Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ФУТБОЛ: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, ПРАВИЛА ГРИ, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Навчально-методичний посібник
для самостійної роботи студентів за спеціальностями
017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта»

Дніпро – 2017

УДК 795.007.3(075.5)
ББК 71.112.42я71
М 82

РОЗРОБЛЕНО: – кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, доцентом кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Заслуженим тренером України з футболу **Овчаренком Сергієм Валентиновичем**;
– кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, старшим викладачем кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, Заслуженим тренером України з футболу **Матяш Вадимом Володимировичем;**
– кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, викладачем кафедри спортивних ігор ПДАФКіС **Солов'йом Дмитром Олександровичем;**
– старшим викладачем кафедри спортивних ігор ПДАФКіС **Яковенком Артемом Володимировичем**

Рекомендовано до друку Вченою радою Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Протокол № 7 від 22.02 2017р.

Рецензенти: – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Костюкевич Віктор Митрофанович**, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту.
– доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Дорошенко Едуард Юрійович**, Запорізький державний медичний університет, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

ISBN 978 – 966 – 8676 – 59 – 4

М 82	Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / С.В. Овчаренко, В.В. Матяш, Д.О. Соловей, А.В. Яковенко. – Дніпро: Вид. «Інновація», 2017. – 150 с.

У навчально-методичному посібнику представлено історію розвитку футболу, правила гри, етапи вивчення технічних прийомів і методику навчання техніки й тактики гри. Представлено структуру, методи та форми контролю навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (футбол)».

Рекомендовано для самостійної роботи студентів.

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ФУТБОЛУ. КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО ЙОГО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК 7

1.1. Історія виникнення та розвитку футболу 7

1.2. Історія розвитку футболу в Україні 13

РОЗДІЛ 2. ПРАВИЛА ГРИ 16

2.1. Правила гри (основні положення) 16

РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ 28

3.1. Мета і завдання технічної підготовки у футболі..... 28

3.2. Класифікація техніки гри……..... 30

3.2.1. Техніка пересувань..... 30

3.2.2. Техніка володіння м'ячем..... 32

3.2.3. Техніка гри воротаря..... 61

3.3. Вправи з м'ячем і комплекси допоміжних вправ та ігор для навчання та вдосконалення техніки гри у футбол.. …… 70

3.4. Використання допоміжного обладнання при навчанні техніки гри у футбол…… 78

3.4.1. При навчанні елементам гри польових гравців…… 78

3.4.2. При навчанні елементам техніки гри воротаря…… 84

3.5. Загальна методика навчання технічним прийомам гри у футбол..... 86

3.5.1. Технічна підготовка на різних етапах тренування…….. 90

РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ З ФУТБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ ЗАКЛАДАХ……..... 96

4.1. Структура уроку..... 96

4.2. Характеристика і зміст уроку з футболу у початкових класах... 101

4.3. Характеристика і зміст уроку з футболу у середніх класах……. 103

4.4. Характеристика і зміст уроку з футболу у старших класах..... 106
РОЗДІЛ 5. ТАКТИЧНІ ДІЇ ФУТБОЛІСТІВ.....……..... 110
5.1. Навчання індивідуальним тактичним діям..... 114
5.2. Навчання груповим тактичним діям…….. 117
5.3. Навчання командним тактичним діям…… 121
5.4. Допоміжні вправи та ігри для навчання тактиці гри…… 125
РОЗДІЛ 6. ФОРМИ КОНТРОЛЮ …… 133
ЛІТЕРАТУРА 148

ВСТУП

Футбол в Україні користується великою любов'ю всього населення і тому став справою загальнодержавної турботи.

Постановою Кабінету Міністрів від 23 червня 1997 року затверджено цільову комплексну програму розвитку футболу в Україні на 1997-2002 роки, якою передбачено створення оптимальних умов для залучення до занять футболом усіх статевих і вікових груп населення. Футбол став повноправним предметом і в навчальній програмі з фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Таким чином, футбольна підготовка учнівської молоді і молоді взагалі покликана забезпечувати суспільну програму, передбачену законом України "Про фізичну культуру і спорт".

Відомо, що в кожній країні проблеми підготовки учнівської молоді вирішуються відповідно до конкретних умов і можливостей. Однак обов’язковими є узагальнення передового власного і зарубіжного досвіду, впровадження результатів наукових досліджень і знань у практику роботи вчителів фізичної культури і тренерів закладів, на базі яких повинна створюватися своя власна система підготовки молоді.

Критерієм оцінки ефективності навчального процесу у вузі є його кінцевий результат, тобто рівень і якість професійної підготовки випускників до їх майбутньої педагогічної діяльності. На наш погляд, сучасний стан підготовки фахівця на факультетах фізичної культури має прогалини у всебічній і, в першу чергу, вчительсько-тренерській підготовці. Введена у навчальний план обов'язкова дисципліна "Теорія і методика викладання футболу" покликана сприяти формуванню в майбутніх фахівців широких учительських функцій у поєднанні їх з тренерськими функціями, створенню спільних основ учительсько-тренерської педагогічної майстерності, які є співзвучними за своїм змістом. Таким чином, передбачається реалізація вимог кваліфікаційної характеристики для фахівців за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта».

Проте на сьогодні рівень забезпечення навчальної дисципліни спеціальною літературою недостатній. Пропонований нами навчальний посібник "Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання" покликаний заповнити названі прогалини, надати допомогу студентам у поліпшенні якості засвоєння програмового матеріалу.

РОЗДІЛ 1
ІСТОРІЯ ФУТБОЛУ. КОРОТКІ ВІДОМОСТІ ПРО ЙОГО ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК

1.1. Історія виникнення та розвитку футболу

Популярна гра сучасності – футбол виникла в Англії. Проте, пріоритет англійців оспорює низка країн і в першу чергу: Італія, Франція, Китай, Японія, Мексика. Ця "міжконтинентальна" суперечка має давню історію. Свої домагання сторони підкріплюють посиланнями на історичні документи, археологічні знахідки, вислови знаменитих людей минулого.

Щоб встановити, «хто першим ударив по м'ячу», спочатку треба дізнатися, коли і де м’яч з'явився. Археологи стверджують, що у «шкіряного супутника» людини вельми поважний вік. На острові Самофракія було виявлено його найстародавніше зображення, яке відноситься до 2500 року до н.е. Одне з ранніх зображень м'яча, а також зображення різних моментів гри знайдено на стінах гробниць Бенні-гасака в Єгипті. Описи ігор стародавніх єгиптян не збереглися.

А ось про попередника футболу на азійському континенті відомо значно більше. Старокитайські джерела, датовані 2697 р. до н.е., розповідають про гру, схожу на футбол. Називали її "дзу-ню" (дзу – штовхати ногою, ню – м'яч).

Матчі проводилися на обмежених майданчиках, з бамбуковими воротами без верхньої поперечини, шкіряними м'ячами, набитими волоссям або пір'ям. Кожна команда мала по шість воріт і стільки ж воротарів. З часом кількість воріт зменшилася. Оскільки гра ставила мету виховувати волю і рішучість воїнів – боротьбу вели до перемоги, яка присуджувалася головним арбітром (найчастіше ним був сам імператор).

В епоху Тан (618-907 р. н.е.) гра втратила військово-прикладний характер і стала в основному розвагою для імператорського двору. В

історичних хроніках того часу знаходимо повідомлення про гру в шкіряний м'яч, в якій не можна було переносити його руками. Дозволялося торкатися м'яча ногами, спиною, животом і плечима, але заборонялося хапати і зупиняти його рукою. Були й інші особливості, що зближували цю гру із сучасною. Врешті на полі залишилося тільки двоє воріт, що нагадують нинішні; вперше стали користуватися шкіряними м'ячами, наповненими повітрям.

Приблизно в цей час гра "камари", схожа з футболом, з'явилася в Японії, яка у той час знаходилася під сильним політичним і культурним впливом Китаю. Матчі двох команд проводилася на площі перед палацом імператора. Чотири кути ігрового поля було відмічено деревами, які символізували чотири сторони світу. Гравці відрізнялися особливими кімоно і спеціальним взуттям, оскільки одна з особливостей "камари" полягала в тому, що м'яч ударом ноги постійно підкидали вгору, не даючи опуститися на землю. Метою змагань було забити м'яч у ворота, які нагадували нинішні. Невідомо скільки часу тривала гра, але те, що рамки її були обмежені певним регламентом, не викликає сумніву. Неодмінним атрибутом змагань був пісковий годинник.

Тим часом м'яч продовжував подорож земною кулею. У Стародавній Греції справді м'ячу були "всі віки покірні". М'ячі були різноманітні: одні зшиті з кольорових латочок і набиті волоссям, інші – наповнені повітрям, треті – пір'ям і, нарешті, найважчі – піском. Популярна була гра і з великим м'ячем – «епіскірос». Вона багато в чому нагадувала сучасний футбол. Гравці розташовувалися по обидві сторони середньої лінії поля. По сигналу супротивника ударами ніг прагнули провести м'яч між лініями, накресленими на землі (вона замінила ворота). Команді, яка добилася успіху, зараховували очко.

Від Греції зовсім недалеко до Риму, і елліни "відпасували" футбольний м'яч стародавнім римлянам. Довгий час римляни перебували під впливом багатющої еллінської культури і, природно, перейняли багато спортивних

ігор. Тут ігри набули двоякого характеру: оздоровчого і військово-прикладного. До перших відноситься "сферомахія". Ця гра була індивідуальними вправами з м'ячем, щось подібне до художньої гімнастики. Займалися нею в "сферистериях" – гімнастичних залах римських лазень.

Вперше слово футбол зустрічається в англійській військовій хроніці в 1175 р., автор якої порівнює захоплення цією грою з епідемією. Окрім "футболу" гри в м'яч ногами носили назви: "Ля суль" і "шуль" залежно від регіону, в якому вони практикувалися.

Англійський середньовічний футбол був дуже примітивний. Потрібно було атакувати супротивника, оволодіти шкіряним м'ячем і прорватися з ним у бік "воріт" суперника. Межами поля служили: межа села, струмок, будь-який інший орієнтир, а в містах частіше за все – стіни великих споруд. Вперше слово "футбол" зустрічається в письмових джерелах, що відносяться до часів правління англійського короля Генріха II (1154-1189 р.р.). Цікаво, що перший посібник з футболу було видано у Франції. Йдеться про книгу "Основи футбольного мистецтва", що вийшла в 1395 р. Її автор – настоятель монастиря.

Ігри, що нагадують футбол, широко поширені в Мексиці ще в старовинні часи. Іспанці, які вперше вступили до Центральної Мексики, населеної могутнім племенем ацтеків, побачили тут гру з м'ячем, яку ацтеки називали "тлачтлі". Коли індіанці почали грати в м'яч, – стверджувати важко. Проте записи на кам'яних дисках стадіонів свідчать про те, що вже півтори тисячі років назад вони були пристрасними фанами "тлачтлі". В кінці 60-х років поблизу від столиці Мексики були знайдені глиняні фігурки – зображення гравців з м'ячем. Вони датуються приблизно 800-500 роками до н.е. Що ж до гри з м'ячем лише ногами, то представляють інтерес дослідження Швейцарського музею спорту в Базелі, співробітники якого встановили, що в ацтеків були досить цікаві змагання, схожі на футбольний дриблінг. Учасники цих змагань отримували м'ячі і наввипередки гнали їх

ногами через рівнини, перебиралися через струмки, долали лісові зони, зарості…

Всі згадані ігри з м'ячем описані в історичних хроніках або підтверджуються археологічними знахідками, це дає підставу темпераментним мексиканцям стверджувати, що футбол користувався популярністю на латиноамериканському континенті задовго до того, як по м'ячу ударив перший англієць.

І все ж таки – чому англієць? Чому саме Англія вважається батьківщиною футболу, не зважаючи на те, що цю гру принесли на Британські острови римляни; не береться до уваги й розповсюдження ігор з м'ячем на інших континентах? Щоб відповісти на ці питання, повернемося до Європи і прослідкуємо шляхи розвитку футболу в Англії Нового часу.

У 1848 р. колишні вихованці коледжів зібралися в Кембриджі, щоб виробити правила гри. В результаті дискусії з'явилися "Кембриджські правила", в яких були зафіксовані такі основи положення футболу, як: офсайд, корнер, удар від воріт; визначалися дозволені поштовхи. Передбачалися бічні штанги. Проте не було чітко визначено головне: як грати – тільки ногами або ногами і руками. Протилежні точки зору відстоювали представники університетів Харроу і Регбі.

26 жовтня 1863 р. увійшло до історії гри як день створення першої футбольної асоціації. У лондонській "Таверні вільної людини" зібралися керівники і представники різних Футбольних клубів. Перша футбольна конференція проходила шумно. Розгоралася суперечка між прихильниками гри руками і ногами та лише ногами.

Кожний з учасників зборів мав власну думку, відстоював своє розуміння гри і її правил. Перш за все, не було єдиної думки у визначенні способу захисту воріт, гри руками під час володіння м'ячем і в ході атаки суперника. Спори розгорілися і при визначенні розмірів воріт і моментів їх узяття. До цих пір одні з правил стверджували, що бічні стійки повинні бути

віддалені один від одного на сім футів, згідно інших – гол зараховувався, якщо м'яч перетне лицьову лінію поля в будь-якому місці.

Погодьтеся, різниця велика – від 7 футів до 150 ярдів, тобто від 2 до 140 м. Крім того, ворота не були обмежені по висоті.

Ці суперечності і пояснюють, чому засідання в таверні "вільна людина" тривали два тижні. Врешті-решт, всі прийшли до однієї думки. 8 листопада 1863 р. правила гри були затверджені всіма членами "Асоціації футболу" і 1 грудня опубліковані в газетах.

8 грудня 1863 р. член "Асоціації футболу" Д. Фрінг видав брошуру "Опис гри у футбол", в якій були викладені перші єдині правила. З погляду сучасного футболу ці правила багато в чому неточні і суперечливі.

Воротарем був гравець, який ближче за всіх знаходиться до воріт, але і йому заборонялося торкатися м'яча руками. У 1871 р. голкіперам було дозволено грати руками в площі воріт, не далі, ніж за 5,5 м. від лінії воріт. Проте і після цього воротар нечасто ловив м'яч руками, остерігаючись того, що у будь-який момент може бути збитий з ніг нападаючим. У 1871 р. час гри був обмежений до півтори години, а в наступному, – 1872 р., визначені й узаконені розміри і маса м'яча, з'явився кутовий удар в його нинішньому вигляді, хоча пробивався він тільки тоді, коли першим торкався м'яча за лінією воріт гравець нападаючої сторони. З 1887 р. кутовий почали призначати тільки в тих випадках, коли м'яч йшов за лінію воріт від сторони, що захищалася.

1873 р. також приніс нововведення у футбольному кодексі. Введений вільний удар, тобто удар, після якого гол не зараховується. Він призначався за внесення м'яча рукою, заборонений прийом і положення "поза грою", а з 1878 р. – і за неправильно проведений удар від воріт. Суддя в ті роки не бігав по полю разом з футболістами, а сидів осторонь на піднесенні, в спеціальному кріслі. І ще одна цікава подія відбулася в цьому ж році: пролунали перші трелі суддівського свистка. До цього суддя користувався

звичайним шкільним дзвінком або прапорцем. Якщо їх не було, обходився вигуками або жестами.

З 1881 р. присутність судді на полі стала обов'язковою, а в 1884 р. йому надали право видаляти гравця і визначати, – чи правильно забитий гол. З 1889 р. за образу судді, крики, лайку на полі слідувало суворе покарання. У 1890 р. матч став судити один арбітр, рішення якого було обов'язковим. У 1891 р. йому на допомогу було виділено двох помічників, які виконували майже такі ж обов'язки, як і зараз.

Удосконалення зведення футбольних законів продовжувалося. У 1875 р. замість мотузка, що сполучають стійки воріт, з'явилася щаблина. У 1883 р. час гри поділили навпіл, а команди після перерви стали мінятися воротами. У 90-ті роки, в основному, завершилося складання футбольного кодексу. У 1891 р. на футбольних воротах з'явилася сітка, що поклало край численним суперечкам, чи пройшов м'яч у ворота. Перший матч із використанням сітки відбувся в 1891 р. між командами південної і північної ліги.

У 1894 р. англійська асоціація футболу зробила нову редакцію правил, яка з тих пір майже не мінялася (див. додаток). Додавання і зміни були, але вони не носили визначального характеру, оскільки футбол вже придбав усі риси, властиві грі в нинішньому її вигляді. З середини 90-х років XIX століття англійці почали грати, можна сказати, в сучасний футбол.

Активізація міжнародних футбольних контактів довела необхідність установи організації, здатної керувати світовим футболом. Ще в 1882 р. на Британських островах була створена перша міжнародна футбольна організація, так звана Рада з правил, до складу якої увійшли по два представники від: Англії, Шотландії, Уельсу і Північної Ірландії. Рада отримала монопольне право змінювати і доповнювати регламент і умови гри, але координувати численні зустрічі вона звичайно не могла.

