытки в каждом упражнении на максимальной скорости. Всего 14–15 ударов. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 2 призовых мяча в заключительном игровом упражнении).
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.	15	Игра проводится 3–4 мячами (6:6 – 2 мяча, 7:7 – 3 мяча). Задача: забить мяч из-за “штрафной” (линия в 5 м от ворот) любым способом. Вместо вбрасывания с аута игрокможет выполнить удар с боковой линии по неподвижному мячу. Размеры поля 30 х 25 м. Расстояние между воротами 5 м. Ворота 1,5 х 0,7 м (или хоккейные). Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результатов предыдущих упражнений.

З.Ч 1. 2.	Удар по воротам после ведения и приема мяча. Подведение итогов занятия.	**10** 7 3	Проигравшие, в зависимости от счета игры,выполняют физические упражнения и помогают тренеру в сборе инвентаря.

Инвентарь: Ворота 5 х 2 м, ворота 3 х 2 м, малые ворота 1,5 х 0,7 м, колпаки большие, колпаки (разметки) малые, барьеры разновысокие, мячи № 3, подвесныемячи, маты.

УТЗ	**Используемые тренировочные средства с кратким описанием**	**Время (мин)**	**Методические указания, используемый инвентарь**
П.Ч. 1.	ОЗЗ	**25** 5	Теоретические сведения по выполнению ударов покатящемуся и встречному мячу.
2.	Комплекс беговых, прыжковых, ОРУ с мячами в движении; прием мяча подошвой и бедром в движении, ведение мяча с изменением направления движения, скоростные рывки. 1. Беговые упражнения. 2. ОРУ в движении с мячом в руках. 3. Прием мяча подошвой, бедром, с последующим ведением.	20	Каждый игрок имеет мяч. Выполнение: 1. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – спиной вперед; 3 свистка – приставными шагами; - длинный свисток – бег в обратном направлении. Включается бег скрестным шагом, бег с напрыгиваниями, “олений бег”. 2. Ведение мяча руками; подбрасывание (вверх-вперед)и ловля мяча в высшей точке без прыжка и в прыжке; вращение мяча вокруг шейного и поясничного отделов позвоночника; наклон вперед на каждый шаг с доставанием газона мячом; “восьмерка” вокруг бедер (с одновременным подниманием бедра); маховые движен.ногами (носок оттянут, руки вперед с мячом на уровне плеч) – достать мяч носком ноги; внутренней стороной стопы (руки с мячом на уровне пояса); то же, но внешней стороной стопы, достать мяч в без опорном положении внутр. пр., внутр. лев.; внешн. пр., внешн. лев.; касание мяча пятками – руки сзади; передвижениепрыжками в присяде (одновременно с прыжком мяч ударяется о газон); ведение мяча руками в упоре лежа. 3. Выполняется: одновременно бросок вверх – впередна 3 м, прием мяча, ведение различными частями подъема и подошвой (мяч сбоку), выполняя “змейку”.10–15 раз.
О.Ч. 1.	Передача мяча внутренней стороной стопы и различными частями подъема после приема	**60** 15	Группа делится на 2 команды. Крайние игроки набрасывают мяч руками. Центральные игроки послевыполнения передачи играют с другим крайним игроком. В среднем темпе. Время – 1 мин, затем крайние игроки меняются с центральными местами.

2.	Упражнение по воспитанию скоростно-силовых качеств. **А.** В парах, в параллельном движении. **Б.** В парах, на	15	**А.** Выполнение. Старт одновременный. “Змейка”, прыжки с отталкиванием двумя ногами. Количество попыток – 7, пауза отдыха 1–1,5 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств. Предварительное упражнение по имитации единоборства на встречном движении. **Б.** Выполнение. Старт одновременный. Количествопопыток – 5, пауза отдыха 1–1,5 мин. Побеждает
УТЗ	**Используемые тренировочные средства с кратким описанием**	**Время (мин)**	**Методические указания, используемый инвентарь**
	встречном движении. Пауза отдыха (теоретические сведения, показ и разбор ошибок, объяснение следующих упражнений), передачи в парах, игра на опережение с пассивным противодействием. **В.** Удар в сопротивлении.		команда, выигравшая больше верховых единоборств.Упражнения малой интенсивности. **В.** Задача: забить мяч в сопротивлении. Выполнение посвистку, одновременно противоборствующие игроки устремляются к мячу с целью забить в любые ворота. Первый, успевший к мячу и ударивший по воротам, – нападающий. Тренер подает второй мяч нападающему для удара. Можно включить правило: вторым мячом нападающий может атаковать любые ворота. Выигрывает команда, забившая больше голов.
3.	Упражнение по обучению ударам после приема и встречному мячу.	15	Выполнение. Подброс 5–7 м вверх-вперед. Прием (подошвой, бедро -подошва, грудь – подошва), подработка другой ногой, завершающий удар различными частями подъема. Выполнение связки только разноименными ногами. Вместо подброса мячаможно ввести прием встречного мяча после аута. Засчитываются попадания в крайние части ворот не выше уровня пояса. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 1 призовой мяч в завершающемигровом упражнении).
4.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формирования индивидуальной ТТП	15	*Задача:* забить мяч в ворота (5 х 2) из центрального квадрата. Выполнение: поле разделено на 3 части. В крайних зонах играют только вратари. В центральной зоне игра ведется 2-3 мячами по правилам футбола 7 на 7. Вратари вводят мячи в игру руками или ударом с рук.Побеждает команда, забившая больше мячей (с учетом результатов предыдущих упражнений).

