



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Белорусский национальный
технический университет**

Кафедра «Спорт»

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Методические рекомендации

**М и н с к
БНТУ
2013**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра «Спорт»

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Методические рекомендации

Минск
БНТУ
2013

УДК 796.332.6.012.62(075.8)

ББК 75.578я7

С71

Составители:

*С. Г. Ковель, М. Ю. Мишенский,
В. В. Драчевский, В. В. Драчевский*

Рецензенты:

*П. Г. Сыманович, канд. пед. наук, доцент;
Н. М. Машарская, канд. пед. наук, доцент*

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы тренировочных упражнений в различных сочетаниях с ударами по воротам, а также тактические системы игры в защите и нападении.

Предназначены для тренеров, студентов, КФК и ДЮСШ.

© Белорусский национальный
технический университет, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Совершенствование технико-тактического мастерства в стандартных упражнениях	5
2. Совершенствование технико-тактического мастерства в групповых упражнениях с ударами по воротам	10
3. Совершенствование командных технико-тактических действий	14

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол уверенно завоевывает популярность в разных странах мира как разновидности классического футбола. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Заметный прогресс малого футбола наблюдается в России и в Украине. Но и у нас, в Республике Беларусь, мини-футбол не стоит на месте. Создаются ДЮСШ и СДЮШОР при командах Высшей Лиги, непрерывно совершенствуется работа по внедрению передового опыта подготовки игроков и тренерского состава наших студенческих команд. Наша страна и ведущие клубы добились определенного успеха, сборная Республики Беларусь является финалистом Кубка УЕФА и чемпионата Европы по мини-футболу. Тем не менее, проблем в развитии мини-футбола в Белоруссии не мало. Одной из главных проблем является совершенствование качества учебно-тренировочного процесса подготовки команд, исходя из тенденций развития мирового футбола.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от правильного подбора специфических технико-тактических упражнений, моделирующих игру в мини-футбол. Опыт работы авторов с командой «Динамо-БНТУ» и молодежной сборной Республики Беларусь по мини-футболу, а также изучение работы тренеров клубных команд и сборных России, Украины, Италии, Испании, Чехии и Белоруссии позволяет предложить базовые технико-тактические упражнения для мини-футбола, которые могут быть использованы в работе тренерами мини-футбольных команд, клубов.

На основе этих упражнений тренер может дополнительно разработать или подобрать новые упражнения. При этом важно, чтобы каждое упражнение в ходе подготовки игроков к соревнованиям обеспечивало максимальную результативность технико-тактических приемов, последовательно наращивая скоростную динамику их выполнения.

1. Совершенствование технико-тактического мастерства в стандартных упражнениях

1.1. Передачи мяча в парах, группах

Передачи мяча являются промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в мини-футболе. Выполняя передачи мяча, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. Варьируя различными видами передач в нападении, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их двигаться и смещаться. Каждая передача может быть эффективной в определенных случаях. Длинные продольные и диагональные передачи позволяют проводить атаку ворот соперника на высокой скорости.

Упражнение 1. Передача мяча в парах выполняется внутренней стороной стопы в двух различных вариантах: а) в одно касание; б) передача мяча с остановкой мяча под подошву (рисунок 1.1).

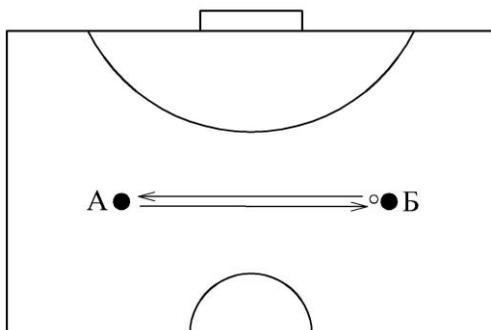


Рисунок 1.1 – Передача мяча в парах

Упражнение 2. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняется резким движением стопы, можно выполнять двумя мячами вариантами: а) в одно касание; б) прием мяча под подошву с последующей передачей (рисунок 1.2).

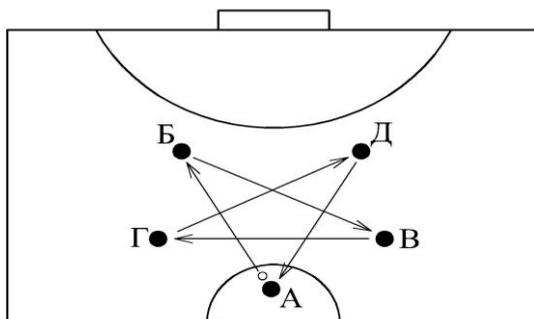


Рисунок 1.2 – Передача мяча внутренней стороной стопы

Упражнение 3. Рывок после передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняются резким движением стопы. Игрок А выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы игроку Б, а сам быстро устремляется на его место. Последний, в свою очередь, выполняет передачу игроку В и перебегает на его место и т.д. (рисунок 1.3).

