

ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ



FIFA[®]

За ігру. За мир

Нападение

- Глава 7.1. Пас вратаря нападающему
- Глава 7.2. Пас члена команды нападающему
- Глава 7.3. Контратака
- Глава 7.4. Комбинация «один-два»
- Глава 7.5. Комбинация «один-два» с перекрёстным бегом
- Глава 7.6. Создание пространства
- Глава 7.7. Блокировка
- Глава 7.8. Развёртывание атаки с защитной позиции
- Глава 7.9. Удары с расстояния

Защита

- Глава 7.10. Зонная опека
- Глава 7.11. Персональная опека
- Глава 7.12. Подстраховка
- Глава 7.13. Вытеснение
- Глава 7.14. Прессинг

7.1. Пас вратаря нападающему

Объяснение:

одним из наиболее часто используемых в нападении приёмов является длинный пас вратаря нападающему. Этот приём позволяет сократить расстояние для движения с мячом по технически трудной для игры поверхности.

Упражнение 1

Вратарь 1 отдаёт пас Игроку 5 (1), который, приняв пас, наносит удар (3). Защитник 2 ведёт себя пассивно.

Инструкции:

- создание пространства нападающим: переключение (ложный бег)
- нападающий указывает, с какой стороны он хочет получить мяч (обычно со стороны его более сильной ноги)

Вариант:

нападающий бьёт по воротам сразу с первого касания или использует удар ножницами



Упражнение 2

Игрок 2 отдаёт пас Вратарю 1 и бежит в направлении Игрока 5 (2). Вратарь даёт длинный пас Игроку 5 (3). Игрок 5 отдаёт пас приближающемуся Игроку 2 (4). Игрок 2 бьёт по воротам (5).

Инструкции:

- создание пространства нападающим: переключение (ложный бег)
- нападающий указывает, с какой стороны он хочет получить мяч (обычно со стороны его более сильной ноги)

Вариант:

пассивный защитник около нападающего



7.2. Пас члена команды нападающему

Объяснение:

полевой игрок также может отдавать длинные пасы прямо нападающему, а не только вратарь. Расстояние играет ключевую роль.

Упражнение 1

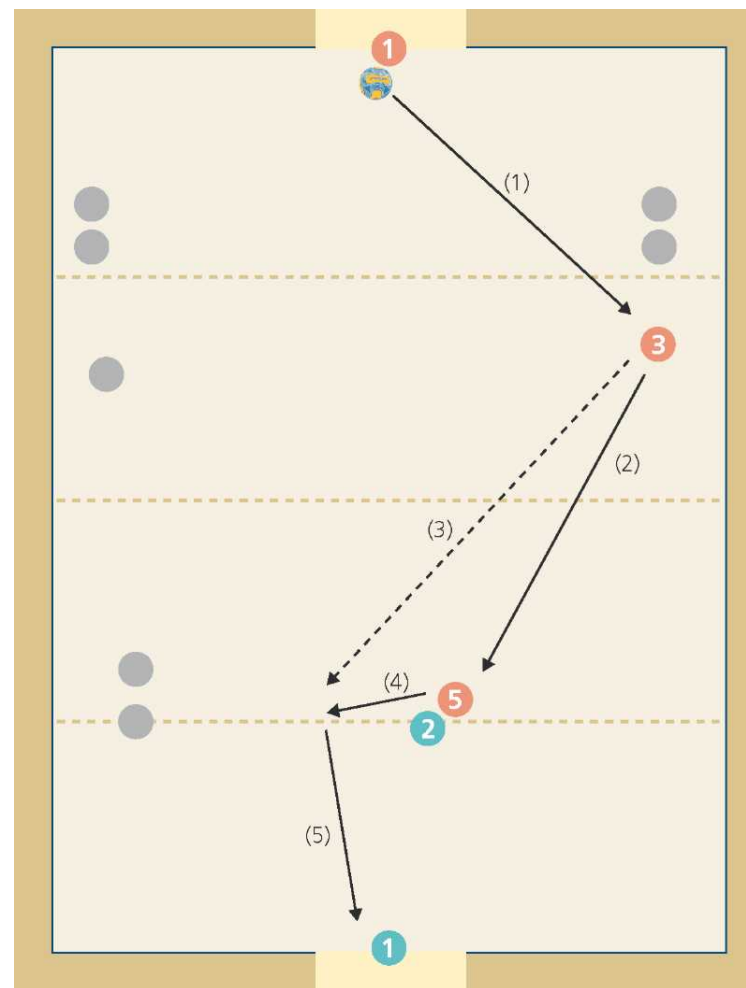
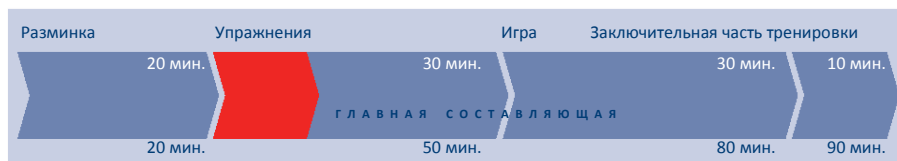
Вратарь отдаёт пас Защитнику 3 (1), который отдаёт длинный пас Игроку 5 (2) и бежит в сторону ворот (3). Игрок 5 принимает мяч и отдаёт пас Игроку 3 (4), который пытается финишировать (5).

Инструкции:

- точность и своевременность паса
- хороший контроль мяча нападающим

Вариант:

нападающий сам пытается забить гол



7.2. Пас члена команды нападающему

Упражнение 2

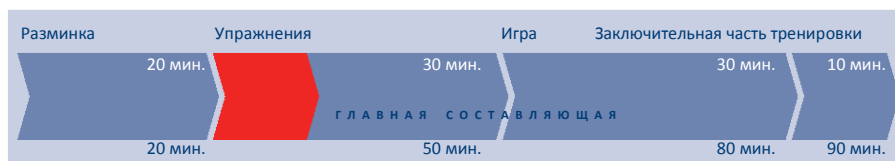
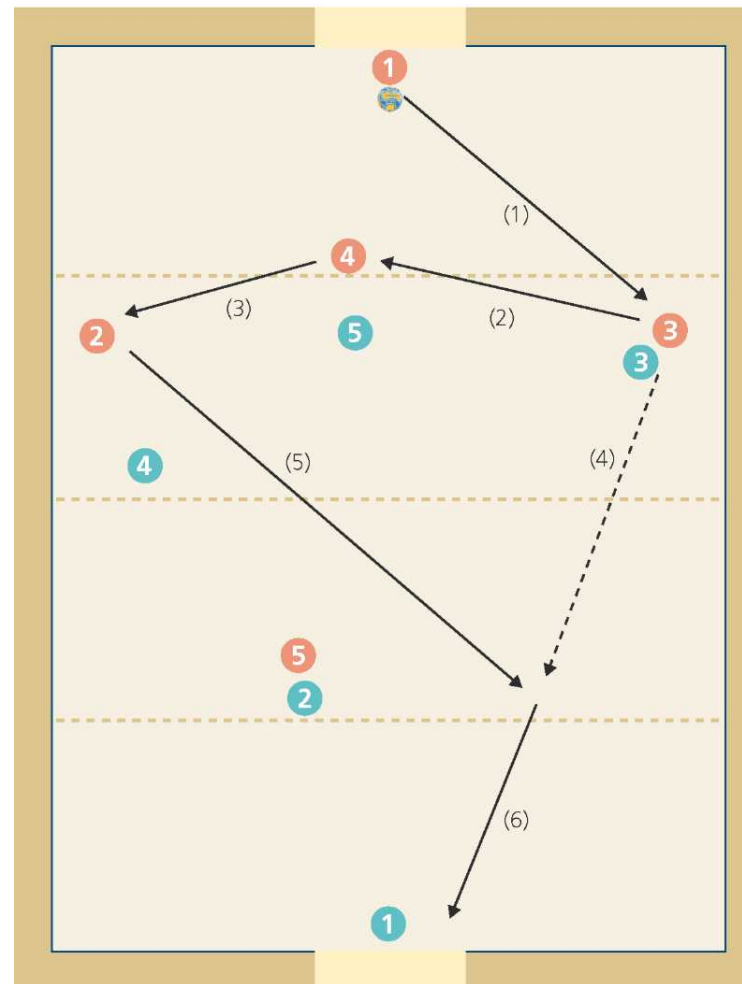
Вратарь бросает мяч Игроку 3 (1), который отдаёт пас Игроку 4 (2), который, в свою очередь, отдаёт ещё один пас Игроку 2 (3). Игрок 2 отдаёт длинный пас Игроку 3 (5), который пробегает по флангу до ворот (4) и финиширует (6). Игрок, обозначенный голубым цветом, остаётся пассивным.

Инструкции:

- точность и своевременность паса
- хороший контроль мяча нападающим

Вариант:

игрок 3 пытается ввести Игрока 5 в игру, сделав ему длинный пас (5)



7.3. Контратака

Объяснение:

контратака или перехват подразумевает резкий переход игры от защиты к нападению в выгодной позиции, после чего следует удар по воротам не более чем через два или три паса.

Упражнение 1

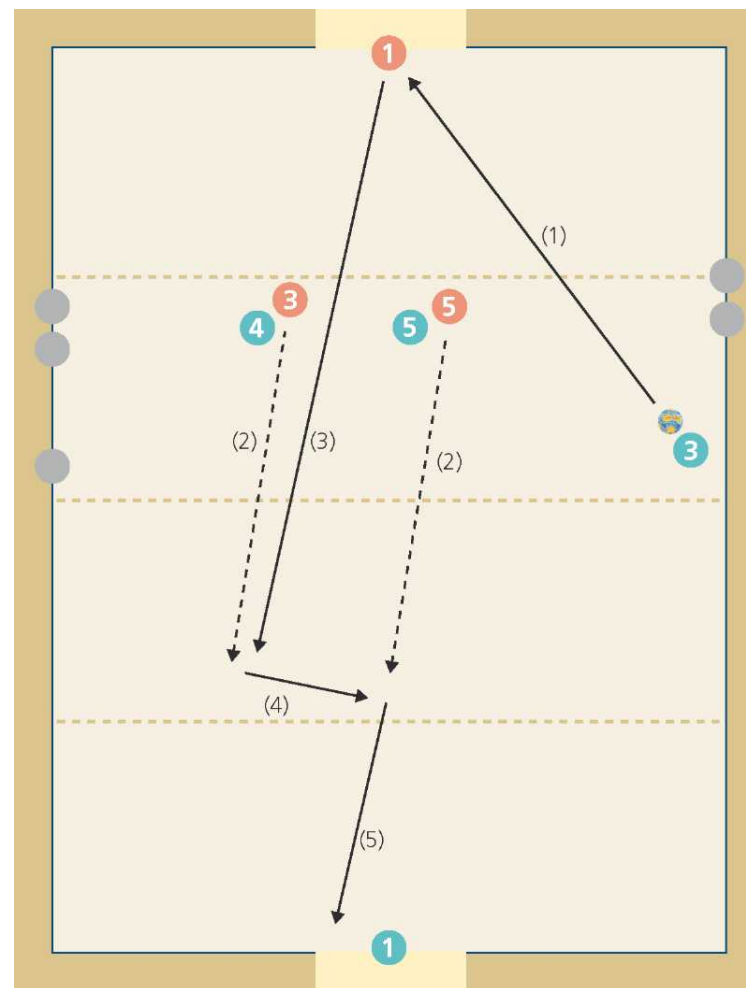
Игрок 3 отдаёт пас Вратарю (1), который начинает быструю контратаку (3) членов своей команды.

Инструкции:

- плавный переход и быстрое завершение
- завершение через 3-6 секунд или не более чем через три паса
- точное завершение

Вариант:

то же упражнение: три на три или четыре на четыре



7.3. Контратака

Упражнение 2

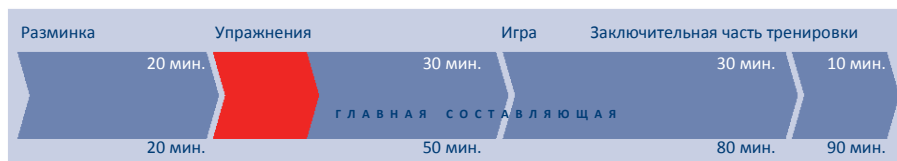
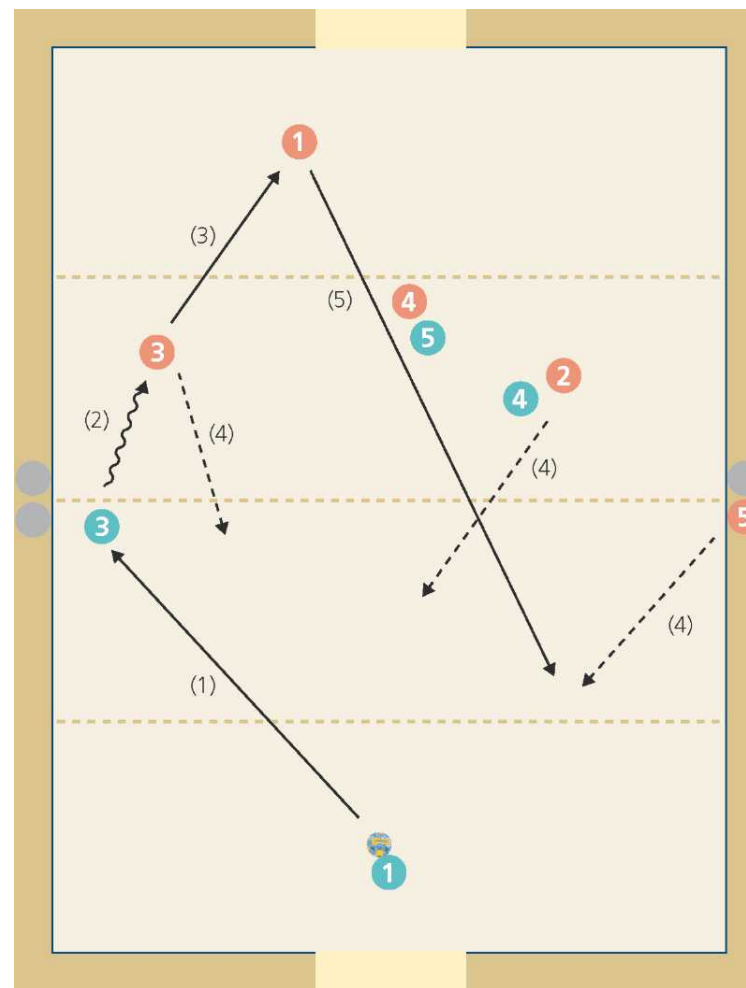
Игра начинается с паса Вратаря Игроку 3 (1), который начинает атаку на ворота соперника с Игроками 5 и 4 (обозначенными голубым цветом). Игроки 3, 4 и 2 (обозначенные красным цветом) стараются остановить атаку как можно скорее, отобрать мяч и начать контратаку с Игроком 5. Игрок 5 не принимает участия в игре до тех пор, пока мяч не будет перехвачен (4). Возникает ситуация три на четыре. После отбора мяча защитник должен сразу отдать пас Вратарю (3), чтобы тот начал контратаку быстрым и точным броском мяча (5).

Инструкции:

- плавный переход и быстрое завершение
- завершение через 3-6 секунд или не более чем через три паса
- точное завершение

Вариант:

игра два на два. После перехвата мяча два дополнительных нападающих вступают в игру и начинают контратаку четыре против двух



7.4. Комбинация «один-два»

Объяснение:

комбинация «один-два», или игра в стенку, является прямой последовательностью пасов двух членов одной команды, пытающихся создать лучшие условия для удара по воротам. В пляжном футболе комбинация «один-два» часто начинается с подброса мяча вверх на короткую дистанцию.

Упражнение 1

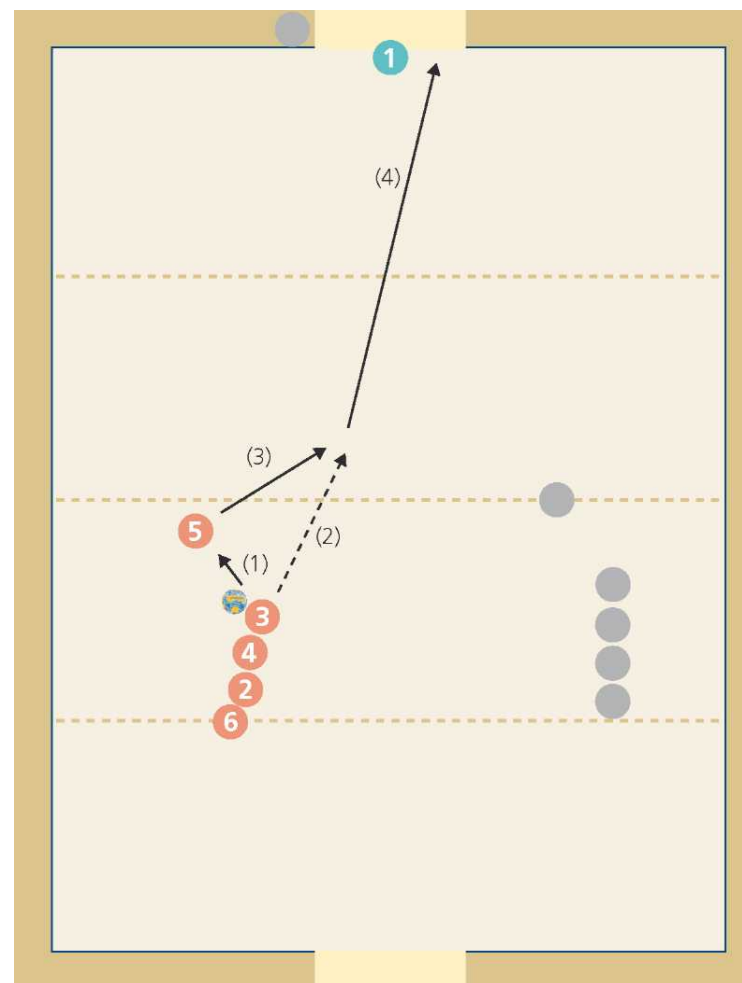
Игрок 3 выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (1, 3) и финиширует (4). После этого он занимает позицию Игрока 5, который становится в очередь. Комбинацию «один-два» стоит тренировать как на песке, так и в воздухе.

