



Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра фізичного виховання



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні рекомендації для самостійного вивчення основ
техніки гри в захисті з міні-футболу

для студентів денної форми навчання
всіх напрямів підготовки



Мукачево
МДУ 2017 р.

УДК 796.332

ББК 75.578.5я73

*Розглянуто та рекомендовано до друку науково-методичною радою МДУ,
протокол № 11 від «13» квітня 2017 р.*

*Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри фізичне фиховання,
протокол № 8 від «14» березня 2017 р.*

Укладач

Мороз Ф.В. - старший викладач кафедри фізичного виховання МДУ

Рецензент:

Гавришко С.Г. –кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання МДУ

Ф50

Фізичне фиховання: методичні рекомендації для самостійного вивчення основ техніки гри в захисті з міні-футболу. Методичні рекомендаці з дисципліни для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. – Мукачево: МДУ, 2017. – 22 с. (0,9 др.арк.).

Методичні рекомендації створені з метою надання допомоги студентам у засвоєнні техніки та тактики гри в захисті з міні-футболу. Отже, ми з вами познайомимося з основними тактичними особливостями міні-футболу, освоївши які, ви зможете успішно діяти з друзями в складі команди групи або двору на змаганнях. Дані рекомендації допоможуть вам ефективно і впевнено почуватися на полі за рахунок хорошої фізичної підготовки, правильної стратегії та успішної техніки.

© МДУ
© Мороз Ф.В.

Зміст

Вступ.....	4
1. Історія розвитку гри в міні-футбол.....	5
2. Основи тактичних особливостей міні-футболу.....	6
3. Тактична підготовка гравців у захисті.....	14
4. Вправи для самостійного опрацювання основних технічних елементів (закривання, відкривання, гри воротаря).....	17
5. Перелік рекомендованих джерел.....	20

Вступ

В Україні тривалий час, міні-футбол був синонімом футзалу. Навіть, “Асоціація футзалу України” до початку 2000-их називалась Федерація міні-футболу (футзалу) України. Далі було логічне перейменування і адаптація під міжнародні стандарти та правила ФІФА, що й призвело до сучасної назви – “Асоціація футзалу України”, яка є членом ФФУ.

В Європі ж, на відміну від України, більше розвинутий різновид футболу, як міні-футбол. В основному – це змагання на відкритих майданчиках, де грають 6 на 6 або 7 на 7, звичайним футбольним м'ячем, та з аутами, як у великому футболі. Міні-футбол є популярним, так як потребує мінімальної інфраструктури, та невеликої кількості гравців. Так у Польщі, в міні-футбол грає 200 000 гравців, в Чехії 50 000, в Німеччині 150 000, і це гравці, які приймають участь тільки в міні-футбольних лігах і турнірах.

До 2010 року, турніри і чемпіонати в Європі проводились неорганізовано. В 2010 році була перша робоча зустріч, яка призвела до появи Європейської Федерації Міні-футболу (ЄМФ), яка зараз налічує 28 національних федерацій. ЄМФ – не є частиною ФІФА, тому що офіційно ФІФА не розвиває і не зацікавлена в міні-футболі, а розвиває лише футбол (11 на 11), пляжний футбол та футзал.

ЄМФ розвиває аматорський міні-футбол у Європі, проводить чемпіонат Європи та уніфікує правила. Так офіційні міжнародні матчі проводяться командами 6 на 6, на майданчиках розмірами 30м. на 50м., та воротами 4м. на 2м. З 2011 року, щорічно проводиться Чемпіонат Європи з міні-футболу. Постійно збільшується кількість країн учасників.

В 2016 році чемпіонат Європу з міні-футболу буде проводиться в Угорщині, і вперше в ньому буде приймати участь збірна України з міні-футболу. Серед наших суперників будуть збірні Боснії та Герцеговини, Шотландії і Словаччини.

В Закарпатській області щорічно розігрується Кубок НОК України з міні-футболу пам'яті Йозефа Беци.