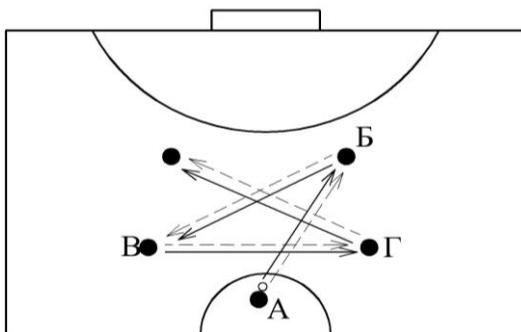


Рисунок 1.3 - Рывок после передачи мяча

Упражнение 4. Игрок A_1 начинает упражнение с ведения мяча и передача в противоположную колонку, затем он передает мяч игроку B_1 , а сам перемещается в конец колонны Б. Игрок B_1 , подхватив мяч, ведет его, а затем передает в противоположную колонку игроку A_2 и т.д. (рисунок 1.4).

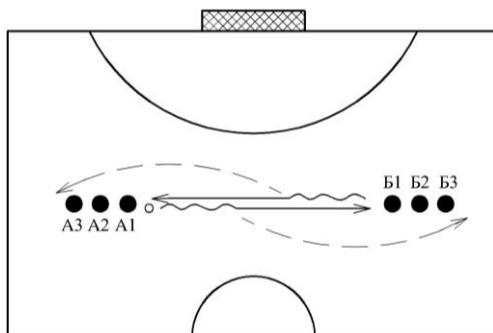


Рисунок 1.4 – Ведение мяча и передача в противоположную колонку

1.2. Комбинации в парах, тройках

К взаимодействию двух игроков относятся комбинации: скрещивание, в стенку, в одно касание, ведение мяча с остановкой под подошву, передача мяча с перемещением по игровому полю, передача мяча со сменой мест.

К взаимодействиям в тройках относятся такие комбинации, как пропускание мяча, в одно касание, взаимозаменяемость и другие передачи мяча в тройках с продвижением вперед.

Упражнение 5. Комбинация скрещивание выполняется в колоннах. Игрок А₁ ведет мяч левой ногой и скрытно оставляет его движущемуся на встречу из противоположной колонны игроку Б₁, и сам выполняет быстрый рывок в конец колонны Б. Игрок Б₁ принимает мяч, ведет его левой ногой, а затем оставляет игроку А₂, а сам выполняет рывок в конец колонны А и т.д. В ходе выполнения упражнения ведение мяча выполняется левой и правой ногой попеременно (рисунок 1.5).

Упражнение 6. Ведение мяча с остановкой под подошву. Выполняется упражнение в колоннах. Игрок А₁ ведет мяч и оставляет его под подошвой движущемуся навстречу из противоположной колонны игроку Б₁. Тот подхватывает мяч, ведет его, а затем оставляет подошвой игроку А₂ и т.д. Оставив мяч,

игроки A_1 , B_1 перебегают в конец противоположной колонны и т.д. (рисунок 1.6).

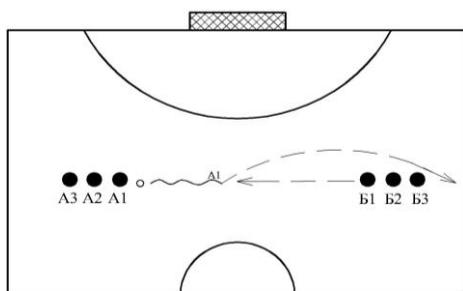


Рисунок 1.5 – Скрещивание

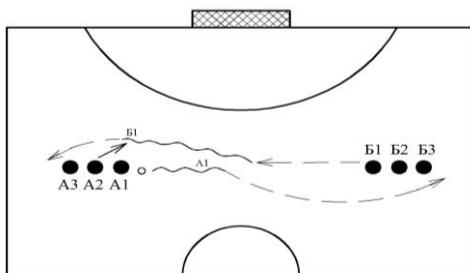


Рисунок 1.6 – Ведение мяча с остановкой под подошву

Упражнение 7. Передача мяча с перемещением. Игрок А выполняет передачу в движении (на ходу) игроку Б, а сам перемещается вперед. Игрок Б выполняет то же самое. И так по всей длине площадки (рисунок 1.7).

