

Российский
футбольный
союз



Ассоциация
мини-футбола
России

С.Н. Андреев, Сирило Кардозо

ТЕХНИКА

*дриблинга и финтов
в мини-футболе (футзале)*



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

УДК 96/799
ББК 75.578
А65

Рецензенты:

Кафедра теории и методики футбола и хоккея Московской государственной академии физической культуры; кафедра теории и методики футбола Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (С.-Петербург);

Лапшин О.Б. – заслуженный тренер РФ,
заслуженный работник физической культуры РФ, инструктор ФИФА

Андреев С.Н., Сирило Кардозо
А65 Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале): учебное пособие / С.Н. Андреев, Сирило Кардозо; под общей ред. С.Н. Андреева. – М. : Спорт, 2016. – 240 с.

ISBN 978-5-906839-60-2

В учебном пособии раскрываются особенности техники дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале), даются практические рекомендации по обучению данным техническим приемам и их совершенствованию, приводятся типовые и оригинальные варианты финтов «уходом», «ударом», «остановкой».

Книга может быть полезна как студентам вузов по физической культуре, так и преподавателям и учителям физкультуры, тренерам спортивных школ и клубов.

УДК 96/799
ББК 75.578

ISBN 978-5-906839-60-2

© Андреев С. Н., Сирило Кардозо, 2016
© Оформление. ООО «Спорт», 2016



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Заметный рост спортивного мастерства футболистов клубных и сборных команд по мини-футболу ведущих европейских, азиатских и латиноамериканских стран в последние годы, возросшие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в данном виде спорта диктуют необходимость качественного совершенствования системы подготовки отечественных игроков, что должно осуществляться как в спортивных школах, любительских командах и, конечно, в профессиональных мини-футбольных клубах. Анализ выступления российских клубов и сборных команд страны в международных соревнованиях все еще свидетельствует об определенном отставании отечественных футболистов от ведущих зарубежных игроков в уровне технической подготовленности. В связи с этим особое значение в системе многолетней спортивной подготовки российских футболистов, специализирующихся в мини-футболе, приобретает *постоянное совершенствование технического мастерства* в рамках технической подготовки, что должно, несомненно, способствовать более полной реализации игроками своих физических способностей.

Рассмотрим основные понятия, раскрывающие тему данного раздела нашей книги. Если под **техникой** понимается совокупность специальных приемов, применяемых спортсменами для достижения поставленной цели, то **техническая подготовка** связана с освоением занимающимися упражнений, специальных приемов и достижением ими высокого спортивного мастерства, что и является основой спортивного совершенствования. В свою очередь, под **техническим мастерством** или **технической подготовленностью** следует понимать степень овладения спортсменами системой движений, отражающих специфику избранного вида спорта и позволяющих для достижения высокого спортивного результата более полно использовать их физические способности.

Как же наиболее точно определить критерии технической подготовленности спортсменов?

По мнению В.М. Зацюрского (1979), для *характеристики технического мастерства следует определить, что умеет делать спортсмен и как он владеет своими действиями*. Характеристика технического мастерства спортсмена отображена на рис. 1.

Итак, основываясь на данной концепции, рассмотрим упомянутые выше характеристики спортивного мастерства. К категории «что умеет делать спортсмен» относятся *количественные критерии*: объем и разносторонность технических действий; к категории «как он владеет освоенными действиями» относятся *качественные показатели*: эффективность (освоенность) при выполнении технических приемов.



Рис. 1. Характеристика технического мастерства спортсмена

Под **объемом технической подготовленности** поднимается количество технических действий, выполняемых спортсменами. При этом в спортивной практике различают такие понятия, как *общий объем* и *соревновательный объем*. К первому относится суммарное число технических действий или упражнений, которое спортсмен освоил в процессе учебно-тренировочной работы, ко второму – количество технических действий или упражнений, которое спортсмен выполняет на соревнованиях. Например, в мини-футболе – за время матча. При этом следует учитывать, что соревновательный объем в спортивных играх, в том числе и в мини-футболе, в играх с высококлассными командами и соперниками более низкого класса всегда будет отличаться значительной разницей.

Под **разносторонностью технического мастерства** понимается степень разнообразия выполняемых технических приемов. Этот критерий также подразделяется на *общую* и *соревновательную* разновидность.

Важной стороной технического мастерства является **эффективность технической подготовленности** спортсменов, то есть степень владения ими двигательными действиями, характерными для избранного вида спорта. Различают три категории данной характеристики: *абсолютную*, *сравнительную* и *реализационную*. В качестве *абсолютной эффективности* можно рассматривать меру, соответствующую идеалу. В мини-футболе, как и в других спортивных играх, наиболее простой мерой может служить сам спортивный результат: забитый в ворота соперников мяч; использованный финт, завершившийся или точным ударом по воротам соперников или нацеленной передачей мяча партнеру;



нейтрализация острого соперника и др. В целом же мера абсолютной эффективности определяется на основе биохимических и психологических критериев. *Сравнительная эффективность* – это степень отличия техники выполнения спортсменом игрового приема от образца. За образец, как правило, принимается техника высококвалифицированных спортсменов. *Реализационная эффективность* оценивается по разнице между возможным результатом и реальным. В основном этим критерием пользуются в сложно-координационных и циклических видах спорта. В мини-футболе за основной критерий эффективности можно принимать сравнительную характеристику.

