

ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ



FIFA®

За ігру. За мир

Глава 1. История пляжного футбола	2
Глава 2. Ключевые элементы игры	4
Глава 3. Правила игры	5
Глава 4. Тренировка	9
Глава 5. Обучение технике – полевые игроки	22
Глава 6. Обучение технике – вратари	54
Глава 7. Обучение тактике	68
Глава 8. Поддержание хорошей физической формы	96
Глава 9. Игровое построение	111
Глава 10. Домашние заготовки	118
Глава 11. Пляжный футбол как дополнение к футболу	130
Глава 12. Организация фестиваля по пляжному футболу	134

1.1. Развитие спорта

В пляжный футбол играли во всём мире разными способами в течение многих лет.

1995: Первый официальный чемпионат мира по пляжному футболу, проведенный Всемирной организацией пляжного футбола (BSWW) в Рио-де-Жанейро.

1996: Начало профессионального турне по пляжному футболу, организованного BSWW.

1998: Создание Европейской профессиональной лиги пляжного футбола (EPBSL), инициированное BSWW. По существу EPBSL представляет собой Лигу чемпионов пляжного футбола, при этом единственным отличием является тот факт, что национальные сборные борются за Европейскую «корону».

Создание лиг по пляжному футболу в Бразилии, Италии, Швейцарии, Испании, Англии, России и т. д.

2000: Начальные курсы по подготовке судей для пляжного футбола.

2005: Подписание соглашения между FIFA и BSWW.

FIFA образовало Ассоциацию FIFA S.L. по пляжному футболу, ответственную за организацию Чемпионата мира по пляжному футболу.

1.2. Чемпионат мира по пляжному футболу под эгидой FIFA

Год	2005	2006	2007	2008
Место проведения	Рио-де-Жанейро (Бразилия)	Рио-де-Жанейро (Бразилия)	Рио-де-Жанейро (Бразилия)	Марсель (Франция)
Победители	Франция	Бразилия	Бразилия	Бразилия
Количество команд	12	16	16	16
Количество матчей	20	32	32	32
Общая посещаемость	110,500	179,800	157,300	176,500
Средняя посещаемость одного матча	5,525	5,618	4,915	5,516
Лучший игрок	Маджер (Португалия)	Маджер (Португалия)	Буру (Бразилия)	Маджер (Португалия)
Лучший бомбардир	Маджер (Португалия)	Маджер (Португалия)	Буру (Бразилия)	Амарелле (Испания)
Количество голов	164	286	261	259
В среднем за игру	8.2	8.9	8.2	8.1

- В пляжный футбол играют босиком на песке
- Размеры площадки: 26-28 м x 35-37 м, по пять игроков в команде (включая вратаря)
- Вратарь является ключевым игроком
- Впечатляющее мастерство, атакующий футбол и удары ножницами
- Много событий на «пяточке» перед воротами
- Игра по правилам окупается, так как команды не могут выстраивать стенку при свободных ударах (прямая угроза для ворот)
- Отточенные движения в атаке (заготовки) являются крайне важными
- Песчаные площадки требуют хорошей физической формы и техники
- Большое количество голов забивается менее чем за три паса

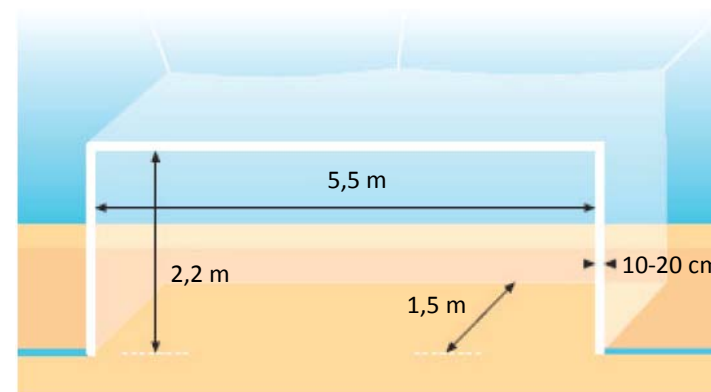
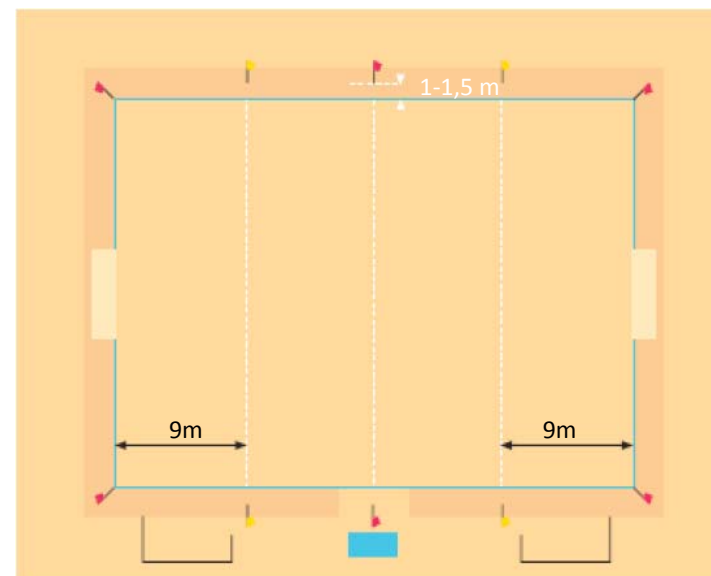


Площадка (правило 1)

- Поверхность: мелкозернистый песок глубиной не менее 40 см
- Размеры: 35-37 м в длину и 26-28 м в ширину

Количество игроков (правило 3)

- Пять игроков (включая вратаря) в команде на площадке
- Не более пяти игроков на команду на скамейке запасных
- Неограниченное количество замен в течение матча



Форма игроков (правило 4)

- Обувь запрещена

Продолжительность матча (правило 7)

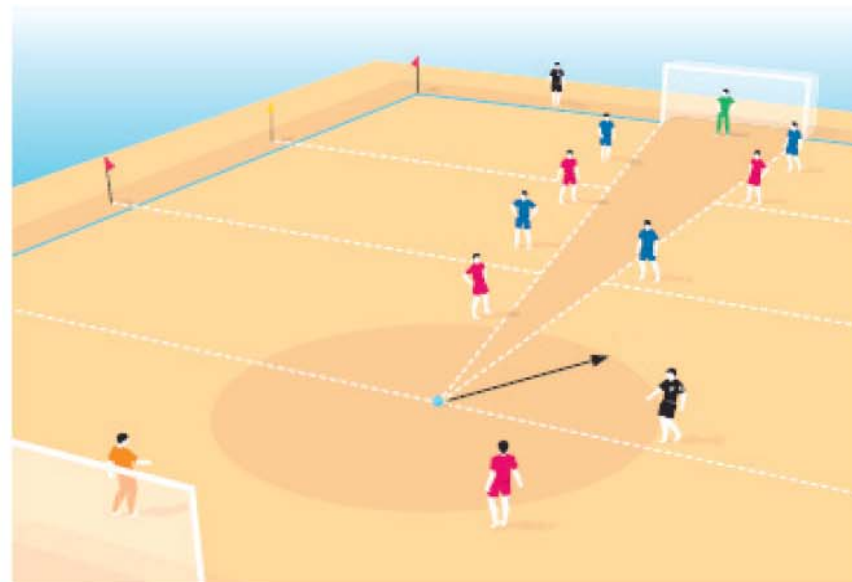
- Три периода по двенадцать минут каждый
- Время останавливается при наступлении паузы в игре

Свободные удары (правило 12)

- Всегда прямые
- Стенка не выстраивается
- Пробиваются игроком, на котором сфолили
- Расположение игроков



Свободные удары на половине поля соперника



Свободные удары на собственной половине поля или с центра поля

Пенальти (правило 13)

- Расстояние: девять метров

Мяч во вратарской площадке (правило 14)

- Можно брать в руки или играть ногой

После забитого гола (правило 15)

- Берётся в руки

Двойной пас назад (правило 16)

- Обратные пасы вратарю разрешены
- Нельзя давать пас назад второй раз до тех пор, пока игрок из команды соперника не коснётся мяча

Нет положения вне игры!

- Глава 4.1. Тренер**
- Глава 4.2. Подготовка к матчу**
- Глава 4.3. Суть тренировки**
- Глава 4.4. Структура тренировки**
- Глава 4.5. Символы и графические обозначения**
- Глава 4.6. Организация площадки и игроков**
- Глава 4.7. Вмешательство тренера**
- Глава 4.8. Пример тренировки**

4.1. Тренер

Тренер

Особенности характера

- Положительное отношение
- Честный
- Открытый
- Лидерские качества
- Целеустремлённый

Специальные навыки

- Технические приёмы
- Тактика и система
- Физиология, анатомия
- Психология
- Питание
- Организационные навыки
- Тренинг и предсезонное планирование

Навыки общения

- Умение общаться и слушать
- Умение улаживать конфликты и принимать решения
- Умение мотивировать и вдохновлять

Навыки по обучению

- Умение донести свою философию пляжного футбола
- Методология
- Теория

4.2. Подготовка к матчу

До матча

- Поездка
 - Жильё/питание
 - Анализ соперника
 - Разговор с командой
- непосредственно перед матчем
- Состав команды
 - Тактика
 - Мотивация
 - Судья
- Разминка

Во время матча

- Мотивация игроков
- При необходимости —
корректировка:
 - состава команды
 - тактики

После матча

- Успокоиться
- Восстановление
- Анализ матча
- Индивидуальные беседы
с игроками
- При необходимости
скорректировать план
тренировок

4.3. Суть тренировки

Определить ключевые аспекты и цели тренировки

- Технические приёмы
- Тактика
- Силовые упражнения
- Восстановление

Подобрать соответствующие упражнения и типы игры

- Определить продолжительность и интенсивность упражнений и перерывов между ними
- Организовать инфраструктуру, оснащение и игроков
- Перечислить аспекты, которым следует уделить особое внимание (тренировочные вопросы)
- Упражнения должны быть всегда тесно связаны с игрой

4.4. Структура тренировки



Разминка

- Подготовка организма к нагрузкам на тренировке
- Предотвращение травм
- Упражнения соответствуют главной составляющей
- Максимально возможное количество упражнений с мячом также помогает улучшить базовые навыки игроков

Главная составляющая

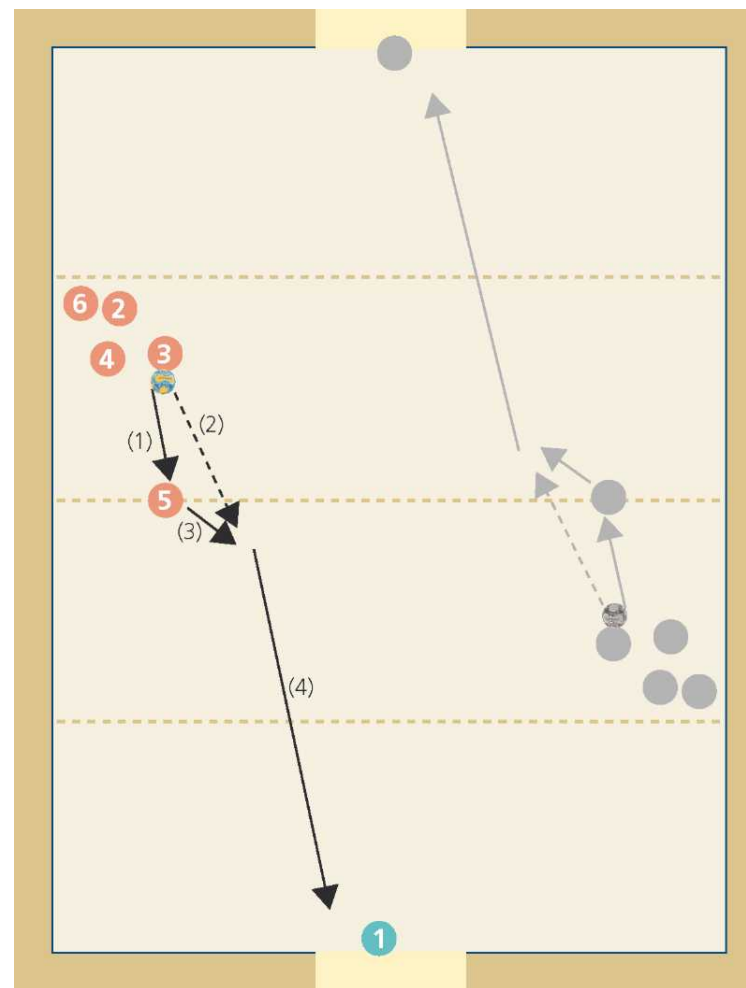
- Основные аспекты или тема тренировки также влияют на главную составляющую
- Главная составляющая включает в себя два или три аналитических упражнения и игру
- Составляющие тренировки должны основываться друг на друге и являться последовательными (от лёгких к трудным)
- Игра должна быть крайне реалистичной (избегать чрезмерного количества ограничений)

Заключительная часть тренировки

- Рабочая нагрузка сокращается, частота сердцебиений снижается
- Необходима для предотвращения травм и сокращения времени на восстановление

4.5. Символы и графические обозначения

- Выделенный вратарь (для объяснения упражнения)
- Выделенный игрок (для объяснения упражнения)
- Невыделенные игроки
- Мяч
- Конусы
- Траектория игрока без мяча
- Траектория игрока с мячом
- Пас мяча (пас или удар)
- ← Движение при пасе
- ← Движение при беге
- (1) (2) Последовательность действий



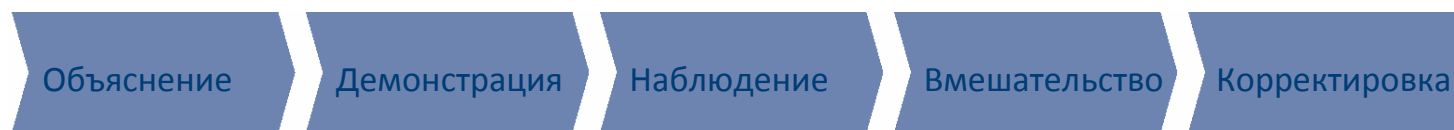
4.6. Организация площадки и игроков

1. Инфраструктура и оснащение
2. Количество игроков
3. Разделение игроков на команды
4. Разделение площадки на зоны
5. Размещение игроков в определённых зонах

Важное примечание:

- тренер должен всегда стараться держать всех игроков в поле зрения
- размер и расположение тренировочных зон должны отражать реальности игры

4.7. Вмешательство тренера



Объяснение:

- цели упражнения
- задач конкретных игроков и различных функций
- использования соответствующих вспомогательных средств (например, на тактической доске или на видео)

Демонстрация:

- тренерами или игроками

Наблюдение:

- за игроками, выполняющими упражнение
- учёт ранее сформулированных аспектов тренировки

Вмешательство:

- в целях инструктирования, если упражнение не выполняется соответствующим образом
- в целях повторения аспектов тренировки

Корректировка:

- степени сложности упражнения
- распределения задач
- согласно способностям игроков и текущему физическому состоянию (при необходимости сформировать группы по способностям)

4.8. Пример тренировки

Цель: отработать завершение после перекрёстного бега

Организация:

- 12 игроков
- 12 мячей
- два комплекта тренировочных маек разных цветов

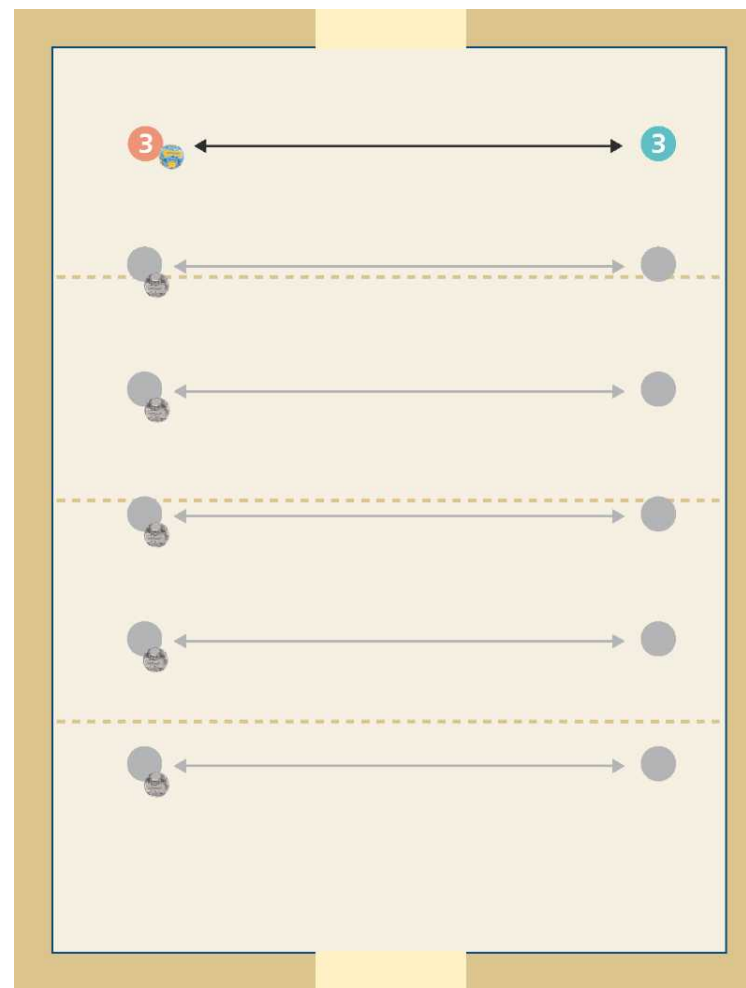
Разминка (20 мин.)

Упражнение 1 (10 мин.)

Два игрока стоят на расстоянии 10 – 20 м друг от друга и пасуют друг другу мяч.

Инструкции:

- вертикальное положение тела
- поставить ногу около мяча и немного сзади него сфокусироваться на цели до паса

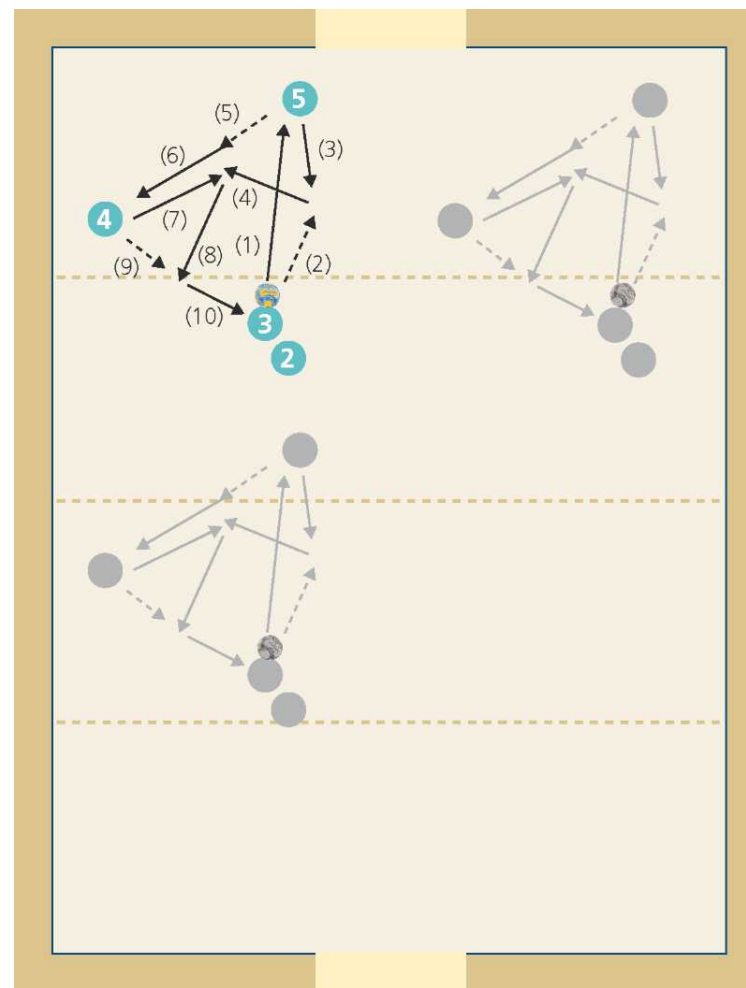


Упражнение 2 (10 мин.)

