

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

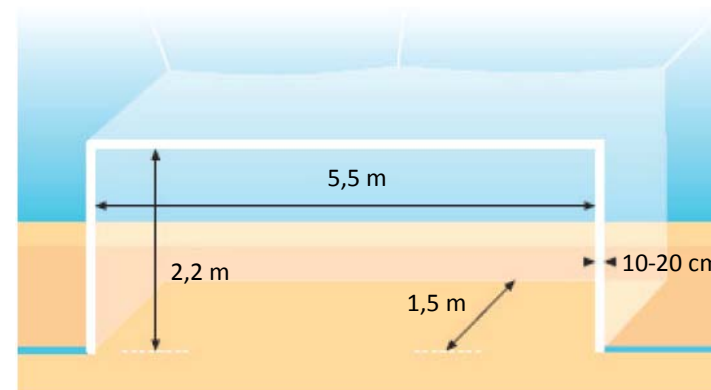
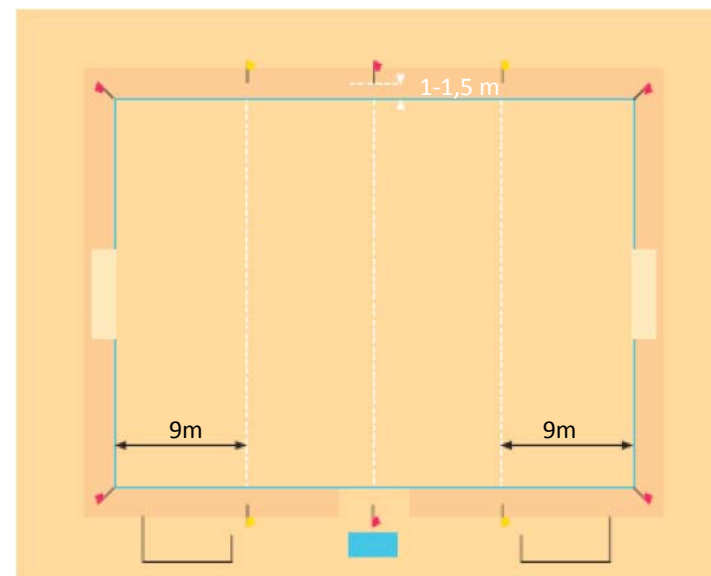


Площадка (правило 1)

- 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)

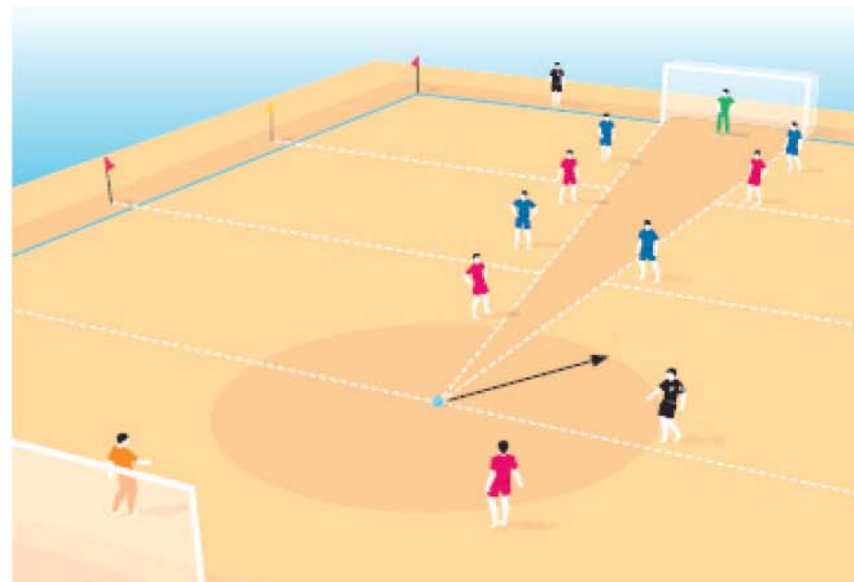
- Три периода по двенадцать минут каждый
- Время останавливается при наступлении паузы в игре

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

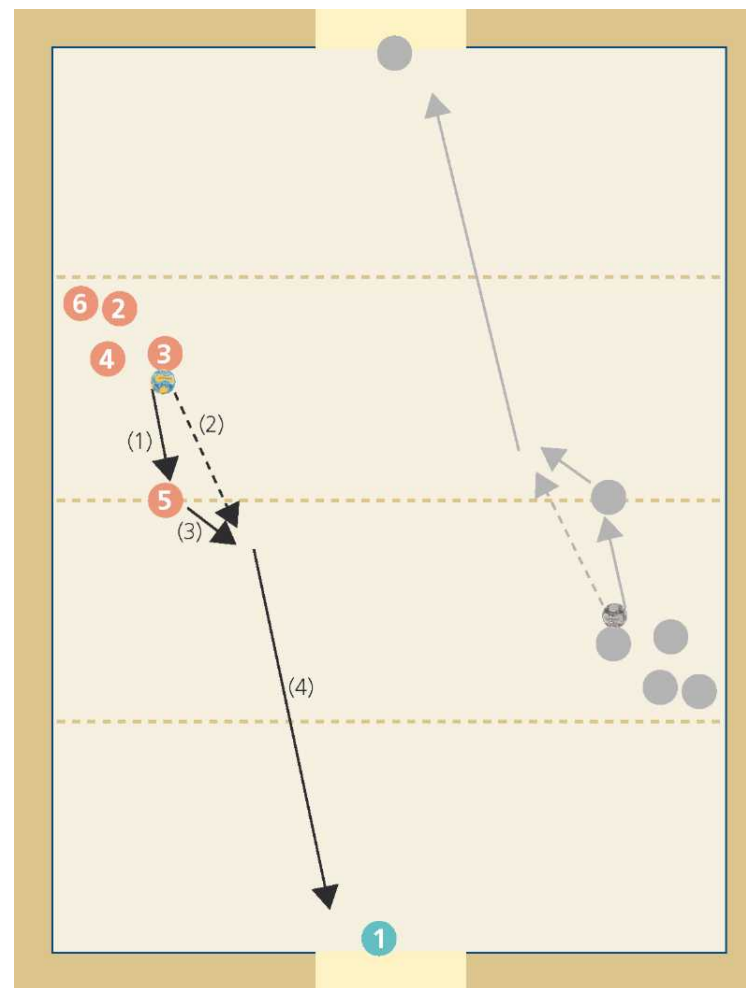
- Основные аспекты или тема тренировки также влияют на главную составляющую
- Главная составляющая включает в себя два или три аналитических упражнения и игру
- Составляющие тренировки должны основываться друг на друге и являться последовательными (от лёгких к трудным)
- Игра должна быть крайне реалистичной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

- 1 1 Выделенный вратарь (для объяснения упражнения)
- 2 3 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



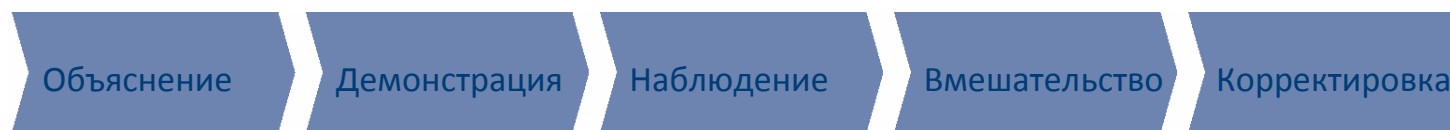
4.6. Организация площадки и игроков

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

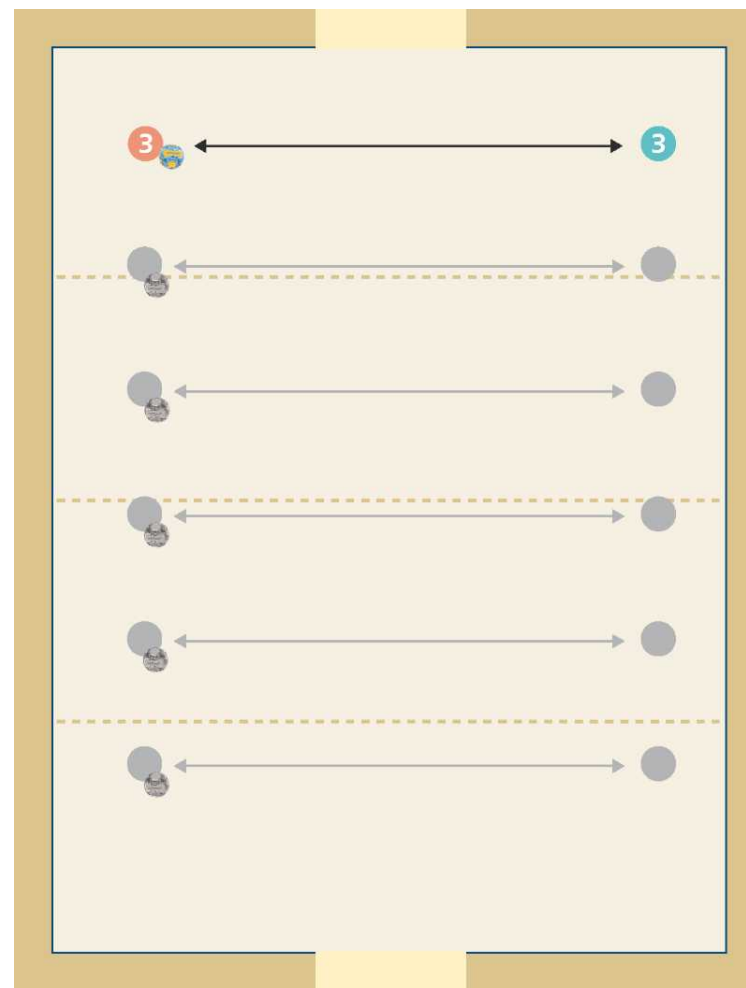
Разминка (20 мин.)

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

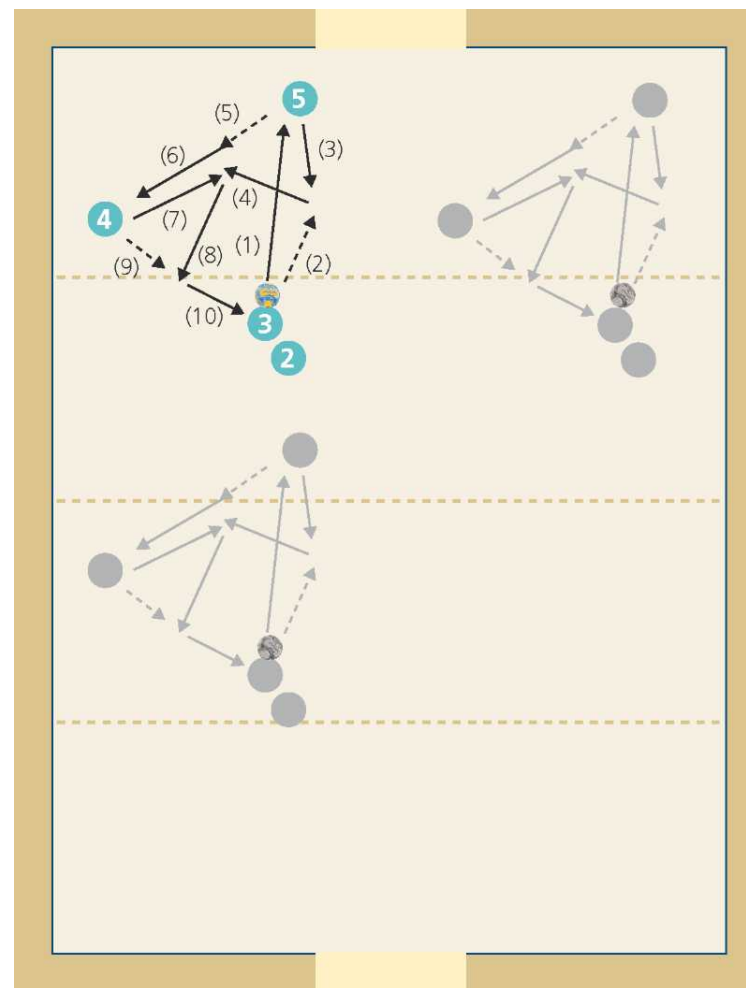


Упражнение 2 (10 мин.)

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



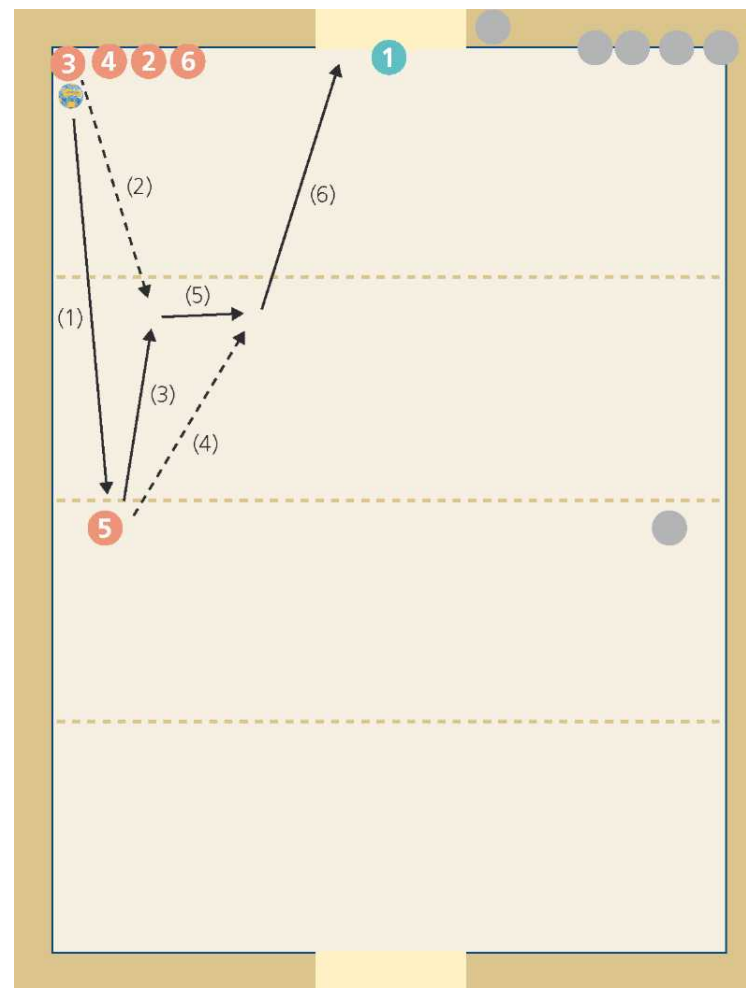
Главная составляющая (60 мин.)

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

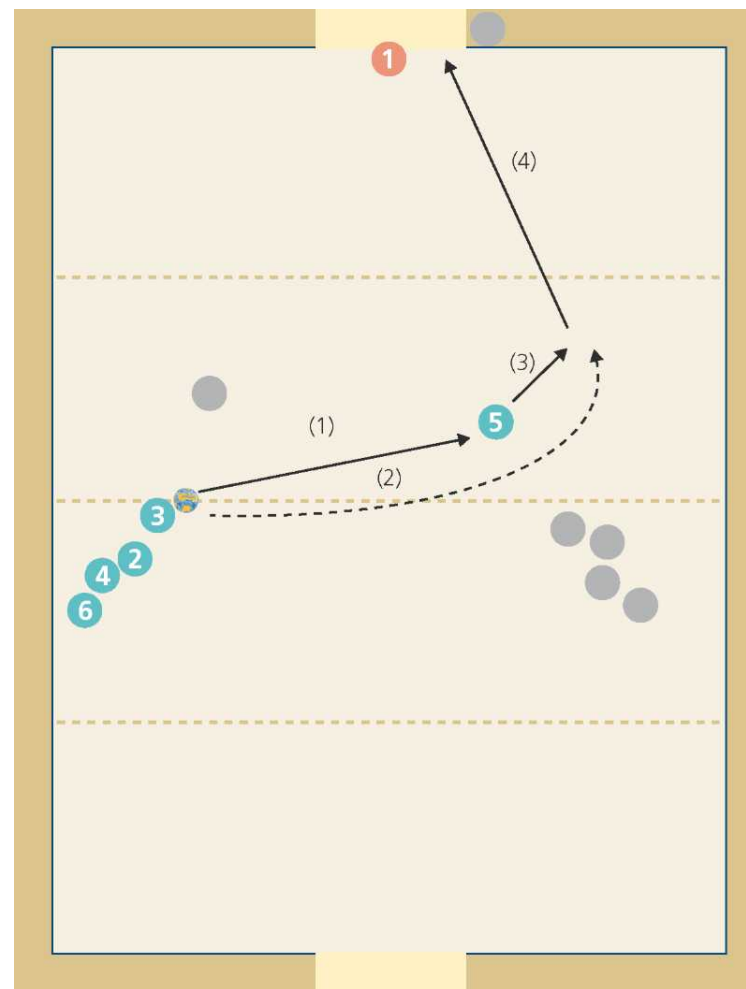


Упражнение 2 (10 мин.)

- 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

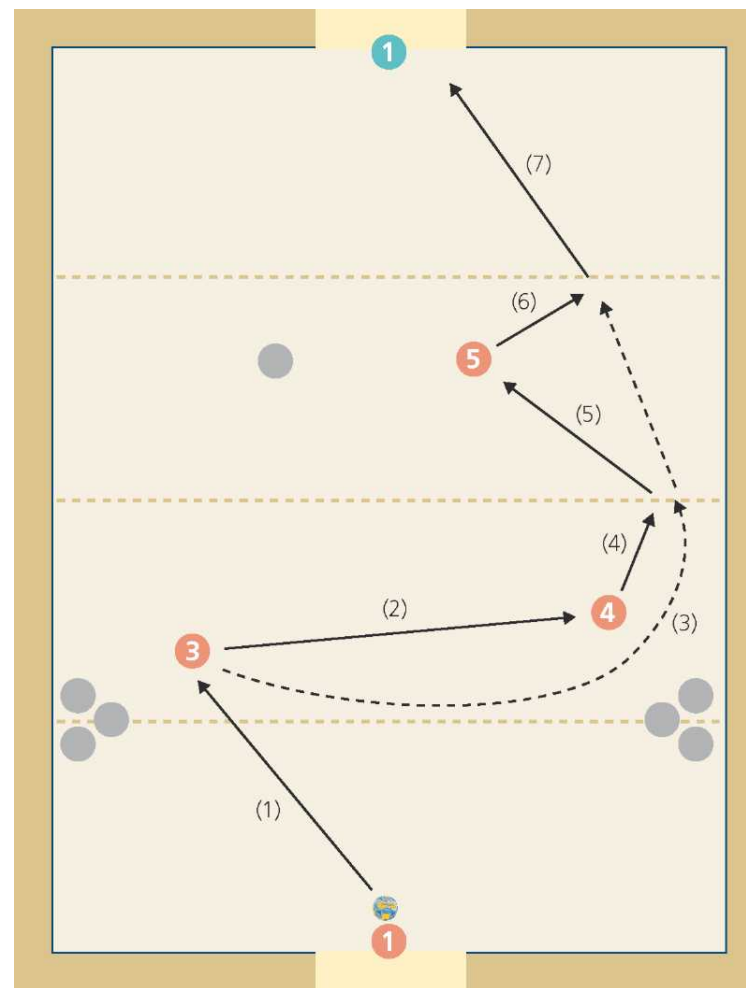
Заключительная часть тренировки (10 мин.)

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

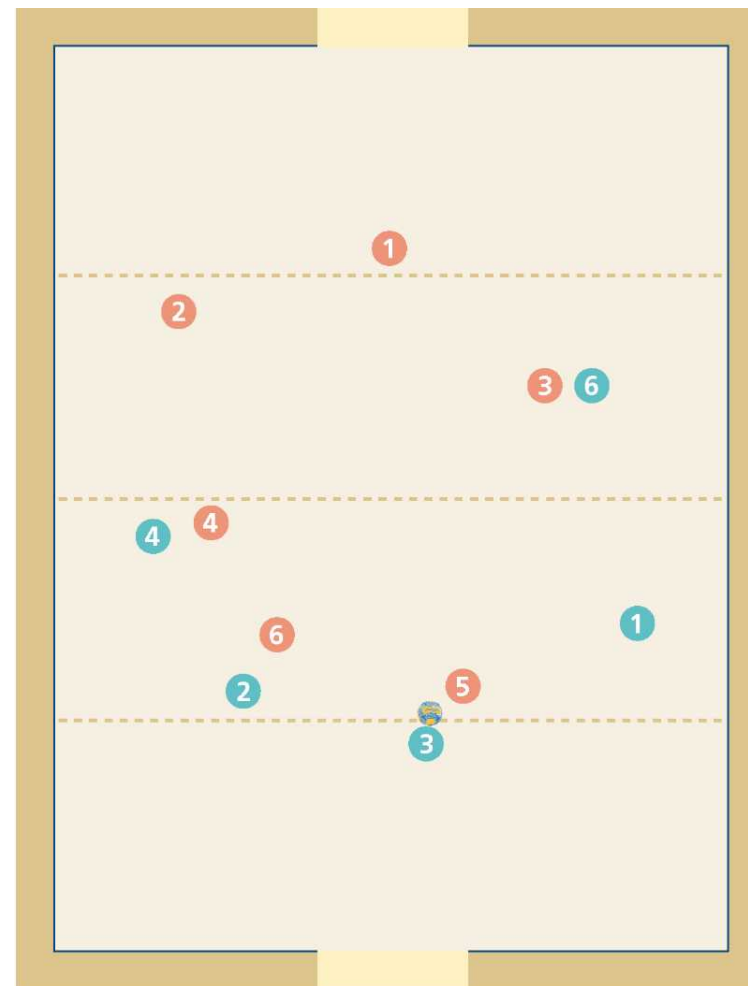
Две команды играют друг с другом на площадке до двух голов. Пасы можно отдавать только руками, а голы можно забивать только ударами головой. Владение мячом переходит к другой команде, если мяч касается земли. Игроки не могут бегать с мячом.

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

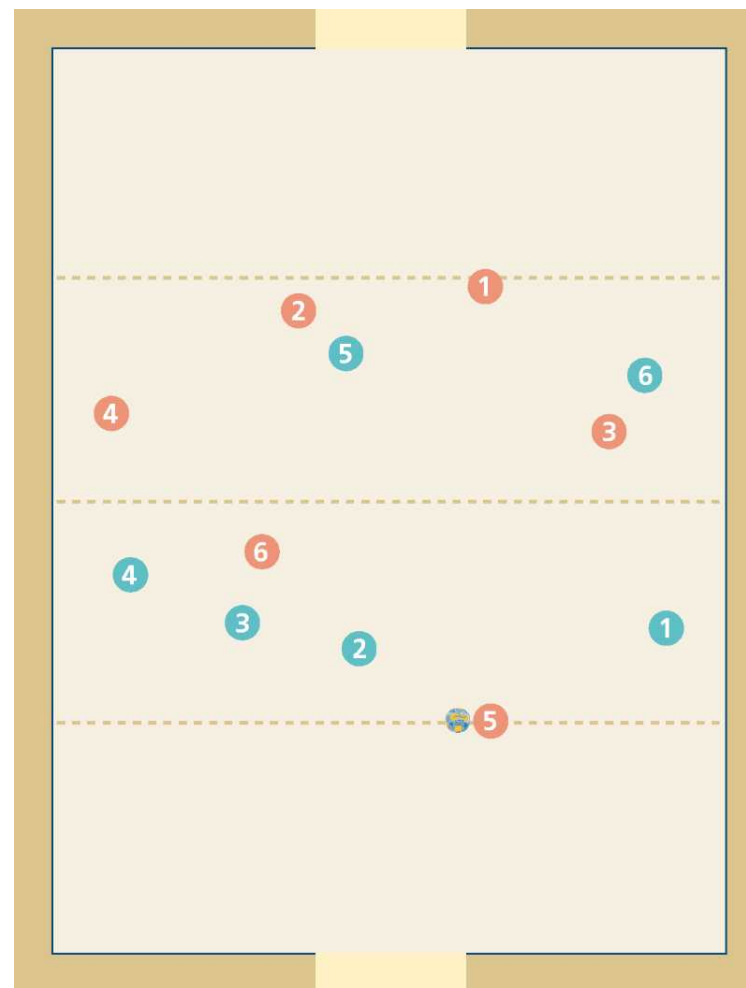
Две команды пытаются перевести мяч на половину поля соперника. Пасы можно отдавать назад руками. Игроки могут бежать с мячом. Тем не менее игрок с мячом вынужден передать его в течение двух секунд после соприкосновения с ним.

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

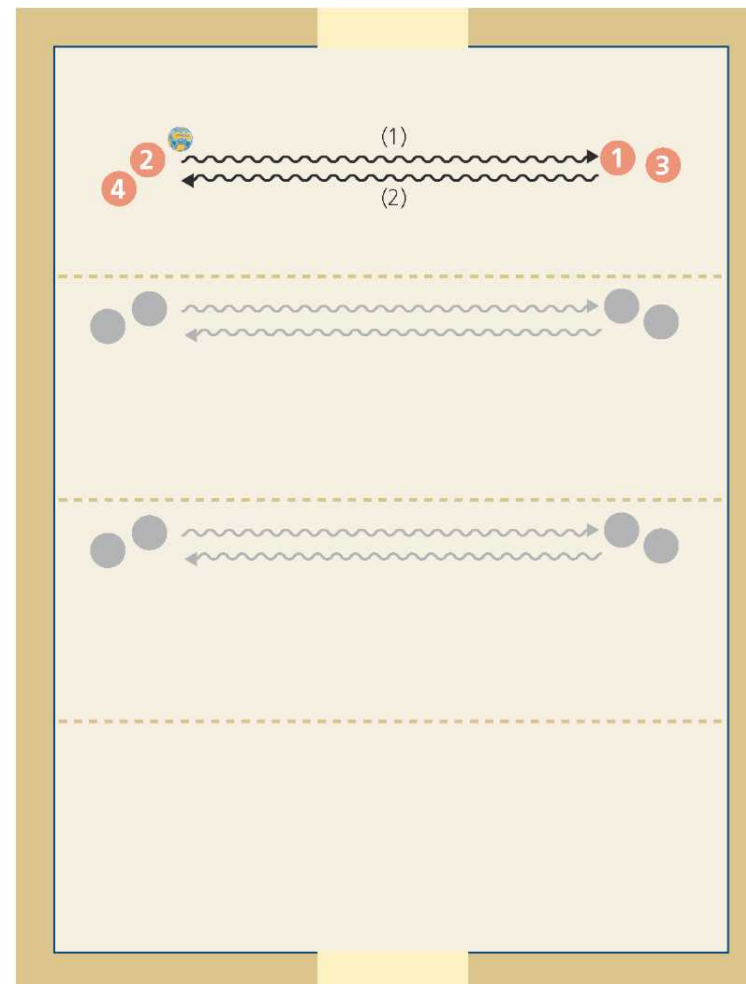
Игроки разбиваются на две равные группы и перемещают мяч. Мяч необходимо перемещать обеими ногами, при этом его следует касаться как можно чаще.

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

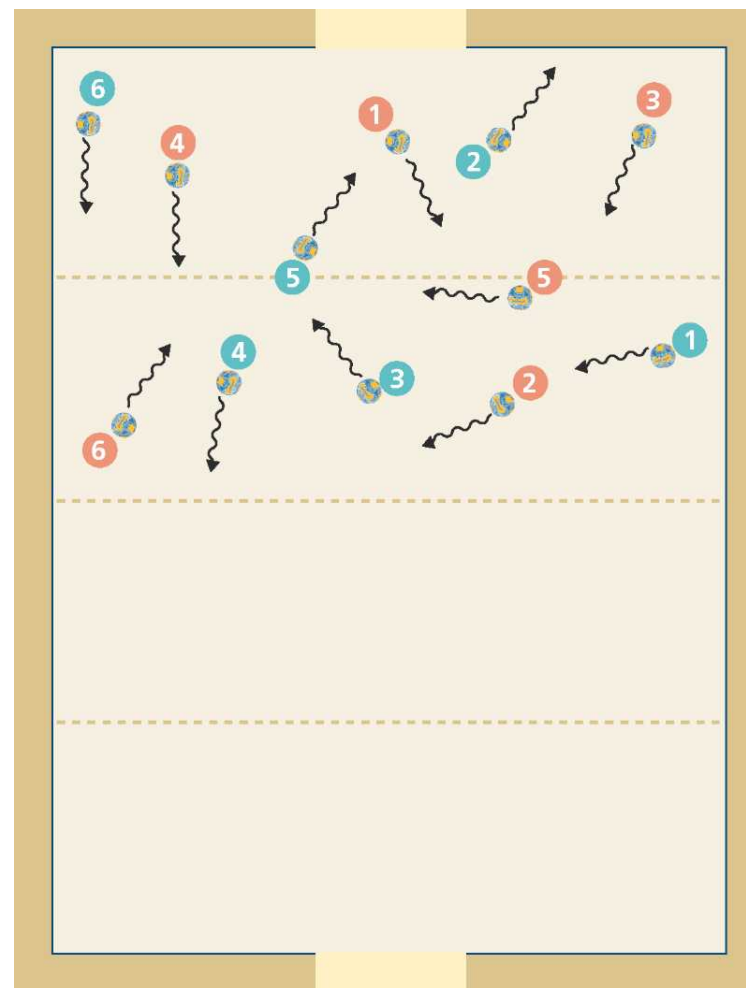
Площадка делится пополам. Каждый игрок перемещает мяч через соответствующую зону, используя левую или правую ногу (подъём ноги, наружная сторона стопы, стопа или кончики пальцев ноги) в соответствии с инструкциями тренера.