З.Ч. 1. 2.	Прием мяча с последующим ударом. Подведение итогов занятия.	**10** 7 3	

Инвентарь: Ворота 5 х 2 м, ворота 3 х 2 м, малые ворота 1,5 х 0,7 м, колпаки большие, колпаки (разметки) малые, барьеры разновысокие, мячи № 3, подвесныемячи, маты.

УТЗ	**Используемые тренировочные средства с кратким описанием**	**Время (мин)**	**Методические указания, используемый инвентарь**
П.Ч. 1.	ОЗЗ	**25** 5	Биомеханическая характеристика ударов головой. Задачи и правила игры “Борьба за мяч”. Группу разделитьна 2 команды.
2.	ОРУ.	8	ОРУ – в 2 этапа: до подвижной игры – верхняя частьтуловища 4 мин, в перерыве – нижняя часть 4 мин.
3.	Подвижная игра “Борьба за мяч” – ловля руками, передача ногами.	12	*Задача:* забить мяч головой разрешается ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон). *Выполнение:* Игра проводится 2-я мячами 10 мин без деления на защитников и нападающих. Общая игровая площадь 30 х 25 м. В штрафных – по футбольным правилам. Выигрывает команда, забившая больше мячей.
О.Ч. 1.	Упражнения по обучению ударным действиям головой и воспитанию скоростно-силовых качеств. **А.** Индивидуально. Без единоборств.	**55** 10 7	*Задача:* удар головой в прыжке по подвесному мячу. **А.** *Выполнение:* без сопротивления. “Змейка” (максимальная частота), прыжки с отталкиванием двумя (одной) ногой, удар головой. Темп максимальный – 7 попыток. Пауза отдыха – 1 мин. Барьеры можно заменить скамейкой. С противоположной стороны упражнение выполняет другая команда.
	Б. В парах, в параллельном движении.	7	**Б.** *Задача:* Выполнение и метраж тот же, что и в предыдущем упражнении. Старт одновременный. Количество попыток 7, пауза отдыха – 1 мин. Побеждаеткоманда, выигравшая больше верховых единоборств.
	В. Удар головой в сопротивлении.	15	*Задача:* забить мяч в сопротивлении. *Выполнение:* ***Вариант А.*** Один из противоборствующих игроков выполняет бросок с “аута”. Далее, по свистку, одновременно игроки выполняют кувырок вперед и

			устремляются к верховому мячу (тренер подкидывает мячвертикально вверх 2-3 м или подает встречный мяч). Единоборство заканчивается, когда мяч покидает 8-метровую зону в штрафной площади. ***Вариант Б.*** Противоборствующие игроки, одновременно,выполняют удар головой после фланговой передачи в боковые ворота с 10–12 м, после чего осуществляют единоборство в штрафной площади. Фланговая передача выполняется руками (ногами с рук). Выигрывает команда,забившая больше голов.
2.	Упражнение по закреплению полученных	15	*Задача:* забить головой; ногами с лета выше уровня пояса;после приема, не опуская мяч на газон. *Выполнение:* Ворота 5 х 2 м перевернутые. Игра
УТЗ	**Используемые тренировочные средства с кратким описанием**	**Время (мин)**	**Методические указания, используемый инвентарь**
	навыков и формированию индивидуальной ТТП.		проводится по футбольным правилам 2-мя мячами, 2 тайма по 10 мин. по принципу “два двора”, на своей половине поля играет вратарь и защитники, на чужой – нападающие. Мячи засчитываются аналогично упражнению 2 П.Ч. В зоне “ловля руками, передача ногами” игрок может овладеть мячом только после пере дачи партнера в эту зону. Поощрять голы, забитые сложнокоординационными приемами. Игровая площадь 50 х 25– 30 м. Выигрывает команда, забившая больше мячей, учитывая результат предыдущих упражнений.
З.Ч. 1. 2.	Удар по воротам головой и ногами по боковому мячу. Подведение итогов занятия.	**10** 7 3	

Инвентарь: Ворота 5 х 2 м, ворота 3 х 2 м, малые ворота 1,5 х 0,7 м, колпаки большие, колпаки (разметки) малые, барьеры разновысокие, мячи № 3, подвесныемячи, маты.