Игрок 3 подбрасывает мяч вверх и пасует его Игроку 5 (1). Игрок 5 играет комбинацию «один-два» с Игроком 3 (3, 4) и пасует мяч Игроку 4 (6). После завершения упражнения игроки занимают позицию игрока, которому они последнему отдали пас.

Инструкции:

- правильное движение при подбрасывании мяча вверх (см. 5.4. Подбрасывание мяча вверх из песка)
- точность и своевременность пасов



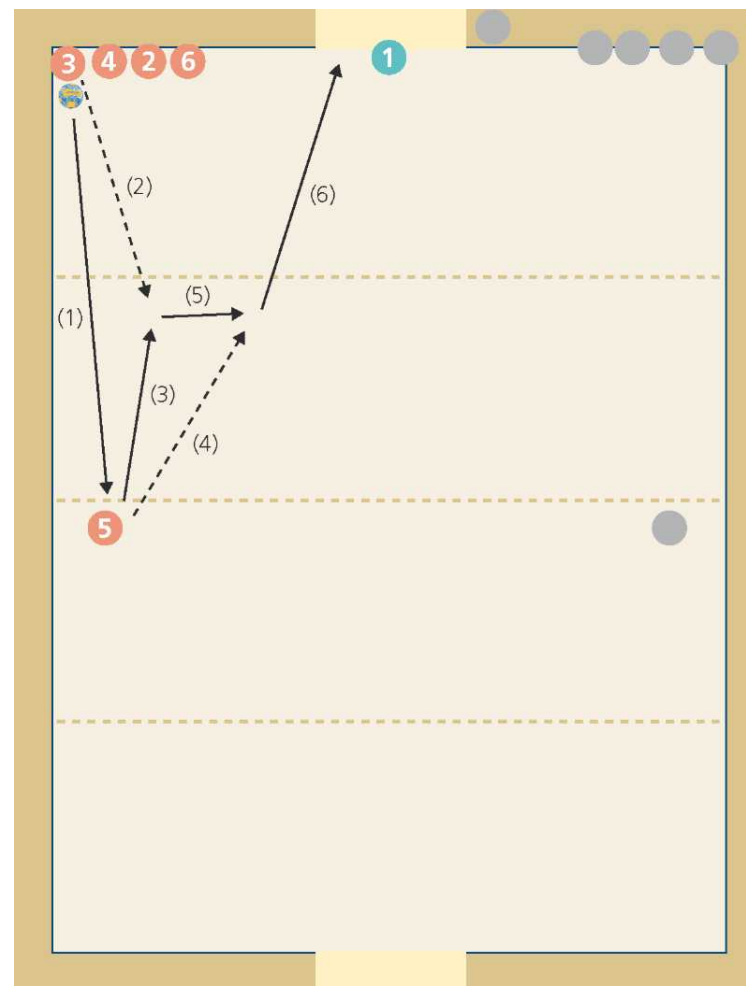
Главная составляющая (60 мин.)

Упражнение 1 (10 мин.)

Игроки разбиваются на две равные группы. Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1) и бежит в его сторону (2), чтобы сыграть с ним (3, 5) комбинацию «один-два». Игрок 5 финиширует (6) и присоединяется к очереди с другой стороны. Игрок 3 занимает позицию Игрока 5.

Инструкции:

- своевременность и точность комбинации «один-два»
- ускорение после паса
- создание пространства
- точное завершение

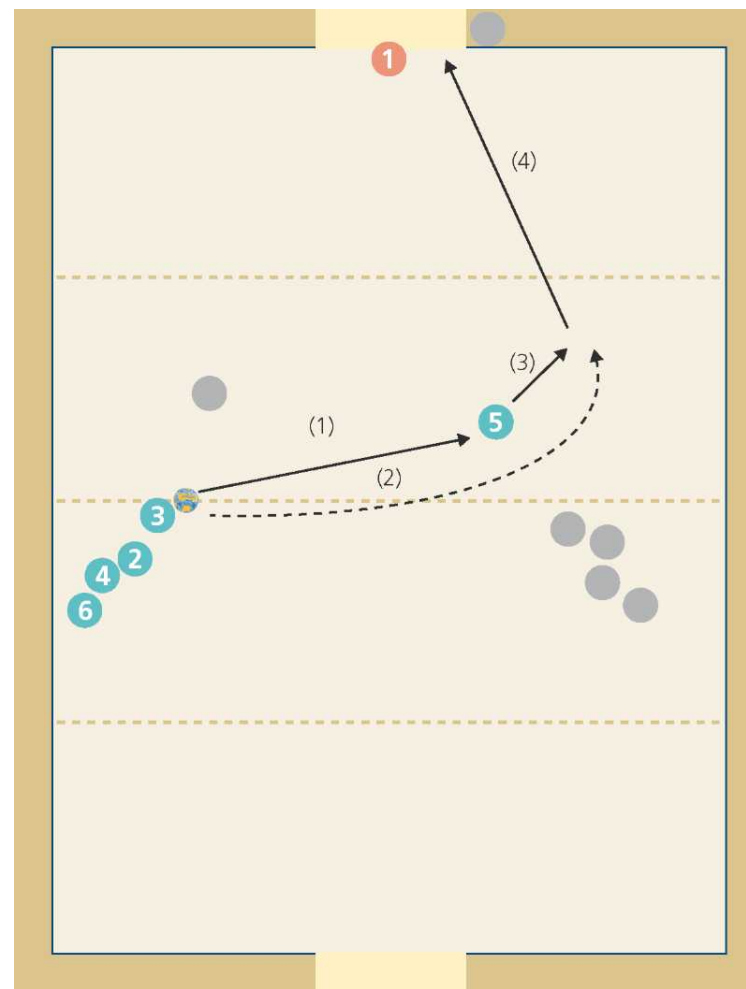


Упражнение 2 (10 мин.)

- Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1) и забегает за него (2). Игрок 5 отдаёт пас Игроку 3 (3), который финиширует (4).

Инструкции:

- своевременность и точность пасов
- ускорение после паса
- создание пространства
- сочное завершение



Упражнение 3 (10 мин.)

Вратарь бросает мяч Игроку 3 (1). Игрок 3 отдаёт пас Игроку 4 (2) и забегает за него (3). Игрок 4 отдаёт ещё один пас Игроку 3 (4), который играет с Игроком 5 (5, 6) комбинацию «один-два» и финиширует (7).

Инструкции:

- своевременность и точность пасов
- ускорение после паса
- создание пространства
- точное завершение

ИГРА (30 мин.)

Пять против пяти без ограничений

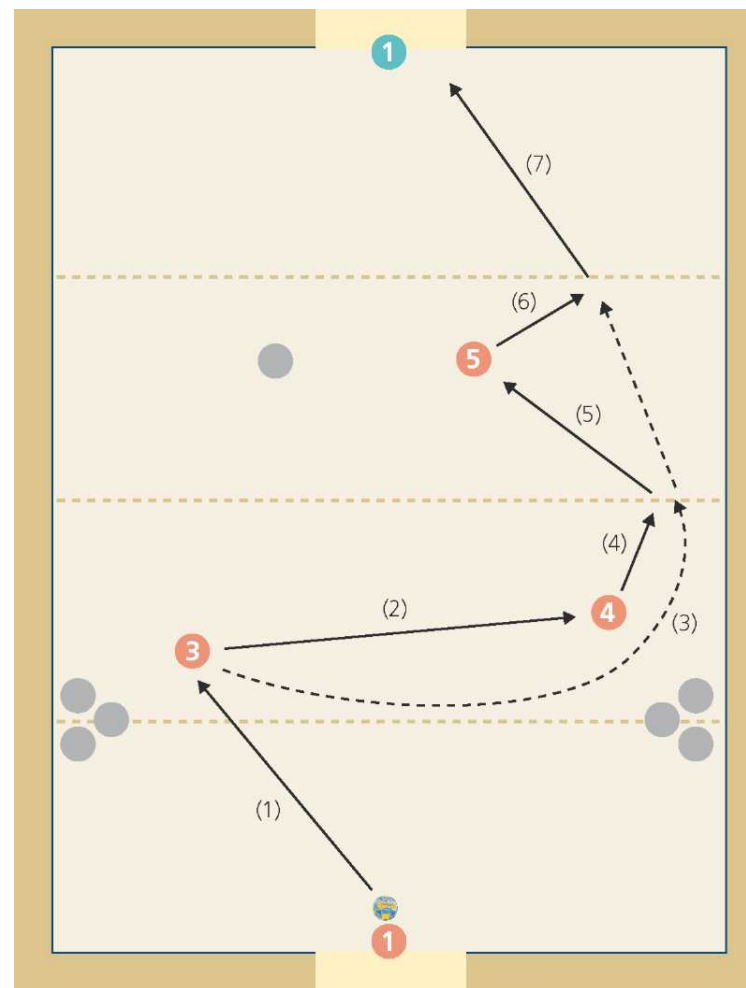
Заключительная часть тренировки (10 мин.)

Упражнение 1 (5 мин.)

Соревнование с перекладиной: каждый игрок берёт мяч и старается попасть в перекладину со средней линии.

Упражнение 2 (5 мин.)

Индивидуальная растяжка



Техническое мастерство

- Глава 5.1. Бег по песку
- Глава 5.2. Контроль мяча на песке
- Глава 5.3. Дриблинг
- Глава 5.4. Подбрасывание мяча вверх из песка
- Глава 5.5. Жонглирование
- Глава 5.6. Пас
- Глава 5.6.1. Пас из песка
- Глава 5.6.2. Пас после того, как мяч был подброшен вверх
- Глава 5.6.3. Пас с лёта
- Глава 5.7. Удар
- Глава 5.7.1. Удар из песка
- Глава 5.7.2. Удар после того, как мяч был подброшен вверх
- Глава 5.7.3. Удар с лёта
- Глава 5.7.4. Свободные удары
- Глава 5.8. Удар через себя и удар ножницами
- Глава 5.9. Игра головой
- Глава 5.10. Контроль мяча
- Глава 5.11. Отбор мяча
- Глава 5.12. Перехваты

5.1. Бег по песку

Объяснение:

необходимо приобрести опыт игры на песке. Для того, чтобы двигаться по песку, требуется много усилий, а также координация и умение балансировать. Эти аспекты можно отточить на обыкновенных разминочных играх.

Упражнение 1

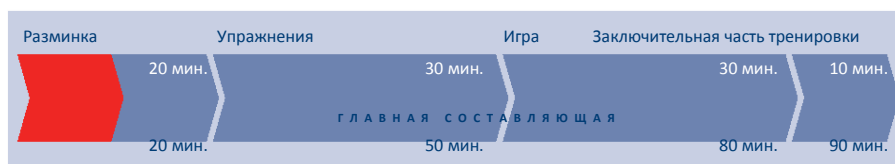
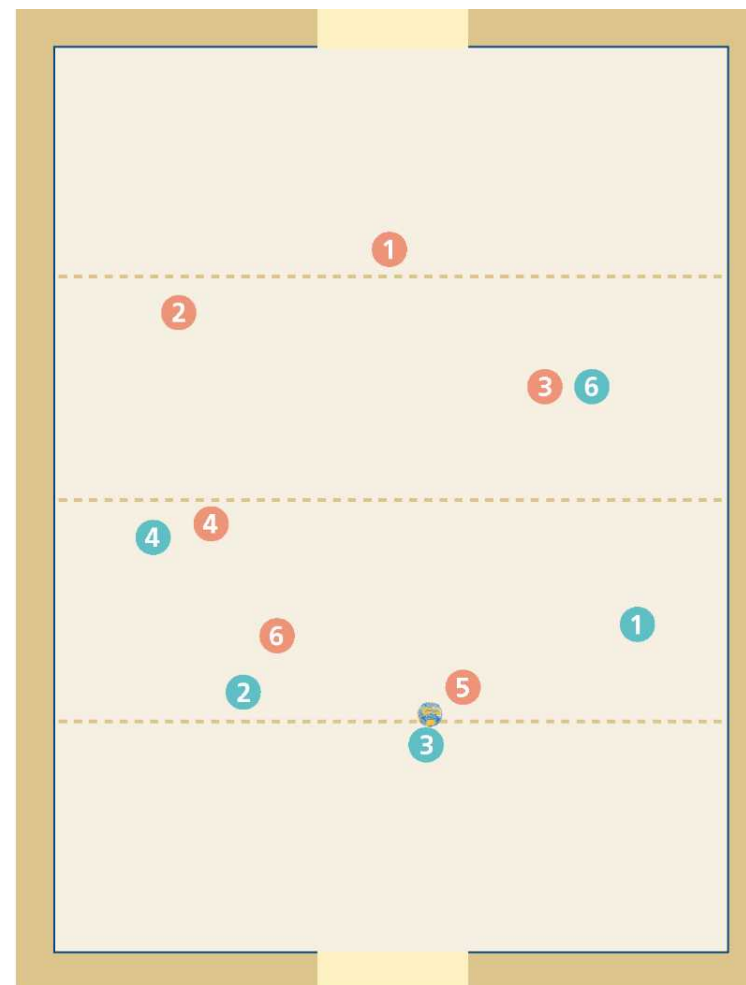
Две команды играют друг с другом на площадке до двух голов. Пасы можно отдавать только руками, а голы можно забивать только ударами головой. Владение мячом переходит к другой команде, если мяч касается земли. Игроки не могут бегать с мячом.

Инструкции:

внимание акцентируется на развлечении и на беге без мяча.

Вариант:

для того чтобы забить гол, каждый член команды должен находиться на половине поля соперника. Это позволяет привнести в игру больше движений.



5.1. Бег по песку

Упражнение 2

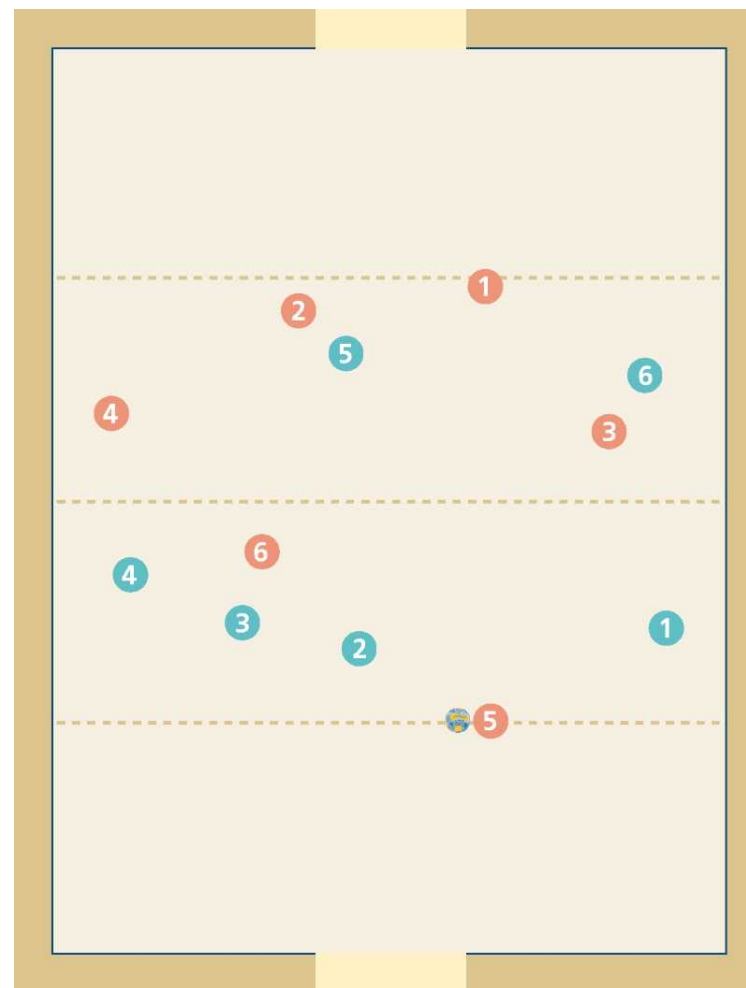
Две команды пытаются перевести мяч на половину поля соперника. Пасы можно отдавать назад руками. Игроки могут бежать с мячом. Тем не менее игрок с мячом вынужден передать его в течение двух секунд после соприкосновения с ним.

Инструкции:

внимание акцентируется на развлечении и на беге без мяча

Вариант:

для того чтобы очко было защищено, каждый член команды должен находиться на половине поля соперника. Это позволяет привести в игру больше движений



5.2. Контроль мяча на песке

Объяснение:

игроки передвигаются с мячом по песку либо шагом, либо бегом. Неровность песка крайне затрудняет контроль за движением мяча. Особое внимание стоит обращать на то, чтобы мяч не застрял в песке.

Упражнение 1

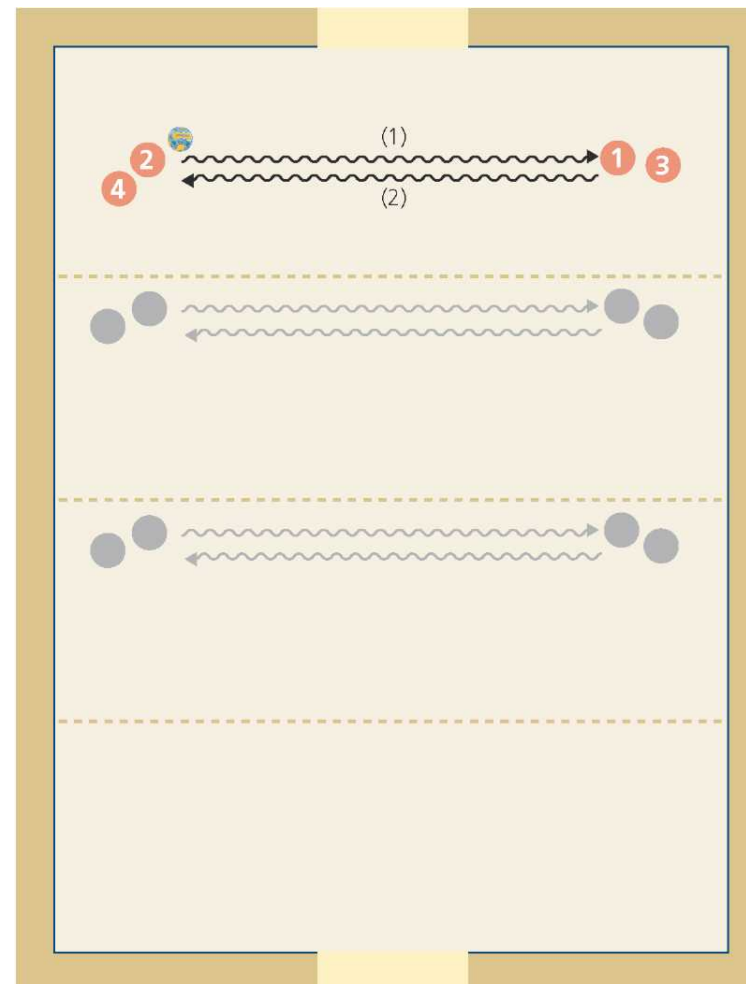
Игроки разбиваются на две равные группы и перемещают мяч. Мяч необходимо перемещать обеими ногами, при этом его следует касаться как можно чаще.

Инструкции:

- большое количество прикосновений обеими ногами
- вертикальное положение тела, взгляд устремлён вперёд

Вариант:

игроки должны перемещать мяч подъёмом ноги, наружной стороной стопы, стопой или кончиками пальцев ноги.