1. Історія розвитку гри в міні-футбол

Історія розвитку міні-футболу не така досліджена, як його старшого брата - класичного футболу. Справа в тому, що в міні-футбол грали, мабуть, завжди і повсюди, але паралельно з великим, і тому це не сприймалося серйозно. Швидше як розвага, подекуди - як форма підготовки до змагань із футболу. І все ж, як не дивно, коріння міні-футболу сягають в 20-тих років ХХ століття. У країнах Латинської Америки школярі і студенти грали у футбол у зменшеному складі. При цьому не лише на відкритих майданчиках, і в залах. Поступово стали з'являтися певні правила цієї гри. Стали проводитися змагання і турніри. І були вони чим далі, тим масовіші. Правда, грали в них суто аматори. Демократична за суттю гра, доступна для бідних верств населення, була популярною у Бразилії, Аргентині, Уругваї. Часто футбольні клуби цих країн-грандів футболу знаходили талановите поповнення своїх рядів саме в залах. У середині 70-х років у Європі міні-футбол почав розвиватися як організований, окремий вид спорту.

Перший прототип-турнір чемпіонату світу відбувся через 12 років - 18-20 листопада в Будапешті (8 команд). У фіналі угорці перемогли нідерландців. Початок міжнародного визнання футзалу ФІФА припадає на перший Чемпіонат світу (FIFA Futsal World Cup) в 1989 р. у Роттердамі, (Нідерланди). Першими офіційними чемпіонами світу стали бразильці. Підтвердили вони свій титул і в 1992 р. у Гонконзі, і в 1996-му в Іспанії. А в Гватемалі у 2000 р. бразильську гегемонію перервали іспанці.

Після останнього Чемпіонату світу, що відбувся 2012 року, маємо 5 титулів у Бразилії і 2 в Іспанії. А ФІФУСА продовжила своє паралельне існування, проводячи свої Чемпіонати світу. На території колишнього СРСР міні-футбол з'явився наприкінці 50-х років. Федерація футболу Латвії ще в 1959 році організувала серію турнірів, у яких взяли участь 320 (!) команд. Але матчі відбувалися в невеличких шкільних спортзалах тому, відгуків за межами республіки практично не отримали.

Дещо пізніше аматорські змагання з міні-футболу пройшли в Литві, Азербайджані, Грузії, Україні та Росії. У 1990 році було створено у структурі Федерації футболу СРСР комітет з міні-футболу, і до розпаду держави встигли провести два чемпіонати Союзу. Варто відзначити двох ентузіастів, які були першопрохідцями, - в Росії це був Семен Миколайович Андрєєв, а в Україні - Олександр Якович Хандрига. Останній очолював союз міні-футбольних клубів, який розвивав міні-футбол в Україні. В 1991 році дніпропетровський «Механізатор» здобув перемогу в першому розіграші Кубка СРСР. За рік до цього цей клуб став першим чемпіоном УРСР. Він у ті роки просто домінував в Україні.

15 вересня 1990 року в м. Кременчук перший свій матч провела збірна СРСР. На сьогодні міні-футбол має чітку організаційну структуру. Він масовий, розвивається і як спорт вищих досягнень. Можна не сумніватися, що найближчим часом він стане олімпійським видом спорту. Адже це питання вже практично вирішено. Будемо сподіватися, що Україна не втратить колись дуже міцні позиції в цьому виді спорту.

2. Основи тактичних особливостей міні-футболу

Якщо ви навчилися управляти м'ячем - це похвально. Але це зовсім не означає, що вам вже підвладні всі премудрості міні-футболу. Тільки той, хто порівнює свої сили з силами суперника, може успішно діяти на полі. Ось чому все захоплюються міні-футболом повинні прагнути не тільки вдосконалювати техніку, вони також повинні осягати тактичні секрети гри, а саме: правильно опікати суперників і відкриватися на вільне місце, своєчасно робити передачі партнерам, вміло здійснювати обведення і наносити удари по воротах. Головне ж - кожен повинен прагнути навчитися «читати» гру, т. п. помічати всі маневри суперників і наміри партнерів. Але це ще не все. Міні-футбол - гра колективна. Тому кожен футболіст повинен уміти підпорядковувати свої дії інтересам команди. Адже тактика визначає спосіб і манеру ведення гри команди і конкретні обов'язки окремих гравців або групи футболістів.

Звичайно, в тактиці міні-футболу міститься чимало з багажу "старшого брата" цієї гри - футболу. Однак відсутність правила «поза грою», обмеженість поля, скупченість гравців вносять в тактику міні-футболу специфічні штрихи, притаманні лише йому.

Отже, ми з вами познайомимося з основними тактичними особливостями міні-футболу, освоївши які, ви зможете успішно діяти з друзями в складі команди групи або двору на змаганнях. А тепер перейдемо до тактичних прийомів.