Самостоятельной характеристикой технического мастерства, не зависящей от эффективности, является **освоенность техники**, которая во многом зависит от обеспечения устойчивости систем движения к сбивающим факторам при выступлении спортсменов на соревнованиях высокого уровня. Данный критерий технической подготовленности занимающихся определяется такими факторами, как *стабильностью, устойчивостью, вариативностью и автоматизированностью выполнения технических приемов. Стабильность техники* практически и представляет собой результат освоенности спортсменом технических приемов, степень постоянства их воспроизведения в условиях соревнований. *Устойчивость (надежность) техники* характеризуется степенью снижения ее эффективности под влиянием различных сбивающих факторов (состояния спортсмена, близости или активности соперника, внешних условий). *Вариативность техники* как категория спортивного мастерства определяется способностью спортсмена рационально варьировать выполнение различных технических приемов и их разновидностей в соответствии с внезапно меняющимися в ходе соревнований ситуациями.

В мини-футболе при построении технической подготовки рекомендуется учитывать тот фактор, что большое разнообразие технических приемов проявляется в тесной взаимосвязи и органическом единстве с физическими качествами и тактическими навыками в условиях контактного противоборства с соперниками. *Автоматизм техники* – это навык рационального выполнения игрового приема без концентрации сознания на этот процесс. При этом сознание переключается на решения других задач, в том числе и тактических.

Как видим, техническое мастерство спортсменов невозможно охарактеризовать каким-либо отдельным показателем. Полную характеристику технической подготовленности можно получить только благодаря комплексному подходу.

Далее остановимся на механизме формирования у занимающихся в процессе обучения и тренировки двигательных умений и навыков. Технические приемы в мини-футболе, как и в других спортивных играх, рассматриваются как двигательные действия, а степень овладения ими находится в тесной взаимосвязи с закономерностями формирования двигательных *умений и навыков. Умение* выполнять технический прием формируется на основе знаний о его структуре, наличия соответствующих двигательных предпосылок, имеющегося у игрока двигательного опыта и стремления сознательно построить новую заданную систему движений. В процессе становления умений происходит поиск оптимального движения при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к образованию координационных связей с включением в управление подкорковых центров (Бернштейн Н.А., 1966). Основные элементы координационной структуры выполняются автоматизированно, без участия сознания, а двигательное действие отличается высокой надежностью. Так двигательное умение переходит в *навык*, главной особенностью которого является автоматизированное управление движениями. Он достаточно устойчив по времени. Однажды сформированный навык сохраняется почти всю жизнь. Однако следует помнить, если его время от времени не подкреплять,



навык частично затухает. Схема последовательного формирования двигательных умений и навыков отражена на рис. 2.

В мини-футболе отличительной особенностью обучения занимающихся техническим приемам является обеспечение их вариативности, то есть подвижности двигательного навыка в связи с переменной интенсивностью игровой деятельности, часто и внезапно меняющейся игровой ситуацией, многочисленными единоборствами на всех участках игрового поля.

При обучении техническим приемам особое значение приобретает так называемый *перенос двигательного навыка*. При этом различают *положительный* и *отрицательный перенос*. Первый осуществляется, когда ранее приобретенный навык способствует освоению нового. Для этого необходимо подобрать такую систему подготовительных и подводящих упражнений, которые по своей структуре и содержанию адекватны разучиваемым техническим приемам. Второй происходит тогда, когда освоение одного навыка отрицательно влияет на освоение другого. В основном это наблюдается, когда основные фазы игровых приемов различны по биомеханической структуре.

Осуществляя техническую подготовку игроков, тренеру приходится использовать следующие *методы обучения и тренировки: словесные, демонстрации (наглядности), упражнения, игровой и соревновательный*.

Словесные методы (рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование команды) способствуют активизации внимания занимающихся, созданию образа изучаемого технического приема, выделению основных деталей в структуре двигательного действия, оценке действия. К данным методам также следует отнести и такие, как обдумывание техники приема, самооценка и самоанализ, идеомоторная тренировка.

Методы демонстрации включают натуральный показ технического приема тренером, лучшим игроком; демонстрация наглядных пособий (рисунки, учебные фильмы, видеоматериалы). Эта методика позволяет занимающимся в обычном и замедленном воспроизведении воспринимать технические приемы, получать срочную информацию об отдельных их параметрах с помощью стоп-кадров.