5.2. Контроль мяча на песке

Упражнение 2

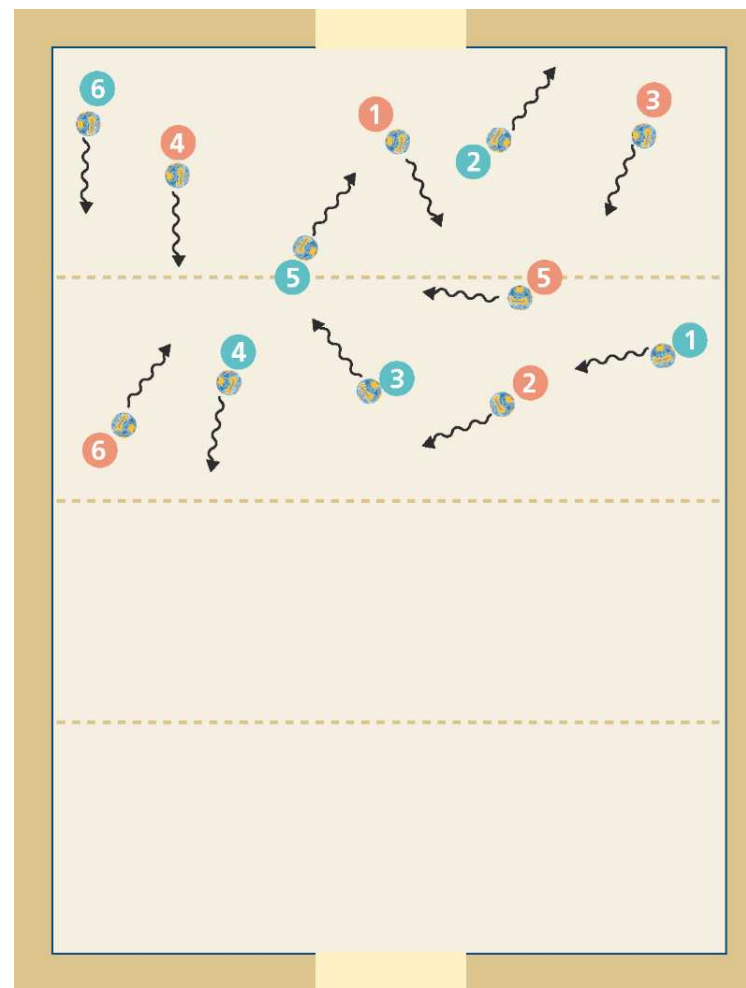
Площадка делится пополам. Каждый игрок перемещает мяч через соответствующую зону, используя левую или правую ногу (подъём ноги, наружная сторона стопы, стопа или кончики пальцев ноги) в соответствии с инструкциями тренера.

Инструкции:

- большое количество прикосновений обеими ногами
- вертикальное положение тела, взгляд устремлён вперёд

Вариант:

игроки должны перемещать мяч только подъёмом ноги, наружной стороной стопы, стопой или кончиками пальцев ноги



5.3. Дриблинг

Объяснение:

дриблинг представляет собой движения игрока с мячом с целью перемещения мяча за одного или более игроков команды соперника. Данный технический приём используется для того, чтобы занять лучшее положение для паса или удара. Он часто используется совместно с одним или более финтов. Финт представляет собой обманное движение с мячом или без него.

Упражнение 1

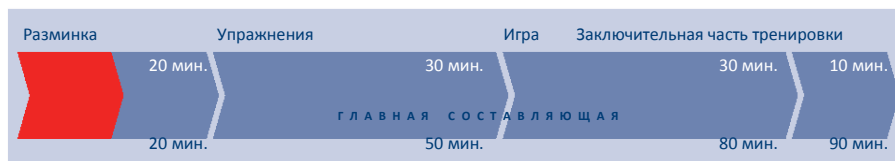
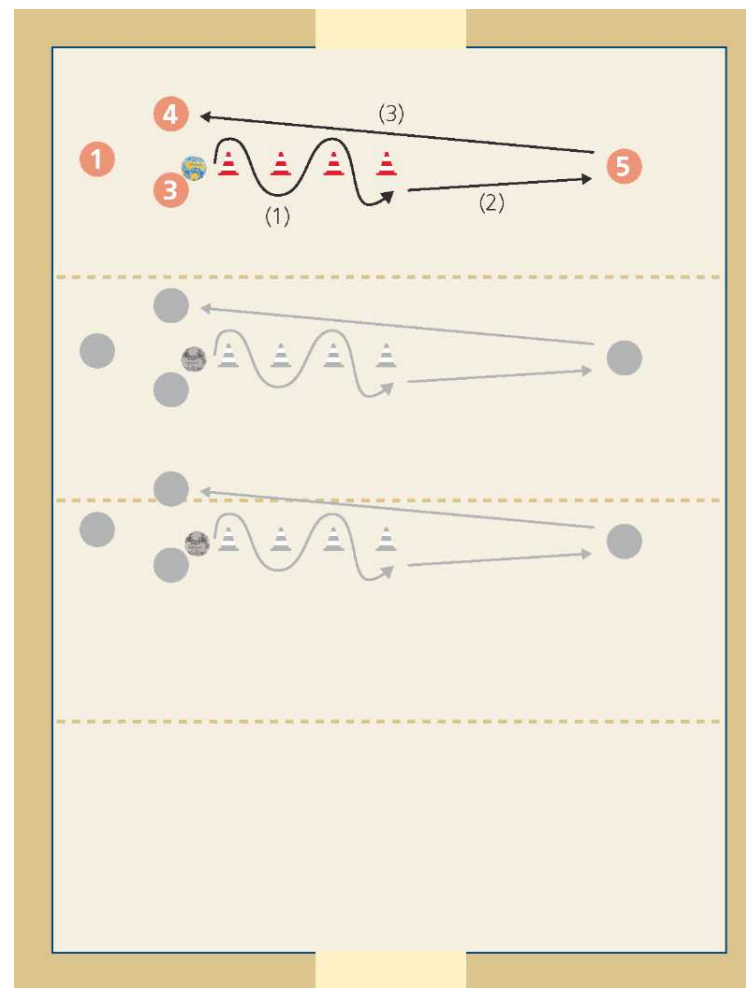
Используя финты, Игрок 3 перемещается с мячом через конусы (1), после чего отдаёт пас Игроку 5 (2). Игрок 5 отдаёт пас Игроку 4 (3). Игрок 4 снова начинает упражнение. Игроки занимают позицию игрока, которому они последнему отдали пас.

Инструкции:

ускорить шаг после финта

Вариант:

игрок, которому необходимо отдать пас, пассивно сопротивляется с игроком с мячом. Игрок с мячом делает финты и выполняет дриблинг, чтобы обойти своего соперника, после чего отдаёт пас



5.3. Дриблинг

Упражнение 2

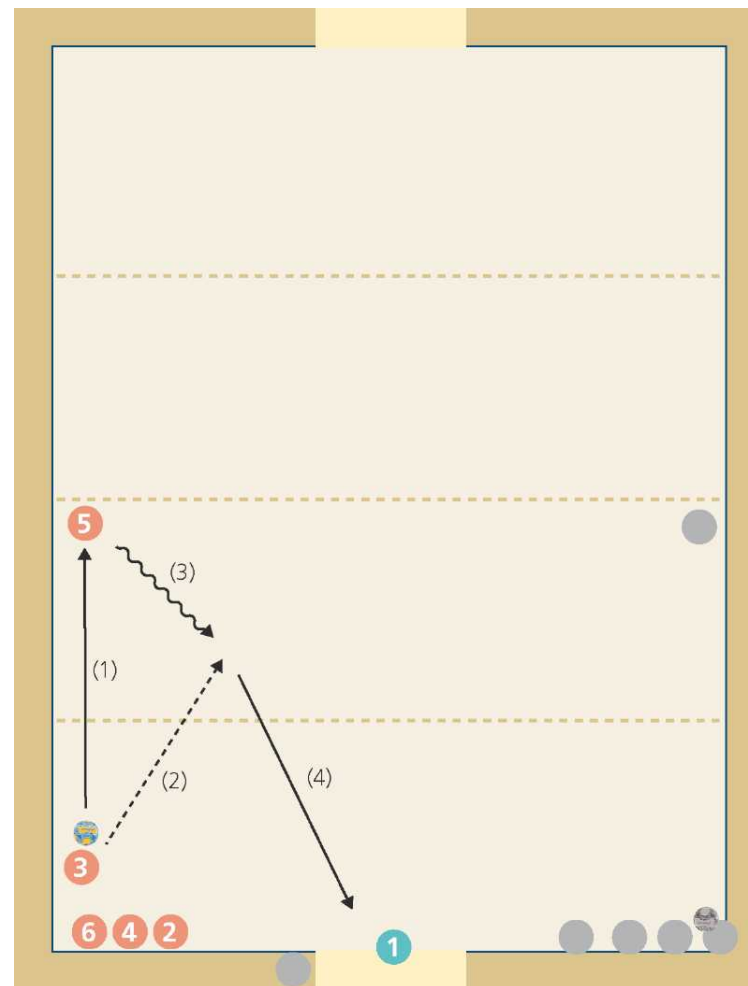
Игрок 3 пасует мяч Игроку 5 (1), после чего сразу пытается отобрать у него мяч (2). Игрок 5 делает финт (3) и пытается с помощью дриблинга обойти своего соперника, чтобы потом нанести удар (4). После этого Игрок 3 возвращается на начальную позицию Игрока 5 и выполняет роль атакующего, Игрок 5 повторно присоединяется к очереди с другой стороны. Для того чтобы эффективно тренировать дриблинг, защитники должны вести себя очень пассивно на начальной стадии упражнения.

Инструкции:

ускорить шаг после финта

Вариант:

формируются две команды. Защитники активно стараются отобрать мяч у игроков с мячом, а тренер считает количество забитых голов



5.4. Подбрасывание мяча вверх из песка

Объяснение:

в связи с неровной игровой поверхностью мяч в пляжном футболе часто передаётся по воздуху. Поэтому одним из наиболее важных технических навыков является подбрасывание мяча вверх из песка. Используются два технических приёма.

1. В стоячем положении

Используя переднюю часть стопы, игрок толкает мяч вперёд по песку, слегка подкручивая его назад. Он ставит ногу под мяч, при этом нога слегка согнута, и быстрым размашистым движением голени выталкивает мяч из песка.

2. При беге

Игрок ставит ногу под катящийся мяч, при этом нога слегка согнута, и быстрым размашистым движением голени выталкивает мяч из песка.

5.4. Подбрасывание мяча вверх из песка

Упражнение 1

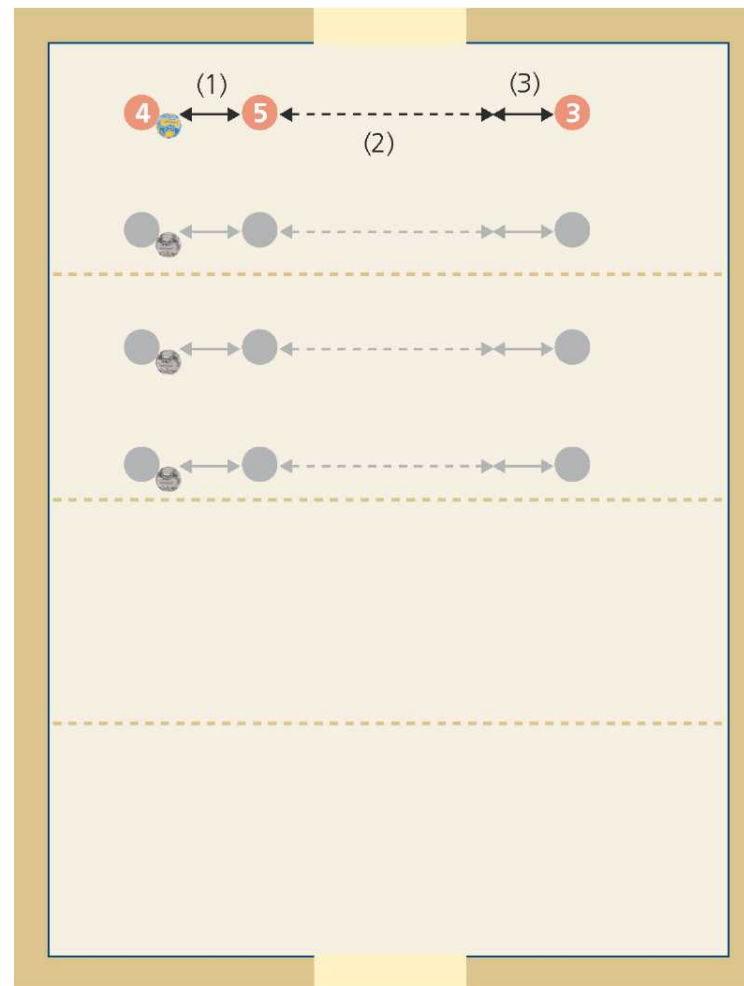
Игроки делятся на группы по три человека. Игрок 4 бросает мяч на ногу Игрока 5. Игрок 5 подбрасывает мяч в воздух и отдаёт обратный пас. Затем он бежит к Игроку 3 и снова делает то же самое. После 10-15 подбрасываний мяча в воздух игроки меняют свою позицию.

Инструкции:

- правильное движение при подбрасывании мяча в воздух
- игроки 3 и 4 бросают мяч в песок до появления Игрока 5
- подбрасывать мяч правой и левой ногой

Вариант:

игроки подбрасывают мяч при беге в среднем темпе



5.4. Подбрасывание мяча вверх из песка

Упражнение 2

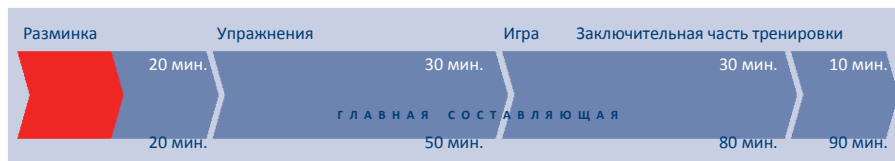
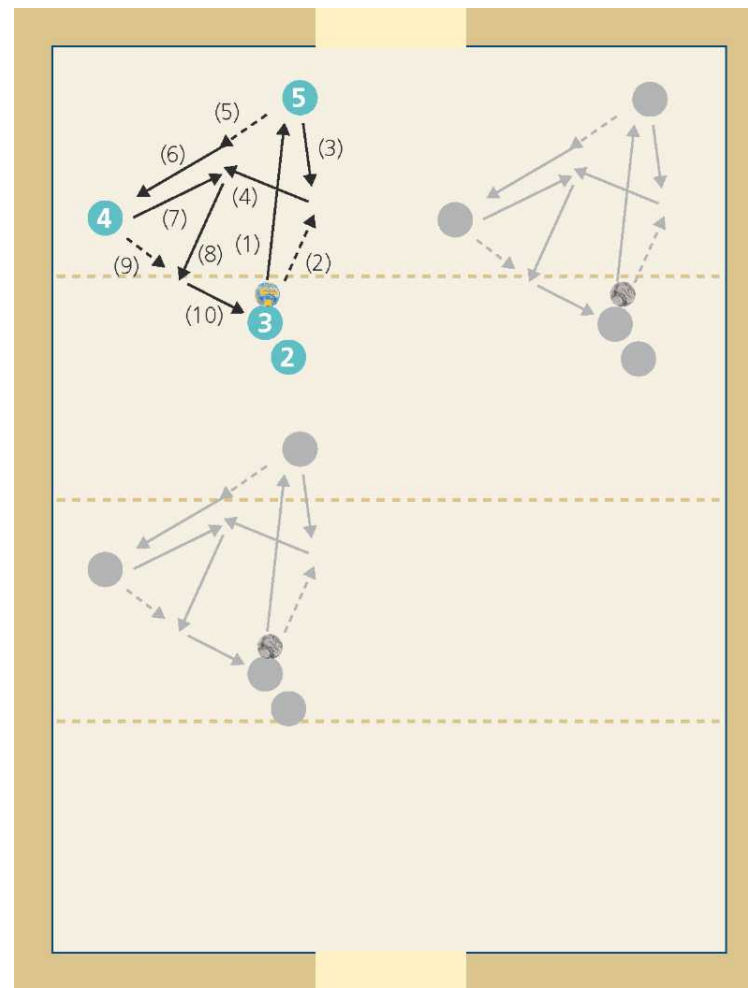
Игроки разбиваются на группы по четыре человека. Игрок 3 подбрасывает мяч вверх и отдаёт пас Игроку 5 (1). Игрок 5 играет комбинацию «один-два» с Игроком 3 (3, 4) и отдаёт пас Игроку 4 (6). После завершения упражнения игроки занимают позицию игрока, которому они последнему отдали пас.

Инструкции:

- правильное движение при подбрасывании мяча в воздух
- точность и своевременность пасов

Вариант:

игроки подбрасывают мяч при беге в среднем темпе



5.5. Жонглирование

Объяснение:

жонглирование представляет собой сохранение мяча в воздухе посредством использования нескольких касаний (одной или несколькими частями тела).

Упражнение 1

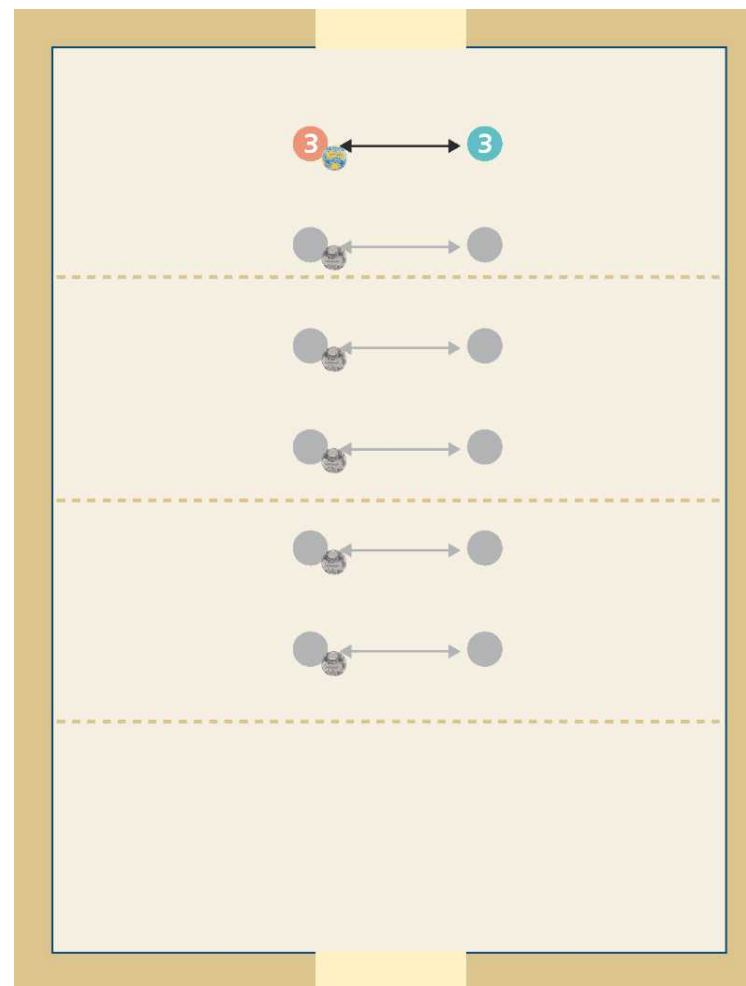
Игроки разбиваются по парам и занимают выделенные тренером зоны. Каждая пара старается передавать мяч друг другу, сохраняя при этом его в воздухе.

Инструкции:

для того чтобы научиться жонглировать мячом, требуется много терпения и практики. Сначала упражнение должно быть очень простым, чтобы игроки сохраняли мотивацию и получали удовольствие от тренировки. При необходимости степень сложности можно постепенно увеличивать.

Вариант:

тренер решает, сколько касаний можно сделать до того как отдать пас, а также какие части тела можно использовать для контроля мяча и паса.



