

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

**«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ  
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)**

**П.В. Столяров**

**С.В. Помещиков**

**ТЕХНИКА ИГРЫ МИНИ-ФУТБОЛ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

для студентов 1-4 курсов

Рецензент: А.А. Ильин

## Содержание

Введение.....	3
Исторический эпос зарождения футбола в Мире и России.....	3
Глава I. ТЕХНИКА ИГРЫ МИНИ-ФУТБОЛА.....	7
1.1 Техника игры без мяча.....	8
1.2 Техника игры с мячом.....	8
1.3 Удары по мячу ногами.....	9
1.4 Удары по мячу с лёта.....	18
1.5 Удары по мячу головой.....	21
1.6 Остановки, или прием мяча.....	26
1.7 Ведение мяча(дриблинг).....	36
1.8 Обманные движения (Финты).....	39
1.9 Отбор мяча.....	45
Глава II. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.....	47
2.1 Ловля мячей.....	48
2.2 Отбивание мячей.....	56
2.3 Вбрасывание мяча.....	59
Литература.....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Кто из вас не пробовал свои силы в маленьких футбольных баталиях во дворе, в школе, в пионерском лагере? В баталиях, не утихающих порой допоздна, заканчивающихся нередко с астрономическим счетом, но всегда радостных и неповторимых.

Мини-футбол – игра очень привлекательная. Почему же она пользуется такой популярностью? В чем причина? Трудно ответить на эти вопросы однозначно. Ведь, участвуя в игре, мы получаем удовольствие от умения укротить мяч, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками. Наблюдая за игрой со стороны, мы восхищаемся красотой и искрометностью комбинаций, ловкими финтами футболистов.

Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем, скажем, в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях (а это, согласитесь, приятно). Да и голов в мини-футболе забивается значительно больше, а это тоже интересно.

Есть у мини-футбола и другие достоинства. В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим числом игроков в командах. Следовательно, для этого можно приспособить любую поляну или лужайку. В мини-футбол с успехом можно играть в спортивных залах, в хоккейных «коробках», на простейших площадках, в жилых кварталах. Словом, можно смело утверждать, что это универсальная игра, словно специально созданная для всеобщего увлечения. Те из вас, кто начинал свои первые шаги в футболе не в спортивной секции, а во дворе, вспоминают, как проходили первые матчи: воротами служили школьные портфели, камни и сброшенные с плеч пиджаки. Однако, несмотря на свою непритязательность, это были удивительные по своему накалу игры, которые частенько прерывали лишь наступающие сумерки. Это и был стихийный мини-футбол, конечно, в то время еще не имевший модной приставки «мини», но которым буквально жили все мальчишки.

### **Исторический эпос зарождения футбола в Мире и России**

История возникновения мини-футбола своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20-30 гг. XX века школьники и студенты играли в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игры в зальный футбол, проводятся многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды. Демократическая по своей сути, доступная для малообеспеченных слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной в таких странах, как Бразилия, Уругвай, Аргентина.

Интересно, что само название этой игры в разных странах тогда трактовалось по-разному. Так, в Канаде и США малый футбол называли «индорсоккером», т.е. зальным футболом. Немало сторонников «ташен-футбола», иными словами, «карманного» футбола было в Германии, особенно в таких городах, как Гамбург, Нюрнберг, Франкфурт-на-Майне. В Бразилии «младший брат» большого футбола носил название «футбол де салон». Правда, в этой стране известные футболисты-профессионалы лишь эпизодически участвовали в небольших турнирах, проводимых в залах. В основном же «футбол де салон» привлекал студентов и учащихся колледжей. Кстати, тогда уже играли в него иным мячом, чем в обычный футбол. Мяч был меньшего размера, но более тяжелый. Все большую популярность получал этот вид футбола и в таких странах, как Испания, Португалия, Италия.

Считается, что первыми в Европе начали играть в мини-футбол австрийцы. Так, в 1958 году один из руководителей сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале, увлекся мини-футболом и, приехав домой, предложил организовать в венском «Штадтхалле» турнир. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. Постепенно мини-футбол завоевывал популярность и в других странах.

Конечно, и в нашей стране в мини-футбол играли уже давно. Однако это был стихийный мини-футбол, или, как его тогда называли, «дворовый футбол». Играя в такой футбол по упрощенным правилам на «пяточках» дворов и пустырей, познавали тайны футбольной игры Григорий Федотов, Всеволод Бобров, Сергей Сальников, Эдуард Стрельцов, Лев Яшин, Никита Симонян, Валентин Иванов, Валерий Воронин и многие другие впоследствии сильнейшие футболисты нашей страны. Вот что рассказывает знаменитый в прошлом футболист, а затем старший тренер молодежной команды СССР, заслуженный тренер СССР В.А. Николаев: «Наши мальчишеские футбольные матчи проходили во дворах обычных московских домов. Штангами нам служили школьные портфели, камни и сброшенные с плеч пиджаки. Однако, несмотря на всю свою неприязнительность, это были удивительные по своему накалу игры, которые частенько прерывали лишь наступающие сумерки. Это и был стихийный мини-футбол, конечно, в то время еще не имевший модной приставки «мини», но которым буквально жили все мальчишки моего поколения. Всю пользу малого футбола я мог ощутить значительно позже, став игроком популярной команды ЦДКА, членом сборной команды страны».

Первыми из отечественных профессиональных команд с мини-футболом познакомились клубы «Динамо» (Киев) и «Торпедо» (Москва). В феврале 1972 года киевляне приехали в Австрию после того, как провели несколько контрольных игр на Черноморском побережье. Небольшие размеры поля, присутствие рядом зрителей, игра от борта - все это было необычно для наших спортсменов. Особенно удручал советских футболистов отскок мяча от борта. Австрийцы же умело пользовались этим приемом. Однако динамовцы быстро приспособились к необычным условиям. За три дня «Динамо» провело четыре матча с венскими клубами. Киевляне победили «Аустрию» (6:2) и «Винер Шпортклуб» (6:4), проиграли «Виенне» (3:4) и «Рапиду» (1:5).

Более успешно выступили в ФРГ футболисты «Торпедо». Москвичи вернулись из Мюнхена с почетным кубком - первым трофеем советских футболистов в международных соревнованиях по мини-футболу. В турнире выступали еще три команды - «Фортуна» (Кельн), «ФК Нюрнберг» и «Мюнхен-1860». Соревнования проходили в два круга. Торпедовцы поделили очки с «Фортуной» (1:1, 0:0) и «ФК Нюрнберг» (1:3, 1:0) и дважды обыграли «Мюнхен-1860» (6:1, 3:2).

Малый футбол пришелся по душе советским футболистам, и, начиная с 1972 года, турниры по мини-футболу регулярно проводятся во многих городах Советского Союза. А в 1974 году в Москве состоялся первый турнир команд мастеров на приз еженедельника «Неделя». Победителем турнира стала команда «Спартак» (Москва). С тех пор эти соревнования стали традиционными. В 1975 году на соревнования на приз «Недели» были приглашены также и зарубежные футболисты - болгарская команда «Академик» из Софии. Успешнее других в состязаниях выступили футболисты московской команды «Локомотив».

Особенно широкий размах получили соревнования на приз «Недели» в 1976 году. Сначала в пяти различных городах нашей страны прошли предварительные игры. Затем их победители встретились в финальном турнире в Москве. В финальном турнире участвовали также две болгарские команды из Софии - уже знакомый нам «Академик» и «Локомотив», а также польская команда «Висла» (Варшава). Победителем турнира стала команда «Зенит» (Ленинград).

В 1977 году формула розыгрыша традиционного турнира несколько изменилась. В четырех городах - Москве, Ленинграде, Киеве и Тбилиси - команды мастеров высшей и первой лиг провели свои соревнования по мини-футболу. Финальные игры, как это было в 1976 году, не проводились. Среди четырех турниров самым сильным по составу участников и самым интересным по накалу страстей оказался московский. Здесь выступали столичные динамовцы, команды «Спартак», «Локомотив», ЦСКА. Вместе с ними борьбу за приз «Недели» вели футболисты Болгарии, Польши и Венгрии.

Тот импульс, который в свое время дали австрийцы мини-футболу в Европе, не прошел даром. Во многих странах этот вид футбола стал прежде всего популярным среди учащихся школ, колледжей, а также студентов университетов. И этот факт не прошел мимо внимания ведущей в мире футбольной организации - Международной федерации футбола (ФИФА), которая приступила к разработке единых правил игры. В этих целях именно ФИФА организовала во второй половине 80-х гг. прошлого века три экспериментальных турнира. Один из них состоялся в ноябре 1986 года в Венгрии и собрал под сводами крупнейшего в столице этой страны Дворца спорта «Будапешт» 8 команд из различных стран мира. Хозяева турнира - сборная Венгрии стала победительницей этих соревнований, победив в финальном матче голландцев. Так же успешно прошли экспериментальные турниры по мини-футболу в Испании и Австралии, показав везде всеобщий интерес к данной модификации футбола.

Следующим шагом ФИФА в развитии этой игры стал I чемпионат мира, который прошел в 1989 году в Голландии. Его особенностью было участие в данном турнире команд не по спортивному принципу, а по приглашению ФИФА. И это понятно. Ведь национальные чемпионаты по мини-футболу тогда проводились лишь в нескольких странах, и организовывать предварительные отборочные турниры просто не было смысла. Первыми чемпионами мира по мини-футболу стали бразильцы, переигравшие в финальном матче этого мирового форума сильную команду Голландии. С этих пор соревнования по мини-футболу в мире стали проводиться по единым правилам. Примечательно, что их участниками уже стали не игроки футбольных команд, а спортсмены, специализирующие именно в этой игре. Так практически произошло отпочкование современного мини-футбола от своего старшего брата - большого футбола. ФИФА официально наименовала мини-футбол «футзалом», т.е. футболом в зале. Однако в нашей стране по традиции эту игру по-прежнему называют мини-футболом.

Для проведения планомерной работы в мире по развитию футзала ФИФА создала в своей структуре специальный комитет. Основной функцией комитета футзала ФИФА стало совершенствование правил игры и организация мировых чемпионатов. С тех пор было проведено еще четыре первенства мира. В 1992 году в Гонконге и в 1996 году в Испании победу вновь праздновали бразильцы, в 2000 году в Гватемале и в 2004 году на Тайване пальма первенства перешла к испанской сборной.

Учитывая твердое намерение ФИФА развивать футзал во всех регионах планеты, свою лепту в этот процесс стали вносить и региональные ассоциации футбола. Так, европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1966 году организовал в Испании первый чемпионат Европы по мини-футболу (фут-залу). Сборная Испании завоевала золотые медали европейского первенства. Команде России досталось «серебро» турнира. Первым и последним чемпионом Советского Союза стала московская команда Комбината строительных материалов-24 (КСМ-24). В ее составе высоким мастерством отличились В. Владющенко, А. Верижников, А. Бабошкин, И. Семенов, которые успешно играли и за сборную команду страны. В связи с распадом СССР второй чемпионат проводился уже как чемпионат СНГ, победителем которого стала московская «Дина», затем долго доминировавшая и в российском чемпионате.

С распадом Советского Союза была ликвидирована Федерация футбола СССР. Получившие суверенитет бывшие союзные республики начали создавать свои национальные федерации футбола. Созданный в Российской Федерации Российский

футбольный союз тогда практически отстранился от организаторской деятельности по развитию мини-футбола в стране. Однако дело, начатое энтузиастами этой игры, не пропало. Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России сумела преодолеть сложную ситуацию и практически без участия главной футбольной организации страны организовала работу по становлению и дальнейшему развитию мини-футбола (футзала) в стране. В первую очередь, Ассоциация мини-футбола России постаралась наладить на местах массовую работу по развитию этой спортивной игры. Вновь создаваемые региональные ассоциации мини-футбола стали той основой, на которой зиждилась основная деятельность Ассоциации мини-футбола России, главной заботой которой стала организация всероссийских соревнований, подготовка к участию в международных соревнованиях сборных команд страны.

В стране было создано более 20 региональных ассоциаций. К числу главных мероприятий мини-футбола (футзала), которые стали проводиться ежегодно в Российской Федерации, относятся чемпионат России среди профессиональных и любительских клубов, розыгрыш Кубка страны, проведение первенства России среди юношей, подготовка и участие сборных команд страны в международных турнирах. За эти годы интересную метаморфозу претерпел чемпионат России. Сначала это был только чемпионат среди команд клубов высшей лиги, затем было образовано еще два звена: первая и вторая лиги. Сегодня в чемпионате России участвуют 12 клубов суперлиги, 15 клубов высшей лиги, 74 команды первой лиги и более 500 команд второй лиги.

Настоящим флагманом отечественного мини-футбола (футзала) являются сборные команды страны. Сегодня в структуре Ассоциации мини-футбола России функционируют три таких сборных. Примечательно, что позиции сборных команд России на международной арене за прошедшие годы оставались неизменно высокими. Так, в 1996 году национальная сборная России стала серебряным призером чемпионата Европы и завоевала бронзовые награды на мировом первенстве. В 1999 году она стала чемпионом Европы. В 2001 году в этой командной копилке оказались бронзовые медали, а в 2005 и 2012 годах - серебряные награды.

Интересно, что 1996 году Федерация спортивных журналистов, проведя массовый опрос, назвала национальную сборную России мини-футбола по достигнутым результатам лучшей командой страны. В этом опросе мини-футбольная сборная опередила таких грандов отечественного спорта, как баскетбольный клуб ЦСКА и футбольная команда «Спартак» (Москва).

Значительные успехи сопровождали выступления сборной студенческой команды страны (по мини-футболу), которая является двукратным чемпионом мира (1994 и 2002 гг.). Дважды эта сборная завоевывала также серебряные награды мировых первенств (1996 и 1998 гг.), и дважды на ее счету были бронзовые медали (2000 и 2004 гг.).

Важным шагом в развитии футзала в Европе стало учреждение Кубка УЕФА по футзалу для клубных команд. Если московский «Спартак» и «Норильский никель» соответственно в 2002 и 2003 гг. откровенно провалили данные соревнования, то московское «Динамо» в 2005 году выступила более успешно. Проиграв в финальном матче в дополнительное время в равной борьбе бельгийскому клубу из г. Шарлеруа, динамовцы заняли в клубной европейской «табели о рангах» вторую строчку.

Прошедший этап развития мини-футбола в нашей стране выдвинул целый ряд спортсменов высокого класса. Например, большую лепту в достижения отечественного мини-футбола первого десятилетия внесли такие мастера, как А. Степанов, Б. Чухлов, К. Ерёменко, А. Верижников, С. Коцуг, О. Денисов, А. Киселев, Т. Алекберов, М. Маркин, успешно выступавшие как в своих клубах, так и в сборных командах России.

Следует отметить, что за эти годы работа по развитию мини-футбола (футзала) проводилась не только среди мужчин. Уже более десяти лет в нашей стране проводятся всероссийские соревнования среди женских команд, а также среди девочек разного возраста.

Несомненно, приведенные данные свидетельствуют о достаточно динамичном развитии этой спортивной игры в нашей стране, о значительных успехах, достигнутых отечественным мини-футболом (футзалом), стартовавшим в своем развитии практически «с нуля» и сумевшим благодаря активности энтузиастов этого вида спорта сразу же влиться в элиту мирового зального футбола. И все же в этом процессе следует выделить главное - создание отечественной мини-футбольной школы, с которой сегодня вынуждены считаться ведущие в данном виде спорта страны мира. И эту школу создавали тренеры сборных и клубных команд страны данного периода, сумевшие аккумулировать лучшее из зарубежного опыта и одновременно внести в эту игру то ценное, что присуще другим спортивным играм, получившим в нашей стране большое развитие.

Сегодня современный мини-футбол (футзал), как и любой вид спорта, не стоит на месте, а напротив, находится в постоянном движении, развитии. Все большее внимание этой игре уделяют ФИФА, УЕФА и национальные федерации футбола. Уже более 80 стран организует национальные чемпионаты. Заметно совершенствуется организационная структура мини-футбола (футзала) в целом ряде европейских, латиноамериканских и азиатских стран. Наиболее активную и последовательную среди региональных ассоциаций футбола работу по развитию футзала сегодня осуществляет УЕФА. Так, в 1994 году в регионе деятельности УЕФА насчитывалось всего 10 стран, развивающих эту разновидность футбола, в 1999 году - 25 стран, а в 2005 году - 34 страны. Планомерную работу по развитию футзала осуществляет и такая крупная региональная ассоциация футбола, как Азиатская ассоциация футбольных федераций. В Азии ежегодно организуются чемпионаты континента, проводятся крупные международные турниры, как с участием национальных сборных команд, так и клубных команд. Здесь кроме хорошо зарекомендовавших себя на международной арене сборных и клубных команд Ирана большой шаг вперед сделали сборные команды Японии, Узбекистана, Таиланда, Южной Кореи. Заметный шаг в развитии этого вида спорта делается в Африке, Австралии. По-прежнему высоким потенциалом в этой разновидности футбола располагают такие латиноамериканские страны, как Бразилия, Уругвай, Аргентина.

Таким образом, развитие мини-футбола (футзала) на современном этапе характеризуется последовательным ростом числа стран, организующих национальные чемпионаты и формирующих национальные сборные команды для участия в официальных международных соревнованиях. Одновременно заметно растет мастерство футболистов как в ведущих в данном виде спорта странах, так и в тех, которые совсем недавно в мировой «табели о рангах» числились в числе аутсайдеров. Важной чертой развития международного мини-футбола на данном этапе является повышение активности в работе по развитию этой спортивной игры национальных ассоциаций футбола, что, безусловно, связано с решительными намерениями ФИФА повсеместно развивать данную модификацию футбола.

В нашей стране важным шагом стала разработка и утверждение РФС и АМФР общероссийских проектов «Мини-футбол - в школу» и «Мини-футбол - в ВУЗы», которые должны дать новые толчки развитию этой игры в нашей стране.

## **Глава I. ТЕХНИКА ИГРЫ МИНИ-ФУТБОЛА**

Главным оружием игрока на поле, безусловно, является техника, т.е. умение легко и непринужденно владеть мячом в самых разных ситуациях. Техничный футболист даже в одиночку может обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, легко отобрать мяч у атакующего противника или же просто подержать мяч, чтобы сбить атакующий прорыв противника.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры, запомните несколько советов:

1. Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. А когда почувствуете, что мяч слушается вас, переходите на разучивание приема другой ногой.
2. Отрабатывать технические приемы необходимо не от случая к случаю, а систематически.
3. Закрепляйте каждый разученный технический прием или в игровых упражнениях (2x2, 3x3, 1x1), или же непосредственно в играх.
4. Играя в мини-футбол с друзьями, старайтесь примечать у них положительное, чтобы затем попробовать выполнить это на тренировке.
5. Если у вашего товарища что-то не получается, постарайтесь помочь ему, продемонстрировав более правильное выполнение приема.

Техника игры мини-футбола делится на технику игры без мяча и технику владения мячом.

### 1.1 Техника игры без мяча

В мини-футболе игрокам приходится постоянно совершать рывки, прыжки, резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному. С помощью поворотов игроки с минимальной потерей скорости получают возможность изменить направление перемещения, которое более соответствует возникшей игровой ситуации. И все же главным способом перемещения игроков в этой игре, конечно, является бег. Техника бега игроков, занимающихся мини-футболом, отличается, например, от техники бегуна, предпочитающего легкую атлетику. Так, соприкосновение ноги футболиста с поверхностью площадки в основном осуществляется перекатом с пятки на полную ступню. При выполнении рывков первые шаги делаются короткими с постановкой ноги с носка.

Для успешного ведения единоборств футболистам приходится также перемещаться по площадке в «защитной стойке» (рис. 1), которая представляет собой позицию игрока на расставленных примерно на ширину плеч ногах, согнутых в коленях. Кисти рук игрока в этой позиции уже располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела переносится на обе ноги.

Для освоения техники перемещения игрока в защитной стойке необходимо сначала использовать упражнения в передвижении приставными шагами в невысоком темпе. Постепенно темп передвижения увеличивайте, обращая внимание на перемещение на значительно согнутых в коленях ногах.

Лучше всего технику передвижения в защитной стойке разучивать в парах. Например, встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, передвигайтесь по площадке в таком положении и постарайтесь осалить партнера рукой в голень. Или же выполняйте в парах такое упражнение. Один из игроков выполняет роль защитника, приняв защитную стойку. Его партнер медленно ведет на обороняющегося, заставляя его отступать, сохраняя защитную стойку. Действия защитника можно усложнить. Он должен убрать руку за спину (левая рука держит правую за локоть), что дает возможность обороняющемуся прочувствовать всю важность правильной «работы ног» при опеке соперника.



Рис.1

### 1.2 Техника игры с мячом

Составной частью техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановка (прием) мяча, его ведение и финты, отбор, а также специальные технические приемы вратаря.



Самым эффективным способом для разучивания техники мини-футбола является **жонглирование мячом**. Сначала постарайтесь научиться подбивать мяч стопой после отскока от поверхности поля. Подбросьте мяч вверх и сразу после отскока подбейте его легким ударом чуть вверх и т.д. Освоив этот приём, постарайтесь выполнить несколько ударов по мячу стопой так, чтобы он не касался поверхности площадки.

Когда вы научитесь подбивать мяч стопой несколько раз, не опуская его на площадку, смело переходите к непосредственному подъёму мяча стопой прямо с поверхности поля. Поставьте мяч перед собой, наступив на него подошвой. Затем оттяните ногу назад, подкатывая мяч под себя. Сняв ногу с мяча, поставьте стопу перед ним. Накатившись на это препятствие, мяч окажется прямо над ступней. Начинайте подбивать его вверх легкими ударами (рис. 2, а, б, в).

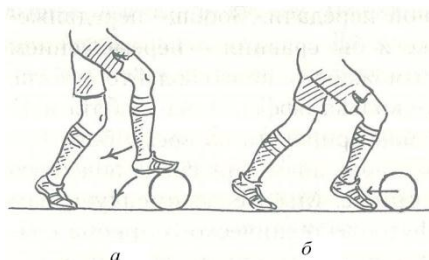


Рис. 2

Освоив жонглирование сильной ногой, переходите к освоению жонглирования слабой ногой, затем удары выполняйте уже попеременно то одной, то другой ногой.

Когда вы почувствуете уверенность в выполнении жонглирования ногами, приступайте к освоению жонглирования бедром и головой.

**При жонглировании бедром** старайтесь, чтобы при ударе по мячу бедро находилось в горизонтальном положении (рис. 3).

Освоив жонглирование передней поверхностью бедра попеременно с одной ноги на другую, переходите на жонглирование в движении (рис. 4).

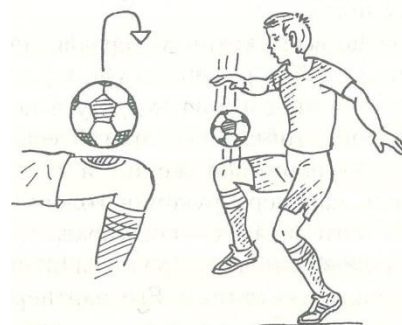


Рис. 3

**При жонглировании головой** старайтесь наносить удары по мячу серединой лба, отклонив голову назад и слегка подсакивая (рис. 5). Когда сумеете сделать 5-6 ударов

подряд, можете попробовать перейти на попеременное жонглирование ступнями, затем передней поверхностью бедер той и другой ноги и головой. В целом вырабатывается так называемое «чувство мяча» - это необходимое качество для освоения в дальнейшем всех технических секретов мини-футбола.



Рис. 4



Рис. 5

### 1.3 Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногами являются основой техники игры. По способу выполнения они, как и в футболе, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. В мини-футболе игрокам приходится выполнять удары ногами в самых различных ситуациях и положениях: по неподвижным мячам, катящимся и летящим мячам, с места, в

движении, в прыжках и падениях и т.д. Начинать же освоение ударов следует с ударов по неподвижным мячам с места, затем с небольшого разбега, после этого легче перейти на изучение ударов по катящимся и летящим мячам. В ходе занятий обращайте внимание прежде всего на правильное техническое выполнение каждого удара. А когда почувствуете, что тот или иной прием достаточно хорошо освоен, поработайте над точностью ударов и лишь затем - над силой.

**Удар внутренней стороной стопы**, или, как его называют футболисты, «щёчкой» (рис.6), в мини-футболе используется для передач мяча на короткие и средние расстояния, а также для обстрела ворот с близкого расстояния. Этот удар выполняется как с места, так и с разбега.

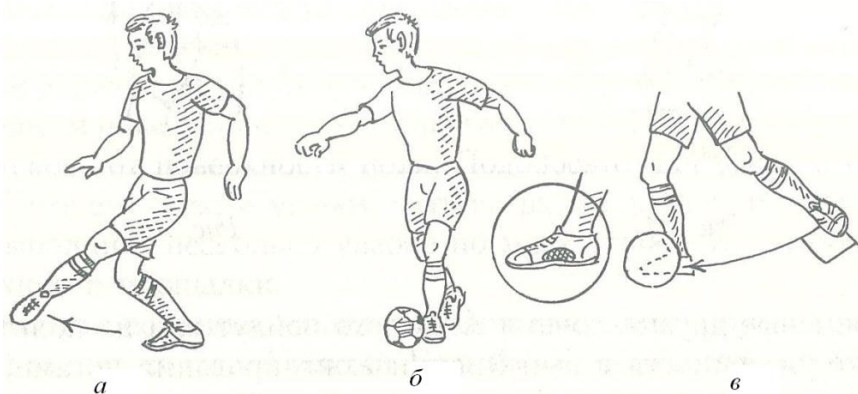


Рис.6

Поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Ее носок должен указывать направление предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Удар наносите серединой стопы в середину мяча. При этом постарайтесь одновременно туловище наклонить над мячом. В целом удар должен выглядеть как единое, слитное движение. И еще одна деталь, на которую всегда надо обращать внимание: после произведенного удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом, что обеспечивает точность его полета. Это движение называется **проводкой**. Проводка распространяется на все виды ударов.