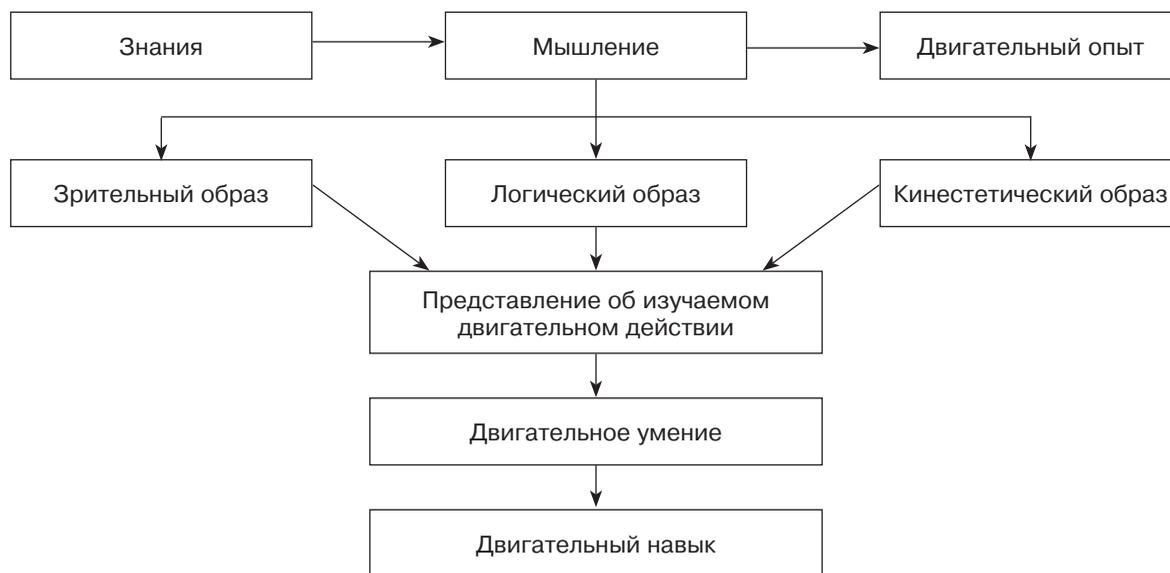


Рис. 2. Схема формирования двигательных умений и навыков



Метод упражнений подразделяется на целостный и расчлененный. В мини-футболе в основном применяется первый, то есть технический прием выполняется в целом, без разделения его на отдельные части. Однако при обучении таким сложным техническим приемам, как удары ногой слета через себя в прыжке, удары головой в полете, ряд наиболее сложных финтов рекомендуется осваивать по частям, а затем объединять в целое. Разделение технического приема на отдельные части не должно искажать его структуру.

Наиболее распространенным методом в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу является *игровой метод*. Его эффективность объясняется повышением интереса игроков к выполнению упражнений, а также поднятием эмоционального фона занятий. Одновременно этот метод позволяет совершенствовать технико-тактические действия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Соревновательный метод дает возможность сопоставить силы отдельных игроков или групп в условиях острого соперничества, что, в свою очередь, позволяет тренеру значительно увеличить физическое и волевое напряжение и способствует повышению функциональных возможностей футболистов.

При освоении занимающимися новых двигательных действий, как правило, выделяются три самостоятельных этапа. Каждый из них включает ряд стадий, отличающихся определенными особенностями в целевых установках и подборе средств и методов для обучения и совершенствования.

Этап начального обучения включает в себя стадии: создания общего представления о двигательном действии и формирования установки на овладении им, а также процесс его первоначального освоения. Важным моментом при первоначальном выполнении изучаемого двигательного действия является его близкое соответствие правильной координационной основе. Облегчение первоначального выполнения технического приема рекомендуется добиваться за счет следующих условий: упрощения техники движений (вначале осваивают основу двигательного действия, а затем как бы наращивают детали); выполнения двигательного действия в медленном темпе; облегчения внешних условий выполнения технического приема.

В связи с тем, что первоначальное обучение техническим приемам, как правило, начинается с его демонстрации (показа), к этому методу всегда предъявляются особые требования. Показ технического приема должен быть образцовым. После демонстрации изучаемого приема дается его точное название, раскрывается значение его в игре. Поскольку внимание у начинающих еще неустойчиво и объем его невелик, объяснение должно быть четким, кратким и образным. Продолжительность данного этапа зависит от сложности технического приема, способностей и уровня подготовленности занимающихся. На практике на изучение того или иного двигательного действия отводится не менее 6–8 последующих занятий.

Этап углубленного разучивания включает следующие стадии: формирования совершенного двигательного действия и полного образования навыка.

На данном этапе техническая подготовка должна быть направлена на совершенствование приобретенных навыков, увеличение их целесообразной вариативности и степени надежности. В начале данного этапа уточняют и стабилизируют отдельные детали двигательного действия, определяют ведущие элементы, формируют рациональную структуру движений. Задача же полного образования навыка заключается в стабилизации двигательного навыка и дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей при изменении и усложнении условий выполнения движений. В этих целях рекомендуется



широко использовать многократное повторение упражнений в стандартных и вариативных условиях.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия включает стадии закрепления навыка, обеспечения его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и максимальной его реализации. Данный этап охватывает весь период выполнения занимающимися осваиваемого технического приема. Благодаря его длительному применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается гибкий подвижный навык.

Главными задачами этой стадии являются: совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности; обеспечение максимальной реализации функционального потенциала занимающихся при выполнении соответствующих двигательных действий; эффективное применение освоенных технических приемов в условиях соревнований.

Техническая подготовка как наиболее важная составляющая системы тренировки даже с футболистами высокого класса должна осуществляться круглогодично. Однако в зависимости от задач конкретного этапа подготовки, уровня подготовленности игроков и условий, ее формы объем и содержание претерпевают изменения. Так, на *общеподготовительном этапе* техническая подготовка осуществляется в незначительном объеме (до 15%).

Восстановление после перерыва двигательного навыка, основных приемов техники является основной задачей *специально-подготовительного этапа*. Значительно больший объем – 30–35% – здесь может занимать техническая подготовка. При этом особое значение приобретают индивидуальные занятия, в которых футболисты совершенствуют сильные стороны и работают над устранением недостатков.

В *соревновательном периоде* объем технической подготовки также достаточно велик (до 25%). Она проводится в тесной взаимосвязи со специальной физической подготовкой и преследует цель поддержания и дальнейшего повышения уровня технической подготовленности футболистов.

В *переходном периоде* техническая подготовка не прерывается, она осуществляется в структуре поддерживающих учебно-тренировочных занятий.



ДРИБЛИНГ КАК ОТДЕЛЬНАЯ ГРУППА ТЕХНИКИ ИГРЫ

В мини-футболе дриблинг, или ведение мяча, имеет особое значение. Это связано со спецификой данной спортивной игры, то есть с ограниченностью игрового пространства, высокой концентрацией игроков на всех участках игрового поля, постоянным противодействием соперников, угрозой потери мяча атакующим игроком.

Эти особенности обуславливают необходимость эффективной работы с футболистами над техникой ведения мяча на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Футболисты, хорошо освоившие технику дриблинга, как правило, всегда способны принести большую пользу своей команде. В зависимости от игровой ситуации такие игроки способны непринужденно выполнять всевозможные перемещения с мячом как по длине, так и по ширине поля в целях или контроля мяча, или поиска благоприятного момента для его передачи открывшемуся партнеру, или для выполнения удара по воротам противоположной команды.