Инструкции:

- своевременность и точность комбинации «один-два»
- смена ритма (ускорение) после паса
- создание пространства

Вариант:

если игроки пока ещё не имеют достаточно мастерства, то Игрок 5 может отдать пас рукой (3)



7.4. Комбинация «один-два»

Упражнение 2

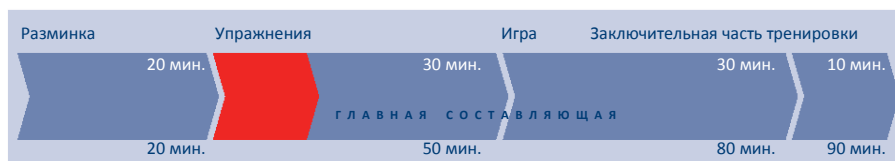
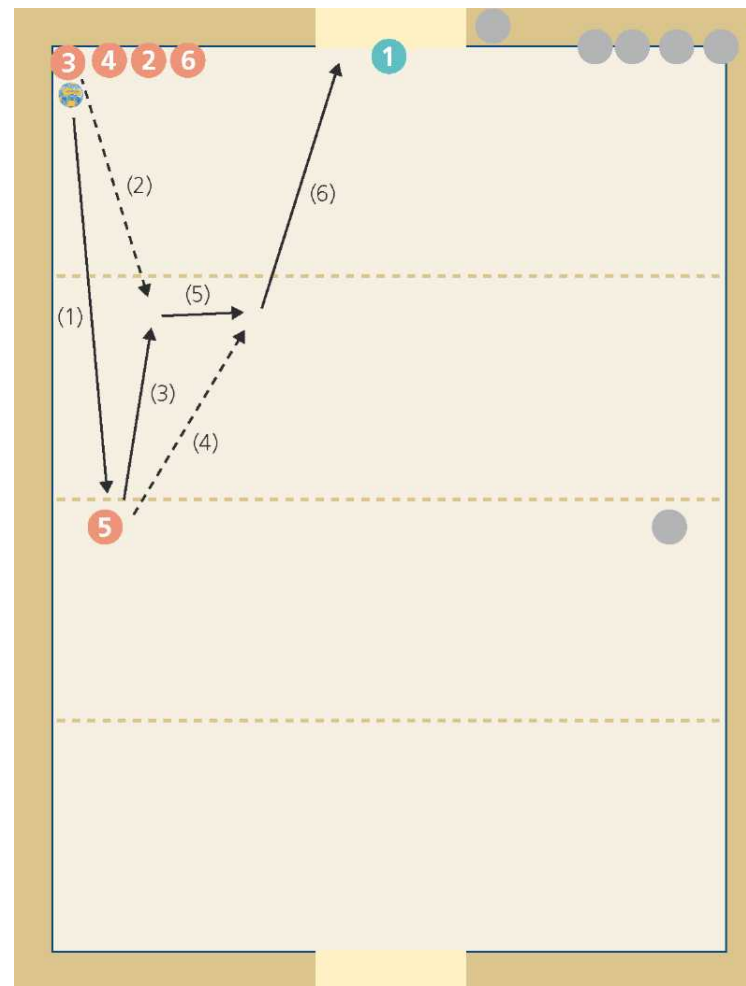
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1) и бежит в его сторону (2), чтобы выполнить с ним комбинацию «один-два» (3, 5). Игрок 5 финиширует (6) и становится в очередь с другой стороны. Игрок 3 занимает позицию Игрока 5.

Инструкции:

- своевременность и точность комбинации «один-два»
- смена ритма (ускорение) после паса
- создание пространства

Вариант:

пасы можно отдавать по земле или по воздуху



7.5. Комбинация «один-два» с перекрёстным бегом

Объяснение:

комбинация «один-два» с перекрёстным бегом представляет собой игру в стенку, в которой участвуют два игрока, при этом Игрок 1 забегает за спину Игрока 2 после того, как отдаст пас, а затем получает пас на открытом пространстве.

Упражнение 1

Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1) и забегает ему за спину (2).

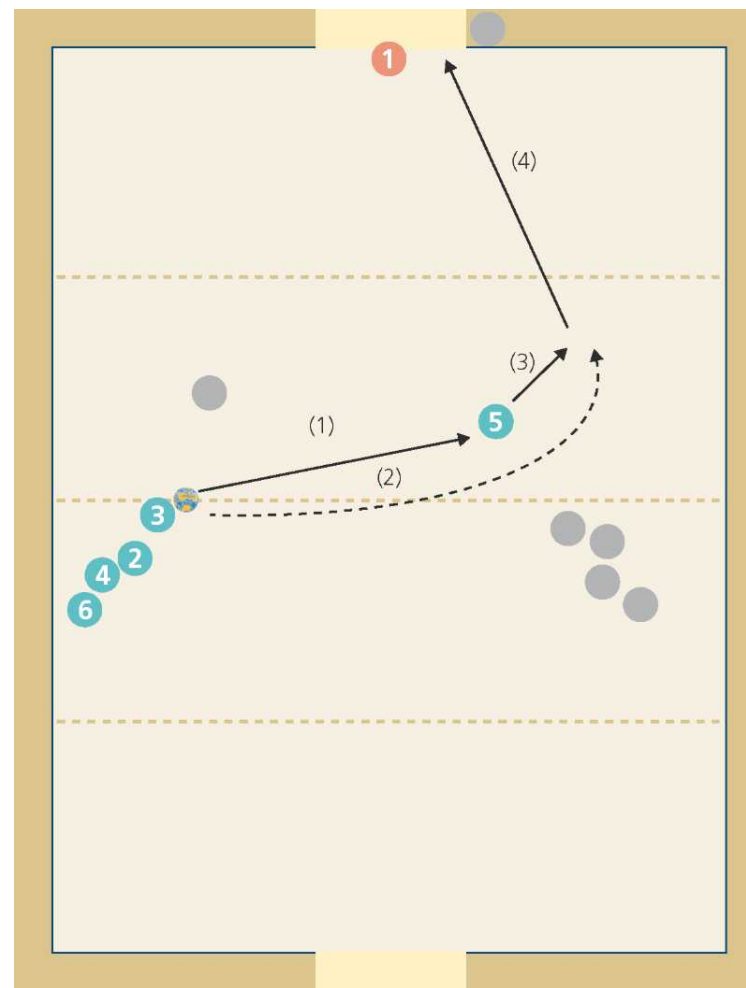
Игрок 5 отдаёт пас Игроку 3 (3), который финиширует (4).

Инструкции:

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

Вариант:

пасы можно отдавать по земле или по воздуху



7.5. Комбинация «один-два» с перекрёстным бегом

Упражнение 2

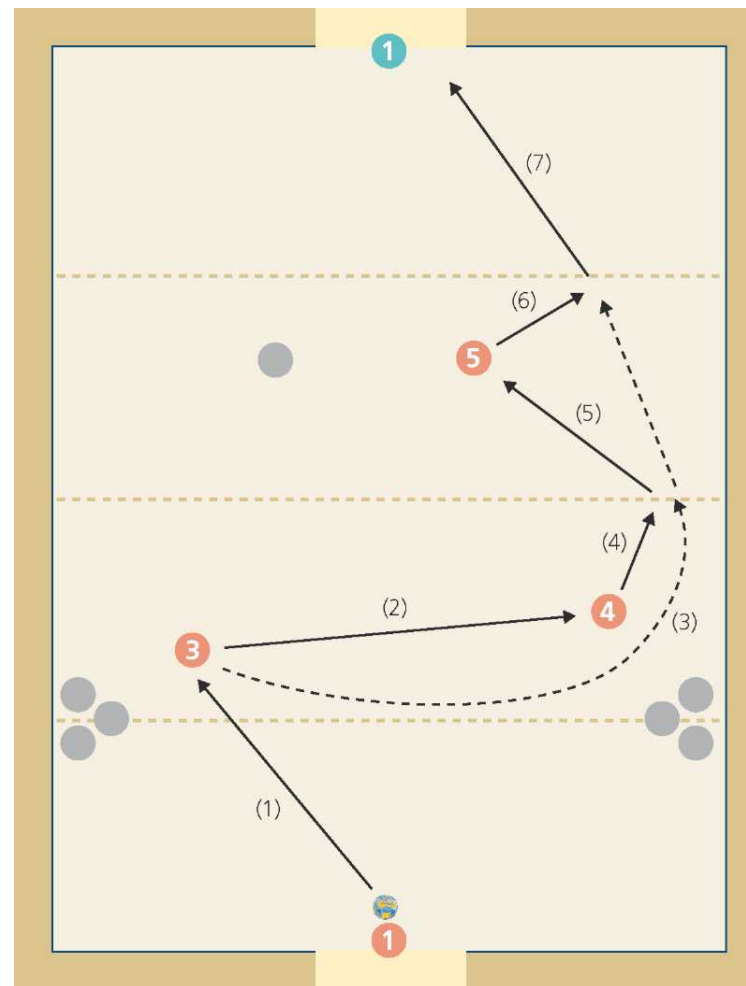
Вратарь бросает мяч Игроку 3 (1). Игрок 3 отдаёт пас Игроку 4 (2) и забегает ему за спину (3). Игрок 4 отдаёт ещё один пас Игроку 3 (4), который выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (5, 6) и финиширует (7).

Инструкции:

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

Вариант:

участие пассивных защитников



7.6. Создание пространства

Объяснение:

Игрок может создать пространство для членов своей команды, если будет бежать без мяча и тем самым повлечёт за собой своего опекуна. Пространство, созданное таким образом, часто предоставляет членам команды новые возможности для паса или удара.

Упражнение 1

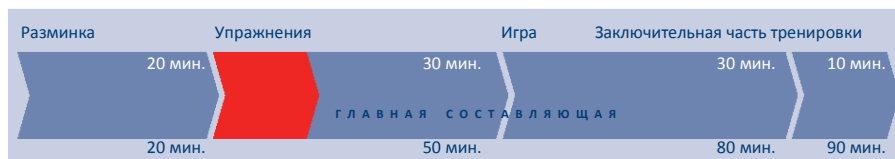
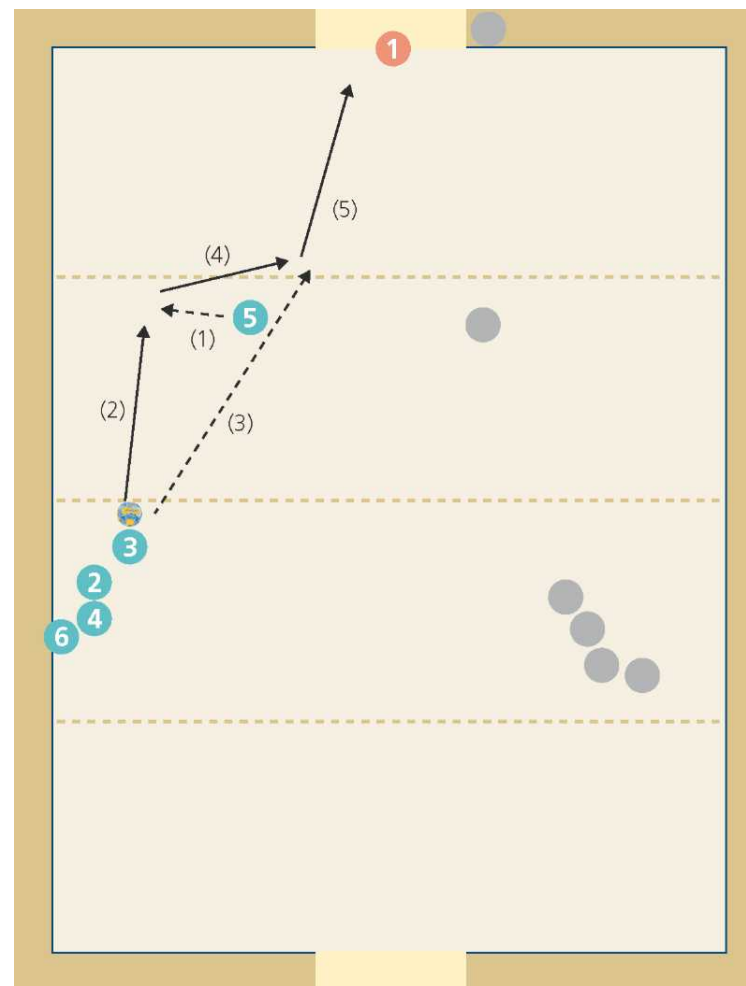
Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (2) после того, как последний сместится на фланг с центральной позиции (1). Игрок 5 отдаёт пас Игроку 3 (4), который бежит в сторону ворот (3) и финиширует.

Инструкции:

взаимопонимание и своевременность паса крайне важны в данном упражнении

Вариант:

делается вид, что будет пас. Игрок 3 выполняет дриблинг, направляясь непосредственно к воротам, при этом он не отдаёт пас и финиширует



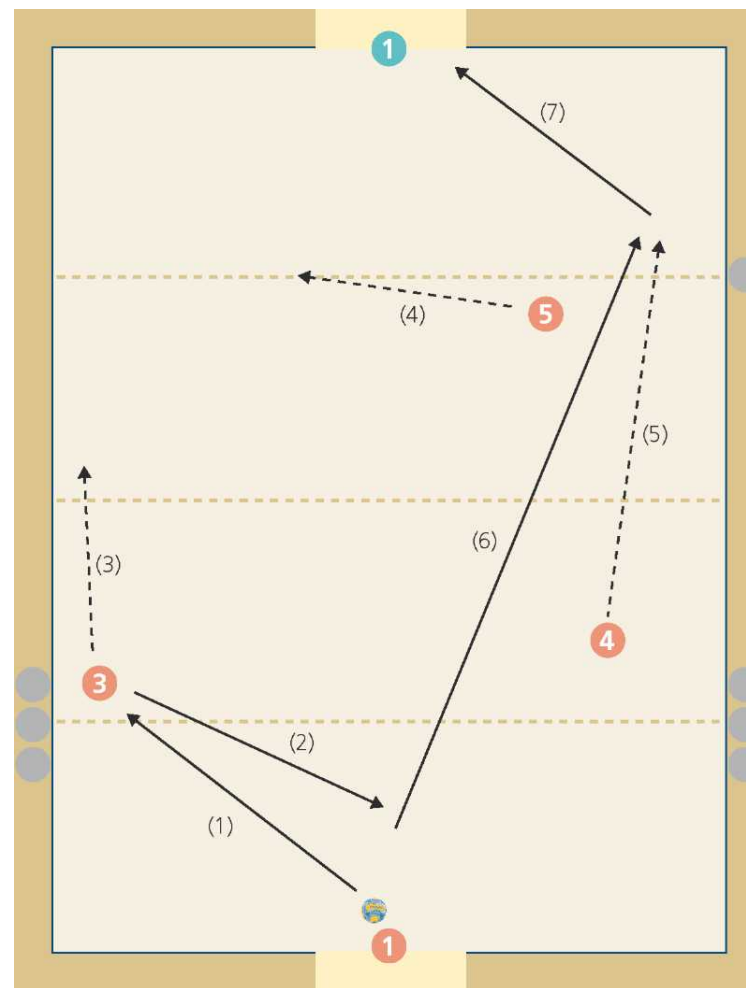
Упражнение 2

Вратарь бросает мяч Игроку 3 (1). Игрок 3 отдаёт пас обратно Вратарю (2) и бежит вперёд, чтобы привлечь внимание своих оппонентов (3). После того как Вратарь получит мяч, Игрок 5 бежит в центр (4), чтобы создать пространство для Игрока 4 (5). Затем Вратарь отдаёт дальний пас (6) Игроку 4, который финиширует (7).

Инструкции:

- взаимопонимание и своевременность паса крайне важны в данном упражнении
- игроки 3 и 5 должны стремиться к тому, чтобы обмануть соперников, требуя пас

Вариант: пассивные защитники



7.7. Блокировка

Объяснение:

блокировка представляет собой ситуацию, когда игрок преграждает путь сопернику. Это делается для того, чтобы предоставить члену своей команды новые возможности для паса или удара и усложнить защиту для соперников.