Упражнение 8. Передача мяча со сменой мест. Выполнение: упражнение начинает игрок Б. Игрок Б выполняет левой ногой передачу игроку А, а сам устремляется на место игрока B_1 , куда следует передача от игрока В. Игрок B_1 правой ногой в одно касание возвращает мяч игроку В, а сам выполняет рывок на свое прежнее место, куда вновь следует передача мяча от игрока А и т.д. (рисунок 1.8).

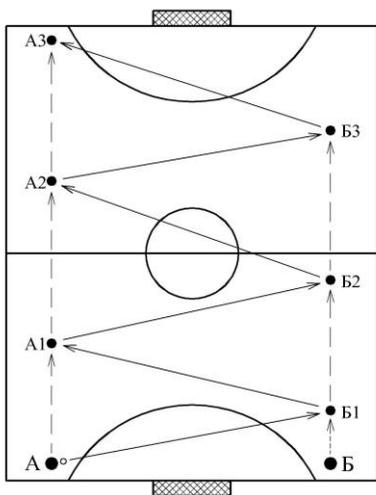


Рисунок 1.7 – Передача мяча с перемещением

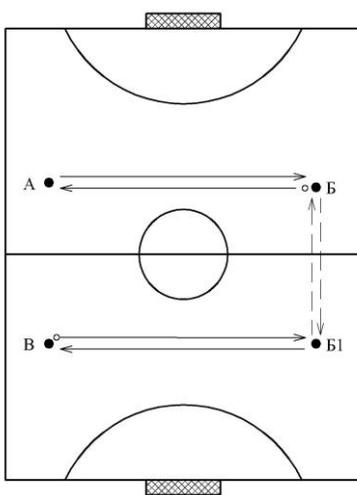


Рисунок 1.8 – Передача мяча со сменой мест

Упражнение 9. Передача мяча в одно касание с последующим рывком. Игрок А выполняет передачу внутренней стороной стопы в одно касание в противоположную колонну игроку Б₁, а сам делает рывок на это место. Игрок Б₁ совершает ведение в сторону на место Б₂, а затем выполняет передачу игроку А₂ и так до конца площадки с последующим ударом по воротам (рисунок 1.9).

Упражнение 10. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Игроки А и Б начинают упражнение с движением вперед. Игрок Б выполняет передачу на ходу игроку А и перебегает на место партнера. Игрок А принимает мяч и выполняет передачу на ходу игроку В, а сам перемещается на его место. Игрок Б принимает мяч и выполняет передачу уже на ходу игроку Б и сам перемещается на его место и т.д. Заканчивается упражнение каждого игрока ударом по воротам. Упражнение можно выполнять в двух вариантах: а) передача выполняется в одно касание; б) передача выполняется в два касания (рисунок 1.10).

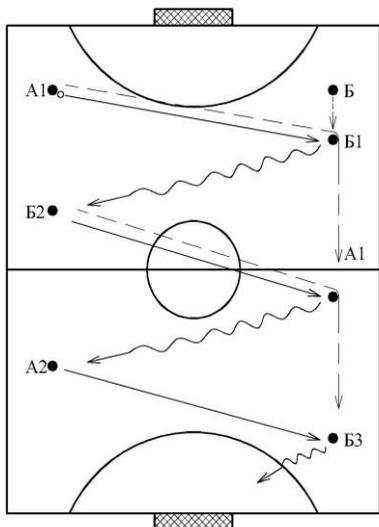


Рисунок 1.9 – Передача мяча в одно касание с последующим рывком

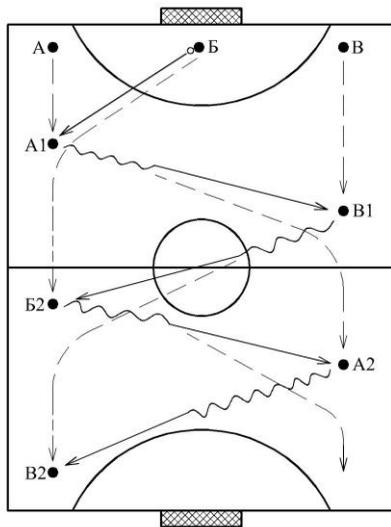


Рисунок 1.10 – Передача мяча в тройках с продвижением вперед

2. Совершенствование технико-тактического мастерства в групповых упражнениях с ударами по воротам

Ведение мяча с остановкой под удар партнеру

Упражнение 1. Ведение мяча с остановкой под удар партнеру, движущемуся параллельно. Игрок A_1 ведет мяч и оставляет его движущемуся из параллельной колонны игроку B_1 . Последний обыгрывает защитника B и выполняет удар по воротам и после этого игроки, сделав рывок, переходят в другие колонны и т.д. (рисунок 2.1 а). Требование к выполнению: оставление мяча подошвой выполняется незаметно для защитника (скрытно). Упражнение выполняется сначала с пассивным, а затем с активным сопротивлением защитника B .