В тоже время нельзя забывать, что передержка мяча атакующим игроком зачастую приносит пользу соперникам, так как сдерживает развитие атакующих действий, позволяя последним перестроить свою оборону; гасит активность партнеров, которые при выходе на свободное место, не получив своевременный пас, вынуждены вновь и вновь открываться на новые позиции.

Дриблинг в мини-футболе осуществляется различными частями стопы обеих ног в основном при беге, а эпизодически и при ходьбе. В отдельные моменты игры футболисты применяют и ведение мяча головой, бедром. Но такие ситуации в большинстве случаев происходят в сочетании с другими способами ведения мяча.

При выполнении дриблинга ногами используются те части стопы, что и при выполнении ударов по мячу (рис. 3).

Однако в сравнении с последними в технике дриблинга имеется существенная разница. Если во время ударов применяется, как правило,

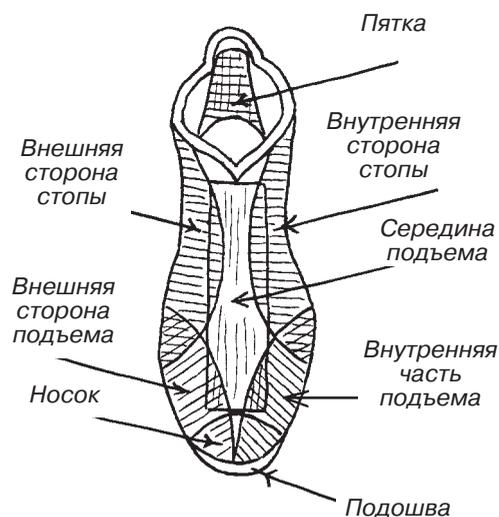


Рис. 3



маховое движение бьющей ноги, то при ведении оно исключается. В этом случае задний толчок бьющей ноги уже представляет собой подготовительную фазу для касания мяча. При этом опорная нога ставится сбоку от мяча, а бьющая нога движется к мячу, нанося по нему легкий удар-толчок и придавая обратное вращение. Таким образом, мяч направляется в заданном направлении. На рис. 4 отображена схема выполнения ударов-толчков при выполнении дриблинга и соответствующие векторы последующего движения мяча.

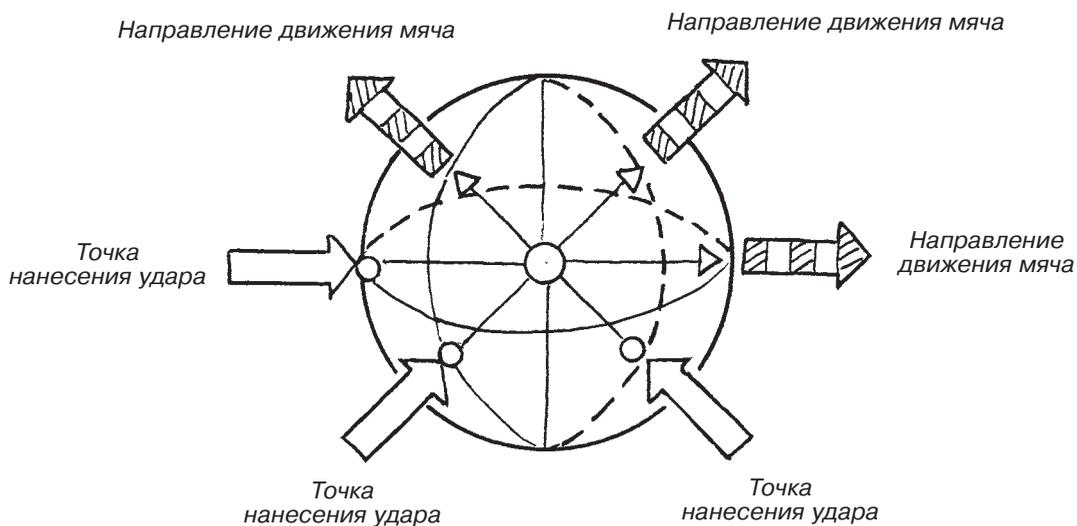


Рис. 4

Классификация техники дриблинга ногой отображена на рис. 5.

