



РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ

АССОЦИАЦИЯ
МИНИ-ФУТБОЛА РОССИИ



В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев

Мини-футбол

ИГРА ДЛЯ ВСЕХ



МОСКВА 2008

УДК 796/799
ББК 75.578
М91



*Авторы книги выражают благодарность
Фонду культурных инициатив Михаила Прохорова
за поддержку Общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу»*

Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г.

М91 Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев,
Э. Г. Алиев. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2008. – 264 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0302-7

Книга рассказывает о мини-футболе – игре, популярность которой в нашей стране и в разных регионах мира растет с каждым годом. Любознательный читатель узнает об истории развития этого вида спорта, о том, как самостоятельно освоить азы техники и тактики, улучшить физическую подготовку, как правильно тренироваться, интересно и увлекательно провести соревнования и конкурсы по мини-футболу.

Уроки технического мастерства вместе с авторами дают известные футболисты – члены сборных команд России по мини-футболу – Михаил Маркин, Константин Ерёменко, Тимур Алекберов, Владислав Шаяхметов и др.

Книга предназначена для детей и подростков. Учителя физкультуры, тренеры также найдут в книге немало полезного для своей работы.

**УДК 796/799
ББК 75.578**

ISBN 978-5-9718-0302-7

© Мутко В. Л., Андреев С. Н.,
Алиев Э. Г., 2008
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вместо предисловия</i>	<i>4</i>
<i>Введение</i>	<i>5</i>
Странички мини-футбольной летописи	7
Здоровье – всему голова	15
Физическая подготовка – основа вашего успеха	33
Техника – ваше оружие	56
Тактика – руководство к действию	149
Тренируйтесь, тренируйтесь	198
Самоконтроль юного футболиста	217
Под звуки футбольного марша	226
Мини-футбольный фестиваль	245
Конкурс знатоков мини-футбола	252
<i>Словарь юного футболиста</i>	<i>259</i>

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Дорогие друзья!

Скажите, разве может современный молодой человек обойтись без спорта? В нашей стране с каждым годом все большее внимание уделяется развитию физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что «каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

Министерство образования и науки Российской Федерации выступает за пропаганду здорового образа жизни. Мы хотим, чтобы вы росли крепкими, здоровыми и уверенными в себе, чтобы завтрашний день России был в надежных руках.

В вашей школе наверняка есть спортивный зал, спортивная площадка, и, не сомневаюсь, что вы проводите там много свободного времени. Хорошо, когда можно выбирать из нескольких видов спорта, но мини-футбол словно специально создан для школы, в него с азартом играют и младшие ученики, и старшеклассники.

В мини-футбол легко тренироваться, увлекательно играть, соревнования проходят зрелищно, с большим накалом страстей и собирают много азартных болельщиков.

Уверен, что занятия мини-футболом будут способствовать вашему физическому развитию, укреплению здоровья, повышению успеваемости, развитию волевых качеств, станут залогом настоящей дружбы в школьном коллективе. Тот, кто активно занимается спортом, подтянут, дисциплинирован, ответственен в учебе, крепок духом, всегда готов прийти на помощь.

Желаю успешных тренировок, отличной спортивной подготовки и много побед в увлекательных состязаниях по мини-футболу в вашей школе, городе, области.

Пусть победит сильнейший! Мяч на центр!

А.А. Фурсенко,
министр образования и науки РФ