Упражнение 2. Ведение мяча с остановкой под удар партнеру, движущемуся навстречу. Игрок A_1 ведет мяч левой ногой к точке M .

Приблизившись к ней, он оставляет мяч подошвой движущемуся навстречу из другой колонны игроку Б₁, который с хода наносит удар по воротам. После этого игроки, выполнив бег с ускорением и сделав рывок, переходят в конец противоположной колонны. Упражнение выполняется так, что ведение осуществляется правой ногой из противоположного угла площадки (то же с ведением мяча правой ногой из левого угла поля) (рисунок 2.1 б). Вариант: в упражнение вводится защитник В, который преследует игрока, ведущего мяч, с целью, что бы последний осуществлял движение дальней ногой.

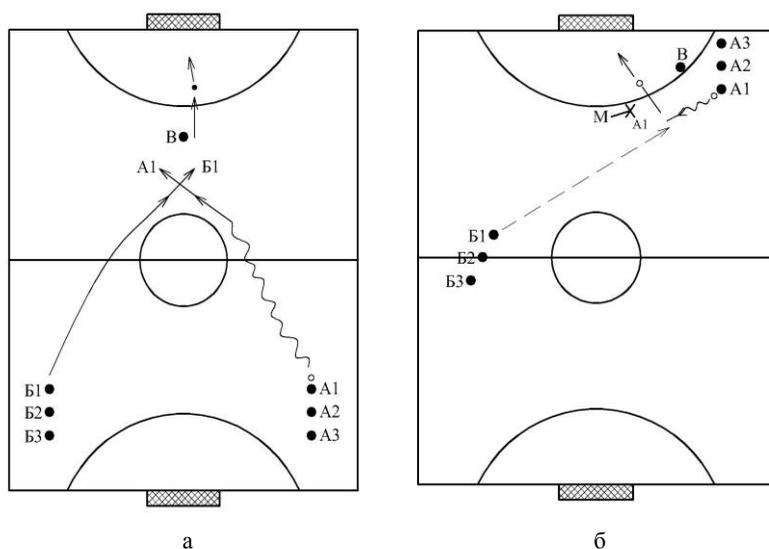


Рисунок 2.1 – Ведение мяча с остановкой под удар партнеру

Упражнение 3. Передача мяча на третьего. Игрок А₁ выполняет передачу игроку Б. Тот в одно касание передает его игроку В, который так же в одно касание передает мяч вперед на ход под удар набегающему игроку А₁, который выполняет удар по воротам. Сразу после удара игрок А₁, сделав рывок, занимает место игрока Б. Игрок Б после передачи мяча делает рывок и смещается на место игрока В. Игрок В после передачи мяча игроку А₁, сделав рывок, возвращается в конец колонны за А₃ (рисунок 2.2).

Удары по воротам после взаимодействия с партнером.

Упражнение 4. Игрок A_1 ведет мяч и выполняет передачу в направлении стенки М игроку B_1 . Последний, получив мяч, играет в стенку с игроком A_1 , который одним касанием направляет мяч в ворота. После этого игроки, сделав рывок, переходят в противоположную колонну и т.д. В ходе занятий игроки выполняют это упражнение на противоположной стороне игровой площадки (рисунок 2.3).

Упражнение 5. Игрок A_1 , получивший мяч от игрока B_1 играет с ним в стенку. Игрок B_1 , сделав рывок и получив мяч, сбрасывает его вправо или влево под удар игроку A_1 , который, сделав рывок наносит удар по воротам. После выполнения взаимодействия игроки, сделав рывок, перебегают в другую колонну и т.д. (рисунок 2.4).

