

Мини-футбол

Появление мини-футбола

- ▶ *Данный вид игры появился в 1920 году, именно в этом году и появилось первое упоминание об этой игре. Историческим местом появления данной игры являются бразильские пляжи, которые всегда переполнены любителями футбола, они очень желали играть.*



Особенности игры

- ▶ Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42м и шириной от 15 до 20м.
- ▶ Продолжительность матча 2 тайма по 20 минут. Используют мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча иные физические характеристики: в частности, отскок

мяча значительно меньше, чем в большом футболе.

- ▶ Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены происходят по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук.
- ▶ Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот 3 на 2м.



Техника безопасности

- ▶ *Надеть спортивную форму и спортивную обувь на резиновой подошве.*
- ▶ *Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.*
- ▶ *На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.*
- ▶ *У играющих не должно быть колец, медальонов, сережек, очков.*
- ▶ *Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину, не ставить подножки - знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры.*
- ▶ *Овладевать правильной техникой игр - залог профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц.*

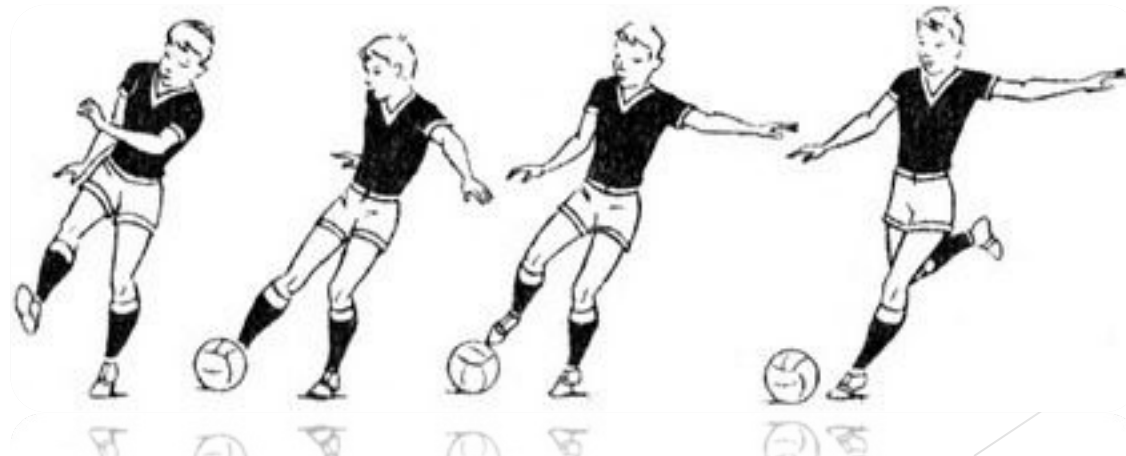
Техника - ваше оружие

► *Удары.*



Удар внутренней частью подъема

- ▶ Удар часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, встаньте в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегайтесь наискосок и по дуге к направлению полета мяча.



Удар внешней частью подъема

- ▶ Удар применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голенисто закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом кеда (бутсы). Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара.



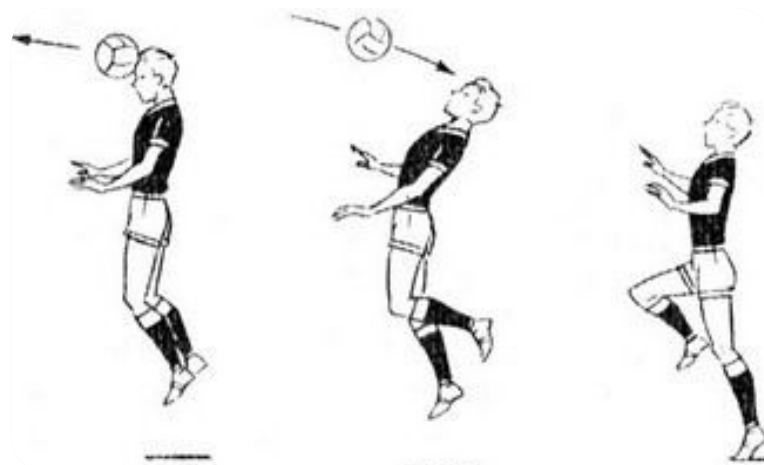
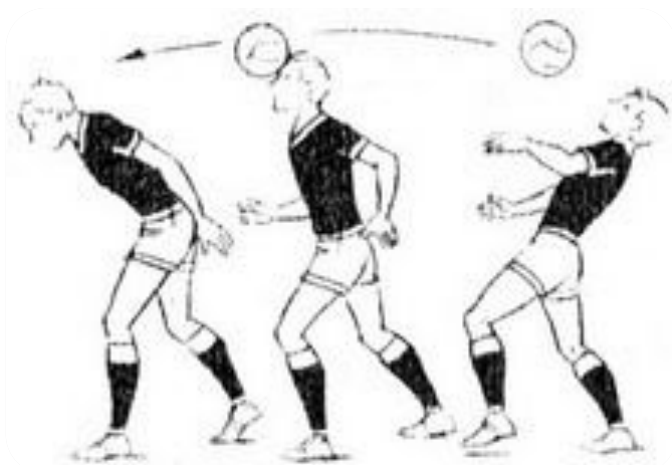
Удары с полуплета

- ▶ Удары наносятся по мячу в момент отскока его от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Им пользуются и при передачах, и при обстреле ворот. Этот прием, осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.