Упражнение 2

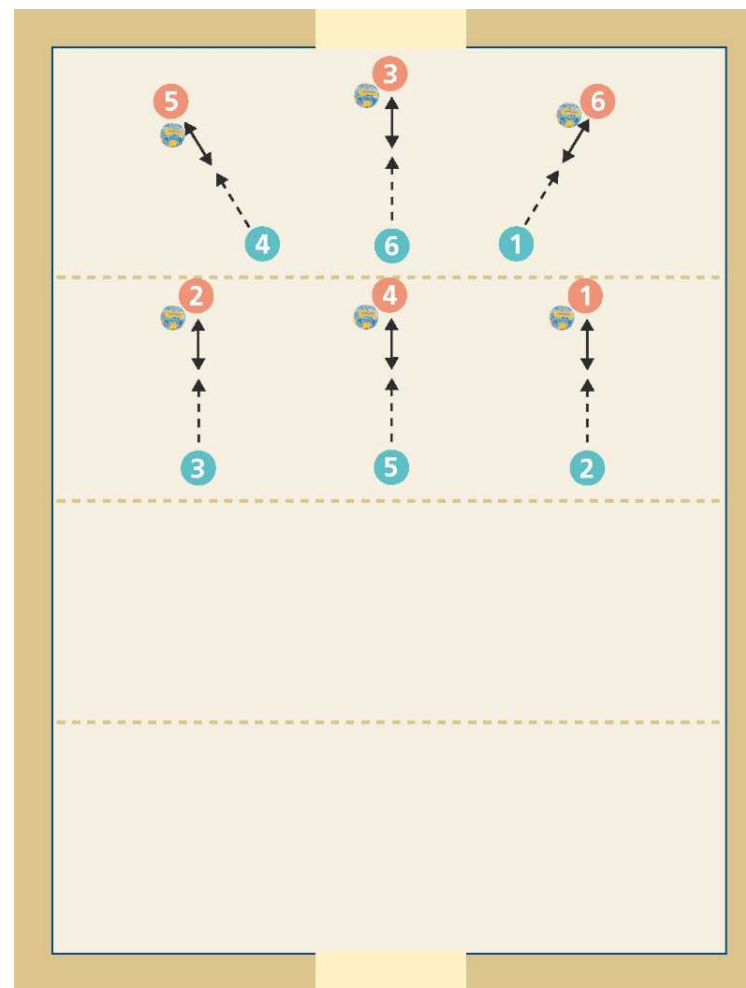
Игроки разбиваются на две равные группы. Каждый игрок, отмеченный красным, берёт мяч и бросает его за половину поля. Игроки, отмеченные синим, бегут с одной точки в другую, принимают мяч в воздухе, жонглируют им и отдают пас обратно в руки игрока, бросившего мяч.

Инструкции:

- вертикальное положение тела
- концентрация игроков
- точность пасов

Вариант:

- указать количество прикосновений, которое разрешено при жонглировании мячом
- контроль над мячом и жонглирование, используя ступню, колено, бедро, грудь, плечо или голову
- обратный пас ступнёй, коленом, грудью, плечом или головой



5.6. Пас

Объяснение:

пас нужен для передачи мяча члену команды. Этот технический приём обычно выполняется ногой. Помимо этого в пляжном футболе часто возникают ситуации, когда мяч передаётся коленом, бедром, грудью, плечом или головой.

В зависимости от ситуации пас может отдаваться из песка (см. 5.6.1) после того, как мяч был подброшен в воздух (см. 5.6.2), или сразу после того, как мяч оказался в воздухе (см. 5.6.3).

5.6.1. Пас из песка

Объяснение:

если во время паса мяч находится на песке, необходимо проследить за тем, чтобы он не застрял. Удар по мячу, который застрял в песке, может причинить ощутимую боль и привести к травме. Последовательности выполнения пасов по песку с использованием комбинаций «один-два» и бега полезны для разминки и тренировки технических приёмов и накопления опыта.

Упражнение

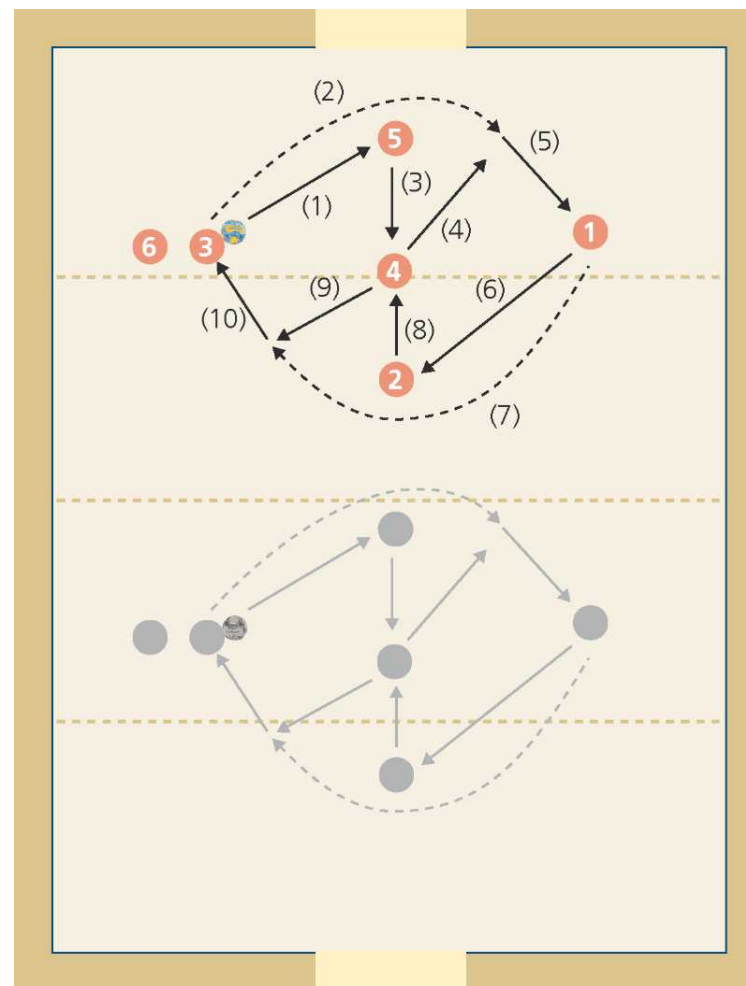
Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1) и забегает за него (2). Игрок 5 отдаёт пас Игроку 4 (3), который пасует мяч обратно забежавшему за него Игроку 3 (4). Теперь Игрок 3 отдаёт пас Игроку 1 (5). Игра начинается снова сначала. Позиции изменяются после нескольких пасов.

Инструкции:

- вертикальное положение тела
- нога около мяча и немного за ним
- сфокусироваться на цели до паса
- ритм и своевременность пасов

Вариант:

количество прикосновений до паса



5.6.2. Пас после того, как мяч был подброшен вверх

Объяснение:

игроки часто подбрасывают мяч из песка, чтобы отдать пас по воздуху. Это движение требует хороших технических навыков, при этом следует правильно подбросить мяч из песка.

Упражнение

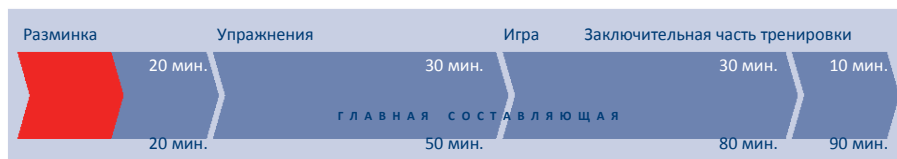
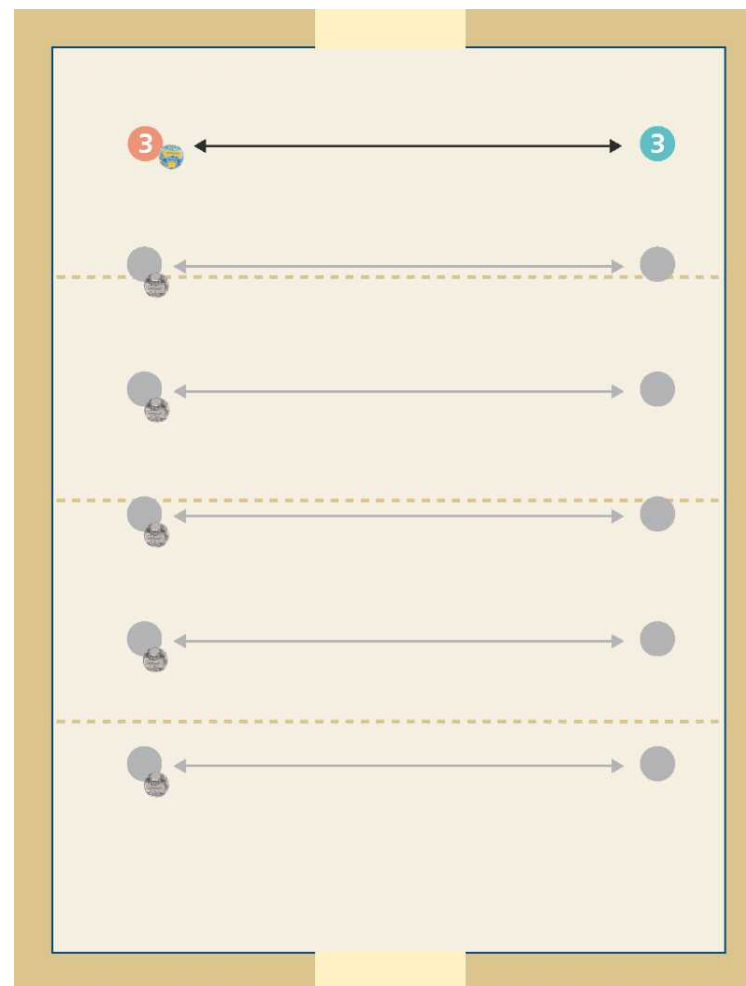
Два игрока стоят на расстоянии 15-20 м друг от друга и передают мяч друг другу. Мяч необходимо подбросить из песка перед каждым пасом.

Инструкции:

- технически правильные подбрасывания мяча (см. 5.4)
- точность важнее силы при пасе

Вариант:

мяч подбрасывается из положения стоя или при беге в среднем темпе после того, как игрок ударил по мячу перед ним.



5.6.3. Пас с лёта

Объяснение:

как упоминалось выше, игроки в пляжный футбол зачастую стараются держать мяч в воздухе. Часто имеет смысл поднять его в первый раз в воздух, чтобы поддерживать темп игры. В этой связи пас с лёта имеет такое же первостепенное значение, как и подбрасывание мяча в воздух, и его следует регулярно тренировать. Этот технический приём можно выполнять, используя все части тела, которые разрешено использовать в пляжном футболе. Обычно это ступня, бедро, грудь, плечо или голова.

Упражнение

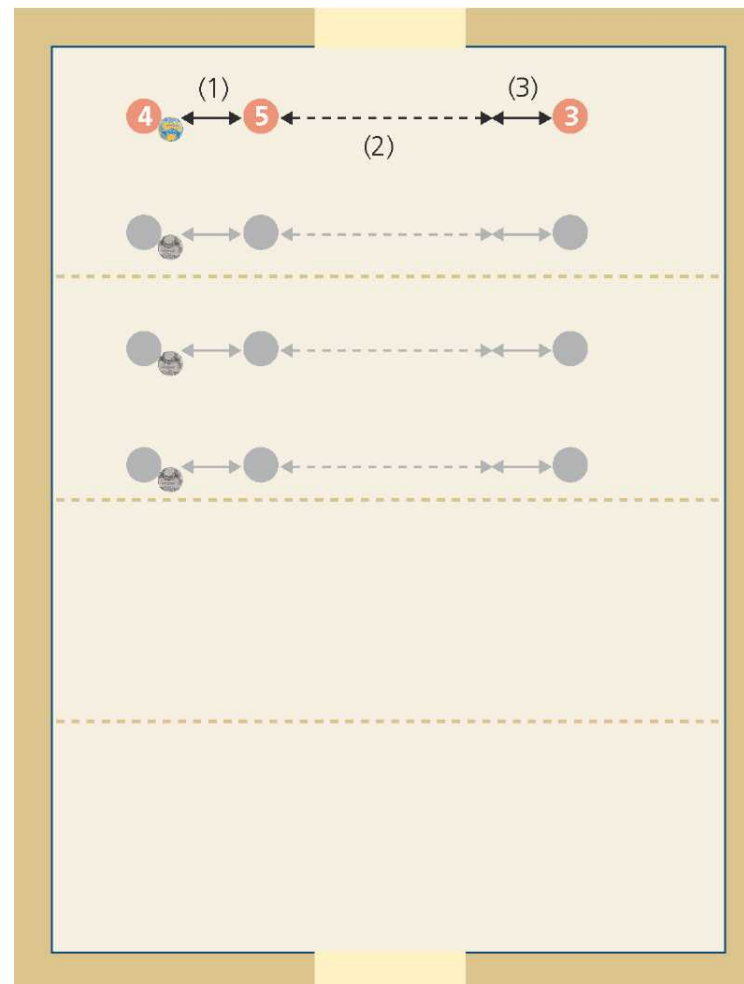
Игроки разбиты на группы по три человека. Игрок 5 бежит без мяча, мяч ему бросает Игрок 3 и 4, после чего он с лёта пасует его обратно. После 10-15 пасов с лёта игроки меняют свои позиции.

Инструкции:

- точность пасов руками, отдаваемых Игроками 3 и 4
- точность важнее силы, когда Игрок 5 пасует мяч обратно

Вариант:

- игроку 5 сначала необходимо завладеть мячом (см. 5.10), а затем отдать обратный пас (два касания)
- игрок 5 отдаёт пас коленом, грудью, плечом или головой



5.7. Удар

Объяснение:

удар необходим для того, чтобы забить гол. Удары можно наносить из песка (см. 5.7.1), после того, как мяч был поднят в воздух (см. 5.7.2), со свободного удара (см. 5.7.4) или сразу (см. 5.7.3). Удар через себя и удар ножницами в горизонтальном положении (см. 5.8) являются особыми видами ударов. Все эти технические приёмы обычно выполняются ногой. Удары головой с целью забить гол описаны в главе, посвящённой ударам головой (см. 5.9).

5.7.1. Удар

Объяснение:

чтобы предотвратить травмы, перед ударом следует проследить за тем, чтобы мяч не застрял в песке. Это даже ещё более важно, чем при пасе, так как в большинстве случаев удар наносится с большей силой, в связи с чем риск травмы возрастает.

Упражнение

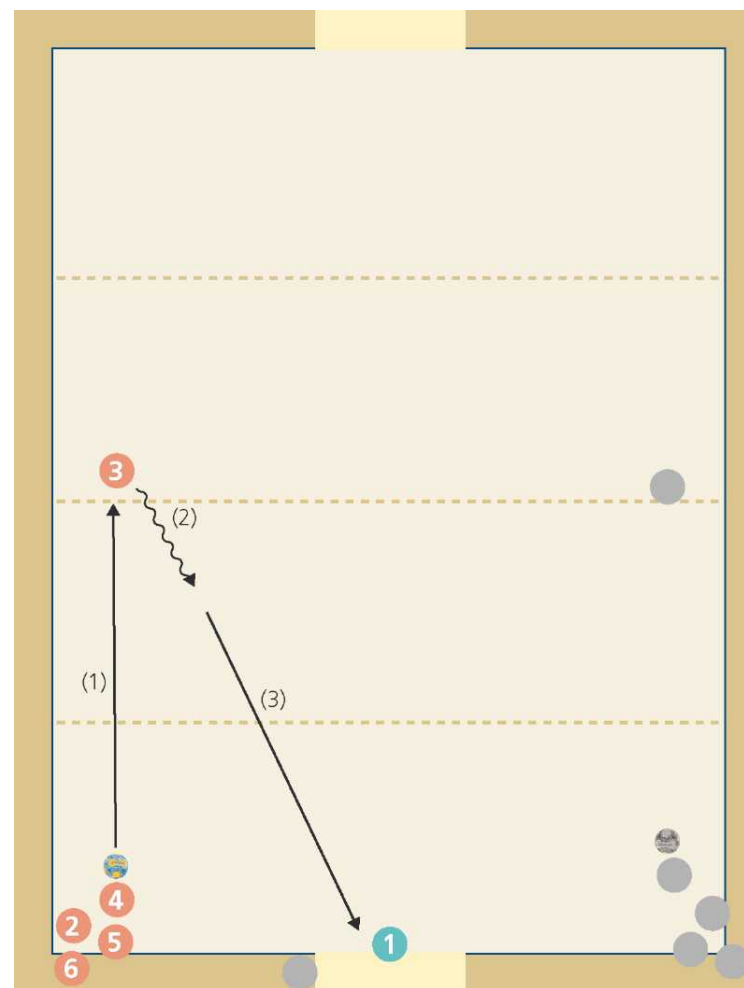
Игроки разбиты на две равные группы. Игрок 4 отдаёт точный пас из песка Игроку 3 (1), который, после того как пробежит с мячом несколько метров (2), финиширует, нанося удар из песка (3) с целью забить гол. Игрок 4 занимает позицию Игрока 3.

Инструкции:

- убедитесь в том, что мяч не застрял в песке, перед тем как наносить удар
- вертикальное положение тела
- нога находится около мяча и немного за ним
- сфокусируйтесь на цели перед ударом
- точность важнее силы

Вариант:

- укажите количество прикосновений до удара
- необходимо, чтобы игроки наносили удары левой ногой справа и наоборот



5.7.2. Удар после того, как мяч был подброшен вверх

Объяснение:

для сильного и точного удара игроки часто предварительно подбрасывают мяч в воздух. Как и в случае со всеми движениями, используемыми для подбрасывания мяча вверх из песка, этот приём является довольно сложным с технической точки зрения и требует регулярных тренировок.

Упражнение

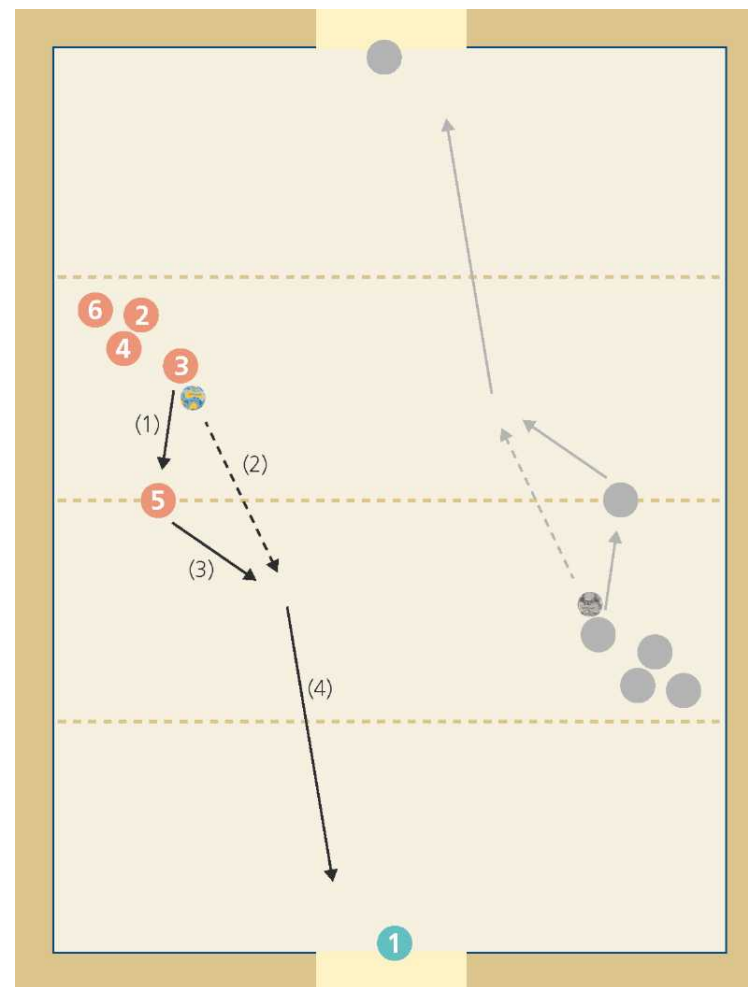
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 3 точно выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (1, 3) и подбрасывает мяч вверх до удара (4).