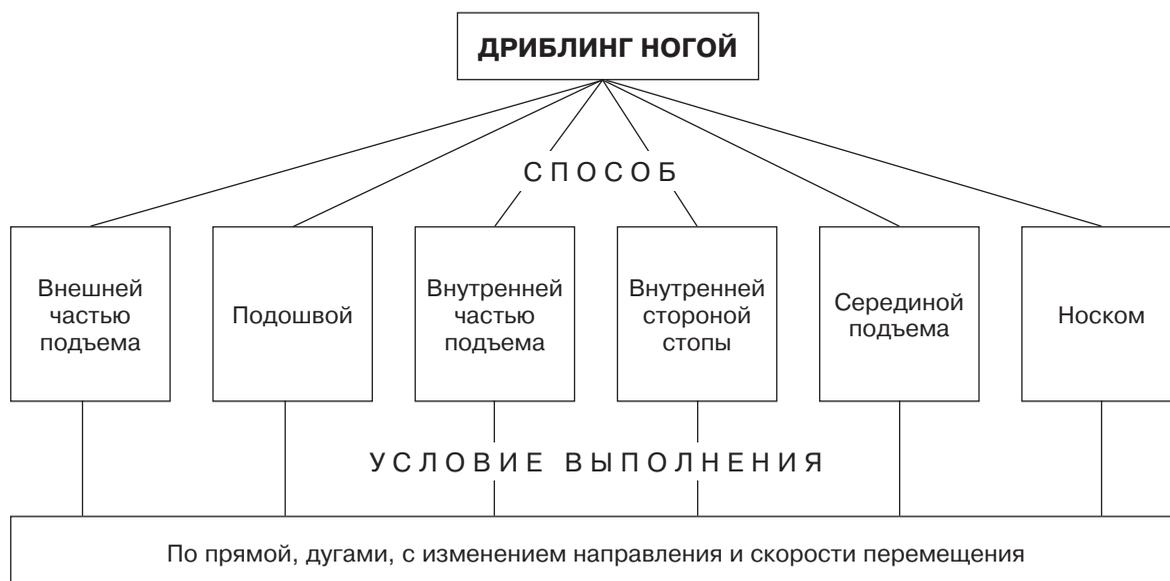


Рис. 5



Доминирующие места в структуре техники дриблинга в мини-футболе занимает ведение мяча *внешней частью подъема* (рис. 6) и *подошвой* (рис. 7). Первое дает возможность атакующему игроку выполнять как прямолинейное перемещение по полю, так и движение по дуге с изменением направления. Второе обеспечивает надежный контроль мяча, скрытность последующих действий, что позволяет атакующему игроку направлять мяч в любом направлении, легко его изменяя.

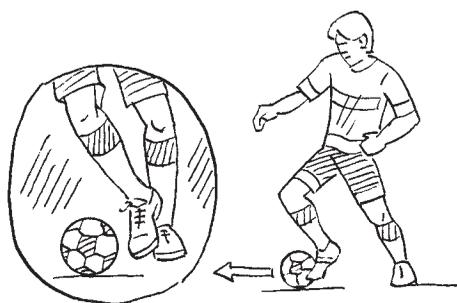


Рис. 6

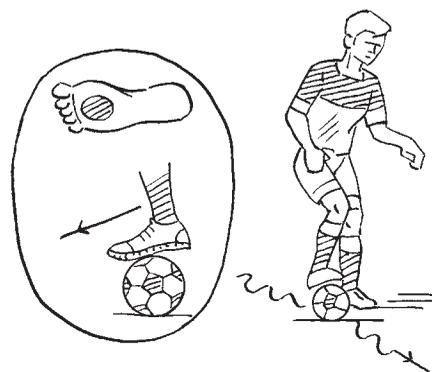


Рис. 7

Следующие места в структуре дриблинга занимает ведение мяча *внутренней частью подъема* (рис. 8), затем *ведение мяча внутренней стороной стопы* (рис. 9), *серединной подъема* (рис. 10) и *носком* (рис. 11).

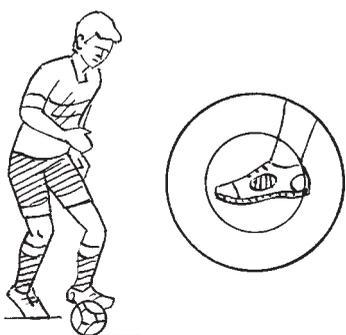


Рис. 8

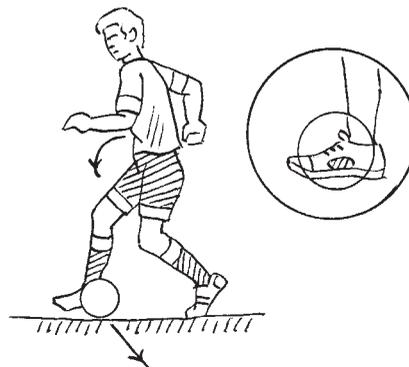


Рис. 9

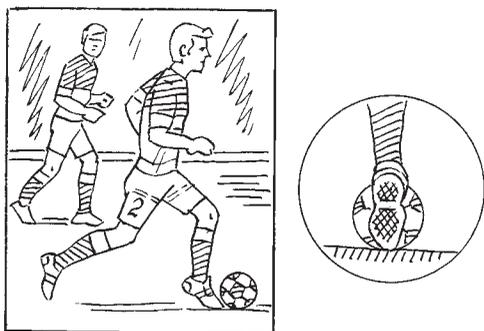


Рис. 10

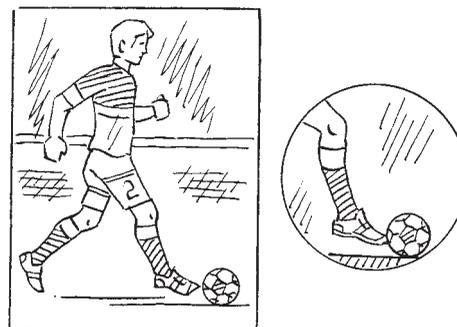


Рис. 11



При этом отличительной чертой данных способов ведения мяча так же, как и дриблинга внешней частью подъема, является умение футболистов осуществлять легкие *удары-толчки* по мячу, посылая его в требуемом направлении на расстояние 20–30 см, что диктуется уже упомянутыми специфическими особенностями этой спортивной игры. В мини-футболе практически всегда мяч должен быть словно привязан к ноге атакующего игрока. Лишь при контратаках, когда футболист выходит на оперативный простор, у него появляется реальная возможность отпустить мяч на большее расстояние в целях отрыва от соперников и ускорения своего перемещения к воротам противоположной команды. А вот техника ведения мяча подошвой значительно отличается от всех других способов дриблинга и осуществляется мягким, но быстрым скользящим касанием мяча передней частью подошвы.

Существенным моментом в технике дриблинга является умение игроков при передвижении с мячом держать голову приподнятой, а также рационально располагать туловище по отношению к мячу. Выполняя ведение мяча, футболист наклоняет вперед верхнюю часть туловища и таким образом прикрывает мяч от опекунов. Взгляд его не должен быть постоянно прикован к мячу. В игре необходимо одновременно зрительно контролировать перемещения партнеров и соперников, действуя в соответствии со складывающейся на поле обстановкой.