ВІДКРИВАННЯ

Відкривання - найважливіший тактичний прийом міні-футболу, що означає вихід футболіста на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, виконати передачу партнеру або удар по воротах. Відкрившись гравець може також відвести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце в міні-футболі, як правило, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати попередня імітація гравцем деякої пасивності з метою введення опікуна в оману або ж обманні рухи, заплутують суперника. Відкриватися можна вперед, в сторону, а при необхідності і назад. Причому робити це треба своєчасно, а саме в момент, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

ВПРАВИ

1. ГРА З ПАРТНЕРОМ. Два гравці стають один проти одного на відстані 6-8 кроків. Вони по черзі виконують передачі один одному. Гравець, який отримав м'яч, повинен ривком відкритися в сторону на 3-4 кроки, а його партнер точно направляє йому м'яч і навпаки.

2. КВАДРАТ. На майданчику 10x10 кроків розташовуються 4 гравці, з них один ведучий. Три гравця, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити лише раніше обумовлене число торкань м'яча (два,

три, одне). Який допустив помилку (м'яч спрямований за межі майданчика або ведучому) стає ведучим.

3. **ГРА В ЧЕТВЕРО ВОРІТ.** На майданчику зі стійок (прапорців, каменів) спорудити четверо воріт (по двоє на кожну команду). Завдання тієї й іншої команди - при скупченні гравців у одних воріт швидко оцінити обстановку і перевести м'яч вільно відкритому партнеру на інші ворота. Гол, забитий в будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, що зуміла за обумовлений час забити більше число м'ячів.

Придумайте і самі ще кілька подібних вправ.

ЗАКРИВАННЯ

Кожен гравець в міні-футболі повинен вміти опікати своїх суперників. Без цього не мислиться успішна гра команди. Той, хто вміло закриває суперника, отримує сприятливу можливість своєчасно вступити в боротьбу за м'яч, не дати отримати м'яч супернику і таким чином зірвати атаку протилежної команди. У різних ситуаціях закривання може здійснюватися по-різному. Однак у всіх випадках той що закриває повинен зайняти місце між суперником і своїми воротами. При цьому майте на увазі таку вимогу: чим ближче суперник розташується до воріт, тим слід ближче до нього перебувати.

ВПРАВИ

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

2. **ОДИН ПРОТИ ДВОХ.** На майданчику розмічається квадрат 12x12 кроків. Гра полягає в тому, що один захисник намагається перешкодити просуванню двох суперників до воріт, спорудженим з стійок, і відняти у них м'яч. Захисник повинен прагнути зайняти таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч в сторону відкритого партнера. В ході гри, що вправляються періодично міняються ролями.

3. **ДВОЄ НА ДВОЄ.** Два захисники грають проти двох нападників. Гра проводиться на майданчику 15x15 кроків. Захисник, який опікує нападаючого з м'ячем, прагне зайняти таку позицію, щоб затримати просування суперника і відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча, прагне розташуватися так, щоб перешкодити йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча.

4. **ШТУРМ ВОРІТ.** На середині поля розміщуються четверо нападників з м'ячем. Біля воріт, що захищаються воротарем, встають чотири захисника. Нападники пересуваються вперед, передаючи м'яч один одному. Захисники (кожний тримає одного з нападаючих) прагнуть відібрати у них м'яч або відбити

його до центра поля. Через певний час команди міняються ролями. Перемога присуджується команді, яка зуміла пропустити менше м'ячів під час оборони воріт.

ВЕДЕННЯ І ОБВЕДЕННЯ

Ведення і обведення - ефективні прийоми гри. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами і на різній швидкості в поєднанні з обманними рухами, футболіст отримує сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для нанесення удару по воротах. Граючи в міні-футбол, багато хто любить використовувати ці прийоми, але найчастіше це робиться на шкоду команді. Тому в тих випадках, коли партнер зайняв вигідну позицію, слід направити йому м'яч. Адже своєчасна і точна передача - теж грізна зброя.

ВПРАВИ

1. ДРІБЛЕР. Проводьте цю гру у вигляді естафети. У ній беруть участь одночасно дві або три команди. У складі кожної однаково число гравців. Команди будуються за загальною лінією старту в колони по одному. У 5 кроках від лінії старту паралельно їй проводиться лінія передачі м'яча. За сигналом головні гравці команд ведуть м'яч по прямій, обходять поворотний пункт (в 29 кроках від лінії старту) і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони направляють м'яч другим номерам команд, а самі займають місце в кінці колон. Другі і подальші номери діють так само. В ході гри кожен гравець повинен зробити по три ведення м'яча. Перемагає команда, яка швидше за інших закінчила естафету.