### Тренировочные упражнения

1. Выполняйте размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяйте, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.
2. Встаньте в 1-1,5 шагах от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляйте мяч в стенку. Отскочивший мяч останавливайте и вновь направляйте в стенку и т.д.
3. Упражнение в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 шагах друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.
4. Упражнение в парах. Партнеры встанут в 3 шагах друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.
5. На площадке из набивных мячей или стоек сооружаются ворота шириной 0,5 м. Каждый игрок с 7-8 шагов выполняет по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, имеющий больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2-3 шагов разбега.

6. На площадке размечается круг диаметром 10-12 шагов. Один из игроков встает в середину круга. Остальные размещаются равномерно по кругу. Центральной игрок поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т.д.

7. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.

8. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4-6 шагах друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру. Затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т.д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

В табл. 1 рассмотрены типичные ошибки, которые допускают начинающие игроки при освоении техники выполнения данного удара, их последствия, а также способы исправления таких ошибок.

Таблица 1

### Удар внутренней стороной стопы

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	Слабый удар	Сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и выполните 8-10 ударов
2	Недостаточно развернута стопа бьющей ноги	Неточный удар	Выполняйте размахивание бьющей ноги вперед с разворотом на 90°
3	Носок опорной ноги не совпадает с направлением удара	Неточный удар	То же, что и при исправлении ошибки 1
4	Туловище в момент удара отклонено назад	Мяч полетит по воздуху	Выполните 8-10 ударов с места, акцентируя внимание на наклон туловища в момент удара

**Удар серединой подъема** (рис. 7) используется в мини-футболе достаточно часто. Он применяется для обстрела ворот и выполнения длинных передач.

Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Слегка согнутая в коленном суставе нога ставится рядом с мячом, носок ее "смотрит" точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча.

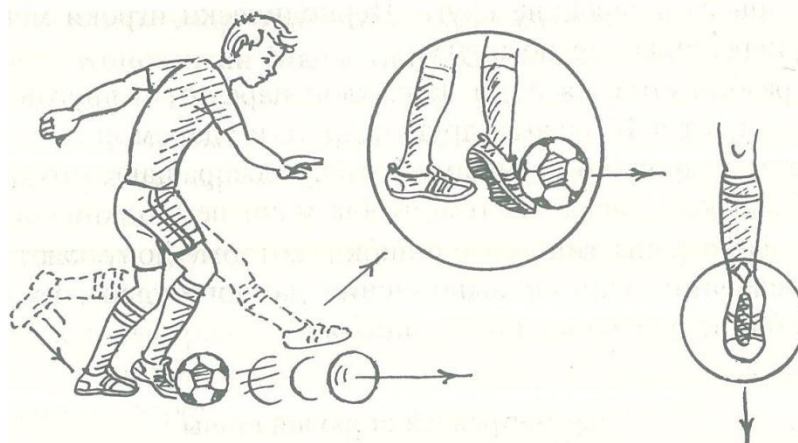


Рис. 7

Носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Если игрок стремится послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.

По мере освоения приема обращайтесь внимание на точность попадания в цель, а затем уже поработайте над силой удара.

### Тренировочные упражнения

1. Выполняйте ударное движение ногой, имитируя удар по мячу серединой подъема.
2. Выполняйте удары по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 шагов без разбега. Задача игроков - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Вариант: то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
3. Выполняйте с короткого разбега удары в наметенную цель с расстояния 6-8 шагов.
4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10-15 м. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5-2 шага. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъемом так, чтобы мяч проходил в ворота. Кто из партнеров совершит меньше ошибок?
5. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу. Упражнение можно проводить в форме соревнований между отдельными игроками или между группами игроков.
6. Занимающиеся выполняют удары в цель после ведения мяча, обводки стоек.

Способы исправления типичных ошибок, возникающих при освоении данного удара, рассмотрены в табл. 2.

**Удар внутренней частью подъема** (рис.8) применяется при обстреле ворот и выполнении передач, особенно фланговых. Технике выполнения этого приема - Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча на внешний свод подошвы. На нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча. Бьющая же нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А при ударе с разбега игрок движется по дуге к направлению полета мяча».

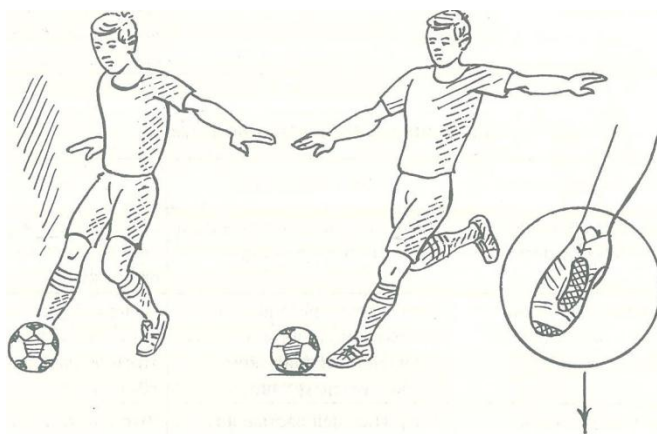


Рис.8

Для освоения техники данного удара используйте упражнения, рекомендованные для изучения удара серединой подъема.

Типичные ошибки и способы их исправления, возникающие при освоении удара внутренней частью подъема, представлены в табл. 3.

**Удар серединой подъема**

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Разбег выполняется по дуге	Удар серединой подъема не получится	Нанесите несколько ударов, разбегаясь по намеченной линии
2	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	Бьющая нога едва дотягивается до мяча, касаясь его носком	Выполните несколько ударов, ставя опорную ногу на специальную отметку
3	Носок бьющей ноги не оттянут вниз	Бьющая нога касается мяча верхней частью носка. Удар получается слабее	Выполняйте упражнение с вращением стопы и оттягиванием ее вниз
4	При ударе туловище сильно отклонено назад	Мяч полетит слишком высоко	В момент удара постарайтесь сильнее согнуть колено бьющей ноги и наклоните туловище вперед. Совершите таким образом 6-8 ударов

**Удар внутренней частью подъема**

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Удар выполняется по прямой линии, совпадающей с направлением удара	Удар внутренней частью подъема не получится. Мяч полетит неточно	Начертите дугу и при помощи этого ориентира выполните 10-12 ударов с разбега
2	Опорная нога поставлена слишком близко к мячу	Неточный удар	Во время разбега постарайтесь не растягивать шаги
3	Носок бьющей ноги сильно развернут наружу	Мяч полетит невысоко	Выполните 10-15 ударов, акцентируя внимание на правильном положении бьющей ноги (носок оттягивается вниз)

**Удар внешней частью подъема**

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Опорная нога поставлена совсем рядом с мячом	В момент удара бьющая нога зацепит опорную ногу	Выполните 6-8 ударов, ставя опорную ногу на специальную разметку
2	Направление разбега не совпадает с направлением удара	Мяч полетит неточно, так как развернуть внутрь стопу бьющей ноги при таком разбеге очень трудно	Начертите на площадке прямую линию разбега. Придерживаясь этого ориентира, выполните 10-12 ударов
3	В момент удара носок бьющей ноги не оттянут вниз	Удар внешней частью не получится	Выполните упражнение с вращением стопы и оттягиванием ее вниз

**Удар внешней частью подъема** (рис. 9 а, б) используется при обстреле ворот и выполнении передач.

Немного согнутая в колене опорная нога ставится на уровне мяча на таком расстоянии от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, а нога разворачивается внутрь. Туловище

наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В целом структура движений при ударе внешней частью подъема схожа со структурой удара серединой подъема.

Для разучивания этого приема рекомендуется использовать упражнения, также предназначенные для освоения удара серединой подъема.

Ошибки, которые часто допускают начинающие игроки, рассмотрены в табл. 4.

**Удар носком** (рис. 10) в мини-футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Выполняется этот удар почти без замаха. В момент удара носок бьющей ноги несколько приподнят. Удар приходится точно на середину мяча. В целом его техника аналогична технике выполнения удара серединой подъема.

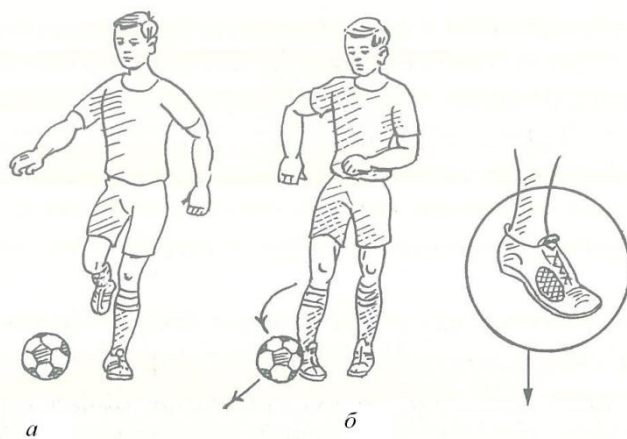


Рис.9



Рис.10

### Тренировочные упражнения

1. Выполняйте ударное движение ног, имитируя удар носком.
2. По неподвижному мячу выполняйте удары в стенку с расстояния 3-5 шагов с разбега. Задача игроков - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Вариант: то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
3. С короткого разбега выполняйте удары в намеченную цель с расстояния 6-8 м.
4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10-15 шагов. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5-2 шага. Игроки поочередно направляют мяч друг другу, применяя удары носком так, чтобы мяч проходил в ворота. Кто из партнеров совершит меньше ошибок?
5. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу. Упражнение можно проводить в форме соревнований между отдельными игроками.
6. Выполняйте удары носком в цель после ведения мяча, после обводки стоек.

Типичные технические ошибки, допускаемые при освоении данного удара, рассмотрены в табл. 5.

**Удар пяткой** (рис. 11) применяется в основном, когда необходимо сделать неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При выполнении этого удара опорная нога ставится чуть сбоку от мяча, а бьющая, сделав замах, проходит над мячом или сбоку от него. Затем, обратным движением, наносится удар пяткой в середину мяча.

Ударом пяткой можно также послать мяч в сторону от себя. Для этого надо опорную ногу поставить немного впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно напротив середины мяча. Колено опорной ноги сгибается. Затем бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. После этого движения ноги к мячу и наносится удар в сторону от себя.

## Тренировочные упражнения

1. Соорудите из стоек ворота. Поставьте в 5-6 шагах от этих ворот мяч и, повернувшись к этой цели спиной, выполняйте удары так, чтобы мяч попадал в ворота. Постепенно уменьшайте ширину ворот.
2. Поупражняйтесь с партнером в передачах мяча друг другу пяткой. Например, один ведет мяч и неожиданно передает его пяткой двигающемуся позади партнеру и т.д.
3. То же, но мяч направляется пяткой партнеру, двигающемуся сзади-сбоку от выполняющего удар игрока.

Типичные ошибки рассмотрены в табл. 6.

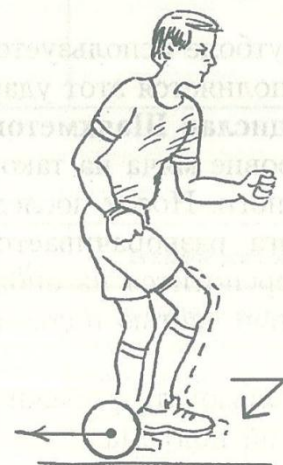


Рис. 11

Таблица 5

### Удар носком

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Опорная нога поставлена слишком далеко от мяча	Неточный и слабый удар	Выполните 8-10 ударов по неподвижному мячу с разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку
2	В момент удара стойка бьющей ноги не образует прямого угла с голенью	Слабый удар	Держа стопу и голень под прямым углом, сымитируйте несколько раз удары носком по мячу
3	Удар нанесен в край мяча	Мяч срезается с ноги и летит неточно	Сымитируйте несколько раз удары носком, акцентируя внимание на попадание носком в середину мяча

Таблица 6

### Удар пяткой

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Бьющая нога занесена на мяч в тот момент, когда мяч оказался впереди опорной ноги, а не на одном уровне с ней	Удар наносится по верху мяча, а не по середине	Сымитируйте несколько ударов пяткой по неподвижному мячу, акцентируя внимание на постановке опорной ноги чуть сбоку от мяча
2	Бьющая нога занесена на мяч в тот момент, когда он оказался позади опорной ноги	Слишком слабый и неточный удар	Выполните 10-12 ударов после ведения мяча в медленном темпе

**Удар-откидка мяча подошвой** (рис. 12) в мини-футболе применяется значительно чаще, чем удар пяткой. Этот прием используется для неожиданной передачи мяча находящемуся за спиной партнеру. Опорная нога ставится впереди мяча. Накрыв мяч подошвой бьющей ноги, игрок за счет движения голени чуть прокатывает мяч вперед.

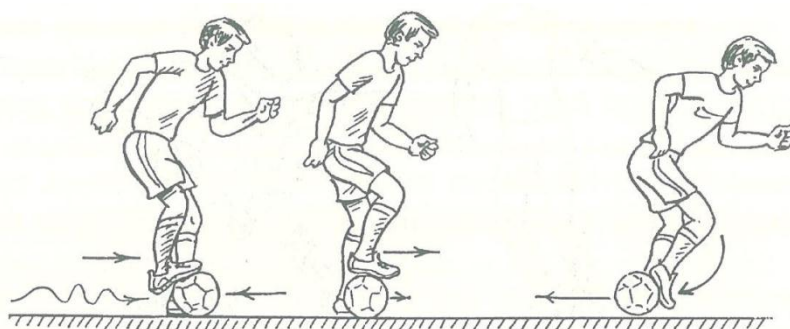


Рис. 12

Сначала подошва движется параллельно поверхности площадки, а затем накрывает мяч, словно косая крыша. В последний момент за счет быстрого движения бьющей ноги назад мяч внезапно отбрасывается передней частью

подошвы за спину открывшемуся партнеру.

### Тренировочные упражнения

1. Медленно ведите мяч по прямой, затем, накрыв мяч подошвой, несильно отбросьте передней частью подошвы назад, развернитесь и вновь продолжайте ведение.
  2. Упражнение выполняйте в парах. Один партнер медленно ведет мяч вперед и выполняет передачу движущемуся позади партнеру и т.д.
  3. То же, но партнеры передвигаются по кругу.
- Технические ошибки, которые часто допускают начинающие игроки при освоении данного удара, рассмотрены в табл. 7.

Таблица 7

#### Удар-откидка мяча подошвой

IV» п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Удар-откидка выполняется в момент, когда мяч находится впереди игрока	Передача назад не получается	Выполняйте данный прием во время медленного ведения в тот момент, когда мяч находится прямо под игроком
2	Удар-откидка выполняется в момент, когда мяч оказался позади игрока	Слабая передача	То же

**Резаные удары.** После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резаные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар внутренней частью (рис. 13) подъема выполняется так же, как и обычный удар, этой частью подъема. Разница заключается в том, что при выполнении резаного удара

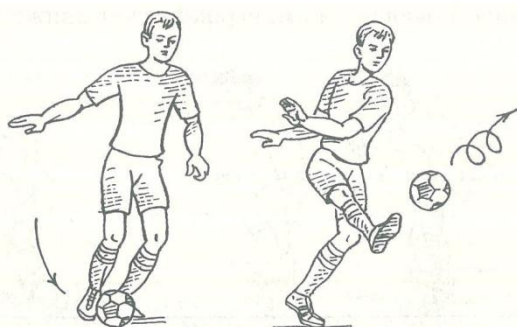


Рис.13

внутренняя часть подъема соприкасается не с серединой мяча, а с той боковой его частью, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При этом чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета. Если резаный удар выполняется внешней частью подъема (рис. 14), при приближении бьющей ноги к мячу стопа разворачивается в сторону опорной ноги. Удар же наносится внешней частью подъема не в середину мяча, а в ту его часть, которая находится ближе к опорной ноге. При этом вначале мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрываясь от ноги, приобретает вращательное движение.

При этом вначале мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрываясь от ноги, приобретает вращательное движение.

### Тренировочные упражнения

1. Упражнение выполняйте в парах. Встаньте в 10-15 шагах друг от друга и выполняйте резаные удары внутренней и внешней частями подъема по неподвижному мячу.
2. На стене обозначается мишень диаметром 1,5 м. Постарайтесь, нанося резаные удары с расстояния 10-12 шагов, попасть в эту цель. Посоревнуйтесь с друзьями, кто сделает больше попаданий из 10 попыток.

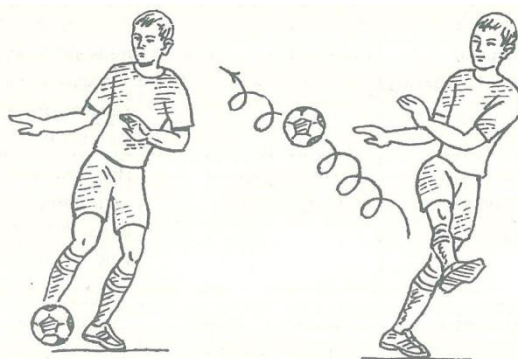


Рис.14



3. Упражнение выполняется в парах. Партнеры занимают позиции на краях линии, длина которой 10-12 м. Посередине этой прямой из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Партнеры поочередно резаными ударами направляют мяч друг другу, чтобы мяч огибал ворота. Игрок, попавший в ворота, получает одно штрафное очко. Каждый выполняет по 12 ударов. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

4. В упражнении участвуют вратарь и три игрока. Один из игроков занимает позицию в 8-10 м от ворот. Его партнеры поочередно накатывают низом мячи первому, а тот выполняет резаные удары, стремясь попасть в тот или иной угол ворот. Периодически игроки меняются ролями с партнером, бьющим по воротам.

5. В 15 м от ворот обозначается линия удара. На границе штрафной площади из стоек сооружаются дополнительные ворота шириной 2 м. Задача игроков - резаным ударом по неподвижному мячу попасть в ворота так, чтобы мяч, пролетев по крутой траектории, обогнул дополнительные ворота. Вариант: удары выполняются по мячу, накатываемому партнерами с флангов, или же по мячу, катящемуся навстречу бьющему игроку.

Способы исправления типичных ошибок рассмотрены в табл.8.

Таблица 8

### Резаные удары

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При выполнении резаного удара внутренней частью подъема удар пришелся прямо в середину мяча	Резаный удар не получился	Выполните 10-12 ударов по неподвижному мячу, акцентируя внимание на попадание стопой по той части мяча, которая находится дальше от бьющей ноги
2	При выполнении резаного удара внешней частью подъема удар пришелся в середину мяча	Резаный удар не получился	Выполните 10-12 ударов по неподвижному мячу, акцентируя внимание на попадание стопой по той части мяча, которая находится ближе к опорной ноге
3	При выполнении резаного удара внешней частью подъема опорная нога поставлена слишком близко к мячу	Удар не получится, т.к. бьющая нога заденет опорную ногу при движении к мячу	Сымитируйте 10-12 ударов внешней частью подъема, акцентируя внимание на постановке опорной ноги в стороне от мяча

**Удар-бросок стопой** (рис.15) можно отнести к фирменным мини-футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 м, так и для обстрела ворот. Удар-бросок выполняется почти без замаха, а мяч направляется по высокой траектории. Согнув бьющую ногу в коленном суставе и подцепив мяч стопой, футболист маховым движением голени осуществляет бросок мяча в избранном направлении. Прямая нога с оттянутым носком продолжает движение вперед-вверх.

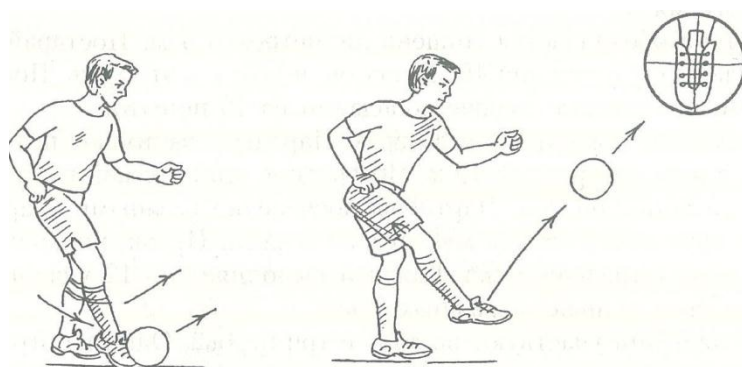


Рис.15

### Тренировочные упражнения

1. Встаньте с партнером в 6-8 шагах друг от друга и поочередно выполняйте удары-броски, посылая мяч на небольшой высоте.
2. Выполните то же упражнение, но поставьте посередине стойку высотой 1,5 м. Выполняйте удары-броски так, чтобы мяч пролетал над стойкой.

3. Изобразите на стене мишень диаметром 1 м и выполняйте удары-броски с места с 8 шагов. Устройте соревнование с друзьями, кто окажется самым метким. Выполняйте по 10 попыток.

4. Установите на 6-метровой отметке игрового поля стойку высотой 1,5 м. Выполните с партнером такое упражнение. Один игрок проходит с мячом по флангу и, оказавшись на одной линии со стойкой, направляет мяч ударом-броском по высокой траектории партнеру, движущемуся по противоположному флангу. Последний наносит удар по воротам. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

5. Вратарь занимает позицию на 6-метровой отметке. Игроки поочередно от средней линии проходят с мячом к воротам и с расстояния 10-12 шагов ударом-броском стопой стремятся перебросить вратаря и попасть в ворота. Вратарь не должен покидать занятую позицию.

В табл. 9 рассмотрены ошибки, которые часто допускают начинающие игроки.

Таблица 9

### Удар-бросок стопой

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Массовые движения голени выполнены с малой амплитудой	Мяч не достигнет адресата	Сымитируйте несколько ударов-бросков стопой, акцентируя внимание на активном движении голени
2	После удара-броска бьющая нога не продолжила движение вперед-вверх	Слабый удар	Выполните 6-8 ударов, обращая внимание на выполнение проводки
3	Стопа бьющей ноги при ударе-броске оказалась с края мяча	Мяч срезался с ноги	Встаньте в 2 шагах от стенки и выполните 6-8 ударов-бросков, акцентируя внимание на выполнении ударного движения

## 1.4 Удары по мячу с лёта

**Боковой удар с лёта** (рис. 16). При выполнении этого приема движение ног игрока усложнено, т.к. ему во время выполнения удара приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону. Опорная нога разворачивается в направлении удара, туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища выполняется замах бьющей ногой вверх и вбок (в горизонтальной плоскости) так, чтобы серединой подъема нанести удар в середину мяча. Удар завершается маховым движением бьющей ноги поперек туловища. Если удар выполняется правильно, мяч летит точно в цель.

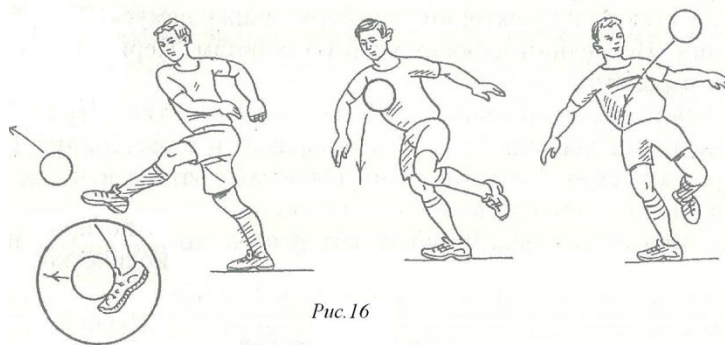


Рис.16

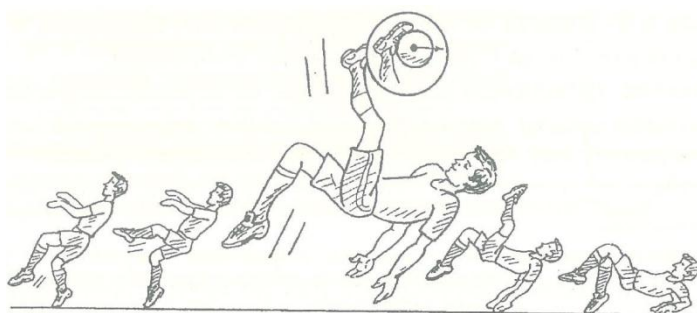


Рис.17

**Удар по опускающемуся мячу через голову** (рис. 17)., часто всего неожиданный для соперников, этот удар всегда срывает аплодисменты зрителей. Конечно, его исполнить под силу лишь хорошо координированным юным

футболистам. Когда летящий мяч достигает головы игрока, стоящего спиной к воротам соперников, он подает туловище назад, опорную ногу сгибает в коленном суставе. Бьющая же нога резким маховым движением направляется вверх. Удар наносится в максимально высокой точке серединой подъема в середину мяча. Приземляется игрок на руки, а затем на спину. Чтобы смягчить падение, в момент приземления следует расслабиться и перекатиться через плечо. Это предохранит от травм запястья рук. Особенно зрелищен этот удар, когда он выполняется в прыжке.

**Удар с полулёта** (рис.18) выполняется серединой или внешней частью подъема в момент отскока мяча от площадки. При касании мяча поверхности площадки игрок быстро ставит опорную ногу рядом с мячом, согнув ее в коленном суставе, и отводит бьющую ногу назад. После этого бьющая нога устремляется к мячу. Голень в момент удара строго вертикальна, а носок оттянут вниз.



Рис.18

### Тренировочные упражнения

1. Выполняйте упражнение в парах. Встаньте в 3 шагах друг от друга. Подбросьте мяч над собой и в момент опускания его до уровней коленей несильно нанесите удар с лёта внутренней стороной стопы в сторону партнера. Тот ловит мяч и таким же образом направляет его обратно и т.д. Таким же образом выполняйте удары с лёта серединой и внешней частью подъема. Очень полезно и упражнение, когда удары с лёта выполняются по подвешенному мячу (рис. 19).

2. Встаньте в 6-7 шагах от стены. Подбросив мяч над собой, в момент его опускания наносите удары с лёта различными способами.

3. Упражнение выполняйте в парах. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории своему партнеру, а тот ударом внутренней стороной стопы с лёта возвращает ему мяч. Периодически меняйтесь ролями с партнером. Если упражнение не получается, выполняйте удары по подвешенному мячу «щёчкой» (рис. 20).