И, конечно, важной стороной характеристики уровня освоения техники дриблинга является умение футболистов выполнять ведение мяча обеими ногами, что значительно повышает эффективность действий игроков, прибавляет им уверенности и обеспечивает более надежный поиск слабого места в оборонительных построениях противоположной команды.

Как правило, освоение дриблинга осуществляется в тренировочных занятиях в сочетании с выполнением различных способов перемещений, а также финтов.

Как видим, в современном мини-футболе дриблинг представляет собой отдельный раздел техники этой спортивной игры, а его освоение является важной задачей учебно-тренировочного процесса. При этом овладение игроками различными приемами ведения мяча, умение их объединять в более сложные сочетания с учетом индивидуальных особенностей футболистов, а главное способность эффективно применять в условиях соревнований будут свидетельствовать об эффективности процесса технической подготовки игроков.



ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДРИБЛИНГУ И ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Приступая к обучению технике дриблинга, рекомендуется придерживаться определенной последовательности. Вначале осваивается ведение мяча шагом, затем медленным бегом, бегом в среднем темпе. После этого целесообразно перейти к разучиванию различных способов дриблинга с изменением скорости перемещения, в различных направлениях (по прямой, змейкой, по дуге, зигзагом и др.), с обводкой препятствий (конусы, стойки, набивные мячи, барьеры), партнеров. Последние сначала действуют пассивно, а по мере освоения различных способов ведения мяча – все более активно. В таких упражнениях ставится задача добиваться при выполнении дриблинга слитности движений. Важным этапом в освоении техники ведения мяча является участие занимающихся в игровых упражнениях и двусторонних играх с выполнением специальных заданий в условиях, приближенных к соревнованиям.

Совершенствование техники дриблинга осуществляется с применением специальных упражнений с помощью метода сопряженного воздействия, когда одновременно осуществляется работа над техникой и развитием скорости передвижения. В таких упражнениях достигается слитность двигательных действий, выполняемых футболистами на высокой скорости. Естественно высокий уровень техники дриблинга достигается в условиях участия занимающихся в товарищеских играх и календарных соревнованиях.

Примерные упражнения

1. Занимающиеся выполняют ведение мяча при ходьбе по прямой, стараясь в каждом шаге коснуться его внешней частью подъема. Сначала упражнение выполняется попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения этого приема ведение проводится при беге в медленном и среднем темпе (рис. 12).

2. То же, но ведение осуществляется внутренней частью подъема, серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком.

3. Занимающиеся выполняют ведение мяча при ходьбе по прямой, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема то правой, то левой ногой (рис. 13).

4. То же, но упражнение выполняется бегом в медленном темпе.

5. Занимающиеся выполняют ведение мяча изучаемыми способами по прямой, изменяя скорость бега.

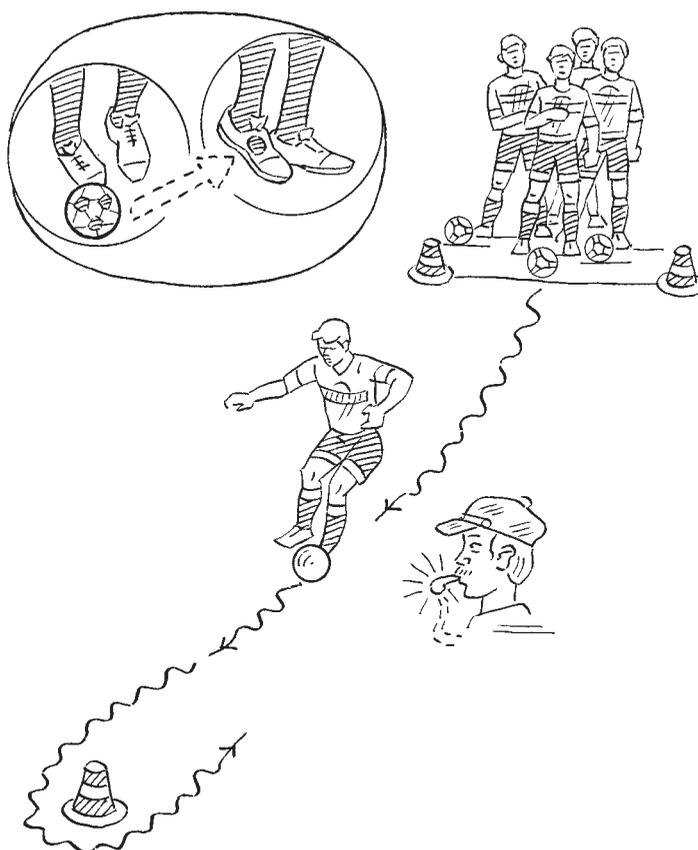


Рис. 12

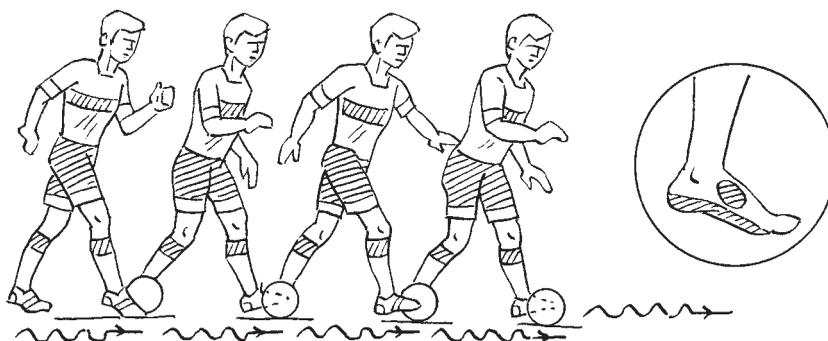


Рис. 13

6. Занимающиеся упражняются в ведении мяча различными способами змейкой по «слаломной трассе», сооруженной из 6–8 конусов, установленных в 1,5–2,0 м друг от друга (рис. 14, 15).