Ініціативу скликання конгресу і організаційну роботу з його підготовки взяла на себе Французька асоціація футболу. 21 травня 1904 р. в Парижі, в невеликому особняку на набережній Сени зібралися делегати від футбольних

федерацій 7 країн Європи: Бельгії, Голландії, Данії, Іспанії, Франції, Швеції і Швейцарії. На цьому засновницькому конгресі і була створена ФІФА (Міжнародна федерація футбольних асоціацій). Першим президентом був обраний француз Роберт Герен.

Учасники конгресу прийняли Статут, в якому визнавали один одного як єдиних керівників футболу в своїх країнах і зобов'язувалися не підтримувати жодних стосунків з іншими організаціями. ФІФА поставила перед собою в числі інших завдань стати організатором міжнародних турнірів і чемпіонатів світу.

Отже, створення ФІФА було оформлене офіційним засновницьким актом, який, щоправда, тут же був загублений і не виявлений до цього дня. Як не парадоксально, але найбільша міжнародна спортивна федерація з великим бюджетом не має в своєму розпорядженні офіційного документа про своє створення. Лише у 1979 р. Французька федерація футболу виготовила копію цього документа за матеріалами газетних архівів початку століття.

Президент зосередив свої зусилля на участі національних збірних в Олімпійських іграх і розширенні географії членів ФІФА. Зусилля не були даремними: футбол став повноправним серед олімпійських видів спорту. До Міжнародної федерації футболу вступили перші представники американського континенту: у 1912 р. – Аргентина, в 1913 р. – Чилі і США. ФІФА, нарешті, змогла виправдати свою назву – Федерація Інтернаціональних Футбольних Асоціацій.

1.2. Історія розвитку футболу в Україні

Перші відомості про футбол в Україні датуються 1878 роком, коли в Одесі англійці – службовці іноземних підприємств – організували «Одеський британський атлетичний клуб». Саме правонаступники цього клубу стали в 1910 році організаторами першої в Україні футбольної ліги. Період з 1900 по

1910 рік в історії футболу характерний зростанням числа футбольних команд і клубів.

У 1928 році команда республіки виступила у Всесоюзній спартакіаді, в якій брали участь посланці іноземних держав, і лише у фіналі уступила москвичам – 0:1, завоювавши друге місце. У 1935 році збірна України зробила успішне закордонне турне. В Франції і Бельгії вона провела й виграла сім матчів з робочими командами.

Нова сторінка в історії українського футболу – участь у клубних чемпіонатах і Кубку Радянського Союзу. Якщо в першому з них (весна 1936 року) на вищому рівні Україну представляли лише динамівці Києва, які завоювали друге місце, то в першості 1938 року брало участь уже шість українських команд. У 1936 році також був проведений перший чемпіонат України серед команд колективів фізкультури. Перший чемпіон – команда заводу ім. Орджонікідзе (Краматорськ). А через рік уперше був розіграний кубок України, за який змагалися 37 команд. Перший власник почесного трофея – «Динамо» (Київ).

У чемпіонаті 1952 року київське «Динамо» завоювало друге місце, а через два роки – перший дійсний тріумф українського футболу – завоювання кришталевого кубку СРСР. Виграш Кубку СРСР у 1954 році став першим, але далеко не останнім великим успіхом українського футболу. Особливо плідними стали 60-ті роки. А почалися вони із завоювання динамівцями Києва золотих чемпіонських медалей у турнірі 1961 року. Під керівництвом Віктора Маслова вони за шість років (1964-1969) вигравали Кубок, завоювали два комплекти срібних медалей і тричі підряд (1966-1968) здобували чемпіонські звання.

У 1973 році кияни завоювали срібло, і «Динамо» очолили Валерій Лобановський і Олег Базилевич. І вже в перший рік роботи вони привели команду до почесного дубля – завоювання золотих медалей і Кубку СРСР. У цьому ж році «Динамо» в розіграші Кубку володарів Кубків у фінальному матчі (1975) у Базелі з угорським «Ференцварошем» перемогли – 3:0.

Успішний виступ у Кубку Кубків восени того ж року було закріплено двома чудовими перемогами в матчах за Суперкубок УЄФА над мюнхенською «Баварією».

У 70-і роки успіху досягали не тільки київське «Динамо». Так, у 1974 році вперше бронзові медалі дісталися одеському «Чорноморцю». У наступному – срібло завоював донецький «Шахтар», у 1978 році йому дістаються бронзові медалі, а в 1979-му – знову срібні. І завершив «Шахтар» цей ударний цикл завоюванням Кубку СРСР у 1980 році.

У 80-і роки український футбол також домігся великих успіхів. Так, у 1980 і 1981 роках київські динамівці завоювали золоті медалі, а в 1982-му – срібні і Кубок СРСР, У 1983 та 1988 році золоті медалі завоював «Дніпро». У 1985 році кияни виграли золоті медалі чемпіонату СРСР, звання чемпіона вони зберегли й у 1986 році. У фіналі Кубку європейських країн динамівці у французькому місті Ліон перемогли 3:0 мадридський «Атлетико».

Таким чином, три українські команди 16 разів ставали чемпіонами СРСР, п'ять колективів стільки ж разів вигравали Кубок, ще 23 рази наші земляки ставали другими і третіми призерами першості, 10 футболістів українських команд проголошувалися кращими футболістами СРСР (Олег Блохін – тричі). Україна завжди була кузнею тренерських кадрів: Валерій Лобановський, Олег Базилевич, Володимир Ємець, Віктор Носів, Євгеній Лемешко, Анатолій Бишовець, Віктор Прокопенко, Микола Павлов та інші.

У 1991 році український футбол придбав самостійність. Проводиться національний чемпіонат, федерація одержує статус члена ФІФА, кращі команди допущені до європейських клубних турнірів, головна команда України бере участь у відбірних матчах чемпіонатів Європи й світу.

Перший чемпіон України – «Таврія» (м. Сімферополь). Головна команда України у 2006 році брала участь у чемпіонаті світу та ввійшла у 8 найсильніших команд планети. Молодіжна збірна команда України у 2009 році виграла чемпіонат Європи. У 2009 році ФК «Шахтар» м. Донецьк виграв Кубок УЄФА.

РОЗДІЛ 2
ПРАВИЛА ГРИ

2.1. Правила гри (основні положення)

1. Поле для гри

1. Розміри. Поле для гри є прямокутником завдовжки від 90 до 120 м., і шириною від 45 до 90 м.

Для міжнародних матчів поле повинне бути завдовжки від 100 до 110 м і шириною від 64 до 75 м.

2. Розмітка. Поле повинне бути розмічене чітко лініями шириною не більше 12 см, що знаходяться в одній площині з поверхнею поля, але не канавками.

Довгі лінії, що обмежують поле, називаються бічними, короткі – лініями воріт.

Упоперек поля проводиться середня лінія, на якій робиться відмітка, що позначає центр поля. З центру поля проводиться круг радіусом 9,15см. Ширина ліній входить у розмір поля і обмежуваних ними площин.

У кутках поля встановлюються прапори, які кріпляться на флагштоках, що не мають загостреного верхнього наконечника, заввишки не коротше 1,5 м. Такі ж прапори можуть встановлюватися по обох кінцях середньої лінії, на відстані не менше 1 м за межами бічної лінії.

3. Площа воріт. З точок на відстані 5,5 м, від внутрішньої сторони кожної стійки, під прямим кутом до лінії воріт, у глиб поля проводяться дві лінії. На відстані 5,5 м ці лінії з'єднуються іншою лінією, паралельною лінії воріт. Зона, що обмежується цими лініями і лінією воріт, називається площею воріт.

4. Штрафна площа. З точок на лініях воріт в 16,5 м від внутрішньої сторони стійок воріт проводяться всередину поля, перпендикулярно лінії воріт, дві лінії завдовжки 16,5 м. Кінці їх з'єднуються лінією, паралельною

лінії воріт. Площа, що утворюється цими лініями і лінією воріт, називається штрафною площею.

На кожній штрафній площі, проти середини воріт, на відстані 11 м від лінії воріт робиться відмітка. На неї встановлюється м'яч для виконання 11-метрового удару. З цієї відмітки за межами штрафної площі проводиться дуга радіусом 9,15 м.

5. Кутовий сектор. З кожного кута поля усередині нього проводиться дуга радіусом 1 м., створюючи кутовий сектор.

6. Ворота. На лініях воріт встановлюються ворота. Вони складаються з двох вертикальних стійок, що знаходяться на рівній відстані від кутових прапорів, і сполучених зверху горизонтальною щаблиною. Відстань між стійками – 7,32 м, а відстань від нижнього контура щаблини до поверхні землі – 2,44 м. Стійка і щаблина в поперечному перетині по обох вимірюваннях не повинні перевищувати 12 см, і мають бути однакової ширини. Стійка і щаблина воріт повинні бути білого кольору. До стійок, щаблини і землі позаду воріт прикріпляється сітка. Вона має бути добре закріплена, і не повинна заважати воротареві.

2. М'яч

М'яч повинен мати сферичну форму. Виготовляється зі шкіри або іншого придатного для цих цілей матеріалу.

Коло м'яча 68-71см. На початку гри він повинен важити 410-450 гр. Тиск усередині м'яча повинен складати 0,6-1,1 атмосфери (600-1100 г/ кв. см) на рівні моря. Під час гри м'яч може бути замінений тільки з дозволу судді.

3. Число гравців

1. У грі беруть участь дві команди. Кожна складається не більше ніж з 11 гравців, включаючи одного воротаря. Матч не може починатися, якщо до складу будь-якої з команд входить менше семи гравців.

2. У будь-якому офіційному матчі команді дозволяється замінювати основних гравців запасними при дотриманні таких умов:

а) гравці повинні мати дозвіл від відповідних міжнародних або національних Федерацій або від організації, що проводить змагання, на право участі в матчі.

б) число замін основних гравців запасними не повинне перевищувати того обмеження, яке встановлене п.3 Правила.

в) кожній команді в будь-якому офіційному матчі дозволяється використовувати не більше трьох запасних гравців.

3. Заміна основних гравців запасними в неофіційних матчах вирішується за умови, якщо обидві зацікавлені команди досягли угоди про максимальне число замін в даному матчі і результати цієї угоди були повідомлені судді до початку матчу.

Якщо команди до початку матчу не поінформували суддю про число замінюваних основних гравців запасними або команди не прийшли до спільної угоди, то в грі дозволяється проводити не більше трьох замін із числа запасних.

4. Будь-який із гравців може у момент зупинки гри помінятися місцями з воротарем, заздалегідь повідомивши про це суддю.

5. Коли воротар або інший гравець замінюється запасним, то повинні бути дотримані такі умови:

а) про майбутню заміну повинен бути поінформований суддя;

б) запасний гравець не повинен виходити на поле, поки його не покине замінюваний гравець і сам запасний не отримає дозволу судді (вираженого яким-небудь сигналом);

в) запасний гравець повинен увійти на поле тільки під час зупинки гри і лише в місці перетину середньої та бічної ліній;

г) з цієї миті запасний гравець стає гравцем основного складу, а замінений гравець перестає ним бути.

д) гравець, замінений запасним, не може повернутися на поле і взяти участь в грі;

г) запасний гравець, внесений до протоколу матчу, незалежно від того, візьме він участь у грі чи ні, підкоряється тим же вимогам правил.

4. Суддя

Для проведення кожної гри призначається суддя. Здійснення повноважень, наданих йому правилами гри, починається з моменту виходу судді на поле.

Право судді накладати стягнення розповсюджується на вчинки, здійснені гравцями і тоді, коли гра була тимчасово зупинена або м'яч вийшов з гри. Рішення судді по всіх фактах, що мали місце в грі, є остаточними, оскільки це стосується результату гри.

Права та обов'язки судді:

а) забезпечує дотримання Правил гри;

б) контролює хід матчу у взаємодії з помічниками судді і, там де це має місце, – з резервним суддею;

в) забезпечує відповідність будь-яких використовуваних м'ячів і екіпіровки гравців вимогам Правил;

г) веде хронометраж гри і запис матчу;

д) має право зупиняти гру при всякому порушенні правил, а також тимчасово припиняти або остаточно припинити її у всіх випадках, коли він визнає це необхідним (несприятлива погода, втручання глядачів та інші причини). У разі припинення гри суддя зобов'язаний написати про це докладне пояснення із вказівкою причин припиненні гри і у встановлений положенням про змагання термін направити його у відповідну організацію, що проводить змагання;

е) має право з моменту виходу на поле за порушення або недисципліновану поведінку зробити попередження гравцеві або не допустити його до гри; прізвище гравця, який завинив, і причину накладеного стягнення суддя повинен занести до протоколу змагання і повідомити організацію, що проводить змагання;

ж) нікому не повинен дозволяти без свого дозволу, за винятком гравців і суддів на лінії, виходити на поле;

з) повинен зупинити гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозне пошкодження, запропонувати якомога скоріше винести гравця, який постраждав, з поля для надання йому медичної допомоги і потім негайно відновити гру, у разі легкого пошкодження футболіста, – гра не зупиняється, поки м'яч не вийде з гри. Якщо гравець сам в змозі дійти до лінії воріт або бічної лінії, лікарська допомога надається йому за межами поля;

и) повинен видалити будь-якого гравця з поля, якщо, на його думку, гравець допускає грубість або серйозне порушення правил, грубе порушення дисципліни або нецензурні вирази;

к) дає сигнал для відновлення гри після кожної її зупинки.

На допомогу судді призначаються двоє суддів на лінії. Судді на лінії зобов'язані сигналізувати відмашкою прапора і вказувати (остаточне рішення залишається за суддею):

а) про вихід м'яча з гри;

б) якій команді належить право кутового удару, удару від воріт або вкидання м'яча;

в) про намір команди провести заміну гравця запасним;

г) про положення “поза грою”;

д) про випадки недисциплінованої поведінки або будь-яких інших інцидентах, що відбуваються поза увагою судді.

Судді на лінії повинні мати прапори встановленої форми.

5. Тривалість гри

Тривалість гри – два рівні тайми по 45 хвилин, перерва між таймами не повинна перевищувати 15 хвилин.

До тривалості будь-якого з обох таймів додається час, при цьому:

а) суддя повинен додати час, втрачений на зупинку гри при нещасному випадку, сторонньому втручанні або зупинку з іншої причини, до тієї

половини гри, в якій час було втрачено, і сам визначити кількість втраченого часу;

б) суддя повинен додати час для виконання 11-метрового удару, якщо той був призначений, а час першої половини або всієї гри закінчився.

6. Початок і відновлення гри

Перед початком гри проводиться жеребкування для вибору сторін або початкового удару. Команда, що виграла жеребкування, має право вибирати будь-яку сторону поля, або початковий удар.

М'яч для початкового удару ставиться на землю в центрі поля, і гра починається по сигналу судді ударом ноги по нерухомому м'ячу одним з гравців команди, який починає гру.

При початковому ударі всі гравці повинні знаходитися на своїй половині поля. Гравці команди, які не виконують початкового удару, повинні розташовуватися від м'яча на відстані не ближче 9 м, – до тих пір, поки не буде проведений удар.

М'яч вважається в грі після того, як він пройде відстань, рівну довжині свого кола.

Гравець, що проводить початковий удар, не має права повторно торкнутися м'яча раніше інших гравців.

Після забитого м'яча гра поновлюється, так само як і на початку гри, гравцями команди, у ворота якої був забитий м'яч.

Після перерви команди міняються сторонами, і початковий удар проводиться з центру поля гравцями команди, яка не проводила його на початку гри.

7. М'яч в грі і не в грі

М'яч вважається таким, що вийшов з гри, якщо:

а) він повністю перетнув бічну лінію або лінію воріт по землі або з повітря;

б) гра зупинена суддею.

М'яч вважається в грі протягом решти всього часу, а також коли:

а) м'яч відскакує в полі від стійки або щаблини воріт або кутового прапора;

б) м'яч відскакує від судді або судді на лінії, що знаходиться в межах поля.

8. Визначення взяття воріт

1. Гол. М'яч вважається забитим у ворота, якщо він повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною, – за умови, що перед цим команда, що забивала гол, не порушила Правила гри.

2. Команда-переможець. Команда, що забила протягом гри більшу кількість м'ячів, вважається переможцем. Якщо не забито жодного м'яча або обидві команди забили однакову кількість м'ячів, гра вважається закінченою в нічию.

9. Положення «поза грою»

Гравець знаходиться в положенні "поза грою", якщо:

а) він ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч і передостанній гравець суперника.

Гравець не знаходиться в положенні «поза грою», якщо:

а) він на своїй половині поля;

б) він на одній лінії із суперником, що знаходиться в передостанній позиції;

в) він на одній лінії з двома останніми гравцями протилежної команди.