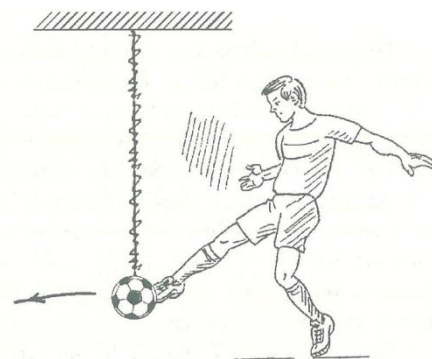


Рис.19

4. Выполняйте упражнение в тройках, образовав треугольник со сторонами 6-8 м. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру, стоящему от него справа. Тот ударом с лёта внутренней стороной стопы (удар наносится в середину или чуть выше середины мяча) сбрасывает на третьего игрока мяч так, чтобы он опускался на площадку (рис. 21). Последний, обработав мяч, направляет его низом первому. Теперь мяч набрасывается партнеру, стоящему слева от первого игрока, и т.д. Периодически меняйтесь с партнерами ролями.

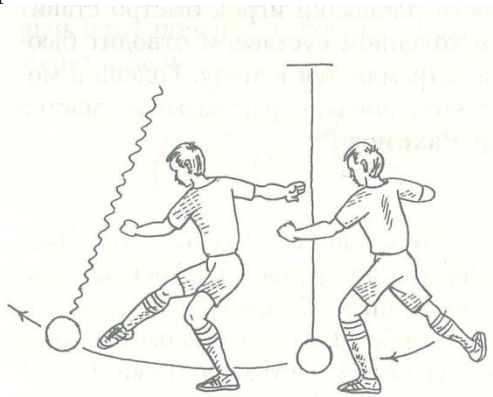


Рис.20

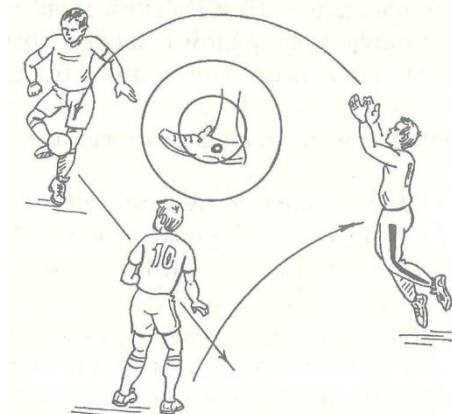


Рис.21

5. Поупражняйтесь в выполнении бокового удара с лёта по мячу, подвешенному на высоте 0,5 м. Выполните 10-15 ударов (рис. 22).

6. Упражнение выполняйте в парах. Займите позицию в 10-12 шагах друг против друга. Подбросив мяч перед собой ударом с лёта, направьте его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом посылает его обратно.

7. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока встают в 12-15 м друг против друга. Между ними встает третий игрок. Партнеры ударом с лёта посылают мяч друг другу (удар наносится после приземления), стремясь перебросить мяч через третьего игрока. Периодически занимающиеся меняются ролью с третьим игроком.

8. Встаньте в 6-7 шагах от ворот. Ваш товарищ пусть набрасывает вам мяч из-за ворот так, чтобы можно было боковым ударом с лёта послать его в ворота. Периодически меняйтесь ролями с партнером.

9. Встаньте в 8-10 шагах от ворот. Подбросьте мяч и с лёта направьте его в ворота, которые защищаются вашими товарищами. Сделав 6-8 ударов, поменяйтесь с партнером ролями.

10. Поупражняйтесь вместе с товарищем. Ваш партнер ложится спиной на маты (или на газон), приготовившись к выполнению удара по мячу, который вы ему набрасываете, стоя у него за головой (рис.23). Это очень хорошее подводящее упражнение для освоения ударов с лёта через голову.

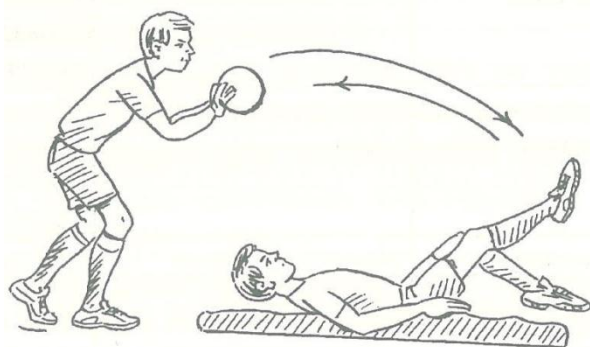


Рис.23

Периодически меняйтесь с партнером ролями.

11. Когда вы освоите предыдущие упражнения, попробуйте выполнять удары через голову по подвешенному мячу, приземляясь на маты или песок (рис. 24). Сначала выполняйте упражнение со страховкой.

12. Поупражняйтесь с другом в выполнении удара через голову. Пусть он набрасывает вам мяч по крутой траектории, а когда он опустится ниже уровня вашей головы, нанесите удар, приземляясь на маты или песок. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но оно выполняется уже на игровой площадке.

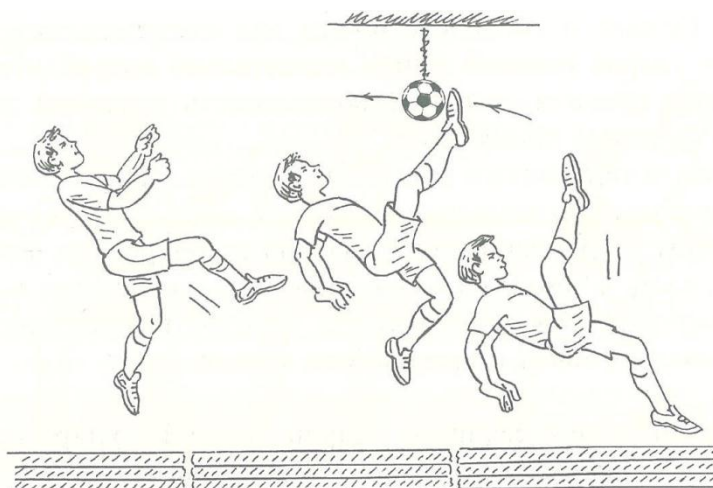


Рис.24



Рис.22

В табл. 10 представлены способы исправления типичных ошибок, возникающих при освоении данного удара.

Таблица 10

### Удар с полулёта

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Удар пришелся в нижнюю часть мяча	Мяч полетит выше ворот	Повторите упражнения 1 и 2
2	В момент бокового удара туловище не было наклонено в сторону опорной ноги	Мяч пролетел высоко над воротами	Встаньте левым (правым) боком к стене и, подбрасывая мяч, выполните 10-12 ударов с лёта, обращая внимание на наклон туловища в сторону опорной ноги
3	При ударе с полулёта носок бьющей ноги не оттянут вниз	Мяч полетит слишком круто	Встаньте в 3-4 шагах от стены и выполняйте удары с полулёта, акцентируя внимание на положение стопы бьющей ноги
4	При ударе по опускающемуся мячу через голову стопа касается мяча носком	Мяч полетит вверх	Повторите упражнения 9 и 10

## 1.5 Удары по мячу головой

В мини-футболе игроки используют удары головой значительно реже, чем удары ногами. Однако в последнее время, как свидетельствует статистика, «удельный вес» ударов головой в игре значительно возрос, что объясняется введением нового правила, дающего возможность вратарям вбрасывать по воздуху мяч за среднюю линию поля.

При освоении начинающими игроками техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Следует обращать внимание на то, чтобы удары наносились головой в конкретном направлении и с определенной силой, а не просто подставлялась голова под мяч. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.

**Удара серединой лба из опорного положения** (рис. 25). выполняется из стойки ноги на ширине плеч или положения, когда одна нога выносится вперед. Туловище игрока перед нанесением удара отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, мышцы спины напрягаются. Затем туловище подается вперед, следует резкое движение головы, напоминающее кивок. Это движение и является ударным: удар наносится серединой лба в середину мяча. При этом игрок должен контролировать полёт мяча зрительно. Следует заметить, что удар серединой лба отличается высокой точностью, что объясняется значительной площадью соприкосновения головы с мячом, удобством зрительного контроля за полётом мяча и участием в ударном движении большой массы мышц тела игрока. Сила удара серединой лба зависит от амплитуды замаха туловищем и степени напряжения мышц шеи и спины в момент удара. Этим приемом можно послать мяч не только вперед, но и в сторону. В последнем случае в момент нанесения удара по мячу голова и туловище игрока разворачиваются в том направлении, куда предполагается направить мяч (рис.26). Поворот туловища, как правило, осуществляется на носках.



Рис.25

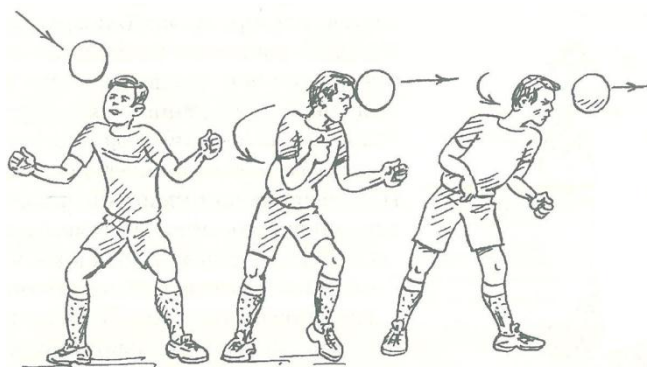


Рис. 26

Более сложным является **удар серединой лба в прыжке** (рис. 27). Этот удар выполняется толчком одной или двумя ногами как с места, так и с разбега. Перед ударом голову надо отклонить назад. Удар по мячу нанесите коротким движением туловища вперед и резким кивком головы в максимально высокой точке прыжка в момент прохождения туловищем и головой условной фронтальной плоскости. Глаза игрока после удара продолжают контролировать полёт мяча. Приземляется футболист на носки, для амортизации ноги несколько сгибаются в коленных суставах.

**Удар боковой частью головы** (рис.28). выполняются как в опорном положении, так и в прыжке. При выполнении удара в опорном положении надо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в коленном суставе и перенести на эту ногу тяжесть туловища. Голова затем поворачивается в сторону приближающегося мяча. Ударное движение начинается с активного разгибания ног, туловища и шеи в направлении цели. Заканчивается удар наклоном туловища в сторону полёта мяча и переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. При выполнении удара боковой частью головы в прыжке игрок, оттолкнувшись от поверхности площадки, отклоняет туловище в сторону, противоположную предполагаемому направлению удара. Удар по мячу наносится в максимально высокой точке прыжка за счет энергичного выпрямления туловища и движения головы в сторону избранной вами цели.

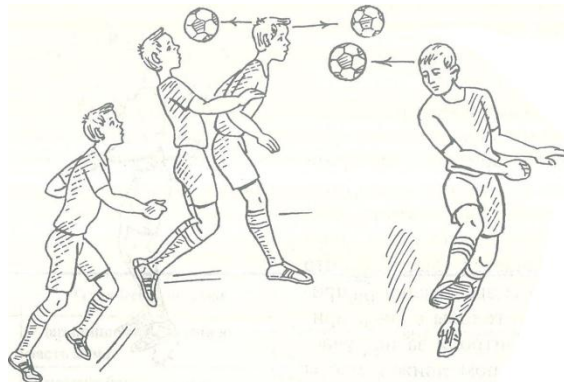


Рис. 27

Рис. 28

**Удар затылочной частью головы** (рис.29) применяется, когда летящий на игрока мяч чуть выше его головы (или опускающийся на него мяч невозможно каким-либо способом направить в сторону или вперед одному из партнеров). Именно тогда удар затылочной частью головы приемлем для передачи мяча позади стоящему партнеру или же для направления его в наиболее безопасную зону игровой площадки. При выполнении этого удара туловище и голова несколько подаются вперед. Затем движением туловища вверх-назад и кивком головы назад мяч направляется за спину игрока. Аналогично этот удар выполняется и в прыжке.



Рис. 29

К наиболее сложным ударам по мячу головой относится удар **головой в броске** (полёте) (рис.30). Техника этого удара существенно отличается от всех других способов ударов головой. Удар в броске применяется в случаях, когда мяч

находится в полёте впереди игрока на низкой высоте (обычно ниже пояса) и труднодоступен для нанесения удара любым другим способом. Чтобы достать такой мяч, игрок, оттолкнувшись от площадки одной ногой (с разбега) или двумя ногами (с места), выполняет бросок головой вперед к мячу. При этом полёт игрока в воздухе происходит параллельно поверхности площадки. В полёте руки игрока согнуты в локтевых суставах, глаза контролируют движение мяча. За счет массы и скорости полёта игрока и выполняется удар серединой лба по середине мяча. Поворотом головы игрок может в последний момент изменить направление удара. В то же время можно нанести удар по мячу в полёте и боковой частью головы (рис.31). В этом случае мяч как бы срезается, и траектория его полёта становится трудно предсказуемой. Во всех случаях после выполнения удара футболист приземляется на слегка согнутые для амортизации руки. После этого осуществляется перекал последовательно на грудь, живот и бедра.

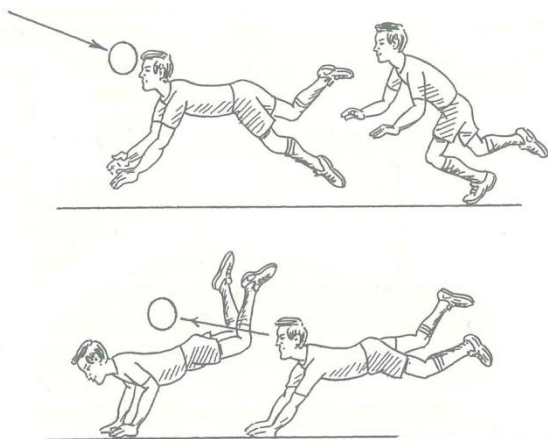


Рис.30

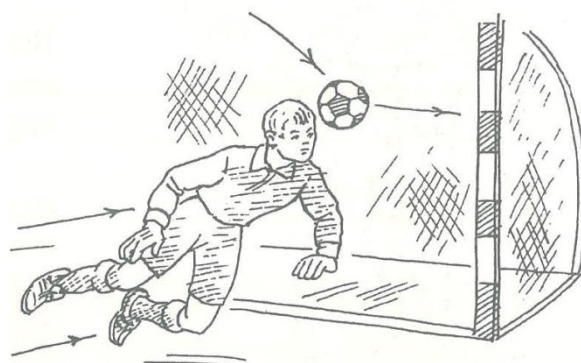


Рис.31

### Тренировочные упражнения

1. Встаньте в 2 шагах от стены. Подбросив мяч над собой, отклоните туловище и голову назад и напрягайте мышцы спины и шеи. Затем резким движением туловища и головы нанесите удар серединой лба по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленных суставах, выпрямляйте одновременно с ударом по мячу (рис.32).

Вариант: то же, но удары головой выполняются по мячу, подвешенному на уровне лба (рис.33).

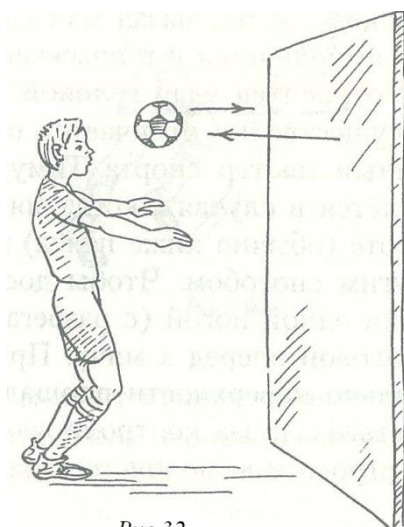


Рис.32

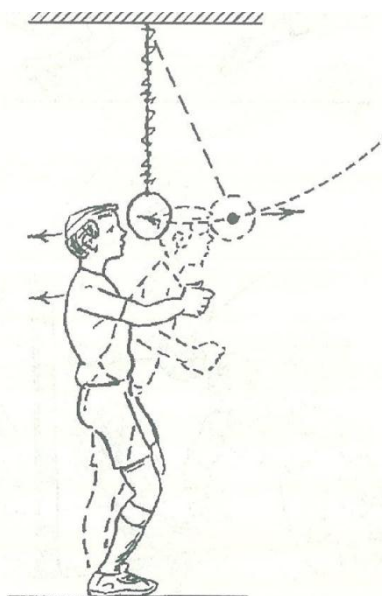


Рис.33

2. Упражнение выполняется в парах. Один из игроков садится лицом к партнеру, стоящему в 2-3 м от него с мячом в руках. Тот мягко набрасывает мяч на сидящего так,

чтобы он опускался перед лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок при приближении мяча резким движением туловища и головы наносит удар по мячу (рис.34).

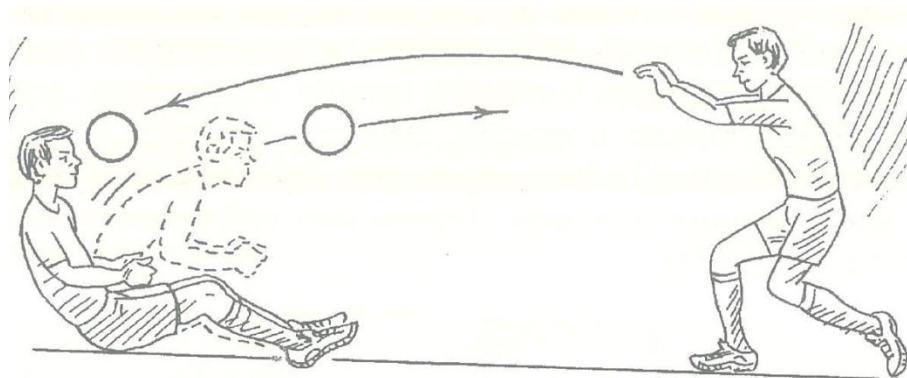


Рис.34

Периодически партнеры меняются ролями.

Вариант: то же, но игрок наносит удары головой из положения сидя на коленях. В этих упражнениях бьющий игрок не может использовать при ударе ноги и вынужден «включать» мышцы туловища.

3. Каждый занимающийся берет по мячу. Встав в 1,5-2 м от стенки, ребята подбрасывают мяч над собой и ударом серединой лба направляют его в стенку.

4. Игроки берут по мячу. Подбросив мяч над собой и прогнувшись в пояснице, занимающиеся резким движением туловища и головы вперед-вверх подбивают мяч над собой, а затем ловят его и т.д. Во время следующей попытки игроки уже дважды подбивают мяч над собой. Ноги, согнутые до удара в коленных суставах, выпрямляются.

5. Один из партнеров держит мяч на вытянутой руке (выше головы стоящего перед ним игрока). Отталкиваясь двумя ногами, последний прыгает несколько раз подряд, пытаясь нанести удар головой по мячу. Периодически партнеры меняются ролями.



Рис.35

6. Один из игроков держит мяч на вытянутой руке. Его партнер разбегается и в прыжке ударом серединой лба старается «снять» мяч с руки первого (рис.35).

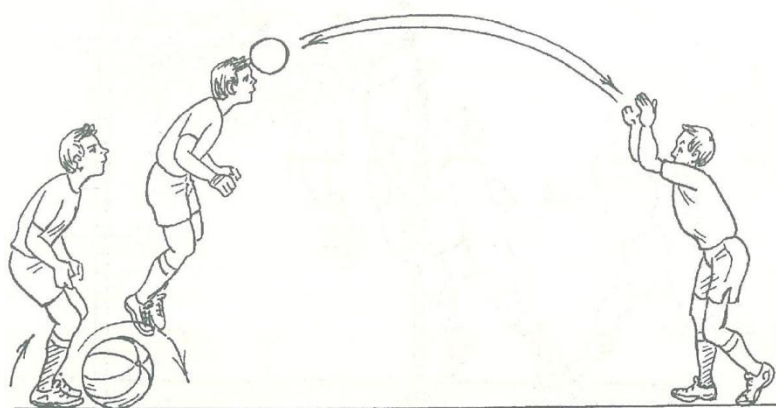


Рис.36

7. Упражняются два игрока. Один из них с 4-5 м набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой (рис.36). Периодически партнеры меняются ролями.

8. Выполнять удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места. По мере освоения этого приема переходить к выполнению ударов головой в прыжке с разбега в 2-3 шага.

9. Занимающиеся встают в колонну. Впереди стоящий партнер набрасывает мяч головному игроку, а тот ударом серединой лба возвращает ему мяч и занимает место в конце колонны. Теперь мяч набрасывается следующему участнику и т.д. (рис. 37).



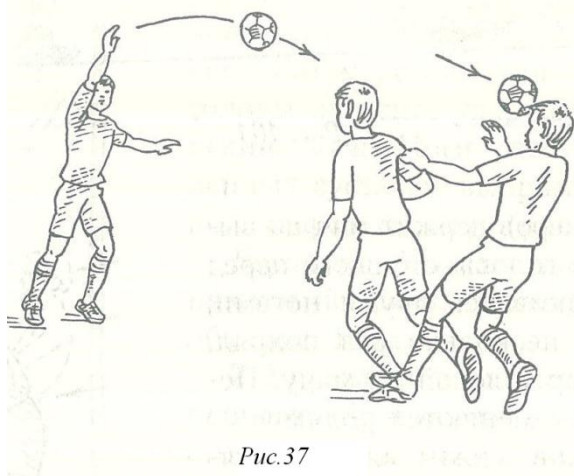


Рис.37

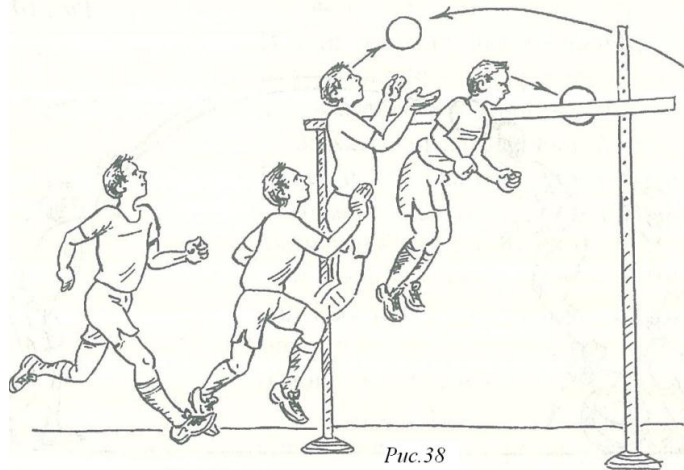


Рис.38

10. Впереди колонны занимающихся на уровне головы натягивается шнур или устанавливается планка. Перед колонной с мячом в руках встает один из игроков. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий первым в колонне, разбежался и в прыжке ударом головой направил мяч через шнур бросающему. После удара головной игрок перемещается в конец колонны, а мяч набрасывается следующему номеру и т.д. (рис.38).

11. Упражняются три игрока. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом напротив игрока А (рис.39). Игрок Б набрасывает мяч так, чтобы игрок А, подпрыгнув, ударом серединой лба возвратил мяч назад, и т.д. Игрок В сначала действует пассивно. По мере освоения приема он в прыжке старается помешать партнеру сыграть головой. Периодически игроки меняются ролями.

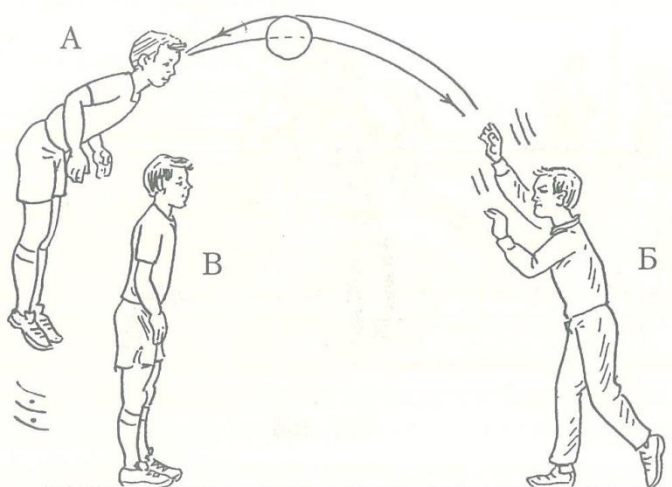


Рис.39

12. Упражнение выполняется в парах. Один из игроков ложится на живот лицом к партнеру. Последний накидывает мяч перед лежащим игроком по крутой траектории. Тот вскакивает и в прыжке ударом головой посылает мяч обратно подающему (рис.40). Периодически партнеры меняются ролями.

13. Перед колонной игроков устанавливается барьер. Перед барьером встает игрок с мячом. Он набрасывает мяч по крутой траектории так, чтобы головной игрок с разбега, перепрыгнув барьер, ударом головой возвратил мяч обратно. После удара он устремляется в конец

колонны, а мяч набрасывается следующему участнику и т.д.

14. Потренируйтесь в исполнении удара головой в броске. Займите позицию сидя на коленях в упоре на руках и выполните бросок вперед на маты (песок), имитируя удар головой. Приземляйтесь на обе руки в целях амортизации.

15. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает позицию сидя на коленях в упоре на руки. Его партнер встает в 3 шагах напротив и набрасывает

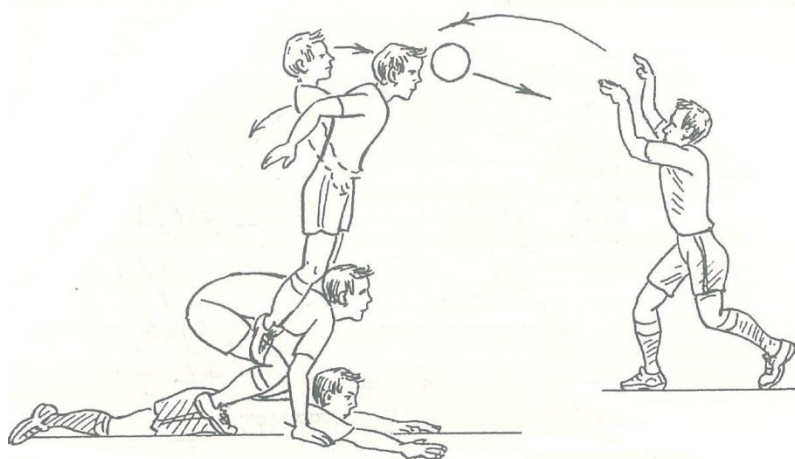


Рис.40

ему мяч, вынуждая первого в броске вперед наносить удары по мячу головой. Приземляется бьющий игрок на маты или песок. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: то же, но удар головой выполняется в броске через сидящего партнера с разбега в 2-3 шагах.