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

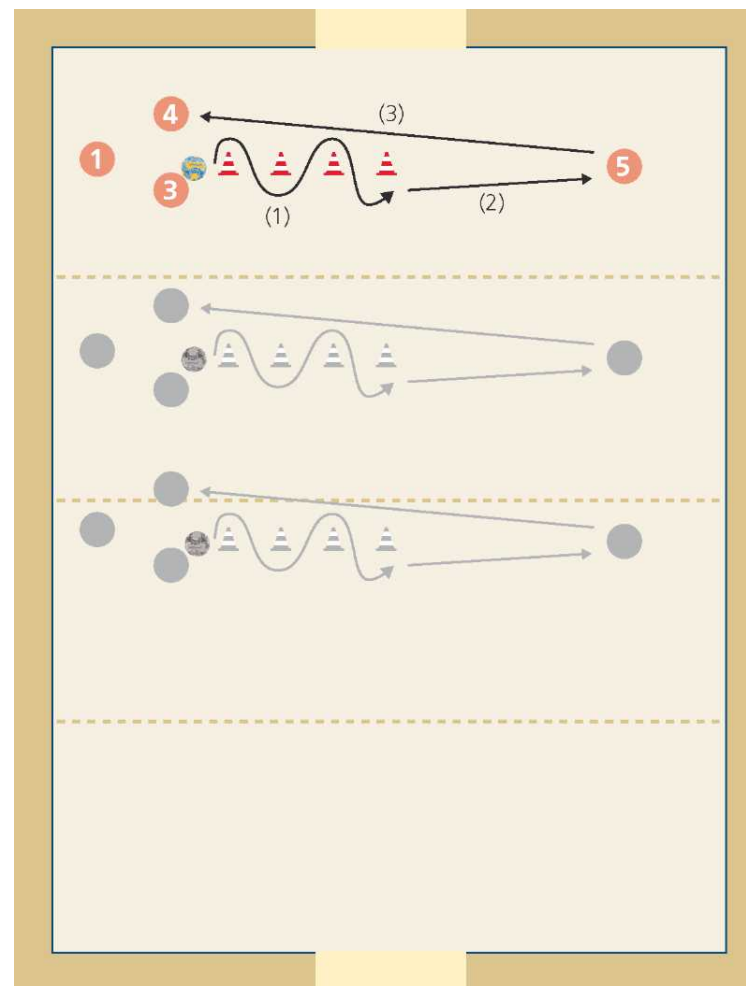
Используя финты, Игрок 3 перемещается с мячом через конусы (1), после чего отдаёт пас Игроку 5 (2). Игрок 5 отдаёт пас Игроку 4 (3). Игрок 4 снова начинает упражнение. Игроки занимают позицию игрока, которому они последнему отдали пас.

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

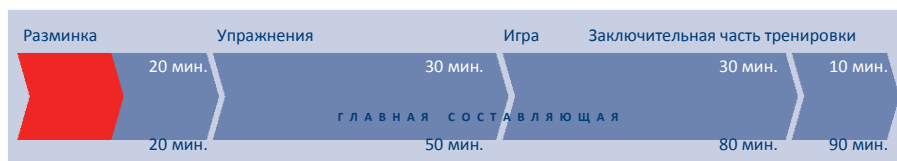
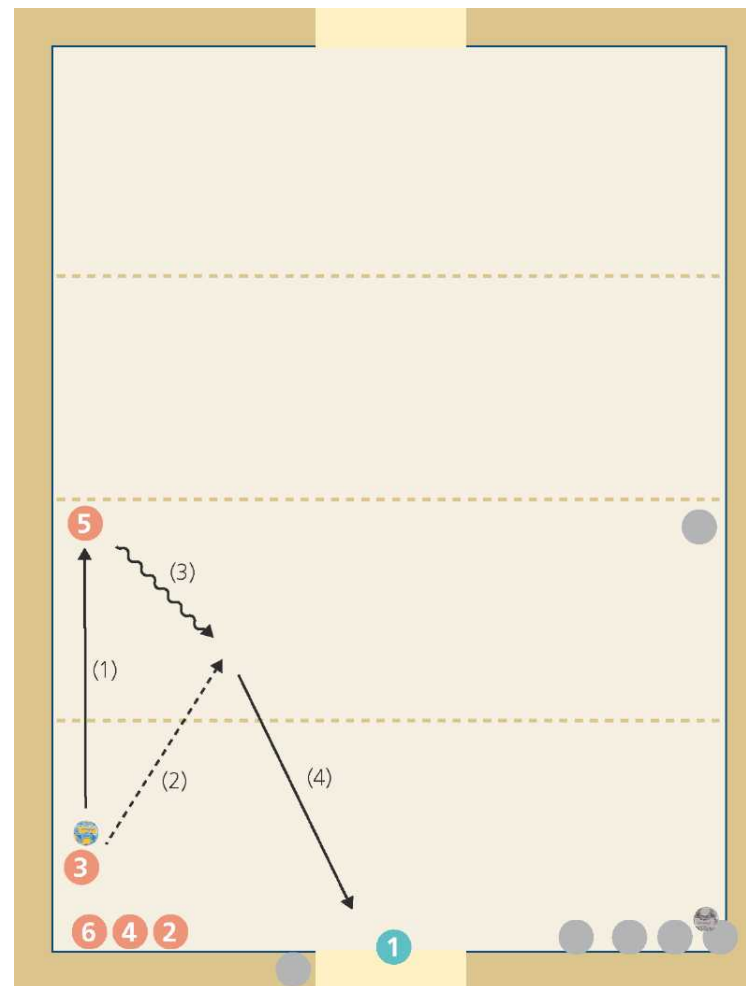
Игрок 3 пасует мяч Игроку 5 (1), после чего сразу пытается отобрать у него мяч (2). Игрок 5 делает финт (3) и пытается с помощью дриблинга обойти своего соперника, чтобы потом нанести удар (4). После этого Игрок 3 возвращается на начальную позицию Игрока 5 и выполняет роль атакующего, Игрок 5 повторно 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

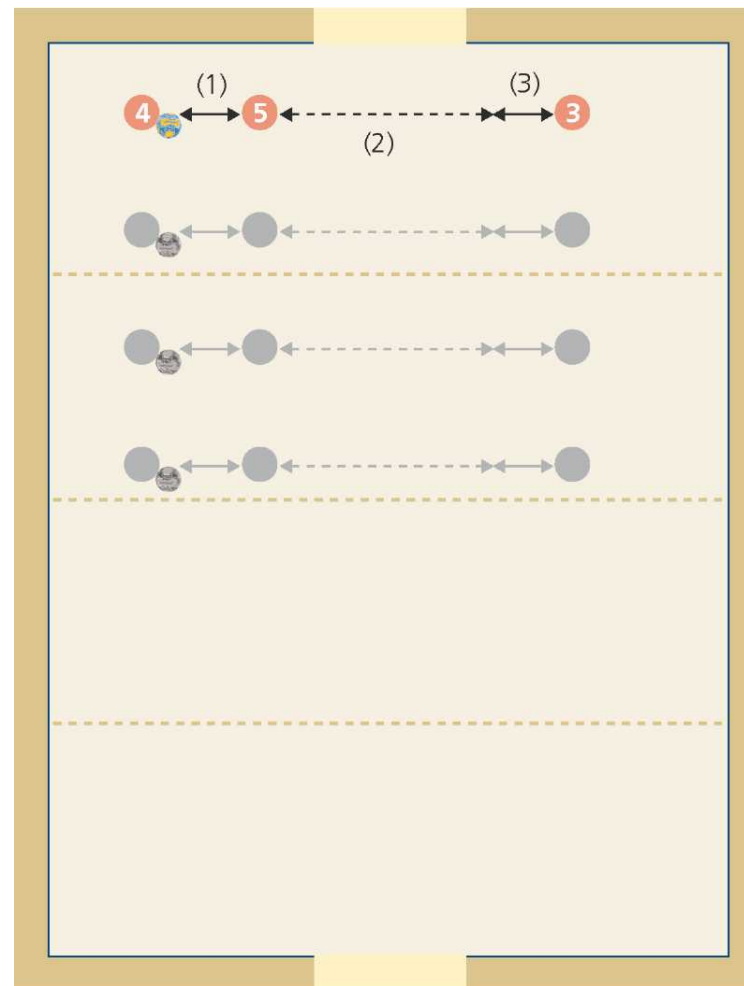
Игроки делятся на группы по три человека. Игрок 4 бросает мяч на ногу Игрока 5. Игрок 5 подбрасывает мяч в воздух и отдаёт обратный пас. Затем он бежит к Игроку 3 и снова делает то же самое. После 10-15 подбрасываний мяча в воздух игроки меняют свою позицию.

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

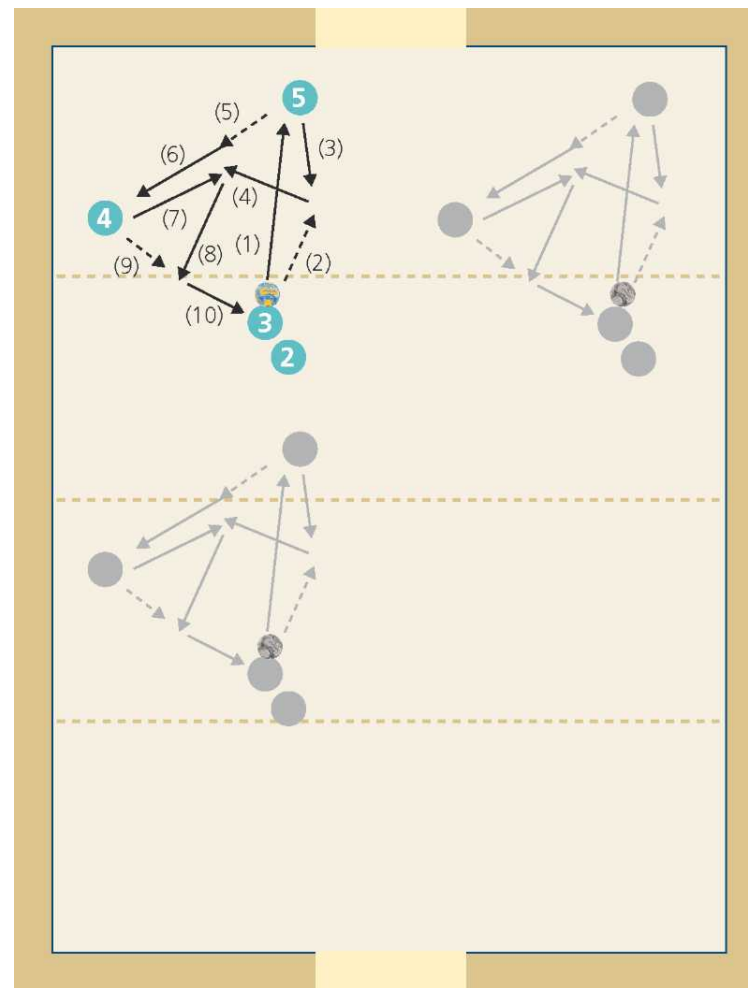
Игроки разбиваются на группы по четыре человека. Игрок 3 подбрасывает мяч вверх и отдаёт пас Игроку 5 (1). Игрок 5 играет комбинацию «один-два» с Игроком 3 (3, 4) и отдаёт пас Игроку 4 (6). После завершения упражнения игроки занимают позицию игрока, которому они последнему отдали пас.

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

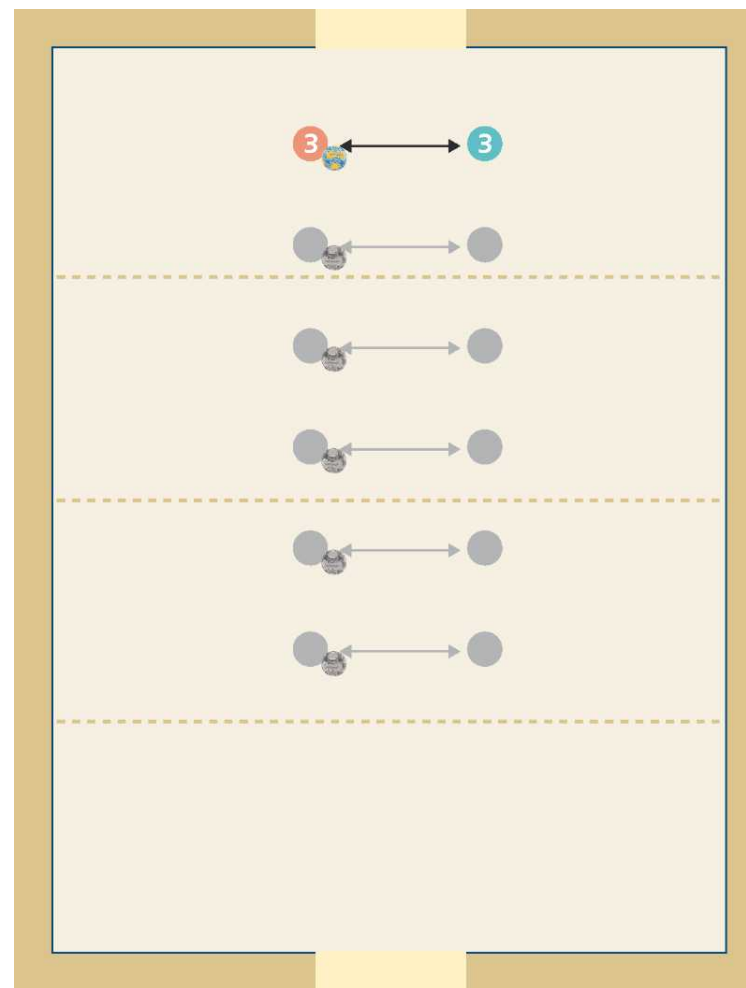
Игроки разбиваются по парам и занимают выделенные тренером зоны. Каждая пара старается передавать мяч друг другу, сохраняя при этом его в воздухе.

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

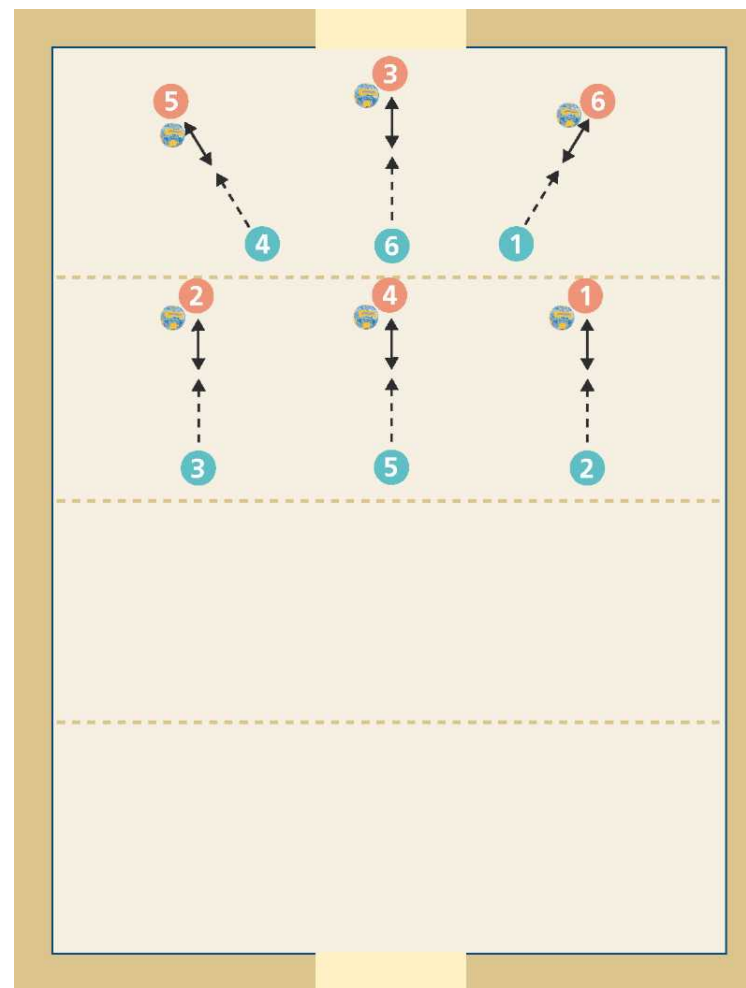
Игроки разбиваются на две равные группы. Каждый игрок, отмеченный красным, берёт мяч и бросает его за половину поля. Игроки, отмеченные синим, бегут с одной точки в другую, принимают мяч в воздухе, жонглируют им и отдают пас обратно в руки игрока, бросившего мяч.

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

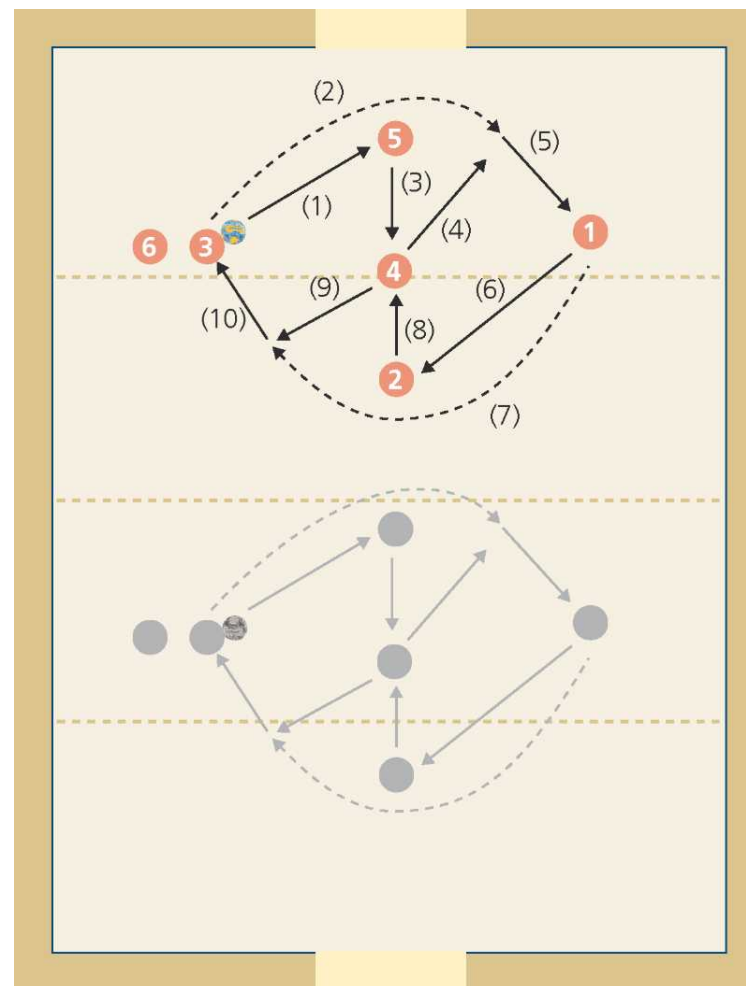
Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1) и забегает за него (2). Игрок 5 отдаёт пас Игроку 4 (3), который пасует мяч обратно забежавшему за него Игроку 3 (4). Теперь Игрок 3 отдаёт пас Игроку 1 (5). Игра начинается снова сначала. Позиции изменяются после нескольких пасов.

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

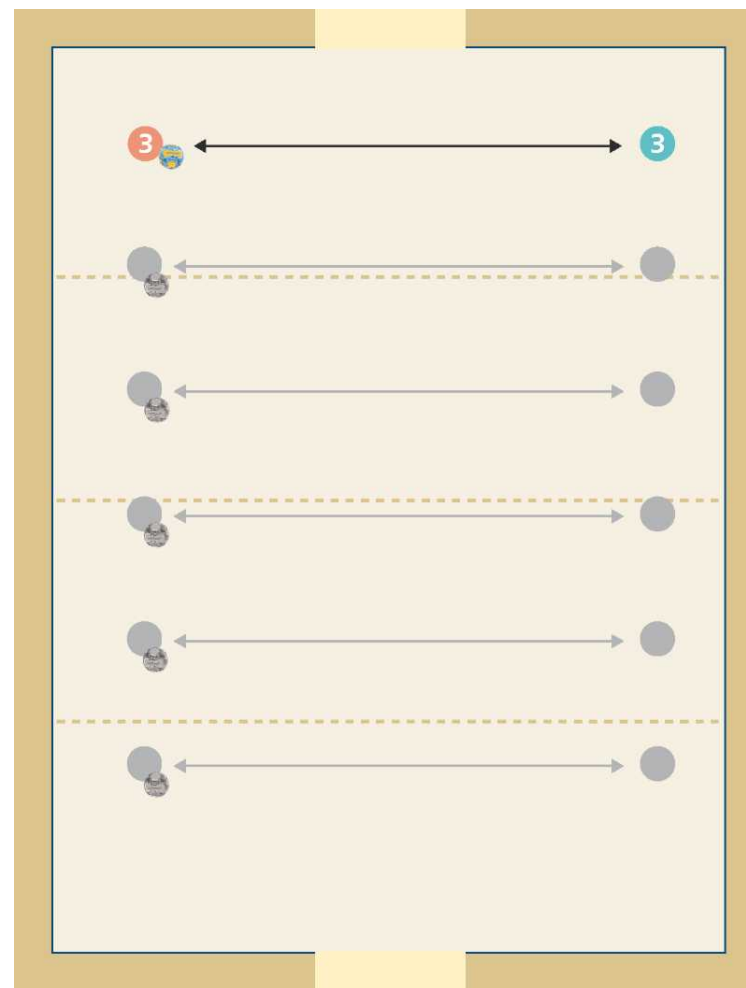
Два игрока стоят на расстоянии 15-20 м друг от друга и передают мяч друг другу. Мяч необходимо подбросить из песка перед каждым пасом.

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

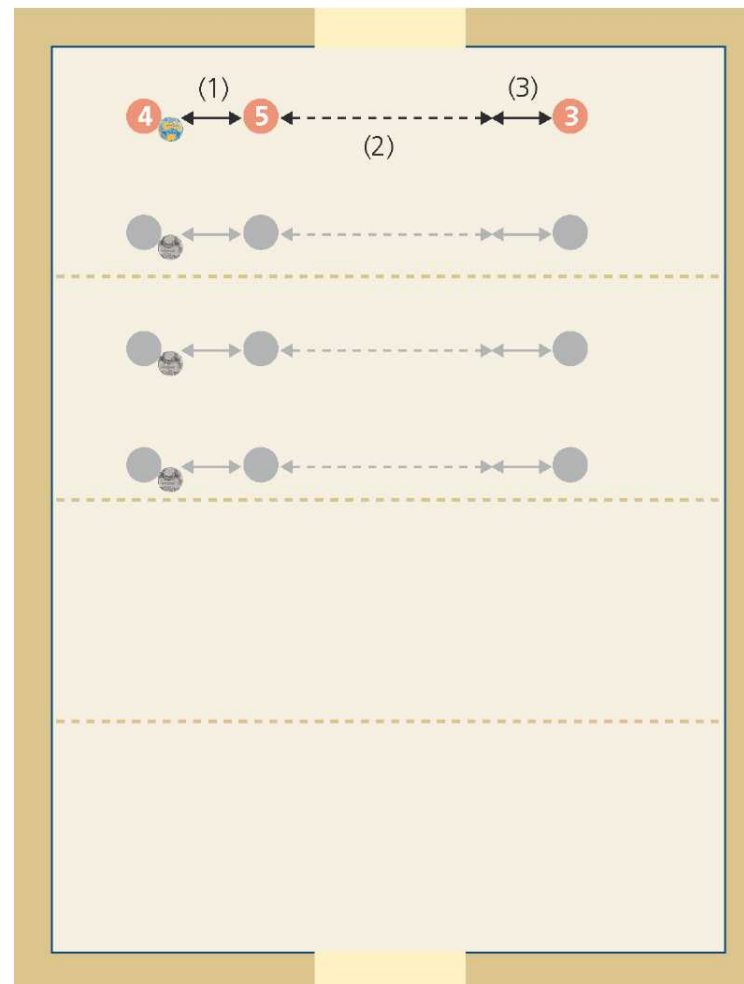
Игроки разбиты на группы по три человека. Игрок 5 бежит без мяча, мяч ему бросает Игрок 3 и 4, после чего он с лёта пасует его обратно. После 10-15 пасов с лёта игроки меняют свои позиции.

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

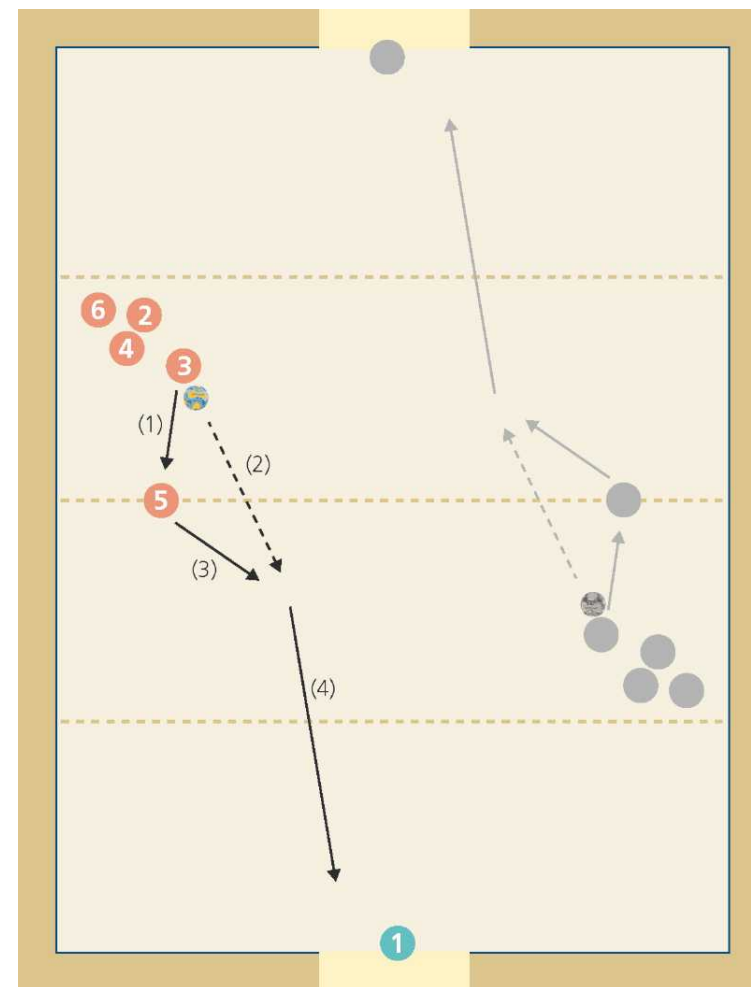
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 3 точно выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (1, 3) и подбрасывает мяч вверх до удара (4).