Инструкции:

- технически правильные подбрасывания мяча вверх (см. 5.4)
- тело находится в вертикальном положении или слегка наклонено вперёд при ударе
- по мячу необходимо ударить прямо перед тем, как он подпрыгнет
- при ударе точность важнее силы

Вариант:

мяч подбрасывается вверх из положения стоя или при беге в среднем темпе после того, как игрок ударил по мячу, находящемуся перед ним



5.7.3. Удар с лёта

Объяснение:

удар с первого касания является одним из самых важных навыков, необходимых для того, чтобы забить гол в пляжном футболе. Обычно он наносится ногой. Тем не менее с близкого расстояния игроки иногда наносят удар с первого касания, чтобы забить гол, используя колено, бедро, грудь, плечо или голову (см. 5.9).

Упражнение

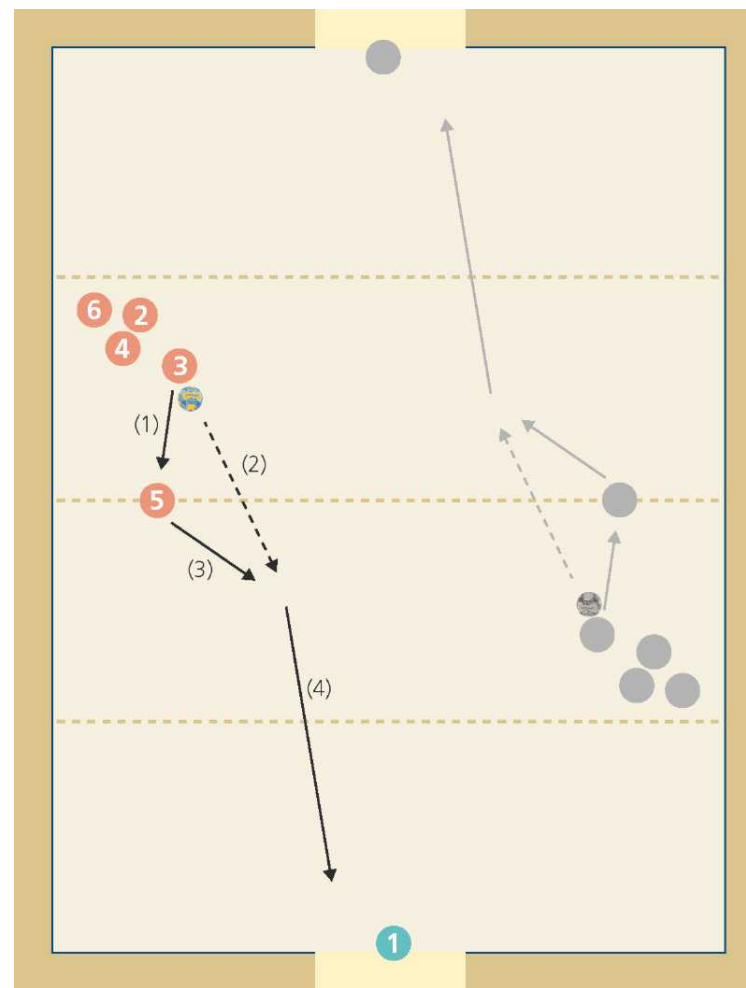
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 3 точно выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (1, 3) и наносит удар с первого касания (4).

Инструкции:

- тело находится в вертикальном положении или слегка наклонено вперёд при ударе
- по мячу необходимо ударить прямо перед тем, как он подпрыгнет
- при ударе точность важнее силы
- если игроки пока ещё не могут отдавать точные, прямые пасы, Игрок 5 может отдать пас руками

Вариант:

игрок 5 дважды выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 3 (две комбинации «один-два» подряд)



5.7.4. Свободные удары

Объяснение:

свободные удары представляют собой особый вид ударов. В пляжном футболе игроки могут подготовить песок до свободного удара, используя ноги или мяч. Тем не менее, они не могут касаться песка руками. Поскольку в пляжном футболе не разрешается выставлять стенку и расстояния являются крайне незначительными, свободные удары всегда несут прямую угрозу гола.

Упражнение 1

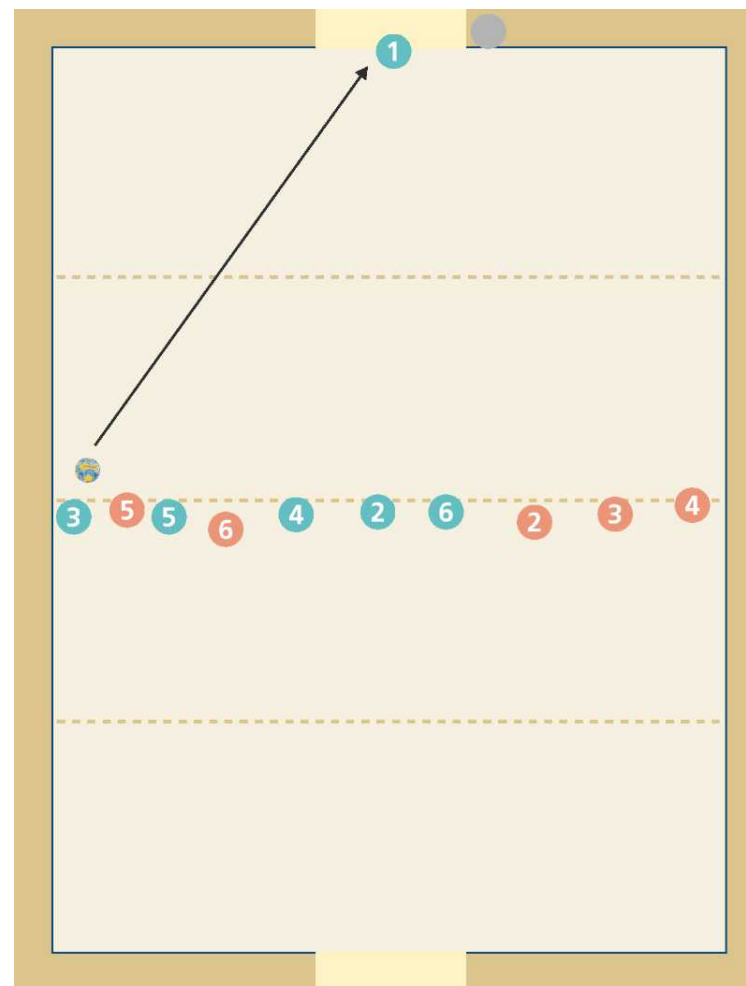
Все игроки берут по мячу и по очереди пробивают свободные удары.

Инструкции:

- разместите мяч на небольшом возвышении на песке на большой плоской поверхности
- вертикальное положение тела
- нога находится около мяча и немного за ним
- сфокусируйтесь на цели перед ударом
- точность важнее силы

Вариант:

изменяйте расстояние до ворот.



5.8. Удар через себя и удар ножницами

Объяснение:

удар через себя ножницами является наивысшей точкой технического мастерства в пляжном футболе. Он обычно выполняется после того, как игрок принял мяч на грудь или головой, или после того, как игрок сам подбросил его в воздух. Опытные игроки могут также выполнить удар ножницами с лёта после паса от вратаря или члена команды.

Игрок подпрыгивает вверх, наклоняется назад приблизительно на 90 градусов и направляет свою слабую ногу к мячу. Качающимся, похожим на ножницы движением он снова опускает эту ногу вниз, вскидывает вытянутую сильную ногу вверх и бьёт по мячу подъёмом стопы. При ударе игрок должен слегка повернуть своё тело в направлении стороны слабой ноги. Руку можно использовать для координации движений при падении, но при этом не стоит опираться на неё всем весом тела игрока в связи с высокой степенью риска получить травму.

Чтобы выполнить горизонтальный удар ножницами, игрок подпрыгивает вверх и поворачивает своё тело в сторону приблизительно на 90 градусов. После удара по мячу всё тело находится в воздухе в горизонтальном положении. После выполнения данного движения игрок падает боком на песок.

5.8. Удар через себя и горизонтальный удар ножницами

Упражнение 1

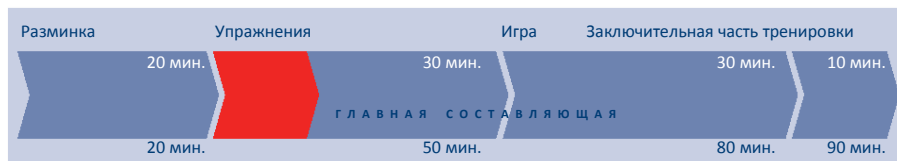
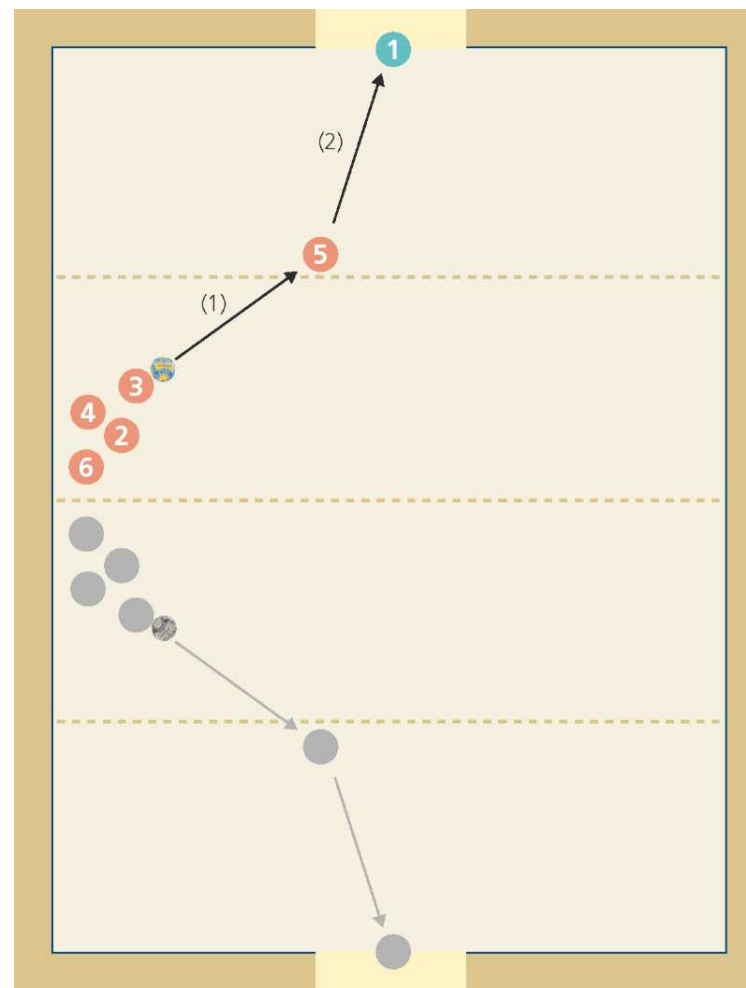
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 5 получает высокий пас, отданный руками (1), и пытается забить гол ударом с первого касания через себя или горизонтальным ударом ножницами (2). Если пас не является достаточно точным, игрок может нанести удар после того, как он примет мяч или подбросит его вверх. После выполнения движения Игрок 5 становится в конце очереди, после чего пас отдаётся Игроку 3, который должен попытаться нанести удар через себя.

Инструкции:

точность и своевременность пасов.

Вариант:

- если игрок не владеет таким техническим приёмом, он может сам бросать мяч перед тем, как пытаться нанести удар через себя или горизонтальный удар ножницами
- хорошее упражнение для детей



5.8. Удар через себя и горизонтальный удар ножницами

Упражнение 2

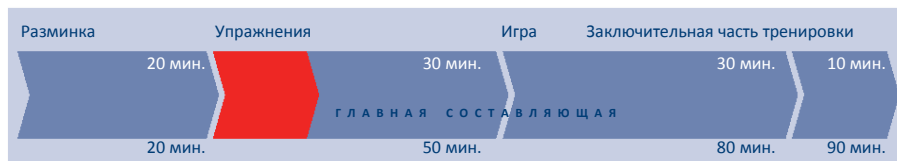
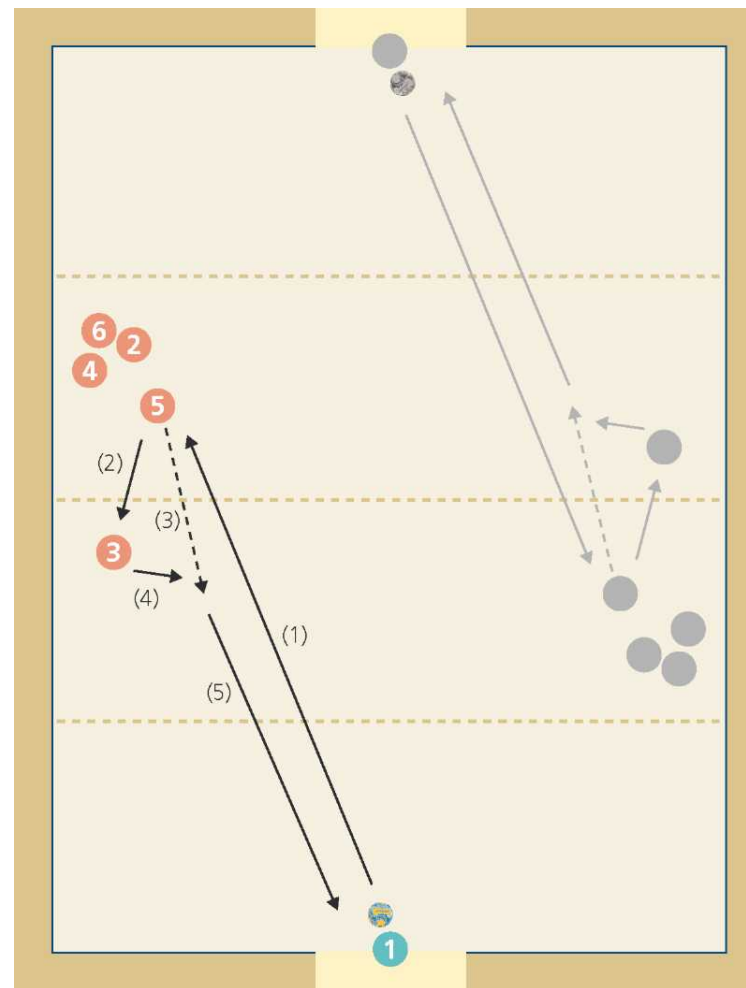
Игроки делятся на две равные группы. Упражнение начинается с того, что вратарь далеко бросает мяч Игроку 5 (1). Игрок 5 принимает мяч, после чего пасует Игроку 3 (2). Теперь Игрок 5 бежит в направлении вратаря и получает пас по воздуху прямо за ним (4). Он пытается забить гол ударом через себя или горизонтальным ударом ножницами (5).

Инструкции:

- игроки, использующие левую ногу в качестве основной, и игроки, использующие правую ногу, делятся на группы; это связано с тем, что степень сложности удара через себя или горизонтального удара ножницами существенно возрастает, если пас придёт на более слабую ногу игрока
- если игроки ещё не могут давать точные, прямые пасы, то Игрок 3 может дать пас руками

Вариант:

Игрок 5 и Игрок 3 выполняют комбинацию «один-два»



5.9. Игра головой

Объяснение:

при игре головой игрок ударяет по мячу своим лбом и направляет его в сторону ворот или члену своей команды. Игроки должны обладать хорошими техническими навыками и хорошей координацией.

Упражнение 1

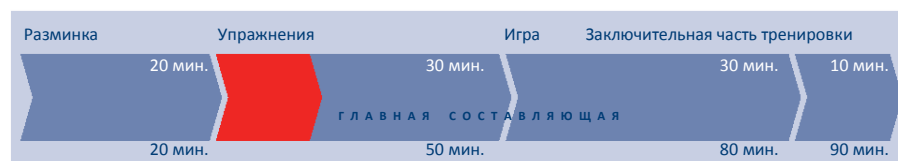
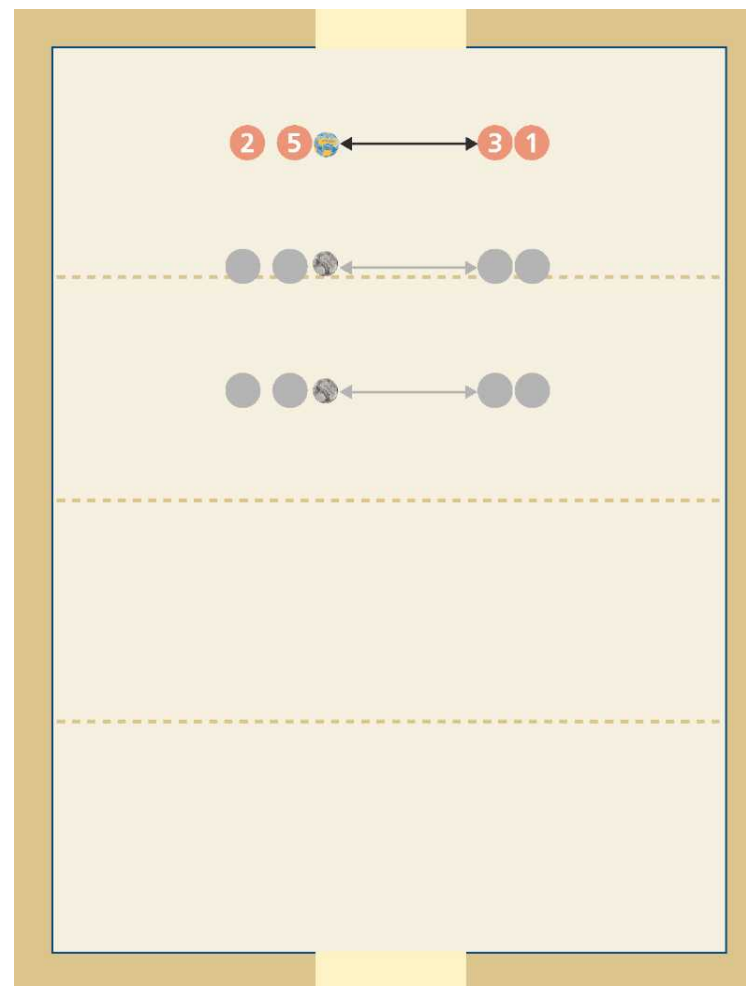
Игроки делятся на три одинаковые по размеру группы и становятся в очередь. Игрок 5 отдаёт головой пас Игроку 3 и занимает позицию за спиной Игрока 1. Игрок 3, в свою очередь, направляет головой мяч Игроку 2 и становится за ним. Упражнение может длиться так долго, сколько потребуется.

Инструкции:

- по мячу следует бить лбом
- тело следует полностью напрячь перед ударом головой
- глаза должны быть открыты при встрече с мячом

Вариант:

мяч можно сначала принять на голову, перед тем, как отдать дальнейший пас головой (два касания).



Упражнение 2

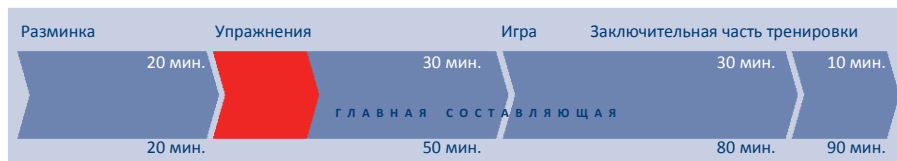
Игрок 5 принимает мяч от Игрока 3 с углового (1) головой и наносит удар (3). Затем он меняет стороны и получает мяч от Игрока 4. Игроки меняются позициями после 10 ударов головой.

Инструкции:

- по мячу следует бить лбом
- тело следует полностью напрячь перед ударом головой
- глаза должны быть открыты при встрече с мячом

Вариант:

игрок пытается нанести удар головой в низком положении. Игрок 3 отдаёт низкий пас над песком Игроку 5, который прыгает в направлении мяча и бьёт по нему головой в падении



5.10. Контроль мяча

Объяснение:

контроль мяча представляет собой умение останавливать мяч в воздухе или на песке и устанавливать контроль над ним, например, после получения паса от члена команды. Движение можно выполнять разными частями тела (ноги, бедро, грудь и т. д.), при этом требуется владение определёнными техническими приёмами, наличие хорошей координации и умения балансировать. Следует также обратить внимание на тот факт, что на песке гораздо сложнее определить полёт мяча и сохранить равновесие.