Вариант: то же, но каждый конус обводится кругом (рис. 16).

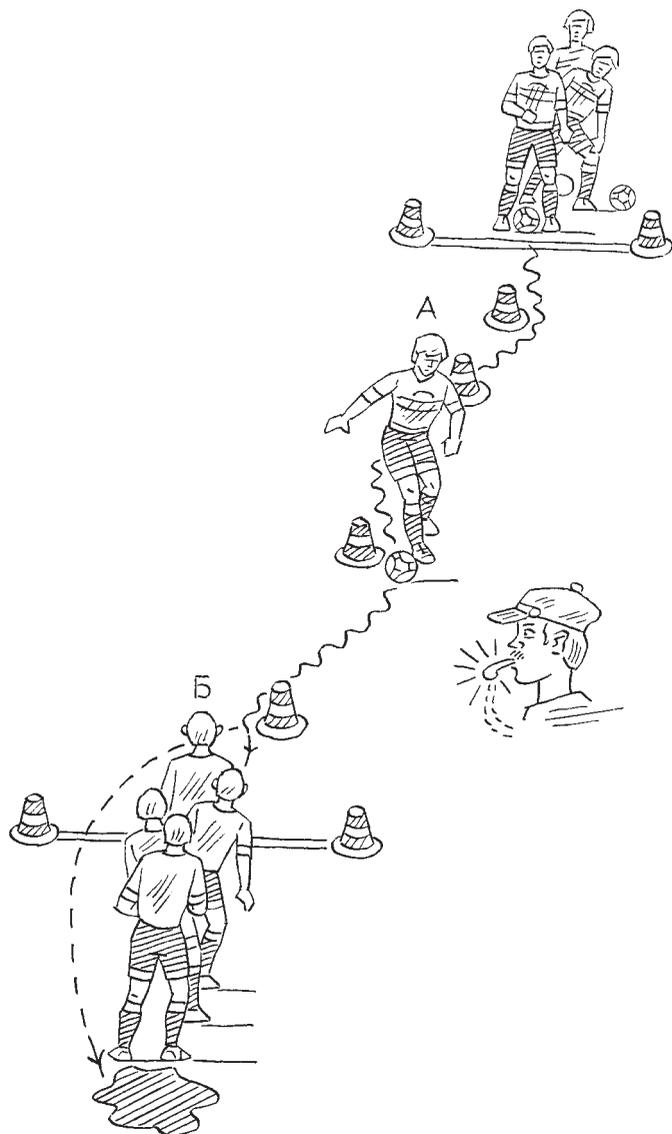


Рис. 14

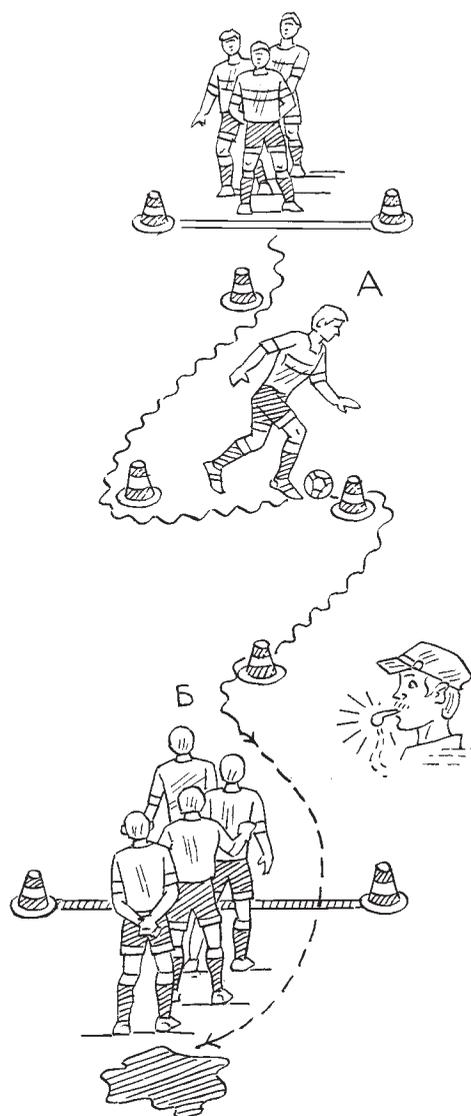


Рис. 15

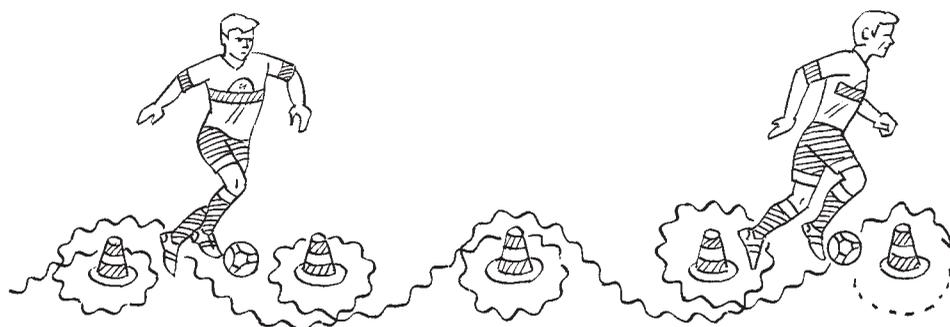


Рис. 16



7. Занимающиеся выполняют ведение различными способами по «слаломной трассе», которая ограничивается коридором до 1,0–1,5 м (рис. 17). Сначала упражнение выполняется при беге в медленном темпе, постепенно скорость ведения мяча увеличивается.