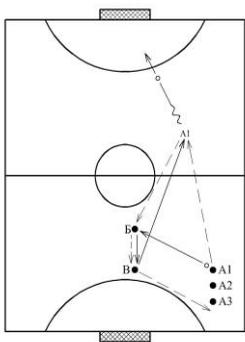


Рисунок 2.2 – Передача мяча на третьего

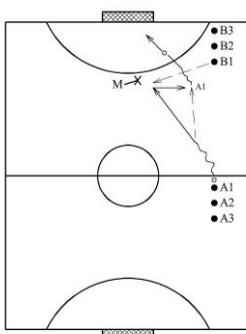


Рисунок 2.3 – Игра в стенку

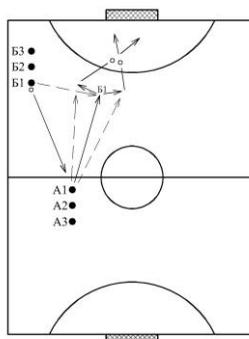


Рисунок 2.4 – Игра в стенку с выбором

Упражнение 6. Игрок A_1 выполняет сильную передачу мяча игроку B_1 . Тот, в свою очередь, в одно касание выполняет передачу мяча под удар набегающему игроку B_1 . После этого, сделав рывок, игрок A_1 переходит в колонну Б, игрок B_1 – в колонну В, а игрок B_1 – в колонну А и т.д. (рисунок 2.5).

Упражнение 7. Игрок A_1 и игрок B_1 одновременно из противоположных колонн начинают ведение мяча. Не доходя до

центра поля, они передают мяч друг другу поперек поля на ход. Затем, приняв мяч от партнера, каждый осуществляет ведение мяча и из-за штрафной площади наносит удар по воротам. После этого игроки, сделав рывок, переходят в другие колонны (рисунок 2.6).

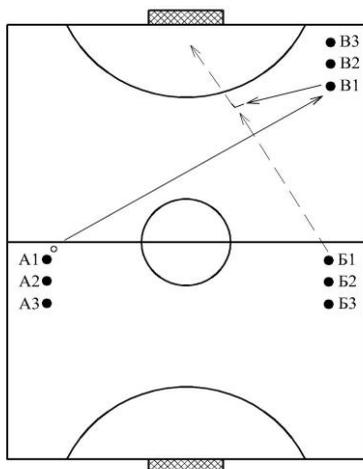


Рисунок 2.5 – Передача мяча под удар третьему

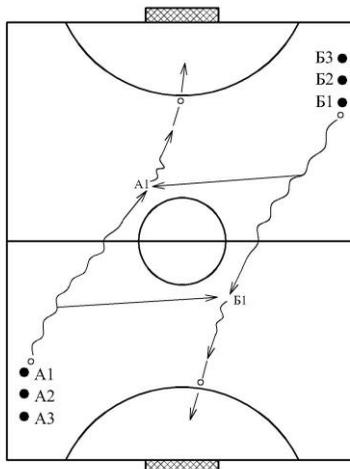


Рисунок 2.6 – Передачи мяча на ход с ударом по воротам

Удары по воротам в четверках.

Упражнение 8. Игрок А₁ передает мяч игроку Б, который в одно касание выполняет передачу мяча игроку В, а тот переводит мяч на ход открывающемуся игроку Г. Последний наносит удар по воротам. После этого игрок А₁ перемещается на место игрока Г, игрок Б занимает место в колонне А, игрок В перемещается на место игрока Б, а игрок Г на место игрока В (рисунок 2.7 а).

Упражнение 9. Упражнение выполняется также, как и предыдущие. Разница в том, что игрок Г₁ передает мяч (вместо удара по воротам) устремившемуся к воротам игроку А₁, который и завершает атаку (рисунок 2.7 б).

Упражнение 10. Выполняется так же, как и предыдущие. Однако передача мяча под удар направляется открывшемуся игроку Б (рисунок 2.7 в).