10. Порушення правил і недисциплінована поведінка гравців

Порушення правил, що виразилися в застосуванні заборонених прийомів і недисциплінованій поведінці, караються таким чином.

Штрафний удар

Право виконання штрафного удару надається протилежній команді у разі здійснення гравцем будь-якого з наступних порушень:

а) удар або спроба удару суперника ногою;

б) підніжка або спроба зробити суперникові підніжку;

в) стрибок на суперника;

г) атака суперника;

д) удар або спроба ударити суперника рукою;

е) поштовх суперника;

ж) при відборі м'яча у суперника стикнеться з ним до того, як доторкнутися до м'яча;

з) затримає суперника, плюне в суперника, навмисне зіграє рукою (окрім воротаря в своїй штрафній площі).

Штрафний виконується з місця, де відбулося порушення.

11- метровий удар

11-метровий удар призначається при будь-якому з вище перелічених порушень, якщо воно здійснене гравцем у межах штрафної площі своїх воріт, незалежно від місця знаходження м'яча, але за умови, що м'яч знаходиться в грі.

Вільний удар

Право пробити вільний удар надається протилежній команді, якщо воротар, знаходячись у межах своєї штрафної площі, зробить будь-яке з таких порушень:

а) зробить більше чотирьох кроків, контролюючи м'яч руками, перш ніж випустити його з рук;

б) знову торкнеться м'яча руками після того, як випустить його, але м'яч не торкнеться будь-якого іншого гравця;

в) торкнеться м'яча руками після того, як партнер по команді навмисно віддасть йому пас;

г) торкнеться м'яча руками при отриманні його безпосередньо після вкидання, виконаного його партнером по команді;

д) навмисно затягує час.

Вільний удар призначається і в тому випадку, якщо гравець, на думку судді:

а) зіграє небезпечно;

б) блокує пересування суперника;

в) перешкодить воротареві випустити м'яч з рук;

г) зробить будь-яке інше порушення, не згадане вище, за яке гра зупиняється для винесення гравцеві попередження або видалення його з поля.

Вільний удар виконується з місця, де відбулося порушення.

11. Штрафний і вільний удар

Як при штрафному, так і при вільному ударах м'яч у момент виконання удару повинен лежати нерухомо, а виконуючий удар гравець не має права повторно торкнутися м'яча перш ніж м'яч не торкнеться іншого гравця.

Штрафний удар:

- якщо м'яч зі штрафного удару потрапляє безпосередньо у ворота протилежної команди, гол зараховується;

- якщо зі штрафного удару м'яч потрапляє безпосередньо у власні ворота, протилежна команда отримує право на кутовий удар.

Вільний удар:

Суддя сигналізує про вільний удар підняттям руки вгору над головою. Він тримає руку в цьому положенні до тих пір, поки удар не буде виконаний і м'яч не торкнеться іншого гравця або не вийде з гри.

М'яч, що потрапив у ворота безпосередньо з вільного удару, може бути зарахований лише в тому випадку, якщо після удару і перед попаданням у ворота м'яч торкнеться іншого гравця.

Штрафний або вільний удар за межами штрафної площі:

а) всі гравці команди суперника розташовуються на відстані, не меншої 9,15 м від м'яча до тих пір, поки м'яч не увійде до гри;

б) м'яч знаходиться в грі, коли по ньому завданий удар і він перебуває в русі;

в) штрафний або вільний удар виконується з місця, де відбулося порушення.

12. 11-метровий удар

11-метровий удар призначається у ворота команди, гравці якої зробили одне з порушень, караних штрафним ударом, у межах своєї штрафної площі, в той час, коли м'яч знаходився в грі.

Гол, забитий з 11-метрового зараховується.

Після закінчення кожного з таймів основного або додаткового часу додається час, необхідний для виконання 11-метрового удару.

Місце знаходження м'яча і гравців.

М'яч: встановлюється на 11-метрову відмітку.

Виконуючий удар гравець: належним чином ідентифікований.

Воротар команди, який захищається: залишається на лінії своїх воріт, лицем до гравця, який виконує удар, між стійками воріт, до тих пір, поки по м'ячу не буде проведений удар.

Гравці, окрім того, хто виконує удар, знаходяться:

а) в межах поля;

б) за межами штрафної площі;

в) позаду 11-метрової відмітки;

г) на відстані не меншого 9,15 м від 11-метрової відмітки.

Суддя:

а) не дає сигнал для виконання 11-метрового удару, поки гравці не займуть позиції відповідно до цього Правила;

б) ухвалює рішення про те, що 11-метровий удар виконаний.

Порядок виконання удару:

а) виконуючий 11-метровий удар гравець направляє м'яч ударом вперед;

б) не торкається м'яча повторно, поки м'яч не торкнеться іншого гравця;

в) м'яч знаходиться в грі, коли по ньому завданий удар і він знаходиться в русі вперед.

13. Вкидання м'яча

Вкидання м'яча є способом відновлення гри.

Гол, забитий безпосередньо після вкидання, не зараховується.

Вкидання призначається:

- коли м'яч повністю перетинає бічну лінію – по землі або повітрям;
- з місця, де м'яч перетнув бічну лінію;
- на користь команди-суперниці гравця, який останнім торкнувся м'яча.

Процедура вкидання м'яча:

У момент вкидання м'яча гравець знаходиться лицем до поля, частина його ступень знаходиться на бічній лінії, або на землі за межами бічної лінії, проводить вкидання обома руками, вкидає м'яч рухом із-за голови.

Гравець, який виконує вкидання, не може знов торкнутися м'яча перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця.

М'яч знаходиться в грі відразу ж після його попадання в межі поля.

14. Удар від воріт

Удар від воріт є способом відновлення гри.

Гол, забитий безпосередньо з удару від воріт, зараховується, але тільки в тому випадку, якщо він забитий команді-суперниці.

Удар від воріт призначається, коли:

- м'яч повністю перетнув лінію воріт по землі або повітрям, останнім торкнувшись гравця атакуючої команди, але якщо при цьому не забивається гол.

Порядок виконання удару від воріт:

- удар здійснюється гравцем команди, що обороняється, з будь-якої точки в межах площі воріт;
- суперники залишаються за межами штрафної площі до тих пір, поки м'яч не увійде до гри;
- гравець, який виконав удар, не може повторно зіграти м'ячем перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця;

- м'яч знаходиться в грі, коли він вибивається безпосередньо за межі штрафної площі.

15. Кутовий удар

Кутовий удар є способом відновлення гри.

Гол, забитий безпосередньо з кутового удару, зараховується, але тільки у випадку, якщо він забитий у ворота протилежної команди.

Кутовий удар призначається, коли:

- м'яч повністю перетнув лінію воріт по землі або по повітрю, останнім торкнувшись гравця команди, що обороняється, але якщо при цьому не забивається гол.

Порядок виконання кутового удару:

- м'яч встановлюється усередині сектора. у найближчого кутового прапора;

- кутовий прапор залишається нерухомим;

- суперники розташовуються на відстані не меншого 9,15 м від м'яча, поки він не увійде до гри;

- удар по м'ячу проводить гравець атакуючої команди;

- м'яч вважається в грі, коли по ньому завданий удар і він знаходиться в русі; гравець, який виконав удар, не може повторно зіграти в м'яч перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця.

РОЗДІЛ 3
ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ

3.1. Мета і завдання технічної підготовки у футболі

Під технікою в спорті ми зазвичай розуміємо спосіб виконання рухів. Кожен вид спорту вимагає специфічної техніки. Вона стосується не тільки спеціальних, необхідних для нього рухів, але і загальних (біг, стрибки і т.п.).

Технікою футболу є сукупність спеціальних прийомів, використовуваних у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст різноманіттям цих засобів, як уміло і ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто – при прогресуючому стомленні, – багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки футболістів.

Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на довершене оволодіння технікою гри. Основними завданнями технічної підготовки вважаються:

- міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки;
- забезпечення різностороннього володіння технікою і уміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і різновиди обробки м'яча;
- надійне й ефективне використання технічних прийомів у складних умовах гри (при протидії гравців команди суперника).

Основні засоби рішення задач технічної підготовки – змагальні і тренувальні вправи.

До змагань відносяться техніко-тактичні дії в календарних, контрольних, учбових та ін. іграх; до тренувальних – підготовчі вправи, підводящі і спеціальні.

Мета підготовчих вправ – підготувати м’язово-зв'язковий апарат футболіста до навантажень; підводящі – до правильного виконання прийому, що вивчається; спеціальних – опанувати складним арсеналом техніко-тактичних прийомів. Спеціальні вправи з координації, спрямуванню зусилль, амплітуди повинні бути схожі з технічними діями, вживаними футболістами в грі.

Ефективність вживаних засобів технічної підготовки гравців багато в чому залежить від методів навчання. На всіх етапах підготовки футболістів використовуються такі методи:

- метод вправ (цілісний або розчленований) дає можливість створення оптимальних умов для освоєння технічних прийомів і їх різновидів;

- ігровий метод відкриває перед тими, хто навчаються грі, широкі перспективи проявляти самостійність, ініціативу, винахідливість, рішучість і наполегливість;

- метод змагання використовується в контрольних, товариських і календарних іграх.

Техніка футболу має вирішальне значення в пізнаннях про нього. Перш за все, необхідне знання рухів із м'ячем. Якщо фізичний стан, тонкощі тактичних варіантів може відмітити лише фахівець, – ступінь технічної підготовленості гравця оцінить і недосвідчений уболівальник.

Освоєння техніки футболу – завдання нелегке, можливо, саме тому, що пов'язане з незвичайними в буденному житті діями ногами і головою. Трудність засвоєння техніки посилюється тим, що нерідко перешкоди викликаються нерівностями ґрунту, а також тим, що футболіст зустрічається з м'ячем і контролює його лічені миті.

3.2. Класифікація техніки гри

3.2.1. Пересування

Ходьба футболіста трохи відрізняється від звичайної ходьби, тому що він рухається по футбольному полю, трохи зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму та швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом та іншими видами пересувань і елементами техніки.

Біг – один із основних засобів пересування у футболі. В футболі використовуються такі різновиди бігу: звичайний, спиною уперед, схресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується задля вибору позицій і переслідування суперника. Звичайним він називається тому, що подібний до легкоатлетичного. Різниця лише в довжині кроку (у спринтерів 2 – 2,2 м, а у футболістів – 1,3-1,5 м) та в частоті кроків (у спринтерів – 4-4,5 кроку в секунду, а у футболістів 5,1 – 5,5 кроку в секунду). При цьому коротка фаза польоту сприяє виконанню швидкої зміни дії на полі (зупинкам, стрибкам, поворотам, напрямку руху).

Біг спиною уперед використовується головним чином гравцями захисту, які беруть участь у відборі м’яча та відборі позиції. Йому властиві короткі, але часті кроки на носках та незначна фаза польоту.

В процесі бігу спиною уперед гравець іноді втрачає рівновагу, що призводить до падіння. Одна із вимог стійкості – не відхиляти тулуб назад.

Біг схресним кроком є специфічним засобом пересування і використовується головним чином в поєднанні з іншими видами бігу. Він характеризується біговими кроками, які виконуються у бік (махова нога рухається схресно попереду опорної ноги). Фаза польоту в бігу дуже мала.

Біг приставним кроком застосовують як попередню фазу пересування, після якої, в залежності від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування.

Він виконується на злегка зігнутих ногах. Перший крок робиться в бік ногою, яка ближче до напрямку руху. Другий крок є приставним. Акцент зусиль при поштовхах і махових рухах повинен бути спрямований в бік, а не в гору.

Стрибки. Використовуючи стрибки, виконують деякі прийоми зупинок і поворотів. Стрибки є складовою частиною в техніці окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою та деяких фінтів. В грі використовуються стрибки уперед, вбік, догори і в суміжних з ними напрямках. Ефективність стрибка визначається координаційними здібностями футболіста, який повинен виконати із різних вихідних положень оптимальні рух по просторових, часових та силових характеристиках. Усім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту та приземлення.

Розрізняють два прийоми стрибків – поштовхом однією й двома ногами.

Стрибки відштовхуванням однією ногою характеризуються активним відштовхуванням, яке супроводжується маховим рухом ноги й переносом ЗЦТ тіла в бік стрибка. Траєкторія та величина стрибка залежить від ігрової ситуації. Приземлення робиться на одну чи обидві ноги. Жорстка, на короткому шляху, амортизація дозволяє швидше й ефективніше переключатися на наступні дії.

Стрибки відштовхуванням двома ногами. При стрибку з місця перед відштовхуванням гравець швидко підсідає. Активне випрямлення ніг супроводжується перенесенням ЗЦТ тіла в бік стрибка та маховим рухом рук. При стрибку з розгону на останньому кроці робиться стопоряча постанова однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога. Фази відштовхування, польоту та приземлення здійснюються як в стрибку з місця.

Зупинки є ефективним засобом зміни напрямку руху. В футболі застосовують два прийоми зупинки: стрибком і випадом.

При зупинці стрибком виконується короткий стрибок із приземленням на махову ногу, яка для стійкості трохи згинається. Часто приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього кроку. Махова нога виноситься уперед з опорою на п’яту з наступним перекатом на стопу. Зупинка випадом характеризується двохопорним положенням із значним згинанням ніг.

Після зупинок зазвичай слідують швидкі пересування в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинці повинно бути вихідним положенням для наступних дій.

Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють направлення бігу. Вони також є складовою частиною техніки виконання деяких ударів, зупинок, ведення та фінтів.

Поворот переступанням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку.

При швидкій та несподіваній зміні напрямку руху найбільш ефективний поворот стрибком. Його виконують активним відштовхуванням в бік повороту. Стопа махової ноги розвертається в тому ж напрямку. Стрибок невисокий, але достатньо широкий.

Поворот на опорній нозі має два різновиди. В першому випадку він виконується на дальній від напрямку повороту нозі. Виносячи проекцію ЗЦТ за межу площини опор, футболіст розвертається на носку опорної ноги в бік повороту. В другому випадку поворот здійснюється на ближній до направлення руху нозі. ЗЦТ тіла зміщується в бік повороту. Крок ноги, що переноситься, робиться схресно попереду опорної, в цьому ж напрямку. Поворот виконується на носку трохи зігнутої ноги.

3.2.2. Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем включає таку групу прийомів: удари, зупинки, ведення, обманні рухи, відбір м'яча. Крім того, до складу техніки

володіння м'ячем входить специфічний прийом, що виконується руками, — вкидання м'яча із-за бічної лінії (див. Додаток).

Удари по м’ячу ногою

Удар по м’ячу внутрішньою частиною стопи.

Удар внутрішньою частиною стопи виконується з розбігу і без нього. Цей удар застосовується під час передач м’яча на короткі та середні відстані, та під час ударів з невеликої відстані по воротах. Він вважається одним із точних, оскільки м’яча торкається велика частина поверхні стопи, однак сила удару менше порівняно з іншими способами.

Розбіг виконується по прямій відносно до м’яча та напрямку його польоту. Опорна нога, зігнута в коліні, ставиться за 10-15 см від м’яча збоку. Її носок повинен “вказувати” напрямок польоту м’яча. Нога, якою гравець завдає удару, відводиться назад, а її стопа розвернута назовні під прямим кутом щодо напрямку удару.

В момент торкання стопою м’яча носок напружений, гомілкостоп закріплений, тулуб трохи нахилений вперед, а руки зігнуті в ліктях. Удар наноситься в середину м’яча або нижче в залежності від того по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець. Після завершення передачі нога не зупиняється, а продовжує свій рух за м’ячем (проводка). Це забезпечує влучний політ м’яча.

Вправи для навчання:

1. Імітуючи вправи без м’яча.
2. Удар по нерухомому набивному м’ячу з місця.
3. Те саме – з одного кроку.
4. Те саме – після стрибка на опорну ногу.
5. Вправи *2,3,4* з м’ячем.
6. Удар по нерухомому м’ячу після ходьби, повільного і швидкого бігу.
7. Удар по м’ячу, що котиться вперед (в напрямку удару).
8. Удар по м’ячу, що котиться гравцеві назустріч.
9. Удар по м’ячу з льоту.

10. Те саме після відскоку від землі, з місця і з розгону.

11. Вправи *9,10* – тільки м’яч кидає партнер.

12. Удар по м’ячу з напівльоту.

13. Те саме, – тільки м’яч кидає партнер.

14. Удари по воротах після ведення.

15. Удари по воротах після передач партнера.

Характерні помилки:

1. Слабо розвернута стопа ноги, якою б’ють по м’ячу.

2. Опорна нога ставиться далеко від м’яча.

3. Немає замаху ноги та проводки м’яча.

4. Під час удару тулуб відхилений назад.