Упражнение 1

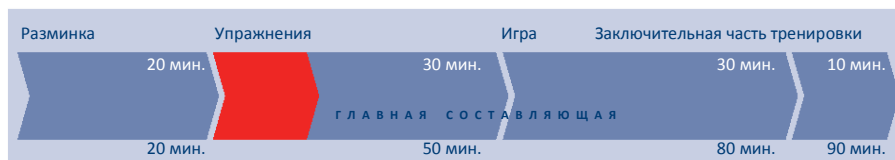
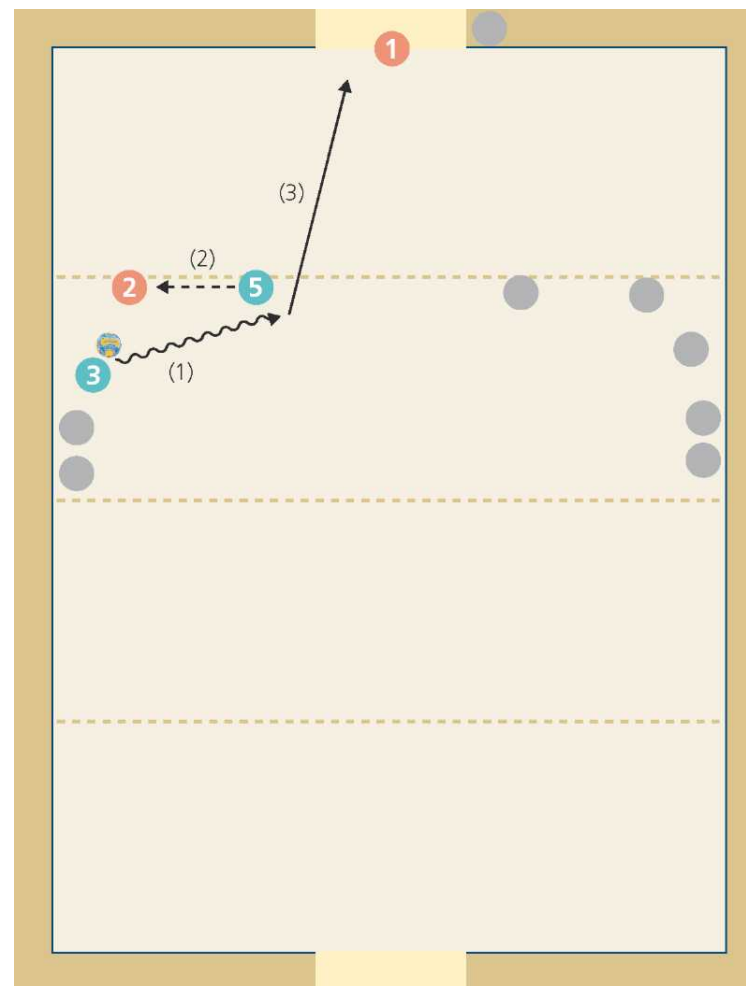
Игрок 3 с мячом в ногах становится напротив Игрока 2 и выполняет дриблинг, продвигаясь вперёд (1). Игрок 5 преграждает путь Игроку 2 (2). Игрок 3 финиширует (3).

Инструкции:

Игрок 5 не должен нарушать правила (см. правило 11)

Вариант:

пассивные защитники упрощают упражнение



Упражнение 2

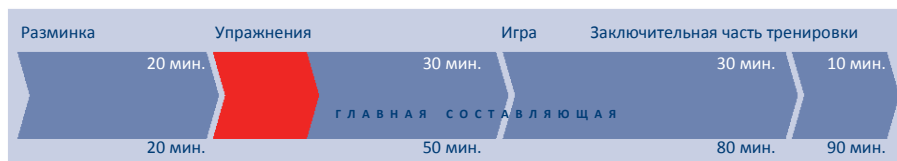
«Домашние заготовки» (см. главу 10), в частности угловые удары и вбрасывания, идеальны для тренировки блокирующих движений. Игрок 4 направляется в сторону Игрока 5 (1) и блокирует опекуна – Игрока 5. Игрок 5 бежит в ближайшую точку (2), получает пас с углового удара от Игрока 3 (3) и финиширует (4).

Инструкции:

- своевременность и точность пасов
- игрок 4 не должен нарушать правила (см. правило 11)
- определите и отработайте различные движения в рамках «домашних заготовок»

Вариант:

пассивные защитники упрощают упражнение



7.8. Развёртывание атаки с защитной позиции

Объяснение:

комбинации могут начинаться с нескольких пасов на половине поля самой команды. Цель – сохранить владение мячом и подождать, пока не наступит подходящий момент для начала атаки. В связи с высокой степенью сложности пассивных движений при участии нескольких игроков лишь очень опытные и технически сведущие команды могут использовать этот метод для построения игры.

Упражнение 1

Игра с учётом ограничения, заключающегося в том, что три игрока должны всё время находиться на своей половине поля. Лишь одному игроку можно находиться на половине поля соперника. Это упрощает и облегчает пасы на половине поля самой команды.

Инструкции:

- точность пасов
- терпение при начале атак

Вариант:

- атаки нельзя начинать до тех пор, пока не будет сделано минимум шесть пасов
- атаки нельзя начинать до тех пор, пока каждый игрок команды не коснётся мяча хотя бы один раз



7.8. Развёртывание атаки с защитной позиции

Упражнение 2

У защищающейся команды лишь по одному игроку может находиться в зонах, расположенных ближе всего к её собственным воротам и дальше всего от них, и два игрока в средней зоне. Команда, владеющая мячом, может входить в любую зону.

Инструкции:

- точность пасов
- терпение при начале атак



7.9. Удары с расстояния

Объяснение:

удары с расстояния, превышающего 18 метров, т. е. с половины поля самой команды, часто используются в пляжном футболе для того, чтобы забить гол. При назначении свободного удара, даже если он осуществляется с определённого расстояния от ворот, игроки, как правило, постараются забить гол, так как команде соперника запрещено выстраивать стенку. Удары, при которых мяч подпрыгивает прямо перед воротами, после чего изменяется траектория его полёта, представляют серьёзную опасность.

Упражнение 1

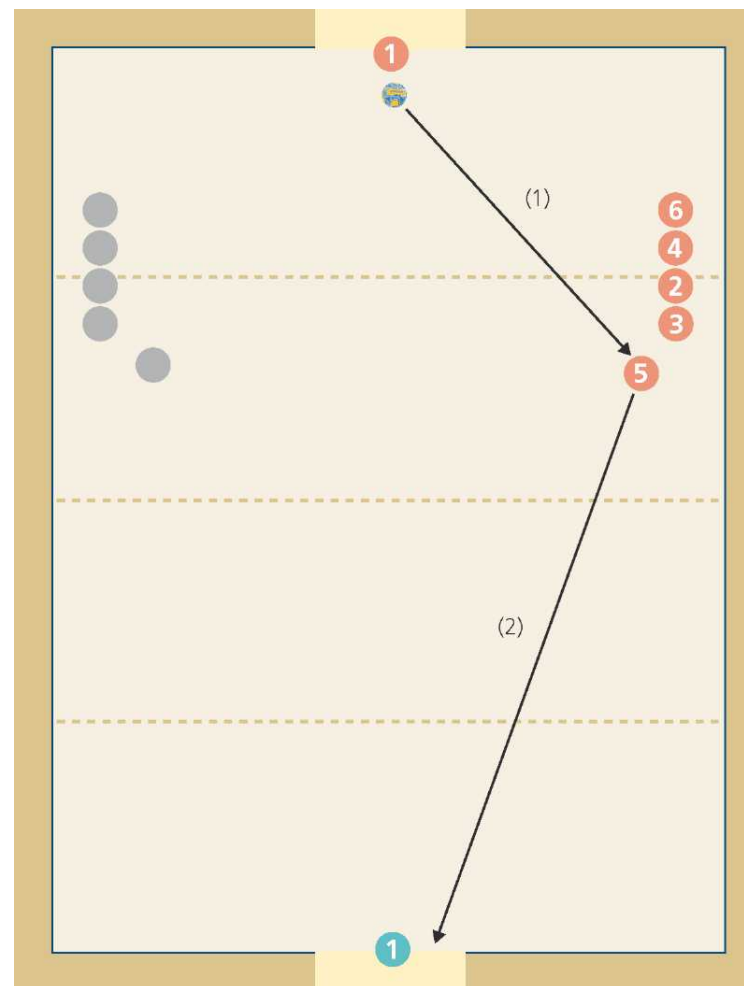
Игроки делятся на две равные группы. Вратарь отдаёт пас Игроку 5 (1). Игрок 5 принимает пас и наносит удар (2).

Инструкции:

- мяч необходимо принимать, уже представляя в голове своё следующее движение, т. е. принимать таким образом, чтобы последующие действия могли развиваться в необходимом направлении без какой-либо потери времени
- техника нанесения ударов (см. 5.7)
- каждый удар должен попадать в цель, в идеале мяч должен подпрыгнуть прямо перед воротами

Вариант:

- пассивный защитник около нападающего
- удары правой и левой ногой
- удар необходимо наносить сразу после получения паса
- пробежать 3-4 м с мячом прежде, чем нанести удар



7.9. Удары с расстояния

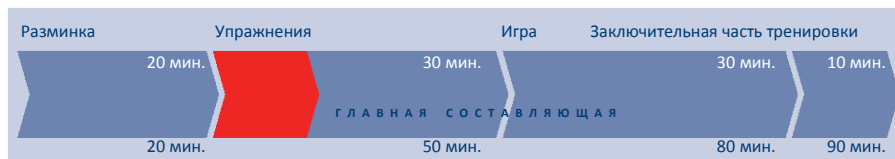
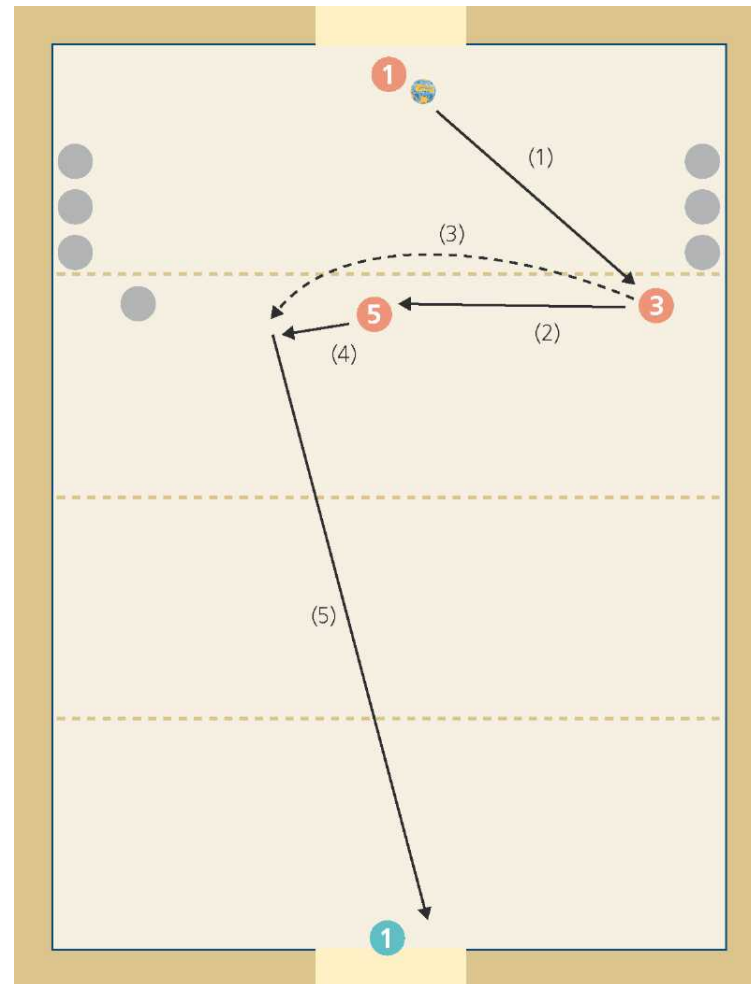
Упражнение 2

Вратарь отдаёт пас Игроку 3 (1). Игрок 3 принимает мяч, отдаёт пас Игроку 5 (2) и забегает за него (3). Игрок 5 останавливает мяч для Игрока 3 (4), который наносит удар с расстояния (5).

Инструкции:

- мяч необходимо принимать, уже представляя в голове своё следующее движение, т. е. принимать таким образом, чтобы последующие действия могли развиваться в необходимом направлении без какой-либо потери времени
- техника нанесения ударов (см. 5.7)
- каждый удар должен попадать в цель, в идеале мяч должен подпрыгнуть прямо перед воротами

Вариант: пассивные защитники



7.10. Зонная опека

Объяснение:

зонная опека представляет собой ситуацию, когда игрок защищающейся команды находится в определённой зоне, в которой он должен опекать соперника. Ответственность за опеку игрока команды соперника переходит к другому члену защищающейся команды сразу после того, как игрок покинет зону защитника. Зонная опека предполагает равномерное распределение игроков, что позволяет игрокам защищающейся команды бегать меньше. Тем не менее данный тактический приём требует определённого уровня футбольной логики и постоянного общения между игроками. Защитники часто должны приспосабливаться под другого игрока команды соперника, что предполагает высокую степень риска неверных действий при опеке соперников.

Упражнение 1

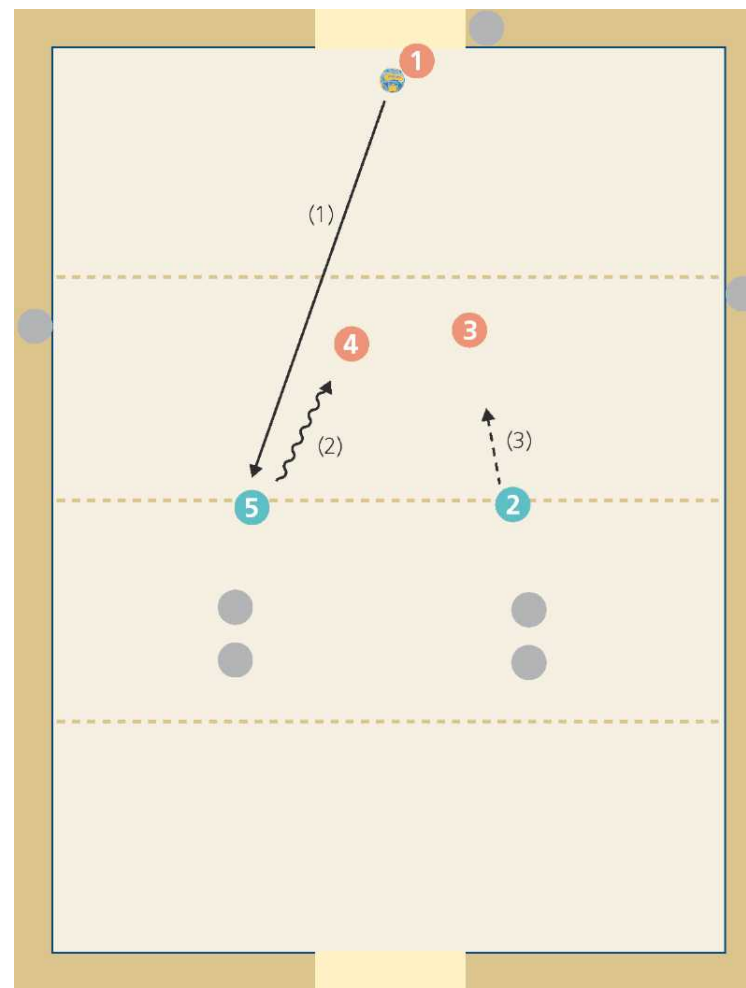
Вратарь бросает мяч Игроку 5 (1). Игроки 5 и 2 атакуют ворота. Игроки 4 и 3 пытаются остановить атаку и отобрать мяч.

Инструкции:

- сохранение компактности
- возрастающее давление на игрока, владеющего мячом
- когда соперник отдаёт пас члену своей команды, идея заключается не в том, чтобы бежать за мячом, а в том, чтобы передать опеку и обеспечить резерв (см. 7.12)
- общение

Вариант:

то же самое упражнение, но три против трёх



Упражнение 2

Игра с ограничением, применимым к обеим командам, которое заключается в том, что два игрока всегда должны находиться на своей собственной половине поля, а два других игрока – на половине поля соперника.

Инструкции:

- сохранение компактности
- возрастающее давление на игрока, владеющего мячом
- когда соперник отдаёт пас члену своей команды, идея заключается не в том, чтобы бежать за мячом, а в том, чтобы передать опеку и обеспечить резерв (см. 7.12)
- общение

Вариант:

команда, владеющая мячом, может разместить ещё одного игрока на половине поля соперника



7.11. Персональная опека

Объяснение:

персональная опека представляет собой стратегию, согласно которой игроки прикреплены к конкретным соперникам, которых они должны опекать. Игроки концентрируют своё внимание исключительно на выделенных им соперниках. Персональная опека предполагает, что каждый игрок должен пробегать большее расстояние, при этом существует риск того, что соперник сможет обойти игрока за счёт своего дриблинга, в результате чего защита будет ослаблена. Тем не менее тщательная персональная опека снижает риск того, что оппоненты получат пас на свободном пространстве и смогут забить гол. Это является причиной, по которой команды обычно используют персональную опеку поблизости от своих собственных ворот.

Упражнение 1

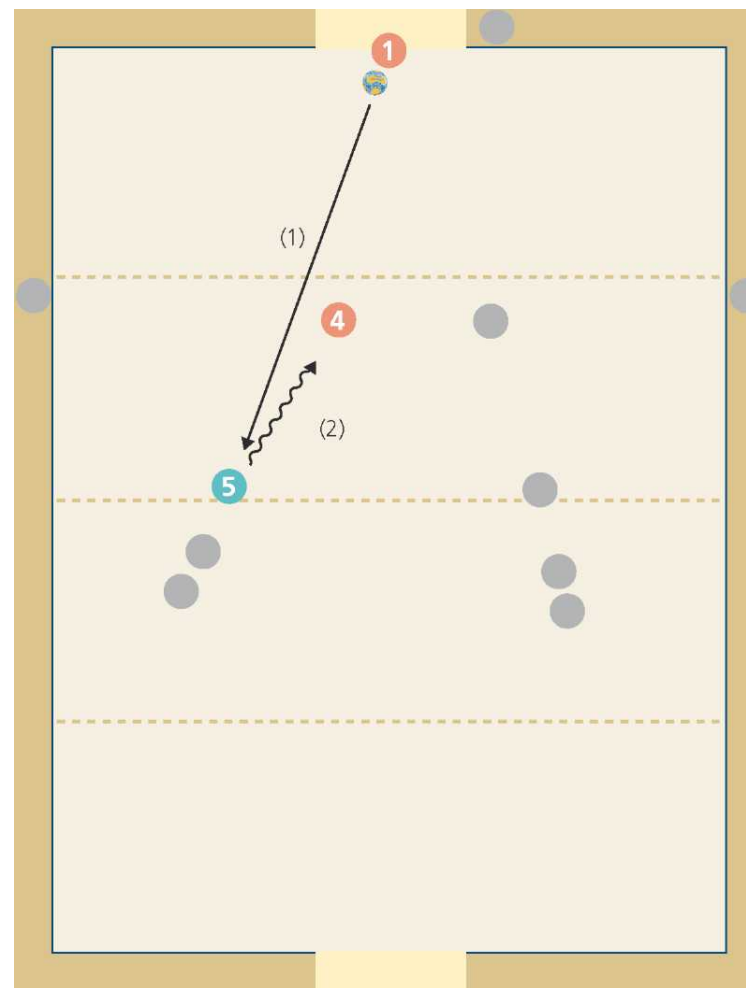
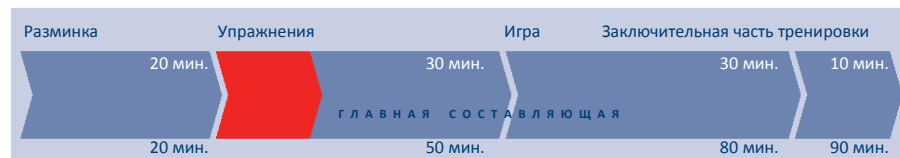
Вратарь бросает мяч Игроку 5 (1). Игрок 5 старается забить гол (2), Игрок 4 пытается не дать ему это сделать.