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

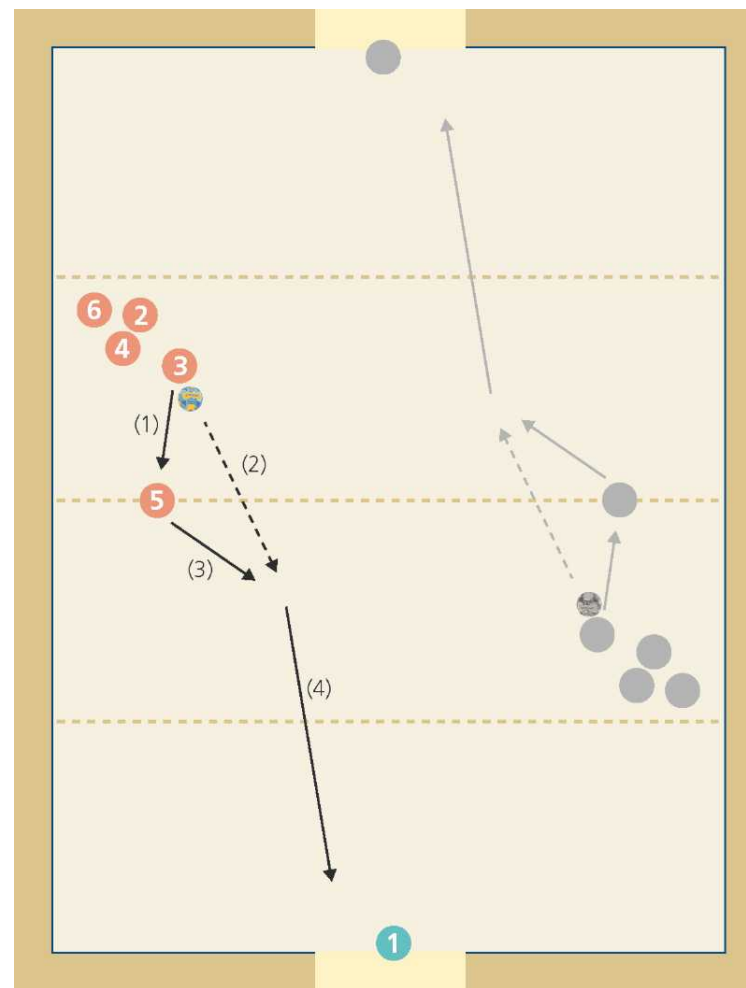
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 3 точно выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (1, 3) и наносит удар с первого касания (4).

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

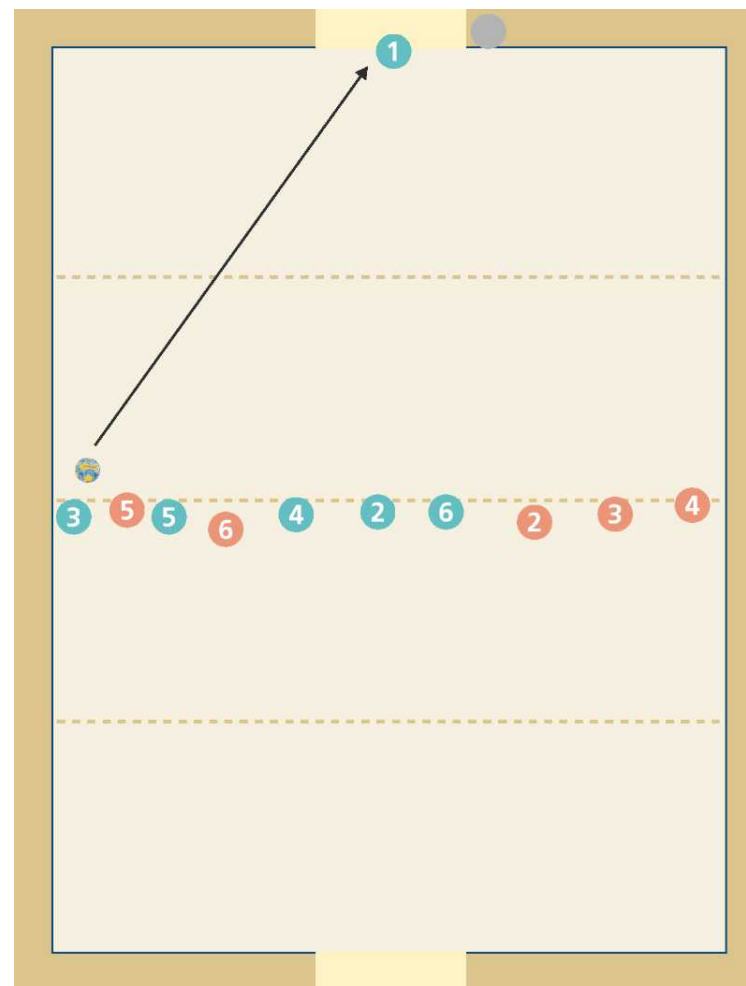
Все игроки берут по мячу и по очереди пробивают свободные удары.

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

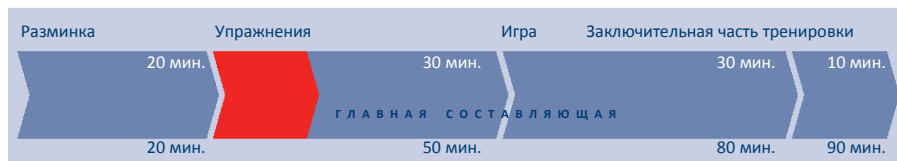
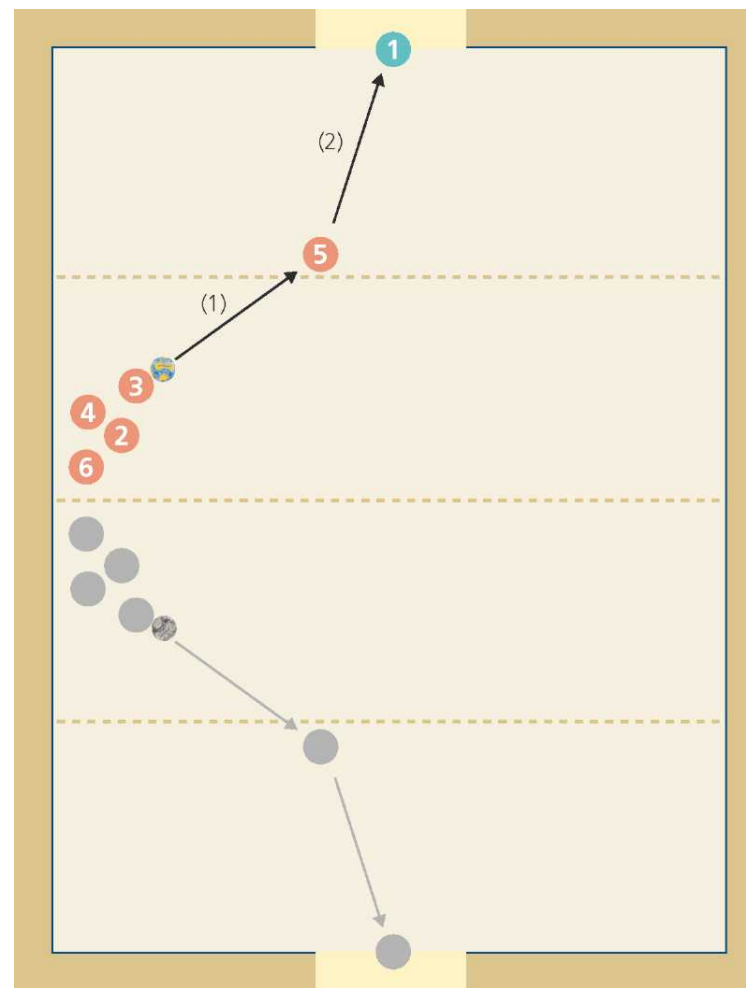
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 5 получает высокий пас, отданный руками (1), и пытается забить гол ударом с первого касания через себя или горизонтальным ударом ножницами (2). Если пас не является достаточно точным, игрок может нанести удар после того, как он примет мяч или подбросит его вверх. 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

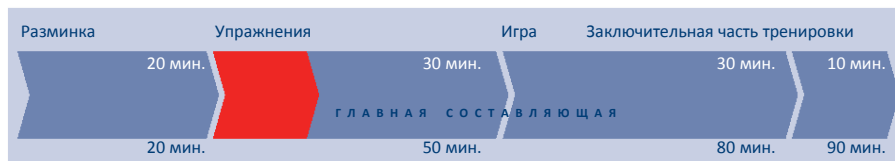
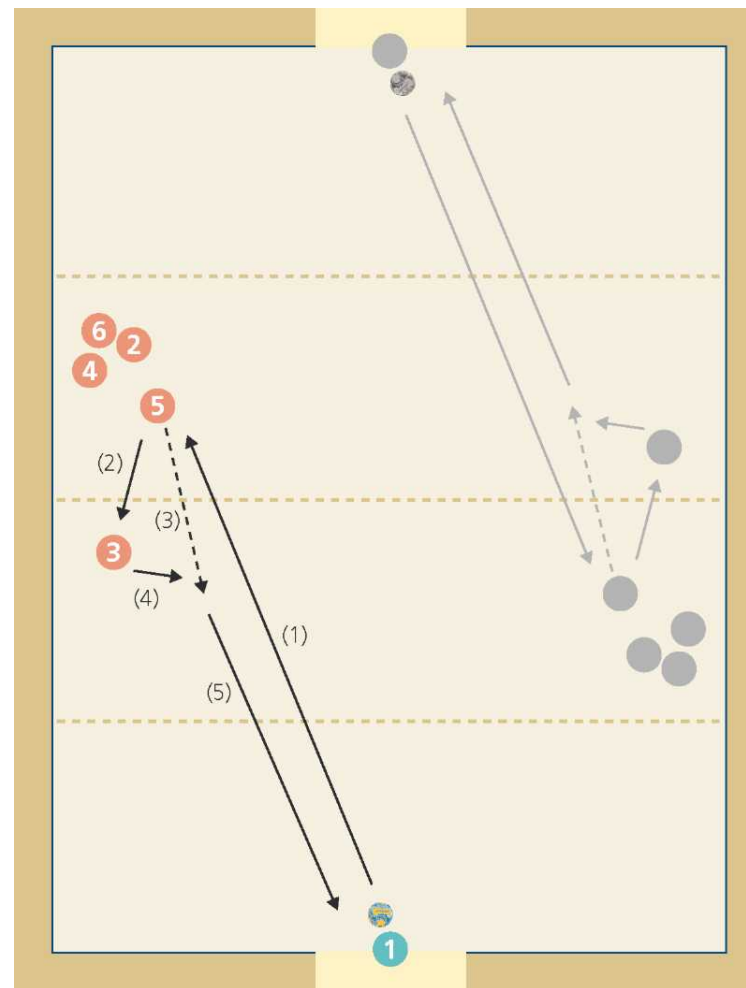
Игроки делятся на две равные группы. Упражнение начинается с того, что вратарь далеко бросает мяч Игроку 5 (1). Игрок 5 принимает мяч, после чего пасует Игроку 3 (2). Теперь Игрок 5 бежит в направлении вратаря и получает пас по воздуху прямо за ним (4). Он пытается забить гол ударом через себя или горизонтальным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

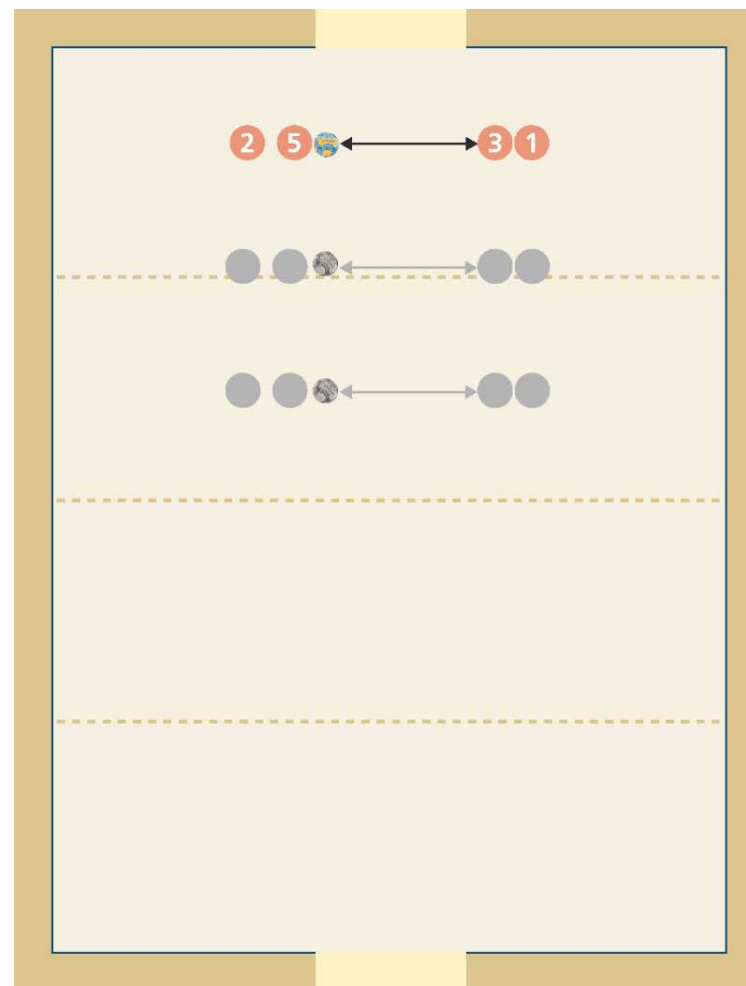
Игроки делятся на три одинаковые по размеру группы и становятся в очередь. Игрок 5 отдаёт головой пас Игроку 3 и занимает позицию за спиной Игрока 1. Игрок 3, в свою очередь, направляет головой мяч Игроку 2 и становится за ним. Упражнение может длиться так долго, сколько потребуется.

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

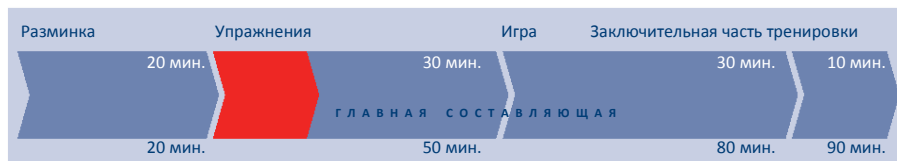
Игрок 5 принимает мяч от Игрока 3 с углового (1) головой и наносит удар (3). Затем он меняет стороны и получает мяч от Игрока 4. Игроки меняются позициями после 10 ударов головой.

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

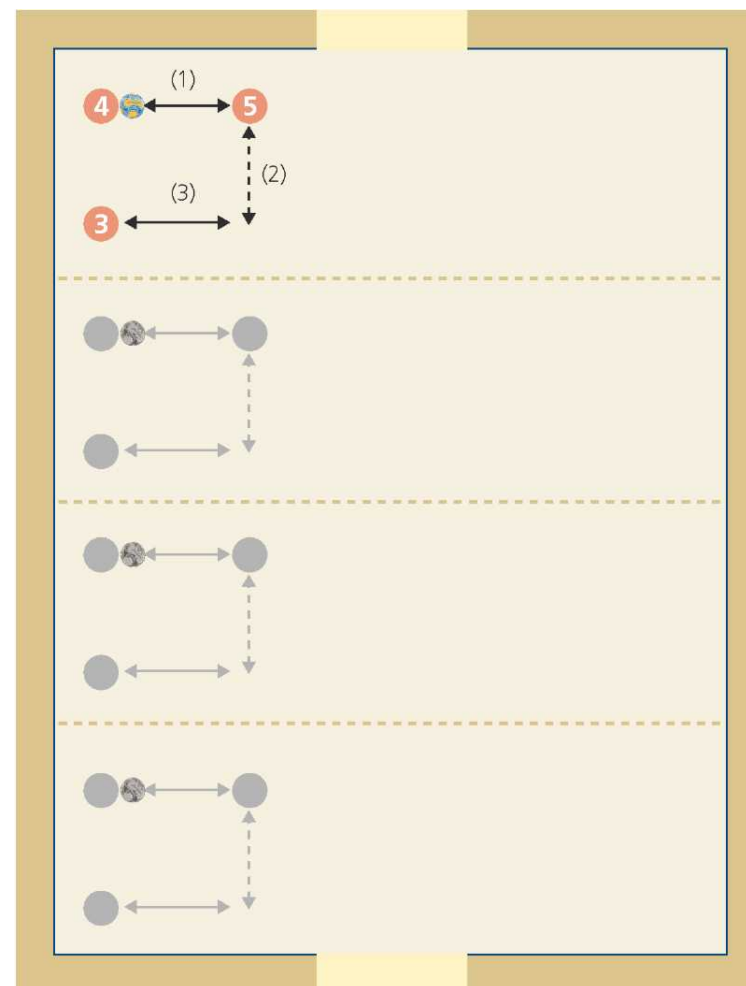
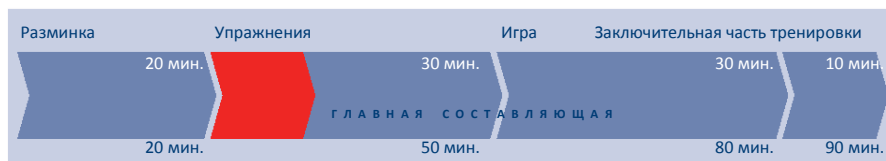
Игроки делятся на группы по трое. Игрок 4 бросает мяч Игроку 5, который принимает его и отдаёт обратный пас (1). После этого он меняется сторонами (2) и принимает пас от Игрока 3 (3). Расстояние между Игроком 5 и остальными двумя игроками должно составлять 3-5 метров. После 10-15 повторов игроки меняют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

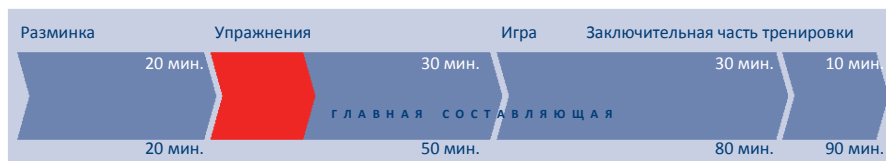
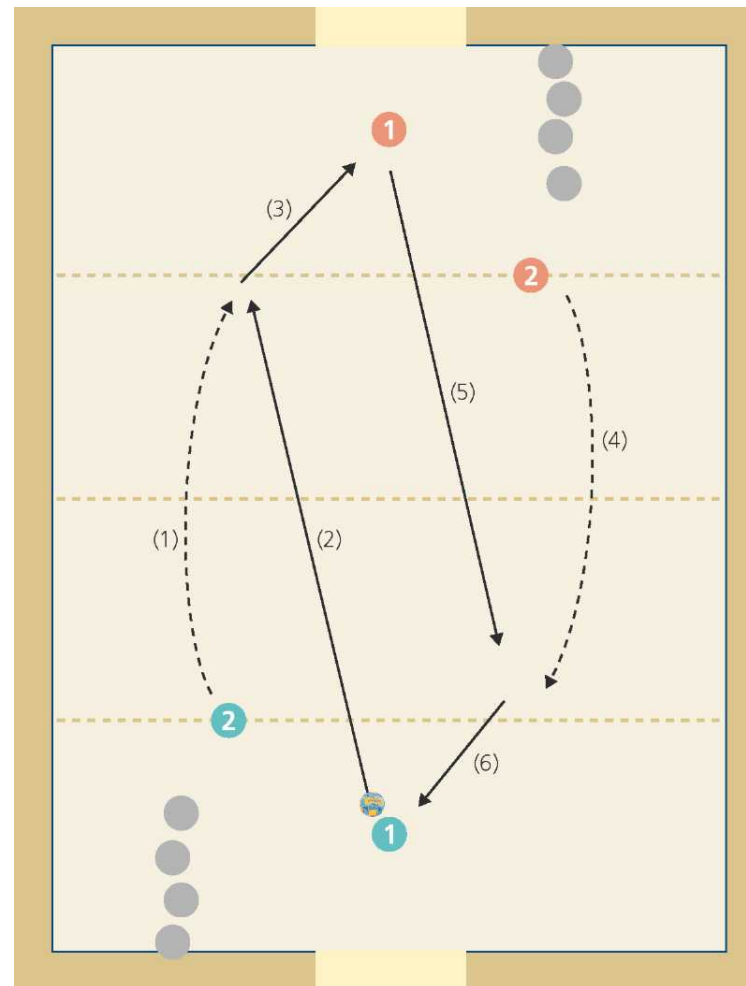
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 2 (обозначенный голубым цветом) бежит в сторону противоположных ворот (1) и получает мяч (2) от Вратаря 1 (обозначенного голубым цветом). Он принимает мяч и отдаёт пас (3) Вратарю 1 (обозначенному красным цветом), который далеко выбрасывает мяч (5) набегающему (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

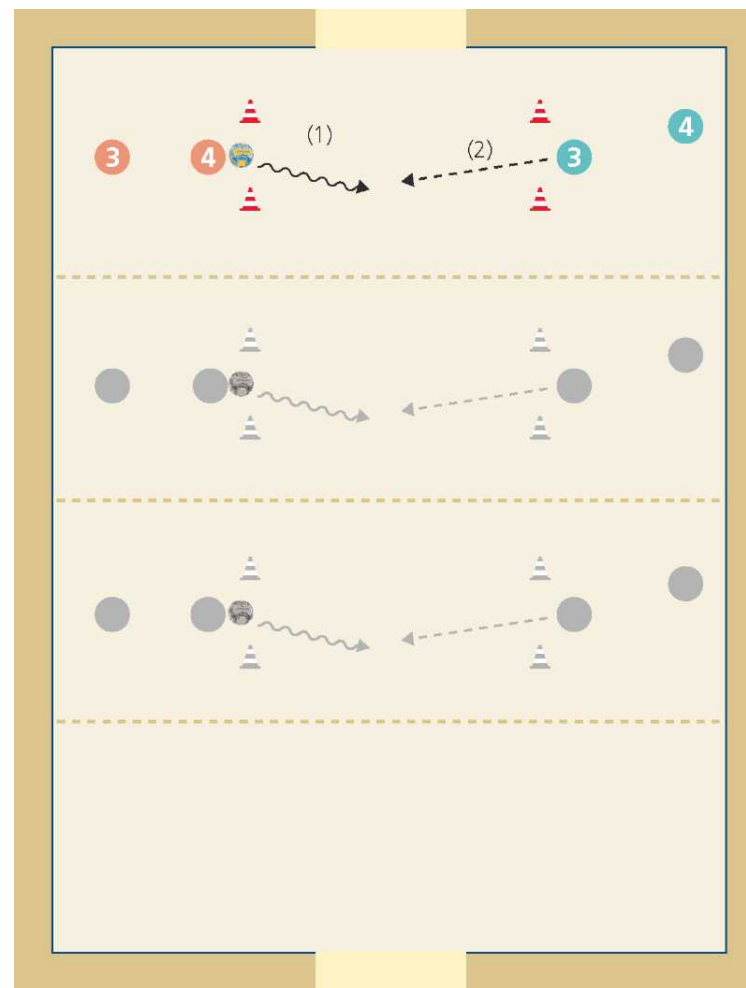
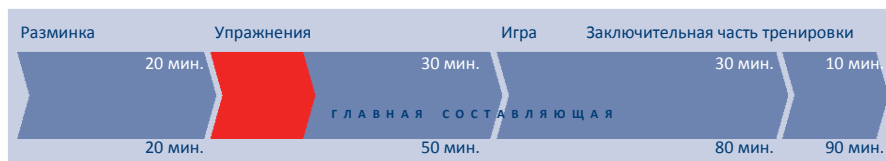
Игроки делятся на пары и распределяются тренером по отмеченным зонам. Нападающий 4 пытается переместить мяч в зону Защитника 3, находясь на отмеченной территории (1). Защитник пытается отобрать мяч у нападающего, атакуя его.

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

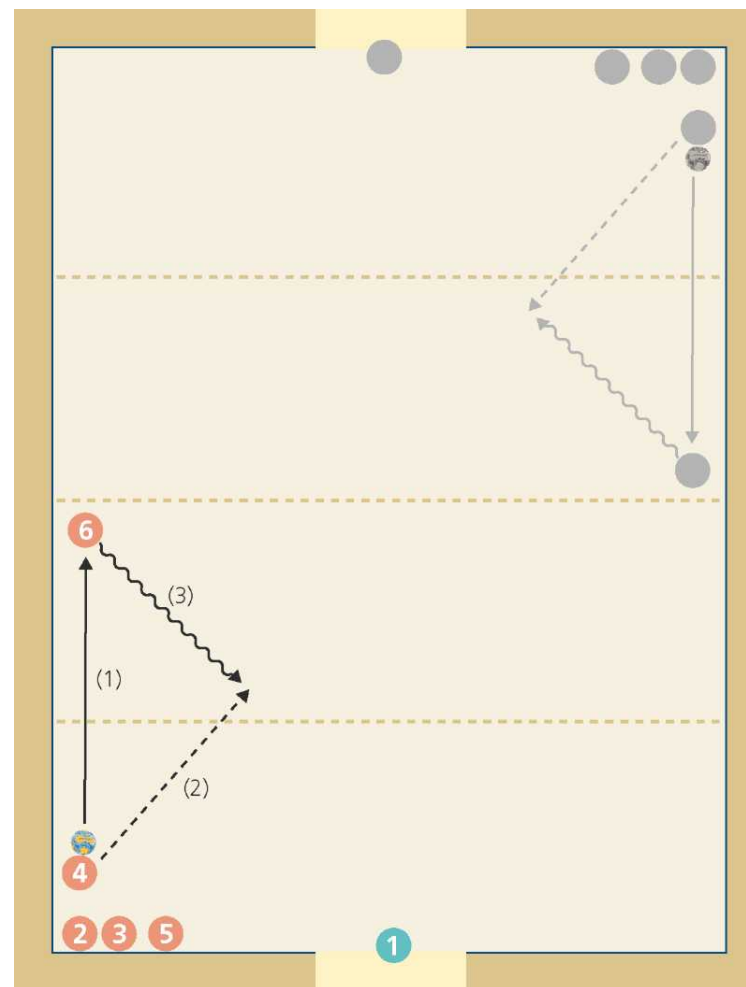
Игрок 4 пасует мяч Игроку 6 (1), после чего сразу атакует его (2). Игрок 6 начинает атаку с целью забить гол (3), Игрок 4 пытается забрать у него мяч, атакуя его.

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

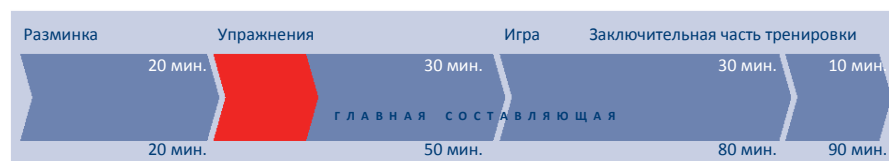
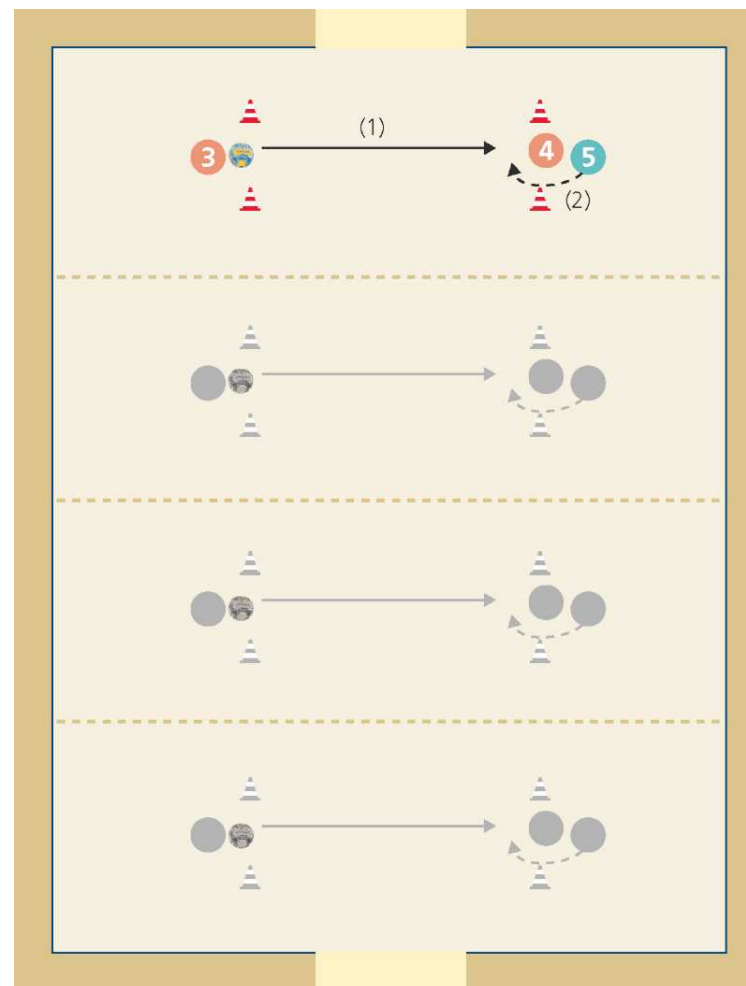
Игроки делятся на группы по трое. Игрок 3 бросает мяч Игроку 4 (1). Игрок 5 находится за Игроком 4 в момент броска мяча и пытается завладеть мячом (2) до того, как Игрок 4 примет его. По возможности перехват следует выполнять без какого-либо телесного контакта.

