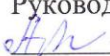
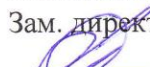


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
 Т. П. Абрамова
протокол №1 от 26.08.22г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
 А.А. Хрупов
протокол № 8 от 29.08.2022г

Утверждено
Директор лицея
Л.Н. Дёмина
приказ № 422 от 30.08.2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Футбол»**

(спортивно-оздоровительное направление)

**Класс: 10
Срок реализации программы: 1 год
(2022-2023 гг.)**

Составители рабочей программы: Бутузова Л. А.

р. п. Майна 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности** **«Футбол»**

Отличительной особенностью секции «Футбол» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале. Формы проведения занятий: игра.

Цель программы: углубленное обучение детей футболу в доступной для них форме.

Задачи программы:

- Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- развить умение координировать свои действия с действиями партнеров посовместной деятельности.
 - сформировать социально адекватные способы поведения.
 - формирование способности к организации деятельности и управлению ею.
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
 - воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность
 - воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Выпускник научится:

- определять влияние спортивной игры футбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по футболу;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по футболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять технические действия и тактические приемы футбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по футболу;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (футболе);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

10 класс

1. Вводное занятие.

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия,

вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2. Физическая подготовка.

2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3. Отработка техники.

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.4. Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.10. Введение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Введение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Введение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4. Игры.

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:

- спортивная игра;
- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов
10 класс		
1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
2	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13	Подвижные игры.	2
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
17	Товарищеская игра.	2
18	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2

20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
21	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
23	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
24	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4
26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27	Товарищеская игра №1.	4
28	Товарищеская игра №2.	4
29	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
Итого		68

Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие, принимать участие в воспитательной работе.

Оценивание результатов: безотметочное

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

На занятиях используются:

- резиновые мячи
- волейбольные мячи
- стойки
- ворота
- скакалки
- футбольные мячи
- мячи для большого тенниса
- гантели
- конусы

Тактика мини-футбола

Очень хорошо, если вы научились управлять мячом, быстро бегать и высоко прыгать. Но это вовсе не означает, что вам уже подвластны все премудрости игры. Только тот, кто действует на поле расчетливо, соизмеряет свои силы и технические навыки с игровой ситуацией, с сильными и слабыми сторонами соперника, может считаться хорошим игроком. Вот почему каждый юный футболист должен стремиться не только совершенствовать технические приемы и развивать свои физические качества, но также постигать тактические секреты игры, т. е. правильно выбирать место, своевременно делать передачи партнерам, умело применять обводку и удары по воротам. Главное же, каждый должен стремиться хорошо «читать» игру, т. е. все замечать в ходе матча, видеть намерения партнеров и соперников. Но и это еще не все. Мини-футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков. Немало их и в малом футболе. Отсутствие правила «вне игры», ограниченность игрового поля, возможность в спортивных залах и хоккейных «коробках» играть от стены (борта) вносят в тактику мини-футбола немало специфических штрихов. Вот почему каждый юный футболист, увлекающийся этой игрой, должен иметь представление и о различных системах мини-футбола, основных принципах игры в защите и в нападении, об обязанностях игроков задней и передней линий.

Система игры

Вероятно, вы не раз были свидетелями ситуации, когда все игроки команды, владеющей мячом, забывая о защите, устремляются вперед, оставляя в одиночестве вратаря. А при потере мяча все вновь бегут назад, спеша и мешая друг другу. Конечно, такое ведение игры неразумно и игроки вряд ли получат от нее удовлетворение. Чтобы успешно выступать в соревнованиях по мини-футболу, в команде надо строго распределить игровые обязанности: на одних ребят возложить преимущественно оборонительные функции, а на других — атакующие, расставив игроков по определенной системе. Понятие «система» означает определенную расстановку игроков на поле с учетом их индивидуальных способностей. Это дает возможность команде добиться наибольшей пользы как в обороне, так и в нападении. Схематично наиболее часто применяемые в малом футболе системы игры 5x5 и 6x6 представлены соответственно на рис. 41 и 42.