2. ТІЛЬКИ ВПЕРЕД. Змагаються два гравця. Один з них з м'ячем. Він веде м'яч по полю на відстані 3-4 кроків і робить передачу напарникові, який рухається в стороні на відстані 4-5 кроків від першого. Отримавши м'яч, той виконує такі ж дії і т. д. Завдання гравця без м'яча - швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець же з м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.

3. ОБВЕДИ ПАРТНЕРІВ. Вправляються кілька гравців. Вони встають в колону по одному, дотримуючись дистанції в 2-3 кроки. Таким чином, група повільно просувається по полю. Останній гравець має м'яч. Він по черзі обходить всіх партнерів ззаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м'яч що ззаду йде, який діє так само.

УДАРИ ПО ВОРОТАХ

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

ВПРАВИ

1. ПО ВКАЗАНІЙ МЕТІ. Зобразіть на стінці ворота. Розбийте їх на квадрати. У кожному з них поставте номер. Виконуйте вправу разом з партнером. Наносьте удари в квадрат, номер якого попередньо зазначений партнером. Зробивши 5 ударів по цілі, поміняйтеся ролями. Порівняйте: хто домігся кращого результату?

2. УДАР З ХОДУ. Вправляються кілька партнерів. Мета вправи - точно нанести удар по воротах після передачі м'яча низом. Передачі виконуються партнерами збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10-12 ударів.

3. УДАР З ЛЬОТУ. Встаньте напроти воріт приблизно на 11-метровій позначці. Нехай ваш партнер збоку подає вам м'ячі так, щоб ви ударом з льоту могли б направити м'яч в ворота. Періодично міняйтеся ролями.

4. БОРОТЬБА В ПОВІТРІ. У вправі беруть участь одночасно три гравці. Два з них розташовуються в 6-7 кроках від воріт. Їх партнер з ліній воріт посилає м'ячі так, щоб вони опускалися їм на голову. Один з тих, що стоять перед воротами прагне забити м'ячу ворота, а другий робить йому протидію.

Я вам запропонував лише декілька вправ. На їх основі ви можете значно розширити цей перелік.

ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

Гравець, який володіє мистецтвом виконувати точні і своєчасні передачі партнерам, приносить велику користь команді, прикрашає її дії. З допомогою передач, як правило, організовується атака на ворота суперників, готується момент для завершального удару по воротах. Ось кілька заповідей, яких слід дотримуватися при виконанні передач. Віддавати м'яч необхідно тому, хто займає більш вигідну позицію. Ліпше за все це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч в русі і тут же продовжити атаку або завдати удару по воротах. В процесі гри прагніть урізноманітнити виконання передач, тобто виконувати і короткі, і середні, і довгі. Чергувати слід також передачі низом і верхом, а також поперечні і поздовжні. Це ускладнить дії суперників, не дасть можливості їм пристосуватися до вашої гри.

ВПРАВИ

1. ПО ПРЯМІЙ. Виконуйте вправи разом з партнером. Просуваючись по прямій на відстані 4 - 6 кроків від партнера, робіть передачі один одному в один дотик.

2. НА ХІД ПАРТНЕРОВІ. Позначте на поле коло діаметром 8 - 10 кроків. Встаньте в центр кола і передавайте м'яч партнеру, який біжить по колу за годинниковою стрілкою. Намагайтеся віддати м'яч партнеру на хід. Потім виконайте ту ж вправу проти годинникової стрілки. Періодично міняйтеся з партнером ролями.

3. ДІАГОНАЛЬНІ і ПОПЕРЕЧНІ ПЕРЕДАЧІ. Ті, що займаються передають м'яч в наступній послідовності: гравець А передає м'яч гравцеві Б, той - гравцеві В, який направляє м'яч гравцеві Г і т. д. Ті, що періодично займаються змінюють напрямок передач.

4. ЗМІНА ПОЗИЦІЙ. Пересуваючись вчотирьох по колу, гравці в один дотик передають низом м'яч один одному спочатку по ходу, а потім проти годинникової стрілки.

