

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Касперавичюс М.В.<sup>1</sup>, Никитин А.А.<sup>1</sup>, Абрамова М.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Россия, e-mail: [kasperavichyus.m@edu.narfu.ru](mailto:kasperavichyus.m@edu.narfu.ru)

**В статье рассматривается мини-футбол, который становится все более популярным во всем мире. По сравнению с обычным футболом этот вид спорта более быстрый, динамичный и зрелищный. Для этого спорта не требуются большие площадки, что делает его доступным для игры во дворе, на спортивных площадках и в спортивных залах.**

**В статье указано, что спортивная подготовка в теории и практике мини-футбола включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку и требует многолетней практики, и упорного труда.**

**В статье разобраны основные особенности спортивной подготовки в мини-футболе. Приведены примеры индивидуальных, групповых и командных действий. Рассказано о основных особенностях психологических проблем футболистов, и способах решений этих проблем. Приведены примеры упражнений физической подготовки и тактических схем команд при игре в разных ситуациях.**

Ключевые слова: мини-футбол, футзал, спорт, игра, тактика, техника, спортивная подготовка, схема.

## PECULIARITIES OF SPORTS TRAINING IN MINI-FOOTBALL

Kasperavichyus M.M.<sup>1</sup>, Nikitin A.A.<sup>1</sup>, Abramova M.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov», Arkhangelsk, Russia, e-mail: [kasperavichyus.m@edu.narfu.ru](mailto:kasperavichyus.m@edu.narfu.ru)*

**The article deals with mini-football, which is becoming more and more popular all over the world. Compared to regular soccer, this sport is faster, more dynamic and spectacular. This sport does not require large grounds, which makes it available for playing in the backyard, on sports fields and in gyms.**

**The article states that sports training in the theory and practice of mini-football includes physical, technical, tactical, psychological training and requires many years of practice and hard work.**

**The article deals with the main features of sports training in mini-football. Examples of individual, group and team actions are given. It tells about the main features of psychological problems of soccer players and ways of solving these problems. Examples of physical training exercises and tactical schemes of teams when playing in different situations are given.**

Keywords: mini-football, futsal, sport, game, tactics, technique, sports training, scheme.

**Введение.** В современном мире мини-футбол развивается все сильнее и с каждым годом становится все более популярнее.

Многие считают, что этот вид спорта очень похож на классический футбол, но сильно ошибаются.

Мини-футбол - это командный вид спорта, одна из разновидностей футбола. Игра в этом виде спорта более быстрая, интенсивная и техническая, так как игроки должны играть на меньшем пространстве, что требует от них умения быстро принимать решения и проявлять высокую технику владения мячом. Продолжительность матча составляет два тайма по 20-25 минут в зависимости от регламента соревнований. У каждой команды на площадке находится по 4 игрока и вратарь. Замены проводятся во время игры, и в отличие от классического футбола их число не ограничено. Этот вид спорта очень популярен во многих странах мира и считается одним из самых динамичных и зрелищных видов спорта.

Примерно 90 % от общего объема всех средств тренировки футболистов занимают упражнения, специально направленные на данную деятельность, одновременно воздействующие на все виды готовности спортсменов: техническую, физическую и тактическую.

**Цель работы** – Изучить влияние спортивной подготовки в мини-футболе, выявить главные особенности в подготовке игроков, и проанализировать тактические действия команды в разных ситуациях.

В мини-футболе из-за маленького размера площадки и очень быстрого темпа игры тактика играет огромную роль.

Этот вид спорта настолько динамичный, что в нем должна быть отличная взаимосвязь, взаимовыручка и страховка. Здесь нет четких позиций игроков как в футболе, каждый должен уметь играть везде.

**Тройка самых распространённых игровых схем:**

**2-2** - Это одна из самых простых схем, при которой на поле находятся два защитника, два нападающих и вратарь. Схема является очень простой для понимания и ее используют многие любительские команды и новички.

**3-1** - Такую схему игры обычно называют «ромб». Эту расстановку обычно используют команды, практикующие позиционную оборону и резкий переход контратаку.

Защитник выполняет роль разыгрывающего. Он должен обладать хорошим и точным первым пасом.

Нападающий, он же «столб», так принято называть его в мини-футболе играет спиной к чужим воротам. Его задачей является зацепиться за мяч после передачи и нанести угрозу по воротам соперника.

«Универсалы», они же игроки, играющие на бровках, создают ширину, и оказывают постоянную помощь как в атаке, так и в обороне. У них должна быть отличная физическая форма, а также умение обыгрывать соперника 1в1.

**4-0** - самая современная и востребованная сейчас тактика, но и самая сложная. Она требует полное взаимопонимание между партнерами

В такой схеме у игроков нет определенной позиции и все они взаимозаменяемы. Здесь требуется универсальность игроков.

