

УДК 796/799
ББК 75.578
А64

Работа выполнена на кафедре теории и методики футбола и хоккея МГАФК.

Рецензенты:

Кафедра теории и методики футбола НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
Годик Марк Александрович, доктор педагогических наук, профессор;
Лапшин Олег Борисович, заслуженный тренер России.

Андреев С.Н.

А64 Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев. — М.: Спорт, 2020. — 472 с.: ил.

ISBN 978-5-9500179-5-7

В пособие включен широкий круг общеподготовительных и специальноподготовленных упражнений по мини-футболу (футзалу), предназначенных для обучения и спортивного совершенствования игроков, специализирующихся в данной модификации футбола. Упражнения систематизированы по основным разделам подготовки, из числа которых заинтересованный читатель сможет отобрать необходимый материал для решения запланированных задач в подготовке занимающихся с учетом их возраста, уровня подготовленности, а также в зависимости от периода и этапа спортивной тренировки, имеющихся материально-технических условий.

Пособие предназначено для студентов физкультурных вузов, тренеров, преподавателей физического воспитания.

**УДК 796/799
ББК 75.578**

ISBN 978-5-9500179-5-7

© Андреев С. Н., 2019
© Оформление, издательство
«Спорт», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ.	4
Глава 1. ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	6
Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	11
Глава 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	114
Глава 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	233
Глава 5. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	414
ЛИТЕРАТУРА	470