УТЗ	**Используемые тренировочные средства с кратким описанием**	**Время (мин)**	**Методические указания, используемый инвентарь**

П.Ч. 1.	ОЗЗ	**25** 5	Задачи и правила подвижной игры “Борьба за мяч”. Группуразделить на 2 команды. Используется один мяч.
2.	Комплекс беговых, ОРУ	10	Включая равномерный бег- 3 мин, бег “змейкой”, с напрыгиванием, скрестный шаг, “олений бег”. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – бег спиной вперед; 3 свистка – бег приставными шагами; длинный свисток – бег в обратном направлении.
3.	Воспитания общей выносливости	10	Бег на отрезках 30–40–50 м с короткими интервалами отдыха (15–30 сек.), число повторений в серии 4–6, числосерии 2–3 с интервалом отдыха 1,5–2,5 мин.).
О.Ч. 1.	Упражнения по обучению групповым взаимодействиям	**55** 10	Подвижная игра “Борьба за мяч”. *Задача:* выполнить определенное количество передач и получить право на пенальти; выполнить определенное количество передач взоне соперника с дальнейшим взятием ворот; забросить
УТЗ	**Используемые тренировочные средства с кратким описанием**	**Время (мин)**	**Методические указания, используемый инвентарь**
	и воспитанию двигательных качеств на фоне общей выносливости.		руками или забить мяч в ворота по футбольным правилампосле передачи партнера, с использованием персональнойопеки: на половине соперника – произвольная опека, на своей половине – персональная).
	А. В парах, в параллельном движении.	7	*Упражнения:* 1. В парах. Попеременно передачи друг другу в однокасание на расстоянии 4–6 шагов от партнера. 2. По кругу диаметром 8–10 шагов. Игрок в центрекруга передает мяч партнеру, который бежит в кругу походу час. стрелки, затем против хода часовой стрелки. Периодически меняться ролями.
	Б. В парах, на встречном движении.	7	Передача мяча партнеру, который бежит навстречу расст. 15–18 шагов. В последний момент можно изменить направление бега, передача точно на выход. Периодическименяться ролями.

	В. Обучение групповым взаимодействиям. Пауза отдыха (теоретические сведения, показ и разбор ошибок, объяснение следующих упражнений).	10	В игре участвуют три игрока. Игра проводится на половинефутбольного поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Третий игрок, встав в 12–14 шагах от ворот, выполняет оборонительные функции. Нападающие с помощью передач стремятся обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков. **Вариант А.**	10	Вариант А. Занимающиеся делают диагональные и поперечные передачи в такой последовательности: игрок Апередает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г, и т.д.. Периодически занимающиеся меняют направление передач.
	Вариант Б.	10	Вариант Б. В упражнении отрабатывается смена позиций. Четыре игрока образуют прямоугольник. Один игрок встаетв центре. Задача игроков: послав мяч в определенном порядке, выполнить перебежку в ту же сторону и занять место партнера, которому был направлен мяч. Например, игрок Ц передает мяч игроку А и перебегает на его место. Игрок А в свою очередь – партнеру Б и бежит в его сторонуи т. д. Периодически игроки изменяют направление перебежек.
УТЗ	**Используемые тренировочные средства с кратким описанием**	**Время (мин)**	**Методические указания, используемый инвентарь**
З.Ч. 1. 2.	Подвижная игра «Мяч – капитану». Подведение итогов занятия	**10** 7 3	Главная задача – приучить отдавать решающую передачусвободному игроку или на свободное место.

Список используемой литературы

1. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / И.В. Аверьянов.— Тюмень, 2008. — 26 с.

2. Витковски 3. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд.пед.наук / 3. Витковски. — М., 2003.—232 с.

3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с., ил.

4. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии : учеб, пособие / В. Б. Коренберг. - М. : Советский спорт, 2005. — 232 с,

5. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерии прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И Лях, 3. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. — 2002. - №4.
— С. 21-25.

6. Лях В.И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В.И. Лях, 3. Витковски, В. Жмуда
// Теория и практика физической культуры. — 2002 . - №8. — С. 51-54.

7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб, для студ. высш. учеб, заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. -400 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и практика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2002. — 480с.