Упражнение 1

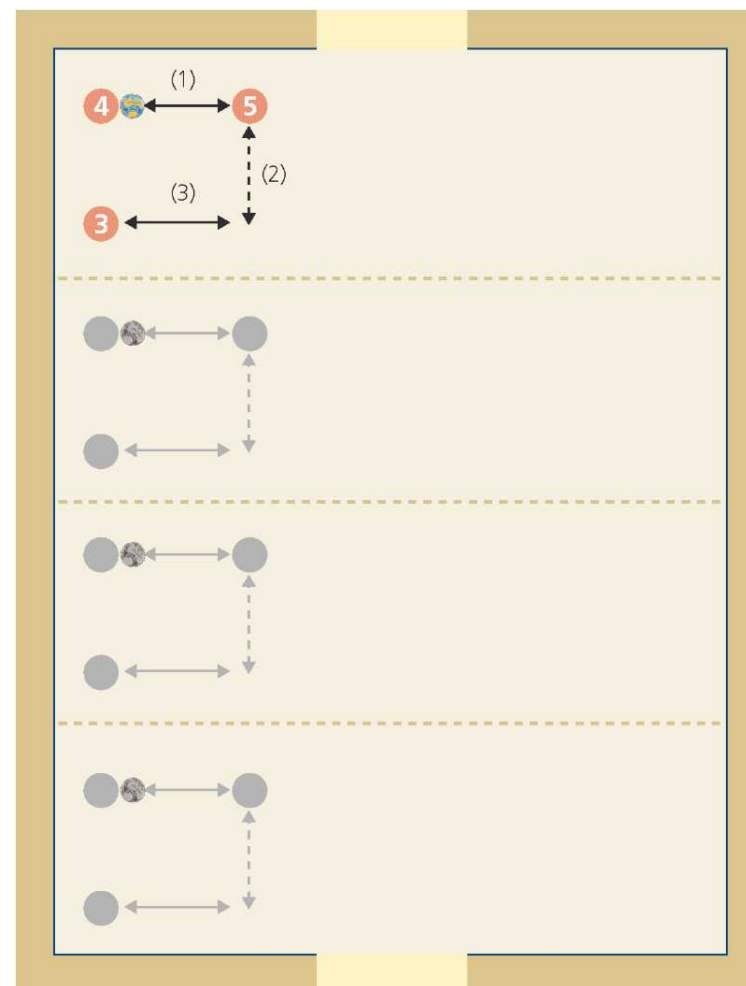
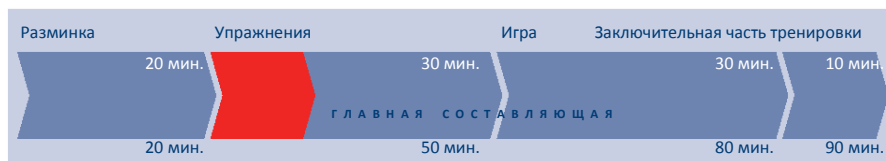
Игроки делятся на группы по трое. Игрок 4 бросает мяч Игроку 5, который принимает его и отдаёт обратный пас (1). После этого он меняется сторонами (2) и принимает пас от Игрока 3 (3). Расстояние между Игроком 5 и остальными двумя игроками должно составлять 3-5 метров. После 10-15 повторов игроки меняют свою позицию.

Инструкции:

точность пасов, отдаваемых Игроками 3 и 4 руками

Вариант:

контроль над мячом, осуществляемый ногой, бедром, грудью, плечом или головой. Также возможны совмещённые варианты



Упражнение 2

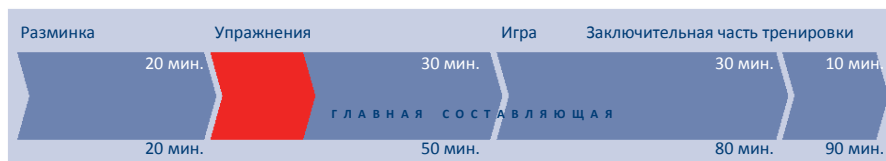
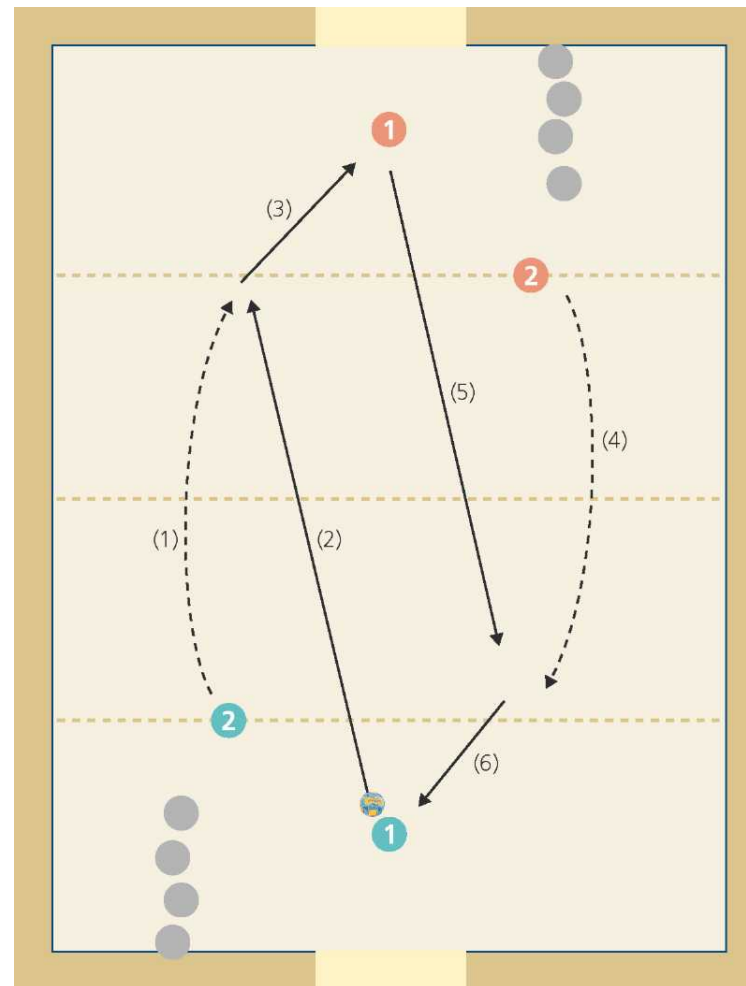
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 2 (обозначенный голубым цветом) бежит в сторону противоположных ворот (1) и получает мяч (2) от Вратаря 1 (обозначенного голубым цветом). Он принимает мяч и отдаёт пас (3) Вратарю 1 (обозначенному красным цветом), который далеко выбрасывает мяч (5) набегающему (4) Игроку 2 (обозначенному красным цветом). После обработки мяча Игрок 2 отдаёт пас вратарю (6). После завершения этого движения игроки становятся в очередь с обратной стороны. Цель данного упражнения – постоянно держать мяч в воздухе.

Инструкции:

точные и своевременные пасы, отданные вратарём с помощью рук

Вариант:

тренер должен указать, как вратарь может отдать пас и как полевые игроки могут его принять



5.11. Отбор мяча

Объяснение:

отбор мяча представляет собой попытку обороняющегося игрока отобрать мяч у соперника. Крайне важно осуществлять отбор без нарушений (см. правило 11). Защитник также должен попытаться остаться на ногах как можно дольше. На то, чтобы подняться с земли после падения, потребуется много времени и усилий.

Упражнение 1

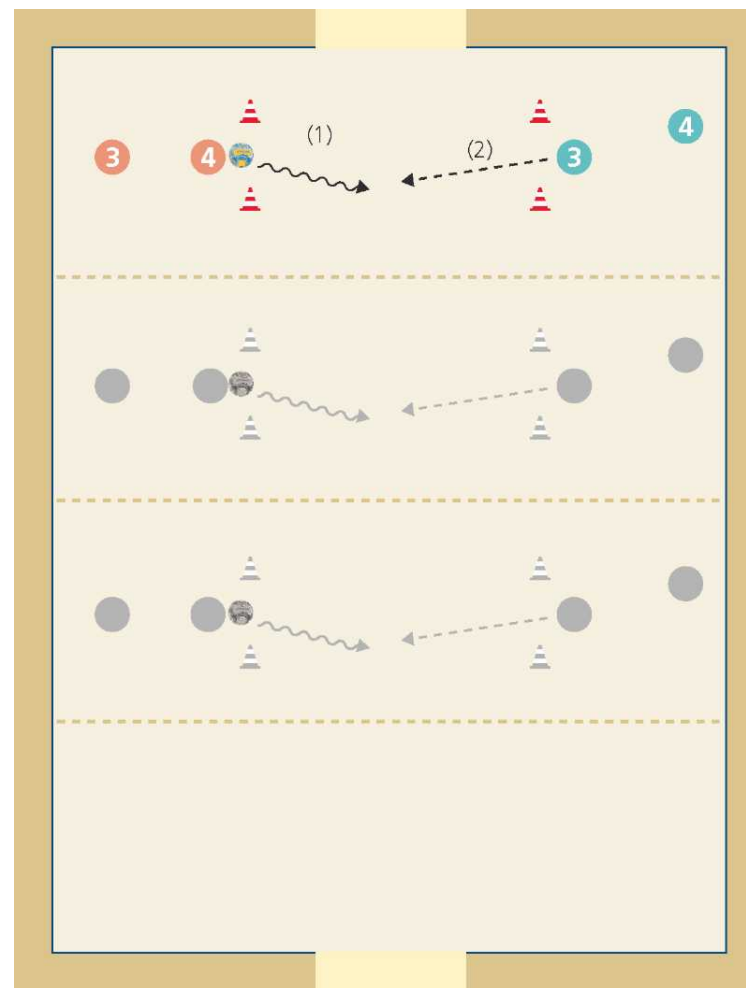
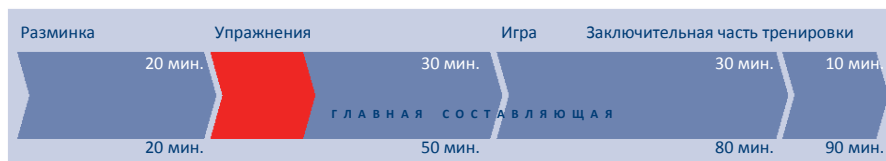
Игроки делятся на пары и распределяются тренером по отмеченным зонам. Нападающий 4 пытается переместить мяч в зону Защитника 3, находясь на отмеченной территории (1). Защитник пытается отобрать мяч у нападающего, атакуя его.

Инструкции:

- основное внимание в данном упражнении уделяется защитнику
- положение защитника сбоку от нападающего
- форма тела: колени слегка согнуты, вес перенесен на переднюю часть ступни
- защитник пытается поддерживать скорость нападающего и следит за его более слабой ногой, чтобы не допустить нанесения нападающим удара его более сильной ногой
- защитник должен быть настроен на отбор мяча в честной борьбе

Вариант:

тренер вводит понятие «малого гола» и считает количество забитых голов



Упражнение 2

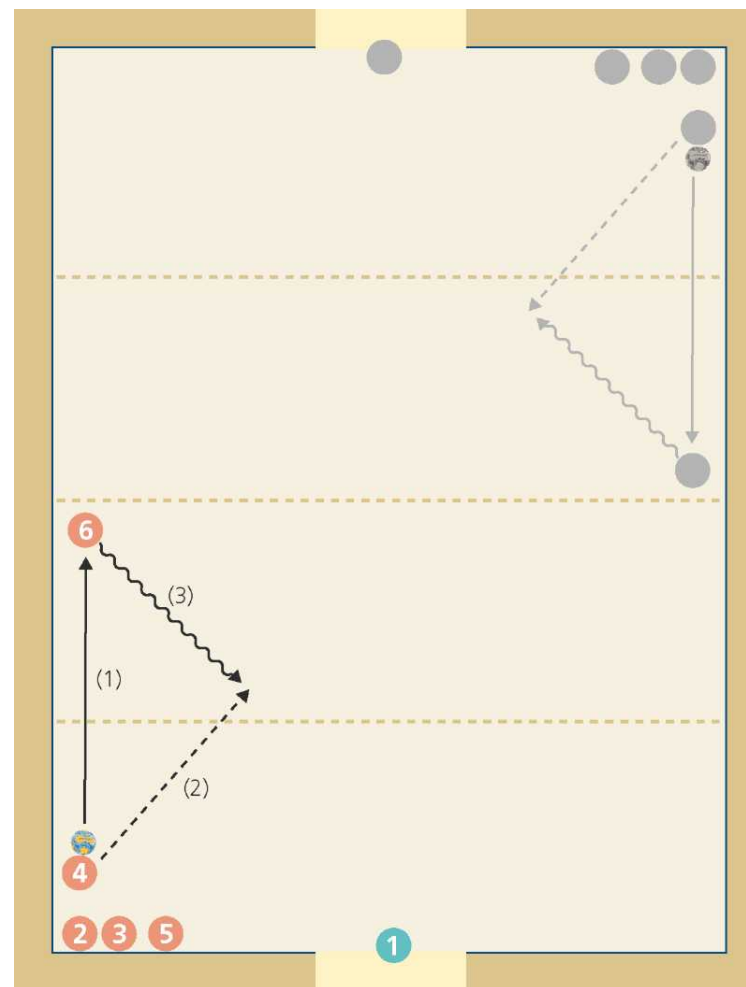
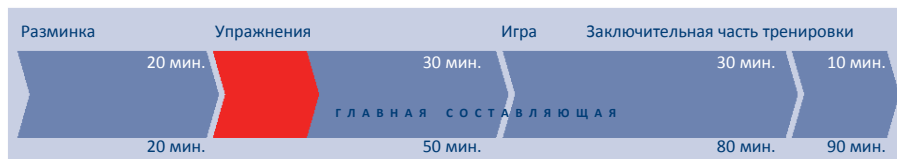
Игрок 4 пасует мяч Игроку 6 (1), после чего сразу атакует его (2). Игрок 6 начинает атаку с целью забить гол (3), Игрок 4 пытается забрать у него мяч, атакуя его.

Инструкции:

- основное внимание в данном упражнении уделяется защитнику
- положение защитника сбоку от игрока, пытающегося нанести удар
- форма тела: колени слегка согнуты, вес перенесен на переднюю часть ступни
- защитник пытается поддерживать скорость нападающего и следит за его более слабой ногой, чтобы не допустить нанесения нападающим удара его более сильной ногой
- защитник должен быть настроен на отбор мяча в честной борьбе

Вариант:

тренер организует упражнение в виде игры и начисляет очки за каждое успешное действие в обороне



5.12. Перехваты

Объяснение:

перехват представляет собой ситуацию, когда игрок пытается предугадать пас, адресуемый соперником своему члену команды, и перехватить его, не допустить того, чтобы упомянутый член команды соперника получил этот пас (см. правило 11). При этом также следует обращать внимание на то, чтобы не нарушить правила (см. закон 11).

Упражнение 1

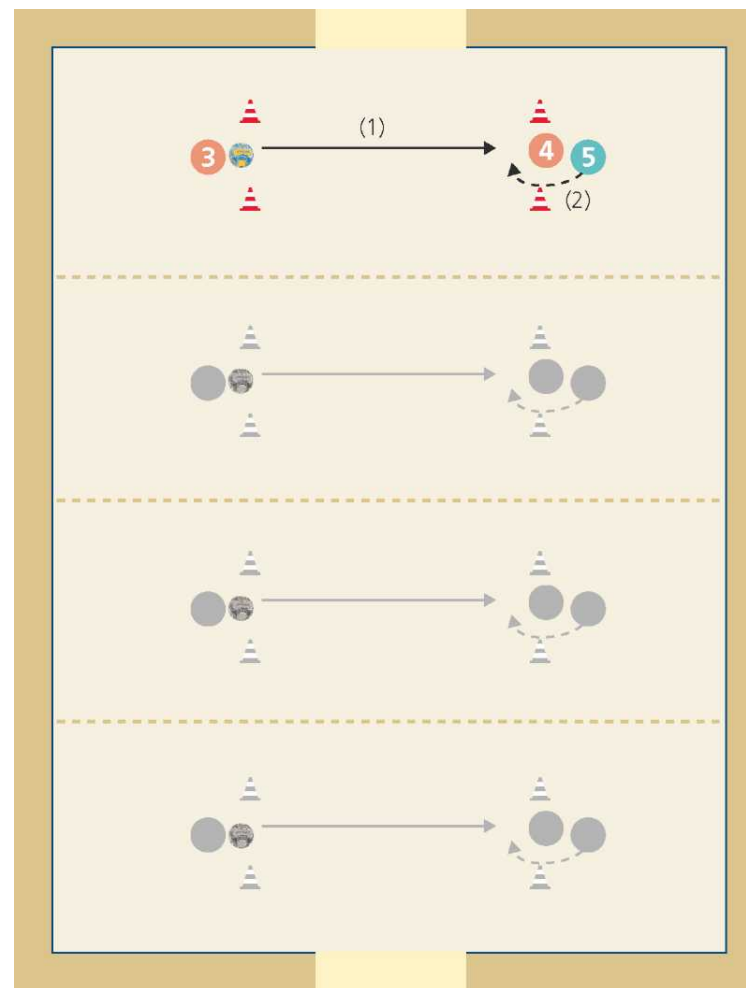
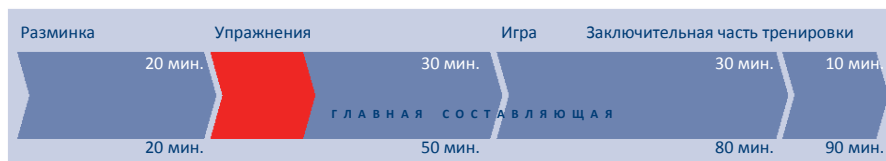
Игроки делятся на группы по трое. Игрок 3 бросает мяч Игроку 4 (1). Игрок 5 находится за Игроком 4 в момент броска мяча и пытается завладеть мячом (2) до того, как Игрок 4 примет его. По возможности перехват следует выполнять без какого-либо телесного контакта.

Инструкции:

- попытка предвидеть бросок и направление полёта мяча
- всегда следить за направлением, в котором движется игрок, пытающийся нанести удар
- уверенность при отборе мяча

Вариант:

увеличивайте расстояние, т. е. по всей длине площадки



Упражнение 2

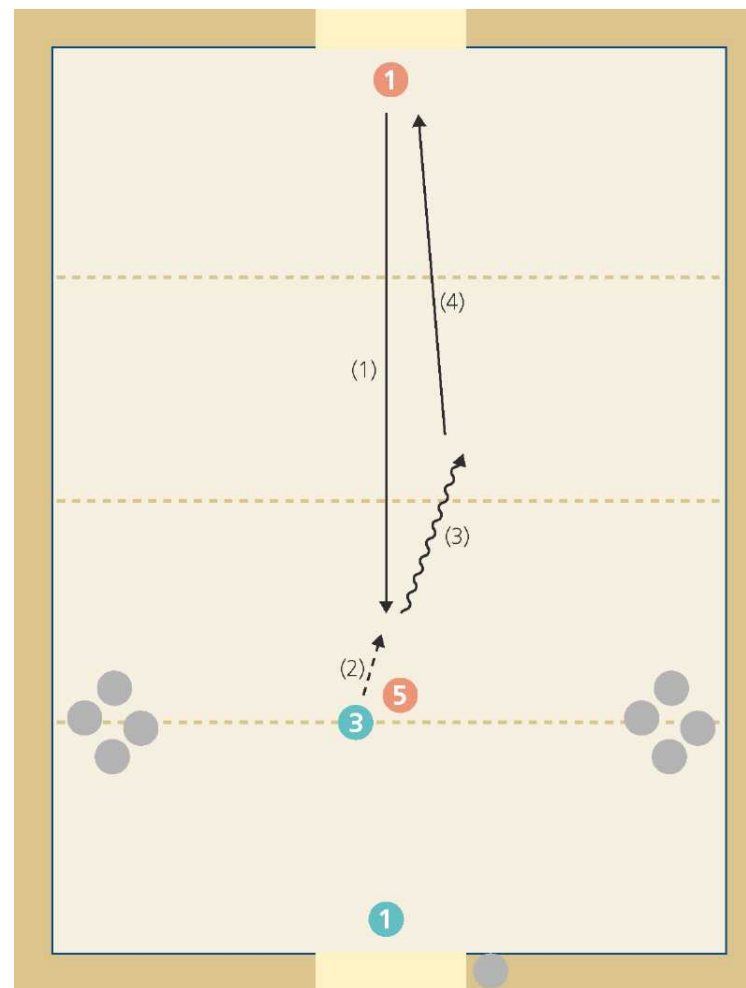
Вратарь 1 бросает мяч Нападающему 5 (1). Защитник 3 пытается перехватить мяч (2), обработать его и забить гол (3, 4).

