

## СП-171

**Тема:** Передачи мяча, удары по воротам, перемещения с мячом и без мяча.

**Цель урока:** Совершенствование элементов мини-футбола.

**Дата:** 27.10.20

**Преподаватель:** Подшибякин В.М.

### ***ВЕДЕНИЕ И ОБВОДКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ***

Ведение и обводка – эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обменными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. Играя в мини-футбол, многие любят использовать эти приемы, но зачастую это делается в ущерб команде. Поэтому в тех случаях, когда партнер занял выгодную позицию, следует направить ему мяч. Ведь своевременная и точная передача – тоже грозное оружие.

#### ***Упражнения***

1. ДРИБЛЕРЫ. Проводите эту игру в виде эстафеты. В ней участвуют одновременно две или три команды. В составе каждой одинаковое число игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 5 шагах от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 29 шагах от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передачи они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце колонн. Вторые и последующие номера действуют так же. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.
2. ТОЛЬКО ВПЕРЕД. Соревнуются два игрока. Один из них с мячом. Он ведет мяч по полю на расстоянии 3–4 шагов и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии 4–5 шагов от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т. д. Задача игрока без мяча – быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же с мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.
3. ОБВЕДИ ПАРТНЕРОВ. Упражняются несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2–3 шага. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади, а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же.

## **УДАРЫ ПО ВОРОТАМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.

### ***Упражнения***

1. ПО УКАЗАННОЙ ЦЕЛИ. Изобразите на стенке ворота. Разбейте их на квадраты. В каждом из них поставьте номер. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Наносите удары в квадрат, номер которого предварительно указан партнером. Сделав 5 ударов по цели, поменяйтесь ролями. Сравните: кто добился лучшего результата?
2. УДАР С ХОДА. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения – точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10–12 ударов.
3. УДАР С ЛЕТА. Встаньте напротив ворот примерно на 11-метровой отметке. Пусть ваш партнер сбоку подает вам мячи так, чтобы вы ударом с лета могли бы направить мяч в ворота. Периодически меняйтесь ролями.
4. БОРЬБА В ВОЗДУХЕ. В упражнении участвуют одновременно три игрока. Два из них располагаются в 6–7 шагах от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие.

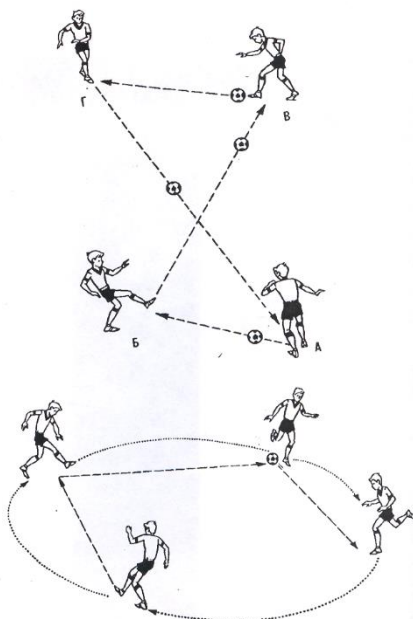
## **ПЕРЕДАЧА МЯЧА В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач. Отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры стремитесь разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные. Чередовать следует также передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затруднит действия соперников, не даст возможности им приспособиться к вашей игре.

## **Упражнения**

1. ПО ПРЯМОЙ. Выполняйте упражнения вместе с партнером. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4–6 шагов от партнера, делайте передачи друг другу в одно касание.

2. НА ХОД ПАРТНЕРУ. Обозначьте на поле круг диаметром 8–10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит по кругу по ходу часовой стрелки. Старайтесь отдать мяч партнеру на ход. Затем выполните то же упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняйтесь с партнером ролями.



## 3. ДИАГОНАЛЬНЫЕ И ПОПЕРЕЧНЫЕ

ПЕРЕДАЧИ. Занимающиеся передают мяч в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г и т. д. Периодически занимающиеся меняют направление передач.

4. СМЕНА ПОЗИЦИЙ. Передвигаясь вчетвером по кругу, игроки в одно касание передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.

## **ТРЕНИРУЙТЕСЬ, ТРЕНИРУЙТЕСЬ!**

Итак, теперь вы имеете представление о технике и тактике мини-футбола. Безусловно, вы хорошо осведомлены о том, что заниматься на занятиях физической культуры в университете или в спортивной секции может только тот, кто здоров. Поэтому, если вы решили играть в мини-футбол в какой-либо

команде, надо первым делом проверить свое здоровье у врача, т. е. пройти медицинский осмотр. И только получив разрешение врача, можно приступить к активным занятиям малым футболом. Заниматься можно как индивидуально, так и с группой товарищей.

Каждое занятие, естественно, следует начинать с легкой разминки. Ее цель – разогреть организм и подготовить его к нагрузкам. Делается это с помощью медленного бега или бега в среднем темпе, общеразвивающих упражнений типа зарядки. Продолжительность разминки – 10–15 минут.

Затем приступайте ко второй, основной части занятий. Включите в нее разучивание или совершенствование технических или тактических приемов, а также упражнения по физической подготовке, т. е. упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Для развития силы используйте самые разнообразные упражнения, в том числе и с отягощениями. Например, приседания с гантелями, броски футбольного или набивного мяча, бег по песку и т. п. – все это развивает силу.

Для развития быстроты используйте повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м), бег с остановками и изменениями направления передвижения, бег прыжками, ускорения с мячом на 25–30 м.

Для развития ловкости используйте прыжки с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой. Выполняйте в прыжке повороты на 90–180°, удары головой по мячу в прыжке, держание мяча в воздухе (жонглирование) ногами и головой.

Для развития гибкости, т. е. для развития подвижности в суставах, способности хорошо расслаблять мышцы тела и выполнять движения с большой амплитудой, рекомендуется использовать специальные упражнения на растягивание. Например, для юных футболистов можно применять рывки и пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны из различных исходных положений. Прыжки вверх во время медленного бега с имитацией удара головой по мячу или с поворотом на 90–180° также развивают гибкость. Выполняя упражнения на развитие гибкости, следует учитывать, что чрезмерная нагрузка приводит к повреждению мышц и связок.

Для развития выносливости, как правило, используются кроссы, двухсторонние игры с уменьшенным составом, игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2, 2х3) большой интенсивности.

Учтите, что тренировка не должна обрываться сразу после большой нагрузки. В конце основной части занятий проведите с друзьями двухстороннюю игру в одни или двое ворот, а в конце занятий, т. е. в заключительной части, с помощью легкой пробежки, ходьбы и нескольких упражнений на расслабление приведите организм в относительно спокойное

состояние. Это является обязательным правилом для всех занимающихся. На это отводится до 5 минут. Общая продолжительность тренировки на первых порах не должна превышать 1 часа. Далее время занятий можно увеличить до 2 часов.

Эффективность ваших тренировок во многом будет определяться физической нагрузкой. В каждом занятии желательно стремиться к большему объему полезной нагрузки, а это значит, что необходимо больше времени тратить непосредственно на выполнение каких-либо двигательных действий.

Например, целесообразно затрачивать время на разучивание технических приемов, а не на переходы от одного упражнения к другому, пустые разговоры с партнерами. В то же время физическая нагрузка не может быть всегда максимальной. Особенно это важно для игроков, которые лишь недавно приступили к занятиям мини-футболом. Вот почему, занимаясь или в одиночку, или с друзьями, стремитесь научиться правильно планировать и регулировать физическую нагрузку. Запомните: в каждом занятии нагрузка должна возрастать постепенно, достигать максимума ко второй половине основной части и снижаться к концу занятий.