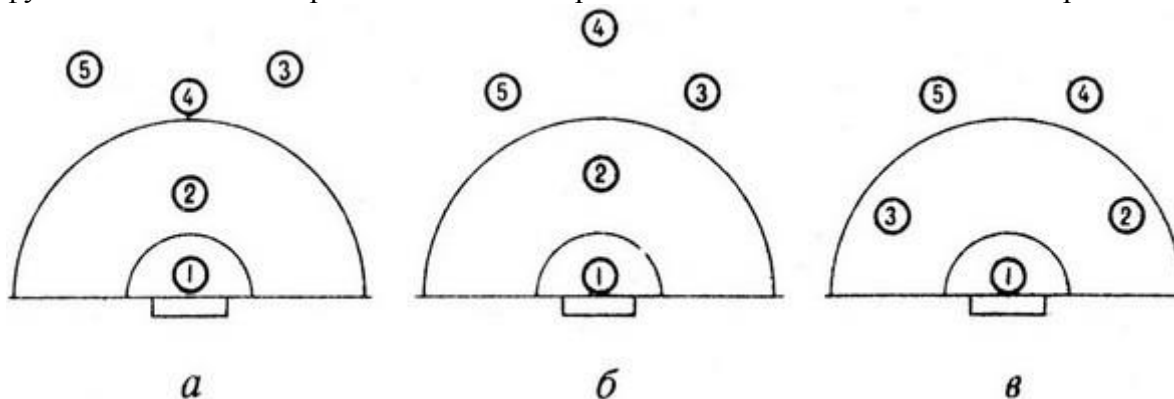


Рис. 41. Системы игры в мини-футбол 5x5

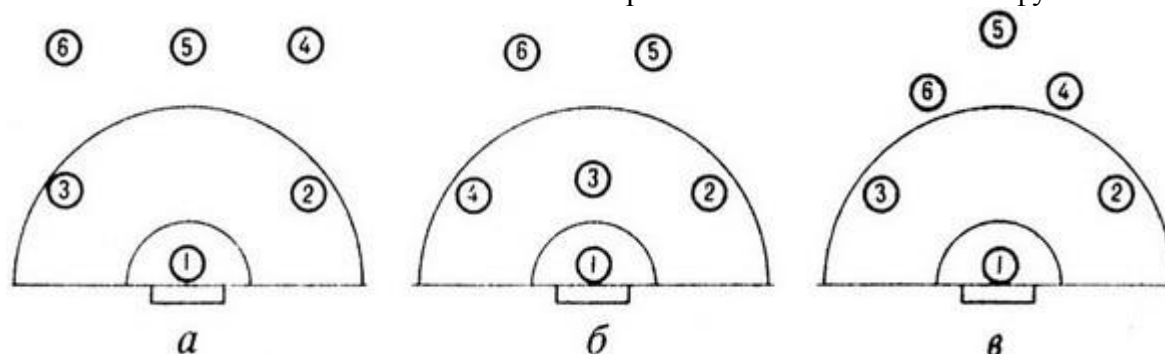


Рис. 42. Системы игры в мини-футбол 6x6

Вы видите, что одни игроки (внутри большого и малого круга) — защитники, а другие — нападающие. Однако в ходе игры в малом футболе такое деление игроков часто бывает условным. И это понятно. На небольших площадках каждый защитник постоянно готов подключиться в атаку и завершить ее ударом по воротам или же острым пасом партнеру. В свою очередь, каждый нападающий при овладении мячом игроками соперников готов отступить назад для обороны своих ворот. В связи с этим основные принципы игры в обороне и в нападении должны одинаково хорошо знать и защитники и нападающие.

Опека соперника

Каждый игрок, будь он нападающим или защитником, должен учиться опекать своих соперников. Без этого не мыслится успешная игра команды. В мини-футболе применяются персональная опека, опека в зоне и комбинированная опека. При персональной опеке игрок команды в ходе игры «держит» только определенного игрока противоположной команды, препятствуя его активным действиям. В мини-футболе персональная опека может применяться как на своей половине поля, так и по всей площадке. Распределение игроков для персональной опеки игроков команды соперников делается примерно по схожей манере игры. Например, быстрого нападающего должен опекать быстрый защитник.

При опеке в зоне каждый игрок защищающейся команды опекает соперников в определенной зоне. При этом защитник активно противодействует любому игроку атакующей команды, появившемуся в его зоне. Комбинированная опека — это сочетание персональной опеки с опекой в зоне.

А теперь о том, как опека́ть своего соперника. При атаке на ваши ворота игроки вашей команды должны тут же прикрыть своих соперников. Выполняется это таким образом. Каждый игрок располагается сзади и немного сбоку от опекаемого соперника. Такая позиция позволяет держать в поле зрения намерения подопечного, а также видеть мяч. При случае вы сможете резким выходом вперед перехватить адресуемую опекаемому игроку передачу. И еще об одном правиле опеки соперника. Каждый раз, когда один из игроков в непосредственной близости от своих ворот вступает в борьбу за мяч с атакующим соперником, другие его партнеры должны расположиться так, чтобы иметь возможность сыграть за его спиной, т. е. подстраховать его в случае проигрыша единоборства.

Упражнения:

1. «Два против одного». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с противником и стремится преградить ему путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.
2. «Три против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Три защитника ведут борьбу против двух игроков нападающей команды. Защитники действуют так: два игрока вступают в единоборство с соперником, а третий, отступая к воротам, подстраховывает партнеров.
3. «Два против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против двух нападающих. Защитники стремятся закрыть подопечных. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится задержать его продвижение, выбить или отбить мяч. В это время защитник, действующий против игрока без мяча, не дает ему занять хорошую позицию. Он располагается таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера в случае, если нападающий сможет его обыграть.
4. «Один против двух». Упражнение проводится на площадке 10X10 шагов. Один защитник пытается помешать продвижению двух нападающих к воротам и отнять у них мяч. Для этого он занимает наиболее выгодную часть поля — середину. Контролируя действия игрока с мячом и его партнера, защитник медленно отходит назад, выжидая момент для отбора мяча. В ходе игры игроки поочередно меняются ролями.
5. «Штурм ворот». На середине поля четверо нападающих с мячом. Четверо защитников размещаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются с мячом вперед. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих и отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пропустить меньше голов.

Передачи мяча

Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара.

Вот несколько заповедей, которых должен придерживаться юный футболист при выполнении передач:

1. Отдавать мяч следует в первую очередь партнеру, который занимает лучшую позицию.
2. Отдавать мяч надо так, чтобы партнер мог принять его в движении и тут же продолжить атаку.
3. В ходе игры нужно разнообразить характер передач, т. е. делать то короткие, то средние, длинные или же низкие и высокие, а также поперечные или продольные. Такое чередование затруднит действия обороны соперников.
4. Готовясь выполнить передачу, старайтесь каждый раз найти какой-либо новый ход. Ведь чем неожиданней будет передача, тем большую опасность она представляет для соперников.

Упражнения:

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.
2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и

передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полувисоких передач. В ходе тренировки

меняйтесь

ролями.