Инструкции:

- попытка предвидеть бросок и направление полёта мяча
- всегда следить за направлением, в котором движется игрок, пытающийся нанести удар
- уверенность в перехвате мяча и овладении им

Вариант:

пять на пять, при этом вратари должны каждый раз начинать игру броском мяча в сторону игроков, пытающихся нанести удар



Глава 6.1. Введение

Глава 6.2. Бросок мяча рукой

Глава 6.3. Бросок мяча из-за головы

Глава 6.4. Позиционная игра

Глава 6.5. Умение ловить мячи

Глава 6.6. Отражение ударов

Глава 6.7. Умение отбивать мячи

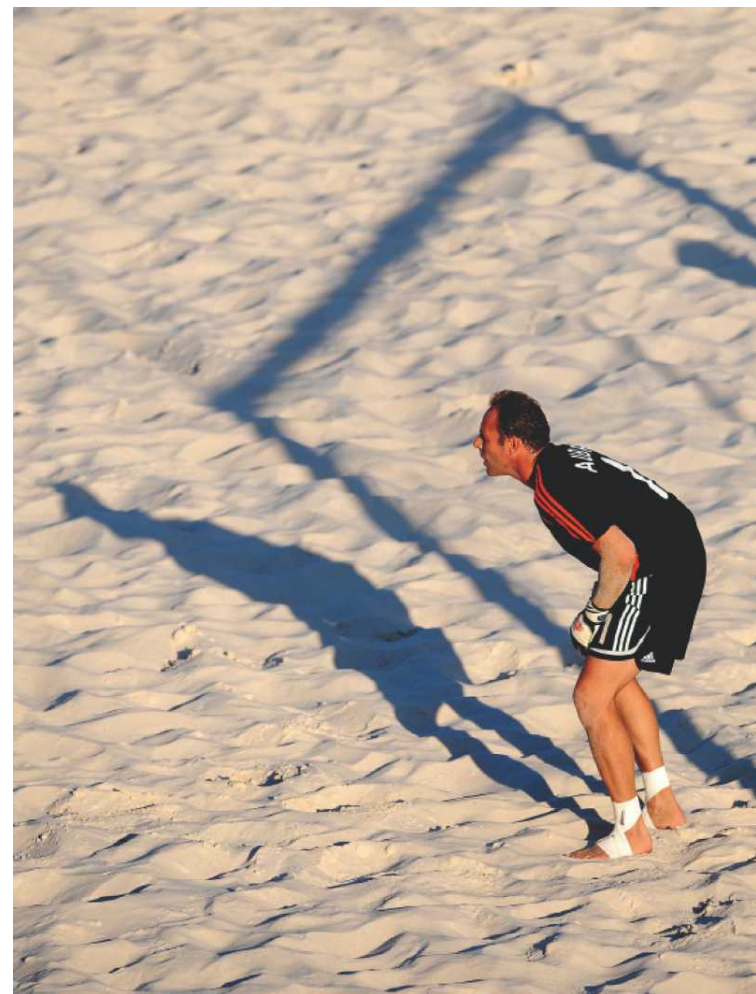
Глава 6.8. Выход один на один

6.1. Введение

В пляжном футболе вратарь по существу является самым важным игроком, при этом можно сказать, что он дирижёр команды. Вратарь начинает практически все перемещения, в связи с чем может диктовать ритм игры. В отличие от футбола, в пляжном футболе нет ударов от ворот, а есть только вбрасывания. Умение вратаря бросать мяч имеет первостепенное значение для начала атаки.

Как уже упоминалось выше, большинство голов в пляжном футболе забивается менее чем за три паса. В связи с этим вратарь является инициатором забитых голов.

С учётом вышесказанного, крайней важно, чтобы тренер регулярно включал упражнения, акцентирующие внимание на развитии мастерства вратаря.



6.2. Бросок мяча рукой

Объяснение:

у вратаря имеется много разных возможностей для ввода мяча в игру. Бросок рукой подразумевает то, что вратарь бросает мяч круговым движением снизу. Этот технический приём используется для того, чтобы отдать точный пас на короткой дистанции, т. е. приблизительно на половине поля самой обороняющейся команды.

Упражнение 1

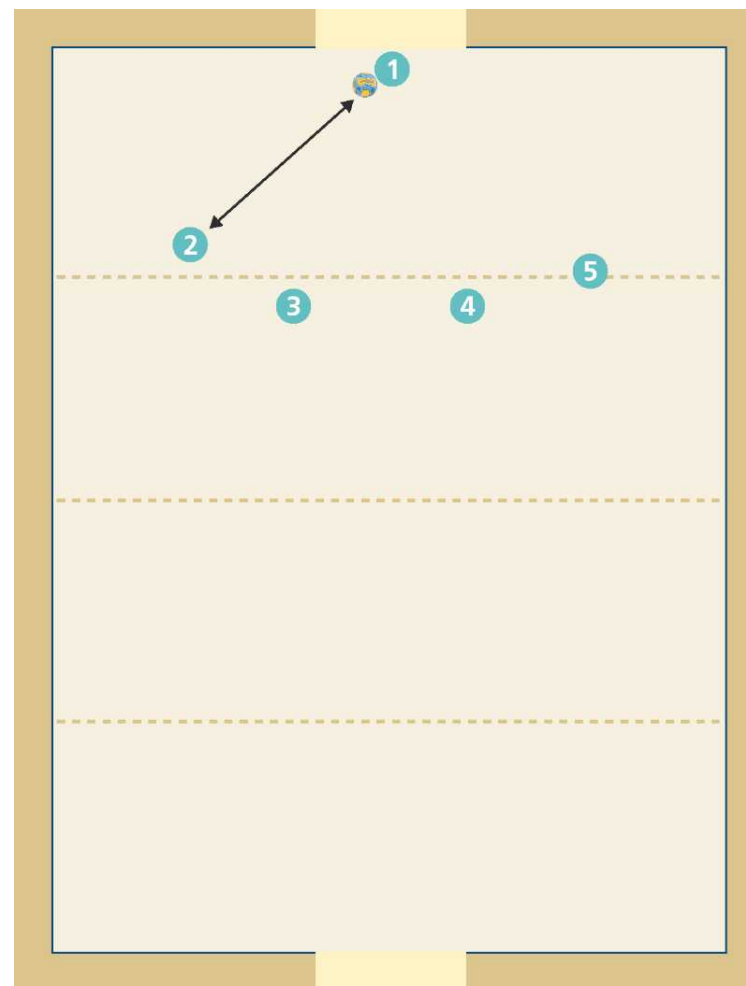
Вратарь отдаёт пас рукой Игроку 2, который принимает мяч и отдаёт точный пас обратно. Затем вратарь бросает мяч следующему игроку и т. д.

Инструкции:

точные пасы, отданные рукой, которые члены команды могут легко принять

Вариант:

- пас в ноги, на бедро, грудь или голову членов команды
- бросок мяча правой и левой рукой



6.2. Бросок мяча рукой

Упражнение 2

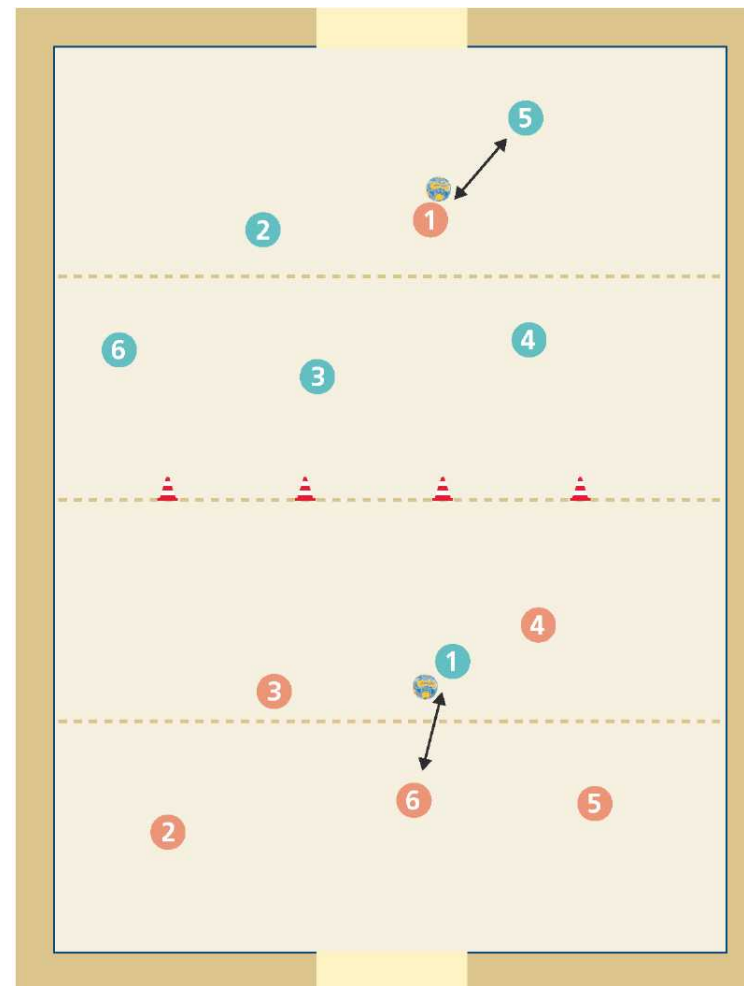
Игроки бегают вокруг Вратаря 1 на одной половине поля. Вратарь по очереди бросает мяч членам своей команды, которые отдают пас ему обратно в руки либо сразу, либо после того, как они остановят мяч.

Инструкции:

точные пасы, отданные рукой, которые члены команды могут легко принять

Вариант:

- игроки указывают, куда надо бросить мяч
- тренер выдаёт игрокам майки разных цветов, чтобы обозначить то, как они должны принять пас (ногой, бедром, грудью или головой)



6.3. Бросок мяча из-за головы

Объяснение:

бросок мяча из-за головы обычно используется для того, чтобы бросить мяч далеко вперед. Данный технический приём можно выполнить как низкий бросок или, если соперник стоит на пути мяча, как высокий бросок

Упражнение 1

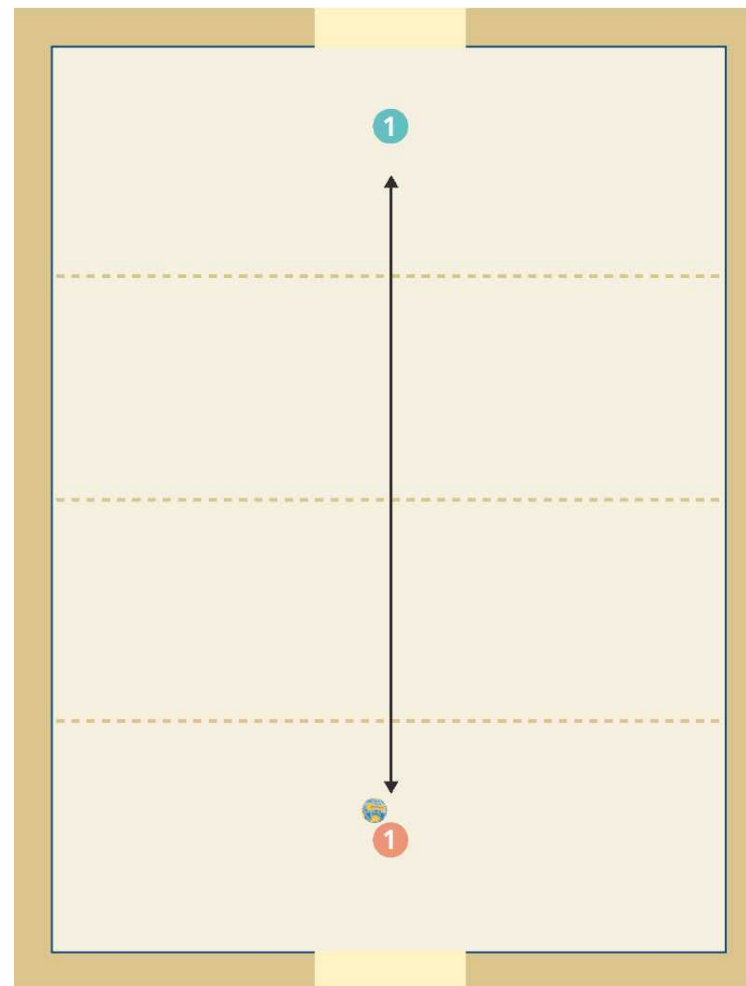
Вратари бросают мяч друг другу, используя бросок из-за головы.

Инструкции:

- быстрые, точные пасы
- броски левой и правой рукой

Вариант:

вратари меняют позиции между бросками внутри своих зон и таким образом становятся «движущимися мишенями»



Упражнение 2

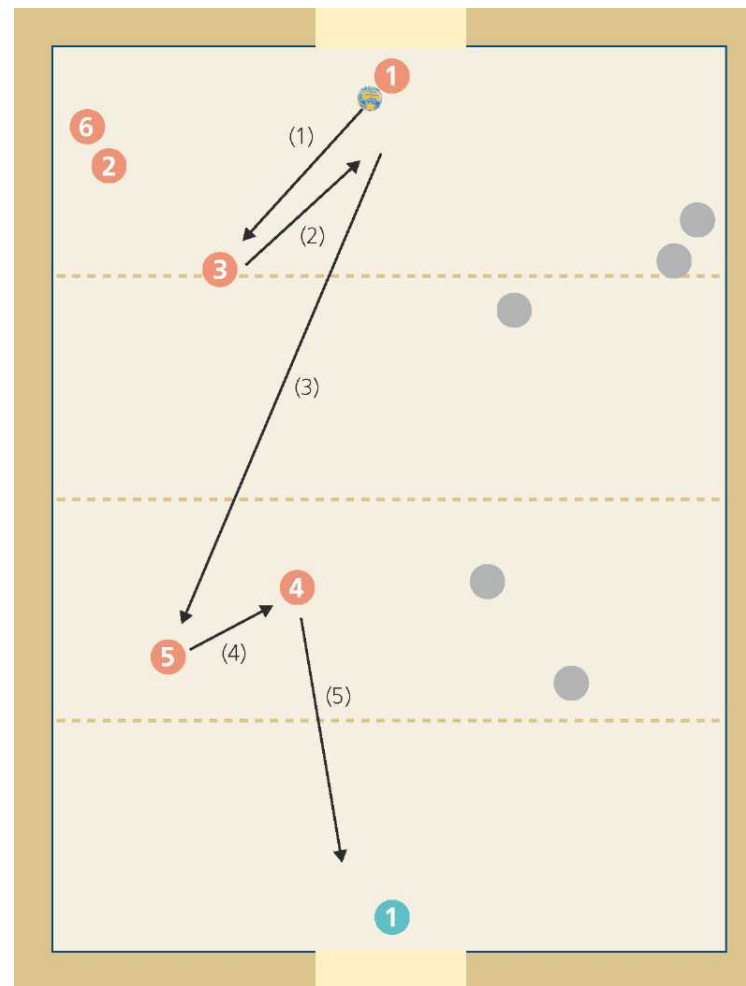
Вратарь 1 выполняет комбинацию «один-два» с игроком 3 (1, 2), после чего бросает мяч Игроку 5 (3), который отдаёт пас обратно Игроку 4 (4). Игрок 4 финиширует ударом по воротам (5). После выполнения упражнения полевые игроки занимают другую позицию.

Инструкции:

- быстрые, точные пасы
- броски левой и правой рукой

Вариант:

нападающий 5 может перемещаться в зоне пенальти соперника и становится «движущейся мишенью»



6.4. Позиционная игра

Объяснение:

в пляжном футболе позиция, занимаемая вратарём, является обманчивой: в случае атаки – для развёртывания наступления его команды, в случае защиты – для предотвращения голов. Следует отметить тот факт, что при ударах по песку мяч часто существенно изменяет свою траекторию.

Упражнение 1

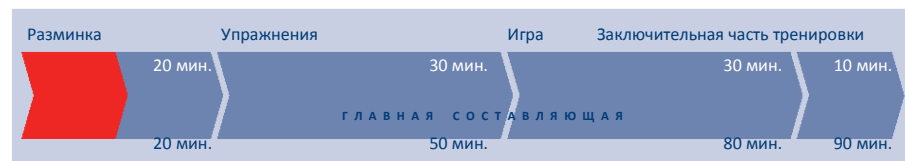
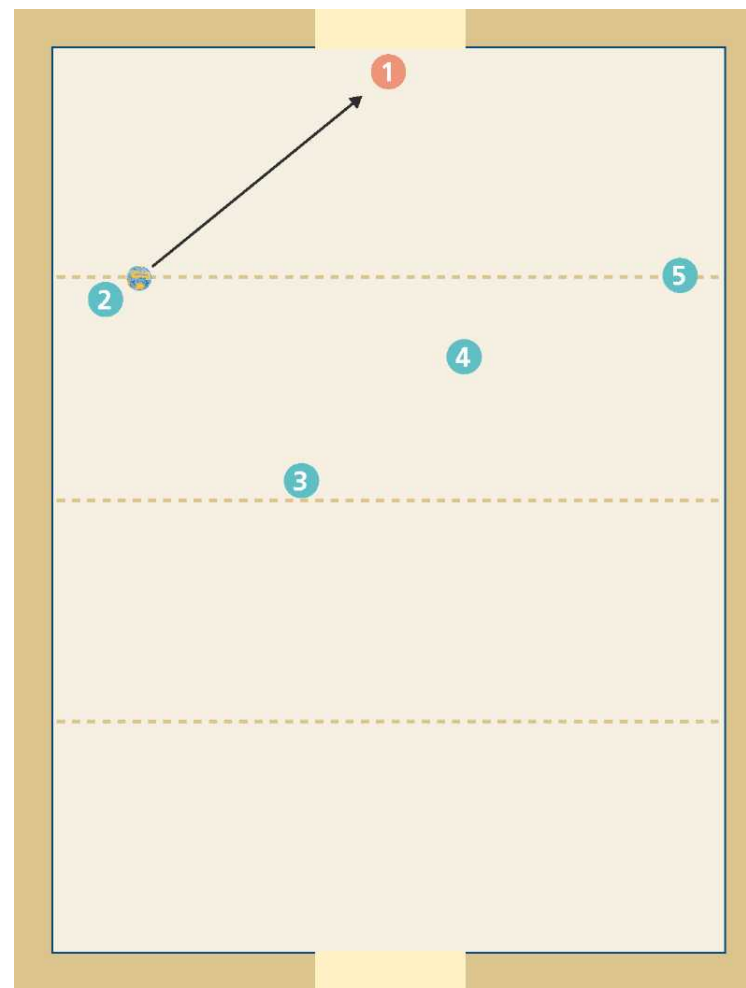
Игроки образуют полукруг вокруг вратаря и по очереди бьют по низу и по верху, чтобы забить гол. Это вынуждает вратаря много бегать и требует от него хорошей позиционной игры.