16. Занимающиеся поочередно в броске наносят удар головой по мячу, подвешенному на высоте примерно 1 м. Приземление происходит на поверхность игрового поля.

Вариант: то же, но мяч набрасывается партнерами, стоящими перед бьющими игроками или сбоку от них.

17. Занимающиеся встают в колонну за границей штрафной площади. Головной игрок занимает позицию на границе штрафной площади. Один из игроков, стоя за воротами, набрасывает мяч так, чтобы он опускался в 3-4 шагах от впереди стоящего в колонне игрока. Тот, сделав 2-3 шага, в броске на опускающийся мяч ударом головой направляет его в ворота.

Ошибки, которые допускают начинающие игроки при освоении ударов головой, рассмотрены в табл. 11.

Таблица 11

### Удары головой

п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При приближении летящего мяча игрок не успел отклонить туловище назад	Удар, выполненный только за счет кивка головой, получился слабым	Подбрасывайте мяч вверх и ударом головой направляйте его в стену, акцентируйте внимание на своевременном наклоне туловища назад
2	В момент удара мяч попадает на затылок	Мяч летит неточно	Выполните упражнения 1, 2
3	В момент удара по мячу головой в прыжке игрок не попадает по середине мяча	Неточный и слабый удар	Выполните упражнения 5, 6, 7

## 1.6 Остановки, или прием мяча

В мини-футболе прием (остановка) мяча достигается амортизирующим движением той или иной части тела, а также расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью.

Интенсивность игры, повышенные скоростные действия игроков, отличающие этот вид спорта, не позволяют игрокам при приеме мяча полностью его останавливать. Как правило, игроки вынуждены в игре сразу же переводить мяч в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы мяча осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину.

Освоение этих технических приемов рекомендуется начать с освоения приема катящихся мячей - внутренней стороной стопы и подошвой, летящих мячей внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и т.д. После этого следует перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и в прыжке. Следует учитывать, что обучение всем способам приема тогда приводит к хорошему результату, когда этот процесс осуществляется одновременно с разучиванием техники ударов по мячу, а затем в сочетании с выполнением других технических приемов.

**Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы** (рис.41) часто используется в мини-футболе, поскольку этот способ удобен, надежен и прост в исполнении. Приняв мяч внутренней стороной стопы, игрок тут же готов продолжить ведение мяча в ту или иную сторону или же направить его партнеру. При приближении мяча игрок переносит тяжесть тела на согнутую в коленном суставе опорную ногу, носок

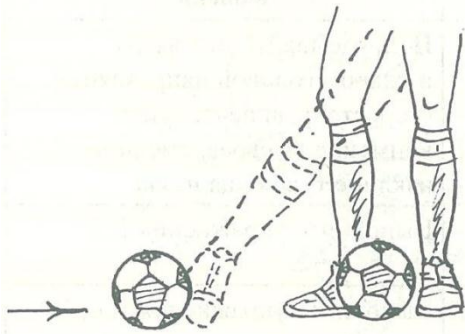


Рис. 41

которой точно совпадает с направлением движения мяча. Принимающая нога выносится навстречу мячу. Ее стопа разворачивается наружу на  $90^\circ$ , образуя со стопой опорной ноги прямой угол. В момент соприкосновения мяча с внутренней стороной стопы принимающая нога мягко отводится назад (до уровня опорной). В результате скорость катящегося мяча гасится.

Этим же способом принимаются и низко летящие на игрока мячи (рис.42). Данный прием выполняется слитно. Он позволяет легко уйти от опекающего соперника. В момент выполнения принимающей ногой уступающего движения назад игрок разворачивается на носке опорной ноги на  $180^\circ$ . Стопа принимающей ноги направляет мяч между ног (за спину). Туловище игрока наклоняется над мячом, который полностью находится под его контролем. Игрок начинает ведение мяча правой или левой ногой (рис.43).

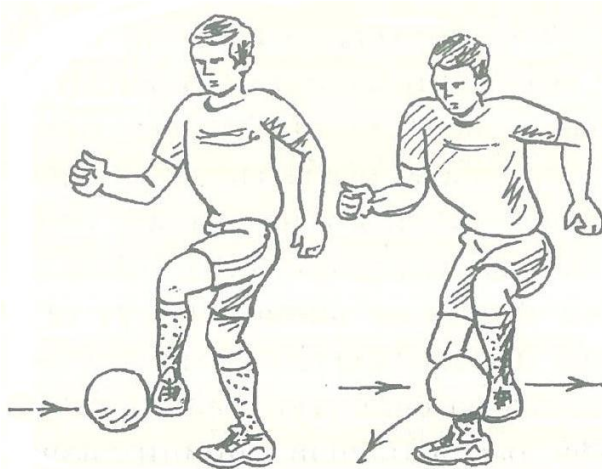


Рис. 42

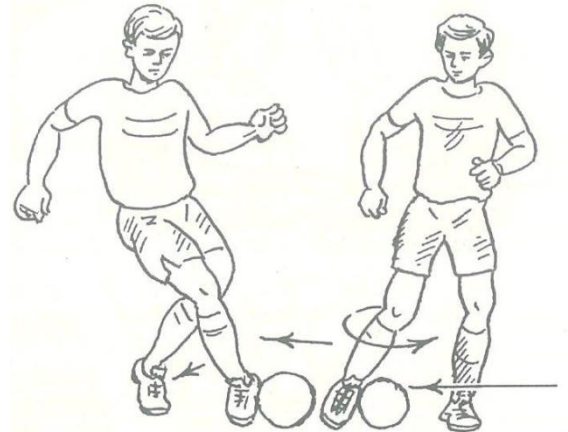


Рис. 43

**Прием опускающегося на поле мяча «щёчкой»** (рис.44) довольно быстро осваивается начинающими игроками. Опорную ногу поставьте впереди-сбоку от места предполагаемого приземления мяча. Принимающую ногу отведите назад, пропуская опускающийся мяч. Ее носок разверните наружу, а пятку низко опустите над поверхностью поля. В момент приземления мягко накройте мяч внутренней стороной стопы.

**«Щёчкой» также можно принять мяч, летящий на высоте бедра** (рис.45). Этот способ



Рис. 44



Рис. 45

остановки во многом сходен с приемом катящихся мячей внутренней стороной стопы. Опорная нога слегка сгибается в коленном суставе, выносится вперед-вверх с таким расчетом, чтобы мяч прикоснулся к внутренней стороне стопы.



Рис.46

соприкосновении мяча с подошвой нога сгибается в коленном суставе, прижимая мяч к площадке.

**Остановка опускающегося мяча подошвой** (рис.48) сходна с обработкой мяча «щёчкой». Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Как только мяч касается поверхности площадки, игрок накрывает его подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.



Рис.48



Рис.49

В тот же миг принимающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим же способом обрабатываются мячи, опускающиеся на игрока на уровне бедра, живота или даже груди (рис. 46). Более высокие мячи таким же приемом могут останавливаться и в прыжке. Полет мяча в этом случае гасится за счет уступающего движения назад расслабленной принимающей ноги, согнутой в тазобедренном и коленном суставах. Приземляется игрок на одну ногу, беря под контроль мяч.

**Прием катящегося мяча подошвой** (рис.47). Данный прием прост в исполнении. Приняв мяч подошвой, игрок может сразу перейти к ведению мяча или же применению финта против своего опекуна. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. При

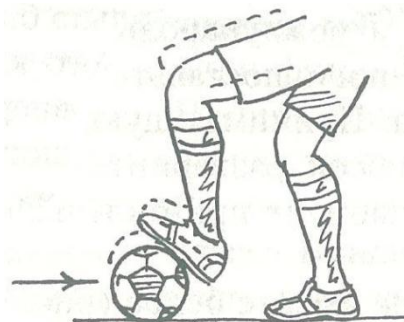


Рис.47

**Прием опускающегося на поле мяча серединой подъема** (рис.49) Опорная нога игрока сгибается в коленном суставе, принимающая нога выносится вперед-вверх, также несколько сгибаясь в коленном суставе. Ее стопа оттягивается вниз. Туловище игрока подается назад.

Опускающийся на игрока мяч встречается с серединой подъема (или носком). В этот момент принимающая нога быстрым, но мягким движением вниз гасит скорость полёта мяча.

**Прием опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы** (рис.50) удобен для ухода от атакующего соперника сразу же после обработки мяча. Опорная нога сгибается в

коленном суставе, а принимающая нога выносится вперед - в сторону, скрещиваясь с опорной. Ее носок поднимается вверх, разворачиваясь наружу. Как только мяч касается поверхности поля, он накрывается внешней стороной стопы. Голеностопный сустав при этом расслабляется. После этого игрок, принявший мяч, легко может уйти от своего визави в сторону. Внешней стороной стопы можно также **принять и летящий сзади или сбоку от игрока мяч** (рис.51). Этот прием требует от игрока мгновенного решения, а потому он отличается неожиданностью для атакующего соперника.



Рис.50

Рис.51

### Тренировочные упражнения

1. Встаньте в 3-4 шагах от стены и ударом «щёчкой» низом направляйте мяч так, чтобы, отразившись от стены, он откатился назад. Останавливайте его также «щёчкой» и т.д.
2. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м. Посылая друг другу поочередно низом мяч, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы.
3. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 10-12 м. Один игрок занимает место в центре круга. Его задача - поочередно низом направлять мяч игрокам так, чтобы они останавливали его внутренней стороной стопы и ударом этим же способом отправляли мяч обратно.
4. Игроки разбиваются на пары, встав в 7-8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом внутренней стороной стопы, останавливая тем же приемом.
5. Подбросьте мяч перед собой так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны принимающей ноги. Отскочивший от площадки мяч накрывайте внутренней стороной стопы левой или правой ноги и т.д.
6. Упражняются два игрока, которые располагаются в 6-7 м друг против друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч внутренней стороной стопы. Вариант: то же, но с последующим ведением мяча в стороны и т.д.
7. Упражняются два игрока, которые располагаются в 6-8 м друг от друга. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот принимает отскочивший от площадки мяч, накрывая его внутренней стороной стопы левой ноги, а затем, переведя мяч вправо, возвращает его партнеру ударом внутренней стороной стопы правой ноги. После этого мяч набрасывается под правую ногу и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

8. Упражнение в парах. Один из игроков набрасывает мяч в сторону от партнера так, чтобы тот сделал рывок к мячу. Отскочивший от площадки мяч накрывается внутренней стороной стопы с поворотом к подающему игроку, которому следует передача, и т.д. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: мяч набрасывается так, чтобы он опускался в 3-4 м от партнера. Тот делает рывок, принимает мяч, возвращает его назад ударом внутренней стороной стопы.
9. К стойке, баскетбольному щиту или дереву подвешивается мяч так, чтобы от поверхности площадки до мяча было примерно 40 см. Игрок раскачивает подвешенный мяч и при его приближении, сделав шаг вперед, стремится принять его внутренней стороной стопы и т.д. Расстояние от поверхности площадки до мяча постепенно уменьшается (до 10 см).
10. Подбросьте мяч над собой, а затем останавливайте опускающийся мяч внутренней стороной стопы и т.д.
11. Встаньте в 3-4 м от стенки и направьте мяч низом ударом внутренней стороной стопы. Отраженный от стенки мяч останавливайте подошвой и т.д.
12. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая друг другу низом мяч внутренней стороной стопы, они принимают мяч подошвой и т.д.
13. Несколько игроков встают по кругу диаметром 12-16 шагов. Один из них встает в центр круга и поочередно направляет мяч низом партнерам так, чтобы они останавливали его подошвой, а затем ударом внутренней стороной стопы отправляли назад.
14. Игроки разбиваются на пары. Партнеры располагаются в 7-8 м друг против друга. Они поочередно сильно посылают мяч друг другу низом внутренней стороной, останавливая его подошвой.
15. Игрок подбрасывает перед собой мяч так, чтобы он опускался перед ним. Отскочивший от площадки мяч накрывается подошвой. Упражнение выполняется левой и правой ногой.
16. Упражняются два игрока. Они поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы принять отскочивший от площадки мяч подошвой. Вариант: то же, но с последующим уходом с мячом в сторону.
17. Упражняются два игрока, которые располагаются в 10-12 м друг против друга. Они поочередно ударом-броском стопой направляют мяч верхом друг другу так, чтобы мяч опускался в 3-4 м от партнера. Тот делает рывок и принимает мяч подошвой и т.д.
18. Упражняются два игрока. Один из них садится на площадку лицом к партнеру, который располагается с мячом в 7-8 м от него. Он набрасывает мяч сидящему партнеру. Пока мяч в воздухе, тот должен успеть встать и принять отскочивший от площадки мяч подошвой и вернуть его ударом низом бросающему. После этого он вновь принимает исходное положение. Периодически партнеры меняются ролями.
19. К стойке, баскетбольному кольцу или дереву подвешивается мяч так, чтобы от поверхности площадки до мяча было примерно 35-40 см. Игрок раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь принять мяч серединой подъема, и т.д.
20. Подбросьте мяч над собой и остановите опускающийся мяч серединой подъема. Обращайте внимание на согнутую в коленном суставе ногу и вытянутый подъем, отводя его вместе с ногой вниз при касании мяча. Вначале мяч подбрасывается на небольшую высоту. По мере освоения приема броски доводятся до максимально возможной высоты.
21. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры поочередно набрасывают друг другу мяч по крутой траектории, принимая его серединой подъема. Расстояние между партнерами - 8-10 м.
22. Упражняются два игрока. Они встают в 10-12 м друг против друга. Один из них набрасывает мяч партнеру по крутой траектории. Тот принимает мяч серединой подъема и ударом тем же способом отправляет мяч обратно и т.д. Останавливая мяч правой ногой,

игрок выполняет передачу левой, и наоборот. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: мяч набрасывается так, чтобы он опускался в 3-4 м перед партнером. Тот устремляется ему навстречу, принимает мяч серединой подъема и ведет вперед. Оба партнера меняются местами и т.д.

23. Жонглируйте мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, принимайте его серединой подъема.

24. Подбросьте мяч так, чтобы он опускался в стороне от вас. В момент касания мяча поверхности площадки мяч накрывается внешней стороной стопы и т.д. Прием мяча выполняется правой и левой ногой.

25. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внешней стороной стопы правой ноги и отыгрывает мяч обратно. Теперь мяч набрасывается вправо от партнера, который останавливает его тем же приемом левой ногой, и т.д. Периодически партнеры меняются ролями.

26. Из положения сидя игрок подбрасывает мяч над собой, быстро поднимается и в момент касания с площадкой принимает его внешней стороной стопы то правой, то левой ноги. Вариант: прием мяча выполняется с поворотами, с последующим ведением мяча и т.д.

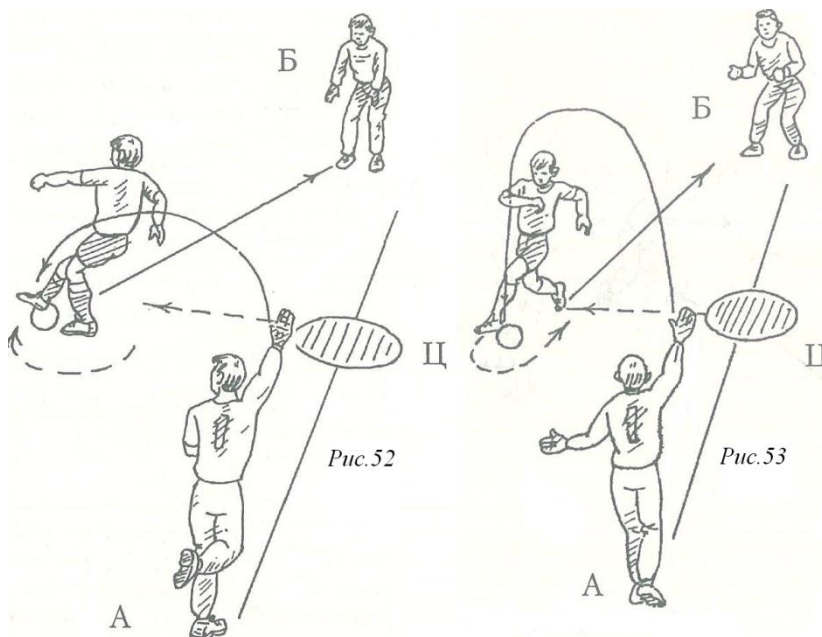
27. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч так, чтобы он приземлился достаточно далеко в стороне от партнера. Тот устремляется к мячу, останавливает его с поворотом к бросающему, а затем отыгрывает мяч назад той ногой, которой выполняется прием мяча. После этого игрок возвращается на исходную позицию. Теперь мяч набрасывается ему в другую сторону и т.д. Вариант: то же, однако мяч, брошенный влево от игрока, останавливается левой ногой с поворотом назад.

28. Игроки разбиваются на пары. Партнеры передают низом друг другу мяч так, чтобы он ухрился чуть в сторону от опорной ноги. Прием мяча осуществляется накрыванием его внешней стороной стопы принимающей ноги, которая выносится вперед в сторону, скрещиваясь с опорной. Прием мяча выполняется то правой, то левой ногой.

29. Занимающиеся разбиваются на тройки. В каждой тройке игроки выстраиваются на одной линии. Игрок А бросает мяч так, чтобы он приземлялся справа от игрока Ц, стоящего в середине (рис.52). Тот устремляется к мячу и с поворотом влево принимает мяч левой ногой. После этого он отправляет мяч игроку Б, который также набрасывает мяч игроку Ц, чтобы он приземлялся справа от него, и т.д. Периодически игроки А и Б меняются ролью с игроком Ц. Вариант: мяч набрасывается также справа от игрока Ц, но тот с поворотом вправо принимает мяч правой ногой (рис.53) и т.д.

В табл. 12 рассмотрены ошибки, которые часто допускают игроки при освоении техники остановки мяча.

Основной механизм действия игрока при приеме летящих на различной высоте мячей в принципе всегда одинаков. Поэтому освоив остановку мяча ногами, вы должны без особого труда перейти к освоению приема летящих мячей грудью, головой и бедром. Отличия в технике их исполнения будут только в деталях.



## Прием мяча ногами

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При приеме катящегося мяча «щёчкой» носок опорной ноги повернут наружу и не совпадает с направлением приближающегося мяча	Нечеткая остановка мяча	Повторите упражнения 1, 2
2	При приеме катящегося мяча «щёчкой» останавливающая нога не движется навстречу мячу	Мяч отскакивает от ноги	Повторите упражнения 1, 2, 3
3	При приеме летящего мяча «щёчкой» останавливающая нога недостаточно развернута наружу	Мяч сильно отскочит от ноги или же проскользнет по стопе	Повторите упражнения 9, 10
4	При остановке катящегося мяча подошвой носок останавливающей ноги не приподнят вверх	Мяч ударится о носок и отскочит от ноги	Выполняйте удары в стенку низом и останавливайте его подошвой, обращая внимание на положение стопы останавливающей ноги
5	При остановке опускающегося мяча серединой или «щёчкой» опорная нога поставлена далеко от точки предполагаемого приземления мяча	Нога не дотягивается до мяча, и он пролетает мимо	Попросите партнера набрасывать вам мяч. Выполните 15-20 остановок, акцентируя внимание на постановку опорной ноги
6	При приеме летящего мяча серединой подъема останавливающая нога не движется навстречу мячу	Мяч отскочит от ноги	Повторите упражнения 19, 20

**Прием прямо летящего на игрока мяча грудью** (рис.54) - эффективный способ остановки, часто применяемый в игре. Готовясь к приему мяча, игрок поворачивается к нему лицом (в стойке ноги врозь или в стойке на ширине шага). Грудь футболиста подается вперед, руки слегка сгибаются в локтях и подаются вниз. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. Меньшее уступающее движение с поворотом туловища дает возможность игроку не только принять мяч, но и сразу перевести его в сторону.

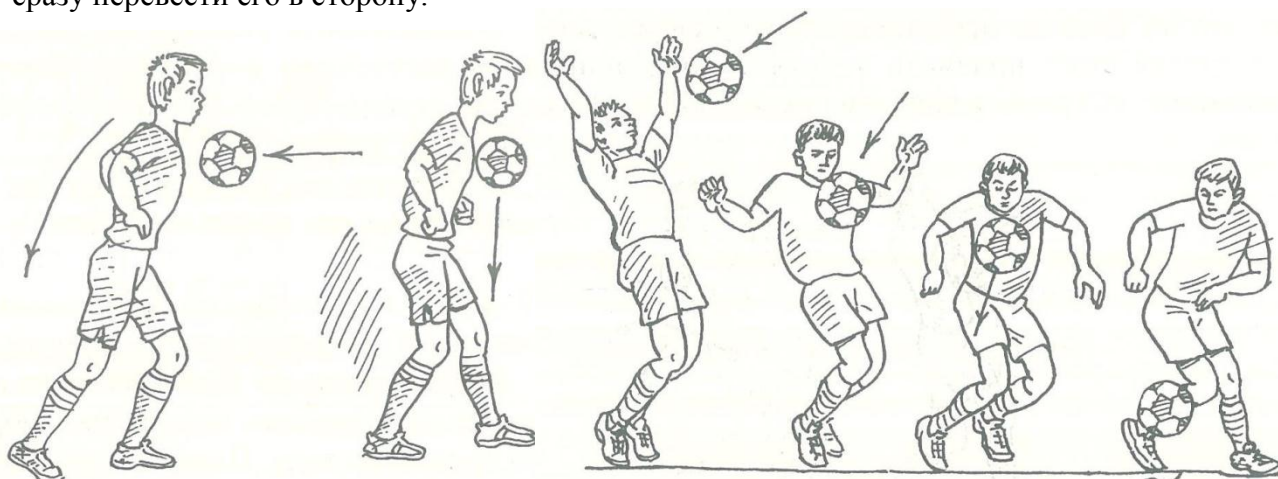


Рис.54

Рис.55

**Прием опускающегося мяча грудью** (рис.55) также осуществляется за счет амортизирующего движения туловища. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на позади стоящую ногу. Такие мячи принимаются также и в прыжке. При приближении мяча игрок выпрыгивает вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение выполняется в максимальной точке прыжка и завершается при



опускании игрока на площадку - до его приземления. В мини-футболе игрок также должен владеть **приемом летящего мяча грудью на бегу**. Этот прием выполняется за счет «убирания» выставленной вперед груди в момент соприкосновения с мячом.

### Тренировочные упражнения

1. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Встаньте друг против друга на расстоянии 4-5 шагов. Поочередно набрасывайте мяч друг другу на грудь, останавливая его пружинящим движением груди и легким наклоном туловища вперед.
2. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. Однако траектория полета мяча все время меняется.
3. Упражняются два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 10 шагов и поочередно набрасывают мяч так, чтобы партнер сделал рывок навстречу летящему мячу и принял его на грудь.
4. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры двигаются в разных направлениях по площадке, поочередно набрасывая мяч друг другу так, чтобы принять его грудью на ходу. Плавно опустив мяч себе на ноги, игрок выполняет ведение, а затем берет мяч в руки и набрасывает его движущемуся партнеру и т.д.
5. Упражняются два игрока. Они поочередно с расстояния 8—12 шагов направляют мяч друг другу ударом с полулёта, останавливая его грудью.
6. Упражнение выполняется так же, как предыдущие, но игроки останавливают мяч с поворотом на  $45^\circ$  (влево или вправо) и ведут его в том же направлении и т.д.
7. Упражняются два игрока. Они поочередно сильно бросают мяч так, чтобы он отскакивал от площадки на партнера. Тот останавливает его пружинящим движением груди с отклонением туловища назад. Принимая мяч, руки необходимо отводить в стороны. Вариант: то же, но мяч принимается на грудь в прыжке с уходом в сторону.

**Остановка мяча головой** (рис.56) - довольно сложный для освоения прием. Этот способ остановки мяча нечасто применяется в игре. Однако это не значит, что вы должны игнорировать его в своих занятиях. Принимая опускающийся мяч головой, надо широко развести ноги, осуществляя уступающее движение за счет сгибания ног в суставах, наклона туловища и головы назад. Принимается мяч преимущественно на середину лба. После этого мяч, как правило, не отскакивает от игрока, а мягко падает перед ним.

**При приеме головой мяча, прямо летящего на игрока**, следует располагаться лицом к мячу на расстоянии небольшого шага. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Туловище и голова подаются вперед. В момент соприкосновения середины лба с мячом ноги игрока быстро сгибаются, а туловище и голова отводятся назад-вниз, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. При переводе мяча в сторону в момент приема игрок поворачивает туловище и голову в требуемом направлении.



Рис. 56

### Тренировочные упражнения

1. Подбросьте мяч над собой и, сгибая ноги в коленных суставах, наклоняя туловище и голову назад, останавливайте мяч головой и т.д.
2. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру. Тот старается остановить мяч головой так, чтобы он опускался в ноги. Подхватив мяч, он таким же образом набрасывает его товарищу.

3. Упражняются два игрока. Один из них бросает мяч партнеру на высоте головы так, чтобы после приема головой он опустился ему под ноги. Прижав мяч подошвой, последний ударом этой же ногой возвращает мяч обратно и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.

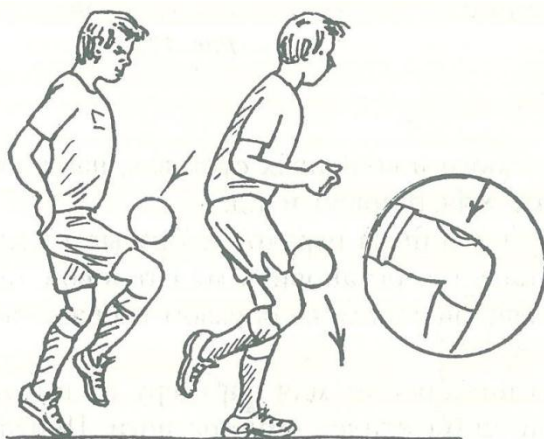


Рис.57

**Прием опускающегося мяча бедром** (рис.57) также используется в игре. Игрок расслабляет мышцы туловища. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, пружинит. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, приподнимается вверх. При соприкосновении мяча с бедром она опускается вниз-назад, гася скорость полета мяча. В мини-футболе данный прием используется для обработки навесных мячей, мячей, отскочивших от вблизи находящихся игроков. В зависимости от траектории полета мяча

угол наклона бедра при встрече с мячом меняется.