3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

Выход на свободное место

Умение своевременно занять выгодную позицию особенно ценно, когда мячом владеет один из игроков вашей команды. Выход на свободное место помогает освободиться от опеки защитника и нанести удар по воротам или увести защитника в сторону и открыть путь к воротам соперников одному из своих партнеров. Этот тактический прием необходимо отрабатывать

вместе

с

товарищами

по

команде.

Упражнения:

1. «Перебежки». Игроки образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами — 8—9 шагов. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

2. «Треугольник». Три игрока образуют треугольник со сторонами в 7—8 шагов. Один из игроков делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на его место и т. д.

3. «Квадрат». На площадке 10x10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

4. «В четверо ворот». На площадке из кирпичей сооружается четверо ворот — по двое на каждую команду. В каждой команде 4—6 человек. Задача игроков той и другой команды — при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол засчитывается в любые ворота. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей. Придумайте и сами еще несколько подобных упражнений.

Игра «в стенку»

Игра «в стенку» — это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, партнеры, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его партнеру на ход. Игра «в стенку» довольно часто применяется в мини-футболе, так как ошеломляет и запутывает соперников. Главное достоинство этого приема — быстрота и внезапность. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от футболистов осмысленных действий. Например, игрок, выполняющий роль «стенки», чтобы ввести в заблуждение соперников, может отдать мяч не тому, кто рвется вперед, а третьему игроку. Вам часто придется использовать этот тактический прием в играх по мини-футболу. Причем роль «стенки» могут выполнять непосредственно борт хоккейной площадки или же стена спортивного зала, если они совпадают с боковой линией поля или линией ворот. Однако в этом случае от игрока, передающего мяч, требуются тонкая оценка ситуации и умение сделать расчетливую передачу.

Упражнения:

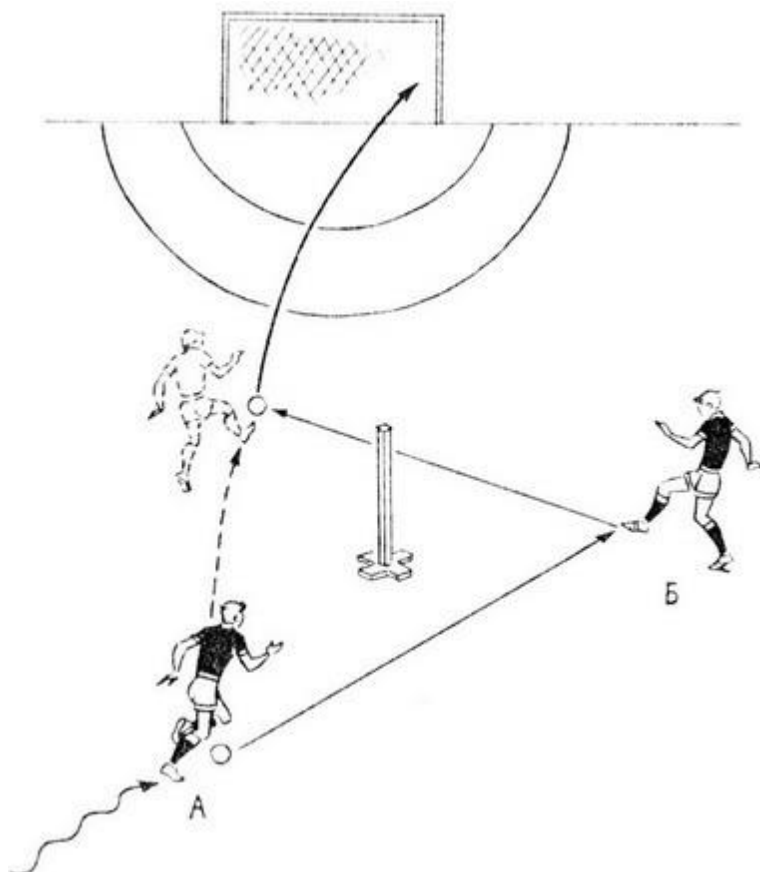


Рис. 43. Игровое упражнение «Мимо стойки»

1. «Мимо стойки». Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (кирпич, флажок, ветка), исполняющей роль защитника, своему партнеру и делает рывок вперед. Партнер «Б» делает быструю передачу за спину «защитника» на ход игроку «А», который наносит удар по воротам (рис. 43).

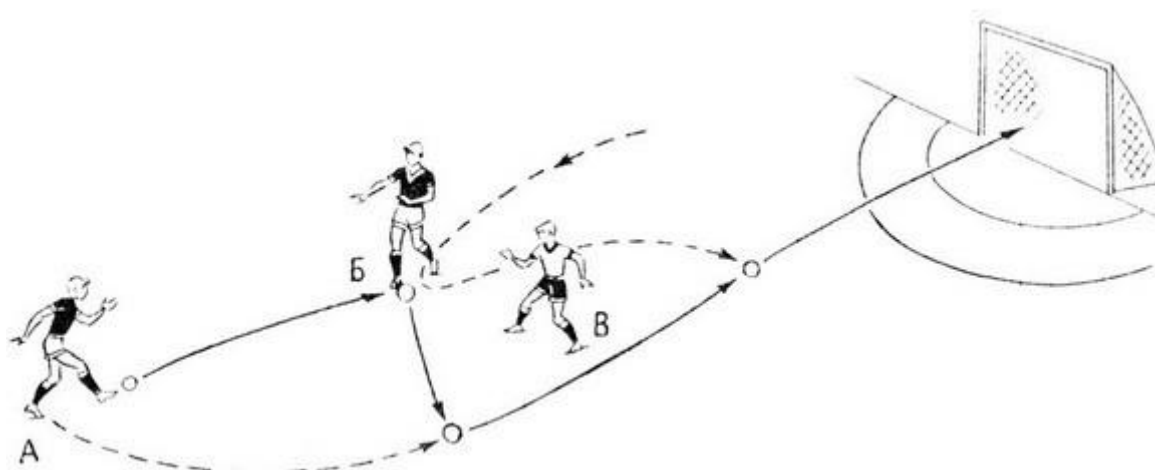


Рис. 44. Игровое упражнение «Уведи защитника»