Инструкции:

- возрастающее давление непосредственно на игрока команды соперника (как можно дальше от ворот)
- замедление скорости нападающего
- атака оппонента, когда он ведёт мяч более слабой ногой
- отбор мяча без нарушений (см. правило 11)
- уверенность при отборе мяча

Вариант:

увеличьте/уменьшите дистанцию



7.11. Персональная опека

Упражнение 2

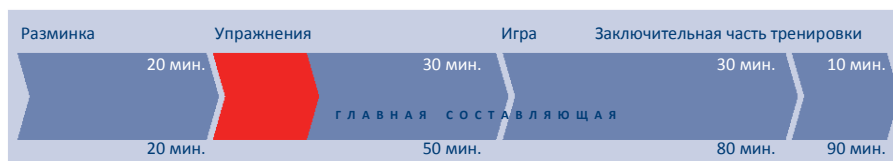
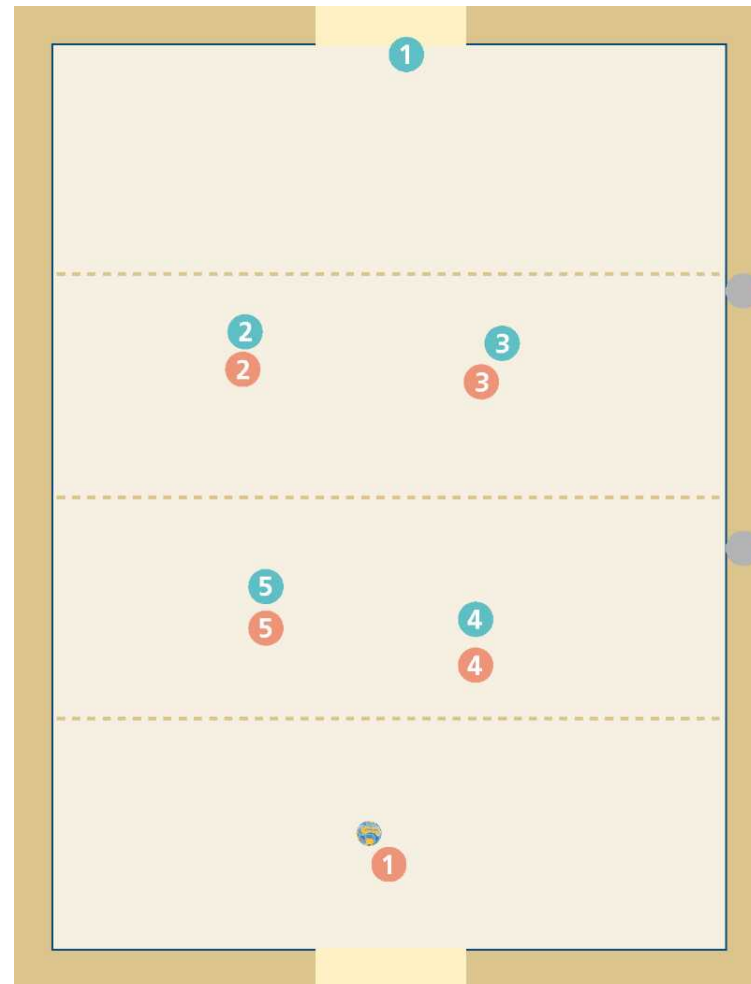
При игре по пять человек в команде каждый игрок должен опекал определённого соперника.

Инструкции:

- отбор мяча без нарушений (см. правило 11)
- уверенность при отборе мяча

Вариант:

используйте нейтрального игрока, чтобы дать команде, владеющей мячом, преимущество на одного человека



7.12. Подстраховка

Объяснение:

когда игрок направляется вперёд, чтобы вступить с оппонентом в борьбу, то его, например, будет часто защищать член его команды, который отходит немного назад и слегка смещается в центр. Если оппонент обыграет игрока или мяч окажется за спиной этого игрока, то страхующий игрок выполнит функции защитника.

Упражнение 1

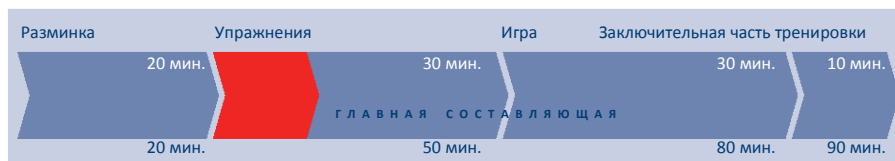
Две пары играют друг против друга. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих или вытеснить их за боковую линию поля.

Инструкции:

- общение между членами команды
- давление на игрока с мячом и уверенность при отборе мяча
- сохранение компактности
- когда соперник отдаёт пас члену своей команды, идея заключается не в том, чтобы бежать за мячом, а в том, чтобы передать опеку и обеспечить резерв

Вариант:

сыграйте один против двух, два против трёх и три против трёх



7.13. Вытеснение

Объяснение:

под вытеснением мы подразумеваем ситуацию, когда противник с мячом оказывается в менее опасной зоне поля, то есть в позиции, в которой у него мало шансов забить гол.

Упражнение 1

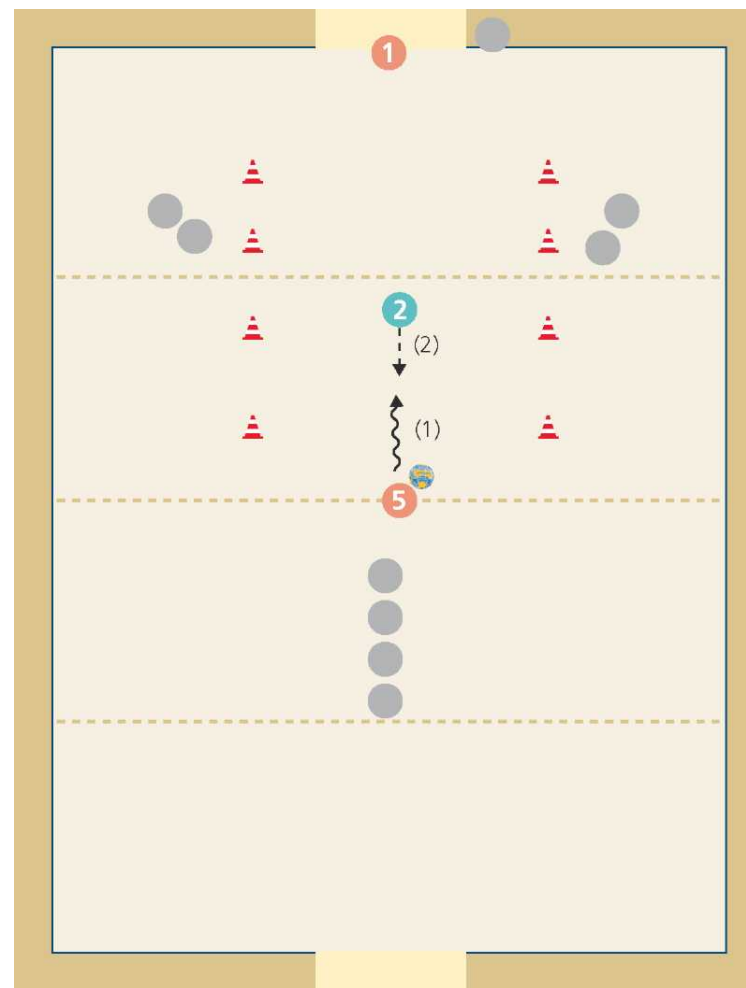
Один защитник играет против одного нападающего. Защитник пытается отобрать мяч у нападающего или вытеснить его за боковую линию.

Инструкции:

- возрастающее давление непосредственно на игрока команды соперника (как можно дальше от ворот)
- замедление скорости нападающего
- атака оппонента, когда он ведёт мяч более слабой ногой
- отбор мяча без нарушений (см. правило 11)
- уверенность при отборе мяча

Вариант:

играйте два против двух или три против трёх



Упражнение 2

Поле делится на три зоны. У защищающейся команды один игрок всегда находится в зоне нападения и один игрок в зоне защиты. В центральной зоне защищающаяся команда всегда располагает двух игроков. Команде, владеющей мячом, разрешается всегда иметь не более одного дополнительного игрока в индивидуальных зонах.

Инструкции:

- возрастающее давление непосредственно на игрока команды соперника
- отбор мяча без нарушений (см. правило 11)
- уверенность при отборе мяча



7.14. Прессинг

Объяснение:

прессинг представляет собой стратегию, направленную на то, чтобы не допустить игры соперника на своей половине поля. Он предполагает оказание давления непосредственно на игрока с мячом и попытки не дать ему сделать пас назад Вратарю.

Упражнение 1

Игрок 3 отдаёт пас Игроку 4 (1), а затем атакует его. В то же время Игрок 5 старается не допустить пас назад Вратарю. Целью Игроков 3 и 4 (обозначенных красным цветом) является вывод мяча за линию конусов. Игроки 2, 3 и 5 (обозначенные голубым цветом) стараются завладеть мячом и забить гол.

Инструкции:

- оказание незамедлительного давления на игрока с мячом
- не допустить пас назад вратарю
- уверенность при отборе мяча

Вариант:

- четыре против трёх
- четыре против четырёх



Упражнение 2

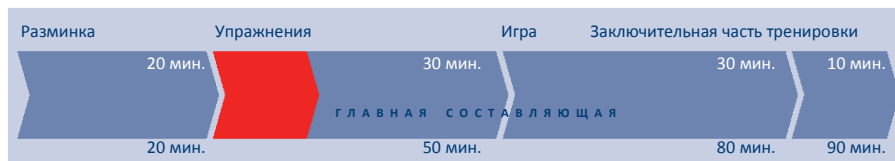
При игре без каких-либо ограничений один гол засчитывается за два, если он забит после отбора мяча на половине поля соперника.

Инструкции:

- оказание незамедлительного давления на игрока с мячом
- не допустить пас назад вратарю
- уверенность при отборе мяча

Вариант:

три против трёх



- Глава 8.1. Введение**
- Глава 8.2. Выносливость**
- Глава 8.3. Мощность**
- Глава 8.4. Скорость**
- Глава 8.5. Координация**
- Глава 8.6. Сила**

8.1. Введение

Выносливость, мощь и скорость вырабатываются в период предсезонной подготовки и, в частности, в таком порядке.



Целенаправленные тренировки в течение сезона также могут быть обоснованы, если на какой-либо стадии у каких-либо конкретных игроков или у команды в целом наблюдается их нехватка.



Упражнения на силу и координацию могут проводиться в рамках обычных тренировок через определённые временные интервалы на протяжении сезона.

8.2. Выносливость (комплексные тренировки на выносливость)

Объяснение:

программа тренировок на выносливость направлена на повышение выносливости игроков. Выносливость – это способность организма выполнять действия в течение длительного периода времени. Тренировка выносливости улучшает общее состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы и иммунной системы. Хорошая выносливость также снижает риск получения травмы и развивает способность организма к восстановлению. Это основа успешного развития скорости и мощности. Комплексные тренировки на выносливость подразумевают выполнение упражнений, которые разработаны для соответствующих ситуаций, при этом акцент делается на технических и тактических аспектах, а также на выносливости.

Методология/принципы:

пульс игрока должен быть 130 и 160 ударов во время тренировок на выносливость

8.2. Выносливость (комплексные тренировки на выносливость)

Упражнение 1

Применяются те же самые правила, что и к упражнению 5.1.1. Помимо этого для того, чтобы игроки продолжали двигаться, каждый игрок атакующей команды должен находиться на половине поля соперника и пытаться забить гол.

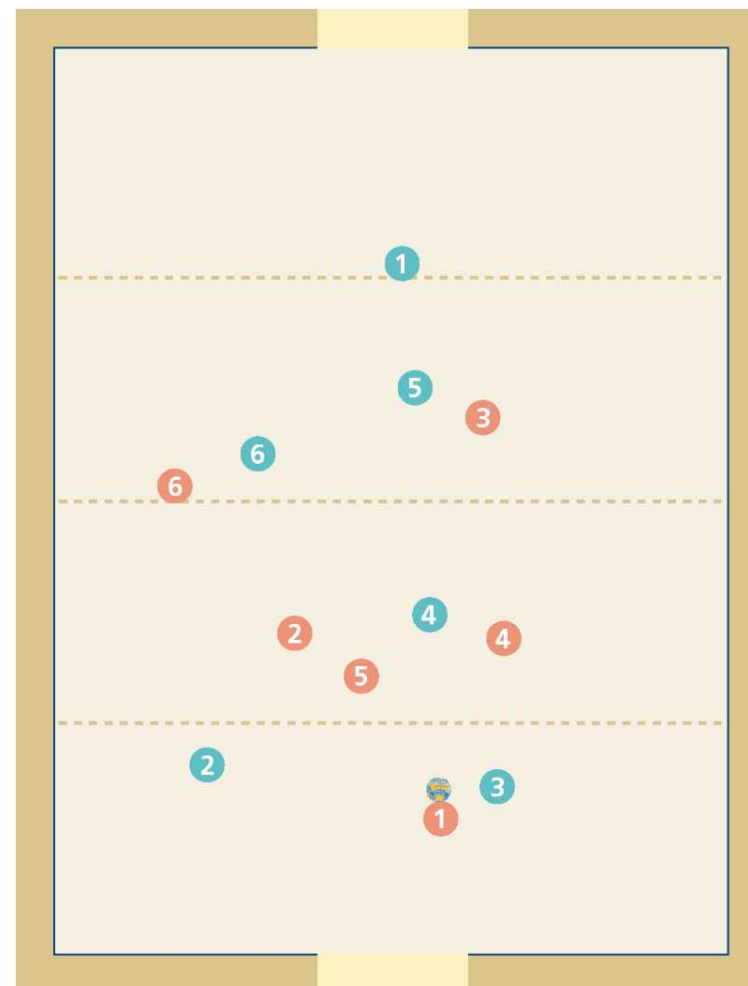
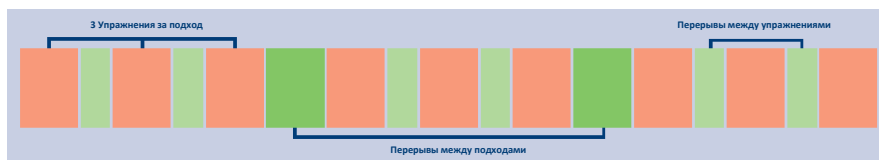
- Продолжительность упражнения: 3 - 4 мин.
- Перерыв между упражнениями: 1 мин.
- Три упражнения за подход
- Три подхода в течение одной тренировки
- Перерыв между подходами: 3 мин.

Инструкции:

- игроки всегда должны находиться в движении
- частота пульса: между 130 и 160 ударами

Вариант:

- игра в большинстве: шесть против четырёх
- меньшая площадка



8.2. Выносливость (комплексные тренировки на выносливость)

Упражнение 2

Игроки делятся на группы по четыре человека в каждой. Игрок 3 отдаёт пас Игроку 4 (1) и занимает позицию за Игроком 1 (2). Игрок 4 продолжает упражнение тем же самым образом.

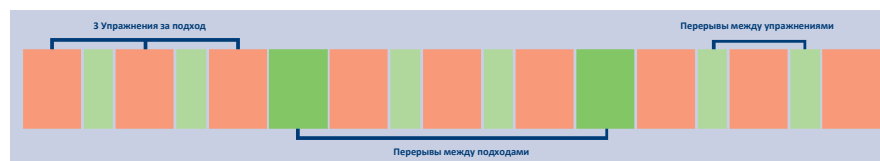
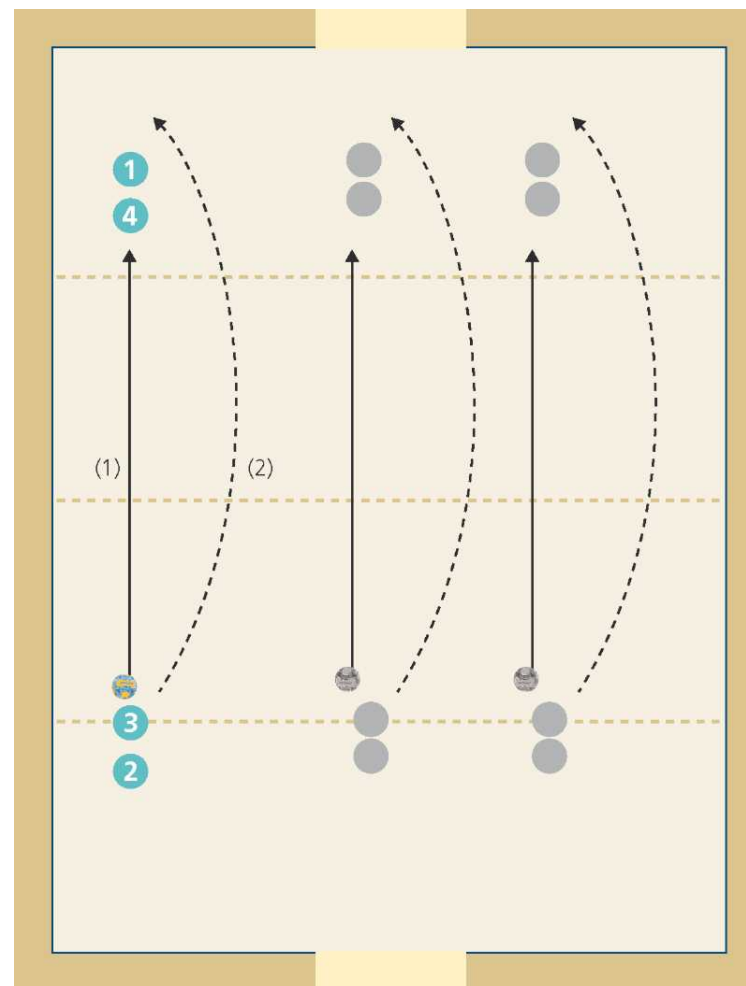
- Продолжительность упражнения: 3 - 4 мин.
- Перерыв между упражнениями: 1 мин.
- Три упражнения за подход
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 3 мин.

