

Исх. № 275 от 27.07.2022

Руководителям образовательных
учреждений района

В соответствии с приказом управления образования и науки Тамбовской области от 17.05.2022 № 1174 «Об итогах проведения регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства среди педагогических работников, осуществляющих обучение детей по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, третье место присуждено Шлемову А.В., тренеру-преподавателю МБОУДО «Сампурский ДЮЦ».

Методическая разработка «Техническая и тактическая подготовка учащихся в мини-футболе направляется в образовательные организации для использования в работе.

Приложение на 15л. в 1экз.

Начальник отдела образования



И.В.Абрамова

Приложение

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Сампурский детско-юношеский центр»

Методическая разработка
**ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УЧАЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Составитель: Шлемов Александр Викторович,
тренер-преподаватель

Введение

Методическая разработка предназначена педагогам и учителям по физической культуре. Систематические занятия спортом не только укрепляют физически, но и улучшают психическую деятельность организма благодаря чему каждый ребенок легко справляется с возникающими проблемами как в межличностном общении, так и в учебной деятельности. Согласно научным данным дети, регулярно занимающиеся спортом и участвующие в различных соревнованиях, имеют более высокую самооценку своей личности и адекватнее воспринимают критику в свой адрес. Кроме того, в спорте ребенок проходит важный этап социализации, он учится взаимодействовать в коллективе, учится быть ответственными, особенно в командных видах спорта, где от каждого участника зависит общий успех.

Основная часть

Мини-футбол – универсальная игра, удобная для обучения детей, благодаря упрощенным правилам игры, высокой эмоциональности и физической активности. Для мини-футбола можно использовать любые площадки и школьные спортивные залы, в официальных соревнованиях по мини-футболу участвуют команды по 5 игроков, продолжительность игры в мини-футбол – два периода по 20 минут. Форма игрока, как и в большом футболе, но разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях. Для мини-футбола используются кожаные мячи меньшего размера и более легкие по весу. Малая площадка в мини-футболе с более низкими воротами существенно уплотняет игру, повышает интенсивность нагрузки, увеличивает контакт с мячом каждого игрока в 3 раза, требует от них высокой техники, быстрой ориентировки и дает возможность чаще забивать голы.

В отличие от большого футбола, где игроки имеют каждый свое амплуа и совершенствуют свои персональные функции в процессе тренировки и соревнований, в мини-футболе атакующий потенциал команды составляет удары по воротам, которыми должны владеть все игроки. Повышенная концентрация игровых действий в ограниченном пространстве и времени требует от футболиста устойчивых навыков контакта с мячом и выполнения любых функций.

В мини-футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Занятия по указанной учебной программе построены по спирали, усложняясь с каждой тренировкой, прорабатывая каждый год одни и те же темы, но на более глубоком уровне. Каждый последующий год обучения по программе, предполагает увеличение физической нагрузки в разминке и в

основной части занятия, увеличение скоростного режима и сложности технических элементов. Начиная со второго года обучения команда учащихся соревнуется с футбольными командами района, а с третьего года обучения уровень соревнований повышается до городского и выше.

Занятия по мини-футболу со второго года обучения становятся более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника, уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников, становятся более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе, увеличение скоростной техники становится основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Усложняются условия сотрудничества в команде, но желание находить общий язык и уже приобретенные коммуникативные навыки еще на первом году обучения помогают детям становиться сплоченной командой и адекватно решать конфликтные ситуации как внутри команды, так и с командой соперников.

Постепенно увеличивается быстрота ответной реакции, так как постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки на игровом поле связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением, причём как лично, так и в совместных действиях.

Каждое занятие начинается с разминки, в которую включается построение, бег, обязательны упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи.

В основную часть занятий входят упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча и с мячом. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами, необходимо учиться удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, поэтому обязательны упражнения на растяжку, координацию, маневренность. Важно научить детей технике удара по мячу, потому что для футбольного игрока важно правильное исполнение техники ударов в футболе, что обеспечивается длительными тренировками и отработкой приемов.

К технике ударов по мячу ногой относятся удары подъемом по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу, удары пяткой по катящемуся мячу, резаные удары, *вбрасывание мяча*, ловля мяча в броске, выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность. Удары по мячу ногой разделяются на более употребительные и менее употребительные. К более употребительным относятся: удар внутренней стороной стопы, удар

внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема. К менее употребительным относятся: удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром.