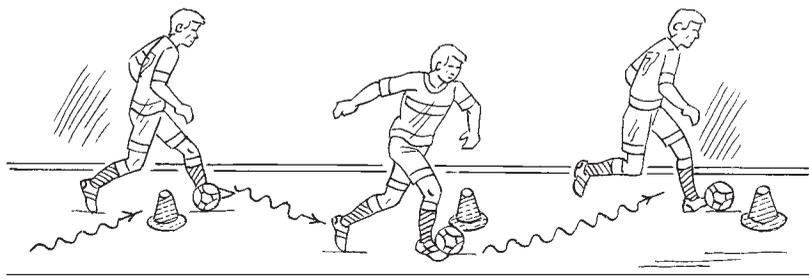


Рис. 17

8. То же, но такая трасса обозначается в виде волнообразного коридора (рис. 18).



Рис. 18



9. Занимающиеся, разбившись на две равные группы, упражняются в эстафете с обводкой конусов. Обойдя последний конус, каждый участник ведет мяч обратно по прямой, выполняя на дистанции не менее четырех касаний мяча (рис. 19).

10. Занимающиеся выполняют ведение мяча различными способами по спирали, изображенной на площадке (рис. 20).

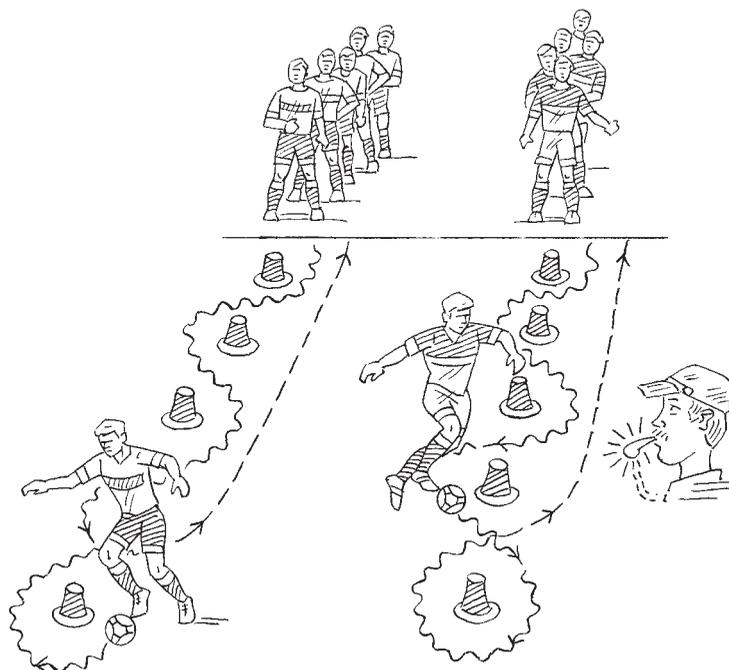


Рис. 19

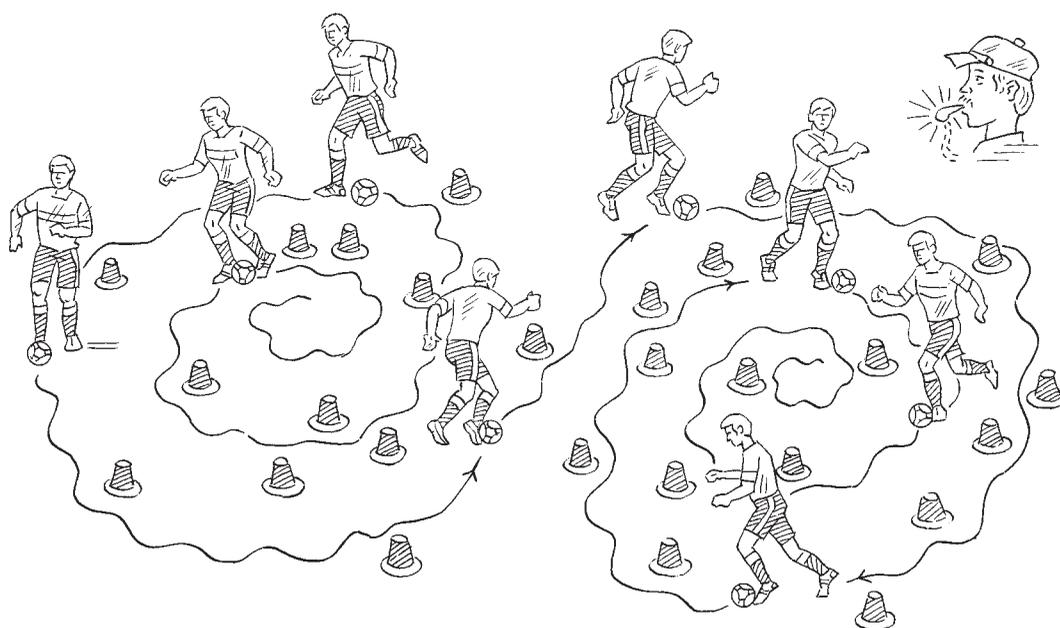


Рис. 20





СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	3
Техническая подготовка – основа спортивного совершенствования	5
Дриблинг как отдельная группа техники игры	11
Основы методики обучения дриблингу и его совершенствования	15
Финты как отдельная группа техники игры	35
Основы методики обучения финтам и их совершенствования	43
Варианты финтов, применяемых в мини-футболе	54
Литература	234