Инструкции:

- частота пульса между 130 и 160 ударами

Вариант:

- пас из песка или после того, как мяч был поднят в воздух
- вместо паса игроки должны пробежать с мячом до противоположной стороны поля



8.3. Мощность

Объяснение:

мощность является производным скорости и силы и представляет собой максимальное количество силы, которое может быть выработано в течение максимально короткого периода времени. Это ключевой фактор в пляжном футболе, поскольку такие движения, как прыжки и удары требуют намного больше энергии на песке нежели на траве или на других твёрдых игровых поверхностях.

Методология/принципы:

- после разминки до начала отработки главной составляющей тренировки
- быстрая и взрывная работа
- усилия: 80-90% от максимальной скорости
- частота пульса не должна восстанавливаться полностью между повторными подходами

Упражнение 1

Первый круг:

- Раздел 1. Перепрыгните через шесть барьеров высотой приблизительно в 40 см и прыгните приблизительно 1 м на согнутых коленях
- 4-5-секундный перерыв
- Раздел 2. Четыре коротких спринта, после чего каждый раз бейте по пустым воротам с той же самой точки
- 4-5-секундный перерыв
- Раздел 3. Спринт на 20 м
- 1-минутный перерыв

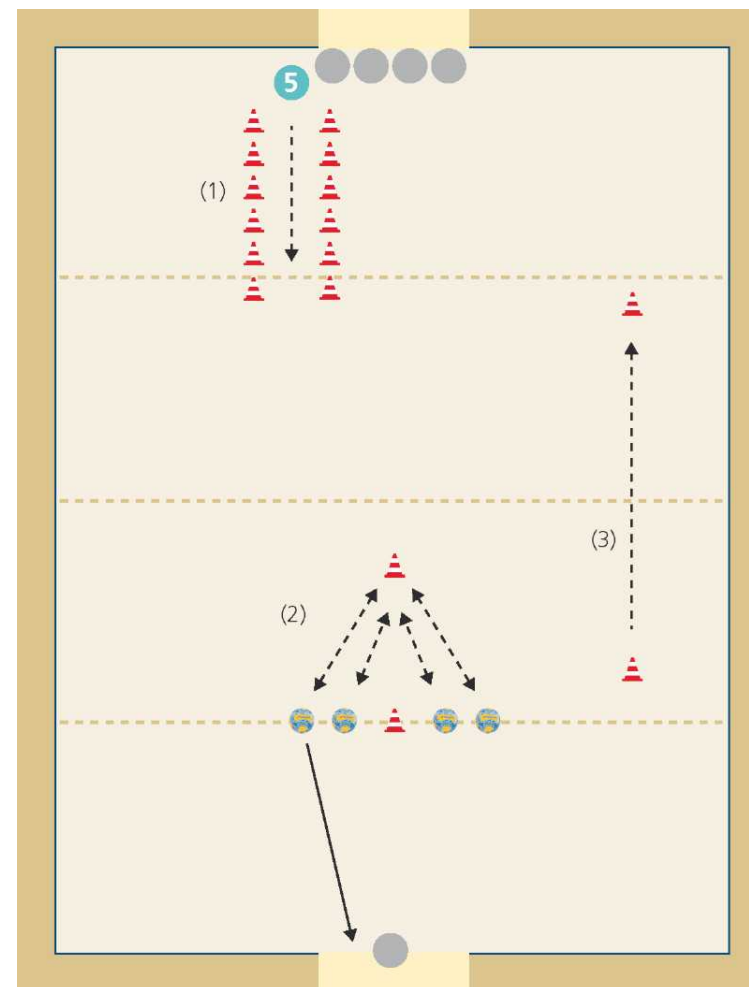
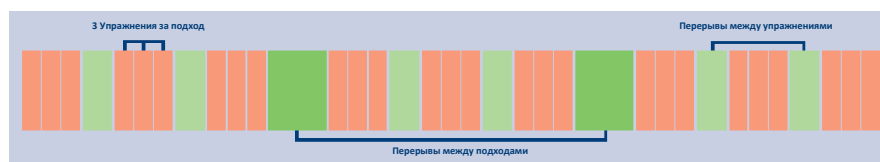
- Три круга за подход
- Три подхода за тренировку
- Перерывы между подходами: 3 мин.

Инструкции:

- концентрация и мотивация игроков
- упражнения следует выполнять должны образом от начала и до конца: следите за положением тела игроков, когда они прыгают, бьют по мячу и бегут спринт

Вариант:

- увеличивайте высоту барьеров, изменяйте длину спринта и т. д.



Упражнение 2

Площадка делится на две части. Игроки 3 и 4 пытаются отобрать мяч у остальных игроков. Если им это удаётся, то они отдают мяч обратно. Защищающаяся сторона меняется каждые 60 секунд, при этом выполнение упражнения продолжается после 30-секундной паузы.

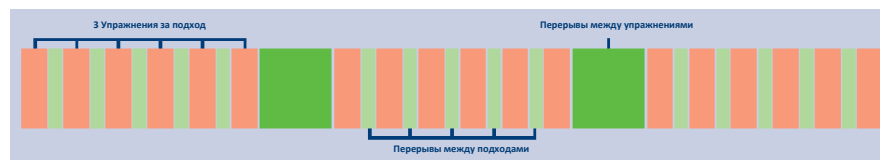
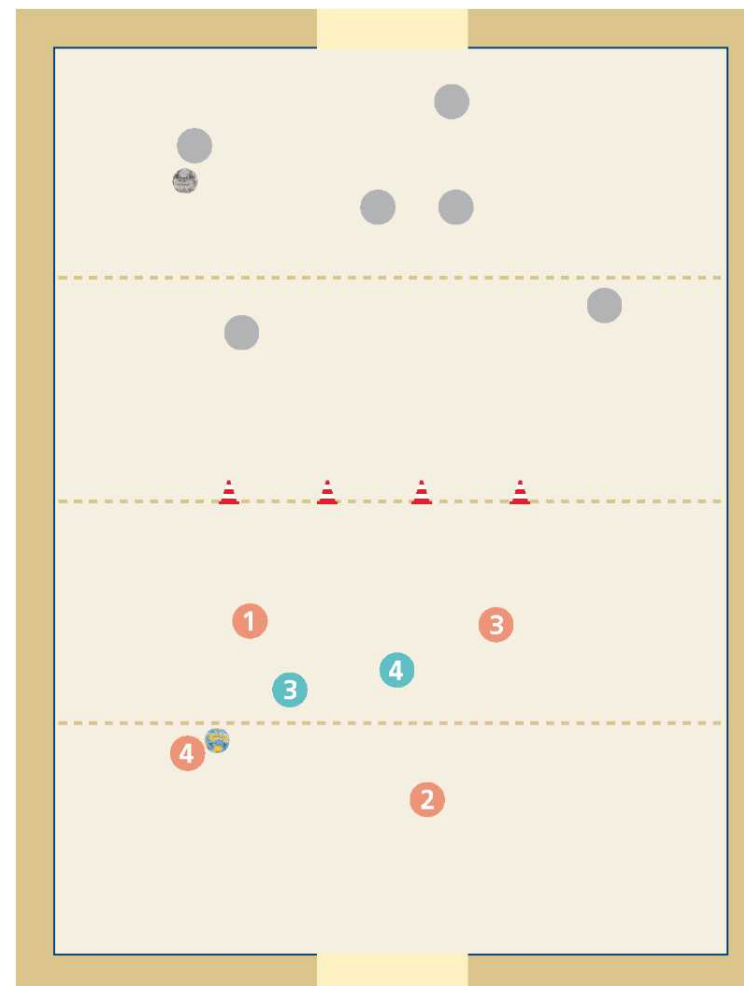
- Подход заканчивается после того, как каждый игрок дважды побывал защитником
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 3 мин.

Инструкции:

- концентрация и мотивация игроков
- защитники прилагают максимум своих усилий

Вариант:

изменяйте количество игроков



8.4. Скорость

Объяснение:

Скорость можно разделить на скорость реакции, стартовую скорость и скоростную выносливость. Скорость реакции представляет собой максимально быструю скорость реагирования на раздражитель, например, на аудиосигнал. Стартовая скорость – это скорость на протяжении первых 5 – 7 метров. Под скоростной выносливостью подразумевается способность сохранять скорость после преодоления дистанции в 5 - 7 метров.

Методология/принципы:

- после разминки до начала отработки главной составляющей тренировки
- максимальная скорость
- полное восстановление пульса после каждого подхода
- тренировка скорости всегда осуществляется без мяча. Тем не менее индивидуальные тренировки могут проводиться с мячом (упражнение 8.4.2)

Упражнение 1

Два игрока стоят на линии друг около друга. По сигналу они начинают бежать 15-25 м.

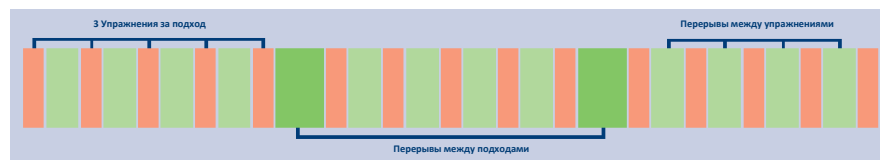
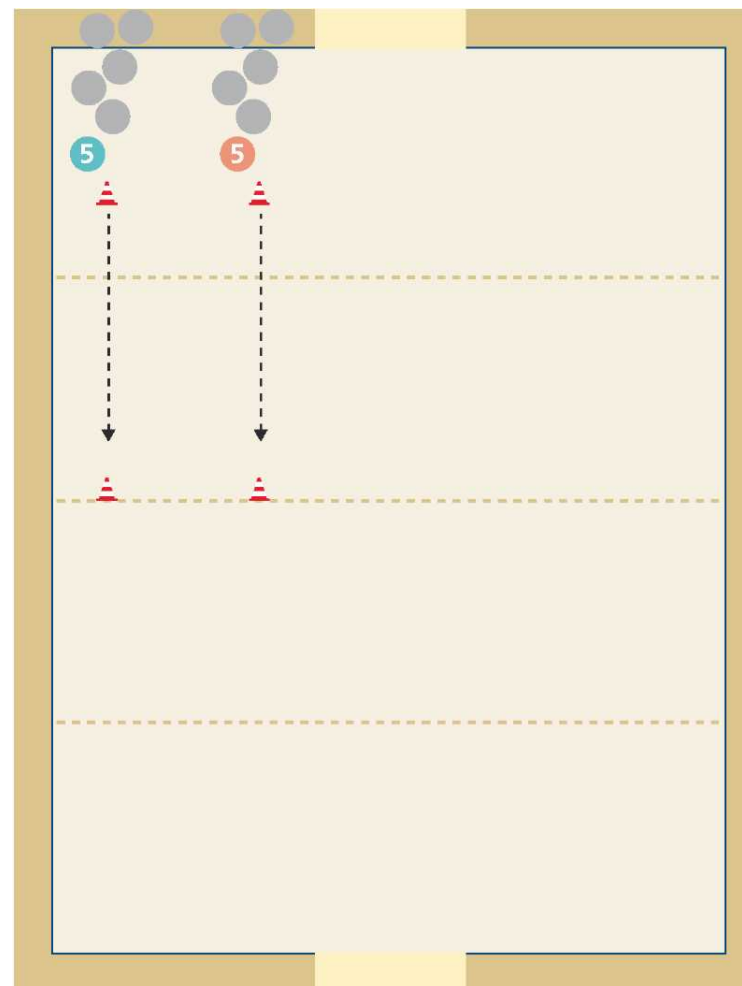
- Подход считается завершённым после того, как каждый игрок пробежал пять таких спринтов
- Перерыв между спринтами: 90 секунд
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 5 минут

Инструкции:

- быстрая реакция и мотивация игроков
- максимальная скорость

Вариант:

- аудиосигнал, например, хлопок или крик
- тактильный сигнал (прикосновение)
- оптический сигнал, например, когда мяч касается земли



Упражнение 2

Игрок 1 бросает мяч в направлении ворот (1). Стартуя с линии, Игроки 2 и 3 стараются добежать до мяча первыми (2) и забить гол.

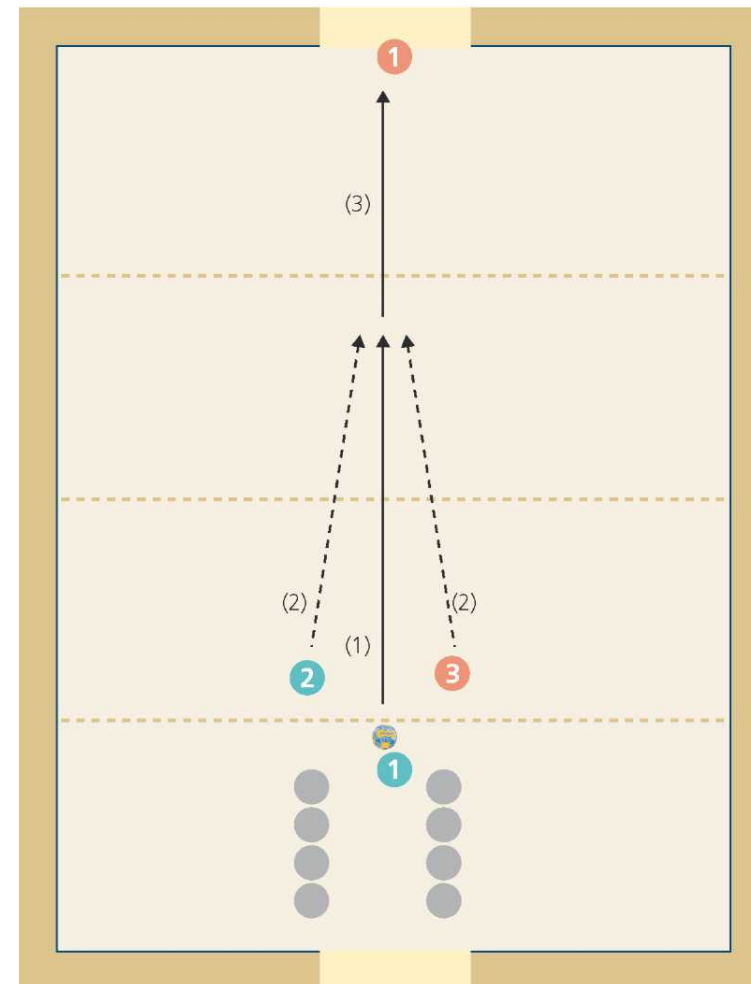
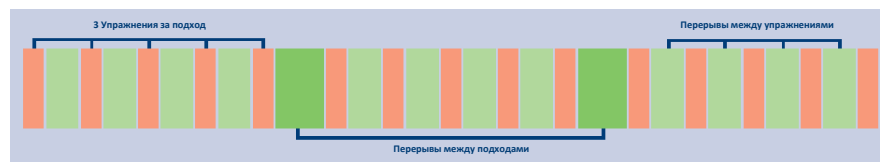
- Подход считается завершённым после того, как каждый игрок пробежал пять таких спринтов
- Перерыв между спринтами: 90 секунд
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 5 минут

Инструкции:

- быстрая реакция и мотивация игроков
- максимальная скорость

Вариант:

в виде игры: «Кто сможет забить больше голов?»



8.5. Координация

Объяснение:

координация представляет собой гармоничное взаимодействие сенсорной системы, нервной системы и скелетной мускулатуры. Основной акцент в данном случае делается на пять навыков координации:

- реакция: т. е. реакция нападающего на отскоки (рикошеты)
- ориентация в пространстве: т. е. контроль мяча при беге в среднем темпе
- ритм: т. е. своевременность комбинации «один-два»
- кинестетическая осведомлённость: т. е. точность, с которой вратарь бросает мяч
- равновесие: т. е. финты во время дриблинга

Методология/принципы:

упражнения на координацию могут проводиться во время разминки.