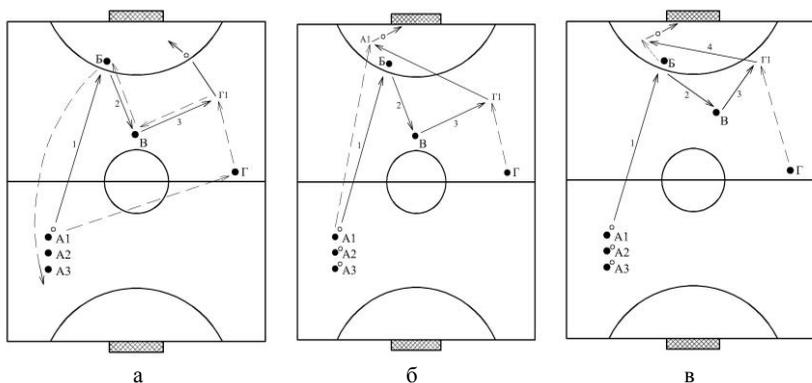


Рисунок 2.7. – Удары по воротам в четверках

3. Совершенствование командных технико-тактических действий

Упражнение 1. Игра в защите по системе защита ромбом. При использовании данной системы игры в защите основная нагрузка ложится на игрока Д (рисунок 3.1). В его обязанности входит: заблокировать, в случае необходимости, подключение последнего полевого игрока соперника или их вратаря, а также препятствовать, в случае атаки по флангу, передаче мяча соперником в опасную зону напротив своих ворот. Игрок Д практически не имеет права проигрывать единоборство сопернику на дальнем расстоянии до воротам, т.к. в таком случае соперник получает выгодный оперативный простор для развития атаки. Если же игрок Д проиграл единоборство сопернику, его должен подстраховывать игрок Б, которому на помощь должны оперативно прийти игроки В и Е, образовав защитный треугольник. Данная схема игры в защите позволяет максимально сузить площадь наступательных действий соперника, не допуская численного преимущества их при атаке. Эта

система удобна и тем, что позволяет, перехватив мяч у соперника остро начать контратаку своей команды.

Упражнение 2. Мяч в руках у вратаря (игрок А). Четыре игрока (В, Б, Д, Е) одновременно начинают открываться (перемещаться в точки В₁, Б₁, Д₁, Е₁), т.е. перемещаться так, чтобы создать наиболее выгодные условия для игры предлагают себя для получения мяча, открываясь на свободное место. Вратарь А вводит мяч свободному игроку Б₁, который, приняв мяч, прикрывает его корпусом и ищет свободного игрока. Игроки Е и В открываются по флангам, а игрок Д выдвигается ближе к воротам, помогая растягивать оборону набирающему ход игроку Е₁, который, после приема мяча и ведения, наносит удар по воротам или делает острую передачу игроку Д₁ (рисунок 3.2).

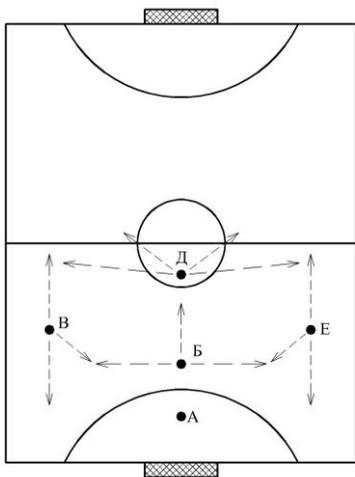


Рисунок 3.1 – Защита ромбом

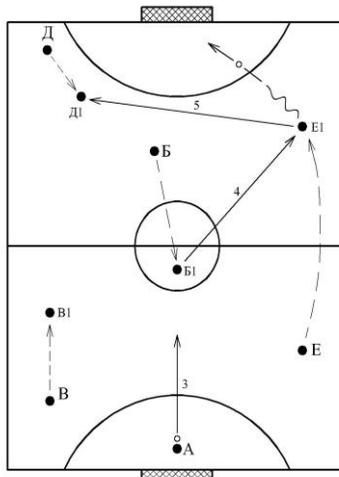


Рисунок 3.2 – Начало атаки

Упражнение 3. Игра в нападении по системе квадрат. Наиболее часто эта система игры в нападении используется при отсутствии прессинга со стороны соперника и при замене вратаря полевым игроком с хорошо поставленным ударом (5+4) в конце тайма (игры). Игрок А₁ (заменивший вратаря) медленно продвигается вперед, выполняя передачи мяча поочередно с

игроками В и Б. Таким образом, он выигрывает несколько метров игрового пространства и нападающие получают возможность увеличить площадь своих атакующих действий. Игроки Г и Д должны располагаться в глубине поля, ближе к месту выполнения углового удара, растягивая оборону соперника. В этом случае игрок А₁, оценив ситуацию должен выйти на ударную позицию по центру и обязательно нанести удар по воротам. Одновременно с этим один из двух защитников нападающих игроков (В или Б) должен выполнить подстраховку игрока А₁, перекрыв за его спиной зону своих ворот (рисунок 3.3 а).

Если соперник все же не сумеет перекрыть центральную зону и заблокирует выход вперед игрока А₁, атакующие могут использовать второй вариант нападения: игрок А₁ выполняет передачу мяча на фланг игроку В, который выполняет передачу мяча игроку Д, и тот, в свою очередь, находясь в углу поля, получает возможность передать мяч под удар набегавшему игроку В₁ (рисунок 3.3 б).