ТАКТИЧНІ КОМБІНАЦІЇ

Тактична комбінація в міні-футболі - це дії на полі двох або кількох футболістів, які вирішують певне завдання. Ефективність комбінацій багато в чому залежить від уміння гравців тактично правильно мислити, від їх зіграності між собою. Комбінації можуть здійснюватися як в ігрових епізодах, так і при розіграшах стандартних положень (при введенні м'яча в гру початковим ударом, ударом від воріт, при вкиданні м'яча із-за бокової лінії, кутових, штрафних, вільних ударах). При цьому комбінації можуть мати місце, як при обороні своїх воріт, так і при атаці воріт суперників. Комбінації при обороні мають на меті відобразити атаки суперників з подальшим переходом в наступ. Основою будь-якої наступальної комбінації є швидкість і несподіваність переміщень гравців і виконання швидких і точних передач. А зараз розповім вам про найбільш часто зустрічаючіся в грі комбінації.

Трикутник - комбінація, заснована на передачі м'яча між трьома партнерами. Вона виконується без зміни місць, зі зміною місць гравцями, також з відволікаючими діями.

«Стінка» - комбінація, що складається з передач в один дотик між двома або кількома гравцями. Ця комбінація заплутує суперника, приголомшує його. У цьому її головна перевага. Однак, незважаючи на уявну простоту, гра «в стінку» вимагає від гравців осмислених і умілих дій. Суть комбінації ось у чому: гравець, на шляху якого знаходиться суперник, віддає м'яч в сторону партнера, який немов би виконує роль стінки. Швидко перемістившись на вільне місце, гравець отримує від партнера відповідну передачу в один дотик. При цьому зворотний передача в один дотик виконується з таким розрахунком, щоб гравець міг опанувати м'ячем, не знижуючи швидкості бігу.

Освоєння цієї комбінації можна почати з виконання вправ з пасивним опором партнерів. В якості «суперника» на початковому етапі рекомендується використовувати будь-які предмети, наприклад стійки, прапорці, камені. У міру освоєння даного прийому партнер, який виконує роль суперника, повинен діяти все більш активно.

Схрещування - комбінація, суть якої в тому, що два партнери (один з яких володіє м'ячем) слідуєть назустріч один одному найчастіше поперек поля. У

момент перетину їх шляхів суперники не можуть визначити, хто залишиться з м'ячем. Ось один із прикладів такої комбінації.

Розіграш стандартних положень - хороша передумова для гострих рішень, задалегідь награних ходів і результативних атак. Наприклад, на першому чемпіонаті світу з міні-футболу при розіграші кутових футболісти Угорщини та США часто використовували простріли. А гравці збірних Бразилії та Голландії, виконуючи штрафні поблизу воріт суперників, прагнули їх вразити сильним прицільним ударом. Значна частина цих ударів була результативною. Подумайте самі про варіанти таких розіграшів стандартних положень.

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

ВІДБІР М'ЯЧА ЗА ДОПОМОГОЮ ПОГОДЖЕНИХ ДІЙ

Відбір м'яча за допомогою погоджених дій в міні-футболі виглядає як взаємно страховка гравців при захисті своїх воріт. Взаємно страховку необхідно використовувати для надання допомоги партнерам, коли ті з якоїсь причини виявилися обіграними суперниками. Використовується взаємно страховка і в тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами, наприклад, якщо партнер виводиться із зони суперником. Відбір м'яча за допомогою погоджених дій вимагає від гравців великого взаєморозуміння, злагодженості в грі.

Освоєння взаємно страховки рекомендуємо проводити в такій послідовності: спочатку два захисники грають проти одного нападаючого, потім три захисника проти одного нападаючого, три захисники проти двох нападаючих, два захисники проти двох нападаючих, три проти трьох, чотири проти чотирьох і, нарешті, три проти чотирьох.

ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Ті хлопці, які обрали для себе амплу воротаря, ймовірно, вже зрозуміли, що в міні-футболі стати хорошим стражем воріт - завдання не з легких. Крім спеціальної техніки, воротар повинен володіти тактичними навичками. Від його умілих тактичних дій залежать успіхи команди. До основних тактичних дій воротаря відносяться: вибір місця в воротах, взаємодія з захисниками, а також участь в організації атак своєї команди. Для цього воротар, оволодівши м'ячем,

точно направляє його руками або ногами партнеру, що знаходиться у вигідній позиції.

Вибір місця в воротах. Воротар не повинен нерухомо стояти на лінії воріт. При необхідності він зміщується в ту сторону, звідки може послідувати удар. Яку ж позицію можна вважати найбільш оптимальною при обстрілі воріт суперниками?

Воротар повинен зайняти місце на умовній лінії, що ділить навпіл кут, утворений м'ячем і обома стійками воріт. При цьому корисно переміститися вперед на півкроку від лінії воріт.