Упражнение 1

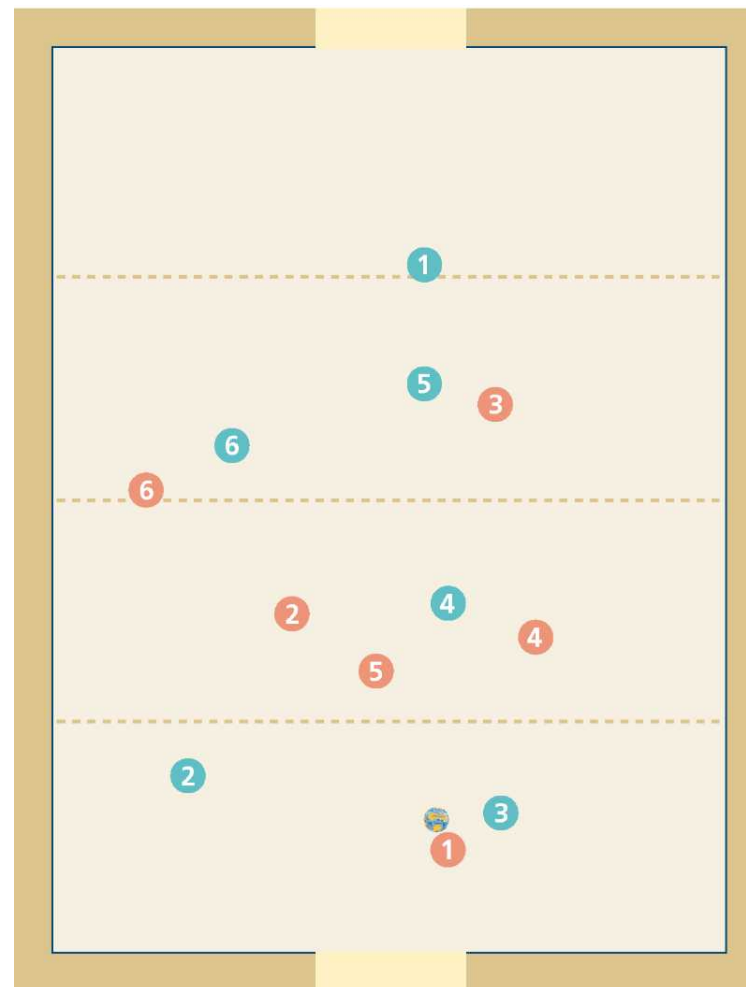
Применяются те же правила, что и для упражнения 5.1.1. Тем не менее все пасы (после того как они будут приняты) должны отдаваться ногой, а не рукой.

Инструкции:

концентрация и ответственное отношение игроков

Вариант:

игроки должны бросать мяч через свои ноги, когда они отдают пас



Упражнение 2

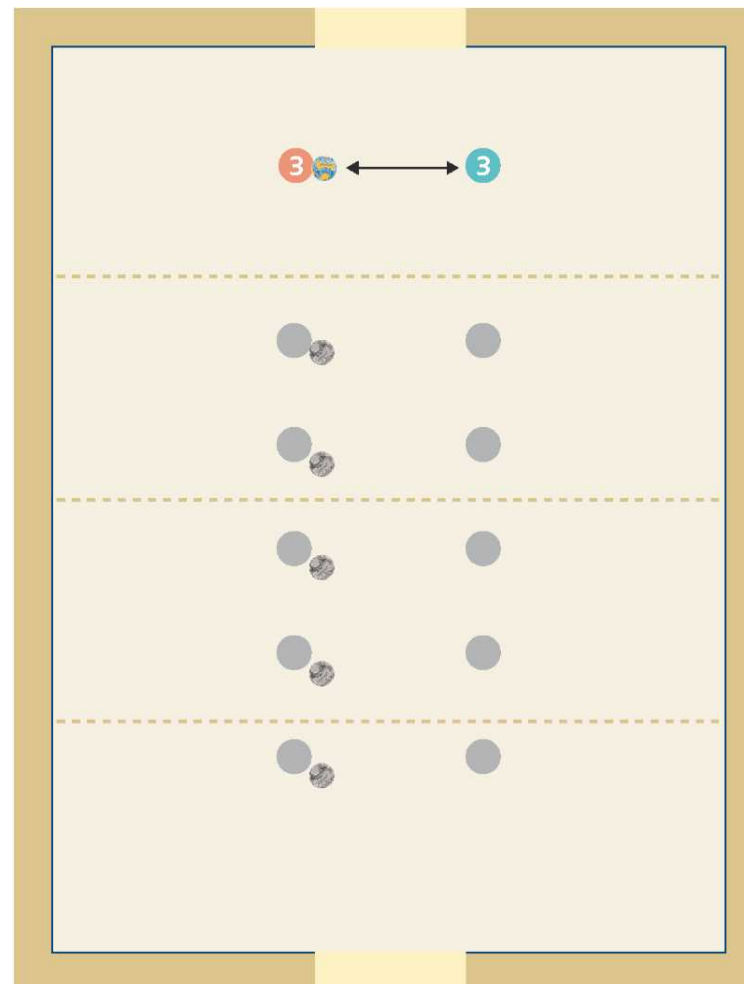
Игроки делятся на пары и распределяются тренером по выделенным зонам. Каждая пара старается отдать друг другу пас, при этом мяч должен находиться в воздухе.

Инструкции:

концентрация и ответственное отношение игроков

Вариант:

- мяч необходимо бросать правой рукой, а ловить левой
- жонглирование двумя мячами одновременно



8.6. Сила

Объяснение:

выработка силы необходима для исправления мышечных дисбалансов. Это позволяет игрокам сохранить правильную осанку и, например, предотвратить проблемы со спиной. Это также положительно сказывается на профилактике травм.

Такие упражнения, как отжимания на руках и приседания могут быть включены в тренировочные упражнения. Тренер может наказывать игроков во время игры или выполнения упражнения за нарушение каких-либо устанавливаемых им правил, например, посредством силовых упражнений.

- Глава 9.1. Введение**
- Глава 9.2. Построение 1-3-1**
- Глава 9.3. Построение 1-1-2-1**
- Глава 9.4. Построение 1-2-2**
- Глава 9.5. Построение 1-2-1-1**
- Глава 9.6. Построение 1-1-3**

9.1. Введение

Выбор игрового построения играет важную роль и зависит от навыков и качеств отдельных игроков и команды в целом.

Игровой порядок можно корректировать перед или в течение игры в соответствии со счётом, соперником и формой игроков.

9.2. Построение 1-3-1

Описание

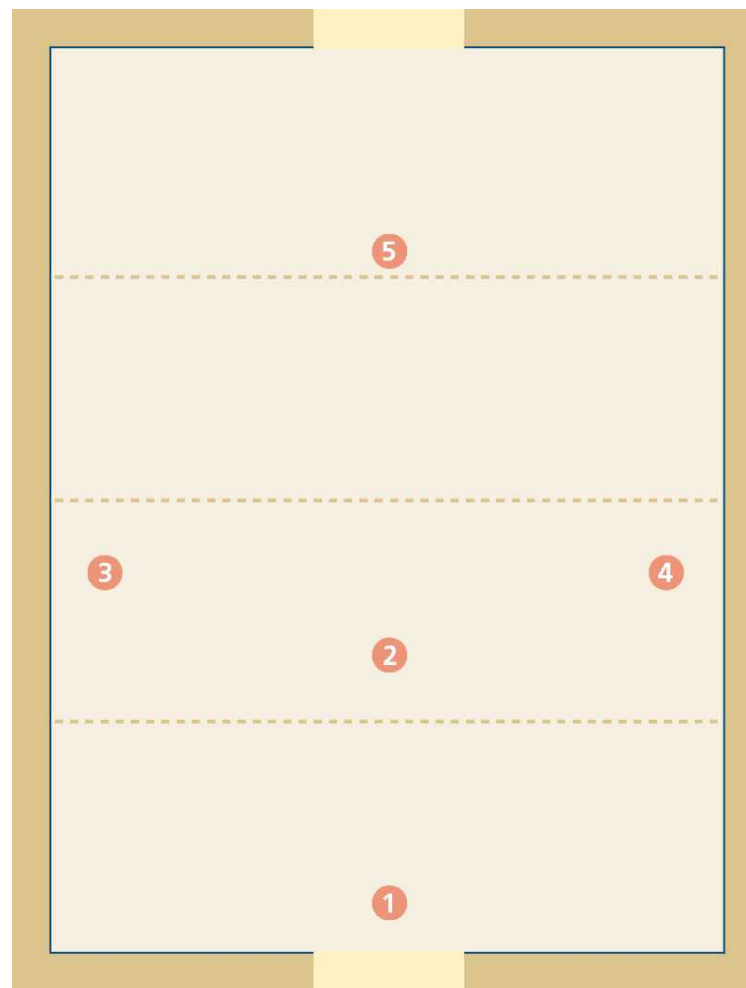
- Три защитника и один нападающий
- Защитная система

Преимущества

- Идеальное покрытие защищаемой территории; защитники расположены компактно
- Соответствующее игровое построение при игре против команд, у которых не хватает игроков, которые могут забивать с большого расстояния
- Позволяет командам сохранять владение мячом и спокойно строить атаку, начиная со своей половины поля

Отрицательные стороны

- Защитники должны пробегать большое расстояние, чтобы оказать содействие нападающему
- Нападающий часто изолирован
- Мало возможностей для атаки, если игроки не будут оказывать давления на противника



9.3. Построение 1-1-2-1

Описание

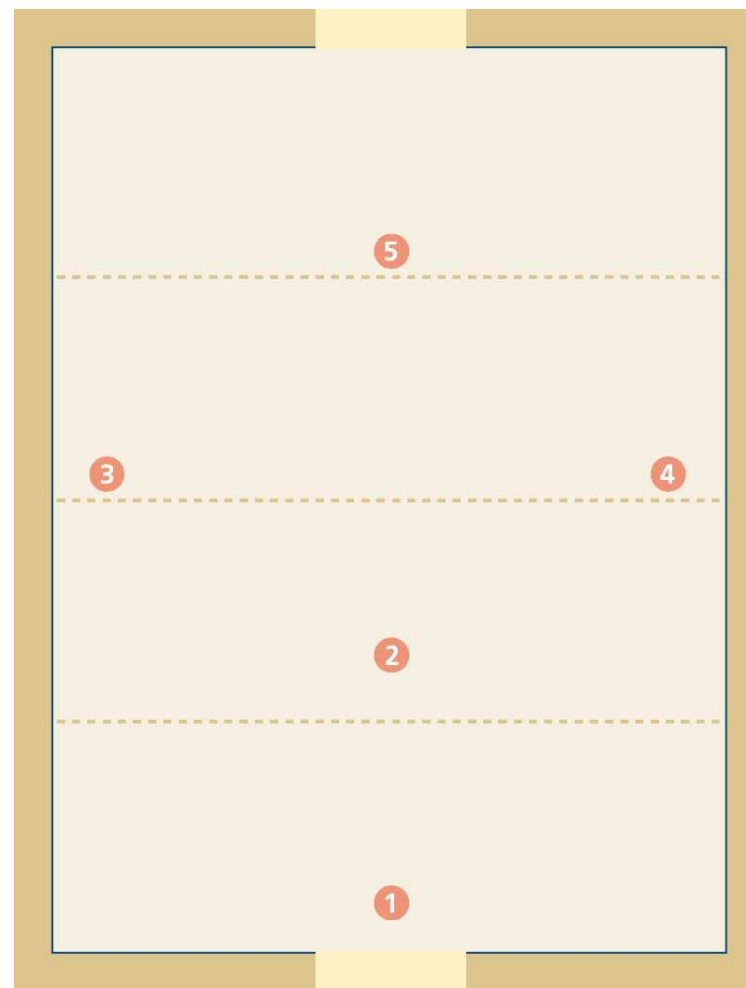
- Один центральный защитник, два фланговых игрока и один центральный нападающий
- Изменяемое построение

Преимущества

- Хорошее покрытие по всей длине и ширине площадки
- Набегающие фланговые игроки предоставляют широкие возможности для быстрых атак

Отрицательные стороны

- Требуется хорошее понимание тактики, так как игроки должны часто менять свои позиции при защите и переходить с зонной на персональную опеку
- Большое количество выходов один на один с центральным защитником



9.4. Построение 1-2-2

Описание

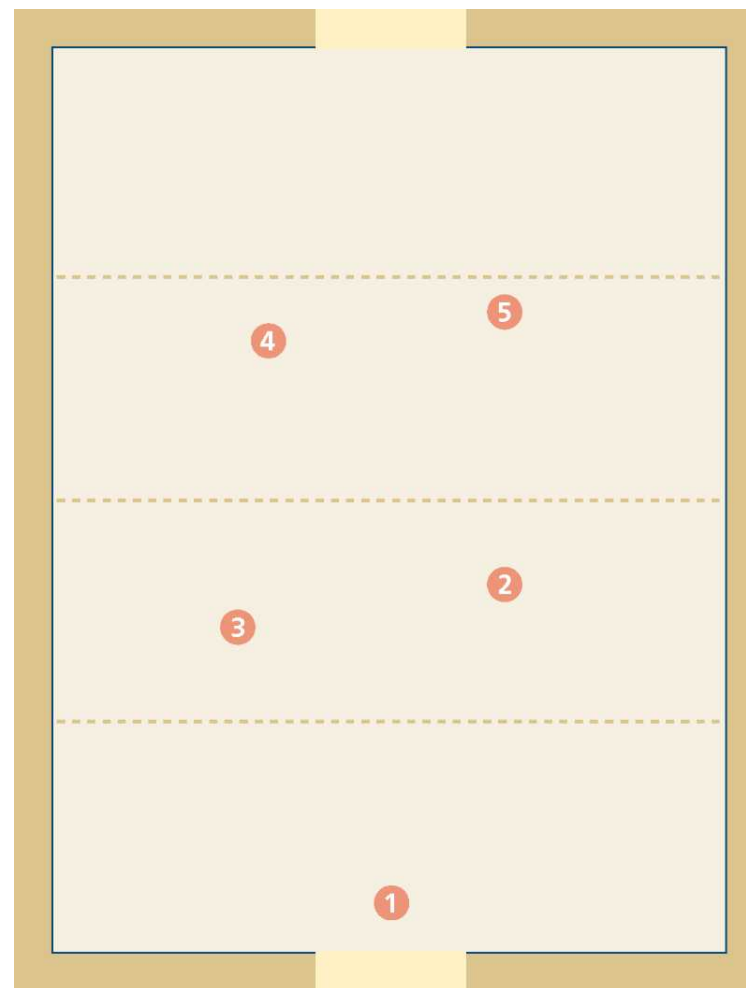
Два защитника и два нападающих

Преимущества

- Чёткое разделение между атакой и обороной
- Хорошее покрытие по всей ширине площадки

Отрицательные стороны

- Нападающие могут пренебрегать своими оборонительными функциями
- Много пространства между линиями
- Распределение обязанностей при опеке нападающего из команды соперника нечёткое



9.5. Построение 1-2-1-1

Описание

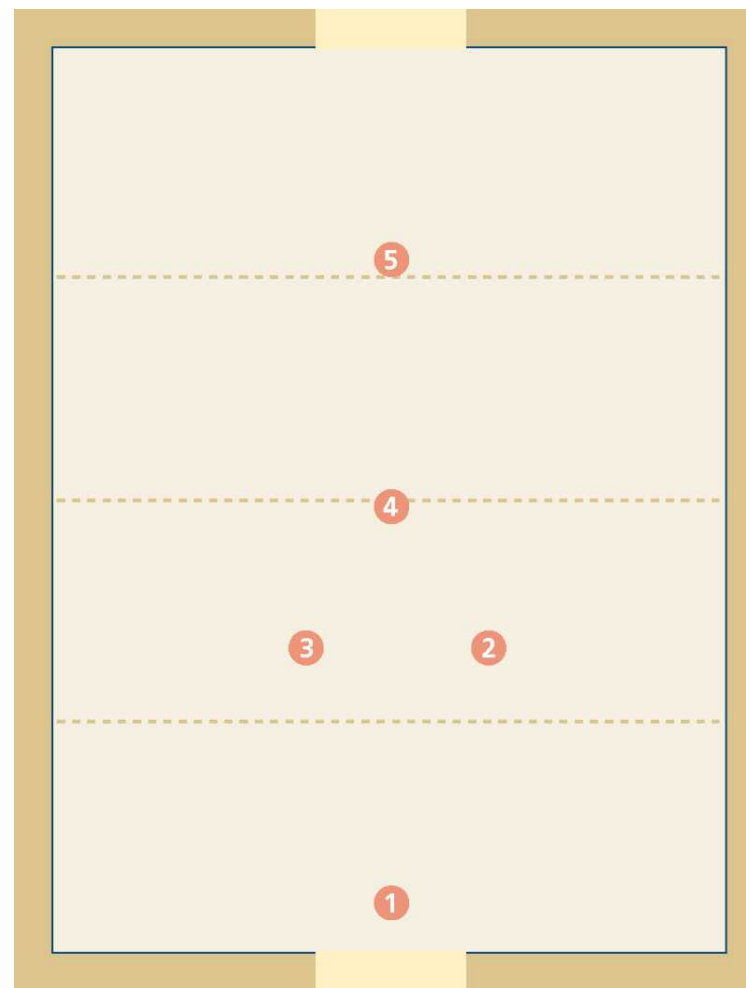
- Два защитника, один полузащитник и один нападающий
- Полузащитник оказывает содействие нападающему, когда атакует его команда, и защитникам, когда атакует команда соперника, в результате чего полузащитнику приходится много бегать, поэтому он должен быть в хорошей физической форме
- Данное построение основывается на крайне прямом стиле игры

Преимущества

Хорошее покрытие по всей длине площадки

Отрицательные стороны

- Далёкое от идеального использование ширины площадки
- Нечёткое распределение обязанностей в обороне
- Атаки становятся крайне предсказуемыми, поскольку они часто начинаются с длинного паса нападающему