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

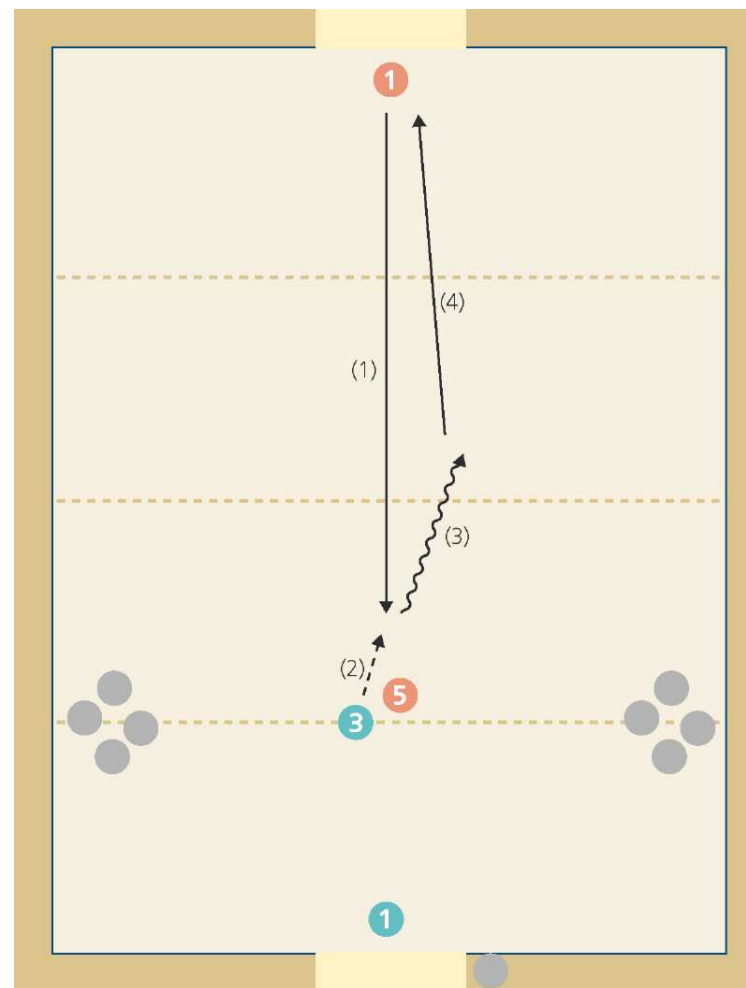
Вратарь 1 бросает мяч Нападающему 5 (1). Защитник 3 пытается перехватить мяч (2), обработать его и забить гол (3, 4).

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

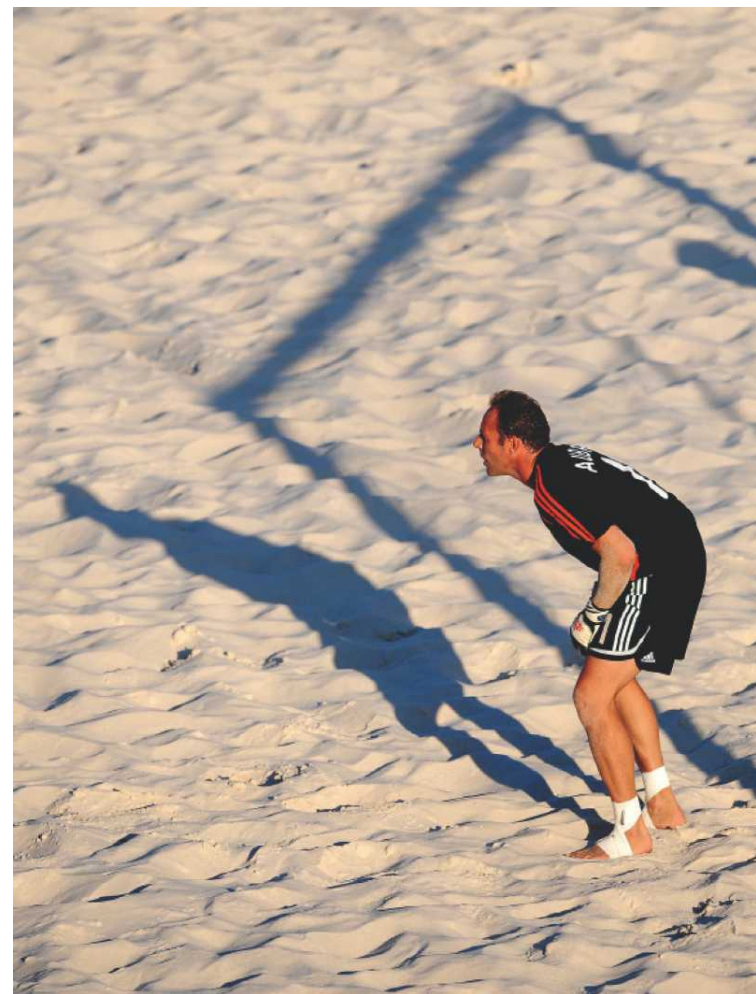
Глава 6.8. Выход один на один

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

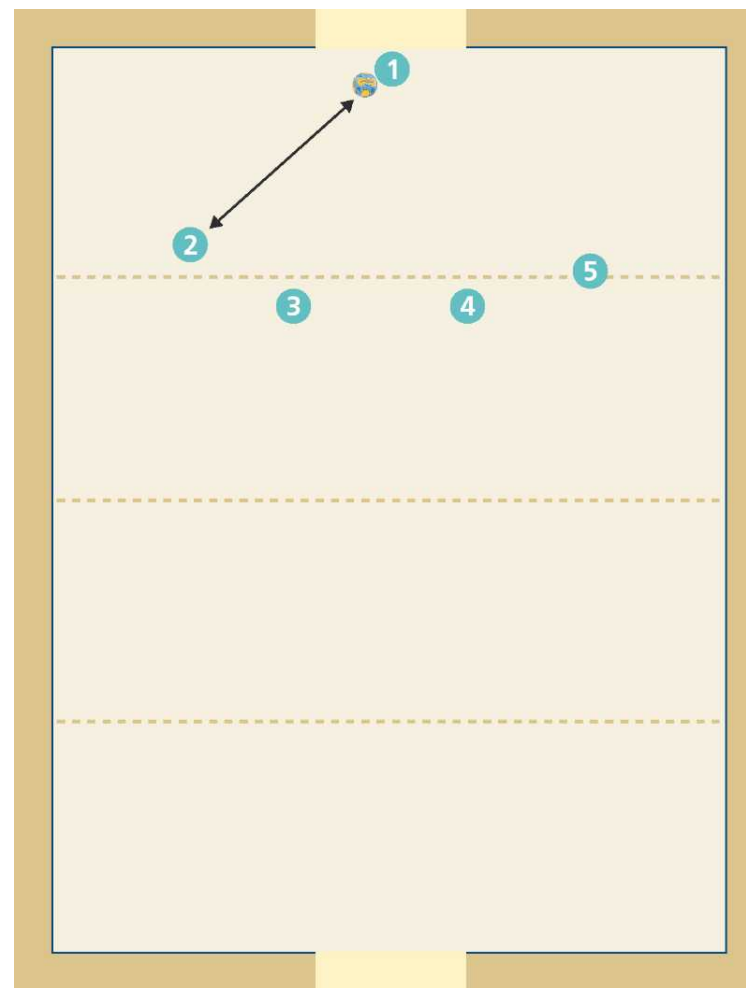
Вратарь отдаёт пас рукой Игроку 2, который принимает мяч и отдаёт точный пас обратно. Затем вратарь бросает мяч следующему игроку и т. д.

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

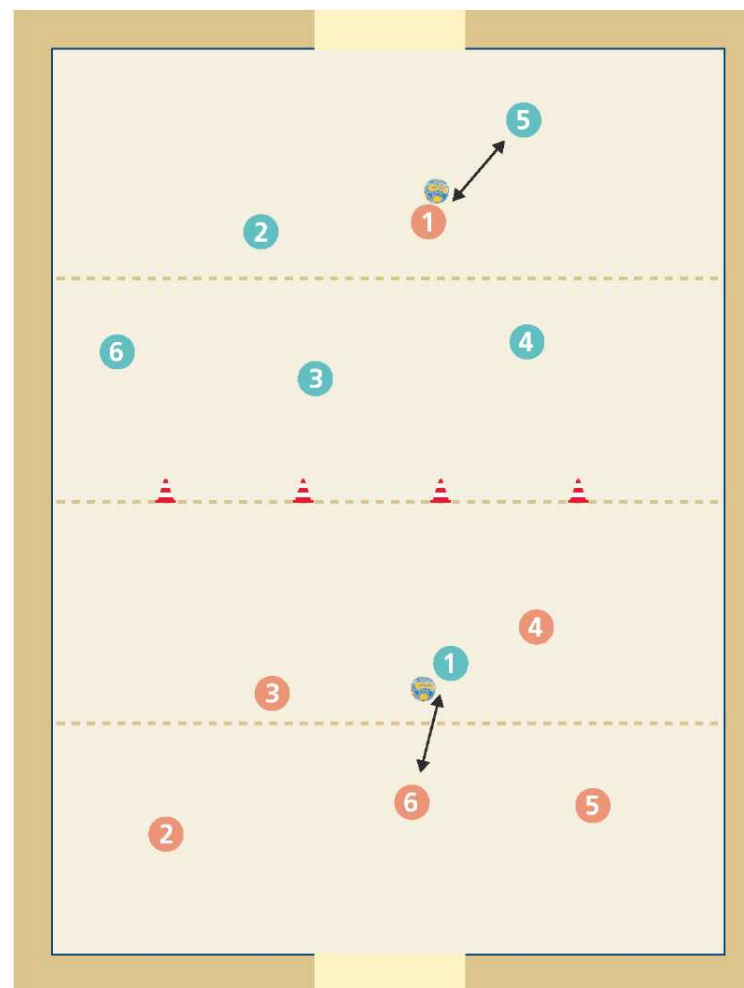
Игроки бегают вокруг Вратаря 1 на одной половине поля. Вратарь по очереди бросает мяч членам своей команды, которые отдают пас ему обратно в руки либо сразу, либо после того, как они остановят мяч.

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 вперёд. Данный технический приём можно выполнить как низкий бросок или, если соперник стоит на пути мяча, как высокий бросок

Упражнение 1

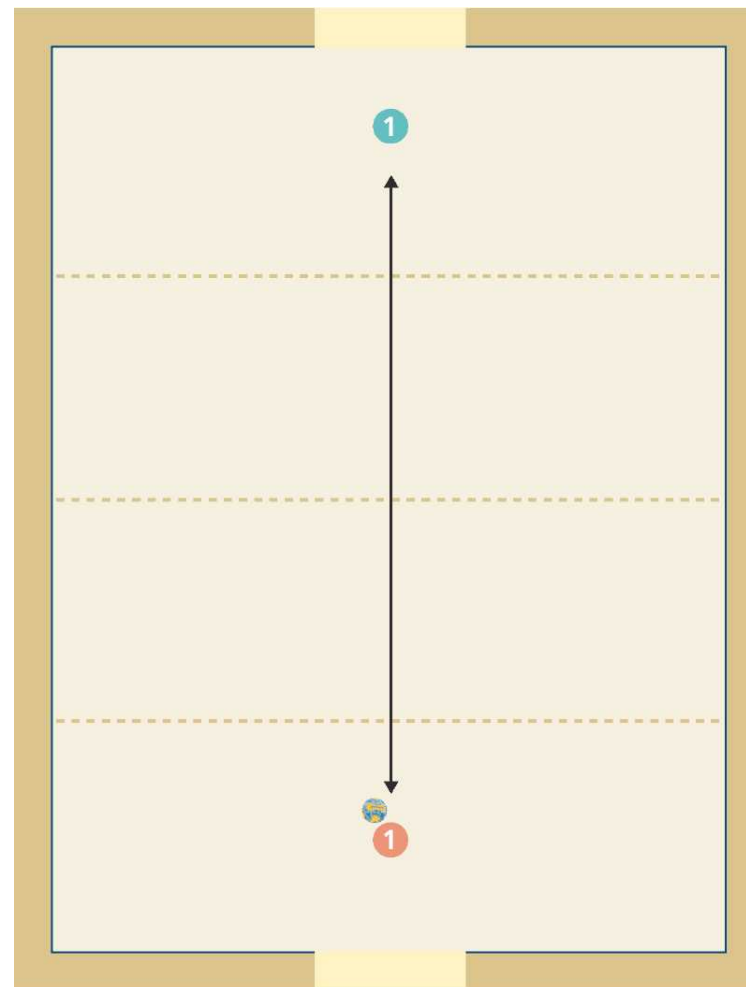
Вратари бросают мяч друг другу, используя бросок из-за головы.

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

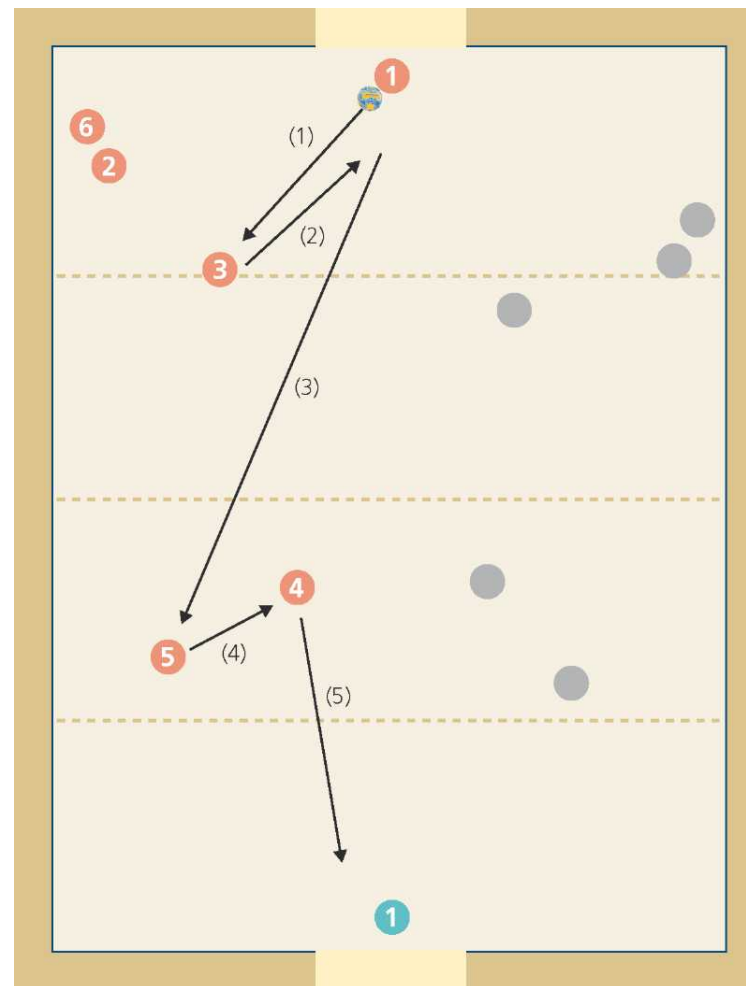
Вратарь 1 выполняет комбинацию «один-два» с игроком 3 (1, 2), после чего бросает мяч Игроку 5 (3), который отдаёт пас обратно Игроку 4 (4). Игрок 4 финиширует ударом по воротам (5). После выполнения упражнения полевые игроки занимают другую позицию.

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

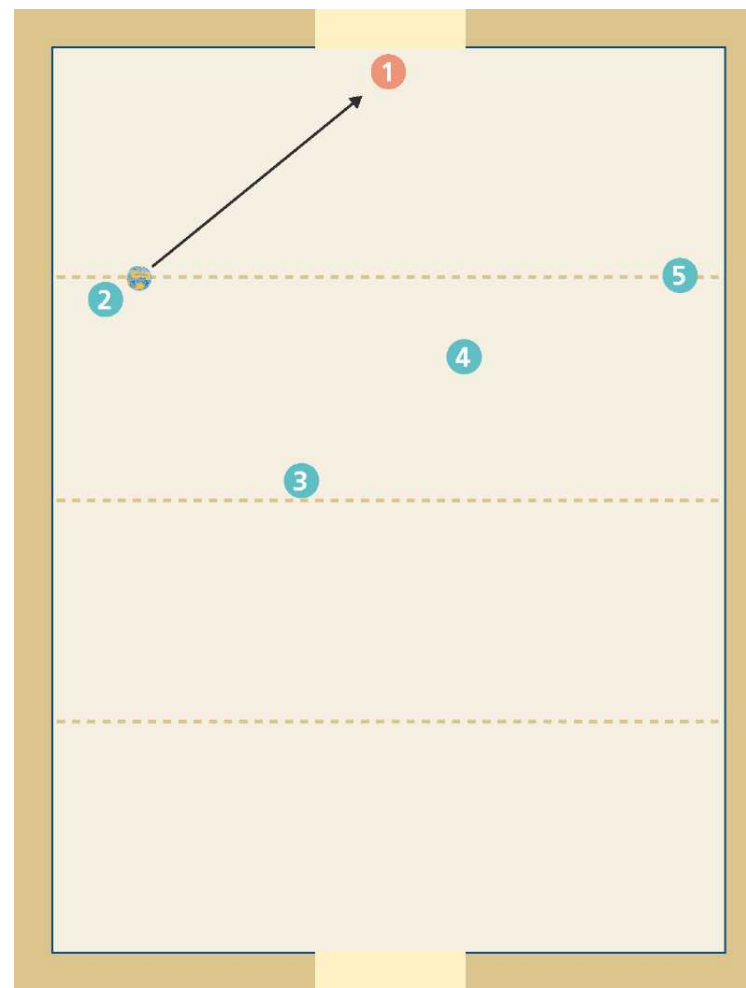
Игроки образуют полукруг вокруг вратаря и по очереди бьют по низу и по верху, чтобы забить гол. Это вынуждает вратаря много бегать и требует от него хорошей позиционной игры.

Инструкции:

реакция на изменение траектории полёта мяча при ударах по низу

Вариант:

тренер указывает, какой игрок нанесёт удар



Упражнение 2

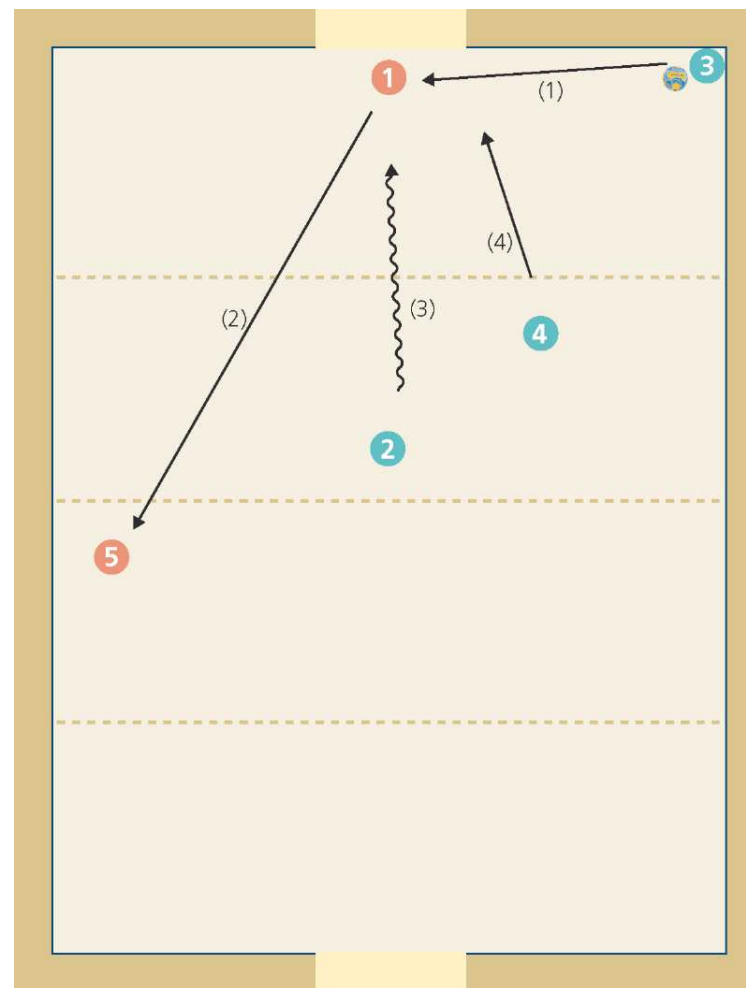
Вратарь 1 ловит угловой (1), подаваемый Игроком 3, и бросает мяч Игроку 5 (2). После того как мяч был брошен, Игрок 2 пытается обойти вратаря и забить гол (3). В завершение Игрок 4 бьёт с близкого расстояния (4).

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

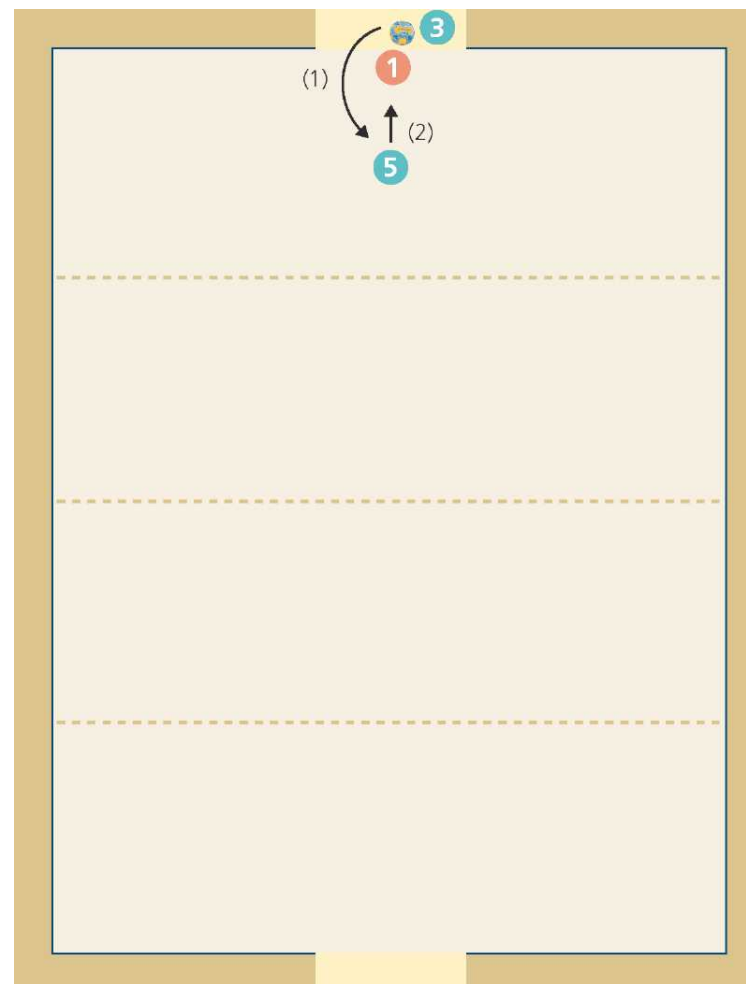
Мяч бросается с обратной стороны ворот через перекладину Игроком 3 Игроку 5 (1). Игрок 5 бьёт прямо «в руки» вратарю (2).

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

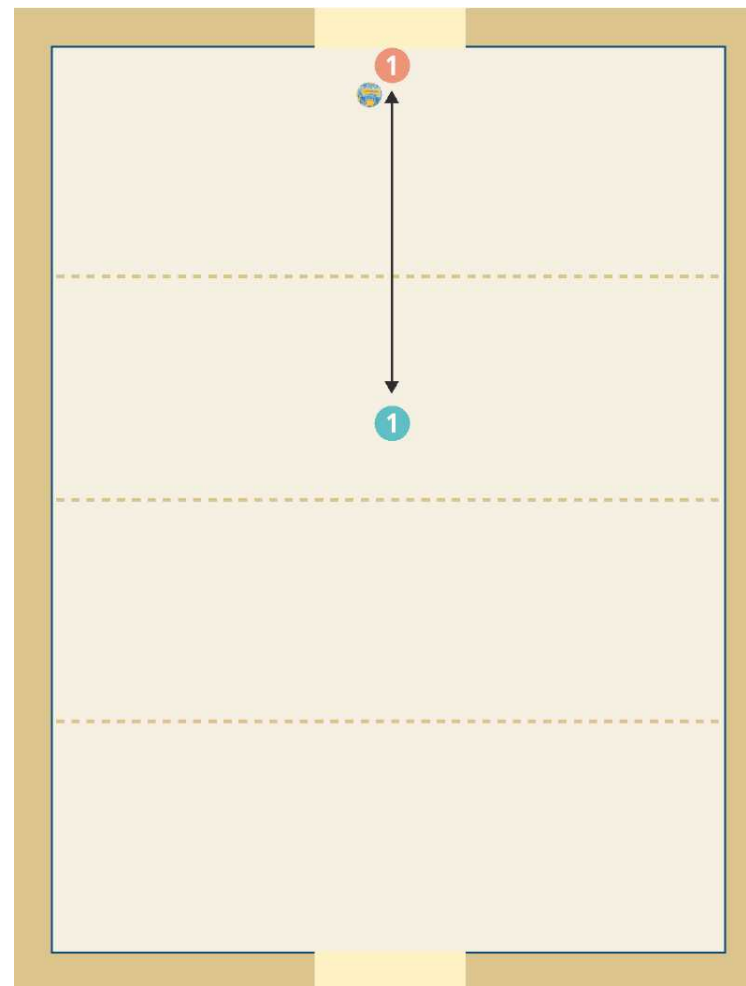
Вратари бросают мяч друг другу и ловят его.

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

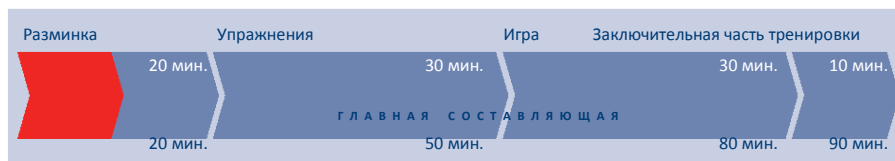
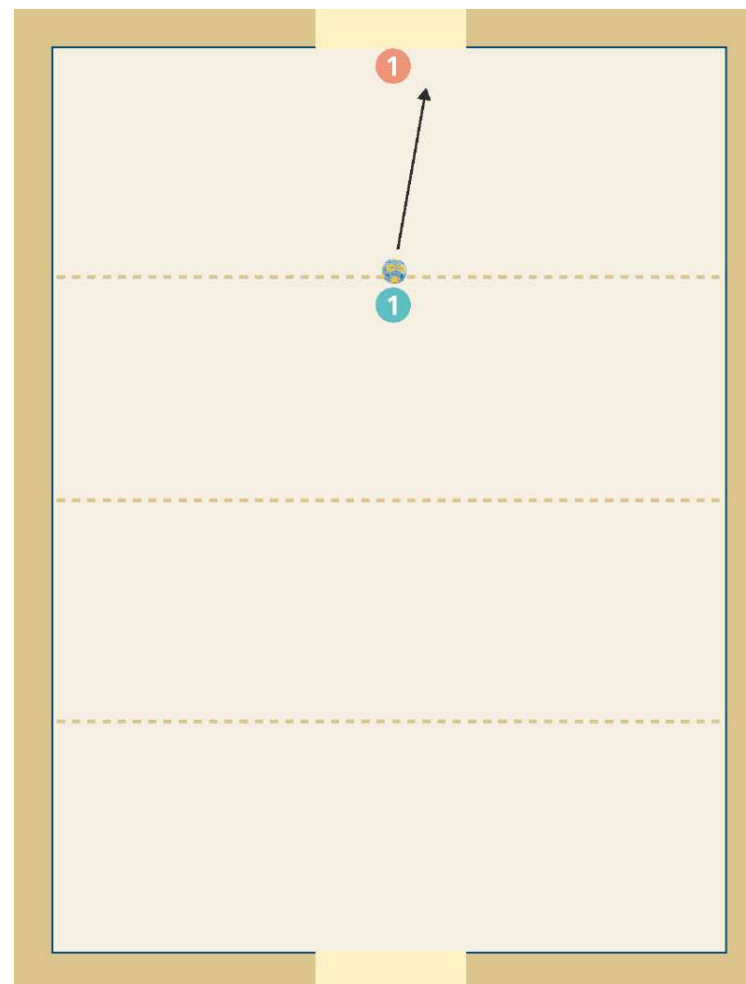
Игрок 2 целится в угол ворот. Вратарь выводит мяч из игры.