По мимо выше перечисленных видов остановок и приеме, в арсенале технических приемов занимающихся мини-футболом занимают места и такие способы обработки мяча, как **остановка животом** (рис.58) и **остановка голенью** (рис.59). Если мяч с близкого расстояния отскакивает от площадки прямо на игрока, то его остановка осуществляется животом. При приеме верхняя часть туловища прикрывает мяч, мышцы живота напрягаются, а руки отводятся в стороны.



Рис.58

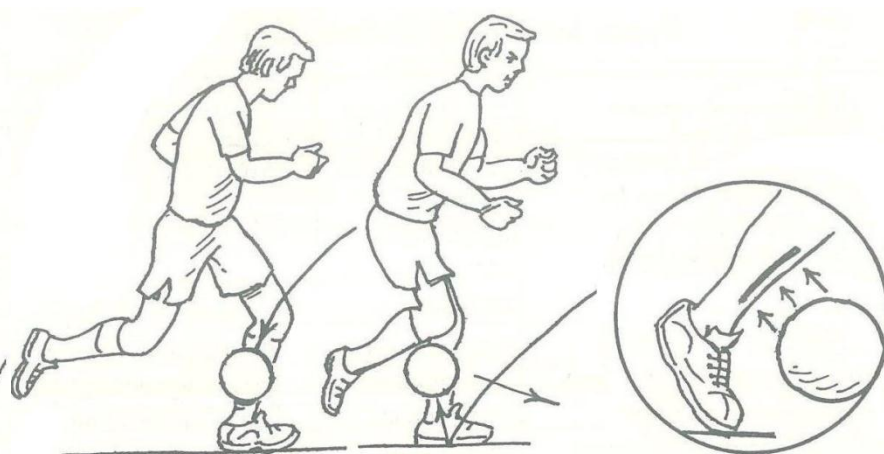


Рис.59

**Прием мяча голенью** в мини-футболе применяется эпизодически. Когда мяч приземляется прямо под игроком, то слегка приподнятая над подскокншим мячом голень гасит его отскок. При этом опорная нога несколько сгибается в коленном суставе. При движении футболиста крышеобразное положение голени при приеме мяча приводит, как правило, к его отскоку вперед. Это позволяет бегущему игроку подхватить мяч, не замедляя движения. **При остановке мяча голеньями** игрок соединяет ноги вместе, затем сгибает их в коленных суставах. Пятки в этот момент приподнимаются, а туловище наклоняется вперед.

## Тренировочные упражнения

1. Подбросьте мяч вверх-вперед, сделайте за ним рывок и остановите мяч бедром с дальнейшим ведением вперед и т.д.
  2. Упражняются два игрока. Набрасывая поочередно мяч друг другу, они принимают его бедром, а затем ударом ногой возвращают мяч партнеру.
  3. Упражняются два игрока. Ударом-броском стопой они поочередно направляют мяч друг другу по крутой траектории, принимая его бедром и тут же переводя его под подошву. После этого мяч возвращается партнеру ударом подъемом. Вариант: то же, но мяч после приема бедром возвращается партнеру ударом с полулёта.
  4. То же, что и предыдущее упражнение, но мяч после приема бедром возвращается партнеру ударом с лёта.
  5. Упражнение в парах. Игроки поочередно ударом-броском посылают мяч верхом друг другу так, чтобы он опускался в 4-5 шагах от адресата. Последний устремляется навстречу мячу, принимает его бедром и ведет на место бросающего, а первый перебегает на место партнера и т.д.
  6. Игроки разбиваются на пары. Один из игроков сверху резко бросает мяч вниз так, чтобы он отскочил от поверхности площадки на стоящего впереди партнера. Тот устремляется навстречу мячу и принимает мяч почти перпендикулярно поставленным бедром согнутой в коленном суставе ноги.
  7. Упражняются два игрока. Они встают друг против друга и поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он опустился перед ним. Партнер устремляется к мячу, принимая его животом. В момент приема мяча живот втянут, мышцы напряжены, а руки отведены в стороны.
  8. Игроки упражняются в парах. Они встают друг против друга на расстоянии 4-5 шагов. Один из них набрасывает мяч партнеру так, чтобы он приземлялся прямо под ним. Тот накрывает отскочивший от площадки мяч голенью, сгибая опорную ногу. После этого он аналогичным способом набрасывает мяч партнеру и т.д.
- Способы исправления типичных ошибок рассмотрены в табл.13.

Таблица 13

### Прием мяча грудью, головой, бедром

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При приеме грудью летящего прямо на игрока мяча он не подал своевременно грудь вперед	Амортизирующего движения не получилось. Мяч сильно отскочил от груди	Повторите упражнения 1, 2
2	При приеме грудью опускающегося на игрока мяча вес тела своевременно не перенесен на позади стоящую ногу	Уступающего движения не получилось. Мяч отскочил от груди	Принимайте грудью мячи, набрасываемые партнером по высокой траектории. При выполнении уступающего движения вес тела переносите на позади стоящую ногу
3	При приеме головой опускающегося на игрока мяча туловище не было наклонено назад	Уступающего движения не получилось. Мяч сильно отскочил от головы	Принимайте головой мячи, набрасываемые партнером. Уступающее движение осуществляйте за счет сгибания ног и наклона
4	При соприкосновении с бедром останавливающая нога своевременно не подается вниз-назад	Скорость полета мяча не погашена. Мяч сильно отскакивает от игрока	Повторите упражнения 1, 2, 3

## 1.7 Ведение мяча(дриблинг)

Ведение мяча, или дриблинг - один из важнейших технических приемов в мини-футболе. Ведение используется в мини-футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. В тех случаях, когда соперники применяют плотную опеку всех игроков команды, с помощью дриблинга можно поддержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение.

В мини-футболе существуют различные способы ведения мяча: **внешней частью подъема** (рис.60), **внутренней частью подъема** (рис.61), **внутренней стороной стопы** (рис.62), **серединой подъема** (рис.63), **носком** (рис.64) и **подошвой** (рис.65). Во всех случаях, за исключением ведения подошвой, дриблинг осуществляется серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение.



Рис. 60

Рис. 61

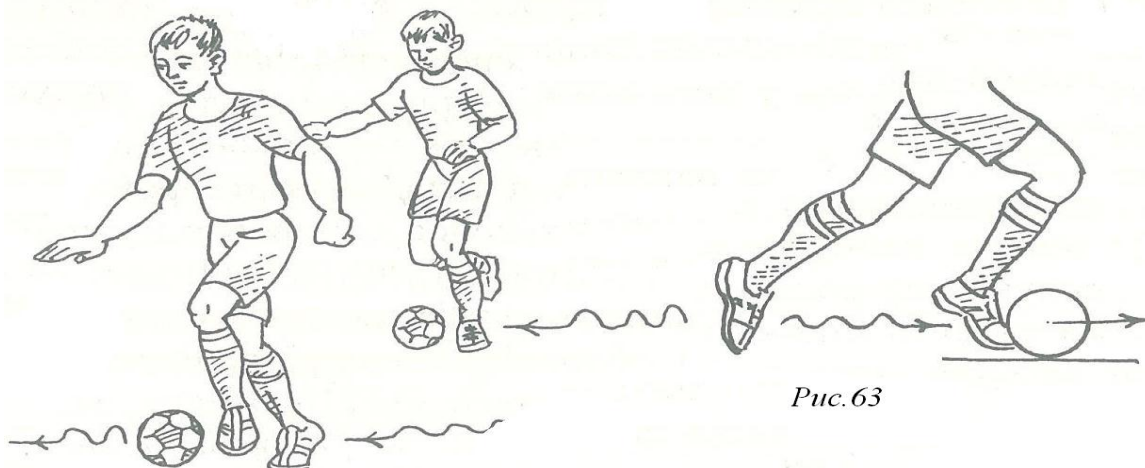


Рис. 62

Рис. 63

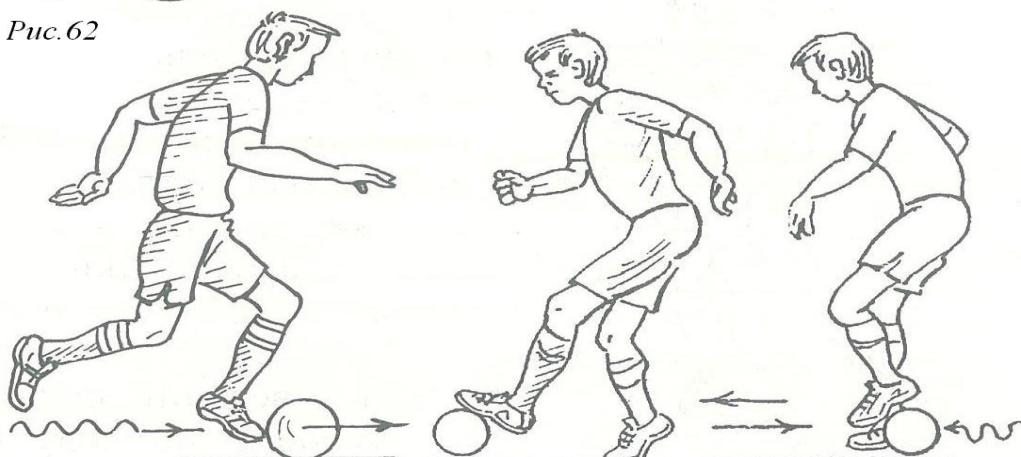


Рис. 64

Рис. 65

Наиболее универсальным для мини-футбола является ведение мяча внешней частью подъема и подошвой. Первый способ дает возможность игрокам передвигаться с мячом как по прямой, так и, в случае плотной опеки со стороны соперников, по дуге или же с изменением направления. Второй способ, осуществляемый мягким скользящим касанием мяча подошвой, обеспечивает наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяет игрокам легко изменять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге.

Освоение ведения мяча подошвой в специфических условиях мини-футбола, где пространство ограничено и присутствует постоянная высокая концентрация игроков практически на всех участках игровой площадки, имеет особое значение. Специальное покрытие площадки также дает преимущество футболистам, владеющим этим приемом.

При ведении мяча различными частями стопы удары-толчки выполняются так, чтобы мяч был словно привязан к игроку, который не должен отпускать его от себя более, чем на 30-40 см. Лишь при контратаках, когда игрок выходит на оперативный простор, у него появляется возможность отпустить мяч на большее расстояние.

Выполняя дриблинг, игрок слегка наклоняет вперед верхнюю часть туловища, прикрывая таким образом мяч от соперников. При этом взгляд дриблера не должен быть постоянно прикован к мячу, т.к. игрок одновременно должен зрительно контролировать перемещения по площадке партнеров и соперников, действуя в соответствии со складывающейся игровой ситуацией. Игроки, хорошо владеющие ведением мяча обеими ногами различными способами, способны легко «переключать» скорость перемещения по площадке в целях поиска наиболее слабого места в обороне соперников, переиграть своего опекуна, завершить дриблинг точной передачей мяча партнеру, занявшему выгодную позицию, или же нанести удар по цели. Словом, освоение техники ведения мяча должно стать одним из важнейших разделов ваших занятий по мини-футболу.

### **Тренировочные упражнения**

1. Ведите мяч по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема. Развернувшись, ведите мяч в обратном направлении, касаясь его уже внешней частью подъема.
2. Ведите мяч по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема то правой, то левой ноги.
3. Упражняйтесь в ведении мяча по кругу диаметром 1-2 шага: по ходу часовой стрелки - внешней частью подъема правой ноги или внутренней частью подъема левой ноги. Ведение мяча против хода часовой стрелки осуществляется наоборот: внешней частью подъема левой ноги или внутренней частью подъема правой ноги. Варианты: а) ведение выполняется по размеченной на площадке волнообразной линии; б) то же, но по ходу движения игроки обходят несколько кругов диаметром 1-1,5 шага.
4. Обозначьте круг диаметром 6-7 шагов. Внутри него начертите другой круг, диаметр которого меньше первого на 1 шаг. Зона, ограниченная двумя окружностями, используется для ведения мяча. По ходу часовой стрелки ведите мяч внешней частью подъема правой ноги, против хода часовой стрелки - внешней частью подъема левой ноги. Вариант: по ходу часовой стрелки мяч ведется внутренней частью подъема левой ноги, а против хода часовой стрелки - внутренней частью подъема правой ноги.
5. Поочередно ведите мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Вокруг первой стойки мяч ведется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ноги, при пересечении линии, соединяющей обе стойки, происходит смена бьющей ноги. После этого мяч ведется вокруг второй стойки против хода часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги и т.д. Вариант: при пересечении линии, соединяющей обе стойки, бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги.

6. Ведите мяч зигзагом без смены бьющей ноги. При этом смена направления должна осуществляться при каждом прикосновении к мячу: удар внешней частью подъема при перемещении вправо, удар внутренней стороной стопы при перемещении влево и т.д. (рис.66).

7. Ведите мяч зигзагообразно, меняя бьющую ногу: внутренней стороной стопы левой ноги мяч переводите вправо, затем внутренней стороной стопы правой ноги - влево и т.д. (рис. 67).

8. Выполняйте следующее упражнение: внешней частью подъема правой ноги мяч направляйте вправо, а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону этой же ногой, мяч переводите снова вправо внутренней стороной стопы левой ноги и т.д. Затем ведение осуществляется в другую сторону: внешней частью подъема левой ноги мяч направляется влево, а затем, сделав широкий шаг в ту же сторону, мяч переводится внутренней стороной стопы правой ноги и т.д.

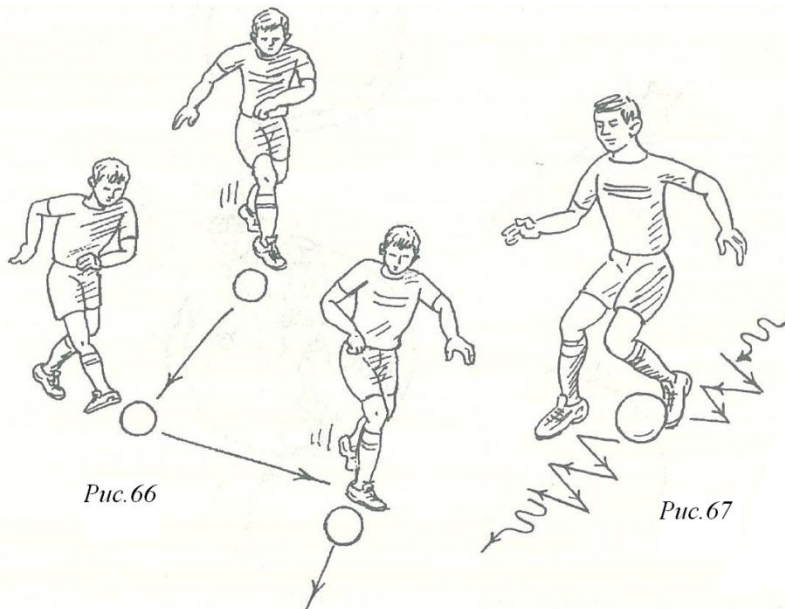


Рис.66

Рис.67

9. Упражняйтесь в ведении мяча различными способами по «слаломной трассе», сооруженной из 6-8 стоек. Стойки устанавливаются по прямой линии в 2 м друг от друга. В целях усложнения упражнения «слаломная трасса» ограничивается коридором шириной 5-70 см. Такую «трассу» можно расположить как по прямой, так и зигзагообразно. Например, каждая стойка обводится кругом. По мере освоения этих упражнений их можно проводить в виде эстафеты.



Рис.68

10. Осваивайте технику ведения мяча подошвой. Стоя на месте, подошвой направляйте мяч вперед, в стороны, назад, как бы обозначая на площадке лепестки ромашки (рис.68). Упражнение выполняйте то одной, то другой ногой.

11. Выполняйте ведение мяча по прямой, останавливая его подошвой, делайте два-три легких отскока назад на опорной ноге (мяч контролируют подошвой) и вновь продолжайте ведение вперед и т.д.

12. Ведите мяч по прямой линии длиной 5-6 шагов серединой подъема правой ноги и останавливайте его подошвой. Затем, продвинув мяч подошвой назад, развернитесь на 90° вправо и, прикрыв мяч туловищем, продолжайте ведение и т.д. Вариант: то же, но ведение выполняйте левой ногой.

13. Поупражняйтесь в ведении мяча подошвой по границе штрафной площади: влево - правой ногой, вправо - левой ногой. Вариант: ведение выполняйте по кругу диаметром 2-3 шага.

14. Поупражняйтесь в ведении мяча различными способами, обводя изображенные на площадке круги диаметром 1-1,5 м или по спирали.

В табл. 14 рассмотрены типичные ошибки, которые допускают игроки при освоении техники дриблинга.

Таблица 14

### Ведение мяча (дриблинг)

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При ведении мяча внешней частью подъема стопа бьющей ноги почти не развернута внутрь и вниз	Удары-толчки наносятся по мячу носком. Мяч отскакивает слишком далеко от игрока	Медленно ведите мяч по прямой, акцентируя внимание на правильном положении стопы бьющей ноги
2	При ведении внутренней или внешней частью подъема игрок наносит слишком сильные удары-толчки по мячу	Мяч сильно отскакивает от игрока и может быть легко перехвачен соперниками	Повторите упражнения 1, 2, 3, обращая внимание на правильное положение стопы бьющей ноги и мягкость ударов-толчков по мячу
3	При ведении подошвой мяч как бы застревает между стопой и покрытием площадки	Игрок слишком сильно при движении давит подошвой на мяч. Движение игрока замедляется	Повторите упражнения 10, 11, 12, обращая внимание на мягкие скользящие движения подошвой

## 1.8 Обманные движения (Финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры.

Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне. Финты выполняются как туловищем, так и ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: первого - ложного движения и второго - истинного движения. Последнее начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманные движения. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы соперник его хорошо видел, а истинное - быстро, чтобы соперник не успел на него среагировать.

При выполнении финтов в мини-футболе, как правило, игроки используют различные варианты уходов с мячом (вперед, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнеру, а также сочетание различных обманных движений. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы соперник искренне поверил в ваше намерение.

Освоение обманных движений следует начать с целого ряда упражнений без мяча:

1. После медленного бега выполните рывок вправо (влево) или по ходу движения.
2. После быстрого бега выполните резкую остановку, а затем рывок вправо (влево).
3. Выполняйте бег по площадке, все время меняя направление движения.
4. Выполняйте бег змейкой между стоек.
5. Выполняйте во время медленного бега рывок вперед, затем - выпад в сторону и вновь - рывок и т.д.
6. Выполнив ускорение, сделайте остановку с предварительным обманным движением туловищем.
7. «Бег в квадрате». На площадке размечается квадрат со сторонами 4 шага, в котором размещается несколько игроков. По сигналу все быстро начинают перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 с. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.

8. «Салки вокруг стойки». Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 шага устанавливается стойка. Один из игроков при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от партнера. Выходить за круг запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.

9. Подвижная игра «Пятнашки».

После того как будут освоены эти упражнения, следует перейти к разучиванию основных финтов с мячом.

### **Тренировочные упражнения**

1. Игрок посылает мяч вперед на 5-7 шагов, выполняет рывок к мячу, ведет его вперед на расстояние 5-6 м, поворачивается на 180°, отыгрывает мяч назад и вновь выполняет рывок к мячу и т.д.

2. Игрок посылает мяч вперед на 5-7 шагов. Выполнив рывок к уходящему мячу, он выполняет с ним рывок вправо (влево). Затем вновь посылает мяч вперед на 5-7 м и повторяет упражнение.

3. Группа игроков (каждый имеет мяч) произвольно передвигается по ограниченной площадке. Игроки должны следить за партнерами, чтобы не столкнуться. В этом упражнении ни игроки, ни их мячи не должны касаться друг друга.

4. 5-6 занимающихся выполняют ведение мяча в пределах штрафной площади. По сигналу они ведут мячи в противоположную штрафную площадь, где продолжают выполнять упражнение. По второму сигналу они таким же образом возвращаются на исходную позицию. Их задача - при ведении не касаться мячом партнеров и их мячей.

5. Две группы игроков в одной и другой штрафной площади выполняют ведение в произвольном порядке. По сигналу все игроки, осуществляя ведение, устремляются к противоположным штрафным площадям, где продолжают выполнять упражнение. Во всех случаях занимающиеся не должны сталкиваться друг с другом, а их мячи не должны касаться мячей других игроков.

6. Ведите мяч по прямой, имитируя остановку подошвой, затем вновь продолжайте движение и вновь выполните имитацию остановки мяча подошвой и т.д. Вариант: то же, но после имитации остановки бьющая нога пронесится вправо (влево) от мяча, а игрок рывком уходит с мячом вперед или в сторону и т.д.

7. Занимающиеся (каждый с мячом) принимают положение ноги врозь. По сигналу они выполняют перекатывание мяча (внутренней стороной стопы) с ноги на ногу. По мере освоения упражнения игроки увеличивают амплитуду движения мяча, выполняя для этого выпады влево, вправо, назад. Затем выпады выполняются с дополнительными двумя-тремя шагами с возвращением на исходную позицию.

8. Выполнить обманный выпад в одну сторону, а затем резко уйти в другую. Сначала упражнение выполняется без мяча: игроки делают выпад влево, а уходят вправо, и наоборот. Затем упражнение повторяется уже с мячом.

9. Занимающиеся выполняют ведение в среднем темпе. По сигналу они останавливают мяч внутренней стороной стопы, а затем выполняют ускорение с мячом влево или вправо и т.д.

10. Игроки выполняют ведение в среднем темпе. По сигналу они останавливают мяч внешней стороной стопы (а), разворачиваются на 180° (б) и ведут мяч в противоположном направлении (в) и т.д.

11. Занимающиеся выполняют ведение в среднем темпе. По сигналу мяч останавливается внутренней стороной стопы (а). Затем, развернувшись через левое плечо (б), уходят с мячом вправо (б) и т.д.

12. Игроки выполняют ведение. По сигналу они «подтягивают» мяч, находящийся чуть впереди, на себя подошвой, разворачиваются на 180° в сторону ноги, ведущей мяч, продолжив ведение в противоположном направлении, и т.д.

13. Занимающиеся выполняют ведение. По сигналу они принимают мяч подошвой и «подтягивают» его на себя, а затем, протолкнув мяч вперед, продолжают ведение и т.д.



14. Занимающиеся ведут мяч по кругу. По звуковому сигналу они разворачиваются на 360° и продолжают ведение мяча: после одного свистка - поворот влево, после двух - вправо. Вариант: по сигналу игроки имитируют прижатие мяча подошвой, замедляя бег. Затем, подтолкнув мяч вперед рывком, устремляются за ним.

15. Игроки выполняют ведение в произвольном порядке. По сигналу они пронесают бьющую ногу над мячом (а), затем подправляют мяч внешней частью подъема для рывка в сторону (б) и т.д.

После освоения этих упражнений можно перейти уже непосредственно к разучиванию финтов. Последовательность этого процесса такова: сначала осваиваются финты, основанные на изменении скорости движения игрока, ведущего мяч, затем - финты, основанные на одновременном изменении скорости и направления бега. Лишь после этого рекомендуется перейти к разучиванию сложных по координации финтов, в т.ч. и к их сочетанию. Сложность выполнения этих технических приемов возрастает в таком порядке: сначала занимающиеся воспроизводят разучиваемый прием, воображая противодействующего соперника. Затем переходят к выполнению финта около расставленных стоек. После этого прием выполняется с пассивным и, наконец, активным сопротивлением партнера. Необходимой стороной разучивания финтов является их выполнение в обе стороны обеими ногами. Рассмотрим ряд финтов, которые часто используются в мини-футболе.

**Финт «уходом»** (рис.69) основан на неожиданном для соперника и быстром изменении направления движения. Сначала атакующий игрок демонстрирует своему опекуну намерение уйти с мячом в одном направлении. Естественно, последний, пытаясь перекрыть это направление, перемещается в ту же сторону. Атакующий же игрок, быстро изменив направление своего движения, проходит с мячом мимо соперника с другой стороны.

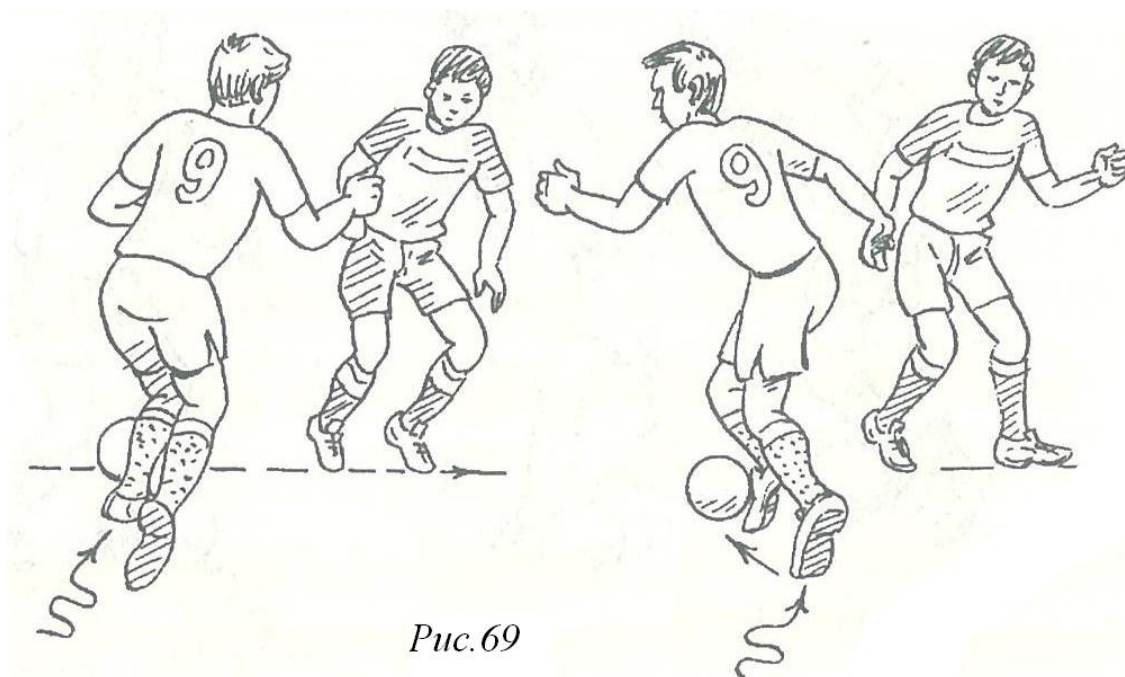


Рис.69

Существуют многочисленные варианты выполнения данного финта. Остановимся на некоторых из них. Например, **финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема»** эффективен против соперника, который с высокой скоростью приближается к игроку, ведущему мяч. При сближении с соперником атакующий игрок опирается на одну ногу, перенеся на нее вес тела. Одновременно внутренней частью подъема другой ноги он быстро "убирает" мяч от соперника в сторону опорной ноги, а затем легко уходит от него. Если же соперник сближается с атакующим игроком относительно медленно и осмотрительно, то игрок с мячом при сближении со своим визави выполняет

предварительный финт, наклоняя верхнюю часть туловища в одну сторону и делая вид, что "убирает" мяч внутренней частью подъема в этом же направлении. Когда соперник среагирует на ложное движение, атакующий игрок неожиданно откидывает верхнюю часть туловища в первоначальное положение и другой ногой уводит мяч от соперника.