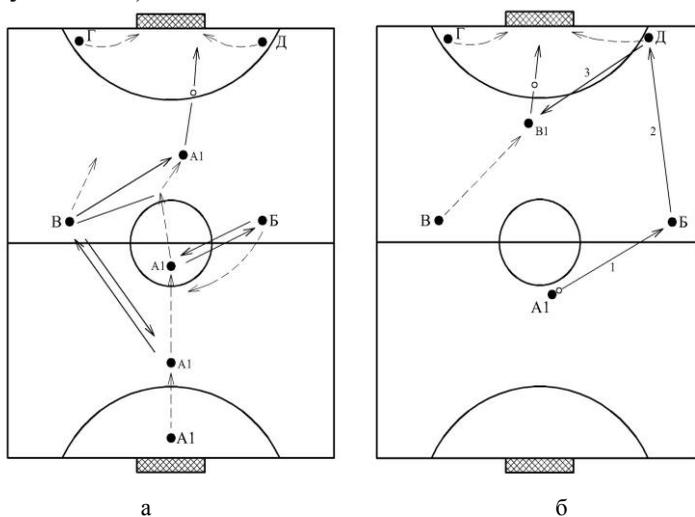


Рисунок 3.3 – Система квадрат

Упражнение 4. Игрок А (вратарь) передает мяч в центр игроку Д. Игрок Д выполняет передачу мяча назад игроку В, затем разворачивается и открывается, освобождаясь от опеки защитника,

совершает рывок к воротам соперника. Игрок Б, получив мяч, тут же находит передачей мяча открывшегося на фланге игрока Г, который, в одно касание выполняет передачу мяча под удар набегающему игроку Д (рисунок 3.4).

Упражнение 5. Это упражнение может быть использовано для совершенствования технико-тактического мастерства в защите как игра в меньшинстве (1×2) и в нападении как игра при численном большинстве игроков (2×1) (рисунок 3.5). Игровая комбинация по этой системе начинается в центре игровой площадки. Находящиеся на площадке игроки, выполняющие роль защитника в той и другой команде, не имеют права переходить на другую половину поля, а нападающие – не могут возвращаться на свою половину поля для оказания помощи обороне. Так достигается ситуация, когда занимающиеся отрабатывают действия в нападении – два на один и в защите – один против двух. Аналогично можно использовать двух защитников и трех нападающих, т.е. отрабатывается ситуация в нападении 3×2 и в защите 2×3.

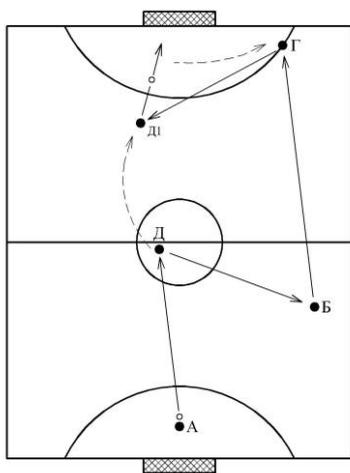


Рисунок 3.4 – Система «взаимодействие»

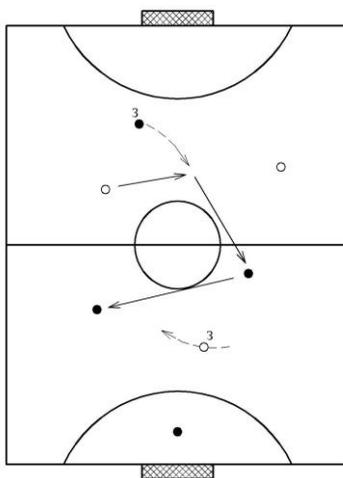


Рисунок 3.5 – Система 2×1, 1×2

Упражнение 6. Нападение в меньшинстве по системе 1×2. При игре по этой системе нападающий игрок Н действует против двух защитников, т.е. два защитника не имеют права пересекать среднюю линию, а нападающий игрок не может возвращаться на свою половину игровой площадки. Нападающий должен постоянно обыгрывать своих соперников за счет выполнения обводок (финтов), отвлечения соперников, дриблинга с нанесением завершающего удара по воротам (рисунок 3.6).