Во время игры, удары по мячу ногой применяются при передаче мяча (пас), при ударе по воротам, при штрафных и свободных ударах. Если сила удара направлена не через центр мяча, то мяч может «срезаться», т. е. будет вращаться вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону. Удар по мячу представляет собой комплексное движение. При сильных ударах большую роль играет движение верхней половины туловища. Во время ударов по мячу ногой футболист слегка наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть тела на опорную ногу, которая слегка согнута в колене, для большей устойчивости. Руки также расставлены в стороны для поддержания равновесия. В момент удара для его усиления туловище выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, выносится вперед. Лишь в таком положении футболист может сохранить равновесие и нанести наиболее сильный удар по мячу. Большое влияние на траекторию полета мяча оказывает положение и удаленность опорной ноги от мяча. Если игрок находится вблизи мяча, то он использует низкие передачи. Положение голеностопного сустава должно быть по возможности четко фиксировано. В момент удара футболист должен смотреть на мяч, ибо расстояние до цели он фиксирует заранее. Юному футболисту еще до удара надо представлять, какой ногой будет выполнен удар, встать в нескольких метрах позади мяча и примерно на метр вбок от него, чтобы разбежаться. В момент перед ударом опорную ногу необходимо поставить таким образом, чтобы она оказалась немного сбоку от мяча, в это время бьющая нога замахивается назад, попутно сгибаясь в колене, затем она резко вылетает вперед, теперь уже разгибаясь обратно, мяч при этом должен оказаться ровно впереди ступни. При этом, если удар происходит правой ногой, левую руку нужно выставить вбок и слегка назад для поддержания равновесия. Эти основные замечания относятся ко всем видам ударов по мячу ногой.

Удары по мячу головой используются в основном для передачи высоколетящих мячей. Удары головой выполняются без прыжка, в прыжке, на бегу и в прыжке прогнувшись. Предпосылками для интенсивного удара являются хороший замах верхней частью туловища и напряжение затылочной мускулатуры. Наиболее точные удары выполняются лбом.

Под остановкой мяча понимают все технические элементы, которые используются игроком при остановке катящегося или летящего мяча. Катящиеся мячи чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Мяч, падающий сверху спереди, также останавливают подошвой или внутренней стороной стопы. Летящий мяч можно, остановить также головой, грудью или животом. При остановке мяча с переводом игрок сначала останавливает мяч ногой (внутренней или внешней частью подъема), а затем движется с ним в необходимом направлении. При остановке мяча большое значение имеет отведение назад той

части тела, которая останавливает мяч. Это делается для смягчения силы удара и предотвращения отскока мяча. Игрок должен хорошо чувствовать мяч.

Ведение мяча создает предпосылки для дальнейших передач. Его применяют также при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд его должен быть направлен не на мяч, а на поле. Для ведения мяча по прямой линии применяют удары внешней частью подъема; по кривой линии мяч ведут внутренней частью подъема.

К приемам отбирания мяча относятся: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Под финтами с мячом подразумевается преднамеренные обманные движения игрока, которыми он пытается ввести соперника в заблуждение. Футболист вызывает соперника на реакцию в ложном направлении для того, чтобы самому получить преимущество в тактико-технических действиях. Финты играют большую роль в единоборстве с соперником. Обычно применяются финты туловищем (обманные движения корпусом), финты ногами (обманные движения ногами для удара по мячу) и финты с отведением мяча назад.

Вратарская техника отличается тем, что в пределах штрафной площадки вратарь может брать мяч руками. Во время игры вратарь применяет следующие приемы: ловля мяча в броске, удары по мячу кулаком, броски мяча, отбивание мяча, ловля мяча в прыжке. Для введения мяча в игру вратарь применяет выбивание мяча, отбивание мяча и перекат. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Передачи, перехваты, остановки мяча, и другие приемы управления мячом футболистами - это только часть премудростей мини-футбола. Решающее значение имеют тактические секреты, которые раскрываются футболистам, обладающим способностью к прогнозированию развития игровых событий и творческому решению игровых задач. Тактика представляет собой основу игровых действий футболистов на поле, при прочих равных именно она определяет победителя матча, лишь гибкая тактика в футболе – реальный ключ к победе.

Тактика мини-футбола состоит из индивидуальных и командных действий в нападении и защите с учетом состояния поля, климатических условий, а главное с учетом уровня и особенностей игры команды соперников.

Но и это еще не все. Тактическая система игры – это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении футболистов на поле

в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными способностями.