**Финт «уходом с ложным замахом на удар»** (рис.70) выполняется как в обороне, так и в процессе атакующих действий. Когда игрок, владеющий мячом, сближается с соперником, он выполняет замах бьющей ногой, демонстрируя намерение пробить по цели или выполнить передачу. Участвующий в единоборстве соперник вынужден отреагировать на это действие и перекрыть зону предполагаемого движения мяча. В этот момент игрок с мячом рывком обходит соперника. В зависимости от игровой ситуации игрок, владеющий мячом, может избрать несколько направлений ухода: вперед, вправо или влево.

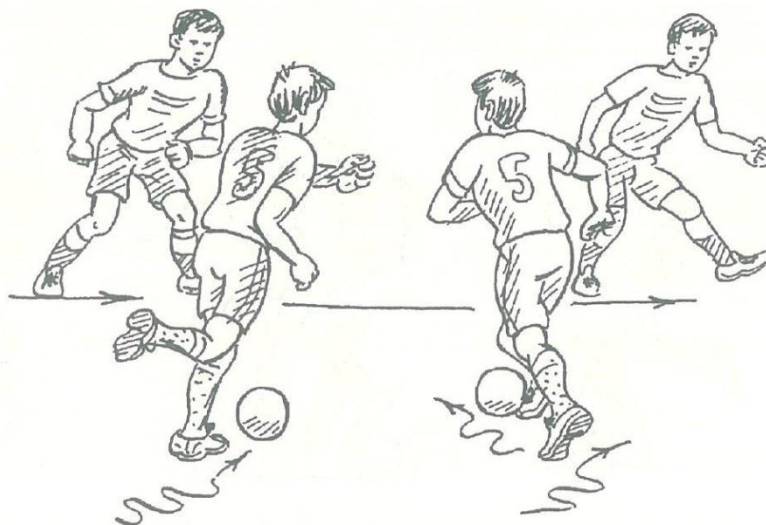


Рис. 70

**Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180°»** (рис.71) довольно часто применяется в игре, например, когда игрок ведет мяч на стоящего на его пути соперника. Сблизившись с ним, он ставит опорную ногу впереди-сбоку от мяча и делает вид, что стремится нанести удар по мячу другой ногой. Сам же, вместо удара, пронесет бьющую ногу вперед, развернув стопу внутрь, а туловище наклоняет в сторону от мяча. Откатив мяч назад внутренней стороной стопы, атакующий игрок разворачивается на 180° и уходит от соперника.



Рис. 71

**Финт «остановка мяча подошвой»** выполняется различными способами как с наступанием на мяч, так и без этого элемента. Рассмотрим несколько вариантов. Например, **соперник движется параллельными курсами с игроком, ведущим мяч** (рис.72). Выбрав момент, атакующий игрок резко останавливается, наступив на мяч дальней от соперника ногой. Не ожидавший такого действия опекун по инерции чуть пробежит вперед. Этого оказывается достаточно, чтобы ведущий перевел мяч внутренней стороной стопы дальней от соперника ноги за спину бегущего соперника, а затем легко от него оторвался. Если же опекун, среагировав на остановку, замедляет движение, атакующий игрок выполняет несильный удар вперед и рывком отрывается от своего визави. Если же **соперник выдвигается прямо на игрока,**

**ведущего мяч** (рис.73), то тот за 1,5-2 м до встречи со своим визави прижимает мяч подошвой (а). Не ожидавший этого соперник приостанавливается, а ведущий, чуть приподняв бьющую ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед. Действия

ведущего мяч могут быть и такими. После прижатия мяча он первым движением подошвой прокатывает мяч на себя, а затем тут же вторым движением подошвой резко посылает мяч вперед (б) и выполняет ускорение мимо опекуна. Или же, сблизившись с соперником, атакующий игрок резко останавливает мяч подошвой, затем делает два-три легких отскока назад на опорной ноге, продолжая контролировать мяч подошвой. Этими действиями он демонстрирует отсутствие каких-либо агрессивных намерений. Заметив, что опекун потерял бдительность, атакующий игрок выполняет рывок с мячом мимо своего визави.

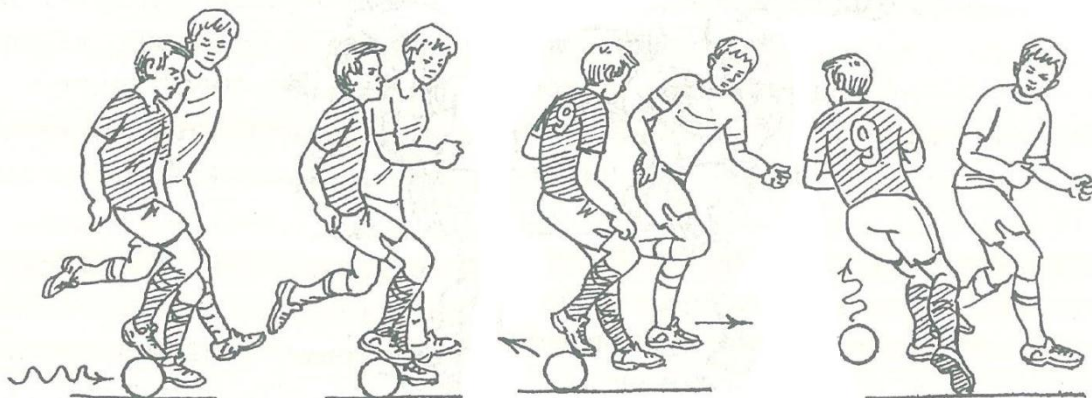


Рис.72

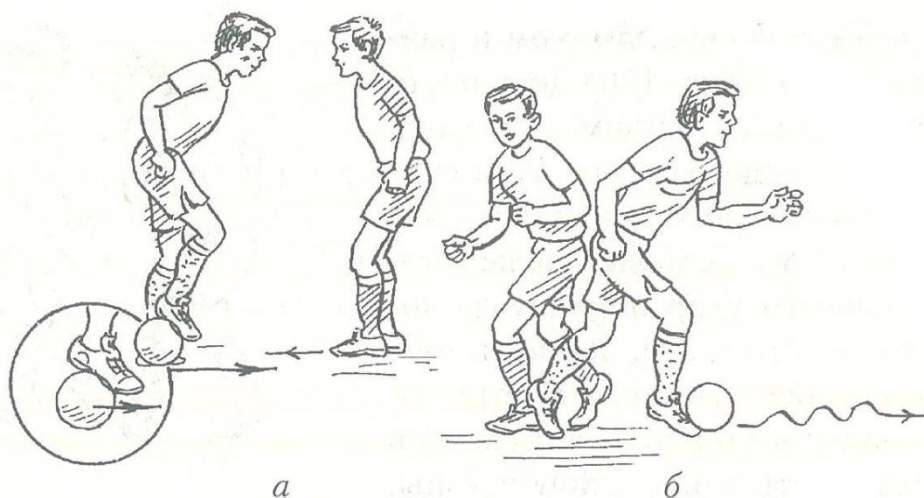


Рис.73

**Финт «убирание мяча подошвой»** (рис.74) - один из самых эффективных в мини-футболе. Для выполнения этого финта мяч служит своего рода приманкой. Например, игрок ведет мяч параллельно линии ворот, боком к сопернику. Ведение осуществляется ближней ногой к сопернику, соблазняя последнего на попытку отбора. Как только соперник пойдет на сближение, атакующий игрок откатывает мяч подошвой назад, разворачивается на  $90^\circ$  (т.е. лицом к воротам) и внутренней стороной стопы той же ноги проталкивает мяч вперед. Соперник проваливается, а атакующий на высокой скорости устремляется к цели.

**Финт «проброс мяча мимо соперника»** (рис.75) выполняется в тех случаях, когда позади соперника образовалась свободная зона. Сблизившись с ним, атакующий игрок

пробрасывает мяч мимо него с одной стороны, а сам обегает его с другой. Аналогично выполняется и финт с пробрасыванием мяча между ног опекуна. Такой прием особенно эффективен, когда его выполняет игрок, обладающий высокой скоростью

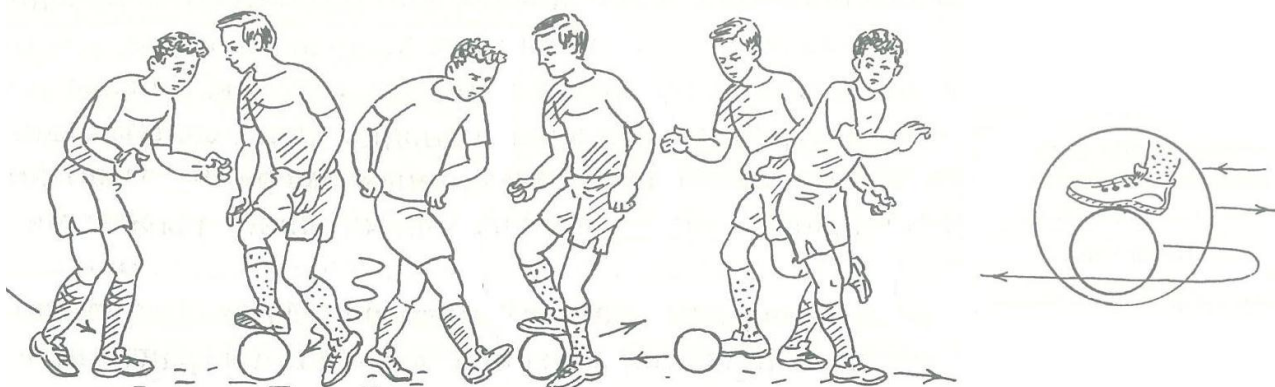


Рис. 74



Рис. 75

В табл. 15 рассмотрены типичные ошибки, которые допускаются начинающими игроками при освоении техники выполнения финтов.

Таблица 15

**Обманные движения (финты)**

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Ложное движение сделано слишком близко от соперника	Финт не получился и пройти соперника не удастся	Выполните упражнение с ложным движением за 2-2,5 шага до стойки. Затем повторите его с одним из своих партнеров, который исполнит роль защитника
2	Ложное движение сделано слишком поздно	Соперник легко выбьет мяч	То же
3	После ложного движения истинное движение выполнено медленно	Соперник, хотя и среагирует на финт, но сможет отбить мяч	Выполняйте финт с пассивным сопротивлением партнера, обращая внимание на быстроту исполнения истинного движения

## 1.9 Отбор мяча

Специфика мини-футбола ставит перед каждым игроком независимо от его амплуа задачу освоить **основные приемы отбора мяча** у соперника и эффективно использовать их в игре. Команде, имеющей в своем составе игроков, слабо владеющих техникой отбора, сложно добиться высоких результатов. Отбор, как правило, осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. Заметив, что соперник на какое-то мгновение потерял контроль над мячом или отпустил мяч от себя слишком далеко, обороняющийся игрок предпринимает рывок к мячу. Наиболее эффективно при этом действуют те игроки, которые умеют точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их движения. Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку или сзади-сбоку.

**Отбор накладыванием стопы** (рис.76) используется при единоборстве с атакующим соперником, стремящимся за счет индивидуальных действий решить поставленную задачу. Обороняющийся игрок занимает позицию на пути соперника, ведущего мяч. Уловив момент, он делает резкое ускорение вперед, накладывая стопу на мяч. При этом бьющая нога предварительно отводится назад, ее суставы и мышцы напрягаются. Развернувшись наружу, бьющая нога в виде препятствия выносится навстречу мячу, накрывая его стопой. В тот же момент туловище обороняющегося игрока подается вперед, а руки для поддержания равновесия откидываются в стороны. Натолкнувшись на жесткое препятствие, соперник оставляет мяч в ногах обороняющегося. Отбор накладыванием стопы особенно эффективен при попытках соперника пробить по цели.

**Отбор выбиванием** (рис.77) осуществляется резким выпадом бьющей ноги в направлении соперника. Мяч выбивается из-под ноги атакующего игрока любой частью подъема или любой стороной стопы, или когда обороняющийся движется навстречу атакующему сопернику, или когда он находится сбоку от него, или когда он сближается сбоку-сзади с атакующим игроком.

**Отбор перехватом** (рис.78) может выполняться ногами, головой и различными частями туловища. Этот прием используется в основном тогда, когда соперник передает мяч партнеру. Угадав такое намерение, обороняющийся игрок выполняет ускорение в избранном направлении и овладевает мячом. Обычно отбор перехватом успешно выполняют игроки, обладающие достаточно высокой стартовой скоростью, и которым, конечно, присуща игровая хитрость, т.е. умение до определенного момента скрывать от соперников свои истинные намерения.

### Тренировочные упражнения

1. Упражнение в парах. Партнеры встают друг против друга. Между ними кладется мяч. Опорные ноги обоих игроков расположены около мяча, а бьющие ноги отведены назад. По сигналу партнеры выполняют движение ударной ногой вперед, стараясь одновременно нанести удар по мячу внутренней стороной стопы.
2. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает позицию на пути партнера, ведущего мяч. Когда атакующий игрок приблизится к первому, тот выставляет ногу навстречу мячу, выполняя отбор накладыванием стопы. Вариант: отбирающий игрок выставляет вперед ногу тогда, когда его партнер касается мяча внутренней частью подъема.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 шагах друг против друга. Один ведет мяч на партнера, который также сближается с атакующим, и в последний момент выполняет отбор мяча накладыванием стопы. Вариант: то же, но атакующий игрок при сближении с партнером имитирует удар по мячу.
4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 7-8 шагах друг от друга. Один ведет мяч, другой, сближаясь с ним, выбивает мяч у него из-под ноги в тот момент,

когда атакующий игрок чуть отпустит его от себя. Сначала атакующий умышленно при сближении с партнером отпускает мяч от себя.



Рис. 76

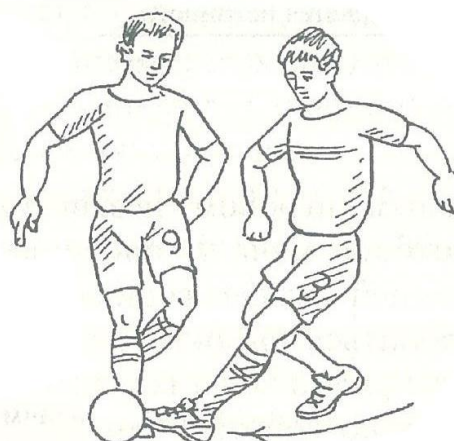


Рис. 77



Рис. 78

5. Занимающиеся выполняют упражнение, похожее на предыдущее. Разница лишь в том, что атакующий игрок ведет мяч по прямой, а его партнер приближается к нему сбоку. Когда атакующий игрок чуть отпустит мяч от себя, его партнер в выпаде выбивает мяч в сторону. Вариант: отбирающий игрок преследует ведущего мяч, приближаясь к нему сбоку-сзади. Уловив момент, он в выпаде выбивает мяч из-под ноги атакующего игрока.
6. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу низом, сближаются с партнером. Задача последнего, уловив момент, выполнить рывок и перехватить передачу мяча. Вариант: то же, но партнеры передают мяч друг другу верхом. Задача обороняющегося - перехватить передачу головой или грудью.
7. Игроки, разбившись на пары, встают на одной линии. Один из партнеров посылает мяч вперед на несколько метров. Одновременно выполнив рывок, игроки соревнуются: кто первым овладеет уходящим мячом и т.д. Вариант: то же, но мяч подбрасывается вверх-вперед, а партнеры пытаются овладеть им после отскока от площадки.
8. Занимающиеся разбиваются на пары. Игроки в каждой паре встают друг за другом на расстоянии 3 м. Впереди стоящий игрок первой пары начинает ведение мяча из-за средней линии поля к воротам, стремясь, не доходя до штрафной площади, нанести удар по воротам, которые защищает вратарь. Задача преследующего игрока - догнать партнера и помешать ему выполнить удар по воротам, используя наиболее целесообразный прием отбора мяча. Игроки в парах после очередной попытки меняются ролями.

Типичные ошибки рассмотрены в табл.16.

Таблица 16

<b>Отбор мяча</b>			
№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При отборе накладыванием стопы бьющая нога слишком медленно выносится вперед	Соперник сумел уйти в сторону или пробить по воротам	Повторите упражнения 1, 2, акцентируя внимание на быстрое выдвигание бьющей ноги на мяч
2	При отборе накладыванием стопы соперник легко преодолевает препятствие -выдвинутую вперед ногу	Соперник обошел своего визави	То же, обращая внимание на закреплении голеностопа выдвигаемой на мяч ноги
3	При отборе выбиванием игрок поздно выдвинул ногу на мяч и сбил соперника с ног	Команда наказывается штрафным ударом	Повторите упражнение 4, 5

## Глава II. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

В мини-футболе вратарь - фигура особая. Команде, имеющей в своем составе полевых игроков хорошего уровня, но плохо подготовленного стража ворот, очень трудно добиться успеха. И наоборот. Средняя по подбору игроков команда, но с надежным вратарем способна на многое. Никто, конечно, не возьмет на себя смелость определить, с какого возраста готовиться на амплуа вратаря. Одни уже в младшем возрасте мечтают играть в воротах, другие выбирают «должность» стража ворот, уже попробовав свои силы в роли полевого игрока.

Практика показывает, что в мини-футболе более эффективно действуют те вратари, которые быстро и экономно перемещаются по площадке. Вот почему игрокам этого амплуа необходимо научиться резко стартовать, неожиданно изменять направление движения, свободно передвигаться лицом и спиной вперед, приставными шагами боком и спиной, совершать разнообразные прыжки и делать внезапные остановки. Естественно, все эти приемы неразрывно связаны между собой и, как правило, выполняются из самых различных стартовых положений.

В мини-футболе вратарь в зависимости от места нахождения мяча использует несколько вариантов стойки. В случаях, когда соперник с мячом находится прямо против ворот, но на некотором расстоянии от них, вратарь занимает позицию в середине ворот. Его ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а туловище немного наклонено вперед. Такая позиция является **основной стойкой вратаря** (рис.79). Если же соперник с мячом сближается с воротами, стойка вратаря претерпевает изменение. Она становится более низкой, а туловище больше наклоняется вперед. Вес тела вратаря сильнее переносится на



Рис.79



Рис.80

переднюю часть стоп (рис.80).



Рис.81

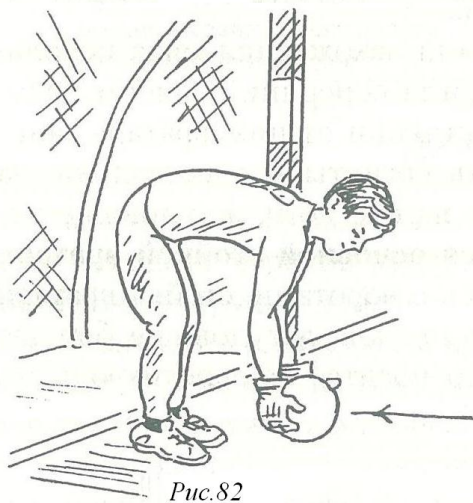


Рис.82

Если же мяч движется на расстоянии шага в стороне от вратаря, он одновременно с наклоном к мячу делает шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставляет к ней другую ногу. Данный технический прием основан на хорошей "работе" ног и внимательном наблюдении за движением мяча. В то же время вратарь должен учитывать, что при неожиданном отклонении мяча, при скученности игроков перед воротами нередко использование этого приема может быть чревато проблемами.

Для большей надежности ловлю катящихся на вратаря мячей рекомендуется осуществлять в стойке на одном колене (рис.83). При приближении мяча вратарь переносит вес тела на сильно согнутую в коленном суставе опорную ногу. Другая нога разворачивается наружу и опускается на колено около опорной ноги. Ее голень становится поперек, словно барьер на пути мяча. Руки вратаря, опущенные вниз, почти

Когда соперник с мячом движется по флангу, вратарь занимает позицию вплотную к ближней стойке ворот. Ближняя к стойке рука вытягивается вверх, прикрывая верхний угол, другая рука отводится в сторону, страхуя незащищенное пространство. Вес тела вратарь переносит на стоящую у стойки ногу (рис.81). В такой позиции страж ворот имеет возможность отразить мячи, летящие на него на любой высоте, а также отбить ногой или рукой мячи, посылаемые соперниками в сторону дальней стойки ворот.

Наряду с ловлей мяча вратарю в мини-футболе приходится отбивать мячи руками и ногами, выполнять падения и броски в ноги атакующему сопернику или на отскочивший от игроков мяч. Овладев мячом, вратарь должен быстро и точно довести его до партнера. Естественно, овладение юными вратарями данным арсеналом технических приемов возможно только при условии систематических занятий и постоянного анализа своих действий.

Особенности техники и технической подготовки вратарей

## 2.1 Ловля мячей.

Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей осуществляется при параллельном расположении стоп (рис.82). Взгляд вратаря устремлен на приближающийся мяч. Когда мяч оказывается рядом, вратарь смыкает ноги и затем наклоняется вперед. При этом ноги сгибаются в коленях. Подхватив мяч опущенными вниз кистями, вратарь выпрямляется и прижимает мяч к

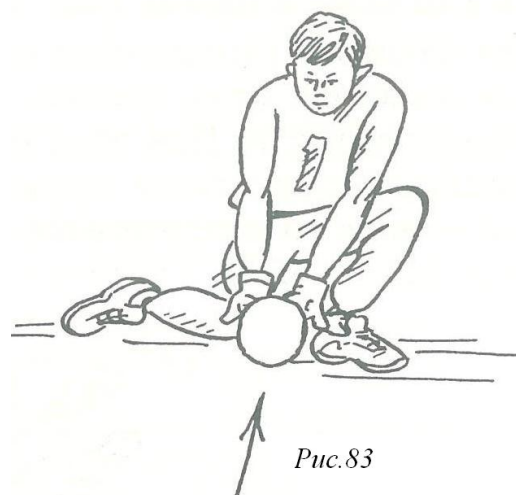


Рис.83



касаются поверхности площадки между его ногами. Соприкоснувшись с коленями, мяч прокатывается по предплечьям и прижимается к груди или животу.

### Тренировочные упражнения

1. Из стойки ноги врозь выполните наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием поверхности площадки ладонями. Вариант: то же, но наклоны выполняются из стойки ноги вместе и т.д.
2. Из основной стойки вратаря выполните наклоны вперед, захватите лежащий перед вами мяч и подтяните его к груди и т.д.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Один из игроков, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, который ему накатывает партнер с 3-4 шагов, наклоняется и подхватывает мяч ладонями. Выпрямившись, он прижимает мяч к груди. Теперь уже второй игрок принимает основную стойку вратаря, а партнер накатывает ему мяч и т.д.
4. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному. Стоящий перед колонной игрок накатывает мяч на головного игрока, который принимает основную стойку вратаря, наклоняется и ловит мяч. Затем ударом ногой он направляет мяч низом обратно, а сам перебегает в конец колонны и т.д.
5. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах, а его партнер с 5-6 шагов несильным ударом посылает на него мячи низом. Задача вратаря - продемонстрировать правильную технику приема мяча. Вариант: то же, но мяч направляется чуть правее или левее от вратаря, который, сделав шаг в сторону, соединяет ноги и ловит мяч.
6. Упражняются три игрока. Двое из них встают друг против друга на расстоянии 16-18 шагов и поочередно ударом ногой направляют мячи низом вратарю, который занимает позицию между ними. Вратарь ловит мячи, стоя на месте или сделав движение в сторону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и принимает мяч от другого игрока. Периодически партнеры меняются ролями с вратарем.
7. Несколько игроков встают в 8-12 шагах от ворот и ударом ногой с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону от вратаря.

**Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей выполняется в падении и броске** (рис.84). Уловив направление движения мяча, вратарь, используя падение, как бы стелется по поверхности площадки. При этом он последовательно касается поверхности поля голенью, бедром, тазом и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой - сверху и подтягивается к груди. Техника приема мяча в броске отличается фазой полета в направлении движущегося в ворота мяча.