Якщо ж суперник з м'ячем вийшов один на один з воротарем, останній зобов'язаний скоротити кут обстрілу, утворений м'ячем і стійками воріт. Для цього слід стрімко вийти назустріч супернику. Вихід з воріт треба зробити в той момент, коли м'яч посилається суперником собі на хід. Природно, воротар повинен діяти рішуче, не уповільнюючи руху і не зупиняючись на півдорозі. В іншому випадку суперник легко обіграє воротаря і завершить прорив ударом по воротах. Роблячи кидок, воротар своїм тілом перегороджує шлях м'ячу.

ВПРАВИ

1. ПРАВИЛЬНА ПОЗИЦІЯ. Вправляються три гравці. Два з них, розташувавшись справа і зліва від воріт, по черзі б'ють по цілі з відстані 13 - 15 кроків. Завдання воротаря - вчасно переміщатися в бік того гравця, який повинен завдати черговий удар.

2. ГРА НА ВИХІД. Два гравці по черзі навішують м'яч в зону 6-метрової позначки. Спочатку воротар після виходу кулаком відбиває м'яч подалі від воріт. Потім він виконує цю вправу при пасивному опорі одного з партнерів. Після освоєння цього прийому вправа виконується з активним опором одного з тих, що займаються в ролі нападника.

3. ПЕРЕГОРОДИ ШЛЯХ. У 20 кроках від воріт встають три гравці з м'ячем. Вони по черзі проходять до штрафного майданчика, прагнучи увійти з ним в ворота. Завдання воротаря - вловити момент, вийти з воріт і зупинити м'яч. Ворота можуть бути дещо зменшені. Це можна зробити, поставивши на лінії воріт стійки.

Взаємодія з захисниками - дуже важливий елемент тактичних дій воротаря. Перебуваючи позаду всіх гравців команди, вартовий воріт прекрасно бачить найбільш вразливі місця і має можливість передбачити подальші дії суперників. Ось чому йому ставиться в обов'язок підказувати партнерам, як краще діяти в тому чи іншому випадку.

Воротар не тільки дає поради партнерам. Він завжди повинен прийти на допомогу партнеру, виправити його помилку. При розіграші м'яча воротар часто

виходить вперед і бере участь в грі, виконуючи роль «зайвого» польового гравця. Воротар, що вміє грати в поле, приносить велику користь команді.

Велика також роль воротаря у випадках, коли суперник готується пробити штрафний удар. На воротаря покладається в цьому разі керівництво постановкою перед воротами стінки. (Стінка-це шеренга гравців, щільно притулившись один до одного і обернених лицем до м'яча.) Спочатку воротар повинен подати команду «Стінка!» і назвати того гравця, який закриє ближню від м'яча стійку воріт. У той же момент кілька партнерів швидко прилаштовуються до нього з боку далекої стійки. Кількість гравців у стінці може бути різним. Наприклад, якщо штрафний (чи вільний) удар проводиться проти воріт, то доцільно стінку побудувати з декількох гравців. Якщо ж удар виконується збоку, то стінку «вибудовує» один футболіст. Крім того, стінкою можна закрити і дальній кут воріт.

3. Тактична підготовка гравців у захисті

ТАКТИКА ГРИ

Тактика в футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях в нападі і захисту. Ті, хто стоять перед командою тактичні завдання рішення з урахуванням особливостей ведення гри суперника, стану поля, кліматичних умов.

Організованість в діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами.

Воротар повинен досконально володіти технікою гри, вміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати обстановку, миттєво визначати напрямлення, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому треба поєднувати гру «в воротах» з діями «на виходах». Воротар перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, вміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього дотиснути при організації оборони атаки.

Основні вимоги до гравців в захисті: колективно і індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страхування партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення «поза грою».

При організації нападу захисники повинні: відкриватись для отримання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі або підключатися в центрі; вміло виконувати подачу або «простріл» з флангу; завершувати атаку ударом по воротам.

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності.

Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою передачі м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля і активну участь в завершенні атак.

Основні дії захисту: протидія швидкому розвитку відповідної атаки противника за допомогою контролю за ближнім в даній зоні або персонально прикріпленим суперником; протидія передачі і ударами по воротах; страхівка партнерів та взаємодія з ними.