2. «Уведи защитника» (рис. 44). Нападающий «А» отдает мяч нападающему «Б» и предлагает себя в качестве «стенки». Нападающий «Б» набегает на мяч, уводя за собой защитника «В», и отдает мяч на ход нападающему «А». Тот, в свою очередь, направляет мяч в сторону ворот на ход нападающему «Б», который и бьет по воротам.

3. «От стенки или борта». Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (камень, ветка, флажок), выполняющей роль защитника, в «стенку» (борт хоккейной площадки) и, сделав рывок, подхватывает отскочивший мяч за спиной «защитника» и бьет по воротам (см. рис. 26).

4. «От стенки — партнеру». Игрок «А» делает резкую передачу «в стенку» мимо стойки, выполняющей роль партнера. В это время нападающий «Б», сделав рывок, подхватывает мяч и бьет по воротам. В дальнейшем в качестве защитника может выступать третий игрок, который сначала действует пассивно, лишь имитируя отбор мяча, а в дальнейшем

становится

все

активнее.

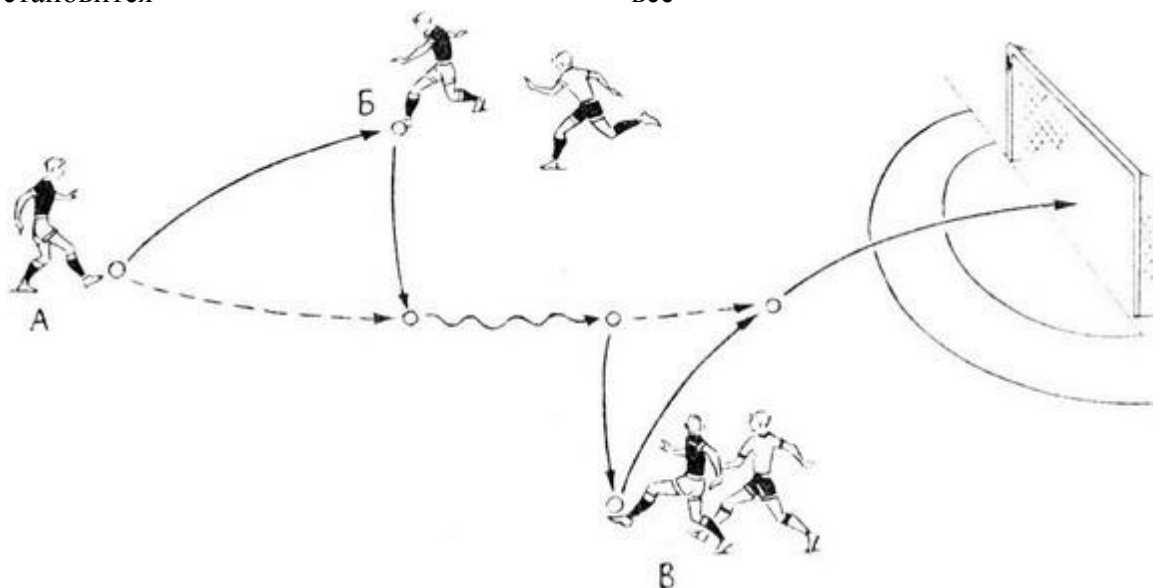


Рис. 45. Игровое упражнение «Две стенки»

5. «Две стенки» (рис. 45). Нападающий «А» играет «в стенку» сначала с нападающим «Б», затем с нападающим «В» и после этого наносит удар по воротам. Первоначально защитники действуют пассивно, а затем начинают все активнее мешать нападающим.

Игра на добивание

Этот тактический прием успешно применяется в большом футболе при отскоке мяча от вратаря. В мини-футболе игра на добивание — также эффективный способ для поражения ворот соперников. В малом футболе игрой на добивание можно пользоваться не только после отскока мяча от вратаря (как в большом футболе), но и после отскока от стены зала или хоккейного борта, умышленно направляя туда мяч.

Упражнения:

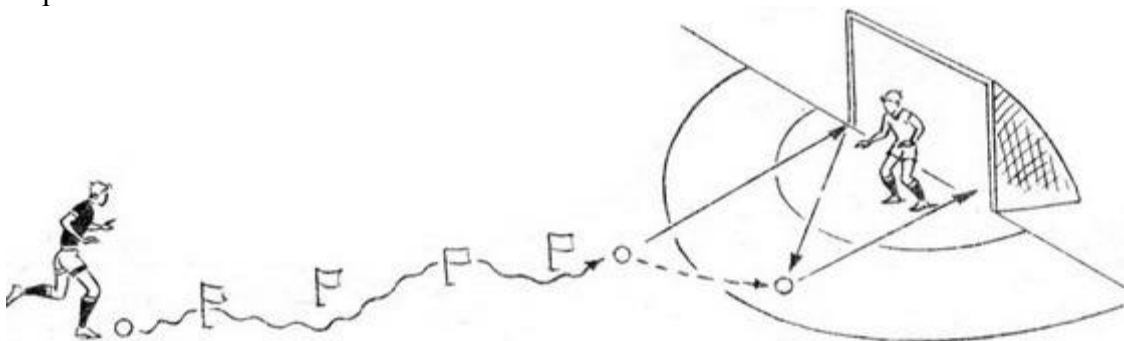


Рис. 46. Игровое упражнение «Рывок на добивание»

1. «Рывок на добивание» (рис. 46). Перед штрафной площадкой на расстоянии 3 шагов одна от другой устанавливаются булавы (ветки, кирпичи и т. п.). Игрок ведет мяч «слаломом» между булавами и бьет по воротам. Вратарь старается отбить мяч в поле (об этом заранее условлено). Игрок сразу же после удара делает рывок и добивает мяч в ворота.