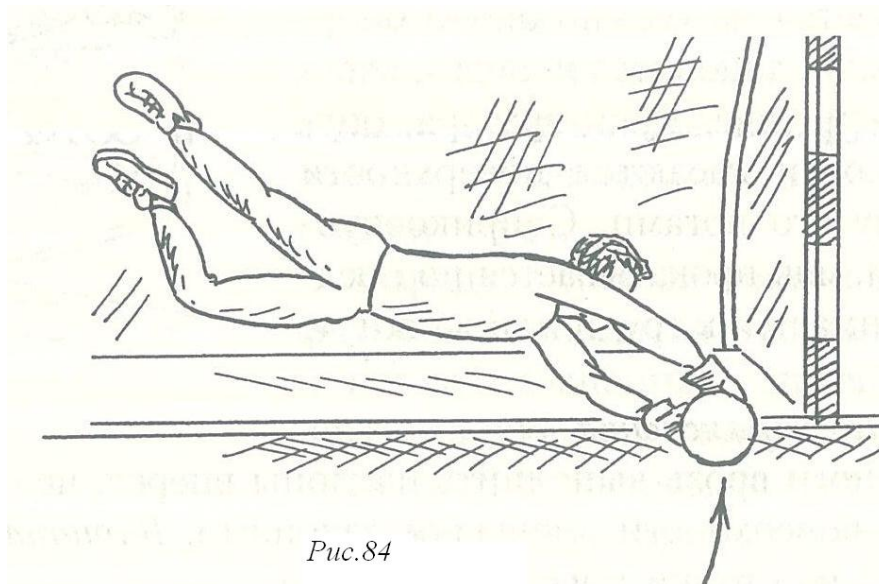


Рис.84

**Ловля мяча в падении или броске в мини-футболе часто применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника (рис.85).** Вратарь должен принять мгновенное решение, точно определив, что сможет раньше соперника или хотя бы одновременно с ним достать мяч, предотвратив этим опасный момент. Оценив таким образом ситуацию, он делает несколько шагов вперед и в падении или броске овладевает мячом, отпущенным атакующим слишком далеко от себя, или же, сближаясь с соперником, он своим телом преграждает путь мячу в ворота (рис.86).

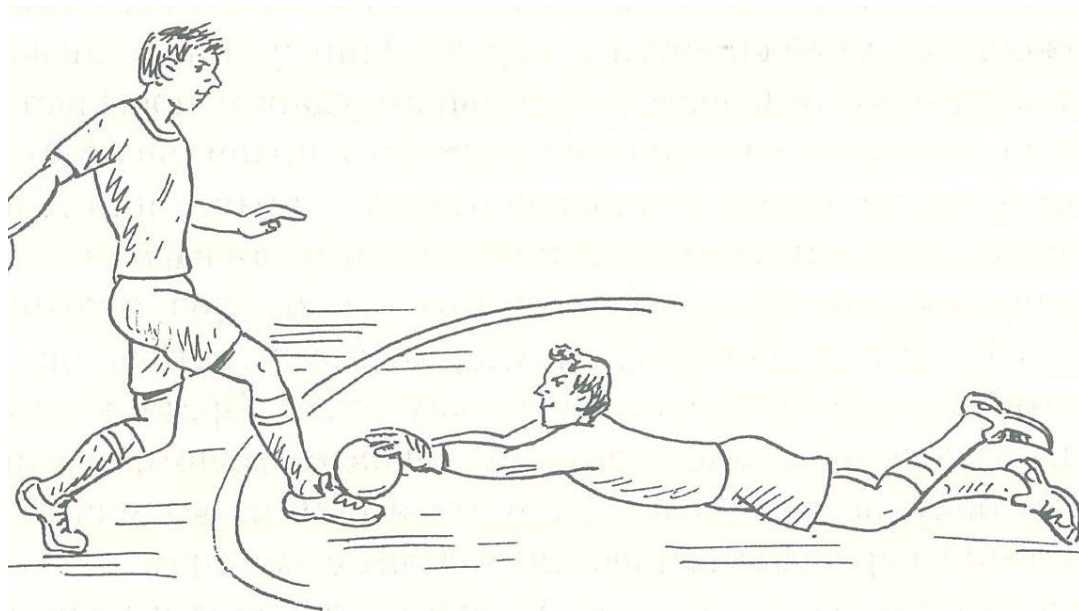


Рис.85

Аналогичный прием используется вратарем в мини-футболе и в тех случаях, когда кто-то из соперников низом направляет мяч в штрафную площадь одному из своих партнеров. Задача: оценив ситуацию, быстро выйти из ворот и в падении или броске овладеть мячом или отбить его в поле.

### **Тренировочные упражнения**

1. Вратарь опускается на колени, держа мяч в руках. По первому сигналу партнера он выполняет падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимает исходное положение. Далее упражнение выполняется в другую сторону и т.д.

2. Вратарь занимает позицию стоя на коленях. Справа и слева от него кладется по мячу. Вратарь поочередно то в одну, то в другую сторону выполняет падение на мяч. Захватив мяч руками, он подтягивает его к груди.

3. Вратарь занимает позицию присев. Справа и слева от него кладется по мячу. Вратарь поочередно то в одну, то в другую сторону выполняет падение на мяч с последующим



Рис.86

быстрым вставанием. Вариант: а) то же, но упражнение выполняется из основной стойки вратаря; б) то же, но бросок выполняется сквозь обруч.

4. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них ударом ногой посылает мяч низом так, чтобы он проходил в 1-1,5 шагах от партнера. Тот броском из основной стойки овладевает мячом с последующим быстрым вставанием. После этого он направляет мяч ударом ногой низом мимо своего товарища и т.д.

5. Вратарь ложится на бок у ворот грудью к партнеру. Тот с расстояния 6-7 шагов накатывает ему мяч низом так, чтобы он двигался в сторону от вратаря. Оттолкнувшись туловищем и бедром от поверхности площадки, вратарь стремится поймать мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и т.д. Постепенно упражнение усложняется. Партнер накатывает мяч все дальше от вратаря или же увеличивает силу удара по мячу.

6. Вратари занимаются в парах. Они садятся напротив друг друга на расстоянии 2-3 шага. Вратарь, имеющий мяч, бросает его в сторону партнера на высоте около 0,5 м так, чтобы последний в броске из положения сидя ловил мяч. Поймав мяч, тот таким же образом бросает его партнеру. Мячи направляются вправо или влево от партнера на расстоянии примерно 1 м.

7. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них становится с мячом напротив партнера, который занимает позицию, опустившись на одно колено. Первый набрасывает мяч в сторону от партнера так, чтобы он проходил мимо него на высоте около 0,5 м. Поймав мяч в падении или броске, партнер возвращает мяч назад и т.д. Мяч направляется в сторону той ноги, на колено которой опустился партнер. Его задача - при приземлении использовать наиболее мягкую часть тела. Через некоторое время партнер меняет позицию, опускаясь уже на другую ногу. Периодически игроки меняются ролями.

8. В 8-10 м от ворот (параллельно линии ворот) в ряд устанавливается 8-10 мячей. Несколько игроков один за другим (с некоторой паузой) наносят удары по воротам так, чтобы мяч летел на небольшой высоте или низом в стороне от вратаря. Последний старается в падении или броске овладеть мячом. Первую серию ударов игроки выполняют с одного конца установленного ряда мячей, а следующую - с другого конца и т.д.

9. Занимающиеся упражняются в тройках. Один из них встает в ворота, слева и справа от которых из стоек сооружаются малые ворота. В 5-6 шагах перед этими воротами встают партнеры вратаря. Они поочередно несильными ударами низом посылают мячи в малые ворота. Вратарь должен из основной стойки в стелющемся броске овладеть мячом. Поймав мяч, он быстро возвращает его обратно и занимает исходную позицию. Теперь уже он выполняет бросок в другую сторону и т.д. Периодически партнеры меняются ролью с вратарем.

10. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В 1,5 шагах от него кладется набивной мяч. Его партнер встает сбоку и бросает на небольшой высоте мяч так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, в броске через набивной мяч овладел им. Через некоторое время мячи бросаются с другой стороны ворот и т.д.

11. Упражняются два игрока. Один из них занимает место в воротах. Его партнер, встав в 2-3 шагах от первого, бросает в сторону от него мяч так, чтобы тот отскакивал от площадки на высоту до 0,5 м. Игрок, занявший позицию в воротах, оттолкнувшись, в броске ловит отскакивающий мяч. Мяч направляется то в одну, то в другую сторону от вратаря. Периодически партнеры меняются ролями.

12. Упражняются два игрока. Один из них занимает позицию в середине ворот спиной к партнеру. Тот стоит с мячом в трех метрах от линии ворот. По звуковому сигналу вратарь разворачивается на 180° и в броске ловит отскакивающий от площадки мяч, который его партнер броском направляет в площадку (в сторону от вратаря). Периодически игроки меняются ролями.

13. Вратарь занимает место в середине ворот и бросает мяч в направлении стойки. После отскока мяча от площадки он, оттолкнувшись, в броске ловит мяч.

14- Вратарь занимает место в воротах. В 12 шагах от ворот встают с мячами несколько игроков. Они поочередно проходят к воротам, преднамеренно несколько отпуская от себя мяч на границе штрафной площади. Задача вратаря -выбежать навстречу атакующему и в падении или броске овладеть мячом как можно ближе к линии штрафной площади. Вариант: то же, но, войдя в штрафную площадь, игроки стараются обыграть вратаря и забить мяч в ворота.

15. Вратарь занимает позицию в центре ворот спиной к 6-метровой отметке. У той и другой стойки ворот встают с мячами два игрока, лицом к той же отметке. Они поочередно ударом ногой направляют мячи низом вперед, предварительно подав вратарю звуковой сигнал. Развернувшись на 180°, вратарь делает два-три шага вперед и в броске ловит уходящий мяч, стараясь, чтобы он не пересек границу штрафной площади, и т.д.

**Ловля полу высоких мячей, т.е. летящих на вратаря выше колен и ниже головы, осуществляется на месте (рис.87) или в прыжке.** При приближении с мячом сгибает коленные суставы и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом «угол» между туловищем и бедрами образует своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч прокатывается последовательно по ладоням, предплечьям и прижимается к туловищу. Если вратарь в момент ловли мяча находится в положении шага, то в целях уменьшения силы удара вес тела переносится на сзади стоящую ногу. **Ловля в прыжке** выполняется в целях опережения соперников, готовых овладеть мячом, летящим примерно на уровне груди вратаря. Сделав один-два шага и оттолкнувшись одной ногой от площадки, вратарь в прыжке принимает мяч на грудь, прижимая его руками (рис.88).



Рис.87

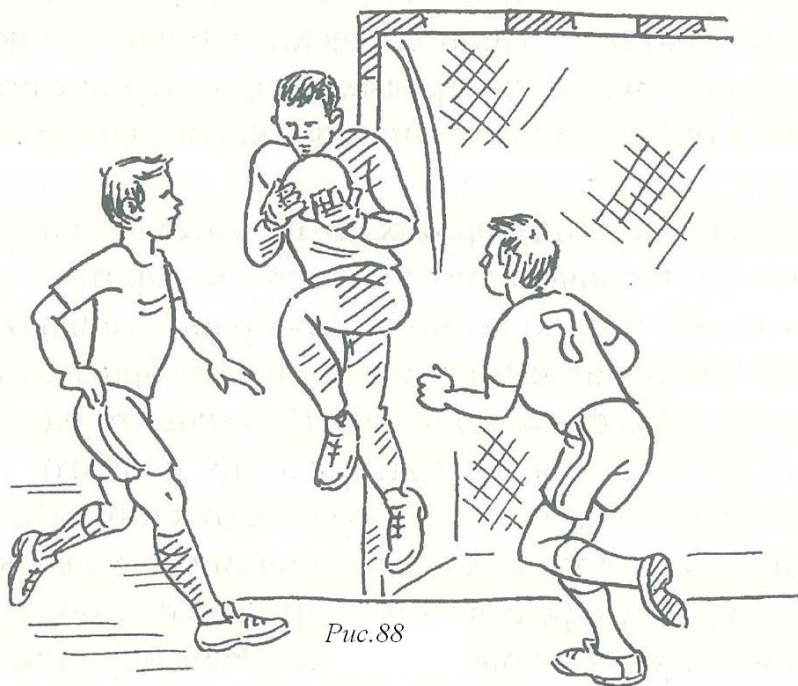


Рис.88

### Тренировочные упражнения

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч, с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками (мяч на ладонях), вратарь подтягивает его к груди и вновь возвращает в исходное положение и т.д.
2. Из той же позиции вратарь подбрасывает мяч на 30-40 см, ловит его и подтягивает к груди.
3. Стоя в воротах, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 2-3 шагов, на уровне живота.
4. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Несколько игроков поочередно набрасывают с 6-7 шагов ему мячи так, чтобы они

летели над уровнем живота. При этом мячи должны несколько не долетать до вратаря, задача которого - сделать рывок и овладеть мячом. Вариант: то же, но мяч на вратаря посылается ударом ногой с 8-10 шагов.

5. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнеры поочередно набрасывают мячи с расстояния 7-8 шагов то в одну, то в другую сторону от вратаря. Его задача - переместившись в соответствующую сторону приставными или скрестными шагами, поймать мяч.

6. Несколько игроков, расположившись по дуге в 8-10 шагах от ворот, поочередно ударом ногой с разной силой посылают мячи на уровне живота или груди в сторону вратаря. Последний ловит летящие мячи, стоя на месте, в прыжке в сторону и вперед.

7. Вратарь занимает место в воротах. В 2-3 м перед воротами ставится набивной мяч. Партнеры с 8-9 шагов набрасывают мячи так, чтобы вратарь, выбежав из ворот, ловил мяч в прыжке над набивным мячом.

8. Вратарь занимает позицию лицом к стенке на расстоянии 2 м. Позади него и чуть сбоку располагаются два игрока с мячами. Они поочередно выполняют броски мячей в стенку. Вратарь ловит отскочившие от стенки мячи на уровне груди, стоя на месте или в прыжке.

**Ловля высоколетящих на вратаря (или рядом с ним) мячей выполняется как на месте, так и в прыжке.** При ловле на месте, т.е. в опорном положении (рис.89), при приближении летящего мяча руки вратаря вытягиваются вверх, ладони обращаются к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Пойманный мяч мягким движением переносится на грудь или же в исходное положение для вбрасывания партнеру. В момент ловли мышцы рук должны быть расслабленными, амортизируя таким образом силу удара. Если вратарь напрягает кисти, мяч может отскочить от рук и стать добычей соперников.

**Ловля высоколетящих мячей в прыжке** выполняется толчком одной или двумя ногами с места (рис.90) или с разбега. Таким образом, как правило, вратари осуществляют ловлю опускающихся в штрафную площадь мячей. Приземляется

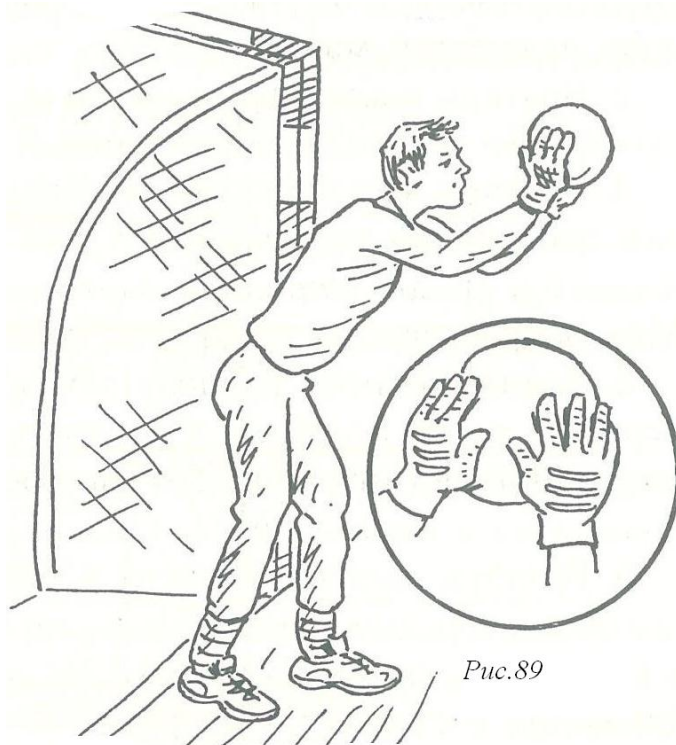


Рис.89

вратарь в основном в положение ноги врозь, что позволяет мгновенно ввести мяч в игру.

### Тренировочные упражнения

1. Вратарь держит мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы рук почти соприкасались. По сигналу партнера он отводит назад кисти рук (как бы выпуская мяч) и тут же вновь возвращает их в исходное положение, словно ловя падающий мяч.

2. Вратарь набрасывает мяч над головой, а затем, поймав, опускает и заключает его в «угол», образованный предплечьями и грудью.

3. Вратари упражняются в парах. Встав в двух шагах друг против друга,



Рис.90

они поочередно подбрасывают мяч над партнером, который ловит его и прижимает к груди. Вариант: партнеры встают в 5-6 шагах друг против друга. Мяч набрасывается по крутой траектории.

4. Занимающиеся располагаются по кругу в положении присев. Один из игроков, заняв позицию в центре круга, подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Тот быстро встает, делает два-три шага и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке.

5. Вратарь занимает место в середине ворот. Несколько игроков с 8-12 шагов поочередно ударом с полулёта по высокой траектории направляют мячи в штрафную площадь так, чтобы вратарь выполнял ловлю в прыжке после движения в сторону и вперед.

6. Данное упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Но вратарь выполняет ловлю в борьбе с одним из игроков, который вначале действует пассивно.

7. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Его партнер встает на 10-метровой отметке и по высокой траектории набрасывает мячи так, чтобы они опускались в штрафную площадь около самой ее границы. Вратарь выбегает вперед и в прыжке выполняет ловлю мяча в наивысшей точке. Внимание вратаря акцентируется на том, чтобы прыжок вверх был строго вертикальным и при приземлении он не переступал линию штрафной площади. Периодически партнеры меняются ролями.

8. Вратарь располагается в середине ворот, приняв основную стойку. Позади ворот встают с мячами два игрока. Они поочередно через перекладину набрасывают мячи по высокой траектории так, чтобы они опускались примерно в 1-2 шагах перед границей штрафной площади. Вратарь, которому мяч в такой ситуации попадает в поле зрения с опозданием, должен проявить необходимую реакцию. Заметив мяч, он резко стартует и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке.

9. Вратарь занимает позицию у стойки ворот, касаясь ее рукой. В 5 м от него встает его партнер. Он набрасывает мяч верхом в противоположный угол ворот. Вратарь, переместившись туда приставными шагами боком, в прыжке ловит мяч в наивысшей точке. Затем упражнение повторяется таким же образом в другую сторону. Периодически партнеры меняются ролями.

**Ловля полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске.** Этот прием, как правило, применяется, когда соперники наносят сильные удары по воротам. Вратарь энергично отталкивается от площадки вверх-в сторону. Руки его поднимаются вверх, ладонями к мячу. Пальцы слегка разводятся, создавая этим большую площадь для приема мяча (рис.91). В момент ловли руки вратаря сгибаются и подтягивают мяч к груди. При приземлении вратарь группируется.

## Тренировочные упражнения

1. Занимающиеся упражняются в парах. Один из игроков принимает основную стойку вратаря. Другой встает в 3-4 шагах напротив первого. Справа и слева от вратаря укладываются маты. Его партнер набрасывает мячи верхом так, чтобы вратарь ловил их в броске, приземляясь на маты. Периодически занимающиеся меняются ролями.

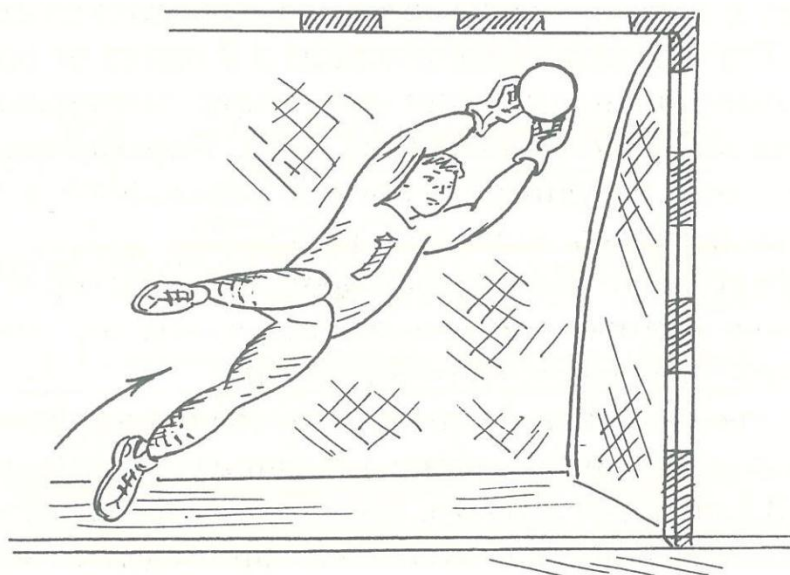


Рис.91

2. Вратарь встает в ворота, сооруженные из двух набивных мячей. Ширина ворот - 2 шага. Его партнер, заняв позицию в 3 шагах от ворот, набрасывает мяч по крутой траектории в сторону от вратаря. Тот выполняет броски за мячом, пролетая над набивным мячом. Упражнение выполняется в обе стороны. В процессе разучивания приема используются гимнастические маты. Периодически партнеры меняются ролями.
3. Вратарь занимает место в середине ворот. Его партнер с 3-4 шагов верхом набрасывает мячи в сторону от вратаря так, чтобы тот ловил их в броске. Периодически занимающиеся меняются ролями.
4. Упражняются трое игроков. Один из них выполняет роль вратаря. Другой на расстоянии 3 м от первого встает в позицию упор присев на коленях. Третий встает в 3-3,5 шагах от второго. Его задача - набрасывать верхом мячи в сторону от присевшего игрока, чтобы вратарь, сделав несколько шагов, оттолкнувшись в полете через присевшего партнера, выполнял ловлю мяча. После этого упражнение выполняется в другую сторону. В процессе разучивания приема используются гимнастические маты или песок. Периодически игроки меняются ролями.
5. Вратарь, заняв позицию в середине ворот, принимает основную стойку. Его партнер встает в 4-5 м против него. Он набрасывает мяч так, чтобы вратарь ловил его в броске после отскока от площадки. Мяч набрасывается то в одну, то в другую сторону от вратаря. Периодически игроки меняются ролями. Вариант: вратарь выполняет упражнение из положения присев или лежа на животе.
6. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Партнер встает в 8-10 м от него. По сигналу партнера вратарь делает кувырок вперед и встает в основную стойку. Партнер несильным ударом верхом направляет мяч в сторону от вратаря. Тот в броске пытается овладеть мячом. Постепенно сила удара увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями.
7. Игроки поочередно с 10-12 шагов ударом ногой посылают мячи в ворота верхом в сторону от вратаря. Тот ловит высоколетящие мячи в броске.
8. Вратарь занимает позицию в середине ворот. У стоек ворот встают два игрока. Они поочередно набрасывают мячи стоящему в 4-5 шагах от вратаря партнеру, который головой посылает мяч верхом в сторону от вратаря. Последний в броске пытается овладеть высоколетящими мячами. Периодически занимающиеся меняются ролями.

В табл. 20 рассмотрены типичные ошибки, возникающие при освоении техники игры вратаря.

Таблица 20

### Ловля мяча вратарем

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	При ловле катящегося навстречу вратарю мяча вратарь не успевает подхватить мяч руками	Мяч ударяется в ноги вратарю и отскакивает в поле или в ворота	Выполните из стойки ноги врозь наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, с касанием площадки ладонями
2	Выйдя на атакующего соперника, вратарь опаздывает с броском на мяч	Соперник направляет мяч в ворота	Вратарь занимает позицию в воротах, а его партнеры поочередно ведут мяч к воротам, преднамеренно отпуская от себя мяч. Вратарь выбегает навстречу и в падении старается овладеть мячом
3	Мяч, летящий на вратаря ниже груди, отскакивает от него, т.к. он не успел сгруппироваться и образовать туловищем и бедрами «ложе» для мяча	Соперник добывает мяч в ворота	Встав в положение ноги чуть шире плеч, с согнутыми и вытянутыми вперед руками (мяч у него на ладонях), вратарь подтягивает его к груди, обращая внимание на необходимость образования туловищем и бедрами «ложа» для мяча
4	При ловле высоколетящего мяча он проскакивает между ладоней	Мяч оказывается в воротах	Подбросьте мяч над головой, а затем поймите, вытягивая руки вверх, ладони обращены к мячу, большие пальцы почти соприкасаются. Выполните 15-18 раз

## 2.2 Отбивание мячей

В мини-футболе вратарь часто закрыт игроками и видит мяч, летящий в ворота, слишком поздно. Не имея возможности поймать мяч, он вынужден отбивать его руками или ногой.

**Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей** чаще всего выполняется ногами: в выпаде или шпагате. **Отбивание в выпаде** (рис.92) является одним из наиболее распространенных приемов. Определив направление движения приближающегося мяча, вратарь делает выпад в эту сторону ближней ногой. При этом его голень ставится почти перпендикулярно (или под небольшим углом) к поверхности площадки, стопа низко выносится над поверхностью площадки и разворачивается перпендикулярно к приближающемуся мячу.

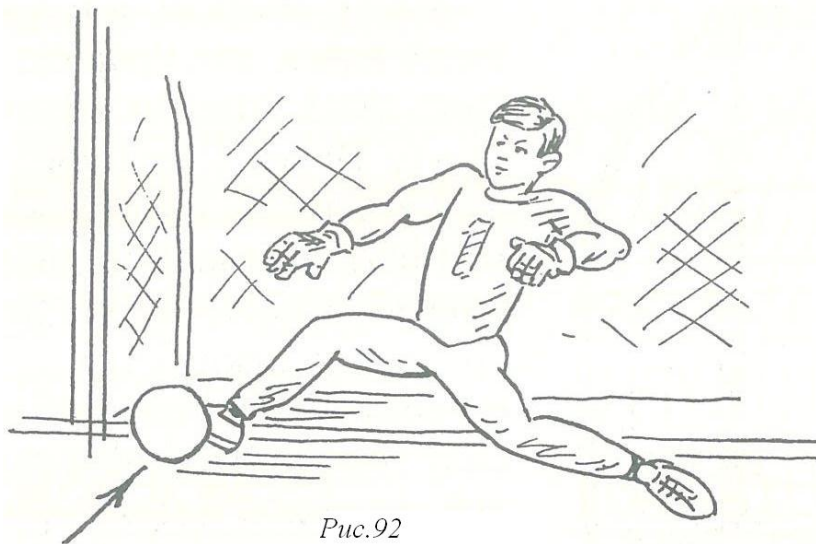


Рис.92

Одновременно в этом же направлении для страховки выносится и одноименная рука. Другая же рука приподнимается, сохраняя равновесие. Мяч принимается на любую часть стопы и голени. В зависимости от ширины выпада туловище вратаря в этот момент принимает или почти вертикальное положение, или наклоняется в сторону выпада. Отбив мяч, вратарь быстро принимает основную стойку. Этим приемом вратарь пользуется для отражения ударов, неожиданно посланных соперниками с разных дистанций.