Нападники повинні вміти поєднувати індивідуальні та групові дії, правильно вибрати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розміщення на грані положення «поза грою» і своєчасний відхід назад для отримання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею або прострілом м'яча в штрафний майданчик; активну участь у завершенні атак.

При переході в оборону нападаючі контролюють дії захисників або вступають в єдиноборство з найближчим суперником, який володіє м'ячем. У захисті беруть участь в залежності від ситуації.

Тактика захисту. Гра в захисті передбачає організацію позиції і дії гравців з метою запобігти або ускладнити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Всі дії команди, що обороняється є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

Тактична підготовка футболіста. Тактична підготовка здійснюється в процесі теоретичних і практичних навчально-тренувальних занять.

Під теоретичною підготовкою футболістів слід розуміти навчання системі знань, необхідних для ведення гри.

Вона повинна бути націлена на використання отриманих знань на практиці.

При підготовці до проведення теоретичних занять з юними футболістами вчителю рекомендується: а) визначити методичну форму проведення теоретичного заняття (бесіда, опитування, розбір гри або установка); б) визначити кількість часу для даної теми; в) підготуватися до проведення заняття, склавши короткий конспект.

Усні повідомлення викладача підкріплюються наглядними посібниками-малюнками з різними тактичними комбінаціями, макетом футбольного поля, класною дошкою.

Студентам пояснюють окремі компоненти гри (дії футболіста в атаці, обороні, взаємодії в різних ситуаціях). Особливе місце в теоретичних заняттях з тактики займають установки відносно майбутньої гри і розбір минулої. Викладач висвітлює учням загальний план гри з урахуванням сильних і слабких сторін супротивної команди і окремих суперників. Визначається як тактика всієї команди, так і завдання кожному гравцеві, обговорюються варіанти взаємодій, комбінації при стандартних положеннях.

В процесі розбору гри, що відбулася, викладач аналізує і оцінює вдалі і невдалі дії всієї команди, її ланок і окремих футболістів з виконання

наміченого плану. При цьому слід активізувати і розвивати самостійне тактичне мислення футболістів, заохочувати їх, залучати до обміну думками. Основний метод навчання тактиці і досконалість в ній-багаторазове повторення ігрових і спеціальних вправ на освоєння індивідуальних і групових тактичних дій в конкретній обстановці. Використовуються різноманітні тренувальні вправи.

4. Вправи для самостійного опрацювання основних технічних елементів (закривання, відкривання, гри воротаря)

Міні-футбол висуває достатньо високі вимоги до своїх прихильників. Невеликі розміри ігрового майданчика примушують всіх гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Нападникам під час гри трапляється грати в захисті, та захисникам періодично входити в оборону суперника.

Кожний гравець, в міні-футболі повинен володіти засобами відбору м'яча, досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом, та влучним та сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри. Особливе значення в міні-футболі є вміння гравцем володіти м'ячем та своїм тілом.

ОСНОВАМИ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦЯ В МІНІ-ФУТБОЛІ Є:

1. Фізична підготовка – це фізична працездатність, або фізичний стан футболіста, або наявність таких фізичних навичок як сила, спритність, гнучкість, швидкість та витривалість

2. Техніка – це вміння гравця під час гри володіти м'ячем та своїм тілом.

3. Тактика – це розумні, ціле направлені дії кожного гравця та всієї команди під час гри.

2) ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ, ЗУПИНОК І ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

1. Біг на місці у максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна на протязі 10сек. Повторити 3-4 рази.

2. Біг на короткі дистанції (10-30м) з різних положень: з високого та низького стартів, з положення лежачи на спині та животі. Повторити 4-5 разів.

3. Біг з різними зупинками по сигналу партнера.

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

5. Швидкий біг з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу.

3) ВПРАВИ З ФУТБОЛЬНИМ М'ЯЧЕМ.

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

2. Удар по м'ячу з рук, потім прискорення за м'ячем та ведення м'яча з поверненням на вихідну позицію. Повторити 3-4 рази.

3. Жонгливання м'ячем.

4. Передачі партнеру на місці та в русі.

5. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи, з місця та в русі.

4. Удар внутрішньою стороною стопи або “щічкою”

Щоб правильно виконати удар, поставте трохи зігнуту в коліні опорну ногу в 10-15см від м'яча та трохи збоку. Стопу зігнутої в коліні ноги (яка буде бити по м'ячу) розвернути назовні та закріпити в гомілковому суглобі та вдарити по м'ячу точно посередині м'яча. Після удару нога продовжує рух в напрямку польоту м'яча.