2. «Кто быстрее». Один из игроков подает угловые удары. Двое других (нападающие), расположившись на линии штрафной площадки, поочередно принимая мяч после подачи углового, бьют по воротам. Вратарь отбивает мяч в поле, а нападающие сразу же устремляются вперед, стремясь опередить друг друга и добить мяч в ворота.

3. «Добей от стенки». Нападающий продвигается вперед, ведя мяч. Сблизившись с защитником, он сильно бьет в стену зала или борт хоккейной «коробки», обегает защитника слева и наносит удар по отскочившему мячу, добивая его в ворота.

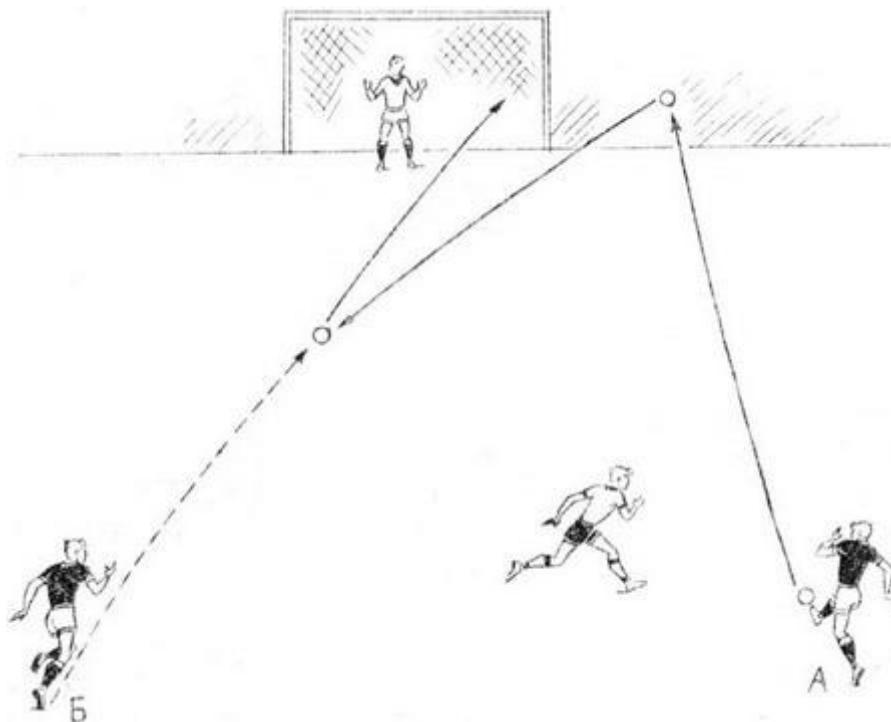


Рис. 47. Игровое упражнение «От стенки - партнеру»

4. «От стенки — партнеру» (рис. 47). Нападающий «А» продвигается с мячом к воротам. Сблизившись у штрафной площади с защитником, он сильно направляет мяч в стенку или борт хоккейной «коробки». Игрок «Б», предвидя маневр своего партнера, делает рывок и добивает в ворота отскочивший от стенки мяч.

Быстрый прорыв

Успешные взаимодействия игроков при отборе мяча в мини-футболе часто завершаются быстрым прорывом, или быстрой контратакой. Это происходит и тогда, когда игроки команды соперников, увлекшись атакой и потеряв мяч, не успевают организовать оборону своих ворот.

Условием успешного начала быстрого прорыва являются своевременный отрыв нападающего от соперника и внезапная и точная передача ему мяча на ход. Например, вратарь, овладев мячом, быстро посылает его нападающему, который в этот момент опережает защитников команды соперников. Или же защитник, прервав атаку соперников, точной передачей направляет мяч нападающему, который в момент отбора мяча партнером уже оторвался от соперников или же выбрал удачное место у ворот. Быстрый прорыв может готовиться заблаговременно, еще во время атаки соперников. Один из нападающих вашей команды выдвигается вперед и готовится к получению передачи. Должны готовить себя к организации быстрого прорыва и те игроки, которые в какой-то момент игры оказались не занятыми отражением атаки соперников. Они должны стремиться, чтобы их зона оказалась открытой. Для этого они умышленно уходят из своей зоны и уводят оттуда опекающего их защитника. Так заранее планируются выход в освободившуюся зону игрока и направление ему мяча при отборе у соперника.

Тактика игры вратаря

Тот, кто выбрал в мини-футболе амплу вратаря, вероятно, уже понял, что стать хорошим стражем ворот — задача не из легких. Высокие требования, предъявляемые к вратарю, не случайны. Вратарь — последний игрок обороны и зачинатель атак своей команды. От его уверенности, от его действий в сложных игровых ситуациях зависит настрой команды, а нередко и успех в матче. Однако пусть вас не смущает чрезмерная сложность вратарских обязанностей. Увлечение и старательность помогут вам овладеть секретами вратарской

игры. Этому будут способствовать и наши советы. В ходе игры вратарь должен внимательно следить за перемещением игроков обеих команд и в зависимости от их расположения занимать место в воротах. Особое значение имеет выбор места при обстреле ворот соперником. Остановимся на наиболее типичных игровых ситуациях.