Эта схема особенно эффективна, когда соперники используют прессинг и оставляют большие пустые зоны за своей спиной. Вытягивая соперников, игроки делают резкие рывки оставляя противников за своей спиной.

Футзал очень интенсивная игра, в которой все может измениться за секунду. Еще минуту назад ты выигрывал, а сейчас уже проигрываешь в два мяча. Что делать?

Игра 5x4. С помощью этой тактики команды переламывают ход неудачно складывающегося матча и выигрывают турниры. Стоит отметить что к этой тактике обычно переходят команды, уступающие в счете и которым уже нечего терять.

Проигрывающая команда снимает своего игрока и выпускает «пятого», стоит заметить, что в некоторых случаях сам вратарь может выполнять эту роль, если он хорошо оснащен пониманием тактики и техникой игры ногами.

Пример: в матче 7 тура Российской Суперлиги Газпром-Югра принимала на своем паркете Тюмень. Гости настолько взорвали темп игры что уже к 16 минуте вели 4-1. Игра у хозяев поля не клеилась, и главный тренер, принял решение заменить вратаря на полевого игрока, что собственно и принесло результат.

А когда счет стал 4-4, хозяева не стали отходить от этой тактики, как это обычно бывает, и решающий гол также был забит при розыгрыше 5x4. В этом матче было принято рискованное нестандартное решение, которое в итоге оправдало себя и принесло команде победу.

Неоправданные ожидания, ошибка в игре, невыход игрока на поле, невыполнение установки о которой договаривались до игры, результат матча. Все это приводит к проблемам психологического характера. Но каждый игрок индивидуальный, каждый по-разному относится к критике. К каждому игроку нужен свой подход. С кем-то провести беседу наедине, а кого-то просто поддержать.

Кроме того, индивидуальность футболиста связана с психологическими качествами игрока, такими как мотивация, самоконтроль, способность коммуникации в группе.

Обучение техническим элементам в мини-футболе это длительный и трудоемкий процесс, так как техника мини - футбола представляет собой объединение большой группы приёмов и способов обращения с мячом.

Техническая подготовка игрока должна строиться последовательно, с четко поставленными целями и задачами на каждом этапе подготовки в многолетнем процессе мини-футболистов. Важное значение имеет выбор тех или иных средств для успешного овладения техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

Физическая подготовка спортсменов, занимающихся мини-футболом предполагает их всестороннее развитие, расширение функциональных особенностей и улучшение физических кондиций.

Достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно, придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях.

Упражнения для физического развития в мини-футболе должны включать в себя элементы, которые помогают улучшить выносливость, координацию, скорость, баланс и гибкость.

Как однажды сказал бывший тренер "Манчестер Юнайтед" Сэр Алекс Фергюсон, "футбол - это игра, в которую играют ногами, а не верхней частью тела". Поэтому, физическое развитие верхней части тела важно, но на первый план выходит сила ног и торса. Развитый торс помогает игрокам сохранять баланс, устойчивость и контроль во время бега и смены направления. Планка, боковая планка и русские скручивания - отличные упражнения для развития силы торса.

**Заключение.** Сейчас мини-футбол становится все более популярным во всем мире. По сравнению с обычным футболом этот вид спорта более быстрый, динамичный и зрелищный. Для этого спорта не требуются большие площадки, что делает его доступным для игры во дворе, на спортивных площадках и в спортивных залах.

На основании этой статьи можно сделать вывод о том, что спортивная подготовка является очень важным аспектом в мини-футболе и без нее невозможно добиться высоких результатов. Сама же спортивная подготовка в теории и практике мини-футбола включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку и требует многолетней практики и упорного труда.

В данной статье были перечислены основные особенности спортивной подготовки в мини-футболе, приведены примеры индивидуальных, групповых и командных действий. Рассказано о основных особенностях психологических проблем футболистов, и способах решений этих проблем. Приведены примеры упражнений физической подготовки и тактических схем команд при игре в разных ситуациях.

#### Список литературы:

1. Алиев, Э. Г. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале): учебное пособие / Э. Г. Алиев, С.Н. Андреев. - М.: Спорт, 2019.
2. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал): упражнения по физической и технико-тактической подготовке: пособие / С. Н. Андреев. - Москва: Спорт, 2020.
3. Вятлев, Д. Н. Физическая подготовка студентов-футболистов. Техника и тактика игры в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Д. Н. Вятлев. —Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2021.
4. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол: учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж: ВГИФК, 2019.
5. Семенов, Е. Н. Теория, методика и технологии спортивной тренировки в футболе: методические указания / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич. — Воронеж: ВГИФК, 2019.