В мини-футболе есть три основные игровые схемы.

Базовой схемой считается игровая схема 2-2, суть ее заключается в использовании 2-х защитников и 2-х нападающих, владеющих хорошим контролем мяча и четкой передачей. Недостатками такого расположения игроков является большое расстояние между игроками, которое исключает быструю взаимоподдержку, замедляется переход из атаки к оборонительным действиям и обратно.

В игровой схеме 3-1 (1-2-1) роль разыгрывающего принимает на себя игрок под номером 2, когда остальные игроки становятся вингерами (умеющими ускоряться на флангах, держать мяч и, при необходимости, становиться нападающими, защитниками или полузащитниками), а оставшийся член команды под номером 5 становится свободным нападающим. При использовании такой схемы остается много свободного места для развития атаки и передвижения без мяча, проще вернуться на свои оборонительные позиции, но игроки должны быть максимально дисциплинированы и хорошо подкованы в тактике игры.

Игровая схема 4-0 является самой востребованной, она состоит из двух опорных защитников и двух вингеров, идеально подходит для команд с атакующим стилем игры. Главная суть этой схемы – одна линия атаки, которая находится в постоянно движении, идеальный вариант для быстрой атаки двух нападающих, дает возможность быстрой смены позиций игроков при смене тактических действий. Использование этой схемы требует от игроков хорошей физической подготовки. Любая команда для достижения победы имеет в своем арсенале несколько рабочих тактических схем. 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 в целом. 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

Заключение

Занятия не должны проходить однообразно, с бесконечным повторением одних и тех же действий. Во время занятий надо менять комплекс упражнений, чередовать нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами задавать упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Для эмоциональности занятий педагогом активно применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований. Учащиеся получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом

Как и в любом другом виде спорта, в мини-футболе имеет значение методика, по которой работает педагог с группой детей, а также его умение найти индивидуальный подход к каждому ребёнку. Целью занятий не должно быть - добиться результатов «во что бы то ни стало». Должное внимание на занятиях мини-футболом необходимо уделять становлению личности каждого ребенка, помочь найти свой путь в спорте, свой стиль в мини-футболе.

Поскольку футбол - командная игра, каждый член команды с первых занятий учится выстраивать отношения с другими игроками. Потому что умение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Сампурский детско-юношеский центр»

Методическая разработка
Наглядное пособие
«Тактика игры в мини-футбол «Атака»

Составитель: Шлемов Александр Викторович,
тренер-преподаватель

Введение

Методическая разработка «Наглядное пособие «Тактика игры в мини-футбол «Атака» содержит схемы и краткие указания для игроков.

Цель разработки: оказание методической помощи педагогу при проведении теоретических и практических занятий по теме.

Данные рекомендации относятся к основным тактическим схемам, которые изучаются на первом году обучения Программы «Футбол» в разделе «Тактика игры».

Тема «Тактика игры в мини-футбол «Атака»

Возраст учащихся: 10-13 лет

Тактический прием «Атака» рассматривается в случаях завладения мячом и контролем за мячом. Целесообразным дальнейшим действием игрока, в таком случае, будет атака чужих ворот. Но надо иметь в виду, что в отличие от тренировочных ситуаций игроку будет оказываться реальный жесткий отпор защитников ворот.

Основная часть

При изучении новых тактических методов и приемов просто объяснения недостаточно для восприятия. При изучении тактики «Прорыв» слова педагога «Как только вы завладели мячом, вы попытаетесь создать голевой момент у чужих ворот и сделать это надо как можно быстрее и без риска» без иллюстрации или реального показа трудно понять. На схеме же наглядно видны позиции игроков, намечена траектория их движения, даны рекомендации. Педагог на схеме показывает, что игрок №2 делает длинный пас в свободную зону на игрока №5, который в свою очередь из-за спины защитника на рывке бежит к мячу и забивает гол в ворота противника.

Чтобы прорвать оборону соперника нужны не только умения и навыки, но и знания о фундаментальных принципах игры в нападении:

прорыв

поддержка

подвижность

ширина.

Рассмотрим каждый из них:

Прорыв

Как только вы завладели мячом вы попытаетесь создать голевой момент у чужих ворот и сделать это надо как можно быстрее и без риска.



На схеме видно, что игрок №2 делает длинный пас в свободную зону на игрока №5, который в свою очередь из-за спины защитника на рывке бежит к мячу.