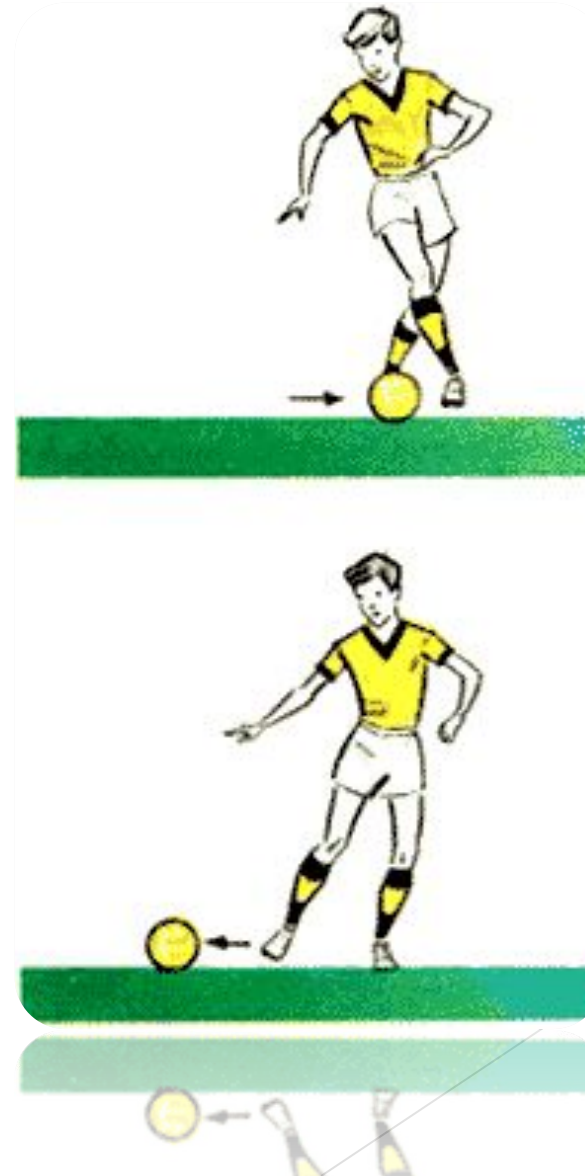
Удары по мячу головой

- ▶ Удары по мячу головой - очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ощутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч. Стремитесь нанести удар головой, посылая мяч в нужном вам направлении. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.



Удар пяткой

- ▶ Реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара несколько разновидностей его исполнения для соперников. Существует несколько разновидностей - прямой удар пяткой и удар пяткой скрестно.



Остановка мяча

- ▶ Способы остановки мяча в мини-футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить. Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.



Обобщение

- ▶ **Размеры.** Площадка для игры должна иметь форму прямоугольника длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Во всех случаях длина должна быть больше ширины.
- ▶ **Разметка.** Площадка должна быть размечена отчетливыми линиями шириной 8 см. Длинные линии, ограничивающие площадку, называются боковыми линиями, а короткие - линиями ворот. Поперек площадки проводится средняя линия. Центр площадки должен быть обозначен соответствующей отметкой. Вокруг центра площадки проводится окружность радиусом 3 м.
- ▶ **Штрафная площадь.** На каждой половине площадки вокруг каждой стойки ворот под прямым углом к линии ворот в пределах площадки проводятся четверти окружности радиусом 6 м. Верхние концы четвертей окружности соединяются линией, параллельной линии ворот. Длина этого отрезка равна 3 м и соответствует расстоянию между стойками ворот. Каждая из полученных геометрических фигур, ограниченных дугами окружности и отрезками прямых, носит название штрафной площади.
- ▶ **6-метровая отметка.** Посредине отрезка, соединяющего концы дуг, ограничивающих штрафную площадь, на расстоянии 6 м от линии ворот наносится соответствующая отметка. Она служит для выполнения 6-метрового удара и называется 6-метровой отметкой.
- ▶ **Зоны замены.** На боковой линии с той стороны, где расположены скамейки для запасных игроков.