Удар по м’ячу внутрішньою частиною підйому.

Цей удар застосовується переважно під час виконання середніх і довгих передач, ударів зі стандартних положень, а також ударів по воротах з різних відстаней.

Розгін виконується під кутом біля 45^0 щодо напрямку удару, останній крок значно подовжений. Опорна нога злегка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 25-30 см від м’яча збоку. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. Одночасно з останнім кроком нога, що завдає удару по м’ячу, згинається в колінному суглобі та відводиться назад. Далі вона енергійно розпрямляється і в момент торкання м’яча напружується в гомілковоступеневому суглобі. Удар наноситься в середину м’яча або нижче – в залежності від того, по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець.

Вправи для навчання:

1. Імітація удару без м’яча.

2. Удар по нерухомому набивному м’ячу з кроку, після ходьби і повільного бігу.

3. Те саме – по м’ячу.

4. Удар по м’ячу, що котиться вперед.

5. Удар по м’ячу, що котиться до гравця назустріч.

6. Удар по м’ячу, що котиться до гравця збоку.

7. Удар по м’ячу, що котиться від гравця вбік.

8. Удар по м’ячу після першого відскоку від землі. М’яч гравець підкидає вгору.

9. Те саме, але м’яч кидає гравець вперед і наздоганяє його.

10. Удар по м’ячу з льоту.

11. Удар по воротах після гри у „стінку”.

Характерні помилки::

1. Розгін виконується по прямій.

2. Гравець не відводить від себе носок.

3. Велике відхилення тулуба назад.

4. Опорна нога на далекій відстані від м’яча.

Удар по м’ячу серединою підйому.

Цим ударом користуються під час виконання середніх і довгих передач м’яча, атаки воріт суперника, вибивання м’яча воротарем.

Розгін, м’яч і ціль знаходиться приблизно на одній лінії. Опорна нога, трохи зігнута в коліні, ставиться на рівні з м’ячем за 10-15 см збоку. Під час ударного руху відбувається перекочування з п’яти на носок. Умовна вісь стопи спрямована в напрямку удару. Нога, якою завдають удару, згинається в коліні й відводиться назад, після чого швидким рухом стегна вона виноситься вперед. Гомілка, яка відстає від стегна, отримує додаткове прискорення і швидко рухається до м’яча. В цей час носок сильно відтягується, гомілкостоп закріплюється, коліно знаходиться над м’ячем. Удар наноситься в середину м’яча. Опорна нога піднімається на носок, а тулуб нахиляється уперед.

Вправи для навчання:

З метою вироблення навичок прикладання до м’яча стопи, ноги якою завдають удару, починають з навчання ударом по ньому з льоту. Підготовчими вправами можуть бути вправи з жонглювання м’ячем.

1. Імітація удару без м’яча.

2. Удар по м’ячу, випущеному з рук.

3. Удар по м’ячу, випущеному з рук після відскоку.

4. Удар по м’ячу, випущеному з рук під час ходьби.

5. Те саме, – під час бігу.

6. Удар по м’ячу, кинутому з достатньою траєкторією.

7. Удар по м’ячу, кинутому вперед дугою.

8. Удар по м’ячу з напівльоту.

9. Удар по нерухомому м’ячу з шагу.

10. Те саме – з розгону.

11. Удар по м’ячу, що котиться вперед.

12. Удар по м’ячу, що котиться назустріч.

13. Передача м’яча в один дотик.

14. Удари по воротах з різних в.п.

Характерні помилки:

1. Розгін виконується не по прямій.

2. Стопа під час удару розслаблена.

3. Опорна нога на значній відстані позаду м’яча.

4. Тулуб відхилений назад.

Удар по м’ячу зовнішньою частиною підйому.

Цей удар ефективний під час виконання ударів зі стандартних положень, передача м’яча на середні та далекі відстані. Завдяки йому м’яч можна спрямувати по прямій і дугою.

Розгін прямий або під невеликим кутом. Останній крок збільшений. Плече, протилежне опорній нозі, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см. від м’яча збоку.

Нога, якою завдають удар, згинається в коліні, стопа розвернута носком всередину. Щоб надати м’ячу обертання і політ по дузі, удар завдається збоку, а щоб спрямувати його по прямій, удар завдається по центру. Тулуб нахилений в бік опорної ноги.

Вправи для навчання:

Через страх можливого пошкодження гравець не відтягує стопу донизу, від чого удар виконується зовнішнім ребром стопи. Тому навчання цьому удару потрібно починати з ударів по м’ячу, який знаходиться в повітрі.

1. Імітація удару без м’яча.

2. Удари по підвішеному м’ячу.

3. Удари по м’ячу, випущеному гравцем рукою.

4. Удари по м’ячу, підкинутому вгору руками з місця і розгону.

5. Удари по м’ячу з відскоку.

6. Те саме, але м’яч летить назустріч.

7. Удари по м’ячу з льоту.

8. Удари по м’ячу з напівльоту.

9. Удар по нерухомому м’ячу з місця.

10. Удар по нерухомому м’ячу зі стрибком на опорну ногу з одного кроку.

11. Удар по нерухомому м’ячу з розгону (ходьба, біг).

12. Удар по м’ячу, що котиться вперед.

13. Удар по м’ячу, що котиться назустріч (з місця, з розгону).

14. Удари по воротах з різних вихідних положень.

Характерні помилки:

1. Опорна нога ставиться близько до м’яча.

2. Удар завдається зовнішнім ребром стопи.

3. Розгін виконується по дузі.

Удар по м’ячу носком.

Застосовується тоді, коли необхідно зробити несподівано, без підготовки, удар по воротах. Крім того, цей удар застосовується при вибиванні м’яча у суперника в шпагаті або випаді. Виконується він з місця або розгону. Розгін, м’яч і ціль знаходиться на одній прямій. Опорна нога ставиться збоку, трохи позаду від м’яча. Нога, що завдає удару, зігнута в коліні (замах для удару дуже короткий). Ударний рух виконується

напруженою ногою. В момент удару носок дещо піднесений і спрямований в середину м’яча.

Через те, що ударна площа носка незначна, цей удар має меншу влучність, особливо при ударах по м’ячу, що котиться.

Вправи для навчання:

1. Імітуючі вправи.
2. Удар по нерухомому набивному м’ячу з місця.
3. Те саме – з одного кроку.
4. Те саме – після стрибка на опорну ногу.
5. Вправи *2,3,4* з м’ячем.
6. Удар по нерухомому м’ячу після ходьби, повільного і швидкого бігу.
7. Удар по м’ячу, що котиться вперед (в напрямку удару).
8. Удар по м’ячу, що котиться гравцеві назустріч.
9. Удар по воротах після ведення.
10. Удар по воротах після обведення.

Характерні помилки:

1. Розгін виконується не по прямій.
2. Стопа під час удару розслаблена.
3. Замах ногою для удару дуже довгий.
4. Опорна нога на значній відстані позаду м’яча.

Удар по м’ячу п’ятою.

Під час застосування такого удару гравець має на меті дезорієнтувати суперника і виконати несподівану передачу назад. При виконані удару опорна нога ставиться збоку і трохи попереду м’яча. Нога, що завдає удару, зробивши замах, переноситься через м’яч. Потім енергійним рухом стегна і гомілки назад виконується удар п’ятою в середину м’яча. Під час удару нога напружена, стопа розташована паралельно землі.

Існує ще два способи виконання удару п’ятою по м’ячу, це: схресно по відношенню до опорної ноги та опорною ногою.

Вправи для навчання:

1. Імітація удару.

2. Удар по нерухомому м’ячу з місця.

3. Удар по нерухомому м’ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу.

4. Удар по нерухомому м’ячу після ходьби, повільного і швидкого бігу.

5. Удар по м’ячу, що котиться вперед.

6. Удар по м’ячу, що котиться гравцеві назустріч.

7. Удар по м’ячу після ведення.

8. Удар по м’ячу після зупинки підошвою.

Характерні помилки:

1. Удар робиться під м’яч.

2. Опорна нога ставиться перед м’ячем.

Удар по м’ячу головою

Удар по м’ячу головою використовується під час гри як у захисних діях (відбивання м’яча), так й у атакуючих діях (передача м’яча, удар по воротах). Частіше використовується удар серединою лоба та його варіанти. Однак в грі застосовуються також й удари бічною частиною голови, потилицею, тім’яною частиною голови. Щоправда, ці удари використовуються дуже рідко. Удари головою гравець виконує з місця і в русі, під час бігу та стрибків, відштовхуючись однією або обома ногами.

При навчанні ударам головою дотримуються такої послідовності: з початку вивчають удари з місця при зустрічному та боковому польоті м’яча, потім в тій же послідовності – в стрибку, відштовхуючись з місця і з розбігу. При цьому слід застосовувати полегшені або слабко накачані м’ячі.

Техніка ударів по м’ячу головою включає *підготовчу, робочу та завершальну фази.*

Удар по м’ячу серединою лоба без стрибка

Підготовча фаза – замах. Гравець з вихідного положення (ноги в положенні кроку, руки зігнуті в ліктях) згинає ногу, яка знаходиться позаду,

і переносить на цю ногу вагу тіла; тулуб та голову відхиляє назад, руки виносить уперед.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Ударний рух починається з розгинання ноги, що знаходиться позаду, швидкого подання тулубу вперед з відведеними назад плечима і руками, а закінчується різким рухом голови та переносом ваги тіла на ногу, яка знаходиться попереду. Удар верхньою частиною чола доцільно виконувати в момент, коли тулуб і голова прийняли положення, перпендикулярне поверхні поля, тому що в цьому положенні досягається найбільша швидкість руху голови, що дозволяє виконати удар значної сили.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступних дій.

Вправи для навчання:

1. Вправи на відчуття м’яча: утримання м’яча на чолі; підбивання м’яча вгору. Гравець сам собі підкидає м’яч.

2. Імітація удару без м’яча, з розрізненням фаз: підготовча, завершальна – уповільнені, робоча – швидка.

3. Удар по нерухомому м’ячу. Партнер тримає м’яч на простягнутих уперед-вгору руках, на висоті голови.

4. Удар по підвішеному м’ячу.

5. Удар по м’ячу, підкинутому вгору. Гравець сам собі підкидає м’яч угору для удару.

6. Удар по м’ячу, підкинутому вгору партнером.

7. Те саме – з розбігу.

8. Передача м’яча в парах, в один дотик.

Характерні помилки:

1. Удар завдається тім’ям, а не чолом.

2. Відсутність фази замаху.

3. Удар завдається із заплющеними очами.

4. Відсутня проводка м’яча.

Удар по м'ячу серединою лоба, в стрибку

Це складний технічний прийом, який вимагає від гравця вміння правильно скоординувати свої рухи в найвищий точці стрибка. Стрибок виконується відштовхуванням однією або двома ногами одночасно. З розбігу зручніше відштовхуватись однією ногою, а з місця – двома.

Підготовча фаза – стрибок і замах. Перед вистрибуванням, сильно зігнувши ноги в кульшових і колінних суглобах нахилити верхню частину тулуба вперед. Далі одночасно виконати розгинання ніг, швидкий рух тулуба і рук вгору-вперед. Стрибок: відштовхнувшись, відхилити тулуб назад.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Ударний рух починається в момент або трохи раніше досягнення найвищої точки стрибка. Тулуб швидко подається вперед, – з відведеними назад плечима і руками та різким рухом голови. Наступні рухи не відрізняються від рухів під час виконання ударів головою в опорному положенні.

Завершальна фаза – приземлення та прийняття вихідного положення для наступних дій. Приземлення виконується на носки трохи зігнутих ніг.

Вправи для навчання:

1. Імітація удару після стрибка з висоти (гімнастичної лави).

2. Імітація удару після розгону з кількох кроків.

3. Удар по нерухомому м'ячу. М'яч тримає партнер на простягнутій уперед-вгору руці.

4. Удар по підкинутому уперед-вгору м'ячу. Гравець сам собі підкидає м'яч.

5. Удар по м'ячу, який кидає назустріч партнер.

6. Удар по м'ячу, який кидає партнер збоку (вправа в трійках).

7. Удар по воротах після передачі партнера з флангу.

Характерні помилки:

1. Ті самі, що й при виконанні удару в опорному положенні.

2. Надто довгий стрибок уперед.

Зупинки (прийом) м'яча:

Зупинки м'яча набувають важливого значення від часу заборони гри руками. Зупинка м'яча має відбуватися швидко, виконуватися у відповідному напрямку й узгоджуватися з подальшим розгортанням гри. Зупинка не мусить бути легко прогнозованою для суперника. Залежно від положення м'яча виконують зупинки – м'ячів, що котяться після відскоку від землі, і м'ячів, що летять назустріч і з різних напрямків. Крім того, зупинки виконують ногою, тулубом, головою.

М'ячі, що котяться, зупиняють внутрішньою і зовнішньою частинами стопи, підошвою.

Після відскоку від землі м'ячі зупиняються підошвою, внутрішньою, зовнішньою частинами стопи і підйому, стегном, грудьми.

М'ячі, що летять, зупиняють серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном, головою, животом, грудьми.

Основні фази руху при зупинці м'яча є загальними для всіх способів.

Підготовча фаза – зайняття вихідного положення – характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, котра зупиняє, посилають назустріч м'ячу.

Робоча фаза – поступливий (амортизуючий) рух ногою, яка трохи розслаблена і зупиняє м'яч,. Амортизуючий рух залежить від швидкості польоту м'яча. Якщо швидкість незначна, то зупинка виконується розслабленою ногою, без поступливого руху. У момент торкання з м'ячем (чи трохи раніш) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

Завершальна фаза – зайняття вихідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи.

Вісь опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч. Нога, що зупиняє м'яч, винесена вперед і розвернута носком "від себе" на 90°, щодо опорної ноги. Обидві ноги трохи зігнуті в колінних суглобах, руки – в ліктях.

Вага тулуба перенесена на опорну ногу, він нахилений вперед – для рівноваги. Нога, якою зупиняють м’яч, відводиться назад, щоб погасити швидкість його руху. Нога, якою зупиняють м’яч, розслаблена, зір гравця контролює м'яч аж до моменту його зупинки

Вправи для навчання:

1. Імітація вправи без м’яча.

2. Зупинка м’яча, що котиться назустріч (спочатку медицинболу, а згодом – футбольного м’яча).

3. Те саме – в русі (ходьба, біг).

4. Зупинка м’яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків.

Характерні помилки:

1. Нога, якою гравець зупиняє м’яч, напружена.

2. Передчасне або запізніле зіткнення м’яча зі стопою, якою виконується зупинка.

3. Контактує з м’ячем не вся поверхня, а тільки частина внутрішнього боку стопи.

4. Стопа опорної ноги поставлена неправильно, її вісь неточно спрямована в бік, звідки котиться м’яч.

5. Відсутність зорового контролю за рухом м’яча.

Зупинка м’яча підошвою.

Вісь стопи опорної ноги спрямована вбік, звідки котиться м’яч. Носок ноги, якою зупиняють м’яч, піднятий вгору і спрямований рівнобіжно до стопи опорної ноги під кутом 30-40° щодо поверхні поля. Ноги трохи зігнуті в колінних суглобах. Під час торкання м’яча з підошвою виконується незначний поступливий рух назад.

Методика навчання і можливі помилки, які гравець допускає під час зупинки м’яча підошвою, не відрізняються від особливостей зупинки м’яча внутрішньою частиною стопи.

Зупинка м’яча підошвою після його відскоку від землі. Техніка виконання цієї зупинки не відрізняється від техніки зупинки м’яча, що

котиться назустріч, підошвою. Різниця в тому, що кут між підошвою і поверхнею поля залежить від напрямку наближення м'яча до гравця. Якщо м'яч падає згори, то і кут буде більший.

Вправи для навчання:

1. Гравець випускає м'яч з рук, з висоти грудей, і намагається виконати зупинку після другого відскоку від землі.

2. Партнер підкидає м'яч, а гравець зупиняє його після другого відскоку від землі.

3. Зупинка м'яча після його першого відскоку від землі.

4. Те саме – під час ходьби і бігу (м'ячі спрямовані до гравця).

Характерні помилки:

1. Вага тіла не цілком перенесена на опорну ногу. Щоб уникнути цієї помилки, гравцям слід залишати вагу тіла на опорній нозі і після зупинки.

2. Кут між підошвою і поверхнею поля малий або надто великий.

3. Гравець зупиняє м'яч не всією підошвою, а тільки нижньою частиною носка. Ця помилка виникає тому, що опорна нога гравця перебуває на великій відстані від точки торкання м'яча поверхні поля.

Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи після його відскоку від землі.