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

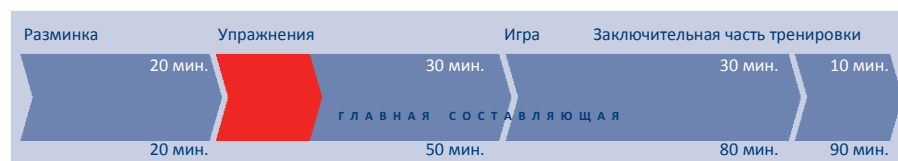
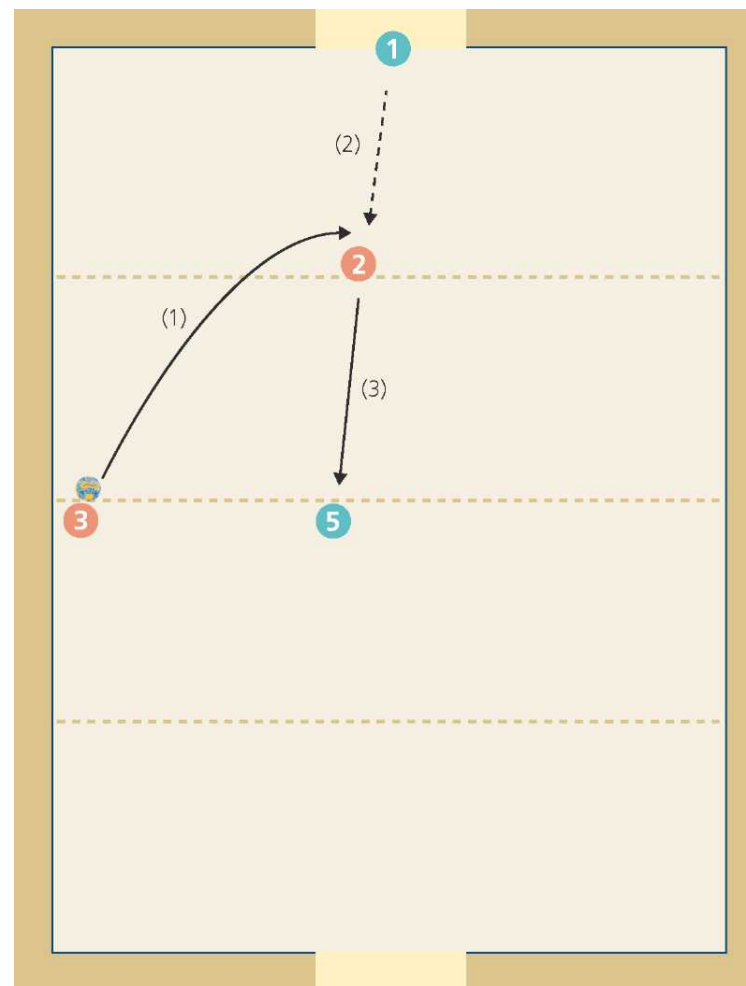
Игрок 3 направляет мяч по воздуху в область ворот (1). Игрок 2 стоит напротив ворот. Вратарь выбегает из ворот (2) и выбивает мяч прямо в сторону Игрока 5 (3).

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

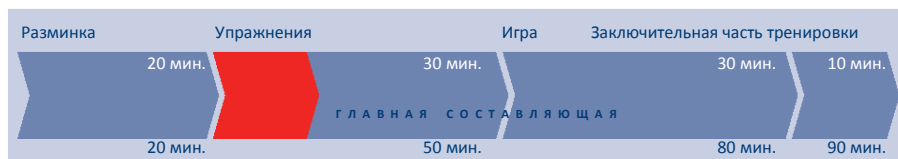
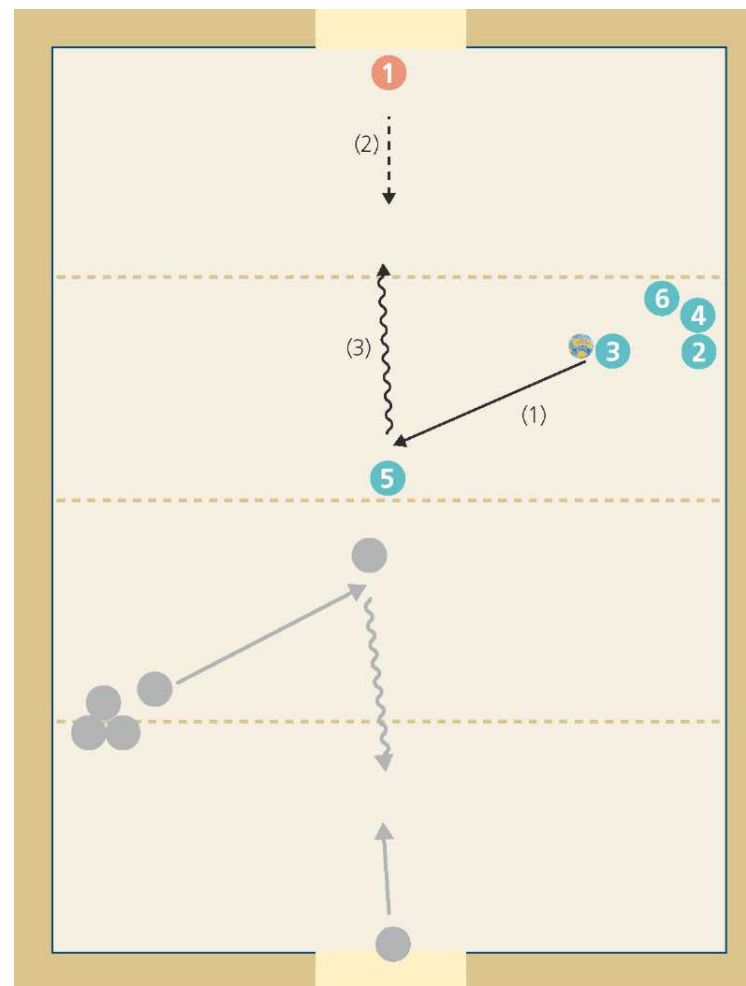
Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1). Игрок 5 ведёт мяч, выполняя дриблинг, в сторону ворот и пытается забить гол (3). Затем Игрок 3 становится нападающим.

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

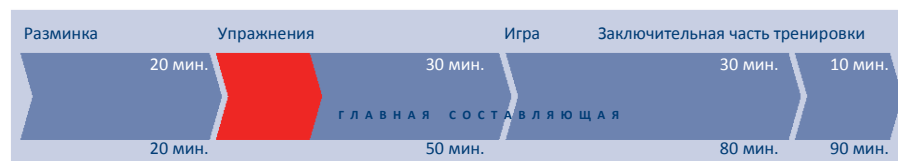
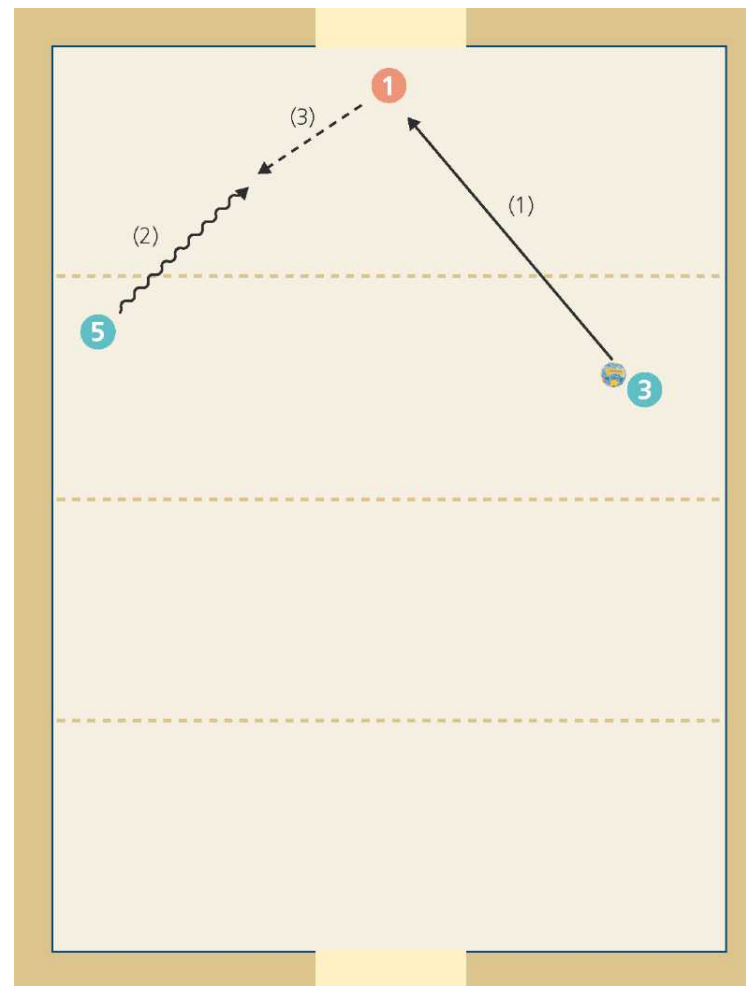
Упражнение начинается с удара Игрока 3 (1). Вратарь старается поймать или парировать мяч, а затем выиграть единоборство у Игрока 5 (2).

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



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

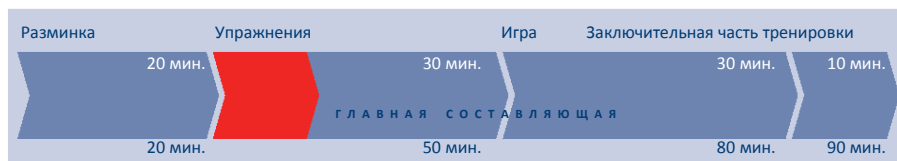
Вратарь 1 отдаёт пас Игроку 5 (1), который, приняв пас, наносит удар (3). Защитник 2 ведёт себя пассивно.

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

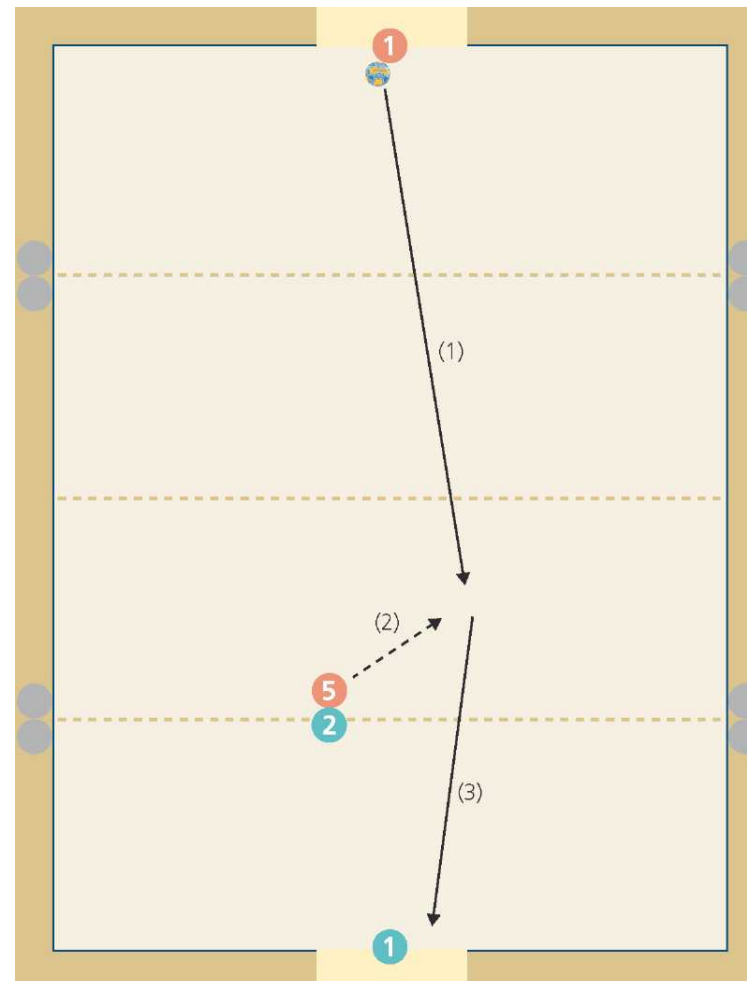
Игрок 2 отдаёт пас Вратарю 1 и бежит в направлении Игрока 5 (2). Вратарь даёт длинный пас Игроку 5 (3). Игрок 5 отдаёт пас приближающемуся Игроку 2 (4). Игрок 2 бьёт по воротам (5).

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

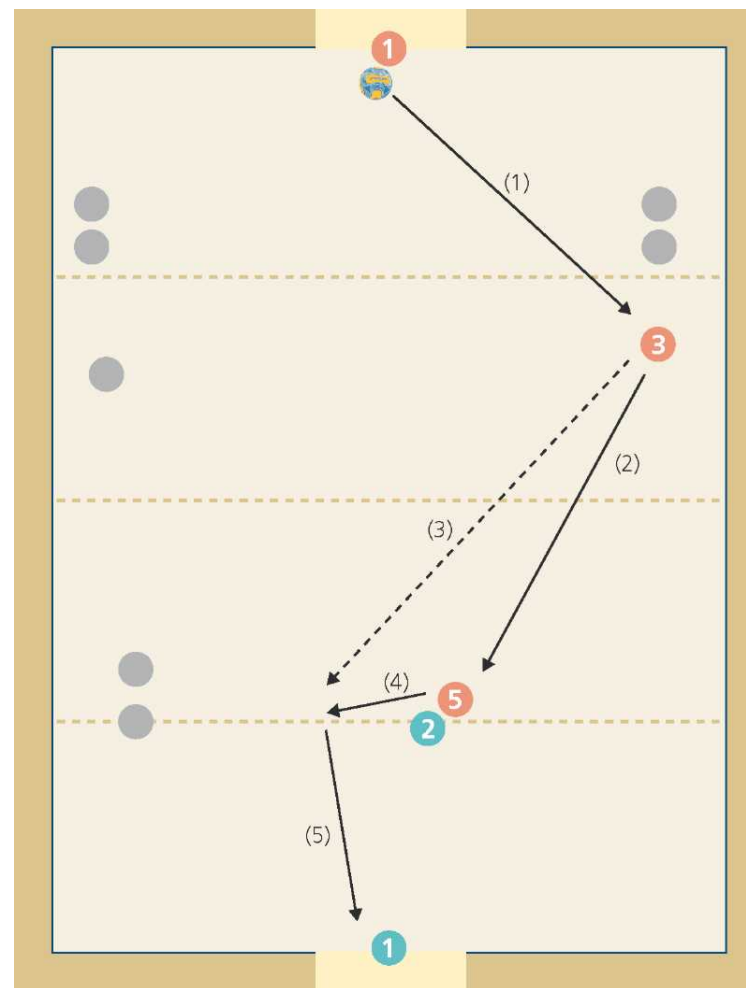
Вратарь отдаёт пас Защитнику 3 (1), который отдаёт длинный пас Игроку 5 (2) и бежит в сторону ворот (3). Игрок 5 принимает мяч и отдаёт пас Игроку 3 (4), который пытается финишировать (5).

Инструкции:

- точность и своевременность паса
- хороший контроль мяча нападающим

Вариант:

нападающий сам пытается забить гол



7.2. Пас члена команды нападающему

Упражнение 2

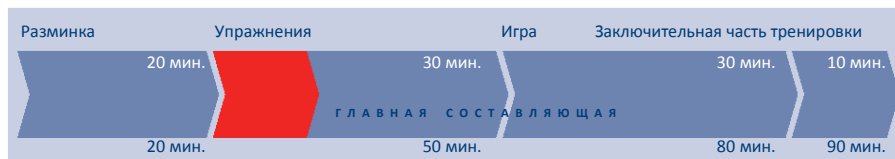
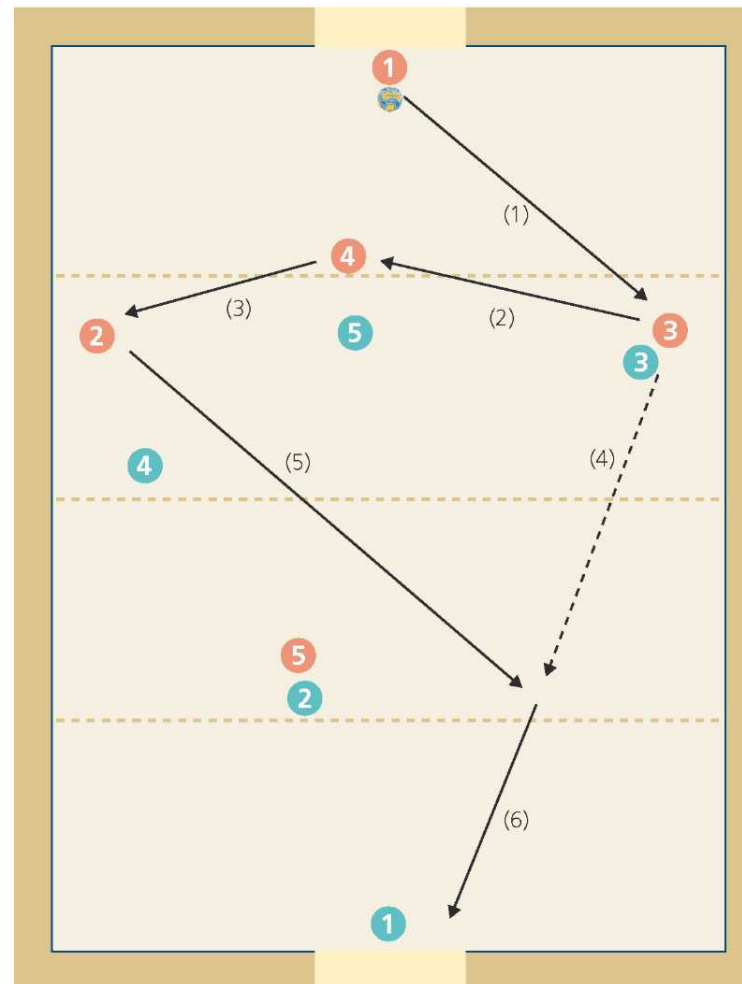
Вратарь бросает мяч Игроку 3 (1), который отдаёт пас Игроку 4 (2), который, в свою очередь, отдаёт ещё один пас Игроку 2 (3). Игрок 2 отдаёт длинный пас Игроку 3 (5), который пробегает по флангу до ворот (4) и финиширует (6). Игрок, обозначенный голубым цветом, остаётся пассивным.

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

Упражнение 2

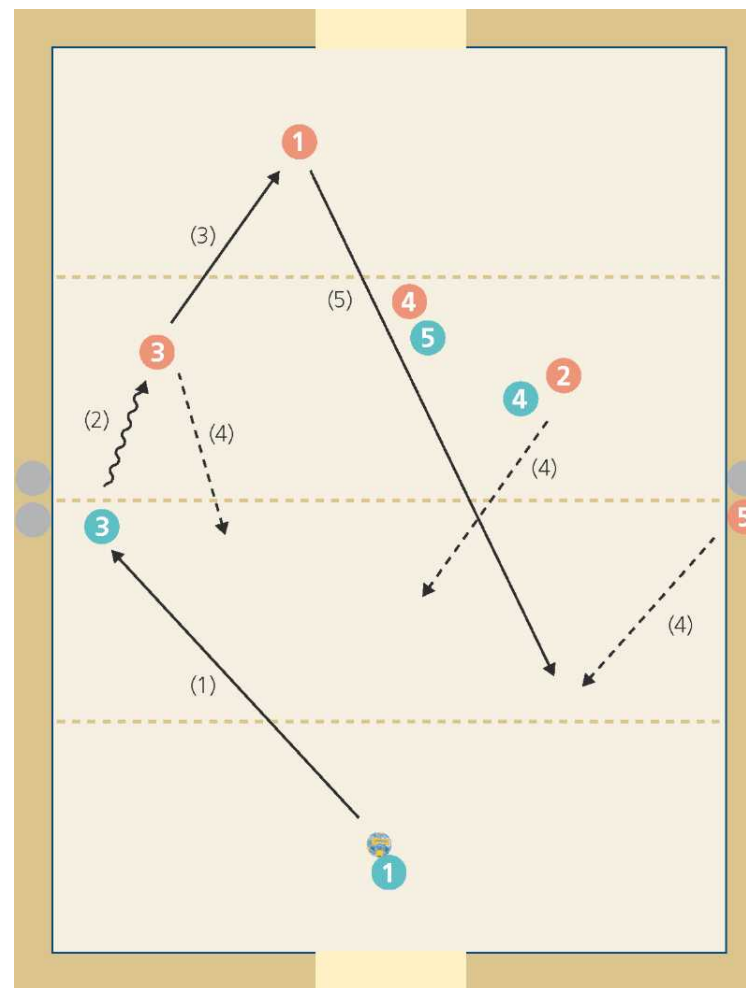
Игра начинается с паса Вратаря Игроку 3 (1), который начинает атаку на ворота соперника с Игроками 5 и 4 (обозначенными голубым цветом). Игроки 3, 4 и 2 (обозначенные красным цветом) стараются остановить атаку как можно скорее, отобрать мяч и начать контратаку с Игроком 5. Игрок 5 не принимает участия 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

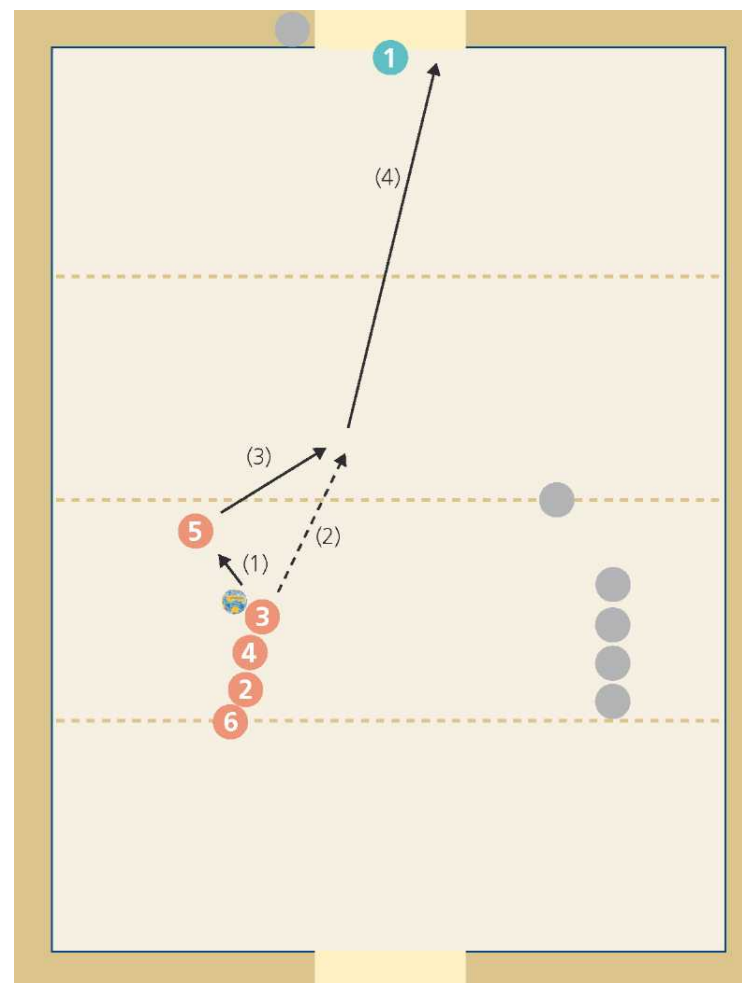
Игрок 3 выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (1, 3) и финиширует (4). После этого он занимает позицию Игрока 5, который становится в очередь. Комбинацию «один-два» стоит тренировать как на песке, так и в воздухе.

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

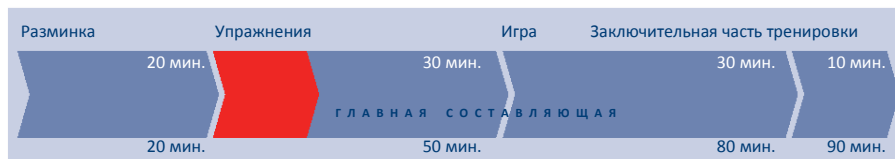
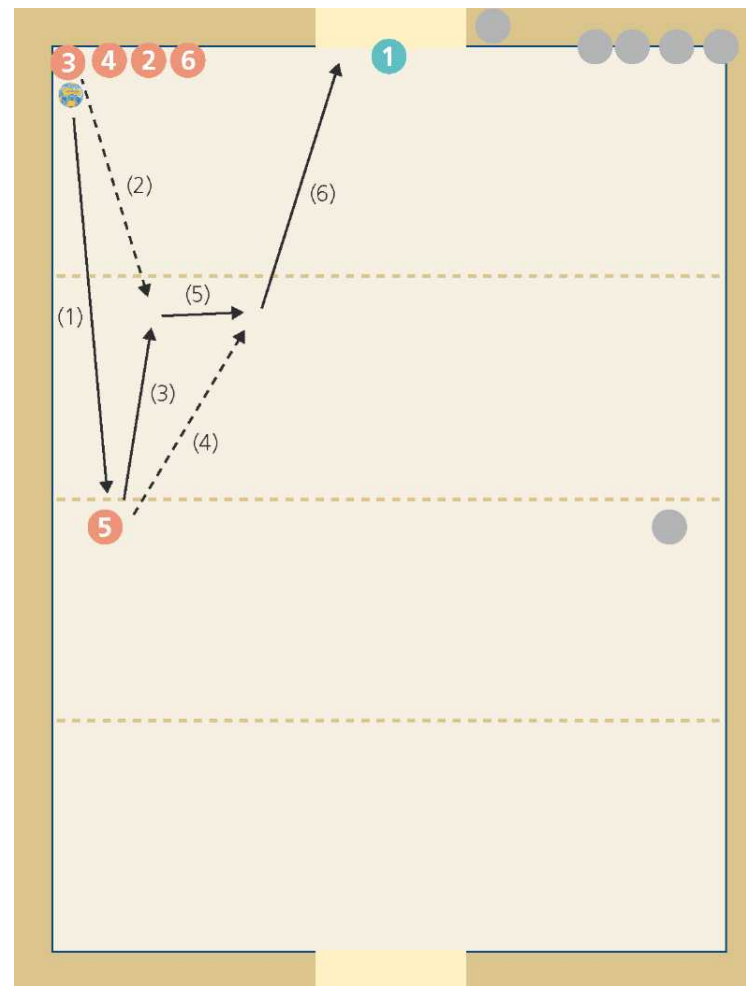
Игроки делятся на две равные группы. Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (1) и бежит в его сторону (2), чтобы выполнить с ним комбинацию «один-два» (3, 5). Игрок 5 финиширует (6) и становится в очередь с другой стороны. Игрок 3 занимает позицию Игрока 5.

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).

