ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Мини-футбол»

Программа: «Мини-футбол»

Группа: 02-40

Дата проведения: 16.12.2023

Время проведения: 12.40

Тема: Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактические расстановки на поле, просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.

**Цель занятия**:

1. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной тактической подготовеой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам.

***Задачи:***

1. Овладение основными тактическими приемами мини-футбола и

совершенствование в тактических действиях.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий мини-футболом.

**Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

2. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;

3. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;

4. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед

грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад

пружинящими и рывковыми движениями;

5. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или

захватывая носки ног. 6. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек;

7. Бег с резкими остановками;

8. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость;

9. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

3.**Основная часть.**

Под тактикой мини-футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции. Тактика игры подразделяется на тактику атаки и тактику обороны. Тактические задачи в атаке и обороне решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

**Существует несколько основных схем в мини-футболе:**

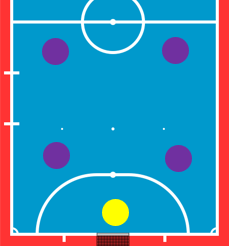
2-2

1-2-1 (ромб)

4-0

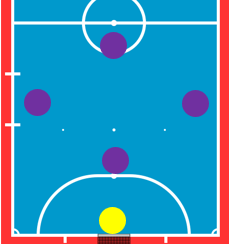
**Тактика 2-2 в мини-футболе**

Такая схема является самой простой для понимания. Профессиональные команды уже отошли от такой тактики, однако ее используют многие любительские команды и новички.

****

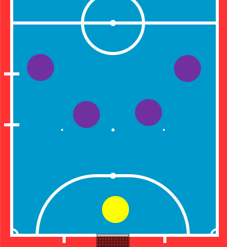
**Тактика 1-2-1 в мини-футболе**

В такой схеме есть последний защитник, два фланговых игрока и нападающий. Такую схему обычно называют «ромб» . Защитник выполняет роль разыгрывающего. В качестве нападающего в футзале часто используют столба, который принимает мяч спиной к воротам и скидывает мяч под удар партнерам.

****

**Тактика 4-0 в мини-футболе**

Самая современная тактика в футзале. Большинство команд переходят на игру по такой схеме из-за большого потенциала в атаке

****

Суть такой тактики заключается в постоянной смене позиций полевых игроков с целью запутать соперника, а затем ворваться в свободную зону.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:**

Набивание теннисного мяча:

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.