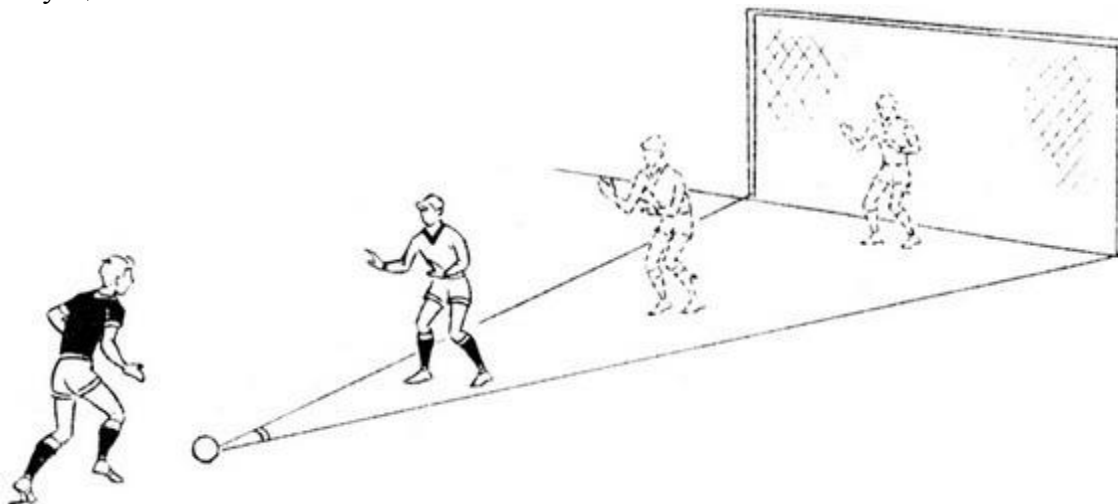


Рис. 48. Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем

1. Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем. В этом случае вратарь должен как можно дальше выйти из ворот навстречу нападающему и тем самым уменьшить угол обстрела ворот, образованный мячом и стойками ворот (рис. 48).
2. Выбор места при ударах со средней дистанции. Чтобы научиться правильно выбирать позицию при обстреле ворот со средней дистанции, попросите товарища побить вам по воротам с 10—15 шагов. Перед ударом мысленно разделите пополам угол обстрела ворот. Затем выйдите немного вперед и встаньте на эту воображаемую линию. Занятая позиция и будет наиболее правильным положением вратаря, предоставляющим наибольшую возможность для отражения удара.
3. Выбор места при угловом ударе. При угловом ударе на открытых площадках вратарь занимает место у дальней стойки ворот. В этой позиции он хорошо видит поле и имеет возможность определить траекторию полета мяча. При необходимости вратарь может своевременно выйти из ворот для приема или отбивания мяча. При угловом ударе в спортивном зале или на хоккейной площадке вратарь занимает место в середине ворот.