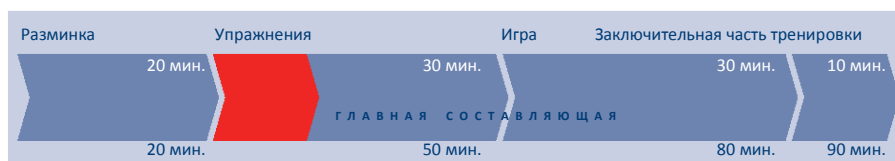
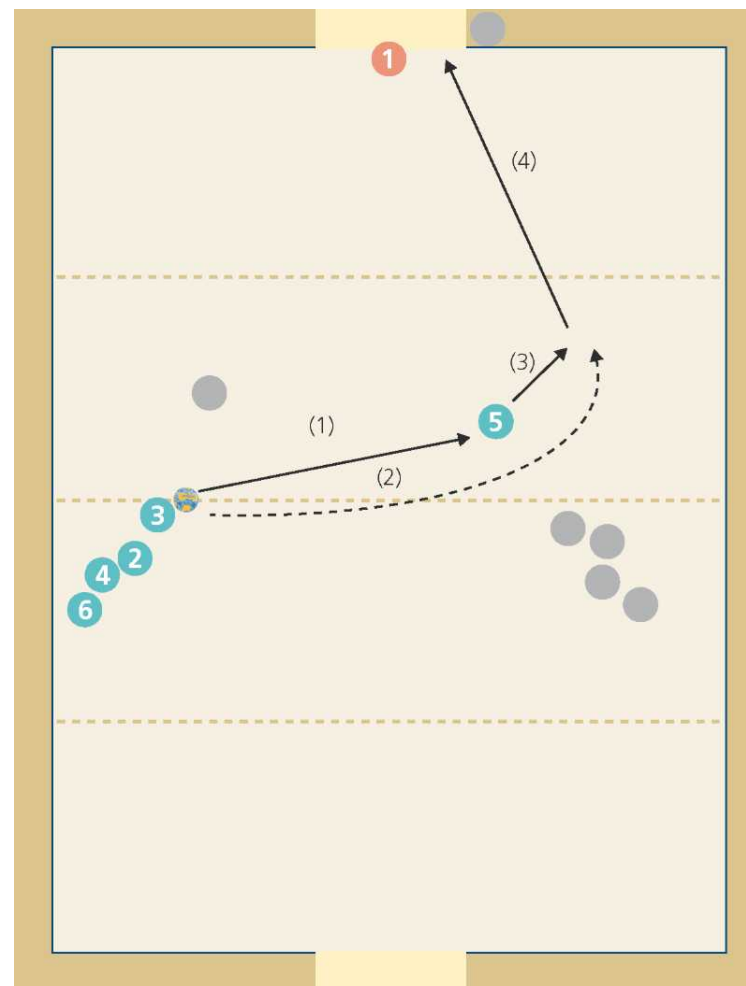
Игрок 5 отдаёт пас Игроку 3 (3), который финиширует (4).

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

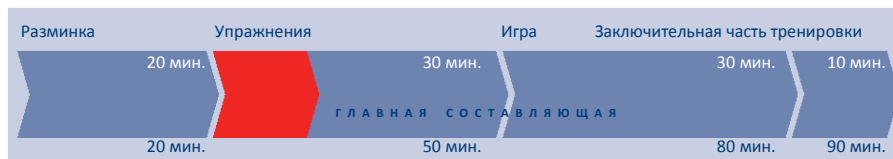
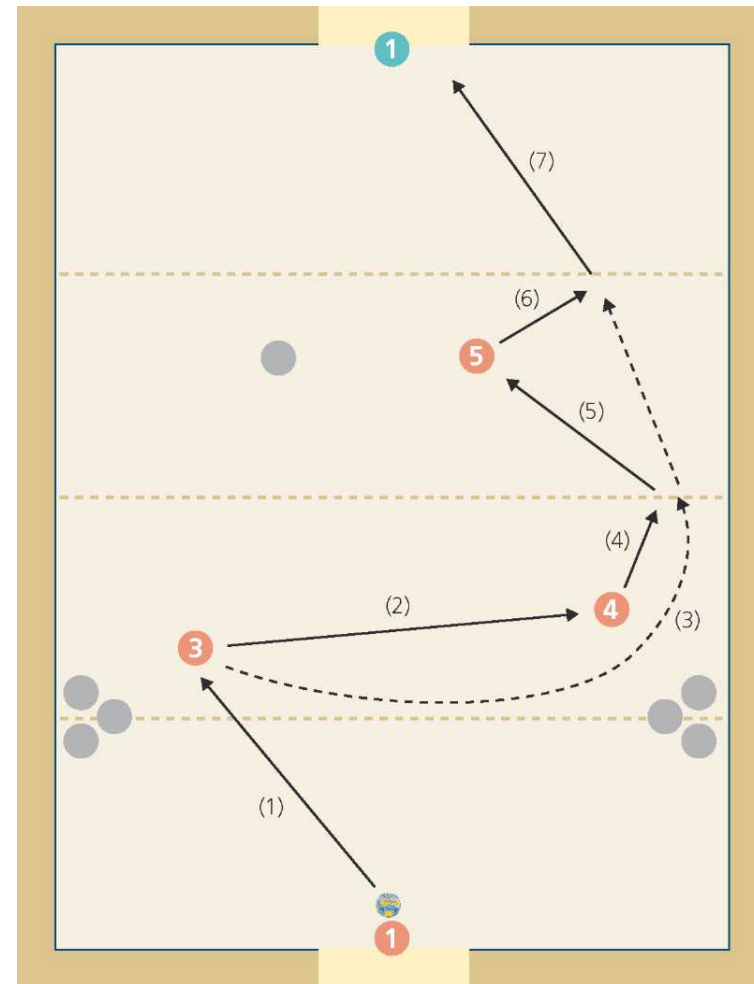
Вратарь бросает мяч Игроку 3 (1). Игрок 3 отдаёт пас Игроку 4 (2) и забегает ему за спину (3). Игрок 4 отдаёт ещё один пас Игроку 3 (4), который выполняет комбинацию «один-два» с Игроком 5 (5, 6) и финиширует (7).

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

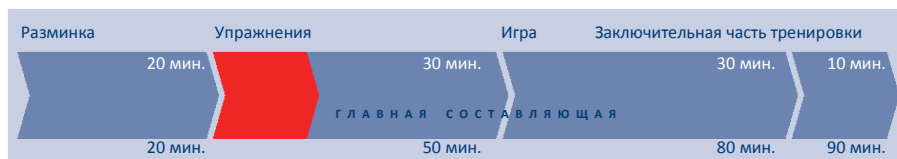
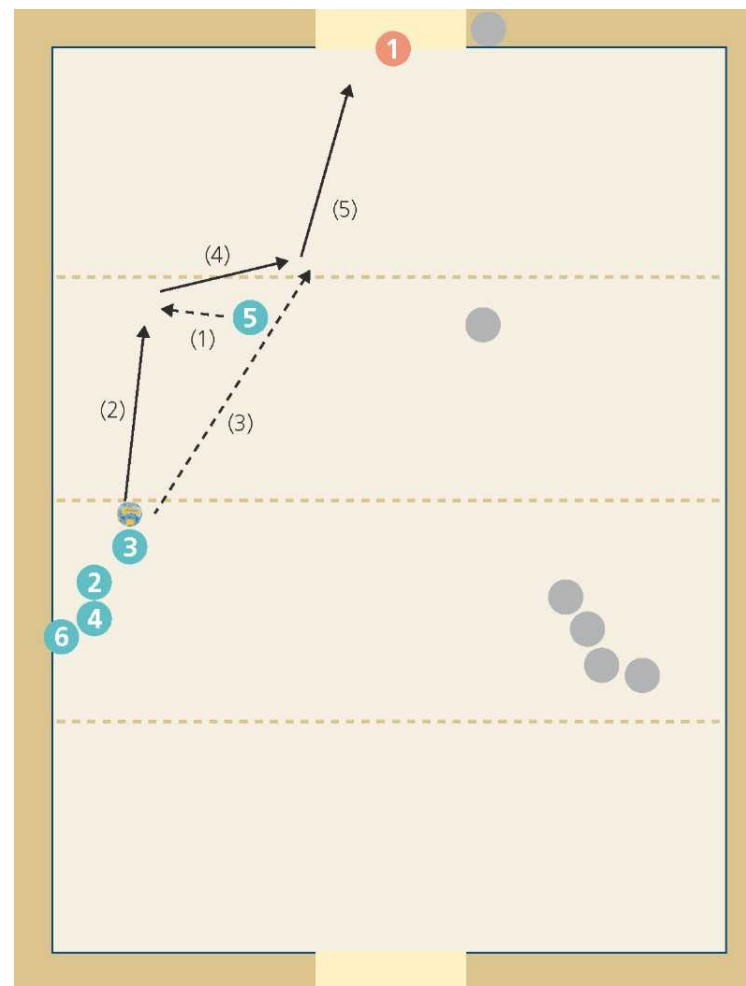
Игрок 3 отдаёт пас Игроку 5 (2) после того, как последний сместится на фланг с центральной позиции (1). Игрок 5 отдаёт пас Игроку 3 (4), который бежит в сторону ворот (3) и финиширует.

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



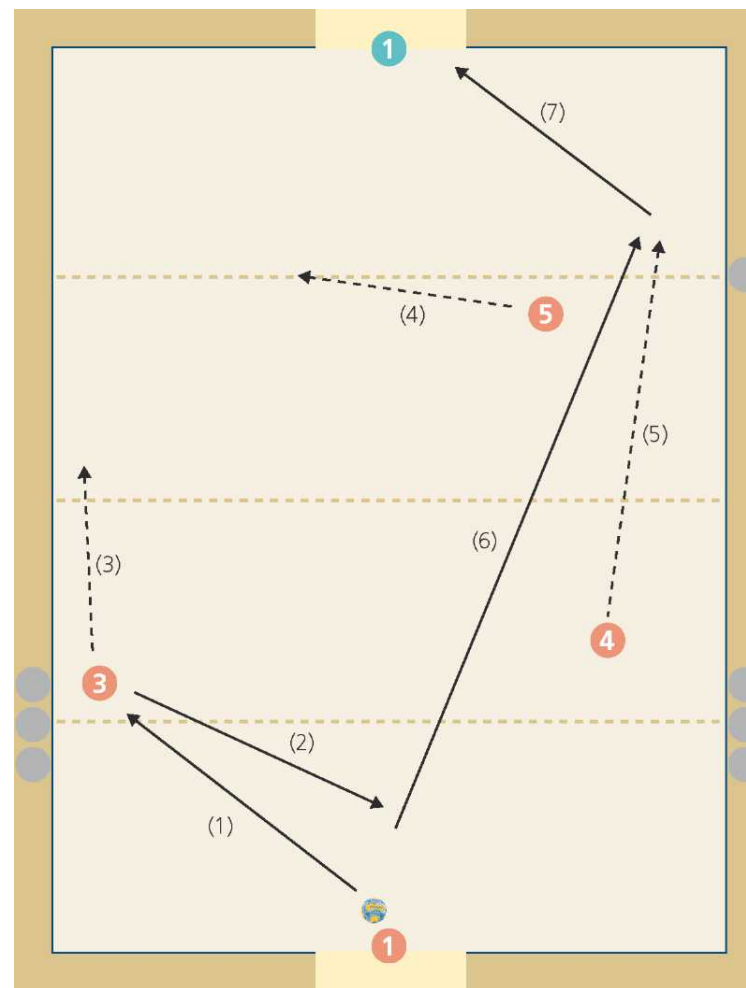
Упражнение 2

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

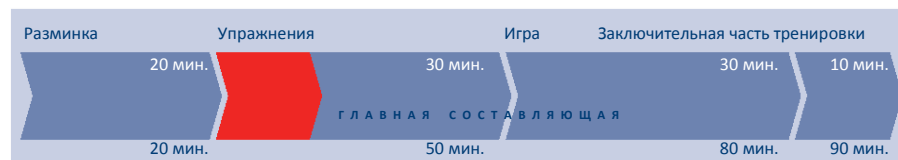
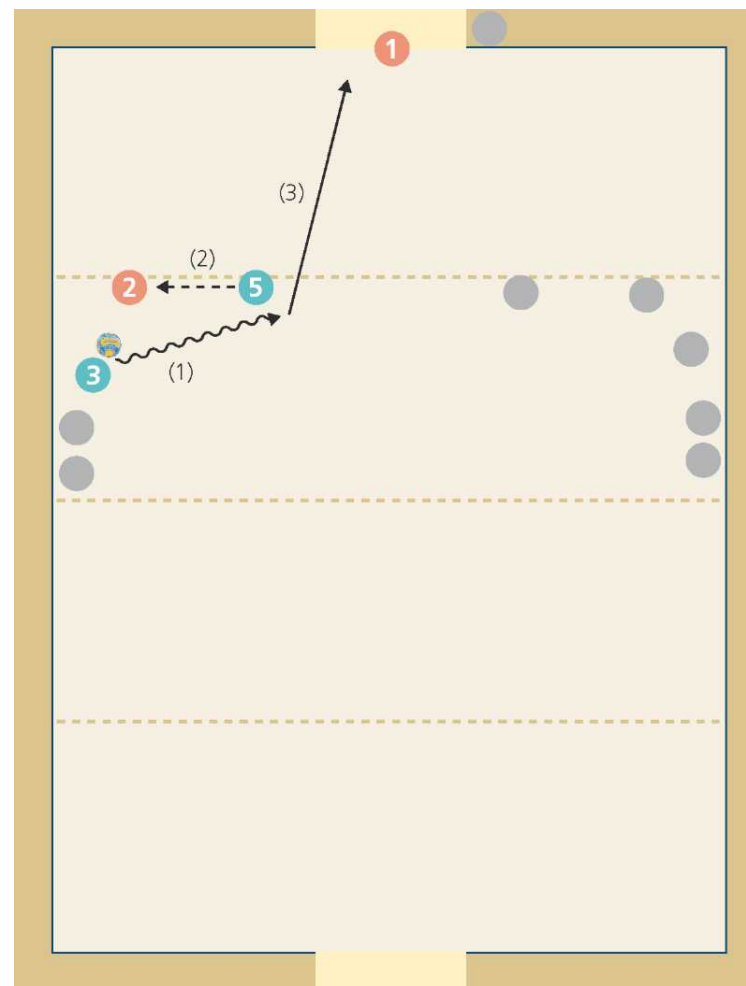
Игрок 3 с мячом в ногах становится напротив Игрока 2 и выполняет дриблинг, продвигаясь вперёд (1). Игрок 5 преграждает путь Игроку 2 (2). Игрок 3 финиширует (3).

Инструкции:

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

Вариант:

пассивные защитники упрощают упражнение



Упражнение 2

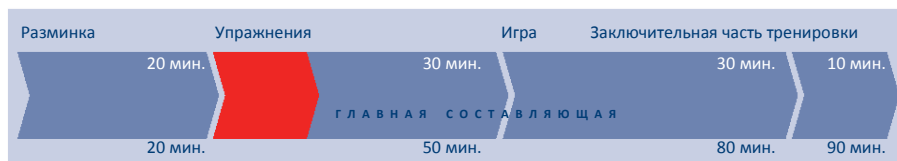
«Домашние заготовки» (см. главу 10), в частности угловые удары и вбрасывания, идеальны для тренировки блокирующих движений. Игрок 4 направляется в сторону Игрока 5 (1) и блокирует опекуна – Игрока 5. Игрок 5 бежит в ближайшую точку (2), получает пас с углового удара от Игрока 3 (3) и финиширует (4).

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

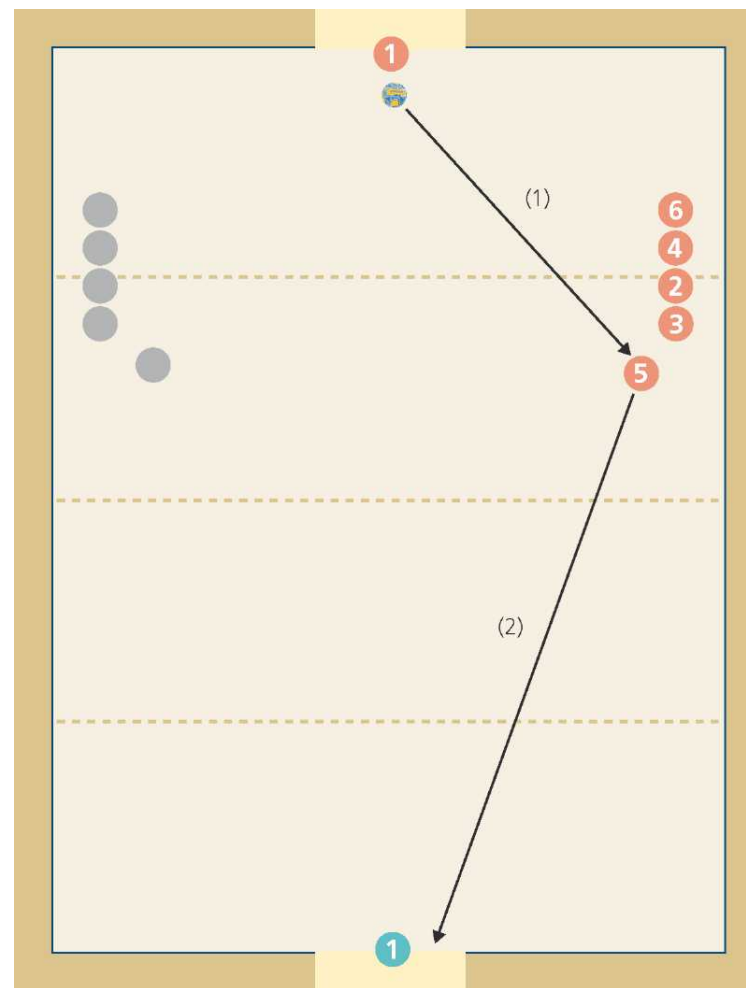
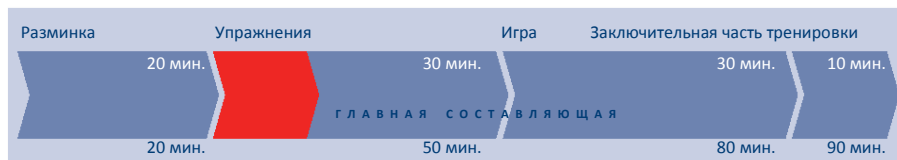
Игроки делятся на две равные группы. Вратарь отдаёт пас Игроку 5 (1). Игрок 5 принимает пас и наносит удар (2).

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

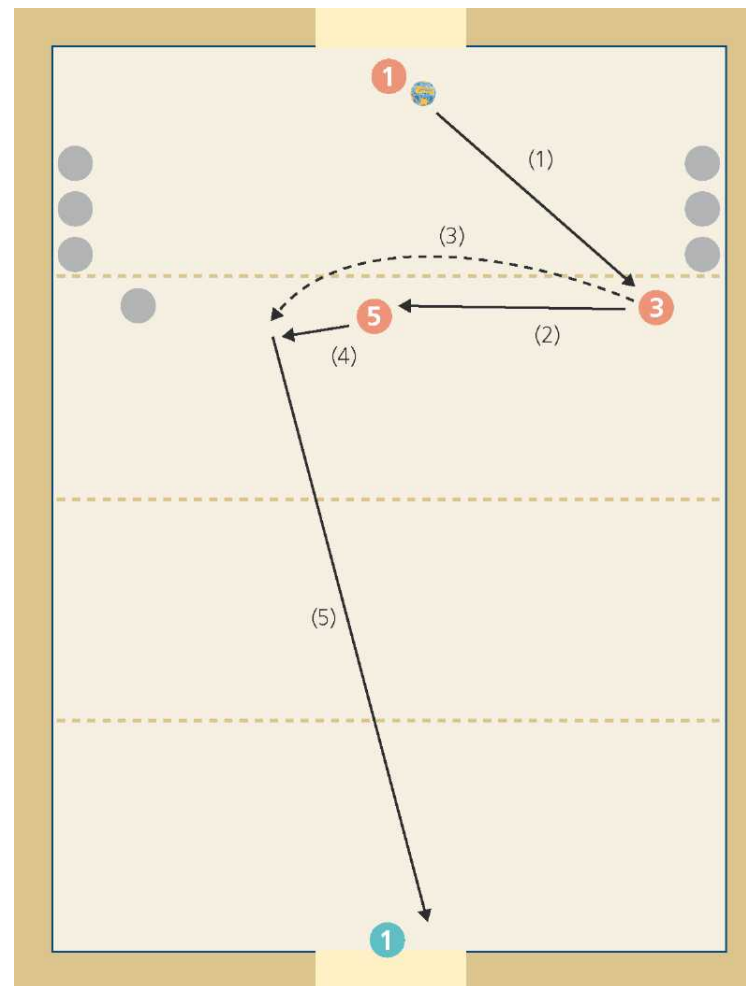
Упражнение 2

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

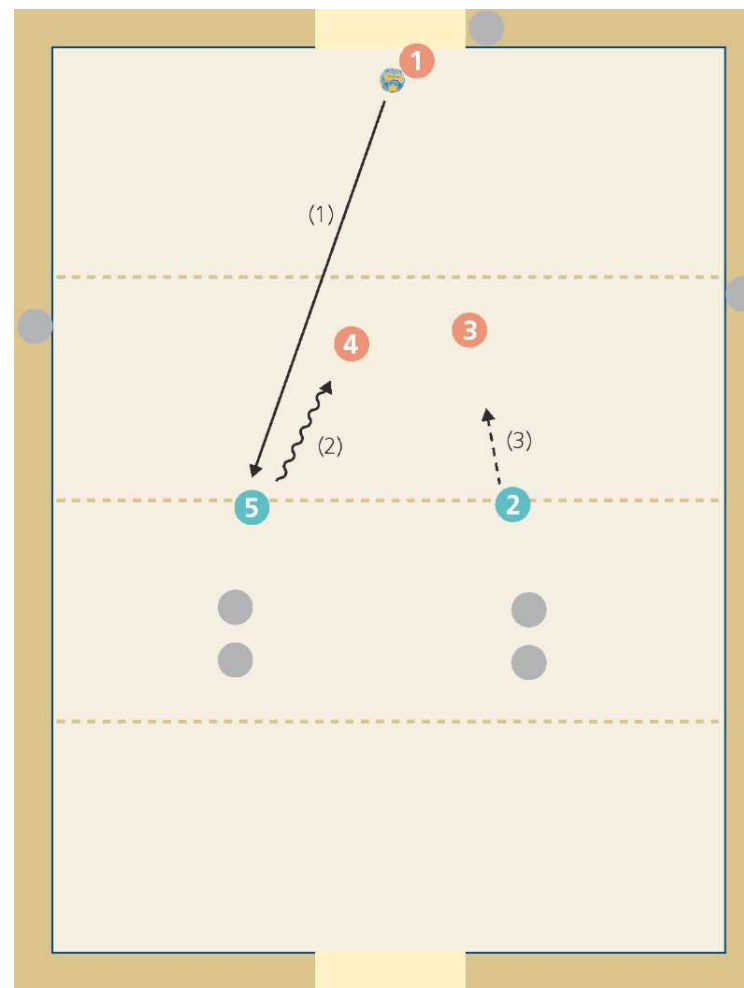
Вратарь бросает мяч Игроку 5 (1). Игроки 5 и 2 атакуют ворота. Игроки 4 и 3 пытаются остановить атаку и отобрать мяч.

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

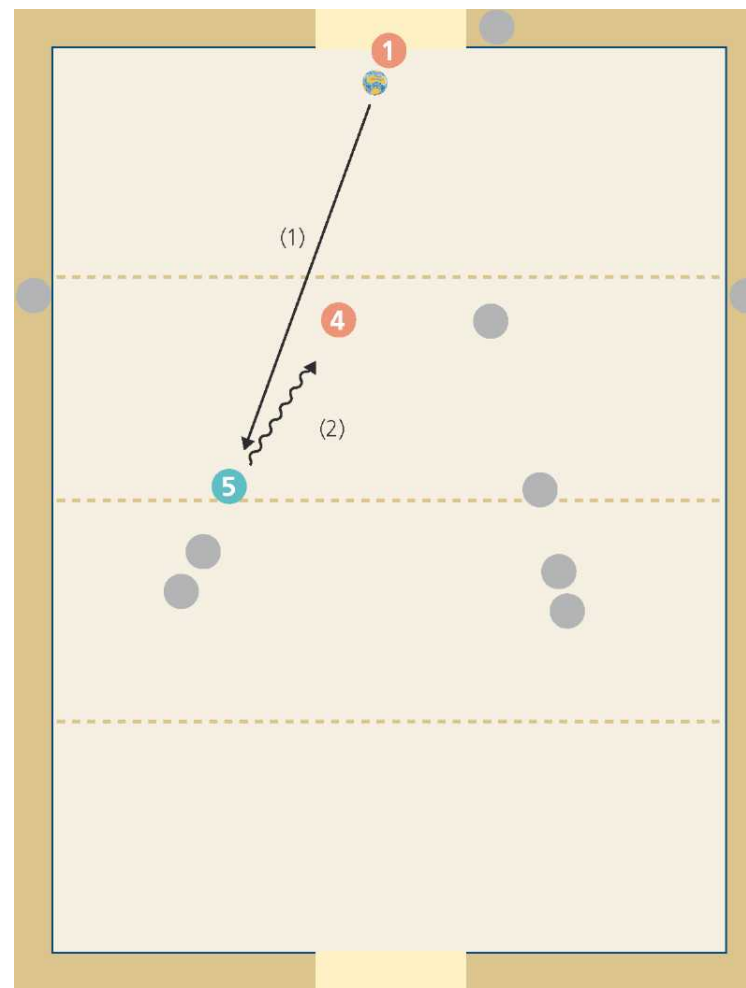
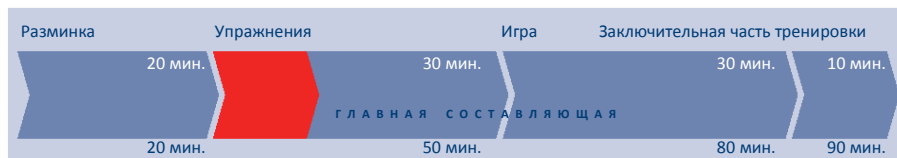
Вратарь бросает мяч Игроку 5 (1). Игрок 5 старается забить гол (2), Игрок 4 пытается не дать ему это сделать.

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

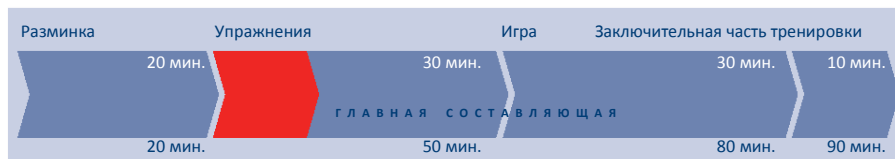
При игре по пять человек в команде каждый игрок должен опекал определённого соперника.

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

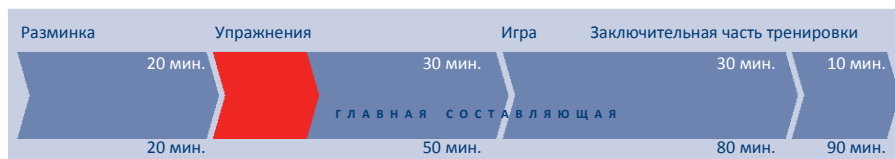
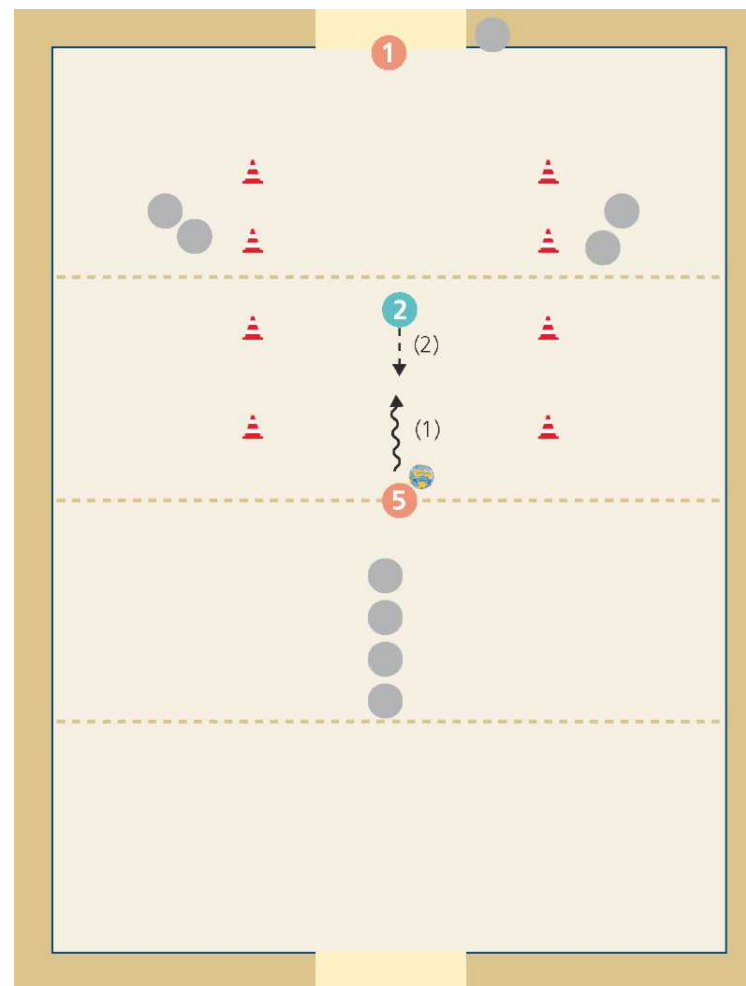
Один защитник играет против одного нападающего. Защитник пытается отобрать мяч у нападающего или вытеснить его за боковую линию.