Опорна нога зігнута в коліні і спрямована в бік м'яча. Носок ноги, якою гравець виконує зупинку, відведений вбік під прямим кутом щодо опорної ноги і під кутом 45° щодо поверхні поля. Пальці підняті вгору, а стопа відведена назовні. Для збереження рівноваги плече, що відповідає опорній нозі, висунуто наперед, руки трохи зігнуті в ліктях. Вага тіла цілком перенесена на опорну ногу, і це положення зберігається доти, доки гравець не зупинить м'яч. Стопу опорної ноги важливо поставити в напрямку точки відскоку м'яча від землі. Ця точка має бути за опорною ногою, щоб гравець міг зупинити м'яч гомілкою, якщо він не торкнеться поверхні стопи.

Вправи для навчання:

1. Імітація зупинки без м'яча.

2. Після того, як гравець прийняв потрібне положення, партнер однією рукою кидає йому під ногу м’яч, що перебуває під таким кутом, з якого, відскочивши від землі, потрапляє на поверхню стопи, що нею виконується зупинка.

3. Гравець зупиняє м’яч після другого відскоку від землі. М’яч підкидає партнер.

4. Те саме, але після першого відскоку від землі.

5. Те саме, але під час бігу гравця вперед (коротке підкидання м’яча).

6. Зупинка м’яча з чвертьповоротом, після другого, а потім після першого відскоку від землі.

Характерні помилки:

1. Носок ноги, якою гравець виконує зупинку, не відведений вбік під прямим кутом щодо опорної ноги і під кутом 45° щодо землі. Це означає, що м’яч після відскоку від землі може пролетіти під підошвою, особливо на мокрому і слизькому полі.

2. Вага тіла перенесена не на повну стопу опорної ноги.

3. Стопа опорної ноги щодо точки відскоку м’яча від землі поставлена неправильно.

4. М’яч, що відскочив від землі, не потрапляє на потрібну частину стопи ноги, якою виконують зупинку. Причиною такої помилки є відсутність зорового контролю за м’ячем, у зв’язку з чим гравець виконує рухи зупинки із запізненням.

Зупинка м’яча зовнішньою частиною стопи після його відскоку від землі.

Вага тіла перенесена на зігнуту в коліні опорну ногу. Нога, якою виконується зупинка, також зігнута в коліні, носок повернутий в середину, до себе і ніби схрещується з опорною ногою. Для збереження рівноваги руки зігнуті в ліктях. Голова висунута трохи вперед, що сприяє розвертанню тулуба вбік. В момент торкання м’яча землі нога, якою виконується зупинка, виноситься вбік і зупиняє його.

Тут важливо правильно поставити опорну ногу щодо місця дотику м’яча землі. Якщо гравець виконує зупинку правою ногою, м’яч торкнеться землі зліва. Тільки в такому положенні вдасться трохи схрестити ноги, щоб виконати зупинку м’яча.

Вправи для навчання:

1. Нерухомий м’яч перебуває за 20 см від опорної ноги. Гравець подальшу від м'яча ногу виносить перехресне до опорної і зовнішньою частиною стопи переводить м’яч на другий бік.

2. Гравець випускає м’яч з рук і в момент торкання землі схрещену ногу переносить вбік, зупиняючи м’яч.

3. М’яч, підкинутий партнером угору обома руками, гравець зупиняє після другого відскоку від землі.

4. Те саме, але після першого відскоку від землі.

5. Зупинка м’яча після ходьби і бігу по прямій лінії.

Характерні помилки:

1. Типова помилка – нога, що зупиняє м’яч, не розвернута носком всередину. В такому випадку м’яч зіткнеться з невеликою частиною поверхні зовнішнього боку стопи.

2. Невластива постановка опорної ноги щодо точки відскоку м’яча від землі.

Зупинка м’яча внутрішньою частиною стопи.

Прийом застосовується у випадках, коли м’яч летить на висоті колін або вище. Техніка його виконання не відрізняється від техніки виконання зупинки м’яча, що котиться по землі, внутрішньою частиною стопи. Різниця тільки в положенні м’яча.

Вправи для навчання:

1. Імітація вправи без м’яча.

2. Несильні удари із зупинкою по закріпленому на мотузку м’ячу.

3. Зупинка м’яча, вкинутого партнером зверху вниз.

4. Зупинка м’яча, вкинутого партнером з відстані 15 м.

Характерні помилки:

1. Повільне і передчасне відведення назад ноги, якою гравець виконує зупинку м’яча.

2. Гравець виконує зупинку м’яча не всією поверхнею внутрішньої частини стопи.

Зупинка м’яча стегном

Якщо м’яч наближається згори і його неможливо зупинити стопою, грудьми, тоді це роблять стегном. Стегно має великі м’язи, тож, під час зіткнення з ним м’яча значно зменшується сила відскоку. Стегном можна зупинити м’яч двома способами: перший – м’яч відскочить вгору; другий – після зіткнення, м’яч опуститься на землю перед гравцем.

Перший спосіб зупинки м’яча застосовують, коли цього вимагають умови, де є потреба, щоб м’яч був недалеко від гравця. Другий – тоді, коли намагаються передати м’яч або перейти на ведення.

Техніка виконання зупинки м’яча

Гравець стає точно навпроти м’яча, що наближається, а вагу тіла переносить на зігнуту в коліні опорну ногу. Ногу, якою гравець зупиняє м’яч, зігнуту в коліні, він піднімає вгору так, щоб кут між стегном і гомілкою був приблизно 50-60°. Стегно ноги, якою виконується зупинка, виставляється назустріч м’ячу, що наближається. Якщо м'яч опускається згори, тоді стегно ноги, якою виконують його зупинку, виставляється до горизонтального положення щодо землі. Якщо дуга льоту м’яча невелика, високо виставляти стегно немає потреби.

Особливості руху ноги, якою виконується зупинка м’яча, не відрізняються від її руху, здійсненого під час зупинки м’яча серединою підйому. Назустріч м’ячу, що наближається, виносять стегно і під час зіткнення з ним опускають разом з м’ячем, відводячи стегно вниз-назад. Якщо немає потреби в зупинці м’яча перед гравцем, тоді стегно потрібно тримати горизонтально, у такому випадку м’яч, торкнувшись поверхні м’язів, матиме м’якшу силу падіння і відскік. Після цього можна переходити на

доцільний спосіб дій стопою. Якщо м’яч летить назустріч гравцеві низько, тоді і шлях стегна ноги, якою його зупиняють, буде коротким. Завдяки цьому гравець забезпечує собі умови для неочікуваних наступних дій (ведення, передачі, відходи вбік тощо). М’яч має торкатися подальшої частини стегна (його третини).

Вправи для навчання:

1. Імітація рухів без м’яча.

2. Гравець підкидає м’яч вгору і зупиняє його стегном.

3. Зупинка м’яча, підкинутого вгору партнером.

4. Те саме – тільки під час руху гравця вперед.

Характерні помилки:

1. Гравець опускає ногу, якою зупиняє м’яч, повільно або дуже швидко.

2. Зупинку гравець виконує не стегном, а коліном.

3. Гравець із запізненням опускає стегно і тоді м’яч, замість опускання вниз, відскакує вгору.

Зупинка м’яча грудьми

Цей прийом здійснюється двома способами. Перший: зупинка м’яча з відведенням тулуба назад. У цьому випадку м’яч швидко опуститься на землю. Другий: гравець виставляє груди вперед-угору назустріч м’ячу, що наближається. Після такої зупинки він відскочить вгору.

Перший спосіб застосовується, коли поруч із гравцем немає суперника. Гравець, який перебуває в положенні – одна нога попереду, друга позаду, виставляє груди вперед, руки донизу і відведені вбік. Під час наближення м’яча гравець виставляє стегна, руки груди наперед, нахиляє трохи вперед і тулуб.

Другий спосіб. Гравець перебуває в положенні – ноги ширше плечей, зігнуті в колінах, тулуб відхилений назад, стегна висунуті вперед. Як тільки м’яч торкнеться грудей, гравець різко випрямляє ноги в колінах, руки

відводить назад, а груди виставляє наперед. М’яч відскакує від грудей вперед-вгору.

Вправи для навчання:

1. Імітація рухів без м’яча.

2. Підштовхування вгору медицинболу, що лежить на грудях (як це описано в другому способі зупинки м’яча).

3. Зупинка м’яча вкинутого партнером (одним із двох способів).

4. Зупинка вкинутого партнером м’яча, під час бігу вперед.

Характерні помилки:

1. М’яч торкається не грудей гравця, а висунутого наперед плеча і тому відскочить убік, а не вперед.

2. Гравець із запізненням відводить назад груди (під час виконання першого способу зупинки) і тому м’яч відскочить далеко від нього.

Зупинка м’яча головою

У випадку, коли м’яч летить вище росту гравця, залишається єдиний спосіб його зупинки – головою.

Гравець робить крок вперед і перед зупинкою, випрямляючи спину, стає на пальці ніг. Під час торкання м'яча голови гравець виставляє коліна вперед, а тулуб і голову відводить назад.

Для зупинки м’яча в стрибку потрібно, щоб голова зіткнулася з м’ячем, коли тулуб, після стрибка, опускатиметься донизу.

Вправи для навчання:

1. Зупинка м’яча головою, підкинутого догори самим гравцем.

2. Зупинка м’яча головою, підкинутого догори партнером.

3. Те саме – в русі (під час ходьби та бігу).

Характерні помилки:

1. Гравець відводить тулуб назад із запізненням або зарано (у першому способі)

2. Гравець із запізненням підстрибнув угору.

Ведення м’яча

У сучасному швидкому футболі ведення м’яча не має такої популярності, як колись. Якщо часто застосовувати ведення м’яча, швидкість дій команди уповільнюється, тому цей прийом нешироко вживаний. Передача м’яча партнеру завжди здійснюється швидше, ніж ведення. Однак в індивідуальних діях, коли має місце щільне прикривання суперником, гравець без ведення м’яча обійтися не може. У футболі найчастіше застосовується ведення м’яча зовнішньою частиною підйому. Гравці, крім того, користуються і веденням внутрішньою частиною стопи, серединою підйому, носком, стегнами і головою.

*Ведення м’яча зовнішньою частиною підйому***.** Стопа ноги, якою гравець виконує ведення м’яча, розвернута носком всередину , тоді рух гравця буде природним, оскільки швидкість бігу не зменшиться.

Ведення м’яча внутрішньою частиною підйому. Застосовується гравцями у випадках, коли з м’ячем потрібно змінити напрямок руху. М'яча торкається внутрішня частина стопи – від великого пальця до гомілки. Гравець ніби штовхає м’яч стопою, розвернутою носком від себе (зовні), а після поштовху повертається в попереднє, звичайне положення. Коліно ноги, якою гравець виконує ведення м’яча, також розвернуте від себе, тулуб дещо нахилений в бік опорної ноги. Кроки гравця під час ведення м’яча трохи збільшені.

*Ведення м’яча серединою підйому***.** Цей прийом ведення застосовується рідко, оскільки існує небезпека, що гравець може носком зачепити землю. Рух гравця тут природний, тому що відсутнє розвертання стопи зовні або всередину. Внаслідок такого прийому ведення м’яча збільшена площа дотику до нього, що і гарантує точність виконання.

Ведення м’яча носком. Застосовується під час одноборства з суперником на максимальної швидкості (на “протиках”).

Ведення м’яча стегном. Прийом використовується тоді, коли м’яч летить напіввисоко та під час швидкого бігу, щоб гравець не витрачав час на

опущення м’яча на землю. М’яч підбивається короткими рухами стегна, – частиною ближчою до коліна, догори в потрібному гравцеві напрямку.

Ведення м’яча головою. Така техніка ведення м’яча не відрізняється від техніки ударів по м’ячу головою. Гравець підбиває м’яч невисоко догори вперед, наздоганяє його і знову повторює удар, рухаючись у визначеному напрямку.

Вправи для навчання:

Навчання розпочинається з ведення м’яча зовнішньою частиною підйому, потім внутрішньою і, зрештою, серединою підйому і носком. Після цього гравець веде м’яч повільною ходьбою і поступово переходить на біг.

1. Ведення м’яча почергово правою і лівою ногою по прямій лінії.

2. Ведення м’яча по дузі.

3. Ведення м’яча “вісімкою”.

4. Ведення м’яча “слаломом” між прапорцями або палицями.

5. Ведення м’яча зі зміною напрямку руху, швидкості бігу, обведенням перешкод тощо.

Під час навчання слід звертати увагу на те, щоб голова гравця не була опущеною донизу.

Характерні помилки:

1. Гравець не штовхає м’яч, а завдає по ньому удар, що призводить до втрати контролю над ним (далекий відскік). Щоб виправити таку помилку, гравцеві радять виконувати ведення важчим або недокачаним м’ячем.

2. Під час ведення м’яча гравець відпускає його далеко від себе. Щоб уникнути такої помилки, потрібно, щоб перед гравцем, спиною вперед, рухався суперник, або визначити, скільки разів слід торкатися м’яча на конкретному відрізку.

3. Гравець веде м’яч тільки однією ногою.

4. Гравець концентрує всю увагу лише на м'ячі.

5. Гравець веде м’яч ногою, ближчою до суперника і тому позбавлений можливості прикривати його тулубом.

Відволікаючі дії (фінти)

Це рухи, внаслідок яких суперник вводиться в оману. Успішне виконання фінтів залежить від наявності у гравця необхідних фізичних і психічний якостей, його інтуїції та здатності імпровізувати. Тут особливо важливу роль відіграють: багате уявлення, швидкість реакції, висота розташування центру ваги тіла, швидкість і загальна фізична підготовка.

Існують фінти, які виконуються з м'ячем і без м'яча. Фінти без м'яча, залежно від характеру руху, стосуються загальної техніки. Це прискорення, зміна швидкості та напрямку бігу. Фінти без м'яча – засіб звільнення себе від опіки суперника з метою виходу на вигідну позицію для оволодіння м'ячем. Наприклад, під час укидання м'яча з-за бічної лінії. Захисники також користуються фінтами без м'яча. Вони спостерігають за атаками суперника, який веде м'яч, і намагаються спровокувати, щоб він відпустив м'яч і тоді вибити або відібрати його. Воротарі застосовують фінти тілом з метою створення такої ситуації, щоб нападаючі наносили удари у ті кути воріт, до захисту яких вони підготувалися заздалегідь. Достатньо ефективно воротарі користуються фінтами і під час виходів із воріт.

При аналізі техніки відволікаючих дій відокремлюють дві загальні фази: обманний рух, розрахований на те, щоб ввести суперника в оману; та справжній рух, який починається відразу після того, як суперник зреагує на обманний рух. Обманний рух виконується повільно, щоб суперник його добре побачив, а справжній – швидко.

Фінти без м'яча – це природні рухи. Ними оволодівають під час проведення ігрових вправ та Ігор.

Фінти з м'ячем розподіляються залежно від місця і положення, яке займає суперник під час здійснення гравцем фінту, – спереду, збоку, ззаду.

Фінти під час виконання ударів по м'ячу.

Обманний удар – передача – удар або перехід на ведення м'яча. Цей фінт застосовується у випадках, коли суперник рухається назустріч гравцеві, який веде м'яч. Гравець з м'ячем спочатку виконує рух ідентичний удару

серединою підйому, що викликає у суперника захисну реакцію – як перед сильним ударом (відведення голови, тулуба або закривання обличчя). Цієї миті суперник на короткий час вибуває з гри: гравець, який утримує м’яч після виконання обманного руху на удар, може передати його партнеру, продовжити його ведення, минаючи суперника тощо.

Вправи для навчання:

1. Імітація рухів без м’яча.

2. Виконати рух без нанесення удару з доскоком з одного кроку і на закінчення поставити стопу на м’яч.

3. Те саме – під час ходьби, повільного і швидкого бігу.

4. Після виконання фінту зробити подачу або продовжити ведення м’яча.

5. Те саме – зі спостерігаючим за атакою суперником.

Фінт з відтягуванням м’яча назад

Фінт має викликати в суперника захисну реакцію. Гравець імітує рухи удару по м’ячу носком. У цей момент у суперника настає захисна реакція, а гравець користуючись нею, заносить ногу над м’ячем і відтягує його вбік або назад (п’ятою, підошвою). У першій фазі руху можна використовувати такі ж дії як і під час виконання удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи, а в другій – відтягнути м’яч зовнішньою частиною підйому.

Вправи для навчання:

1. Імітація рухів без м’яча.

2. Занесення стопи над м’ячем.

3. Те саме – з відтягуванням м'яча назад стопою.

4. Те саме – під час руху, ходьби, бігу.

5. Те саме спочатку з пасивним, а потім з активним опором суперника.

Фінт з ударом по м’ячу головою, прийом м’яча ногою

Застосовується у випадках, коли м’яч наближається до гравця на висоті голови, а суперник перебуває за кілька метрів. Гравець у першій фазі виконує ті самі рухи, що під час удару головою. В другій фазі тулуб відводиться

назад, а м’яч зупиняється ногою в момент торкання землі. Суперник, зреагувавши на фінт, біжить у напрямку очікуваного ним місця для спрямування м’яча ударом голови.