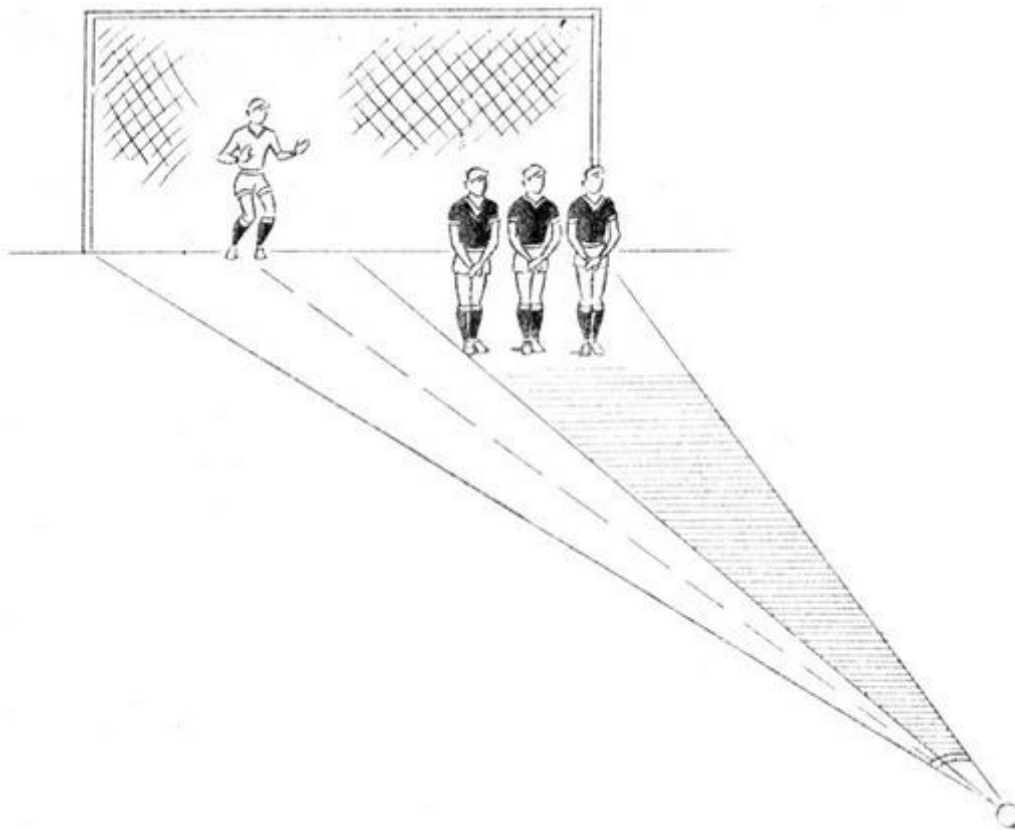


Рис. 49. Место вратаря и защитников («стенки») при штрафном ударе

4. Выбор места при штрафном ударе. В этом случае вратарь должен еще и руководить постановкой «стенки». Делается это так: «стенка» закрывает ближний угол ворот, а сам вратарь занимает середину незакрытой части ворот. В такой позиции он сможет отразить и высокие мячи, пробитые через «стенку» (рис. 49).

5. Выбор места при навесах на ворота. При навесах на ворота вратарь остается в воротах, так как мяч, летящий по дуге, может опуститься под перекладину. Конечно, лишь выбором места в различных игровых ситуациях не ограничиваются тактические приемы вратаря в мини-футболе. Успешность действий стража ворот во многом определяется и умелым взаимодействием с игроками обороны. Опытные вратари часто подсказывают защитникам, как лучше действовать в той или иной ситуации. Ведь вратарь находится за спинами игроков и хорошо видит все поле! Вратарь в мини-футболе — это еще и игрок, который, как правило, очень часто начинает атаку своей команды. От его точной и своевременной передачи зависит успех атакующей комбинации команды.

Тактика: Прессинг

Доброго времени суток уважаемые любители спорта и мини-футбола в частности. Продолжаем серию бесед о тактике в мини-футболе, а точнее об ее азах. Как говорится, любой уважающий себя "футзалист" обязан это знать.

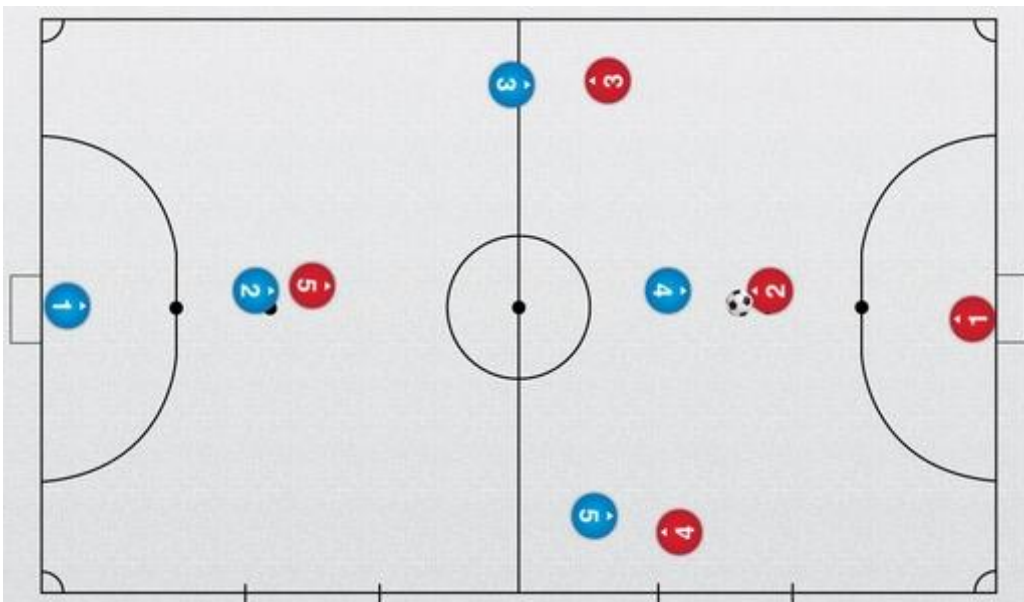
Сегодня речь пойдет о прессинге в мини-футболе (футзале) и его разновидностях.

В прессинге каждый защитник прикрепляется к определенному игроку соперника. Опекает его и следит за его передвижениями. Этот вид опеки очень важен при всех методах прессинга, даже на своей половине поля. Цель персональной опеки - прессинговать оппонента, тем самым заставить совершить ошибку и вернуть мяч своей команде.

Если во время атаки вы потеряли мяч, то задача ваших партнеров как можно быстрее перестроиться и предотвратить быструю контратаку прессингуя ближайшего соперника с мячом и перекрывая свободное пространство. Данный вид обороны требует отличной физической формы и решимости. Будьте осторожны, когда используете схему 2-2 или 4-0, потому что есть опасность, что вы будете оставлять без присмотра пространство в штрафной площади. В настоящее время, много команд использует прессинг.