ВСЁ О МИНИ-ФУТБОЛЕ

Продолжительность матча –
2 тайма по 20 минут
«чистого» времени
Перерыв в игре не должен
превышать 10 минут

2×20

Игроки

2 команды по 4 полевых
игрока и вратарь

Число замен не ограничено
Вратарь имеет право
поменяться местами
с любым игроком
команды



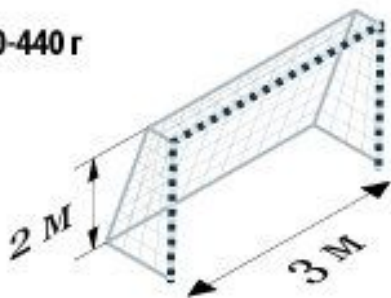
Мяч



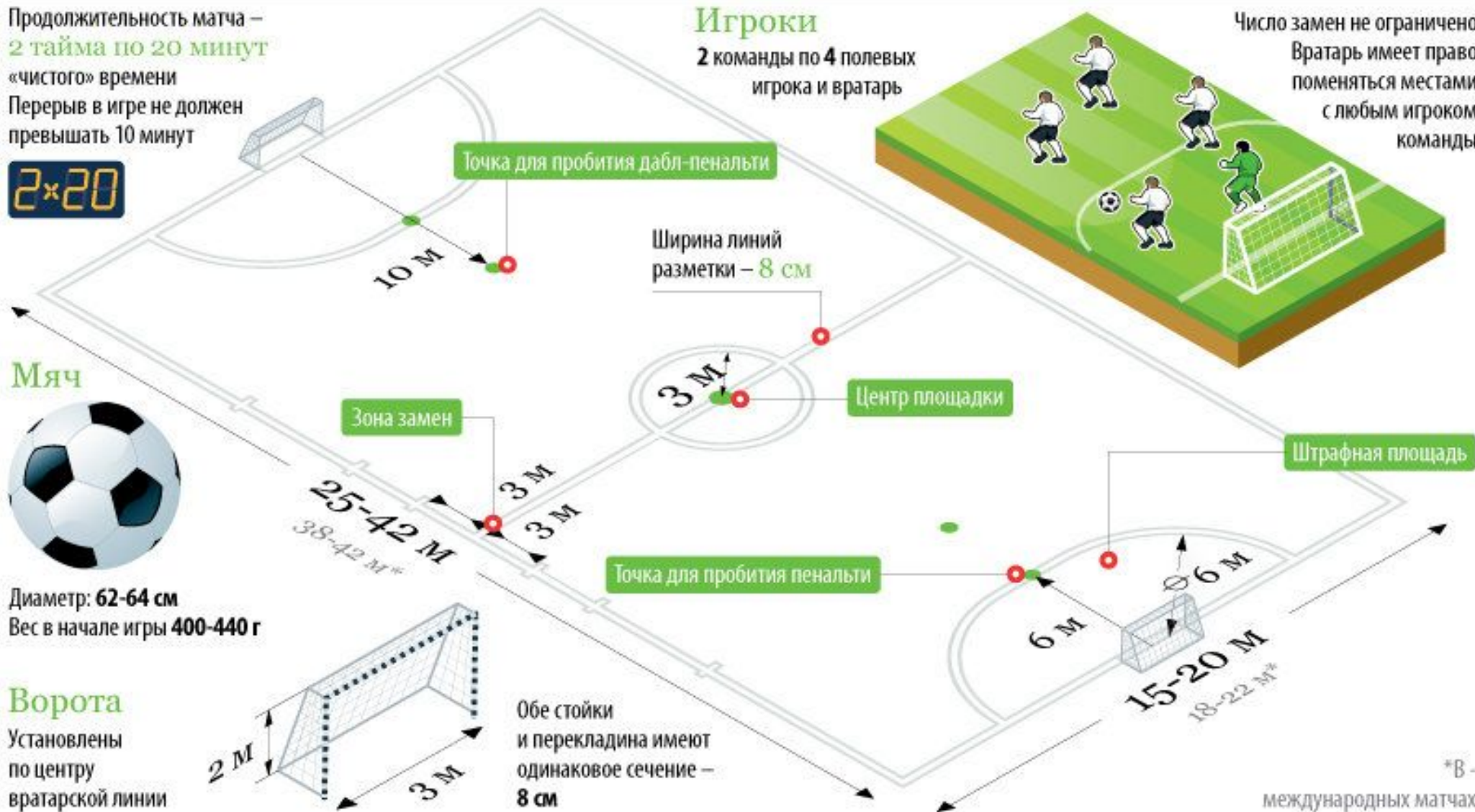
Диаметр: 62-64 см
Вес в начале игры 400-440 г

Ворота

Установлены
по центру
вратарской линии



Обе стойки
и перекладина имеют
одинаковое сечение –
8 см



*В -

международных матчах