Вправи для навчання:

1. Імітація удару без м’яча.

2. Вправа із закінченням першої фази, відведення тулуба назад, без зупинки м’яча (м’яч падає на землю).

3. Те саме – тільки м’яч зупинити грудьми.

4. Те саме – із зупинкою м’яча на землі.

5. Виконання фінту з пасивно і з активно діючим суперником.

Фінт під час зупинки м’яча

Суперник стоїть за спиною у гравця, до якого наближається м’яч спереду. Гравець робить крок вперед, переносить вагу тіла на ногу, що розташована попереду, з одночасним поверненням тулуба в напрямку наближення м’яча. Суперник переконаний, що гравець зупинить м’яч підошвою, і наближається до нього з того самого боку. Тим часом гравець переносить вагу тіла на протилежну ногу і зупиняє м’яч другою ногою, залишаючи суперника за спиною.

Вправи для навчання:

1. Імітація рухів без м’яча.

2. Те саме гравець виконує біля нерухомого м'яча.

3. Після першої фази виконати фінт з веденням м’яча у протилежному напрямку.

4. Те саме, – але в присутності гравця, який спостерігає за грою суперника.

5. Виконання всієї вправи. М’яч переданий партнером назустріч, суперник ззаду (за спиною).

Фінт з поворотом

В основі фінту перенесення ваги тіла з ноги, що виставлена наперед і пропускає м’яч. Після виконання швидкого, неочікуваного суперником

напівповороту гравець залишає його за спиною, маючи перед собою м’яч.

Вправи для навчання:

1. Імітація рухів без м’яча.

2. Виконання всіх рухів фінту біля нерухомого м’яча.

3. Те саме – без суперника, з м’ячем, поданим партнером.

4. Те саме – з пасивно, а потім з активно діючим суперником.

Фінт з пропуском м’яча

У гравця, який виконує фінт, суперник перебуває за спиною. Гравець з максимальною швидкістю стартує назустріч м’ячу, імітує його зупинку й пропускає поміж широко розставлені стопи, після цього робить напівповорот і наздоганяє м’яч.

Вправи для навчання:

1. Виконання рухів без м’яча.

2. Гравець завдає удару м’ячем у стінку, стартує до нього, коли м’яч відскочить, потім зупиняється, пропускає його, виконує напівповорот і наздоганяє м’яч.

3. М’яч подає партнер, а гравець виконує фінт.

4. Те саме – з суперником.

Фінти під час ведення м’яча

Одиночний фінт. Назустріч гравцеві, який веде м’яч, виходить суперник. У першій фазі гравець виконує нахил тулуба в бік вільної ноги. Імітуючи відхід з м’ячем у тому самому напрямку. В другій фазі, швидко переносить вагу тіла на другу ногу, водночас внутрішньою частиною підйому відтягує м’яч у протилежний бік.

Подвійний фінт. Якщо суперник стоїть на місці, вивести його з рівноваги одиночним фінтом дуже важко. В таких випадках застосовують подвійний фінт. У першій фазі фінту рухи ідентичні рухам одиночного фінту. У другій фазі гравець корпусом робить рух вправо, швидко переносить вагу тіла на іншу ногу та відходить з м’ячем убік початкового руху (вправо).

Вправи для навчання:

1. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

2. Те саме – під час ходьби та бігу.

3. Те саме – перед встромленим у землю прапорцем.

4. Виконання фінту перед нерухомим м’ячем.

5. Те саме – з відтягуванням м’яча стопою вбік.

6. Виконання фінту перед нерухомим суперником.

7. Виконання фінту навпроти суперника, який рухається назустріч гравцеві, котрий веде м’яч.

Фінт із зупинкою м’яча підошвою

Цей фінт побудований на зміні швидкості бігу. Суперник атакує гравця, який веде м’яч збоку. Той неочікувано робить прискорення, на що суперник реагує відповідним прискоренням. Гравець, який володіє м’ячем, раптово виконує зупинку підошвою, захисник, зреагувавши на те, уповільнює біг, а гравець із м’ячем у цей час прискорює біг зі зміною напрямку або передає м’яч партнеру.

Вправи для навчання:

1. Підготовчі вправи без м’яча: біг, зупинка, зміна напрямку бігу.

2. Підбігти до нерухомого м’яча і поставити на нього підошву.

3. Те саме – крім цього, після встановлення стопи на м’яч перейти на ведення і своєчасно виконати чвертьповорот, а потім і напівповорот.

4. Те саме – із суперником.

Фінт із зупинкою м’яча підошвою і веденням у тому самому напрямку

Цей фінт вивчають після оволодіння серією фінтів із зупинкою м’яча підошвою і зміною напрямку руху. Гравець веде м’яч, а збоку його атакує суперник. Раптово зупиняє м’яч підошвою, після чого продовжує рухатися в тому самому напрямку з прискоренням, щоб залишити суперника за спиною.

Послідовність навчання

Така сама, як і в попередньому фінту, крім однієї вправи. Замість руху зі зміною напрямку виконують вправу із зупинкою м’яча в зумовлених місцях.

Фінт із занесенням ноги над м’ячем

Застосовується у випадках, коли гравця, який володіє м’ячем, суперник атакує збоку. Мета таких дій: переконати суперника, що гравець зупинить м’яч підошвою, а насправді він тільки уповільнить біг, занесе ногу вперед над м’ячем, після чого миттєво прискорює рух в тому самому напрямку.

Вправи для навчання:

1. Занесення ноги над нерухомим м’ячем рухом вперед і назад.
2. Те саме – як тільки гравець підбіжить до м’яча.
3. Те саме, але м’яч перебуває в русі.
4. Те саме із суперником, який атакує гравця збоку.

Характерні помилки:

1. Обманний рух виконується дуже близько від суперника.
2. Обманний рух виконується дуже далеко від суперника.
3. Відволікаючі дії виконуються в одному темпі.
4. Гравець напружений.

Відбирання м'яча в суперника

Застосовується цей прийом залежно від ситуації, в якій опиниться гравець, котрий намагається відібрати м'яч у суперника. Відбирання м’яча можна виконувати спереду, збоку, ззаду. Існує два різновиду відбирання м’яча: повний і неповний відбір. При повному – м’ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному – м’яч вибивається у суперника на невизначену відстань.

Відбирання м'яча підкатом

Підкат щодо техніки його виконання вважається складним, а щодо тактики – навіть ризикованим прийомом. Тому його використовують у крайньому випадку. Цим прийомом часто користуються захисники.

Підкат можна виконувати з будь-якого боку, але слід пам'ятати, що його здійснення спереду надзвичайно ризиковане, оскільки тоді зазвичай порушуються правила гри. Підкат збоку виконують подальшою від суперника ногою, вибиваючи м'яч підошвою; ззаду – навпаки, ближчою від суперника ногою і вибивають м'яч носком.

Техніка виконання підкату полягає в переміщенні центру ваги тіла ближче до землі за рахунок сильного згинання опорної ноги в коліні, а нога, якою гравець вибиває м'яч, ковзає по землі. Для пом'якшення сили зіткнення тулуба з землею гравець підставляє руку відповідну нозі, що виконує вибивання м'яча в підкаті. Плечі і друга рука зберігають рівновагу.

Вправи для навчання:

1. Виконання підготовчих вправ: нахили до висунутої уперед прямої ноги (лівої або правої) в положенні сидячі, друга нога відведена вбік і зігнута в коліні.

2. Імітація підкату на місці.

3. Імітація підкату після кроку або стрибка під час ходьби та бігу

4. Виконання підкату за 3-4 м від нерухомого м'яча.

5. Виконання підкату під час вільного ведення м'яча суперником.

6. Виконання підкату з різних положень в умовах протиборства з суперником.

Відбирання м’яча у випаді

Його застосовують при спробі суперника обійти гравця збоку. Гравець швидким переміщенням в бік м’яча виконує випад. Його ширина залежить від відстані до м’яча (напівшпагат або шпагат). При відбиранні використовують удар по м’ячу і зупинку м’яча. В першому випадку м’яч вибивається переважно носком. У другому випадку стопа розташовується на шляху руху м’яча і не дає можливості його проштовхнути далі по ходу.

Вправи для навчання:

1. Випади в напівшпагат (вліво, вправо, вперед).

2. Випади в шпагат (вліво, вправо, вперед).

3. Гравці, стоячи один навпроти одного, одночасно завдають удару по нерухомому м’ячу внутрішньою стороною стопи.

4. Зупинка м’яча внутрішньою стороною стопи в напівшпагаті, в шпагаті.

5. Вибивання м’яча носком у випаді вперед.

6. Відбирання м’яча в умовах протиборства.

Відбирання м’яча поштовхом у плече плечем

Це простий, але достатньо ефективний прийом, який застосовують проти суперника, коли той біжіть з м’ячем поряд, збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Відбирати м'яч поштовхом у плече можна, коли гравець, який володіє м'ячем, знаходиться на ігровій відстані. Його дозволяється штовхати плечем і тільки в плече – найкраще в момент, коли той знаходиться в одноопорному (бажано – на дальшій нозі) положенні.

Перед навчанням гравців потрібно ознайомити з правилами гри. Нападаючі застосовують гру тулубом з метою збереження м'яча під своїм контролем, а захисники – щоб відібрати його в суперника. Завдання гравця – відштовхнути вбік суперника, який володіє м'ячем, тоді, коли той переніс вагу тіла на дальшу ногу. Вага тіла гравця, який відштовхує суперника, також на дальшій, сильно зігнутій в коліні нозі.

Вправи для навчання:

1. Підготовча вправа "боротьба півнів"

2. Два гравці в русі штовхають один одного плечима без м'яча.

3. Те саме під час бігу без м'яча.

4. Те саме з м'ячем.

5. Відштовхування один одного у грі (1 х 1).

Характерні помилки:

1. Підкат виконується, коли попереду ближня нога суперника.

2. Випад виконується розслабленою ногою.

3. Відштовхування не плечем а рукою.

Вкидання м'яча з-за бічної лінії

Це відповідальний прийом техніки, оскільки м'яч вводиться в гру після втрати його суперником. Важливо, щоб гравці були знайомі з правилами вкидання м'яча з-за бічної лінії. М'яч укидають обома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця і з розгону. В першій фазі вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. Тулуб, відхилений назад, має вигляд натягнутого лука. В другій фазі вкидання руки випрямляються в ліктьових суглобах, тулуб нахиляється вперед, м'яч вкидають руками в поле із-за голови не більше ніж за 1 м від бічної лінії.

На велику відстань м'яч укидають із розгону, що вимагає відповідної координації рухів. Часто під час розгону гравці переступають бічну лінію, порушуючи правила. Розгін виконується за 6-8 м від бічної лінії поля. Тримаючи м'яч над головою і перебуваючи приблизно за 2-3 м від бічної лінії, гравець заносить м'яч за голову. Під час укидання м'яча вага його тіла переноситься на ногу, що попереду. Вкидання можна закінчувати і падінням вперед з амортизацією сили падіння тіла руками .

Вправи для навчання:

1. Підготовча вправа в парах: стоячі спиною друг до друга, руки догори кисті у захваті, крок уперед (почергово).

2. Укидання медицинболу.

3. Укидання м'яча з використанням тільки плечей та рук (без залучення тулуба).

4. Укидання м'яча після ходьби та бігу.

5. Укидання м'яча в ціль.

6. Укидання м'яча на відстань.

7. Укидання м'яча з місця та з розбігу з падінням вперед.

Характерні помилки:

1. Одна рука використовується більше, ніж друга.

2. М’яч не відводиться за голову.

3. Під час укидання м’яча гравець відриває від землі одну або обидві ноги одночасно.

3.2.3. Техніка гри воротаря

Хороший воротар – це пів команди. Тому техніка гри воротаря є, мабуть, найголовнішим і найскладнішим компонентом в його підготовці. Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Воротар – єдиний гравець команди, якому правилами гри дозволено ловити м'яч руками в межах штрафного майданчика. Він мусить мати відповідні риси характеру, що відіграватимуть важливу роль під час виконання конкретних дій у воротах. Велика увага приділяється фізичній підготовці, швидкості реагування та відвазі воротаря.

Техніка гри воротаря складається з двох частин: техніки захисту воріт і техніки атакуючих дій.

У захисних діях техніка гри воротаря розподіляється на дії з м'ячем і без м'яча.

Захисні дії воротаря без м’яча

Вихідне положення воротаря. Воротар постійно має бути готовий вступити в гру. Його готовність у міру наближення суперника з м'ячем до воріт зростає, і навпаки, як тільки м'ячем оволоділи партнери по команді або коли м'яч перебуває на половині поля суперника, воротареві не потрібно займати вихідне положення у воротах.

Положення воротаря: ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, стопи поставлені паралельно і на такій відстані, щоб м'яч не пройшов між ними. Вага тіла — на середині стоп, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегна, зір спрямований на м'яч.

Вибір місця і пересування воротаря у воротах. Воротар завжди має бути посередині кута, вершину якого утворює м'яч, а основу – бічні стояки воріт. Тож, воротареві постійно доводиться змінювати позицію, враховуючи місце перебування м'яча, особливо, – якщо він неподалік від воріт.

Пересувається воротар приставними кроками, зі збереженням висоти центру ваги тіла. У випадках, коли доводиться ловити м'яч в падінні або з кидком, він останній крок робить, відштовхуючись від землі ногою, ближчою в напрямку удару. Якщо ігрова ситуація вимагає виходу воротаря наперед, він при цьому робить короткі кроки з відштовхуванням. Під час бігу назад воротар також пересувається короткими кроками, з переносом ваги тіла через стопу з пальців на п'яти.

Захисні дії воротаря

Ловлення м'яча. Згідно з правилами гри, воротар може ловити м'яч руками тільки в межах штрафного майданчика. Тому цей прийом техніки надзвичайно важливий. Воротареві доводиться ловити м'ячі, що котяться по землі, летять напіввисоко і високо. Під час ловлення м'яча воротар наставляє долоні так, щоб пом'якшити силу удару. Вони повернуті тильним боком до себе, великі пальці майже торкаються один одного і спрямовані досередини і вниз.

Між вказівними і великими пальцями утворюється трикутник (якщо м'яч летить на висоті грудей, голови).

Під час ловлення м'яча воротар так вибирає позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. Перший – ловлення м'яча руками, другий – додаткова підстраховка тулубом і ногами, якщо м'яч випадково проскочить повз руки воротаря.

М'ячі, що котяться або летять на висоті колін, воротар ловить, нахиляючи тулуб вперед або стає на одне коліно. Користуючись першим способом, він займає позицію напроти м'яча, стопи ставить паралельно, нахиляє тулуб вперед, торкаючись пальцями рук землі (під час ловлення м'ячів, що котяться по землі), ноги в колінах прямі. М'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого воротар випрямляється.

Вправи для навчання:

1. Виконання підготовчих вправ без м'яча.

2. Із вихідного положення воротар виконує всі рухи без м'яча.

3. Ловлення м'яча, що котиться назустріч.

4. Ловлення м'яча, що котиться збоку, з відстані кількох метрів від воротаря (навчання правильно займати вихідне положення).

5. Ловлення м'яча, сильно пробитого по воротах.

Під час ловлення м'ячів, що низько летять чи котяться, з опусканням воротаря на одне коліно, – значно покращується їх підстраховування. У цьому випадку руки воротаря рухаються в тій самій послідовності, що і під час ловлення з нахилом тулуба вперед, тільки ноги поставлені боком до напрямку руху м'яча. Вага тіла перенесена на сильно зігнуту в коліні виставлену вперед ногу. Нога, що позаду (ближча до м'яча), також зігнута в коліні. Коліно ноги, що попереду, віддалене від п'яти на таку відстань, яка може забезпечити підстраховку м'яча. Після торкання м'яча долонею повторюються ті самі дії, що і під час ловлення м'яча з нахилом тулуба вперед (м'яч підбирається долонями і притискується до грудей з одночасним випрямленням тулуба). Послідовність навчання не відрізняється від попереднього способу – ловлення м'яча.

Ловлення м'яча, що летить напіввисоко. М'яч, що летить на висоті від колін до рівня голови, воротар також ловить двома способами. Його вибір залежить від особливостей обертання м'яча. Під час ловлення сильно пробитого м'яча, що летить по прямій лінії, воротар стає обличчям до нього в такому положенні; одна із ніг попереду (на короткий крок), тулуб дещо нахилений вперед, руки, долонями догори, спрямовані вперед і зігнуті в ліктях. Торкнувшись долонями м'яча, воротар опускає його на груди, розкриває долоні й розгортає передпліччя, щоб перехопити м'яч, одночасно відхиляє тулуб, щоб пом'якшити силу удару м'яча.