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

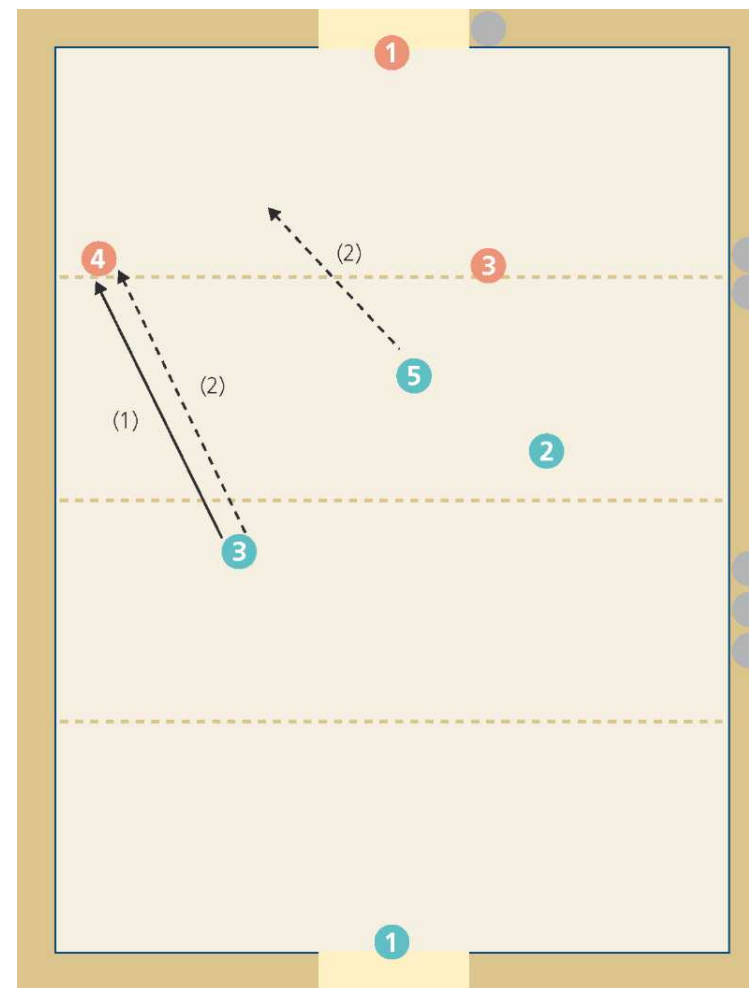
Игрок 3 отдаёт пас Игроку 4 (1), а затем атакует его. В то же время Игрок 5 старается не допустить пас назад Вратарю. Целью Игроков 3 и 4 (обозначенных красным цветом) является вывод мяча за линию конусов. Игроки 2, 3 и 5 (обозначенные голубым цветом) стараются завладеть мячом и забить гол.

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

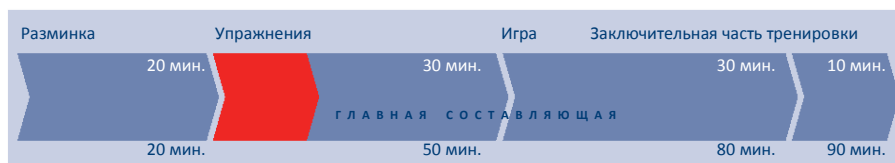
При игре без каких-либо ограничений один гол засчитывается за два, если он забит после отбора мяча на половине поля соперника.

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.

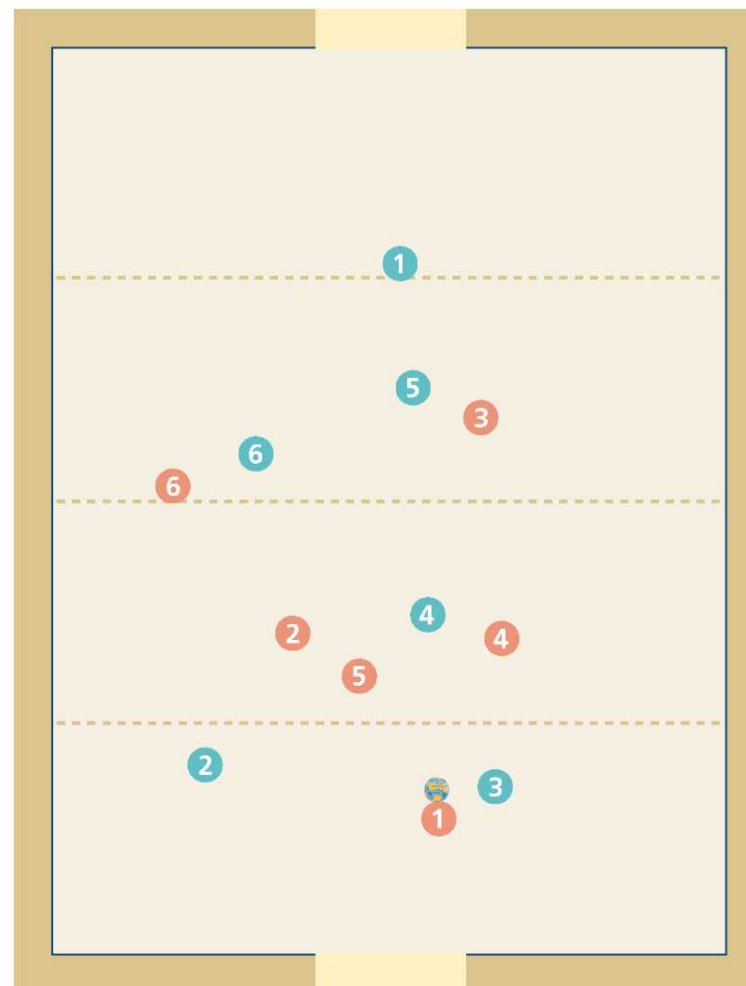
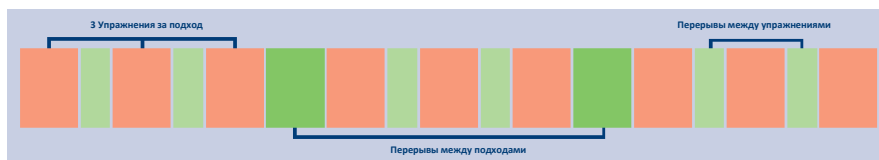
- Продолжительность упражнения: 3 - 4 мин.
- Перерыв между упражнениями: 1 мин.
- Три упражнения за подход
- Три подхода в течение одной тренировки
- Перерыв между подходами: 3 мин.

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.

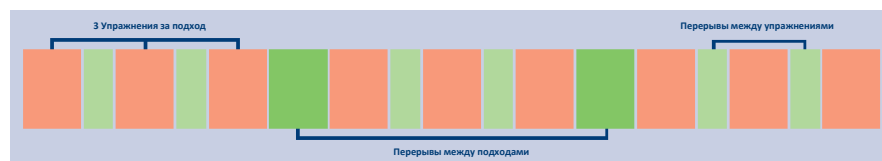
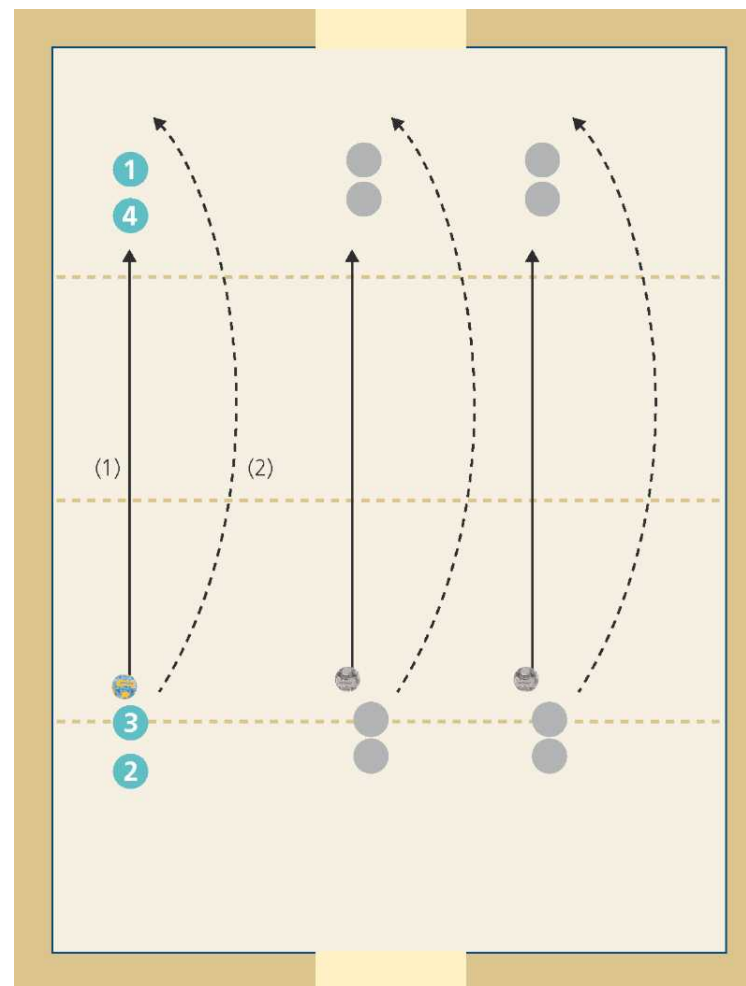
- Продолжительность упражнения: 3 - 4 мин.
- Перерыв между упражнениями: 1 мин.
- Три упражнения за подход
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 3 мин.

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

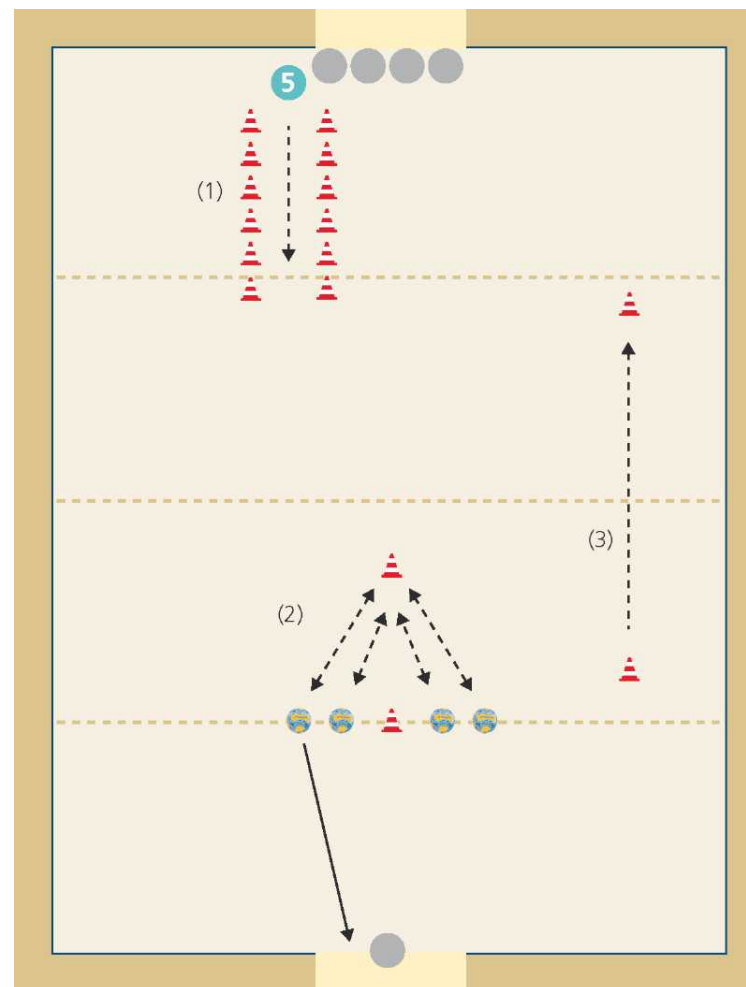
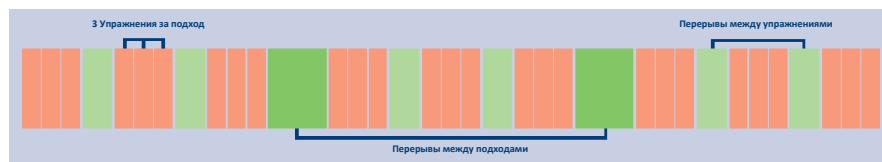
- Три круга за подход
- Три подхода за тренировку
- Перерывы между подходами: 3 мин.

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.

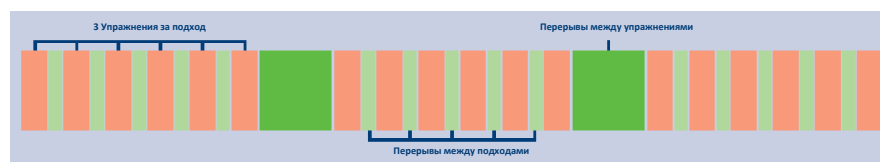
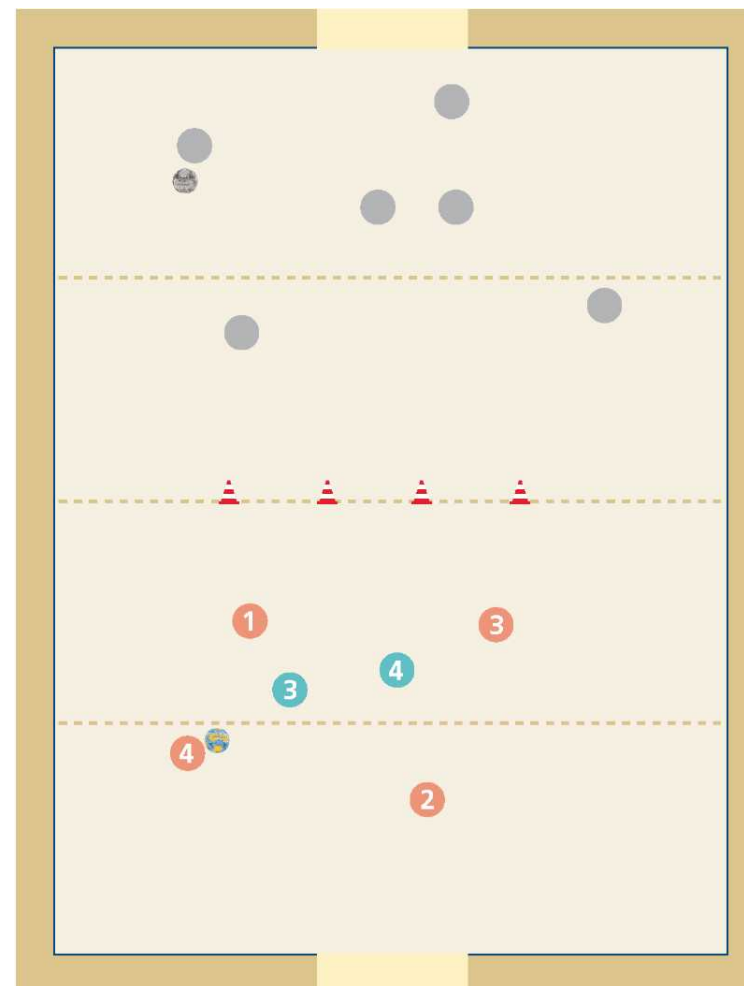
- Подход заканчивается после того, как каждый игрок дважды побывал защитником
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 3 мин.

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.

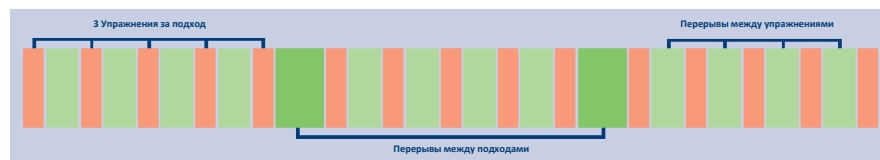
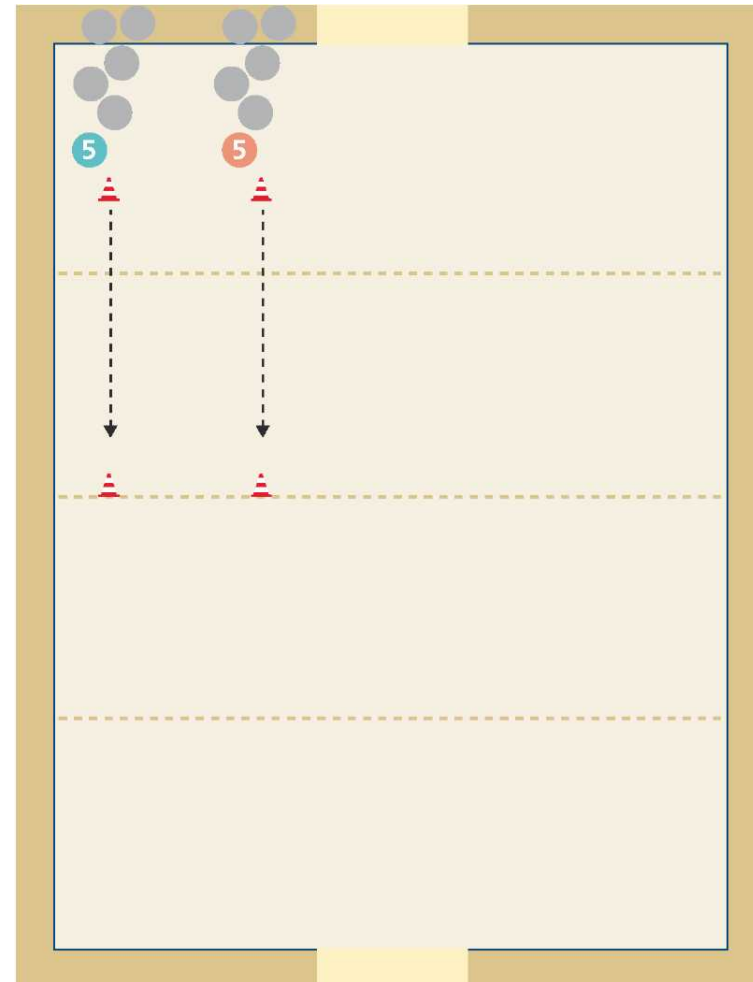
- Подход считается завершённым после того, как каждый игрок пробежал пять таких спринтов
- Перерыв между спринтами: 90 секунд
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 5 минут

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.

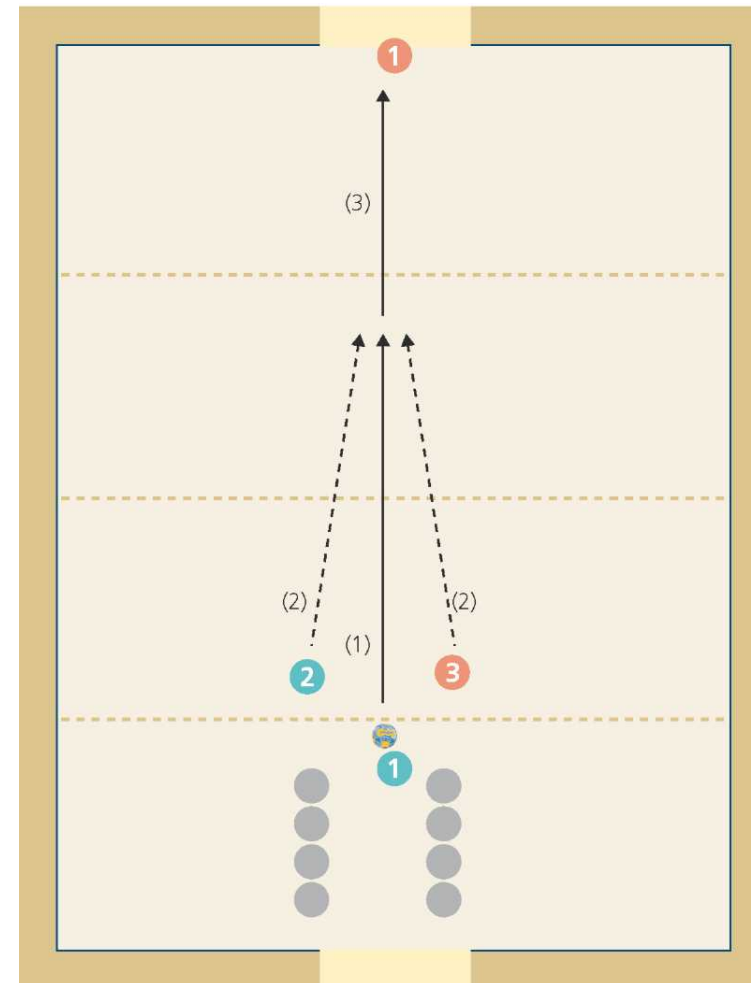
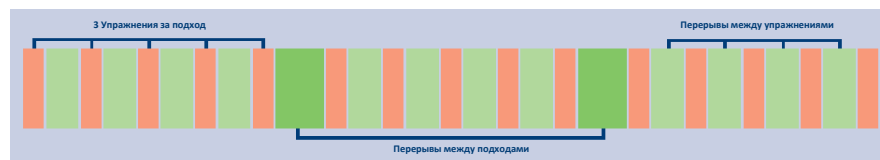
- Подход считается завершённым после того, как каждый игрок пробежал пять таких спринтов
- Перерыв между спринтами: 90 секунд
- Три подхода за тренировку
- Перерыв между подходами: 5 минут

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

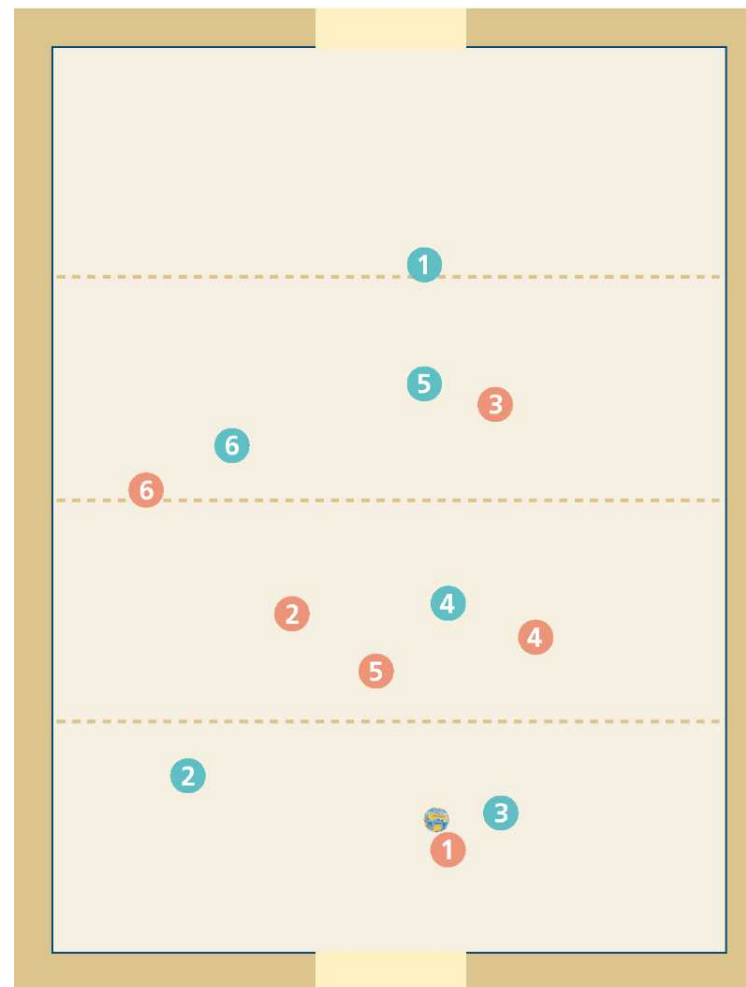
Применяются те же правила, что и для упражнения 5.1.1. Тем не менее все пасы (после того как они будут приняты) должны отдаваться ногой, а не рукой.

Инструкции:

концентрация и ответственное отношение игроков

Вариант:

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



Упражнение 2

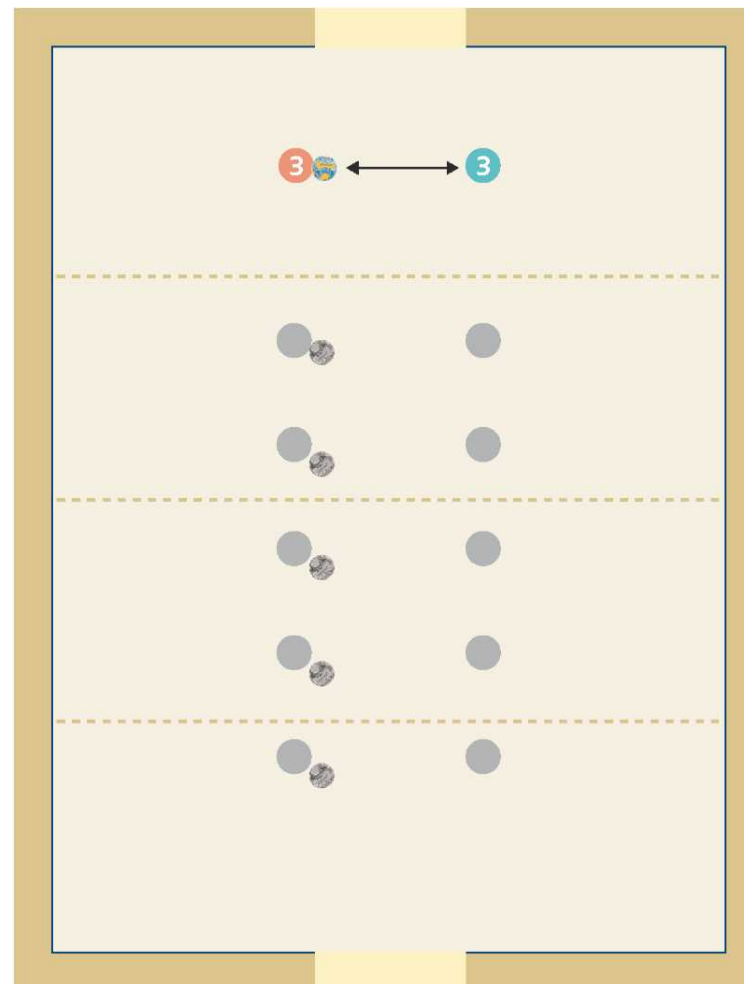
Игроки делятся на пары и распределяются тренером по выделенным зонам. Каждая пара старается отдать друг другу пас, при этом мяч должен находиться в воздухе.