**В шпагате отбиваются мячи, летящие в нижние углы ворот** (рис.93). Мяч отражается любой частью вытянутой ноги. Отбив мяч, вратарь садится почти в шпагат или же опускается на колено другой ноги. После этого он старается быстро встать и принять основную стойку.

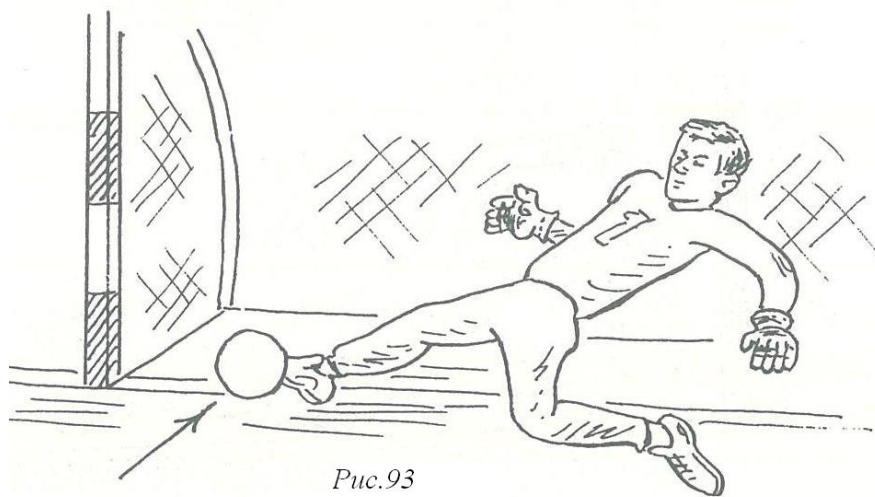


Рис.93



Мячи, летящие в стороне от вратаря, но выше пояса, как правило, отбиваются махом (рис.94). Движение начинается с отведения бедра маховой ноги в сторону приближающегося мяча (голень чуть отстает). Почти одновременно вратарь отталкивается другой ногой в ту же сторону. При этом он должен рассчитать силу толчка так, чтобы принять мяч внутренней стороной стопы или же голенью маховой ноги, которая в этот момент резко приподнимается в сторону-вверх. В этот момент туловище вратаря сохраняет вертикальное положение. Для подстраховки одновременно с махом ногой вратарь протягивает в сторону одноименную руку.

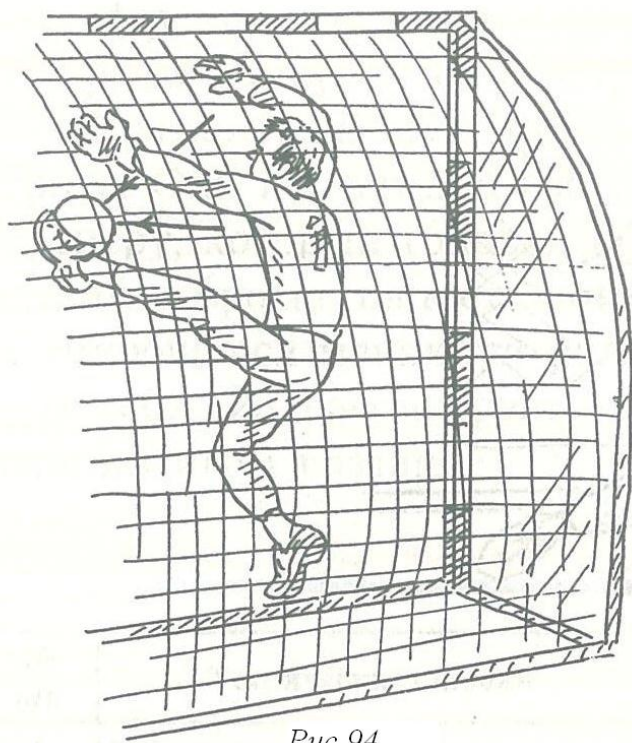


Рис.94

**Отбивание мяча ладонью (или ладонями)** применяется вратарем в самых разных ситуациях, зачастую непредсказуемых.

Так, выходя навстречу атакующему сопернику, вратарь часто не успевает овладеть мячом и в последний момент вынужден отводить его в падении или броске в наиболее безопасное место одной или двумя ладонями (рис.95). Эту же технику ему приходится использовать и при отражении мячей, летящих в ворота на разной высоте. Такие мячи отбиваются в сторону от ворот или же переправляются за ворота над перекладиной (рис.96). Эффективен этот прием и тогда, когда соперник навесным ударом старается перебросить вышедшего вперед стража ворот.

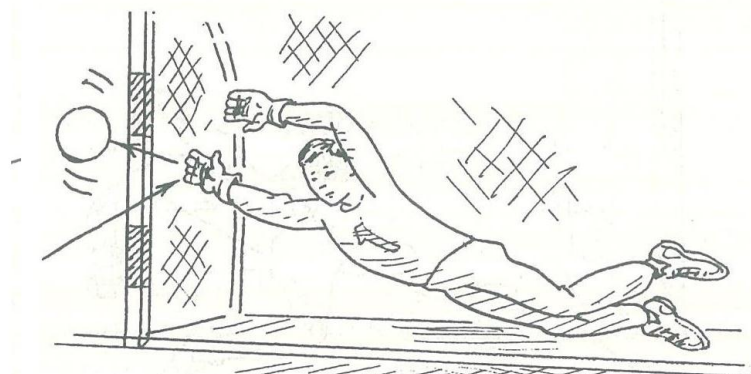


Рис.95

Когда же мяч опускается перед воротами и при этом соперники готовы овладеть им, **вратарь отбивает мяч кулаком или кулаками** (рис.97). Такой удар

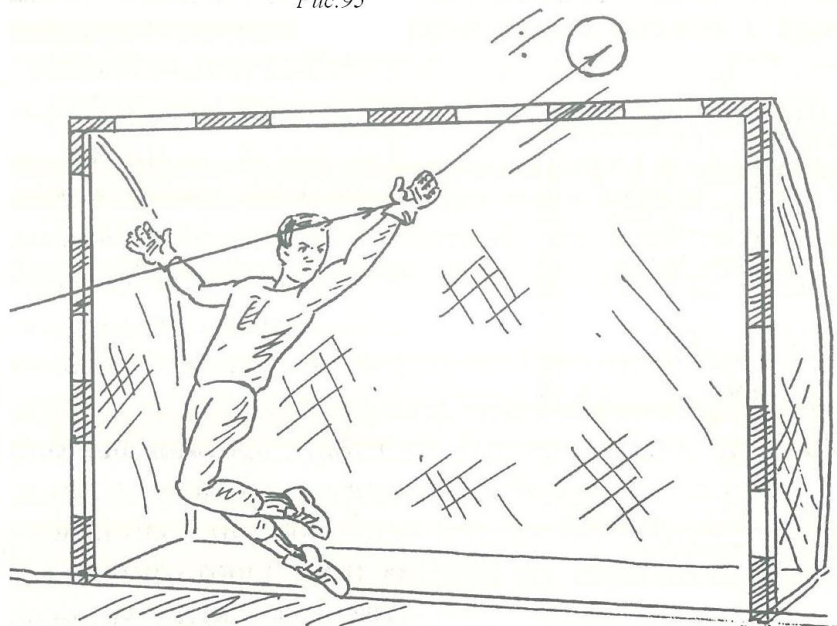
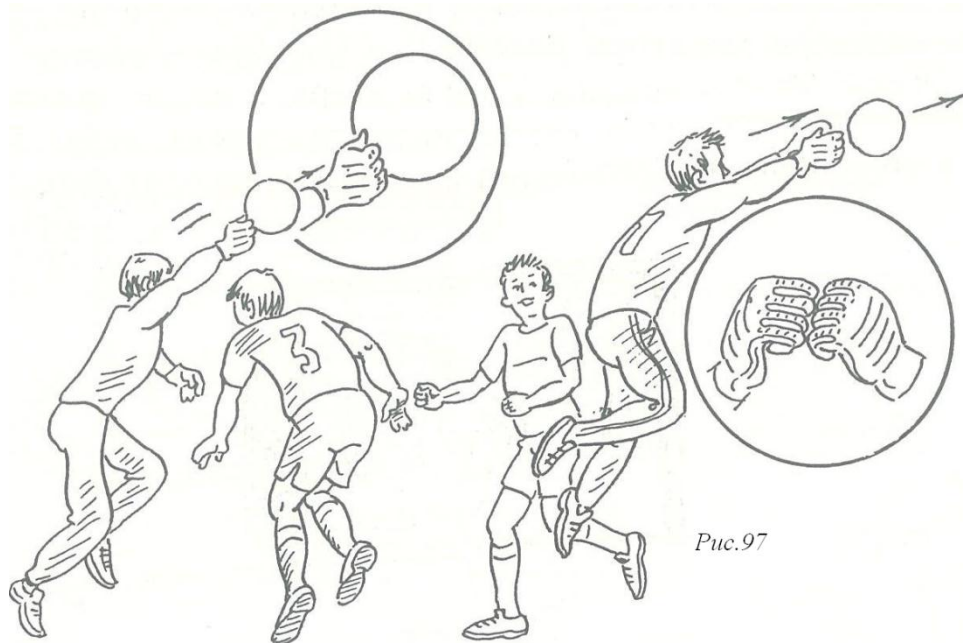


Рис.96

выполняется фалангами сжатых в кулак пальцев за счет сгибания рук в локтевых суставах.

Удар выполняется, как правило, в прыжке. Используется этот прием и при попытках соперника перебросить навесным ударом вышедшего вперед вратаря».

Если мяч оказался в воздухе прямо над вратарем или перед ним тогда, когда он ждал его в другой точке или вообще не предвидел такой ситуации и потому оказался неподготовленным к ловле или отбиванию руками, а соперники готовы добить мяч в ворота, - страж ворот должен мгновенно сориентироваться и ликвидировать возникшую у ворот опасность, **отбив этот мяч головой** (рис.98).



## Тренировочные упражнения

1. Вратарь приседает у стойки ворот, касаясь ее рукой. Его партнер, встав в 2-х шагах напротив середины ворот, бьет мяч низом в

противоположный угол ворот. В стелющемся броске вратарь отбивает мяч ладонью.

2. Вратарь занимает позицию в середине ворот. В нижних углах ворот устанавливается по мячу. Из основной стойки вратарь выполняет броски на мяч с отбиванием его в сторону.

3. Вратарь занимает позицию в середине ворот, лицом к боковой линии. Два его партнера, встав по бокам от ворот в 4-5 шагах от линии ворот, поочередно несильными ударами ногой направляют мячи друг другу (вдоль ворот). Задача вратаря - сделав один-два шага, в стелющемся броске попытаться отбить уходящий мяч ладонью (ладонями). Отбив мяч, вратарь возвращается в исходную позицию. Периодически партнеры меняются ролями.

4. По сигналу выполните прыжок с места вверх, а после приземления - выпады ^вправо и влево. Вариант: сделав выпад в сторону, отбивайте ногой лежащий в стороне на расстоянии одного шага мяч и т.д.

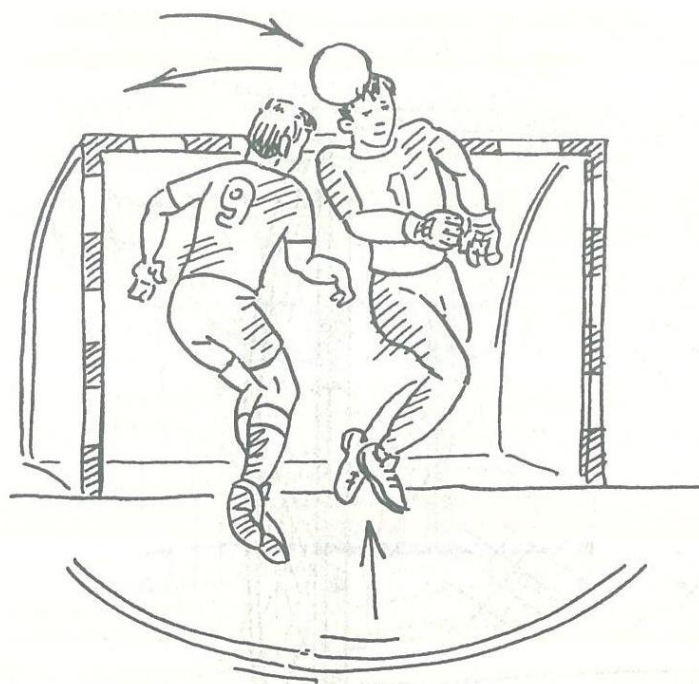


Рис.98

5. Вратарь занимает позицию в середине ворот, спиной к центру площадки. Его партнер встает между 6-метровой отметкой и линией ворот. Он подает вратарю звуковой сигнал. Вратарь быстро разворачивается на 180° и принимает основную стойку. Его партнер ударом ногой направляет мяч низом в сторону от вратаря так, чтобы тот отбивал его в выпаде. Мячи направляются то в одну, то в другую сторону от вратаря. Вариант: а) то же, но мяч отбивается в шпагате; б) партнер набрасывает мячи руками на уровне пояса вратаря, а тот отбивает их махом ноги.

6. Вратарь занимает позицию на 6-метровой отметке, лицом к центру площадки. В 3-х м позади него встает партнер. Он направляет ударом ногой мячи низом то в одну, то в другую сторону от вратаря, подав предварительно звуковой сигнал. Сконцентрировав внимание, вратарь в падении отбивает мячи рукой, как только они появятся в поле его зрения. Необходимо, чтобы вратарь отбивал мячи в момент, когда они еще не пересекли линию штрафной площади. Периодически партнеры меняются ролями.

7. Вратарь занимает позицию в середине ворот в положении сидя, лицом к центру площадки. Его партнер, встав в 3-4 м напротив, поочередно бросает мячи так, чтобы, отскочив от поверхности площадки, они проходили в ворота рядом с вратарем. Тот, не вставая, тянется за отскочившими мячами, стараясь отбить их ладонями в сторону от ворот. Периодически партнеры меняются ролями с вратарем.

8. Занимающиеся с мячами встанут в колонну по одному в 12-15 шагах от ворот. Вратарь занимает позицию в середине ворот. Игроки поочередно ведут мяч в сторону ворот. Войдя в штрафную площадь, они умышленно несколько отпускают мяч от себя. Вратарь, выбежав навстречу атакующему игроку, в броске ладонью отбивает мяч в сторону и т.д. Вариант: то же, но игроки ведут мяч в сторону ворот то с одного, то с другого фланга.

Типичные ошибки, возникающие у начинающего вратаря при отбивании мячей, рассмотрены в табл. 21.

Таблица 21

### Отбивание мячей

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Стремясь отбить низколетящий мяч в выпаде или шпагате, вратарь не успел отбить мяч ногой	Гол	Выполняйте из основной стойки вратаря выпады то в одну сторону, то в другую сторону. Затем попросите товарища направлять ударом ногой низом в ворота и отбивайте их в выпаде или шпагате
2	Вратарь не успел перевести ладонью над перекладиной мяч, летящий в ворота по круглой траектории	Гол	Попросите друзей навешивать мячи на ворота. Выполняйте отбивание летящих мячей, переводя их ладонью над перекладиной
3	Выбежав навстречу атакующему сопернику, вратарь не успел в броске ладонью отбить мяч	Опасный момент у ворот	Повторите упражнение 8

### 2.3 Вбрасывание мяча

В мини-футболе вратарь выполняет вбрасывание мяча после выхода мяча за линию ворот, а также после ловли его в пределах штрафной площади. Задача стража ворот - точно и быстро направить мяч рукой свободному партнеру. **Вбрасывание, как правило, осуществляется одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу** (рис.99).

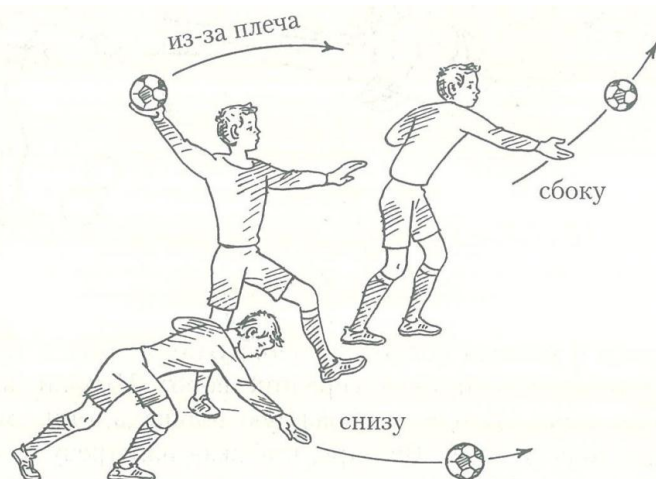


Рис.99

При вбрасывании из-за плеча рука вратаря, поддерживающая мяч, сгибается в локте и поднимается до уровня головы. Вес его тела переносится на сзади стоящую ногу. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением предплечья вперед-вниз и заканчивается энергичным движением кисти. В результате мяч летит в направлении избранной вратарем цели. В тот же момент свободная рука вытягивается в сторону, а вес тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади.

### Тренировочные упражнения

1. Занимающиеся встают в колонну по одному. В 4-6 шагах напротив располагается партнер с мячом. Он «выкатывает» мяч рукой головному игроку. Тот, подобрав мяч, таким же образом направляет его обратно, а сам перебегает в конец колонны. Теперь мяч «выкатывается» второму номеру и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролью со стоящим напротив колонны партнером.
2. Занимающиеся упражняются в парах. Расстояние между партнерами -6-7 шагов. Игроки поочередно «выкатывают» мяч друг другу, предварительно выполняя ловлю мяча условленным способом.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Расстояние между партнерами 8-10 шагов. Они поочередно направляют мяч друг другу броском из-за плеча с места. Вариант: то же, но броски выполняются одной рукой сбоку с места.
4. Стоя в 4-5 м от стенки, вратарь различными способами направляет мяч рукой в это препятствие, акцентируя внимание на энергичном заключительном движении кисти руки.
5. На площадке на расстоянии 20, 25 и 35 шагов от ворот обозначьте три круга диаметром 1-1,5 м. Поупражняйтесь в попадании в ту или иную цель броском различными способами с места.
6. Вратари упражняются в парах. Партнеры встают в 20-30 шагах друг против друга и поочередно ударом ногой с лёта или с полулёта посылают мячи верхом, предварительно подбросив мяч перед собой.
7. В 30-35 шагах от штрафной площади обозначаются два круга диаметром 1,5-2 метра. Расстояние между кругами 5-6 м. Вратарь занимает место в воротах. Его партнер набрасывает мяч на вратаря верхом. Поймав мяч, вратарь подбрасывает мяч перед собой и направляет его в указанную партнером цель ударом с лёта или с полулёта. Вариант: партнер «накатывает» мяч на вратаря низом.

В табл. 22 рассмотрены ошибки, часто возникающие при освоении приёма вбрасывания мяча.

Таблица 22

### Вбрасывание мячей

№ п/п	Технические ошибки	Их последствия	Как исправить ошибки
1	Выполняя «выкатывание» мяча партнеру, вратарь не продолжил движения рукой за катящимся мячом	Соперник перехватил медленно катящийся мяч	Повторите упражнения 1, 2
2	Выполняя вбрасывание мяча рукой сбоку, вратарь не сделал широкий размах рукой с мячом	Мяч не долетел до адресата	Повторите упражнения 3, 4
3	Выполняя вбрасывание мяча одной рукой от плеча, вратарь не сделал завершающего движения кистью	Мяч не дошел до партнера	Повторите упражнения 3, 4

## Дополнительные упражнения для вратарей

В мини-футболе страж ворот должен в полной мере владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но и техникой полевых игроков. Такая необходимость диктуется самой сутью мини-футбола, в котором вратарю то и дело приходится выполнять функции полевых игроков. Например, получив мяч в ноги от партнера, вратарь должен точно послать мяч одному из игроков своей команды так, чтобы соперники не перехватили передачу. Кроме того, складывающиеся на площадке ситуации требуют от вратаря надежно выполнять прием мяча разными способами, использовать разнообразные обманные движения, а также, подключаясь к атаке, наносить сильный и точный удар по воротам соперников и т.д.

Хорошая техническая оснащенность требуется вратарю, когда, оставаясь последним игроком обороны, он вынужден выполнять функции страхующего или диспетчера. Естественно, чтобы в полной мере отвечать таким требованиям, страж ворот должен на тренировочных занятиях не только отрабатывать специфические приемы игры вратаря, но и участвовать в упражнениях полевых игроков, а также в качестве полевого игрока иной раз и принимать участие в играх. И все же основной заботой вратаря является, безусловно, освоение им специфической техники игроков этого амплуа. Те, из вас кто уже определился со своей игровой специальностью и освоил азы игры вратаря, могут перейти к выполнению дополнительных упражнений. Ряд из них вы сможете выполнять индивидуально, а другие с группой своих друзей -партнеров по тренировочным занятиям.

1. Занимающиеся держат мяч в одной руке, выполняя этой рукой круговые движения вперед и назад. Упражнение выполняется попеременно правой и левой рукой.
2. Вратарь вытягивает руки в стороны-вверх, перебрасывая мяч с руки на руку.
3. Вратарь держит мяч в руках. Наклоняясь вперед, он бросает мяч между ног за спину так, чтобы он пролетел над головой. Выпрямившись, вратарь ловит мяч перед собой. Вариант: после броска мяч направляется вверх. Выпрямившись, вратарь разворачивается на 180° и ловит мяч над головой.
4. Наклонившись вперед, вратарь перекладывает мяч из руки в руку вокруг туловища или ног. Вариант: а) мяч перекладывается из руки в руку по «восьмерке»; б) мяч перекатывается по поверхности площадки вокруг ног или по «восьмерке».
5. Вратарь садится, приподняв выпрямленную ногу, и перекладывает мяч из руки в руку так, чтобы мяч проходил под этой ногой.
6. Вратарь стоит, держа мяч в вытянутых вперед руках. Отпустив мяч, он ловит его перед самым падением на площадку и прижимает к груди. Вариант: то же, но вратарь ловит мяч после отскока от площадки.
7. Вратарь стоит, держа мяч в вытянутой в сторону правой руке. Ударяя мячом о поверхность площадки у себя под ногами, он подсакивает, а затем перехватывает отскочивший от площадки мяч обеими руками. Затем мяч перекладывается в левую руку и таким же образом броском направляется вратарем себе под ноги и т.д.
8. Вратарь подбрасывает мяч высоко над собой обеими руками. Поймав мяч в прыжке в наивысшей точке, он прижимает его к груди. Вариант: то же, но после броска вратарь быстро поворачивается на 360°, стараясь поймать мяч и прижать его к груди.
9. Вратарь принимает исходное положение, лежа на спине с мячом в вытянутых руках. Быстро поднявшись, он переводит мяч на грудь. Вариант: упражнение выполняется из исходных положений лежа на боку и лежа на животе.
10. Вратарь принимает исходное положение, лежа в упоре на руках. Его партнер набрасывает ему мяч на уровне головы. Вратарь старается поймать летящий мяч, приземляясь на грудь. Вариант: вратарь принимает положение, сидя на коленях, а партнер набрасывает ему мяч на высоту вытянутых рук или несколько в сторону.

11. Вратарь принимает основную стойку, повернувшись спиной к партнеру. Тот стоит в 5 м от вратаря с мячом в руках. По звуковому сигналу он бросает мяч в сторону вратаря. Тот быстро разворачивается на 180° и ловит мяч и т.д.. Вариант: мяч набрасывается несколько в сторону от вратаря или на уровне его вытянутых рук.
12. Справа и слева от вратаря (в 1,5-2 шагах от него) кладется по набивному мячу. Вратарь, приняв основную стойку, бросает мяч вправо так, чтобы тот катился мимо набивного мяча, и в броске старается поймать катящийся мяч. Затем упражнение выполняется в другую сторону и т.д.
13. Вратарь держит мяч над головой. Сильно бросив мяч в площадку перед собой, он выполняет кувырок вперед и, прежде чем мяч вторично коснется площадки, ловит его и прижимает к груди. Вариант: после броска вратарь поворачивается на 180°, выполняет кувырок назад и ловит мяч.
14. Вратарь занимает позицию лицом к стенке на расстоянии 1,5-2 шага. Его партнер встает позади вратаря и бросает мяч в стенку. Задача вратаря - среагировав на звук отскочившего от стенки мяча, овладеть им. Постепенно сила броска увеличивается. Периодически партнеры меняются ролями. Вариант: а) партнер занимает позицию сзади-сбоку от вратаря. Последний стоит лицом к стенке на расстоянии 5 м. Мяч набрасывается в стенку по крутой траектории. Вратарь выбегает вперед и в прыжке ловит мяч в наивысшей точке; б) мячи направляются в стенку на разной высоте.
15. Два вратаря встают в 10-12 м друг против друга. Один из них с мячом совершает кувырок вперед, встает и ногой направляет мяч в сторону партнера по крутой траектории. Последний ловит мяч в прыжке и прижимает его к груди. Выполнив кувырок, он также посылает мяч верхом партнеру и т.д.

## Литература

1. Андреев С. Н., Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 111 с.
2. Андреев С. Н., Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989.-47 с.
3. Андреев С. Н., Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Андреев С. Н., Алиев Э. Г., Мини-футбол в школе [Текст] / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - 2-е изд., исправ. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 224 с.: ил.
5. Андреев С. Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. - 496 с.
6. Байбородова Л.В., Бутин ИМ., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 248 с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
9. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель, 2004. - 154 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
11. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г., Мини-футбол - игра для всех [Текст] / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.: ил.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 240 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 237 с.
14. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
15. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 254 с