В ситуаціях, коли доводиться ловити м'ячі, що опускаються зверху або наближаються дугою, воротар застосовує ловлення в стрибку з відштовхуванням однією ногою. Долоні тильною стороною повернуті в бік землі, руки розставлені паралельно, трохи зігнуті в ліктях і спрямовані на

м'яч, що наближається. З метою зменшення швидкості руху м'яча потрібно вибрати момент, щоб відштовхнутися у стрибку. Руки торкаються м'яча у фазі початку опускання воротаря на землю.

Вправи для нявчання (два способи):

1. Виконання підготовчих вправ без м'яча.

2. Притягування м'яча до грудей з перехопленням знизу.

3. Ловлення підкинутого м'яча з малої відстані (стоячи на місці).

4. Ловлення м'яча під час бігу. М'яч підкидають з відстані до 10 м.

5. Те саме – тільки м'яч пробитий ногою з відстані близько 16 м, а сила удару поступово збільшується.

Ловлення м'яча, що летить вище голови. Воротар виконує цей прийом, стоячи на місці та в стрибку. Його долоні розвернуті догори. Під час ловлення м'яча, що летить високо, воротар застосовує відштовхування однією ногою. Махова нога сильно зігнута в коліні й затуляє м'яч від суперника. Руки під час ловлі м'яча відводить дещо назад, щоб амортизувати силу удару, а приземлившись на ноги, притуляє м'яч до грудей

Вправи для навчання:

1. Виконання підготовчих вправ без м'яча.

2. Партнер підкидає м'яч догори, щоб воротар зміг дотягнутися до нього і притиснути до грудей.

3. Те саме – в стрибку.

4. Ловлення м'ячів, що летять високо, на місці та в стрибку після ударів з різної відстані.

Помилки воротаря в техніці ловлення м'ячів, що летить вище голови:

1. Воротар неправильно розкриває долоні.

2. Пальці дуже напружені.

3. Відсутня амортизація сили удару, воротар випинає груди замість того, щоб відтягнути їх назад, тому можливий далекий відскок м'яча.

4. Після ловлення м'яча воротар досить широко розводить лікті.

5. Воротар неправильно вибирає вихідне положення для ловлення м'яча.

6. Замала гнучкість пальців і недостатнє згинання ніг воротаря в колінах під час ловлення м'яча.

Ловлення м'яча з падінням – кидком. У ситуаціях, коли воротареві не вдається дотягтися до м'яча в стрибку або під час бігу, він застосовує кидок, який завершується падінням на землю. Це найскладніший прийом техніки гри воротаря, оскільки вимагає високого рівня координації рухів та відваги. З вихідного положення розпочинає рух до м'яча приставними або схресними кроками воротар розпочинає рухатися до м'яча, потім відштовхується ближчою до м'яча ногою. Його тулуб після відштовхування і до моменту приземлення повернутий боком до землі. Нога, якою він відштовхувався, пряма, а махова, навпаки, підтягнута вгору, що збільшує і висоту, і дальність польоту. В фазі польоту тулуб воротаря прогинається і нагадує натягнутий лук, ноги випрямлені, руки витягнуті вбік м'яча. В цій позиції він ловить м'яч і готується до приземлення. Щоб зменшити силу падіння, воротар згинає ближчу до землі ногу в коліні, а руки з м'ячем – в ліктях. У такому положенні тулуб зіткнеться з землею, а м'яч, притиснутий до нього, буде захищений від суперника.

Під час ловлення м'яча, що котиться або летить низом, доводиться виконувати і кидки в ноги супернику. Тут головне – якнайшвидше покласти долоні на м'яч. Кидок на м'яч виконується в напрямку вперед-поперек, а не вбік – поперек – назад. Тут вага тіла опущена якнайнижче. Ближче до землі рука ловить м'яч ззаду, а інша підтримує зверху.

Подібним чином воротар діє і під час виходів із воріт з метою кинутися в ноги супернику, який веде м'яч. Якщо кидки виконуються в льоті, то в падіннях ця фаза відсутня. При ловленні м'ячів, котрі низько летять, падіння воротар виконує так, що землі спочатку торкається його гомілка, стегно, тулуб, плече. Під час ловлення м'яча, що летить низом, з кидком воротар

приземляється у зворотній послідовності, – спершу землі торкаються його руки, плече, тулуб, стегно, гомілка.

Вправи для навчання:

Перш ніж розпочати навчання ловленню м'яча з падінням, воротареві потрібно набути відповідну підготовку з акробатики та спритності. Всі вправи спочатку доцільно виконувати на м'якому ґрунті, щоб навчитися зм'якшувати силу падіння на землю. Воротар мусить мати специфічний одяг (ватні труси, воротарський светр, наколінники і налокітники). Навчання розпочинають вправами, внаслідок яких вага тіла розташовується якнайближче до землі.

1. З положення сидячи, присіду, напівприсіду і, зрештою, стоячи виконати падіння на землю бічною частиною тулуба, торкаючись землі в такій послідовності: гомілкою, стегном, боком і плечем.

2. Те саме тільки на нерухомий м'яч, що перебуває на відстані падіння воротаря, з підтягуванням його до тулуба.

3. Після виконання приставних або схресних кроків дістати м'яч, що лежить на відстані, коли до нього можна дотягнутися руками.

4. Те саме – з виконанням кидка на м'яч, що котиться за 2-3 м.

5. Те саме – з виконанням кидка на м'яч, що відскочив від землі на висоту 0,5 м.

6. Ловлення (з кидком) м'яча, що летить у ворота на різній висоті.

7. Ловлення м'ячів, спрямованих у ворота з різних напрямків.

Помилки воротаря в техніці ловлення м'яча з падінням-кидком:

1. Воротар після кидка приземлюється не на бічну частину тулуба, а на живіт, груди, плечі, що може спричинити травму.

2. Кидок виконується вбік або назад, а не по діагоналі-вперед.

3. Кидок вбік може призвести до травми воротаря, оскільки є загроза зіткнутися зі стояком воріт.

Відбивання м'яча кулаками. За великої скупченості гравців поблизу воріт воротар змушений відбивати м'яч кулаками. Це не дуже надійний

спосіб захисту воріт, оскільки дії воротаря залишаються незавершеними, перерваними. Крім того, коли воротар не зовсім впевнений, що оволодіє м'ячем (перебуває від м'яча на далекій відстані, м'яч слизький або брудний, багато гравців біля м'яча), він відбиває його кулаками. При цьому воротар відштовхується однією ногою, вистрибує до м'яча і відбиває його, випрямляючи руки в ліктях, а кулаки склавши разом так, щоб треті фаланги пальців утворювали площу для відбивання.

Техніка стрибка воротаря не відрізняється від техніки під час ловлення ним м'яча, що летить високо. В момент зіткнення кулаків з м'ячем руки раптово випрямляються в ліктях. У випадках, коли воротар не дістає до м'яча двома кулаками, він вибиває його одним кулаком, техніка виконання якого є ідентичною.

Вправи для навчання:

1. Підготовчі вправи з підвішеним на мотузку м'ячем (медицинболом).
2. Відбивання м'яча одним, двома кулаками. М'яч вкидає партнер.
3. Те саме – тільки воротар сам завдає удару в стінку.
4. Відбивання м'яча кулаками, підвішеного на мотузку.
5. М'яч, кинутий партнером з різних напрямків, відбити кулаком в стрибку.

Помилки воротаря в техніці відбивання м'яча кулаками:

1. Недостатня скоординованість стрибка воротаря з роботою його рук під час відбивання кулаками.
2. Руки воротаря випрямлені в ліктях ще до удару по м'ячу кулаками, тому відбити його на далеку або безпечну відстань не можна.
3. Те саме може трапитися, якщо воротар випрямляє руки в ліктях з запізненням.
4. Якщо воротар намагається відбити м'яч, що перебуває далеко, його може випередити нападаючий.

Переведення м'яча через поперечину і за бічні стояки воріт. В ситуаціях, коли нападаючий намагається перекинути м'яч через воротаря, чи

якщо м'яч опускається згори під поперечину воріт, або у випадках неочікуваної зміни напрямку руху м'яча, за його спиною застосовують переведення м'яча кінчиками пальців або долонею через поперечину чи за бічні стояки воріт. Після відштовхування найчастіше назад або вбік, воротар переводить м'яч, випрямивши руки в плечовому та ліктьовому суглобах. М'яч виштовхують ближчою до нього рукою.

Вправи для навчання:

1. Підготовчі вправи з переведенням м'яча однією рукою над поперечиною

2. Три воротарі шикуються в колону за 10 м один від одного. Крайній партнер кидає м'яч середньому, який в стрибку переводить його крайньому назад (за спину). Після кількох повторень воротарі міняються місцями.

3. Те саме – тільки м'яч вибивають над поперечиною воріт.

4. Те саме – тільки воротар виштовхує м'яч за бічний стояк воріт з падінням.

5. Те саме – з пересуванням схресним або приставним кроком.

6. Після ударів по воротах, виконаних партнером з відстані 16 м, воротар виштовхує м'яч за бічні стояки або поперечину воріт.

Помилки під час виштовхування м'яча допускають воротарі у випадках невдалого вибору місця у воротах. Якщо воротар стоїть на лінії воріт або недалеко від неї, є небезпека уштовхнути м'яч у ворота.

Інші можливі способи захисту воріт

Часто виникають ситуації, коли воротареві не вдається захистити ворота, користуючись згаданими прийомами техніки, і він вдається до інших. Під час виходів із воріт, якщо суперник далеко відпустив м'яч, воротар змушений відбивати його ногою. Аналогічно він діє і у випадках, якщо один із гравців власної команди подає м'яч ногою у свій штрафний майданчик. Такий м'яч ловити руками заборонено правилами гри. Воротар відбиває м'яч ногою і тоді, коли йому доводиться діяти за межами штрафного майданчика, де правилами гри ловити м'яч також заборонено. Воротареві доцільно

пам'ятати, що відбивши м'яч подалі від воріт, він тільки перериває атаку на деякий час, і м'ячем знову може оволодіти суперник. Тому користуватися таким прийомом захисту воріт слід дуже обережно.

Атакуючі дії воротаря

Воротар бере участь в атаках, коли м'яч перебуває під його контролем. Після ловлення м'яча, пробитого у ворота або в бік воріт, він – перший гравець, котрий розпочинає атаки своєї команди. Його точна подача є початком фази атаки. Водночас неточна подача, передача м'яча або передача закритому суперником партнерові дуже ризикована. В арсенал техніки гри воротаря входять ще й такі елементи, як: ведення м'яча, удари в землю після ловлення, вкидання рукою і вибивання м'яча ногою (нерухомого від воріт із рук після ловлі).

Ведення м'яча воротарем

Після зміни правил гри воротаря цей прийом техніки певною мірою втратив свою важливість. Тепер перед вибиванням м'яча в русі воротар цим прийомом користуватися не може. Крім того, слід пам'ятати, що м'яч перебуває в грі, і технічна помилка під час ударів у землю стоячи на місці, може стати причиною втрати м'яча, а це дуже ризиковане, оскільки ворота залишаються практично без захисту. Тому воротарю веденням м'яча слід користуватися дуже обачно. Ударяти м'ячем об землю потрібно дальшою від суперника рукою, нахиливши тулуб вперед. Ліва рука і права нога мають бути попереду, тоді виключається можливість падіння м'яча на стопу, а тільки – на землю. Крім того, це один зі способів прикривання м'яча від суперника тулубом.

Викочування і викидання м'яча рукою

Цей спосіб подачі-передачі м'яча значно точніший, ніж вибивання ногою. Воротар рукою вкидає м'яч точніше, але ближче, ніж ногою. М'яч краще вкидати в напрямку бічних ліній, а не по центру поля. Воротар приймає м'яч обома руками знизу. В момент переносу ваги тіла на передню ногу він робить одночасно крок вперед, щоб зробити розгін, а рукою

підтримує м'яч знизу, виносить його наперед і випускає (викочує). Увага воротаря сконцентрована на м'ячі.

Вкидання м'яча згори менш надійний прийом, ніж викочування, але вкинути його можна на більші відстані. Вкидання м'яча здійснюється збоку або зверху так званим "крюком". Часто застосовується і техніка вкидання м'яча "диском", але цей спосіб укидання надає м'ячу оберти, що ускладнює приймання його партнером. Під час вкидання збоку воротар обома руками заносить м'яч вбік-назад, вага тіла в цей час переміщується на ногу, що є позаду, після цього робиться рух уперед з переносом ваги тіла на ногу, що попереду, і виконується вкидання м'яча.

Вибивання ногою м'яча, випущеного з рук

Воротар, оволодівши м'ячем у грі або після удару по воротах, робить все можливе, щоб м'яч був якомога далі від воріт, тому вибиває його ногою, що створює сприятливі умови для контратаки воріт суперника. М'яч можна вибити з льоту і напівльоту. Ці удари краще виконувати серединою підйому. Якщо воротар має намір прискорити гру, він намагається вибити м'яч з напівльоту ближчим до нього партнерам. Після такого удару м'яч летить по прямій траєкторії і досягає мети найкоротшим шляхом.

3.3. Вправи з м'ячем і комплекси допоміжних вправ та ігор для навчання та вдосконалення техніки гри у футбол

До початку навчання техніці гри в футбол, бажаючих займатися ним слід ознайомити із вправами на відчуття м'яча, йдеться про торкання його основними частинами поверхні стопи.

Котіння м'яча

1. Котіння м'яча підошвою вперед і назад (від носка до п'яти).

2. Переведення м'яча від внутрішньої частини стопи до зовнішньої, а також вліво і вправо.

3. Котіння м'яча по колу підошвою, внутрішньою і зовнішньою частинами стопи та підбивання (жонглювання) тими ж частинами стопи.

4. Підбивання м'яча вгору. Нога виставлена вперед і зігнута в коліні.

М'яч у русі

Усі ці вправи виконуються трійками. Гравець А веде м'яч до гравця Б і після передачі займає його місце. Гравець Б веде м'яч так само, як і гравець А, до гравця Б, передає м'яч і займає його місце.

За такого розташування гравці ведуть м'яч:

1. Підошвою.

2. Обличчям вперед.

3. Боком, у напрямку дальшої ноги ведення м'яча ззовні – до середини.

4. Боком, у напрямку ближчої ноги ведення м'яча від середини – назовні.

5. Спиною вперед, голова повернута назад так, щоб гравець міг стежити за напрямком руху.

6. Спиною вперед, м'яч тягти назад підошвою ноги почергово: раз лівою, раз правою.

Усі вправи виконуються так, щоб після кожного доскоку опорної ноги гравець мав змогу потягти м'яч підошвою другої.

Підбивання угору нерухомого м'яча

1. Гравець руками кладе м'яч на ногу і підбиває вгору; як тільки м’яч опуститься на ногу, намагається утримати його на стопі.

2. Те саме, тільки гравець не кладе м'яч руками на стопу, а котить підошвою назад і, підставляючи стопу, підбиває вгору, намагаючись утримати на стопі м'яч, що падає згори.

Під час виконання вправ дотик м'яча підйомом стопи не допускається. Пальці стопи потрібно спрямувати вперед, а стопу відтягнути.

Підготовчі вправи з підбивання м'яча, утримання його на стопі та підбивання головою є підготовкою до навчання жонглюванню. Жонглювання стопою з відскоку слід виконувати шляхом підбивання м'яча верхньою

частиною стопи і першими фалангами пальців. Для навчання жонглюванню можна використовувати м'ячі різного розміру і ваги, – від гумового, тенісного до баскетбольного. М'яч належить підбивати знизу, намагаючись потрапити в центр його ваги. Стопа в момент зіткнення з м'ячем має бути зігнута в коліні, а пальці спрямовані вперед. Нога, якою гравець підбиває м'яч, випрямляється тільки під час удару. Вага тіла переноситься на опорну ногу, зігнуту в коліні. Важливим для правильного виконання цього завдання є вибір місця для опорної ноги після кожного чергового підбивання м'яча вгору. Гравець мусить ставити опорну ногу так, щоб відстань ноги, якою завдають удару під час кожного чергового підбивання, була якнайближче до м'яча. Його корпус під час жонглювання нахилений вперед. М'яч не варто підбивати вище голови.

Навчання жонглюванню ногами розпочинається з підбивання м'яча вгору. Можна звернутися до різноманітних вправ та ігор, наприклад, до підбивання м'яча кількома гравцями або до підбивання з «викликом номерів». Такі вправи та ігри найкраще проводити в залах або на рівних майданчиках, асфальті, полі.