Поддержка

Если после отбора, завладев мячом у вас не получается отдать сразу длинную передачу, так как возможно она будет перехвачена, ваша задача поддержать партнера если вы находитесь рядом с игроком, который владеет мячом.

Конечно, вы и ваши партнеры могут быть закрыты. Чтобы «обойти» защитника и поддержать своего товарища, есть несколько вариантов поддержки:

- 1) избавление
- 2) челнок
- 3) забегание
- 4) скрещивание
- 5) игра в стенку

1) избавление



На схеме видно, что игрока №2 плотно «опекает» защитник соперников(№3). Чтобы от него избавиться игрок №3 делает передачу в "недодачу", а №2 на рывке бежит к мячу и тем самым освобождаясь от «опеки» и получает мяч.

2) челнок



На схеме видно, что в данной ситуации игроку №3, чтобы получить мяч за спиной защитника необходимо сделать "челнок" (короткое движение 2-3 метра по направлению к своим воротам и 4-5 м. к чужим).

3) забегание



На схеме видно, что игроку №2, чтобы вывести партнера на свободное место необходимо дождаться забегания за спиной защитнику. Здесь важно "вытянуть" на себя защитника (№2) и вовремя отдать пас, иначе можно получить "обрез" и контратаку в свои ворота.

4) скрещивание



На схеме наглядно видно, что оба игрока двигаются одновременно навстречу друг к другу до определенной точки, где игрок №3 оставляет мяч №2 и продолжает движение.

Надо иметь ввиду, что этот метод ведения игры в атаке очень распространен в мини-футболе (футзале), так как позволяет поддерживать темп в течении длительного периода времени и имеет наименьший риск потерять мяч.

5) Игра в стенку

Игра в стенку также одно из распространенных движений.



На схеме можно увидеть, как игрок №2 плотно опекаемый защитником может освободиться от опеки и получить мяч в свободной зоне за счет партнера и игры в "стенку". Сблизившись с защитником (№3) игрок №2 отдает плотную передачу партнеру и устремляется за спину соперника, наш нападающий №3 в одно касание отправляет мяч в свободную зону.

Подвижность

Даже если у вас нет мяча, это не значит, что вы должны стоять на месте. Чтобы получить мяч нужно двигаться. Движение без мяча в мини-футболе - очень важный элемент.

Постоянное движение без мяча создает проблемы для защитников, которые должны решить кого опекать, а кого передать другому. Вполне возможно, что защитник может потерять хорошую позицию в обороне, а вы тем самым можете получить передачу. Чтобы решить проблемы нехватки свободных зон для атаки есть несколько методов движений игроков без мяча:

- 1) диагональные за бегания
- 2) смена мест
- 3) ротация

1) диагональные за бегания



Схема наглядно демонстрирует как данное движение приводит к путанице в обороне противника, в результате чего у игрока №2 появляется больше вариантов для передачи.

2) смена мест



На схеме игрок №3 и игрок №4 делают движения по направлению друг к другу, чтобы занять позиции. Обмен позициями не должен совершаться буквально. Здесь все гораздо сложнее в начальной стадии. Для начала сделайте несколько шагов одну сторону, а потом направляйтесь в сторону своего партнера. Это также может запутать оборону соперника.

3) ротация



На схеме видно, что игрок № 2 двигается вдоль поля открываясь то левом, то на правом фланге атаки, тем самым освобождая зону для маневра. Тем временем, игрок №4 отдает передачу игроку №3 и движется на его место, игрок №3 далее двигается с мячом в центр поля, после чего отдает передачу игроку №5 и делает рывок на его место, игрок №5 повторяет движение игрока №3 и так далее... Вы можете повторять данные передвижения до тех пор, пока в защите не появятся бреши.

Ширина

Ширина – тоже один из методов нападения. Играя широко в атаке вы направляете своих игроков от одной боковой линии до другой, чтобы растянуть оборону соперника, и тем самым освободить зоны для маневра.

Используя ширину поля вы можете использовать данное обманное движение:



Игрок №2 держим мяч под правой ногой всем своим видом показывая, что будет отдавать передачу по флангу на открывающегося игрока №5, но одновременно с этим за спину защитнику забегает игрок №4, замечая это игрок №2 отдает ему диагональную передачу.

Заключение

На занятиях возможны разные варианты подачи материала: схемы, нарисованные педагогом от руки; презентация; лекция, плюс короткие видеофрагменты. Собранные вместе тематические схемы дают более полное представление о действиях на поле.