Инструкции:

реакция на изменение траектории полёта мяча при ударах по низу

Вариант:

тренер указывает, какой игрок нанесёт удар



Упражнение 2

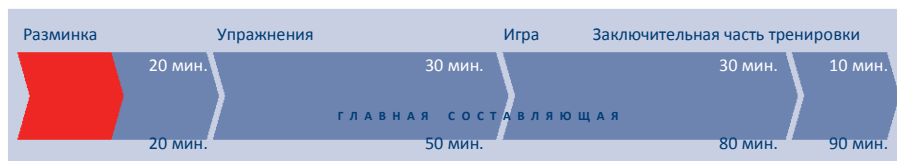
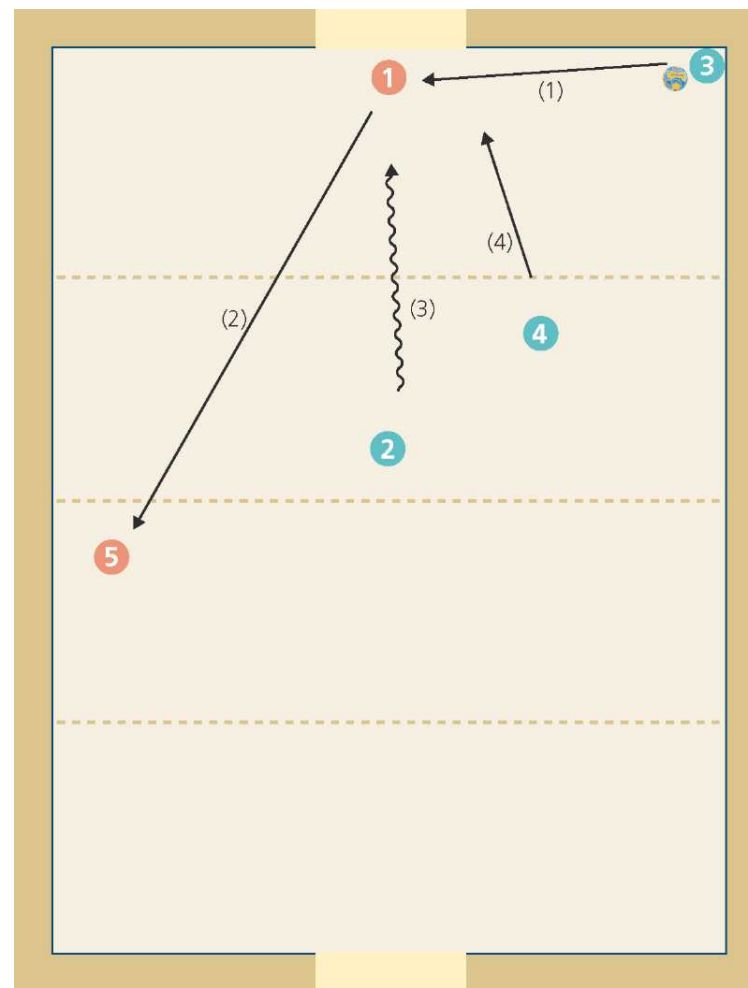
Вратарь 1 ловит угловой (1), подаваемый Игроком 3, и бросает мяч Игроку 5 (2). После того как мяч был брошен, Игрок 2 пытается обойти вратаря и забить гол (3). В завершение Игрок 4 бьёт с близкого расстояния (4).

Инструкции:

у вратаря должно быть достаточно времени перед каждым действием

Вариант:

тренер присваивает каждой позиции номер и указывает очерёдность, в которой должны выполняться действия, называя номера



6.5. Умение ловить мячи

Объяснение:

вратарь может ловить мяч в руки как после удара соперника, так и после паса от члена своей команды. После того как он поймал мяч, он может сразу инициировать новую стадию игры.

Упражнение 1

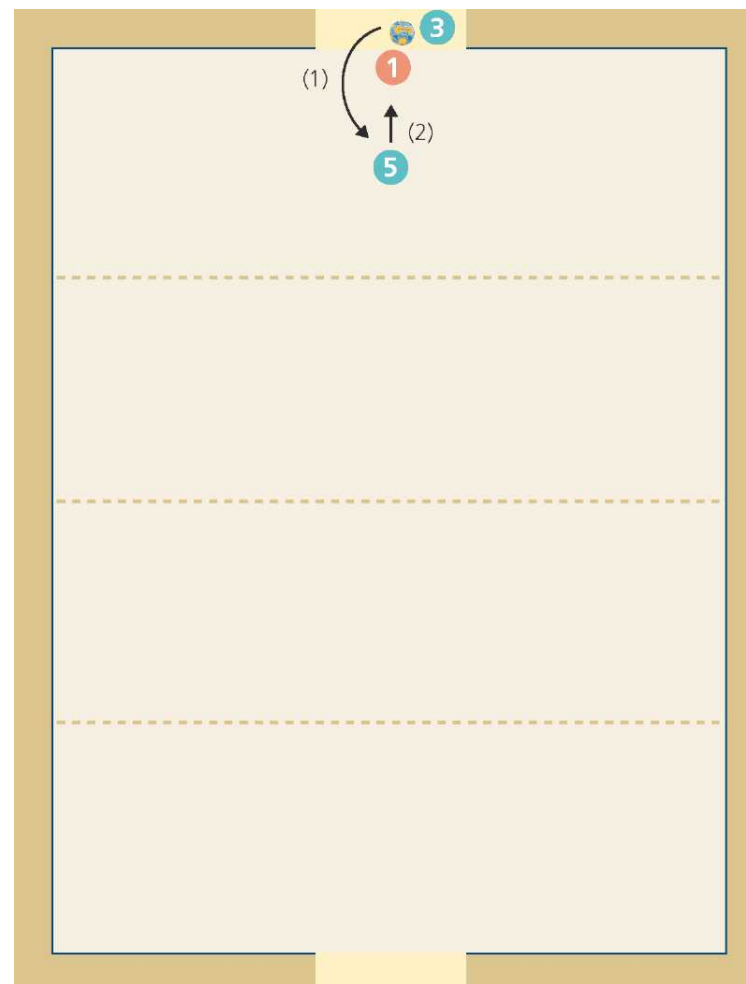
Мяч бросается с обратной стороны ворот через перекладину Игроком 3 Игроку 5 (1). Игрок 5 бьёт прямо «в руки» вратарю (2).

Инструкции:

- руки перед собой
- всегда необходимо ловить мяч, нельзя отбивать или выбивать мяч

Вариант:

увеличьте расстояние, при этом Игрок 5 старается забить гол, а не отдать пас обратно вратарю



Упражнение 2

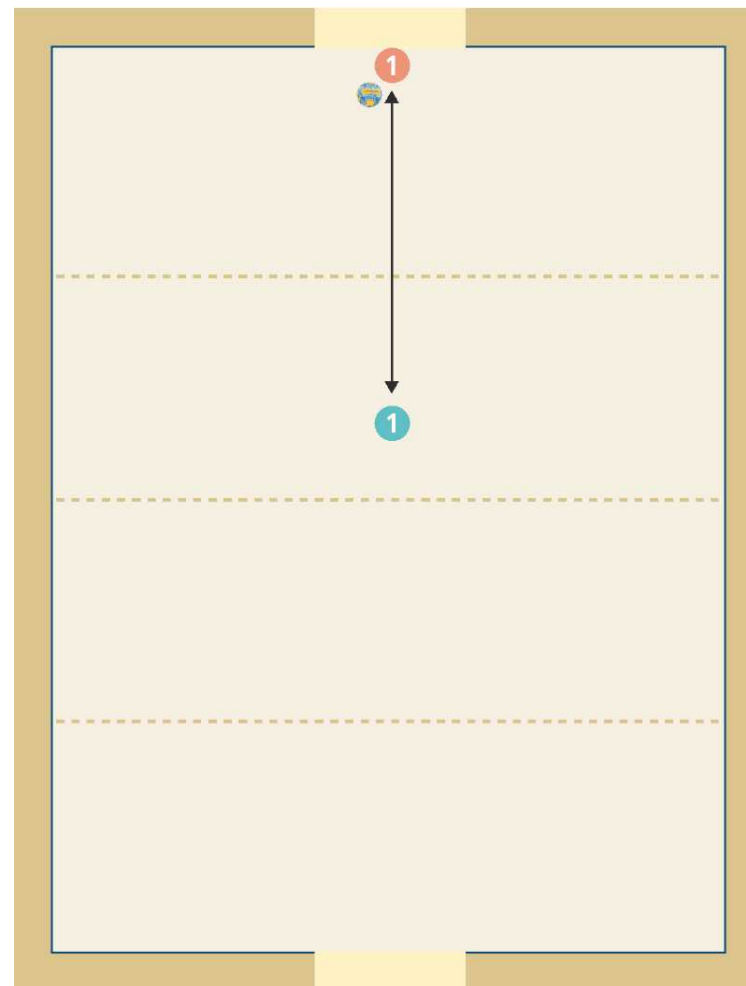
Вратари бросают мяч друг другу и ловят его.

Инструкции:

- руки перед собой
- всегда необходимо ловить мяч, нельзя отбивать или выбивать мяч

Вариант:

- увеличьте расстояние
- пасы отдаются ногами



6.6. Отражение ударов

Объяснение:

если вратарь не может словить мяч после удара соперника, он может отбить его, чтобы предотвратить гол. Он должен попытаться отбить мяч в какую-либо сторону, предпочтительно в сторону члена своей команды. Если это невозможно, то вывести мяч из игры.

Упражнение 1

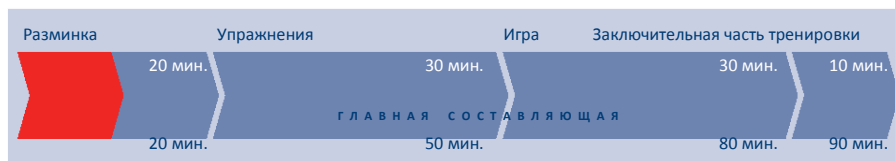
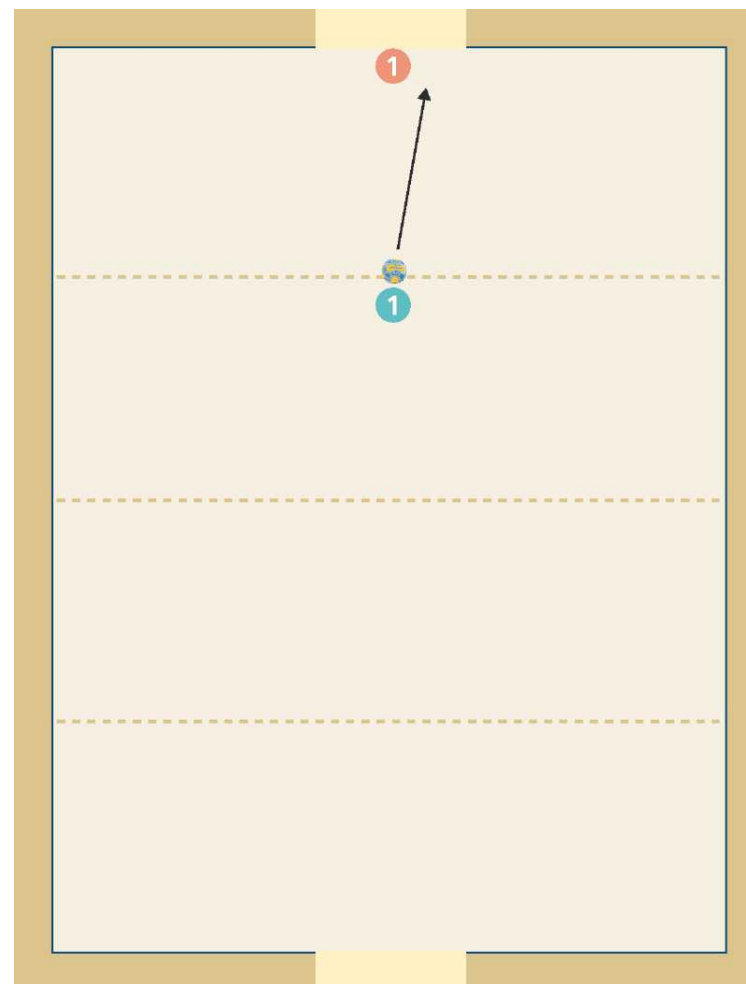
Игрок 2 целится в угол ворот. Вратарь выводит мяч из игры.

Инструкции:

всегда выбивайте мяч за пределы опасной зоны

Вариант:

увеличьте расстояние



6.7. Умение отбивать мячи

Объяснение:

умение отбивать мячи используется, в частности, для того, чтобы пас соперника не достиг члена его команды, и при этом вратарь не может поймать мяч. Мяч следует отбить одним или обоими кулаками, в идеале – в сторону члена своей команды, но если это невозможно, то выбить мяч из опасной зоны.

Упражнение 1

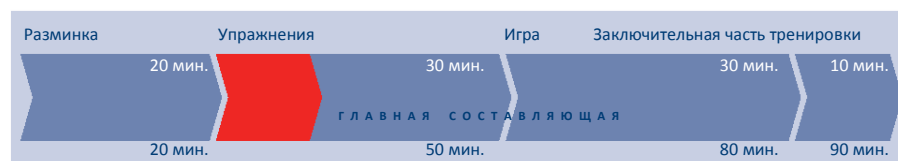
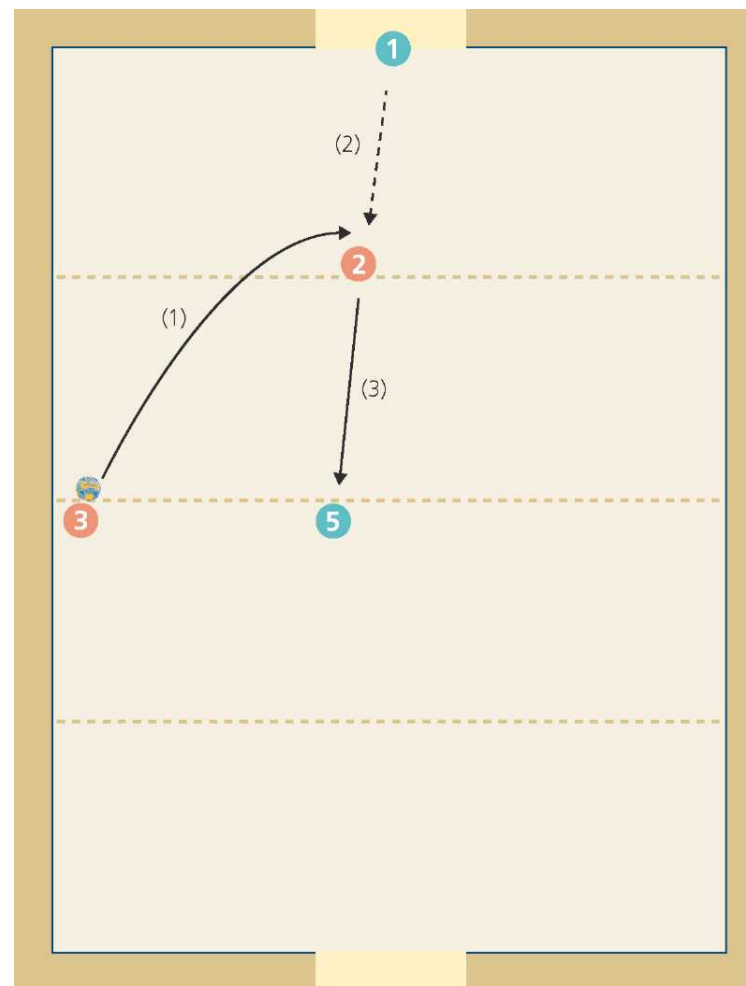
Игрок 3 направляет мяч по воздуху в область ворот (1). Игрок 2 стоит напротив ворот. Вратарь выбегает из ворот (2) и выбивает мяч прямо в сторону Игрока 5 (3).

Инструкции:

- своевременность и готовность покинуть вратарскую линию
- точность траектории отбитого мяча

Вариант:

два нападающих занимают разные позиции в зоне пенальти, при этом мяч направляется им в произвольном порядке



6.8. Выход один на один

Объяснение:

выход один на один представляет собой ситуацию, когда вратарь пытается помешать сопернику, у которого есть на то реальный шанс, забить гол. Вратарь уменьшает угол, направляясь в сторону приближающегося соперника. Он всё время следит за мячом и не должен позволить нападающему обхитрить его с помощью финтов.

Упражнение 1

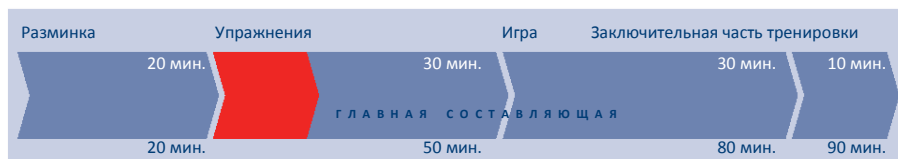
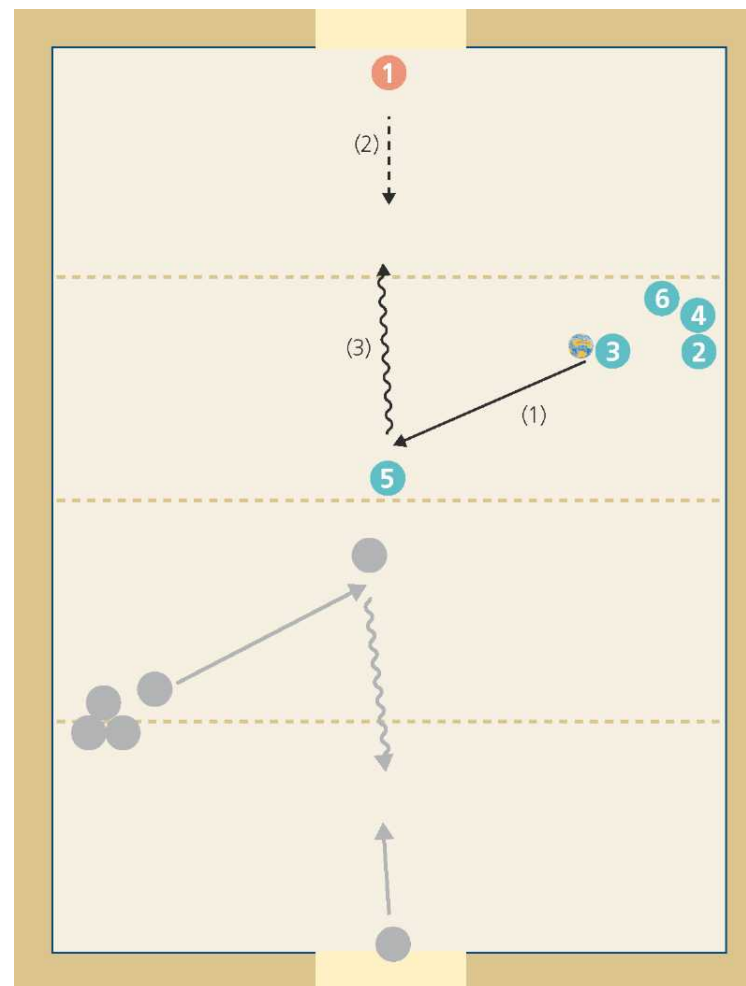
Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1). Игрок 5 ведёт мяч, выполняя дриблинг, в сторону ворот и пытается забить гол (3). Затем Игрок 3 становится нападающим.

Инструкции:

- уменьшение угла
- не падайте на землю слишком рано
- уверенность при отборе мяча
- у вратаря должно быть достаточно времени, чтобы восстановить свои силы после каждой атаки

Вариант:

нападающий должен войти в зону пенальти, чтобы забить гол



Упражнение 2

Упражнение начинается с удара Игрока 3 (1). Вратарь старается поймать или парировать мяч, а затем выиграть единоборство у Игрока 5 (2).

Инструкции:

- уменьшение угла
- не падайте на землю слишком рано
- уверенность при отборе мяча
- у вратаря должно быть достаточно времени, чтобы восстановить свои силы после каждой атаки

Вариант:

после исходного единоборства Игрок 3 бьёт ещё один раз до того, как вратарь сможет восстановить свои силы