Упражнение 7. Подключение защитника в атаку. В этом упражнении в каждой команде один из двух защитников имеет право участвовать в атаке в паре со своим постоянным нападающим. Упражнение используется для обработки схем 1×2, 2×2, 2×1, 1×1. Это упражнение создает трудности для защитников, которые должны предвидеть выход вперед второго атакующего и быть готовым играть в обороне 1×2 (рисунок 3.7). В этом упражнении у защитников вырабатывается навык к неожиданным подключениям в атаку. В свою очередь, нападающий в роли форварда-защитника должен хорошо рассчитать свои наступательные действия, чтобы не допустить быстрой контратаки превосходящих сил соперника.

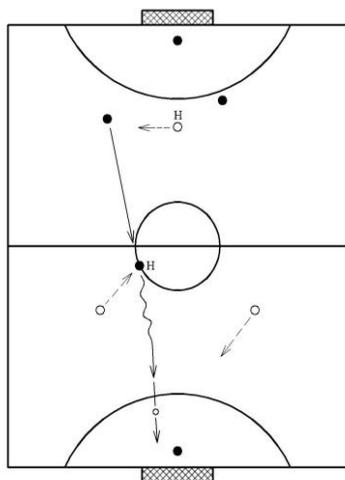


Рисунок 3.6 – Нападение в меньшинстве 1×2

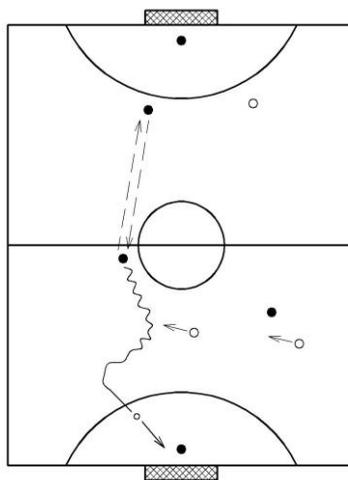


Рисунок 3.7 – Подключение защитника в атаку

Упражнение 8. Подключение двух защитников в атаку. В этом упражнении в каждой команде действует по одному нападающему игроку (2, 3, 4) и по два защитника (1, 5, 6). Среднюю линию игровой площадки имеет право пересекать любой игрок, но только после выполнения им передачи мяча. Вратари могут играть только ногами (рисунок 3.8). В этом упражнении отрабатываются варианты нападения и защиты: 1×2, 2×2, 2×1, 1×1, а также навык у защитников к взаимодействию при подключении в нападение.

Упражнение 9. В этом упражнении в каждой команде все пять игроков (4 полевых и вратарь) участвуют в атакующих действиях (рисунок 3.9). Это упражнение служит для обработки игры в большинстве 5×4 при условии своевременного расположения игроков на чужой половине поля. Задача – забить гол в ворота, используя игру всех 5 нападающих. В игре соблюдается следующее условие: отобрав мяч у соперника, новую атаку начинает вратарь.

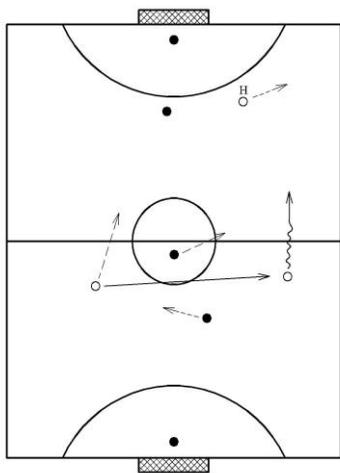


Рисунок 3.8 – Подключение двух защитников в атаку

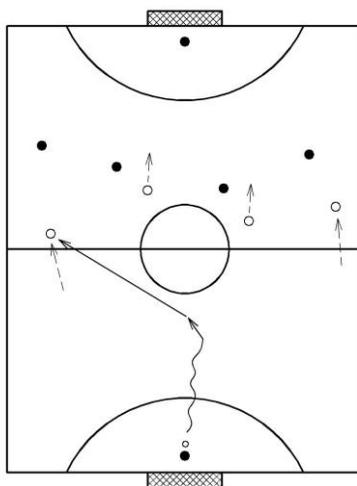


Рисунок 3.9 – Система 5×4

Учебное издание

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Методические рекомендации

Составители:

КОВЕЛЬ Светлана Геннадьевна
МИШЕНСКИЙ Михаил Юрьевич
ДРАЧЕВСКИЙ Валерий Викторович
ДРАЧЕВСКИЙ Владислав Валерьевич

Подписано в печать 15.05.2013. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 0,91. Тираж 100. Заказ 1205.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет. ЛИ № 02330/0494349 от 16.03.2009. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.