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

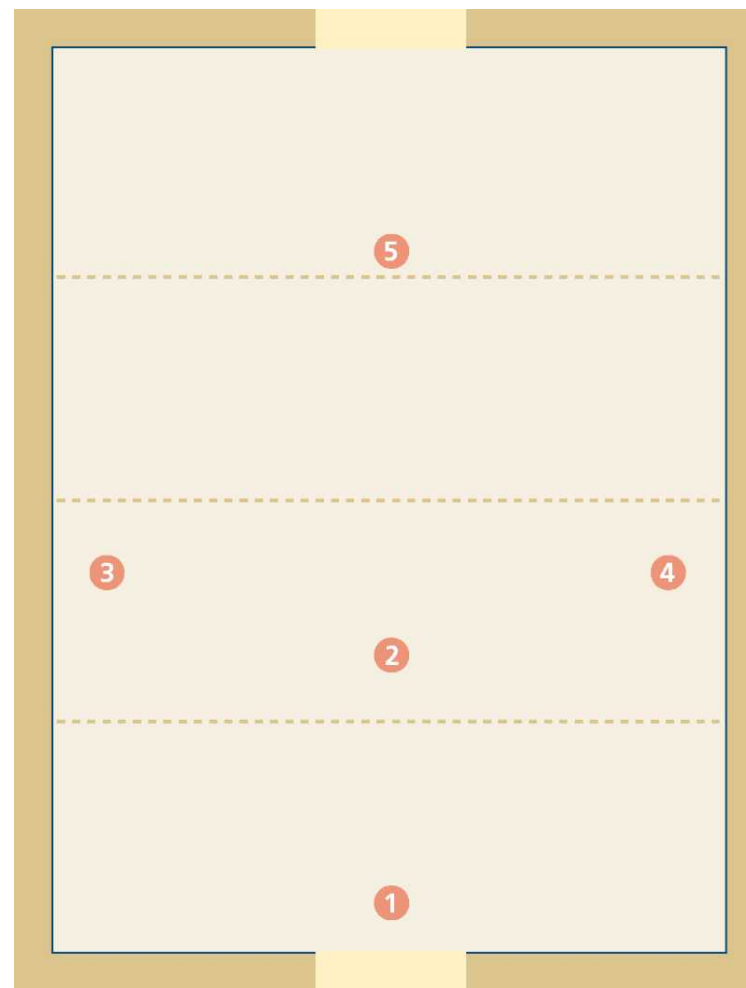
- Три защитника и один нападающий
- Защитная система

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

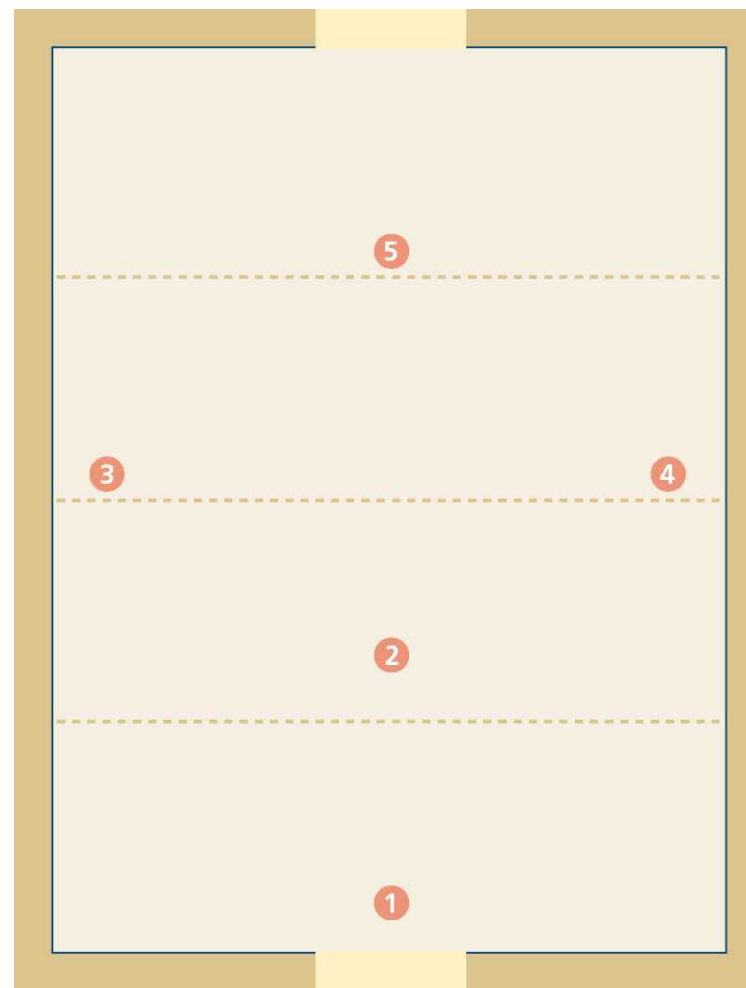
- Один центральный защитник, два фланговых игрока и один центральный нападающий
- Изменяемое построение

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

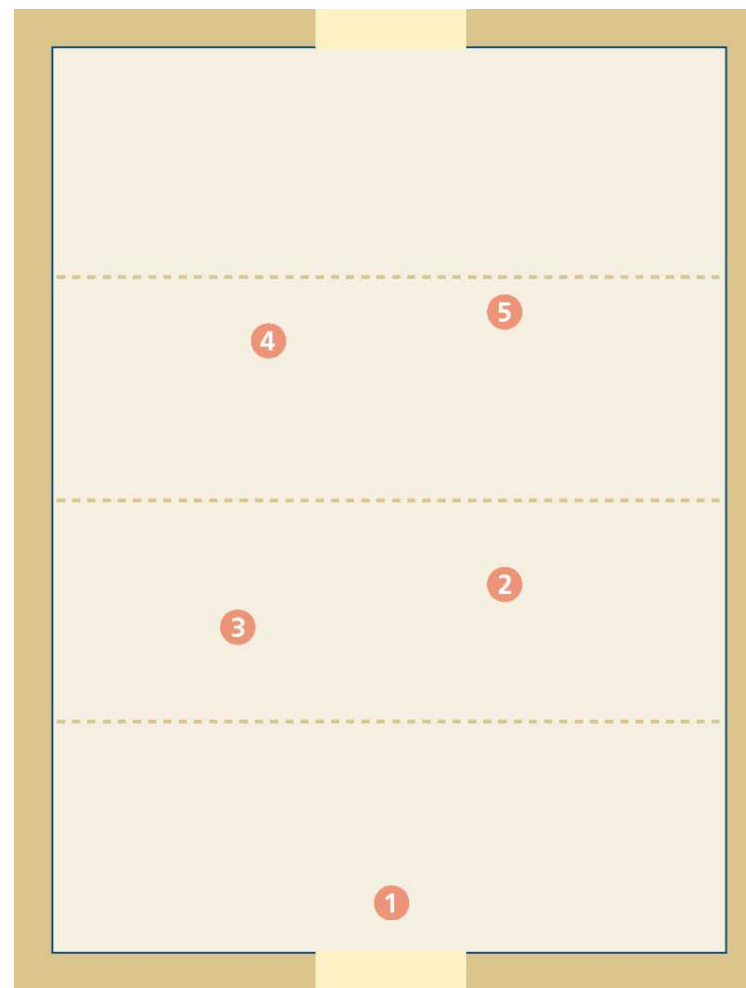
Два защитника и два нападающих

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

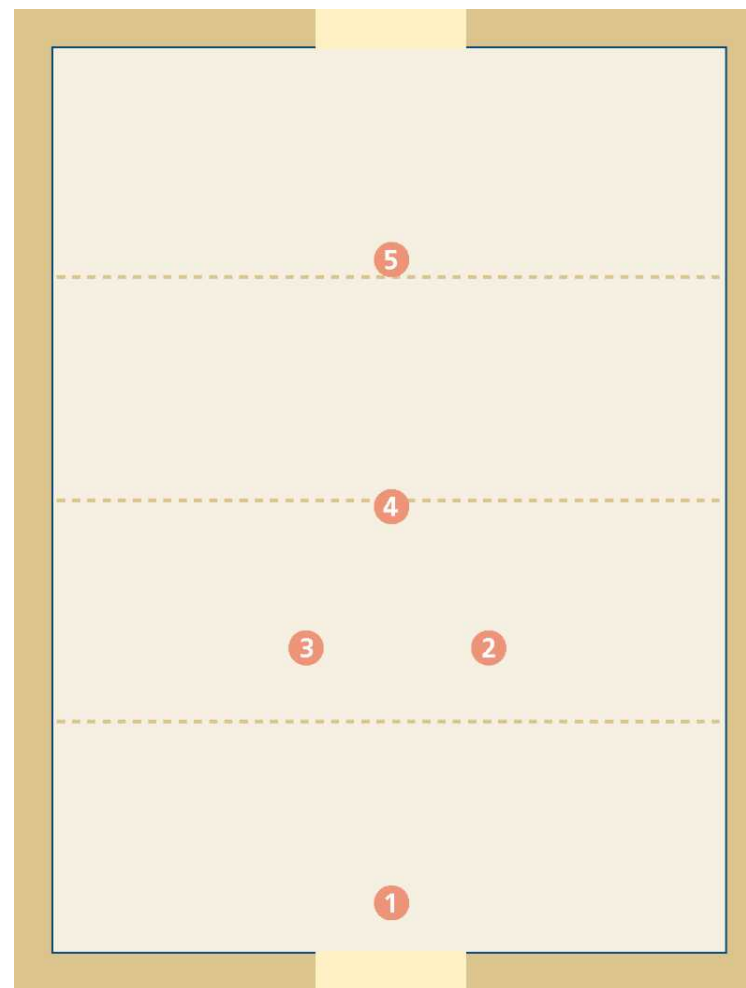
- Два защитника, один полузащитник и один нападающий
- Полузащитник оказывает содействие нападающему, когда атакует его команда, и защитникам, когда атакует команда соперника, в результате чего полузащитнику приходится много бегать, поэтому он должен быть в хорошей физической форме
- Данное построение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

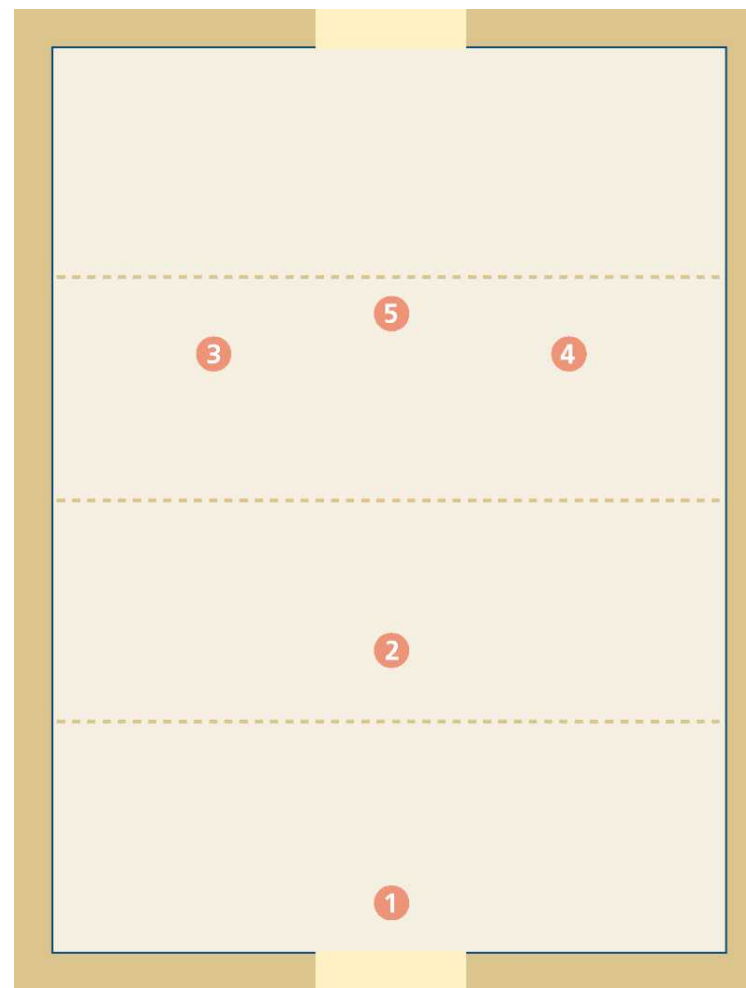
- Один защитник и три нападающих
- Типичное атакующее игровое построение

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

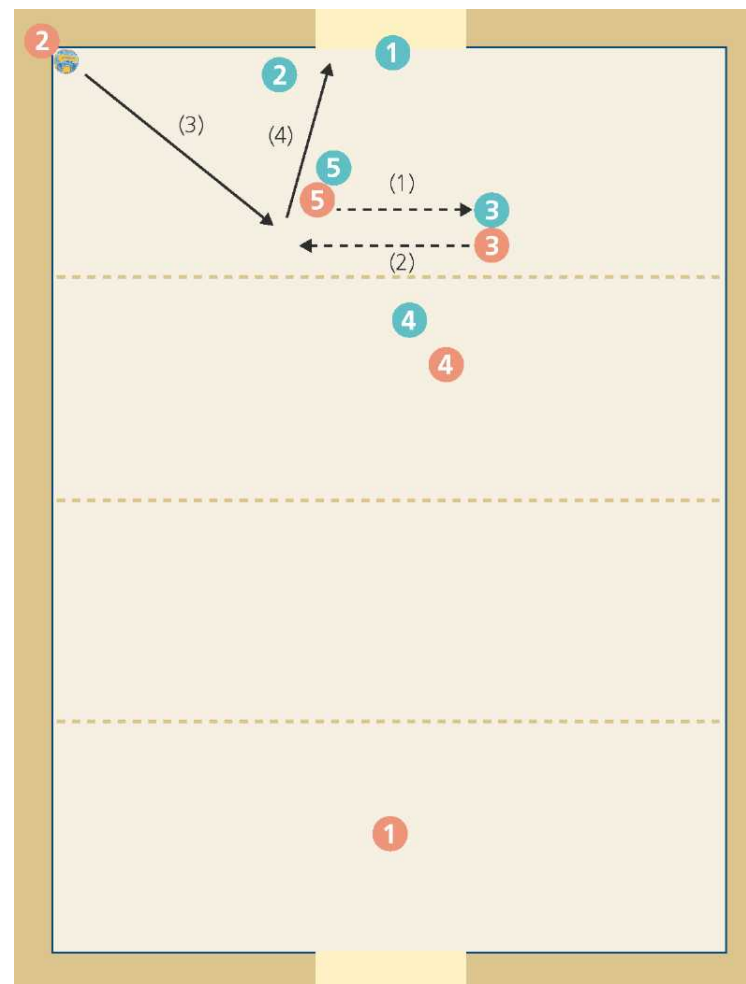
10.2. Угловые удары и вбрасывания

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.

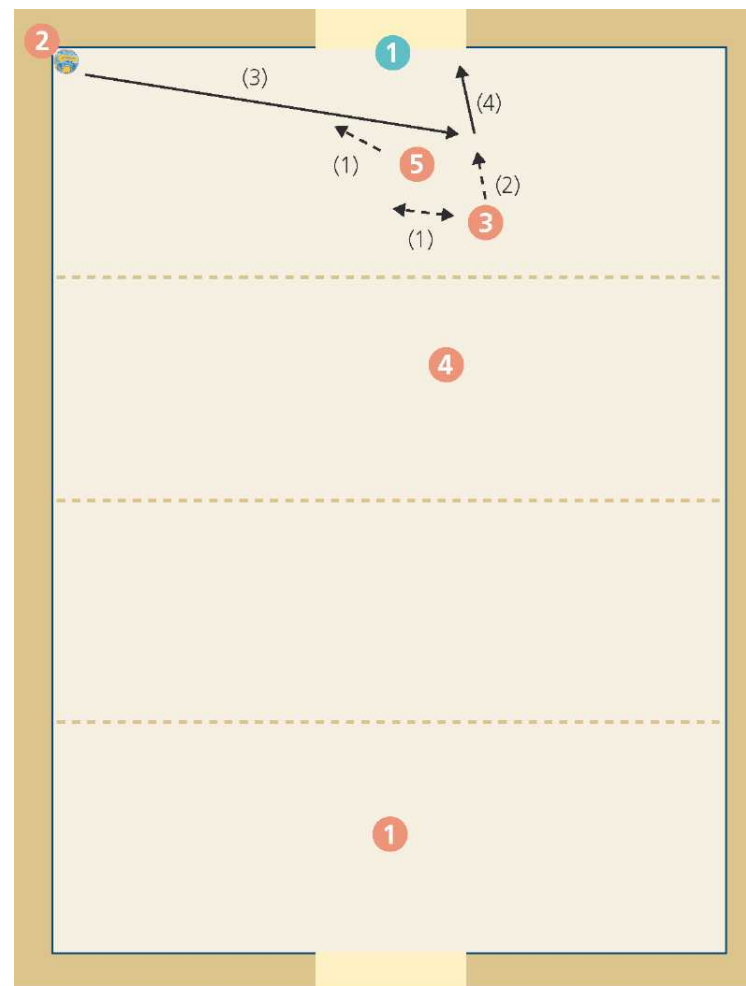


Вариант 2. Финты

- (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

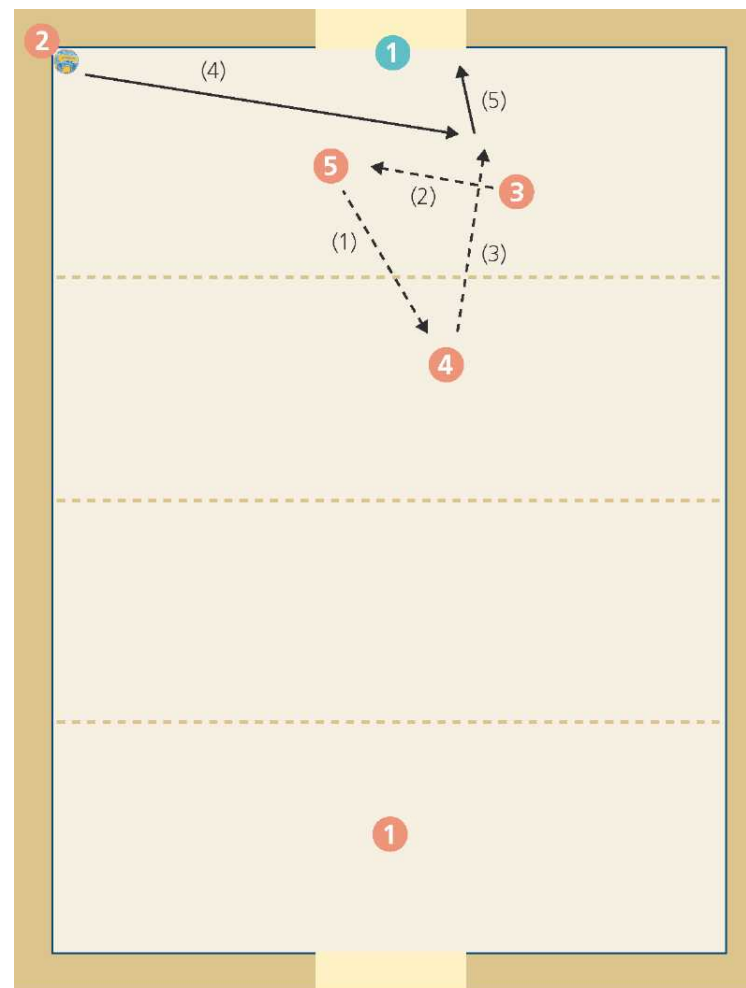
- (1) - (3) Игроки 5, 4 и 3 в быстрой последовательности меняются своими позициями против часовой стрелки.
- (4) Угловой подаётся на Игрока 4, находящегося у дальней штанги.
- (5) Игрок 4 пытается забить гол.

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.

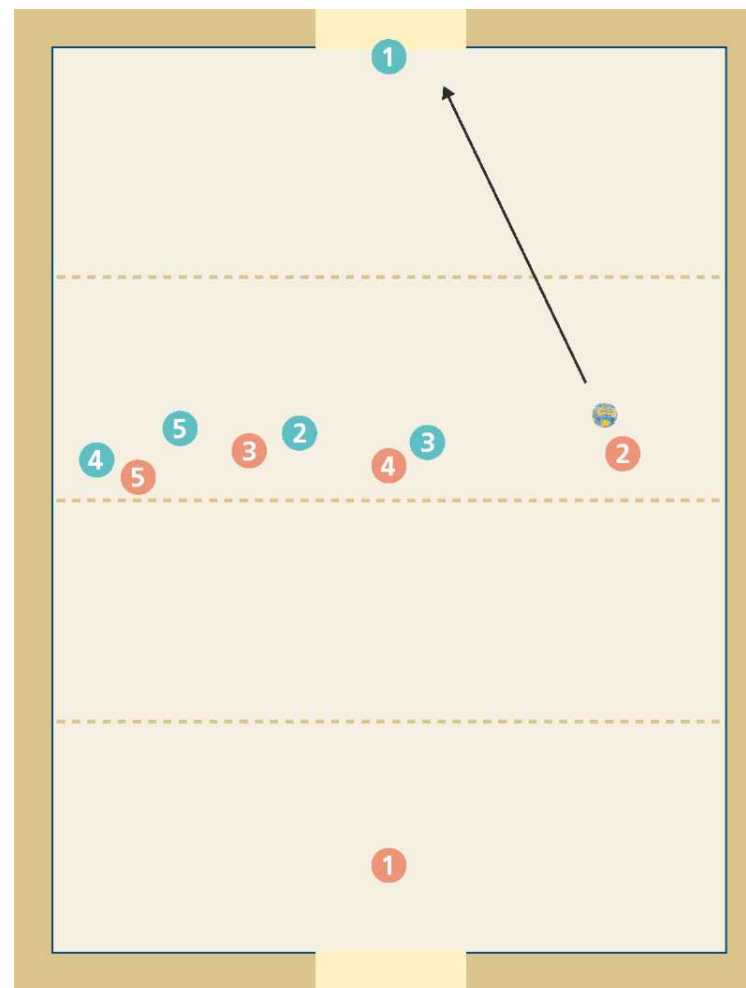
За исключением расположения мяча, пенальти соответствует свободному удару на половине поля соперника.

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

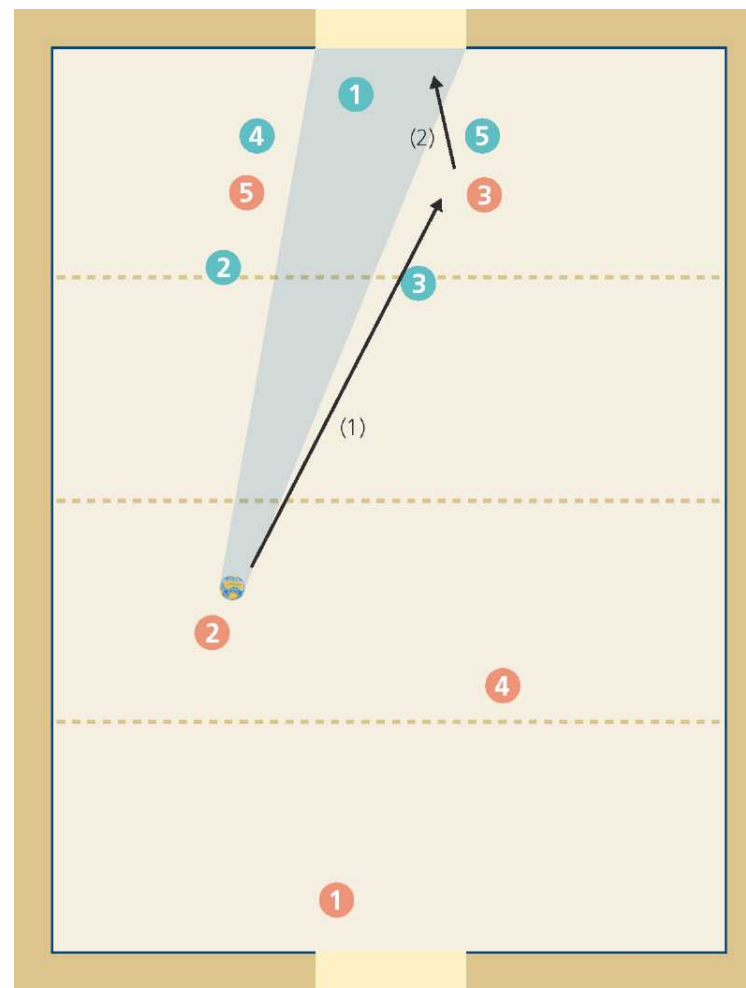
1. Игрок 2 делает вид, что бьёт по воротам, а сам отдаёт пас по воздуху Игроку 3.
2. Игрок 3 сам пытается забить гол.

Примечание

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

Вариант:

Игрок 2 сам пытается забить гол



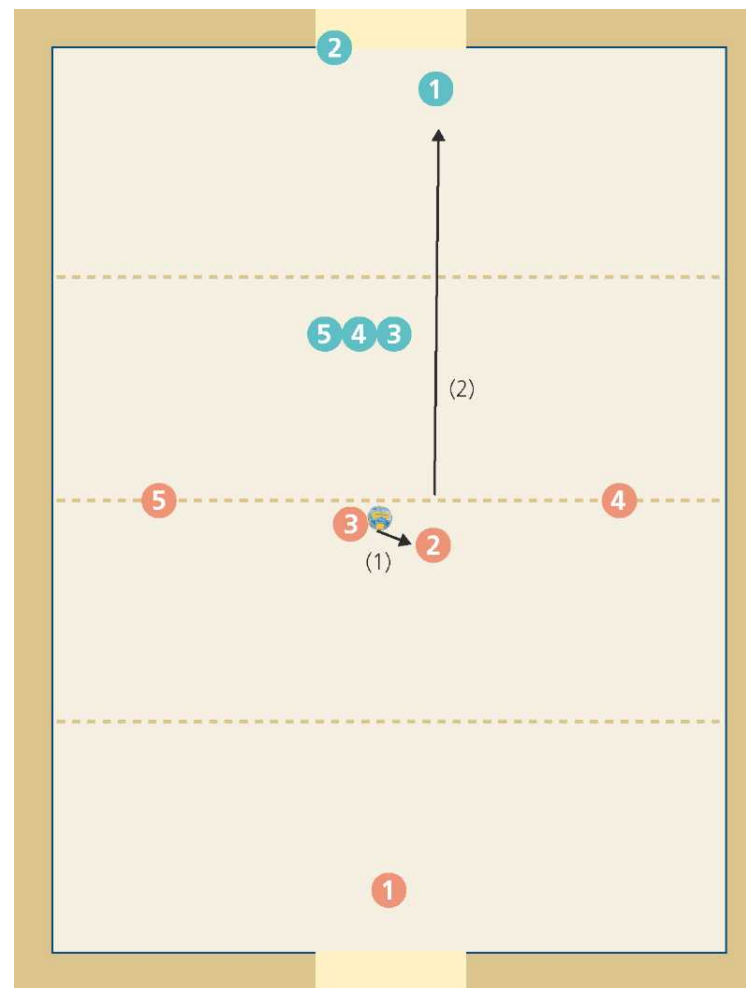
10.4. Введение мяча в игру ударом с центра поля

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).

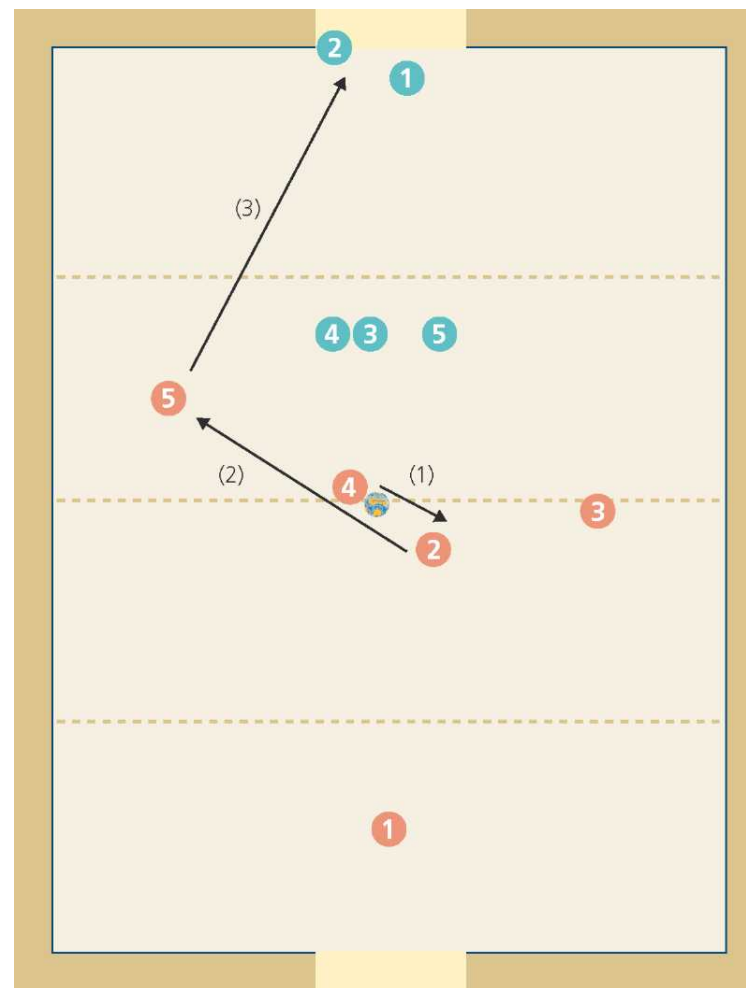
Вариант 1

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

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
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	--	--	--	--	--	--