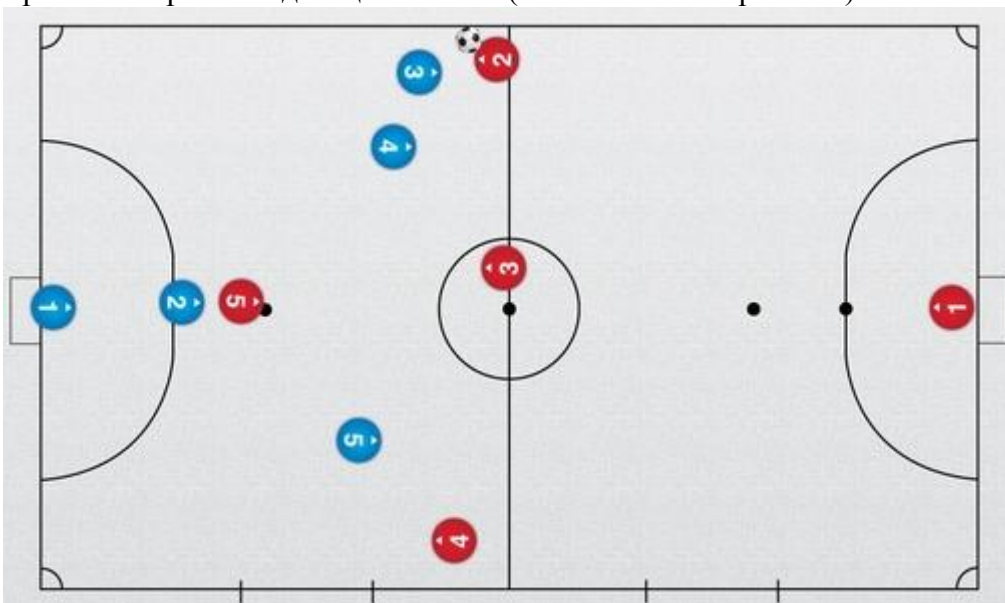
Наиболее используемые варианты прессинга:

Жесткий прессинг (по всему полю):



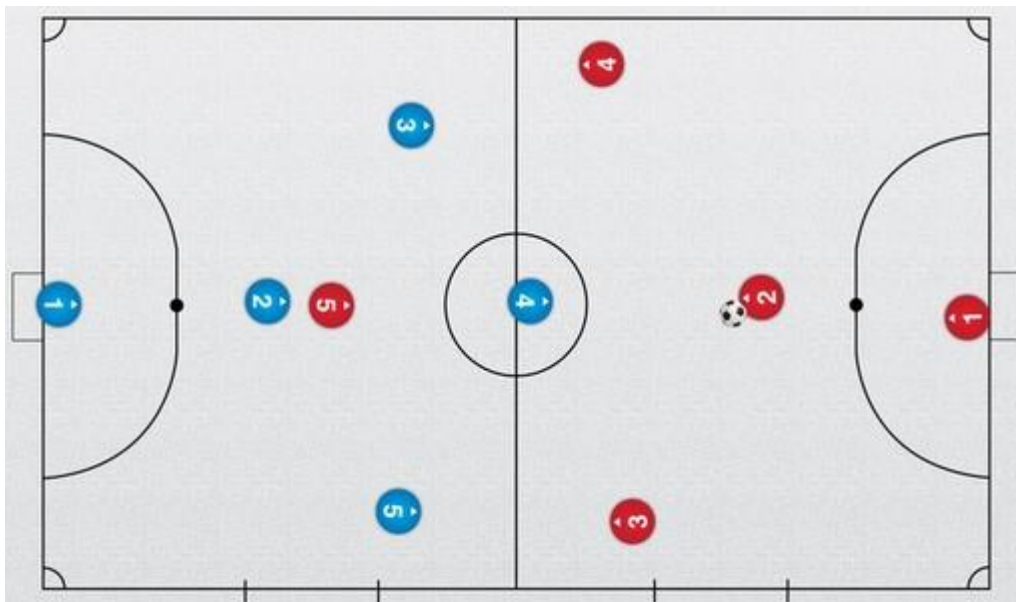
Каждый игрок прикрепляется к игроку соперника и следует за ним по всему полю. Это палка о двух концах. В случае если вашего игрока обыграют, то команде придется бросить своего, чтобы помочь вам. Тут важно заметить, что на подстраховку идет ближайший партнер по команде. Эта система используется, когда вы имеете численное преимущество или когда остается совсем немного времени до конца матча, а вы проигрываете в один мяч и можно пойти ва-банк.

Прессинг игрока владеющего мячом (коллективный прессинг):



Данный вид прессинга также наиболее распространен в мини-футболе. Оказывая давление на соперника вы вынуждаете его совершить ошибку. Игрок №3 прессингует соперника с мячом с фланга, Игрок №4 прессингует со стороны центра и перекрывает линию передачи на игрока соперника №3. Если совершить отбор, то можно использовать численное преимущество в контратаке 2-1 или 3-2.

Полупрессинг:



Данный вид прессинга подразумевает большую дистанцию между игроками, а следовательно меньшую интенсивность. Когда игрок атакующей команды достигнет центральной линии поля, то прессинг будет усиливаться, тем самым отрезая пути для продолжения атаки. На своей половине поля постарайтесь лишить соперника пространства и времени для принятия решений, прессингуя сразу же, как только он принял мяч. Эта система требует большой выдержки. Защищаясь помните, что движения соперника не должны сбивать вас с толку - вы должны сохранять данную стройность, не опускаясь ниже в обороне.

Прессинг при схеме 2-2



Расскажу также о зонном прессинге, если соперник играет по схеме 2-2.

Первоначальная расстановка показана на рисунке выше. Мяч у вратаря синей команды. Игрок №4 (красная команда) "держит" игрока №2 (синяя команда). Игрок №5 (кк) контролирует центральную зону и игрока №3. Если передача идет Игроку №3 (ск) то 5-ый сразу же прессингует и не дает пройти передачи по флангу. Игрок №4 (кк) бросает держать 2-го и бежит страховать центральную зону. Если же передача по флангу до №5 (ск) проходит, то №5 (кк) приступает к коллективному прессингу помогая №3. Данный вид прессинга актуален с командами играющих по схеме 2-2.

Кстати говоря, в данном случае в первоначальной расстановке выбрать сильного игрока и опекать его плотно, а свободным оставить игрока послабее.