9.6. Построение 1-1-3

Описание

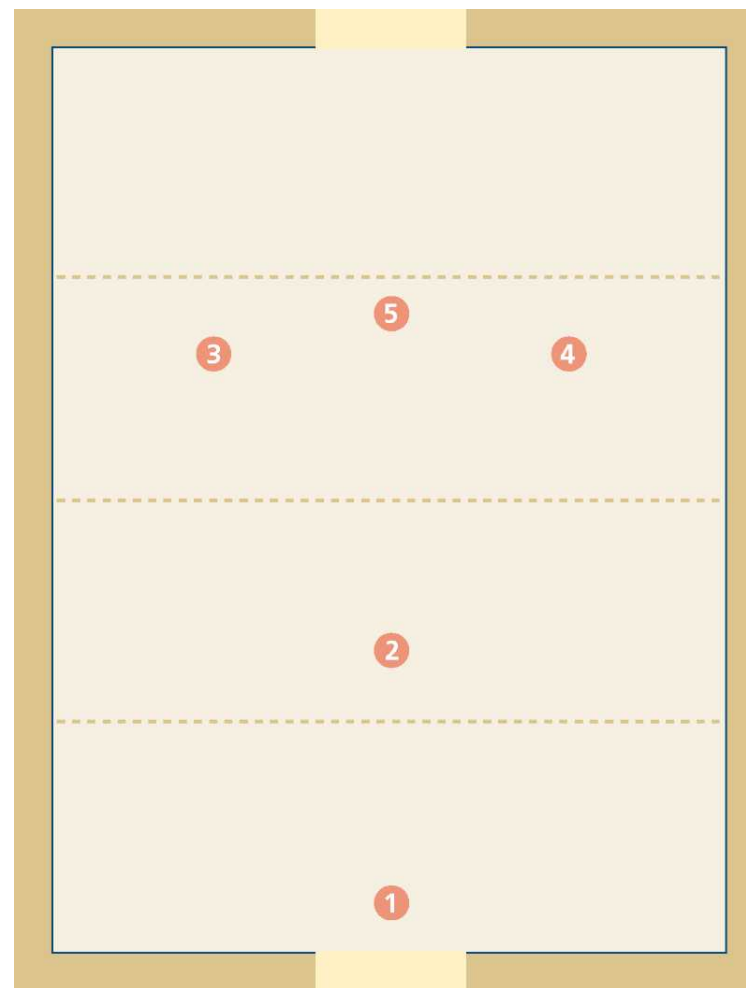
- Один защитник и три нападающих
- Типичное атакующее игровое построение

Преимущества

Хорошо для того, чтобы держать команду соперника под постоянным давлением, а также для того, чтобы не допускать игру соперника на своей половине поля

Отрицательные стороны

- Уязвимо для контратак
- Необходимо много бегать
- Игроки должны очень хорошо уметь отбирать мяч



- Глава 10.1. Введение**
- Глава 10.2. Угловые удары и вбрасывания**
- Глава 10.3. Свободные удары и пенальти**
- Глава 10.4. Введение мяча в игру ударом с центра поля**

10.1. Введение

- В связи с небольшими расстояниями в пляжном футболе почти каждая домашняя заготовка является реальным шансом забить гол
- Отточенные движения в атаке (модели или комбинации) имеют огромный потенциал для домашних заготовок
- Чемпионат мира по пляжному футболу под эгидой FIFA в 2008 г.:
40% всех голов было забито с использованием домашних заготовок
- К домашним заготовкам относится следующее:
 - угловые - ввод мяча в игру
 - свободные удары - выбрасывание мяча
 - вбрасывания - пенальти
- Выбрасывание мяча происходит во время игры после паса назад вратарю, настоящая глава больше не ссылается на них

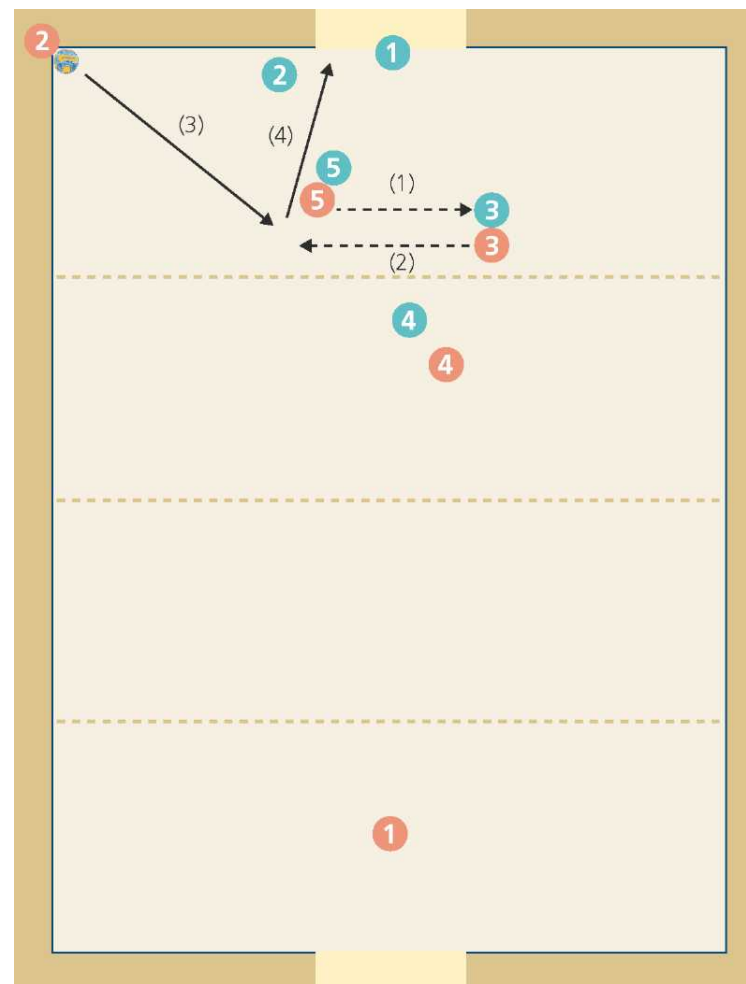
10.2. Угловые удары и вбрасывания

Угловые удары и вбрасывания недалеко от ворот во многом похожи. Главное отличие заключается в начальной точке мяча, поскольку вбрасывания могут также осуществляться ногами (см. правило 14).

Угловые удары и вбрасывания недалеко от ворот предполагают обширные возможности для отточенных атакующих действий (моделей или комбинаций).

Вариант 1. Блокировка

- (1) Игрок 5 (обозначенный красным цветом) бежит к дальней штанге, тем самым уводя за собой своего опекуна (Игрок 5). После этого он становится напротив Игрока 3 (обозначенного голубым цветом), чтобы преградить ему дорогу.
- (2) Игрок 3 (обозначенный красным цветом) бежит к ближней штанге.
- (3) После розыгрыша углового удара мяч попадает к Игроку 3.
- (4) Игрок 3 пытается забить гол.

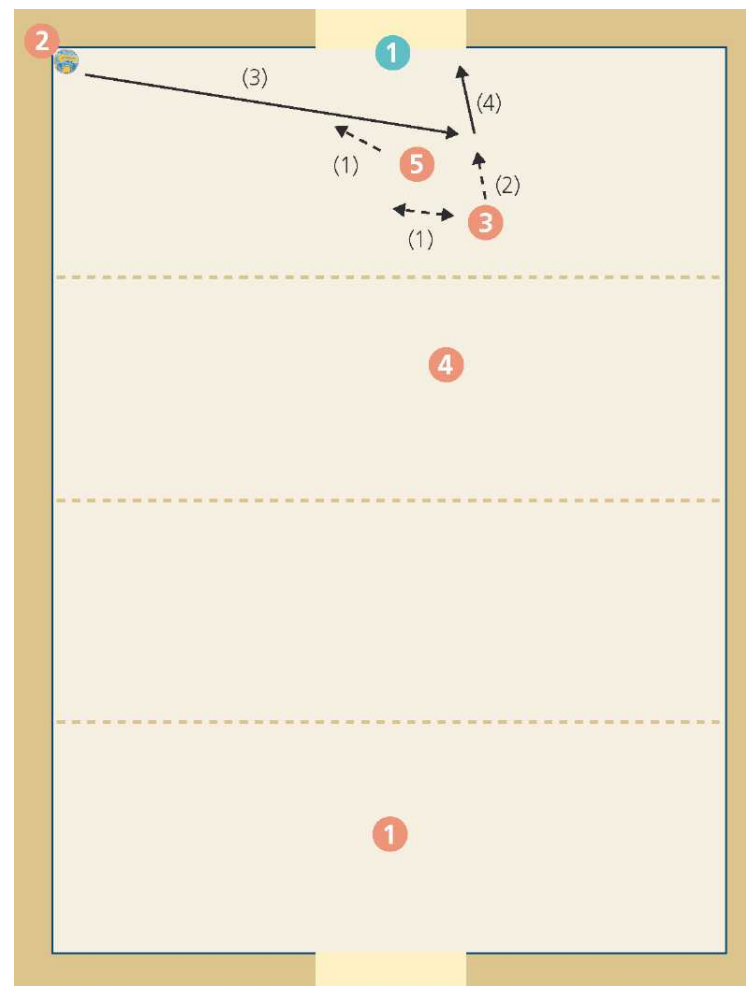


Вариант 2. Финты

- (1) Игроки 3 и 5 бегут к ближней штанге, чтобы обмануть соперника.
- (2) Затем Игрок 3 бежит к дальней штанге.
- (3) Угловой подаётся по воздуху, и мяч попадает к Игроку 3.
- (4) Игрок 3 пытается забить гол.

Трудность

Розыгрыш углового удара на Игрока 3 без вмешательства игрока команды соперника (особенно вратаря).



Вариант 3. Чередование

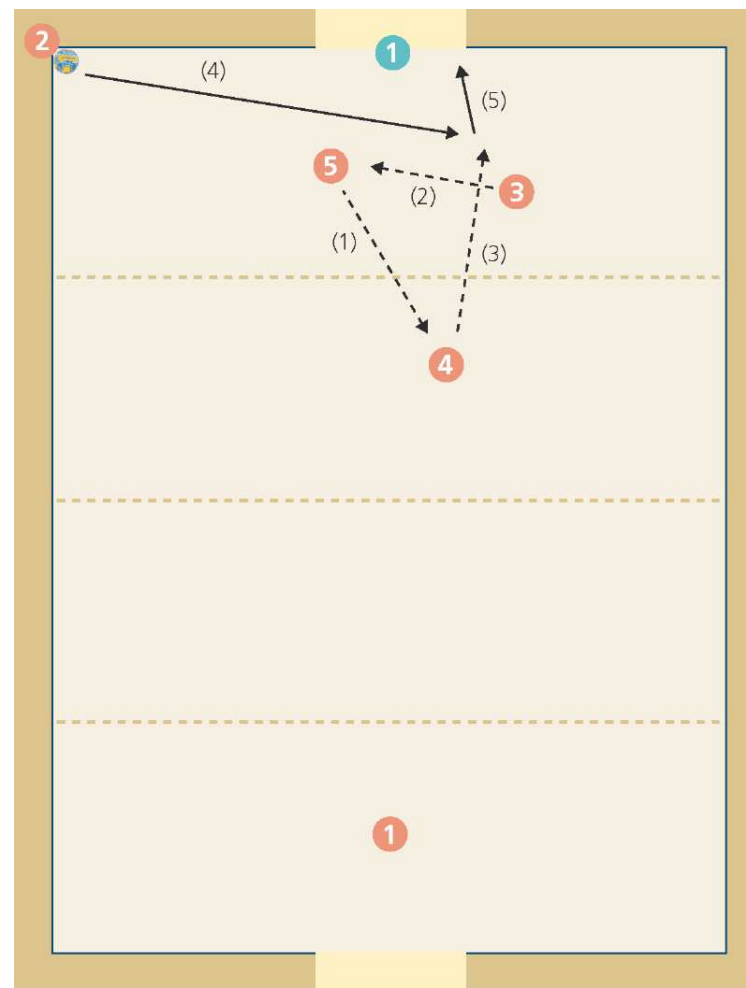
- (1) - (3) Игроки 5, 4 и 3 в быстрой последовательности меняются своими позициями против часовой стрелки.
- (4) Угловой подаётся на Игрока 4, находящегося у дальней штанги.
- (5) Игрок 4 пытается забить гол.

Преимущества

Много движений, которые могут запутать противника.

Трудность

Розыгрыш углового удара на Игрока 4 без вмешательства игрока команды соперника (особенно вратаря).



10.3. Свободные удары и пенальти

В пляжном футболе свободные удары всегда являются прямыми, при этом нельзя ставить стенку (см. правило 12).

Расположение игроков перед свободным ударом зависит от того, был ли он назначен на половине поля самой команды или на половине поля команды соперника.

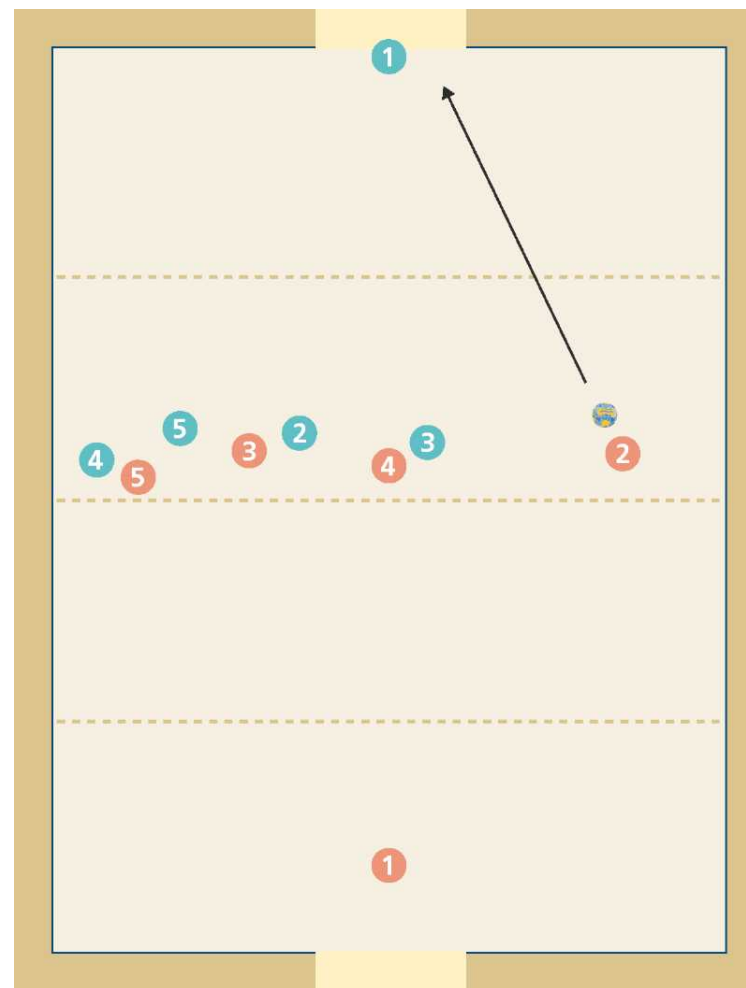
За исключением расположения мяча, пенальти соответствует свободному удару на половине поля соперника.

10.3.1. Свободные удары на половине поля соперника

Игрок 2 сам пытается забить гол.

Вариант:

Игрок 2 отдаёт пас вперёд, член его команды устремляется к мячу и наносит удар по воротам



10.3.2. Свободные удары на половине поля самой команды

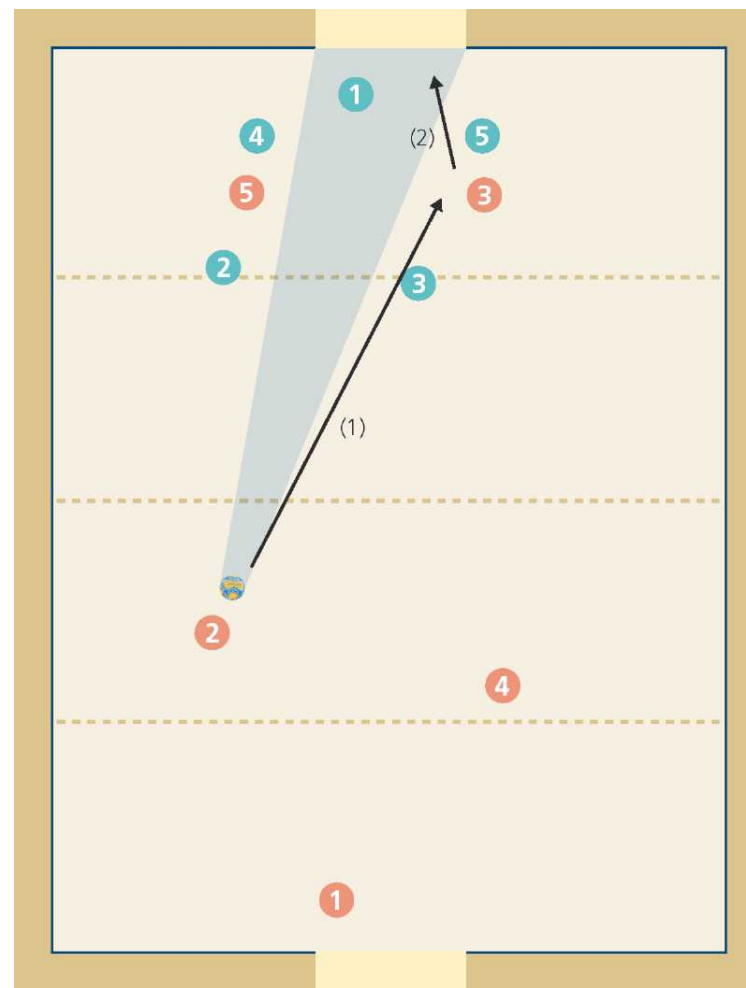
1. Игрок 2 делает вид, что бьёт по воротам, а сам отдаёт пас по воздуху Игроку 3.
2. Игрок 3 сам пытается забить гол.

Примечание

Игроки могут касаться мяча только тогда, когда он покинул выделенную зону или коснулся земли.