ВПРАВИ:

Гра в стіну. Стати в 5-6 кроках від стінки. Виконати 20-25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім те саме з розбігу.

Вивчення обманних рухів (фінтів), техніка відбору м'яча. Вивчення та вдосконалення зупинок м'яча різними способами.

1. Вивчення обманних рухів (фінтів), техніка відбору м'яча.

Обманні рухи, або фінти, потрібні для того щоб звільнитися від опіки суперника та обігруванню захисника біля чужих воріт.

Кожний фінт складається з двох зв'язаних між собою частин: обманного руху, який розрахований на те щоб ввести суперника в оману та дійсного руху, який починається після того як суперник зреагує на обманний рух. Мінливий рух треба виконувати в сповільненому темпі, щоб це було добре видно супернику, та істинний рух – швидко.

ВПРАВИ:

1. Без м'яча:

а) після повільного бігу зробити різке прискорення вправо, вліво або вперед.

б) після швидкого бігу раптово зупинитися і знову зробити прискорення, але в іншому напрямку.

в) побігати між деревами, або перешкодами весь час змінюючи напрямок руху.

2. З м'ячем:

а) “мінливий замах на удар”. Вести м'яч прямо на суперника за 2-3 кроки до нього зробити мінливий замах в одну сторону, та потім швидким рухом в протилежну сторону.

б) Прокид м'яча”. Наближаючись до суперника прокинути м'яч повз нього справа, та оббігти зліва.

Відбір м'яча: Вмінням відібрати м'яч в суперника в міні-футболі, повинні однаково добре володіти як захисник так і нападник. краще всього відібрати м'яч в суперника, коли до нього йде передача м'яча. Можна випередити суперника та заволодіти м'ячем. Можливо відібрати м'яч з допомогою поштовхів тулубом, які дозволені правилами гри.

ВПРАВИ:

1. “Вибий м'яч”. Намагатися вибити м'яча в партнера, який рухається назустріч.

2. “Зіграти на випередження”. Один з гравців робить удар в стінку з 6-7 м. Завдання другого підхопити м'яч після відскоку та заволодіти ним.

3. “Гра в квадрат”. Чотири гравці стають по кутах майданчика та передають один одному м'яч в одне або два торкання. Два гравці в центрі квадрату намагаються заволодіти м'ячем.

Зупинки м'яча:

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, або “щічкою” дуже зручна, бо нога яка буде бити готова без промедління направити м'яч далі. Зупинка “щічкою” виконується так: трохи зігнута в коліні нога висувається вперед. Вага тіла переноситься вперед на опорну ногу. При наближенні м'яча нога, яка зупиняє м'яч рухається йому назустріч та при торканні відтягується назад.

ВПРАВИ:

1. “Удар та зупини”. з 5-ти кроків спрямуйте м'яч в стінку “щічкою”, та зупиніть його після відскоку. Зробіть по 20 зупинок правою та лівою ногою.

2. “Зупини та передай”. Станьте з партнером в 6-и кроках один від одного. Тренуйте разом удар “щічкою” та зупинку тим самим засобом.

Зупинка м'яч підошвою:

Щоб зупинити м'яч підошвою ногу, легко зігнуту в коліні, подати назустріч м'ячу. Носок підняти вгору. Під час торкання м'яча з підошвою ногу трохи відвести назад та ногу в коліні зігнути сильніше.

ВПРАВИ:

Для засвоєння зупинки м'яча підошвою використовуйте ті самі вправи, як для тренування зупинки м'яча “щічкою”.

5. Перелік рекомендованих джерел

1. Дубович М. С. Физическая культура школьников IV-VIII классов издательство «Здоров'я», 1979, изменениями Киев «Здоров'я» 1979
2. Кузнецова З. І. Фізична культура у V-VIII класах видавництво "Радянська школа" Київ 1967
3. Богданова Г. П., Мейксона Уроки Физической культуры в VII-VIII классах Москва "Просвещение" 1981.
4. Вайн Х. Як навчитися грати у футбол: школа технічної майстерності для молодих/Х. Вайн.- Пер. з італ.- М.: Terra-Спорт; Олімпія Пресс, 2004. – 244 с.
5. Андреев С., Алиев Е.: Мини-футбол в школе, Советский спорт, 2006 г.

Для нотаток

Навчально-методичне видання

ФІЗИЧНЕ ФІХОВАННЯ

Методичні рекомендації

Укладач Ф.В. Мороз

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої
продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26