Вариант:

Игрок 2 сам пытается забить гол



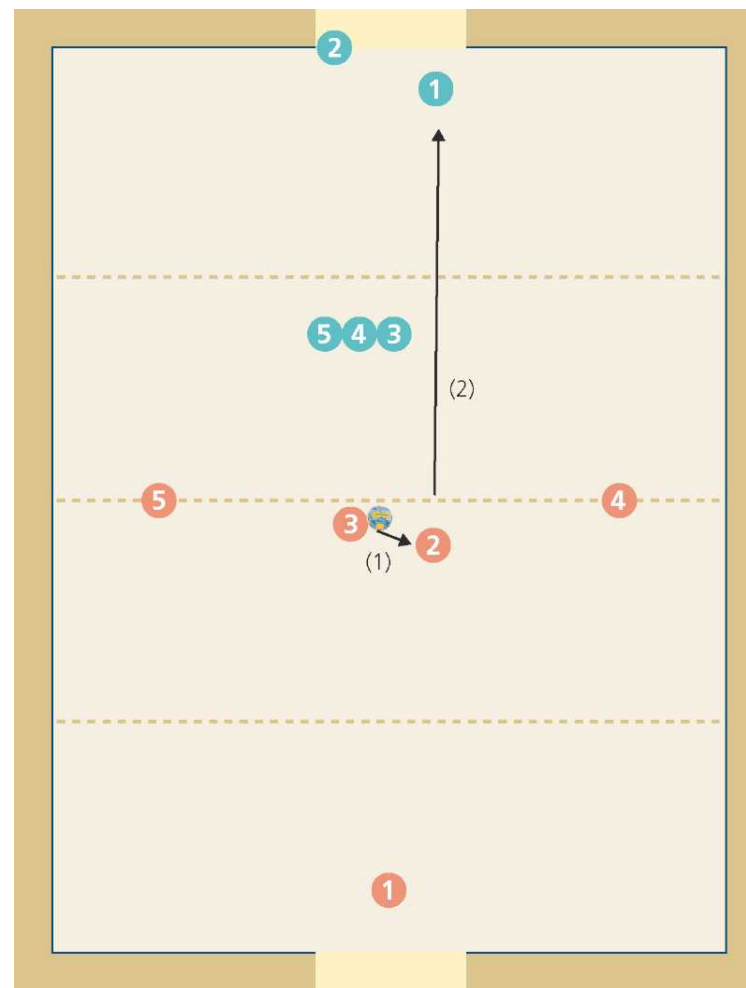
10.4. Введение мяча в игру ударом с центра поля

В отличие от свободного удара, при введении мяча ударом с центра поля можно ставить стенку (расстояние 5 м).

Гол нельзя забить непосредственно при вводе мяча в игру ударом с центра поля (см. правило 8).

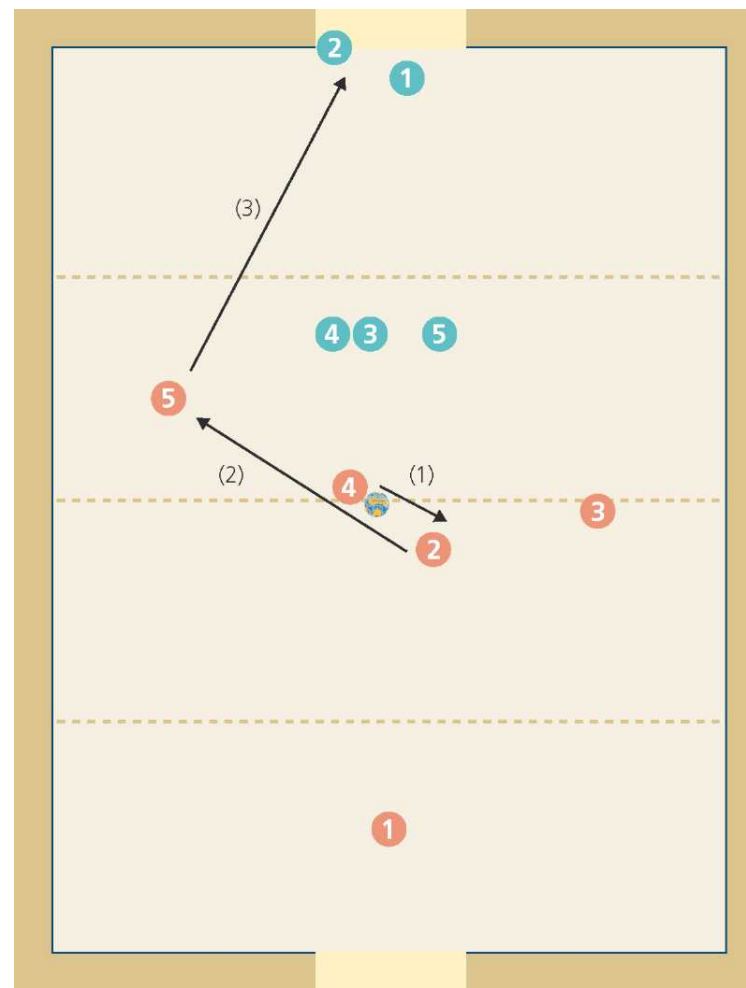
Вариант 1

- (1) Игрок 1 подбрасывает мяч вверх для Игрока 2.
- (2) Игрок 2 сразу наносит удар по воротам.



Вариант 2

- (1) Игрок 4 подбрасывает мяч вверх для Игрока 2.
- (2) Игрок 2 сразу отдаёт пас Игроку 5 или принимает мяч до паса.
- (3) Игрок 5 сразу наносит удар по воротам.



Глава 11.1. Обязательные тренировки для футбола

Глава 11.2. Инфраструктура и сезон

Глава 11.3. Профилактика и реабилитация

11.1. Обязательные тренировки для футбола

Пляжный футбол является отличным видом дополнительной тренировки для футбола, особенно для детей. Как уже упоминалось выше, игра на песке предполагает высокие стандарты техники, хорошую физическую форму и наличие координации. Игра

в пляжный футбол помогает развить все эти элементы.

Техника и тактика

Сочетание большего количества касаний, неровная игровая поверхность и меньше времени на приём мяча идеально подходят для совершенствования техники игрока. В связи с тем, что основы технического мастерства закладываются в очень раннем возрасте, пляжный футбол особенно подходит для детей и молодых игроков. С точки зрения тактики, пляжный футбол также имеет ряд преимуществ для игроков на траве. Резкое изменение игры, поиск прямого и быстрого пути забить гол и большое количество отработанных моделей и комбинаций помогают улучшить понимание игроком тактики.

Физическая форма и координация

В связи с тем, что игроки погружаются в песок с каждым шагом, чтобы просто двигаться по песку, требуется хорошая физическая форма и координация. В этом отношении пляжный футбол является прекрасной альтернативой для стандартных упражнений по поддержанию хорошей физической формы и для упражнений на координацию.

Когнитивные навыки

Пляжный футбол также помогает совершенствовать когнитивные навыки игрока. Высокий темп, характерный для данного вида спорта, вынуждает игроков быстро оценивать и анализировать соответствующую ситуацию и молниеносно принимать решения о дальнейших действиях. У игроков, которые верно оценивают ситуацию во время игры, будет больше времени на выбор и подготовку дальнейших действий. Способность читать игру и предвидеть конкретные комбинации является залогом успеха для любого игрока командных видов спорта; такая способность приобретается в раннем возрасте.

11.2. Инфраструктура и сезон

Во многих местах спрос на общественные футбольные площадки значительно перевешивает предложение. В странах с длинными береговыми линиями, таких как Бразилия, большое количество футболистов играют на песке, чтобы совершенствоваться в своём хобби. Постоянные или временные площадки для игры в пляжный футбол могут открываться без каких-либо особых затрат и усилий и представляют собой привлекательную альтернативу существующей инфраструктуре.

Тем не менее пляжный футбол не ограничивается лишь прибрежными регионами. Он также развивается и во многих странах, не имеющих выхода к морю.

Как правило, футбольный сезон не охватывает весь год, и многие клубы не предлагают какие-либо альтернативы на летний и зимний перерывы. В связи с этим пляжный футбол может выступать в качестве сезонного дополнения к футболу в такие поры года.

11.3. Профилактика и реабилитация

С учётом вышеупомянутых физических характеристик песка игра в пляжный футбол повышает работоспособность игрока, а также укрепляет группы мышц, которые не развиваются при игре на твёрдой поверхности. Таким образом, дополнительные тренировки на песке снижают риск травмы.

Более того, игра на песке не только позволяет укрепить мышцы, но и снижает нагрузку на позвоночник, суставы, связки и сухожилия. В связи с запретом на использование обуви, амортизирующий эффект песка является главной причиной, которая позволяет объяснить незначительное количество травм в пляжном футболе по сравнению с футболом.

Укрепление мышц и уменьшение нагрузки на суставы, связки и сухожилия также являются важными факторами при разработке программы тренировок для восстановления перегруженных суставов и т. д. и для восстановления после травм. В случаях, когда определённые травмы колена или связок являются причиной, по которой игрок не может тренироваться на твёрдой поверхности, пляжный футбол представляет собой хорошую альтернативу.

Глава 12.1. Материально-техническое обеспечение

Глава 12.2. Графики матчей

12.1.1. Площадка (см. правило 1)

- Площадка: 35 - 37 м в длину x 26 - 28 м в ширину
- Безопасная зона по периметру: 1 - 2 м в ширину
- Мелкозернистый песок не менее 40 см в глубину
- Ворота: 5,5 м в ширину x 2,2 м в высоту
- Линия ворот и боковые линии: 8 - 10 см в ширину
- 10 шестов (не менее 1,5 м в высоту) с флагами (шесть красных и четыре жёлтых)



12.1.1. Площадка (продолжение)

- Сетка за воротами: 15 - 20 м в длину x 4 - 5 м в высоту
- Турнирный столик с зонтиком от солнца
- Доска счёта: ручная или электронная
- Секундомер или часы
- График матчей с результатами



12.1.2. Оснащение для пляжного футбола

- Мячи для игры в пляжный футбол
- Свистки для судей
- Таблички для замен
- Майки: четыре разных цвета
- Сирена: для обозначения начала и окончания игр
- Стандартная, узнаваемая одежда для уполномоченных лиц на турнире
- Кубки и медали для участников



12.1.3. Инфраструктура и оборудование

- Тенты для игроков и судей
- Стулья
- Туалеты
- Защитные барьеры
- Душевые кабинки
- Мусорные вёдра
- Приборы для охлаждения воды
- Вода
- Запас воды
- Электричество
- Охрана территории



12.1.4. Развлечения

- Ведущий
- Акустическая система и микрофон
- Музыка



12.1.5. Персонал и администрация

- Трудовые ресурсы (организационный комитет, волонтеры и т. д.)
- Правила соревнования
- График матчей
- Бюджет



12.2.1. График матчей (взрослые, три дня, восемь команд)

Обзор

Всего три игры для каждой команды за три дня; 3 x 12 минут фактического игрового времени

ДЕНЬ 1

14:00	Матч 1	Команда 1 против Команды 2
15:15	Матч 2	Команда 3 против Команды 4
16:30	Матч 3	Команда 5 против Команды 6
17:45	Матч 4	Команда 7 против Команды 8

ДЕНЬ 2

14:00	Матч 5	Проигравшая Команда 1	против	Проигравшей Команды 2
15:15	Матч 6	Проигравшая Команда 3	против	Проигравшей Команды 4
16:30	Матч 7	Победившая Команда 1	против	Победившей Команды 2
17:45	Матч 8	Победившая Команда 3	против	Победившей Команды 4

ДЕНЬ 3

14:00	Матч 9	Проигравшая Команда 5	против	Проигравшей Команды 6	(7 ^{ое} и 8 ^{ое} место)
15:15	Матч 10	Победившая Команда 5	против	Победившей Команды 6	(5 ^{ое} и 6 ^{ое} место)
16:30	Матч 11	Проигравшая Команда 7	против	Проигравшей Команды 8	(3 ^е и 4 ^{ое} место)
17:45	Матч 12	Победившая Команда 7	против	Победившей Команды 8	(ФИНАЛ, 1 ^{ое} и 2 ^{ое} место)

12.2.2. График матчей (юниоры, любители, один день, десять команд)

Обзор

Не менее пяти игр для каждой команды в течение одного дня; 1 x 20 минут

Группа А		Группа В											
Команда 1	Команда 1	12:10	11	А Команда 1	против	А Команды 3							
Команда 2	Команда 2	12:35	12	А Команда 2	против	А Команды 4							
Команда 3	Команда 3	13:00	13	В Команда 1	против	В Команды 3							
Команда 4	Команда 4	13:25	14	В Команда 2	против	В Команды 4							
Команда 5	Команда 5	13:50	15	А Команда 5	против	А Команды 2							
		14:15	16	В Команда 5	против	В Команды 2							
		14:40	17	А Команда 1	против	А Команды 4							
Время	Матч												
08:00	1	А Команда 1	против	А Команды 2	15:05	18	А Команда 3	против	А Команды 5				
08:25	2	А Команда 3	против	А Команды 4	15:30	19	В Команда 1	против	В Команды 4				
08:50	3	В Команда 1	против	В Команды 2	15:55	20	В Команда 3	против	В Команды 5				
09:15	4	В Команда 3	против	В Команды 4	16:20	21	5 ^{ая} в Группе А	против	5 ^{ой} в Группе В				
09:40	5	А Команда 5	против	А Команды 1	16:45	22	4 ^{ая} в Группе А	против	4 ^{ой} в Группе В				
10:05	6	В Команда 5	против	В Команды 1	17:10	23	3 ^я в Группе А	против	3 ^{ей} в Группе В				
10:30	7	А Команда 2	против	А Команды 3	17:35	24	2 ^{ая} в Группе А	против	1 ^{ой} в Группе В				
10:55	8	А Команда 4	против	А Команды 5	18:00	25	1 ^{ая} в Группе А	против	2 ^{ой} в Группе В				
11:20	9	В Команда 2	против	В Команды 3	18:25	26	Проигр. 24	против	Проигр. 25			3 ^е место, плей-офф	
11:45	10	В Команда 4	против	В Команды 5	18:50	27	Побед. 24	против	Побед. 25			Финал	

12.2.2. График матчей (продолжение)

		Группа А		Группа В																			
		Команда А1 Команда А2		Команда А3 Команда А4		Команда А5		Команда В1 Команда В2		Команда В3 Команда В4		Команда В5											
Стадия 1																							
Группа А	1	08:00					5	09:40			7	10:30	8	10:55				11	12:10	12	12:35		
	А1 пр А2		А3 пр А4		А5 пр А1		А2 пр А3		А4 пр А5		А1 пр А3		А2 пр А4										
Группа В			3	08:50	4	09:15			6	10:05			9	11:20	10	11:45				13	13:00	14	13:25
			В1 пр В2		В3 пр В4		В5 пр В1		В2 пр В3		В4 пр В5		В1 пр В3		В2 пр В4								
Стадия 2																							
Группа А	15	13:50					17	14:40	18	15:05								3 ^е место, плей-офф		Финал			
	А5 пр А2		А1 пр А4		А3 пр А5		5. А пр 5. В		4. А пр 4. В		3. А пр 3. В		2. А пр 1. В		1. А пр 2. В		26 18:25		27 18:50				
Группа В			16	14:15			19	15:30	20	15:55								Проигр. 24 против Проигр. 25		Побед. 24 против Побед. 25			
			В5 пр В2		В1 пр В4		В3 пр В5																

12.2.3. График матчей (юниоры, любители, ½ дня, восемь команд)

Обзор

Не менее пяти игр для каждой команды за полдня; 1 x 15 минут

Группа А Группа В

Команда 1	Команда 1	14:40	9	А Команда 1	против	А Команды 4		
Команда 2	Команда 2	15:00	10	А Команда 2	против	А Команды 3		
Команда 3	Команда 3	15:20	11	В Команда 1	против	В Команды 4		
Команда 4	Команда 4	15:40	12	В Команда 2	против	В Команды 3		
		16:00	13	1 ^{ая} в Группе А	против	4 ^{ой} в Группе В		
		16:20	14	2 ^{ая} в Группе А	против	3 ^{ей} в Группе В		
12:00	1 А Команда 1	против	А Команды 2	16:40	15	3 ^я в Группе А	против	2 ^{ой} в Группе В
12:20	2 А Команда 3	против	А Команды 4	17:00	16	4 ^{ая} в Группе А	против	1 ^{ой} в Группе В
12:40	3 В Команда 1	против	В Команды 2	17:20	17	Побед. 13	против	Побед. 14
13:00	4 В Команда 3	против	В Команды 4	17:40	18	Побед. 15	против	Побед. 16
13:20	5 А Команда 1	против	А Команды 3	18:00	19	Проигр. 13	против	Проигр. 14
13:40	6 А Команда 2	против	А Команды 4	18:20	20	Проигр. 15	против	Проигр. 16
14:00	7 В Команда 1	против	В Команды 3	18:40	21	Проигр. 17	против	Проигр. 18
14:20	8 В Команда 2	против	В Команды 4	19:00	22	Побед. 17	против	Побед. 18

(3^е место, плей-офф)
(Финал)

12.2. Графики матчей

12.2.3. График матчей (продолжение)

Группа А	Группа В
Команда А1 Команда А2 Команда А3 Команда А4	Команда В1 Команда В2 Команда В3 Команда В4

Стадия 1

Группа А	1 12:00 А1 пр А2	2 12:20 А3 пр А4					5 13:20 А1 пр А3	6 13:40 А2 пр А4					9 14:40 А1 пр А4	10 15:00 А2 пр А3	
			3 12:40 В1 пр В2	4 13:00 В3 пр В4					7 14:00 В1 пр В3	8 14:20 В2 пр В4					11 15:20 В1 пр В4

Стадия 2

Стадия 3

3^е место, плей-офф

Финал

13 16:00 1. А пр 4. В	14 16:20 2. А пр 3. В	15 16:40 3. А пр 2. В	16 17:00 4. А пр 1. В	17 17:20 Побед. 13 против Побед. 14	18 17:40 Побед. 15 против Побед. 16	19 18:00 Проиг. 13 против Проиг. 14	20 18:20 Проиг. 15 против Проиг. 16	21 18:40 Проиг. 17 против Проиг. 18	22 19:00 Побед. 17 против Побед. 18
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	--	--	--	--	--	--