За межами кола діаметром 4 м розташовуються гравці. Один з них входить в середину кола і підбиває м'яч, випущений з рук, не нижче висоти колін і повертається на вихідне положення, а до м'яча іде інший гравець, який стоїть поруч. Гравці змінюють один одного в центрі кола, в напрямку руху стрілки годинника. Той, хто підіб'є м'яч нижче висоти колін, або той, після кого м'яч вийде за межі кола, вибуває з гри. Якщо пропонована гра проводиться згідно з "викликом номерів", тоді до середини кола входить гравець з черговим порядковим номером. Якщо гравець з'явився в колі із запізненням чи з його подачі м'яч вийшов за межі кола або був підбитий низько, гравець вибуває з гри. Можна й інакше грати. Скажімо, тренер виголошує номер чергового гравця, який має ввійти в коло, щоб продовжити гру (не за черговістю номерів). Гравцям за порушення правил та умов гри можна нараховувати штрафні очки (до заздалегідь визначеної керівником

кількості, наприклад, до 5, 10). Переможцем визнається гравець, який не припустився помилок або мав їх найменше.

Після оволодіння жонглюванням з відскоком м'яча переходять до жонглювання в повітрі. Тут застосовуються різноманітні поєднання (комбінації): як жонглювати тільки лівою або тільки правою ногою, почергово лівою-правою і навпаки. Такі вправи та ігри можна проводити і як змагання. Гравці за сигналом починають жонглювати м'ячем у певній послідовності. Хто порушив умови послідовності виконання або у кого м'яч торкнувся землі, мусить присісти (біля м'яча). Перемагає той, хто утримує м'яч в повітрі довше.

Ігри та вправи для навчання ударам по м'ячу

1. *"Хто точніше?".* Зал або поле. Медицинболи. Дві команди шикуються в колони, одна проти одної на відстані 15 м. У центрі поля лежать медицинболи. За сигналом команда з м'ячами (перша, згідно з жеребкуванням) намагається влучити в медицинболи. Потім грає друга. Перемагає та, на рахунку якої за певний час більше влучень. До початку виконання вправи слід домовитися, якою частиною стопи наносити удари по м'ячу.

2. *"Точність ударів в ігровій формі".* Гравців, залежно від їх кількості, розподіляють на кілька команд, потім кожну ще навпіл і вишиковують одна проти одної на відстані 15 м. Посередині встановлюють бар'єр або малі ворота із прапорців. Завдання гравця — влучити у ворота після поданого тренером сигналу. Перемагає команда, на рахунку якої за визначений час більше влучень у ворота.

3. *"Мисливець і звір".* Гравців з м'ячами розподіляють на дві команди. Одна ("мисливці") розташовується по всій довжині з двох сторін поля на бічних лініях. Друга ("звірі") – на протилежних лініях від "мисливців". За сигналом "звірі" пробігають по всій довжині майданчика (шириною 20 м), намагаючись досягти бічної лінії протилежного боку. Під час перебіжки "мисливці" намагаються влучити м'ячем у "звірів" внутрішньою частиною

стопи. М'яч має торкнутися гравця тільки після відскоку від землі. Команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка за рівні кількості спроб матиме більше влучень.

4. *"Захист кола".* На майданчику малюють два кола. Одне діаметром 10 м, друге, в середині, – 4 м. Можна використовувати і центральне коло футбольного поля. Для захисту кола визначаються гравці, які розташовуються за його дугою. Їх кількість залежить від діаметра кола. Завдання гравців – не допустити, щоб м'яч перетнув коло, яке вони захищають. Гравці, які перебувають за межами кола, розігрують між собою м'яч, намагаючись спрямувати його через менше коло, яке захищає друга команда. Виграє команда, яка зможе тричі спрямувати м'яч у менше коло.

5. *"Хто далі?".* Мета гри; удосконалення ударів по м'ячу з повітря. Майданчик для гри – футбольне поле. Рівна кількість гравців двох команд розташовується по ширині поля, на лініях штрафного майданчика, обличчям одна до одної. Після підкидання м'яча руками гру – ударом по м'ячу – розпочинає хтось із однієї команди. Розбіг – не більше двох кроків. Суперники на другій половині поля ловлять м'яч руками. Той, хто піймав його зробивши два кроки, б'є м'яч у бік поля суперника. Якщо нікому не вдалося зловити м'яч, удар робиться з місця, де він торкнувся поверхні поля. Перемагає команда, гравці якої виб'ють м'яч за межі лінії воріт суперника. Гру можна проводити одночасно двома м'ячами.

Ігри та вправи для навчання: ударам по м'ячу головою та їх удосконалення

1. *"М'яч у стінку".* Гру краще проводити в залі або на полі, якщо є стінка з воротами. Гравці шикуються в кілька колон, на відстані 2-3 м від стінки. Спрямовуючі в колонах за сигналом підкидають м'яч угору, б'ють по ньому головою, а після його відскоку від стінки, повторюють удар і стають наприкінці своїх колон, передавши м'яч наступному гравцеві. Перемагають ті, які швидше виконали завдання.

2. *"Хто краще?".* Учасники гри шикуються в колони. Перед кожною з них на відстані 8 м стоїть гравець, який підкидає м'яч для ударів головою.

Ударивши м'яч, гравець присідає або біжить у кінець колони. Перемогу здобуває та колона, яка швидше і правильно виконала завдання (менше падінь м'яча на землю).

3. *"Удари головою в русі".* Вправа виконується так, як і попередня. Різниця в тому, що гравці, рухаючись, б'ють по м'ячу головою, а той, хто підкидає м'яч для удару, пересувається спиною вперед. Ударивши м'яч, гравець переходить у кінець колони.

4. *"Зміна гравця, який подає м'яч".* Гравці шикуються в колони. Навпроти – двоє розігруючих. Перший після передачі м'яча спрямовуючому колони біжить у її кінець, а його місце після виконання удару головою займає спрямовуючий колони. Перемогу здобуває та група гравців, яка швидше і без порушень умов гри виконала завдання.

Допоміжні ігри та вправи для навчання: влучності ударів по воротах та удосконалення ударів

1. *"Хто влучніше стріляє?".* Гравці шикуються у колони. Спрямовуючий колони з лінії штрафного майданчика завдає удару по воротах, по нерухомому м'ячу. Після підрахунку влучних ударів визначається колона-переможець. Гру можна проводити на швидкість і влучність ударів.

Інший спосіб гри. Гравців розташовують спиною до воріт на відстані кількох метрів від лінії штрафного майданчика, де розташовані м'ячі. За сигналом перший гравець повертається і з розбігу завдає удару по воротах. Переможець визначається за найбільшою кількістю влучень у ворота.

2. *"Слалом з ударом по воротах".* Гравці шикуються в колони за лінією штрафного майданчика, обличчям до воріт. Перед ними на відстані 3 м – прапорець. Перший гравець по сигналу веде м'яч між прапорцями і з лінії штрафного майданчика б'є по воротах і стає наприкінці колони. Після розташування м'ячів на лінії штрафного майданчика вправу виконують інші. Перемагає команда, яка швидше і точніше виконала вправу.

3. *"Кращі стрільці".* Дві команди шикуються в колони обличчям одна до одної на відстані 10 м від точки з'єднання ліній штрафного майданчика і

бічної лінії, де встановлені прапорці. За сигналом спрямовуючий колони веде м'яч до прапорців і після їх обминання б'є по воротах подальшою від прапорця ногою і стає в кінець колони. Під час удару стартує черговий гравець. Після виконання завдання всі гравці міняються місцями. Виграє команда, гравці якої завдали більше точних ударів по воротах.

4. *"Хто набере більше очок".* Для проведення гри потрібна стінка з воротами з розмальованими на них номерами. Дві команди (або більше) б'ють по воротах з певної відстані. Перемагає команда, яка з визначеної кількості серій ударів по воротах набрала більше очок.

Допоміжні ігри та вправи для нявчання техніці зупинок м'яча та її удосконалення

1. *"Король".* Гравці стають у півколо. На відстані від них – спрямовуючий, починаючи зліва, передає руками м'яч гравцям. Той, кому спрямована передача, зупиняє м'яч у повітрі й повертає його зумовленим способом партнеру, який подавав м'яч. Якщо зупинка і передача м'яча виконані правильно, гравці пересуваються на одне місце вправо і завдання повторюється. Якщо останній гравець справа не помилиться, він займе місце партнера, який подавав м'яч, а той вийде на позицію гравця, який розпочинав вправу. Перемогу здобуде той гравець, який у визначеній кількості серій завдань виконав найкраще, тобто, став "королем" зупинок і передач.

2. *"Естафета до стінки".* Гравці шикуються в колони на певній відстані від стінки. За сигналом обидва спрямовуючі колон біжать і зумовленим способом зупиняють м'яч, що відскочив, ударившись об стінку, а потім передають його наступним партнерам у своїх колонах. Виграє колона, яка швидше закінчить вправу.

3. *"Укидання м'яча руками з-за лінії з зупинкою".* Завдання комплексне, оскільки в одній вправі виконуються два елементи техніки: укидання м'яча з-за бічної лінії і зупинка в повітрі. Гравці шикуються в дві колони на певній відстані. Одні виконують укидання, інші – зупинку м'яча. Після кількох повторень завдання гравці міняються. Той, який виконав зупинку,

переходить на жонглювання стопами. Виграє колона, у якої більша кількість правильно виконаного завдання.

Допоміжні ігри та вправи для навчання: техніці ведення м'яча та її удосконалення

1. *"Естафета з веденням м'яча".* Гравці шикуються в колони, перед якими на певній відстані встановлюють прапорці. За сигналом спрямовуючий колони веде м'яч, обводить прапорці і передає його наступному гравцеві колони. Перемагає команда, яка виконала завдання найшвидше.

2. *"Естафета з веденням і передачею м'яча".* Команда ділиться на дві колони і розташовується на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає наприкінці колони. Ті, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному напрямку — до гравців іншої колони.

3. *"Біг з перешкодами".* Гравці розташовуються так, як і в попередній вправі. Різниця в тому, що тут два гравці одночасно біжать назустріч один одному. Один – із м'ячем, другий – без м'яча. Під час зустрічі м'яч передається партнеру, який і продовжує ведення, після чого вправа повторюється.

4. *Естафета "Хрест".* Розташовуються гравці так, як і в "Естафеті з веденням і передачею м'яча", з тією різницею, що влаштовуються хрестом.

5. *"Каскадна естафета".* Гравців ділять на кілька команд і шикують в колони. На певній відстані від спрямовуючого через кожні 5-7 м проводять (накреслюють) поперечні лінії. За сигналом спрямовуючий веде м'яч до першої лінії, повертається на вихідне положення і продовжує вести його до другої лінії, потім до третьої з поворотом до другої, від другої до четвертої з поворотом до третьої і т.д. Після виконання завдання на всіх визначених лініях гравець веде м'яч до своєї колони, передає наступному партнеру, а сам займає місце наприкінці колони. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

6. *"Вітряний млин".* Чотири команди розташовуються подібно до крил вітряного млина. За сигналом подальший гравець колони веде м'яч по колу повертається до своєї колони, передає м'яч партнерові, а сам займає місце наприкінці колони (з внутрішнього кінця крила млина). Перемагає команда, яка швидше виконала вправу.

7. *"Естафета від кола до кола".* Гравці шикуються в колони. Навпроти кожної – два кола. У першому, що на відстані 3 м від спрямовуючого колони, – лежать м'ячі; друге коло – на відстані 10 м. Спрямовуючий **за** сигналом біжить до першого кола, а звідти веде м'яч до другого. Там залишає м’яч і біжить у кінець своєї колони, по дорозі торкаючись рукою наступного гравця, який біжить до другого кола і веде м'яч до першого кола. Виграє колона, яка швидше виконала вправу.

Певна річ, вправ та ігор, що використовуються для навчання техніці гри у футбол та її вдосконалення існує безліч, і кожен фахівець-тренер здатний створити їх чимало. Вони підвищать зацікавленість гравців у оволодінні технікою рухів, сприятимуть урізноманітненню занять. Важливо, щоб вони відповідали вимогам, які ставляться до підготовки гравців.

3.4. Використання допоміжного обладнання при навчанні техніки гри у футбол

3.4.1. При навчанні елементам гри польових гравців

У процесі гри футболісти часто допускають тактичні помилки через відсутність інформації про дії, суперника та партнерів по команді.

Щоб наблизити тренувальний процес по умовах змагань, штучно обмежують діяльність рухового, зорового та інших аналізаторів. Для цього використовують спеціальне приладдя «комір» спеціальні окуляри створюють умови, що заважають гравцеві та виконують тренувальні вправи в умовах обмеження часу.

Спеціальний прилад, так званий «комір», обмежує передні та бокові зони бачення. Його застосовують для розвитку периферійного зору та м'язового чуття під вдосконалення техніки зупинок, передач, ведення та обведення; «комір», виготовлений із картону, закріплюється на шиї футболіста.

Особливо велику користь приносить «комір» гравцям, які під час виконання прийомів всю увагу концентрують на м'ячі.

Умови виконання тренувальних вправ з цими приладами ставлять нові вимоги перед руховим аналізатором, активізують його діяльність.

На початковій стадії використання «коміра» футболісти схиляють голову, повертаються у бік, щоб довше зберегти зоровий контроль за рухом м'яча. Зупинки передачі м'яча виконують уповільнено, починаючи рух трохи раніше ніж вимагають умови.

Але така скованість у руках зникає досить швидко. Щоб прослідкувати шлях руху м'яча, футболіст вже не робить додаткових рухів головою після зняття «коміра» гравців впевнено виконують прийоми техніки без додаткового зорового контролю.

Під час виконання удару головою, приймання м'яча на груди та в умовах єдиноборства із суперником, – щоб запобігти можливим травмам, «комір» застосовувати не рекомендується.

Для обмеження поля зору футболістів у тренуваннях можна використовувати спеціальні окуляри, в яких скло для безпеки замінюють безкольоровою гнучкою пластинкою та подушкою. За допомогою гуми окуляри надійно закріпляються.2

Виключення периферійного зору по верхньому меридіану ускладнює дію футболістів з м'ячем, що летить у повітрі, а по нижньому – контроль за м'ячем і дії гравців під час передачі, зупинок, ударів по воротах, ведення; обведення.

Виключення периферійного зору зовнішньому меридіану обмежує можливості взаємодії з партнерами і боротьби із суперником, який

знаходиться з боку від гравця, а по внутрішньому – ускладнювало виконання всіх прийомів техніки, тому що частина шляху по якому рухався м'яч від гравця була закритою. Застосування одних і тих самих тренувальних в з обмеженням периферійного зору по різних меридіанах не однаково впливає на активізацію діяльності зорового аналізатора. Так, під час виконання передачі м'яча низом найбільше інтенсифікується діяльність зорового аналізатора. Коли ті ж самі прийомі використовують по повітрю, – найбільше активізується діяльність зорового аналізатора.

У тренувальних вправах час обмежують за рахунок зменшення розмірів майданчика для гри зі збільшенням кількості гравців, кількісною перевагою захисників над нападаючими і навпаки. Крім цього, під час прострільної передачі закривають кут воріт, випереджають захисника, воротаря, проштовхують м'яч під час спроби захисника вибити його в падінні, підкаті; виконують прийоми техніки, відточені захисниками у штрафному майданчику.

Ці вправи активізують рухові дії футболістів і всі процеси, пов'язані з оцінкою ігрових ситуацій, швидкістю прийняття рішень щодо виконання прийомів техніки.

Дії футболістів активізуються й під час виконання тренувальних вправ із застосуванням музичних ритмів, адекватних характерові дій гравців з м'ячем і без м'яча. Якщо по структурі рухів дії гравця не співпадають з музичними ритмами, то це негативно впливає на характер технічних дій футболістів. Коли гравець виконує вправу під повільну, гучну, мелодійну музику, підвищується його емоційний стан.

Для виконання технічних дій на максимальній швидкості застосовують швидку гучну музику. Футболіст намагається виконувати дії в такт з музичними ритмами. Це головним чином дії вибухового характеру, що виконуються індивідуально у взаємодії з партнерами.

При проведенні тренувальних занять із застосуванням допоміжного обладнання можна успішно використовувати змагальний метод (проводити вправи на велику кількість повторень, на більшу точність виконання).

В практиці проведення навчально-тренувальної роботи у футбольних командах застосовується таке допоміжне обладнання: тренувальні стінки з гладкою поверхнею, пересувні щити, "футбольні батути", кільця мішені, стійки, переносні ворота, стійки для підвіски м'ячів, стінки із нерівною поверхнею, хвилеподібні стінки, стійки із сіткою.

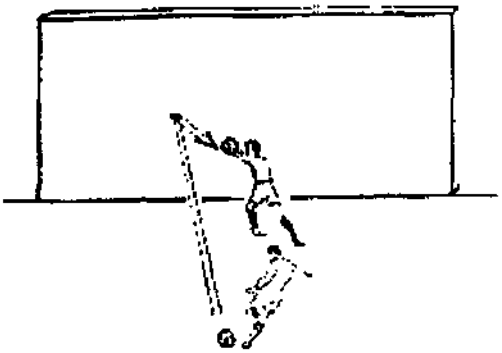


Рис. 1. Тренувальна стінка з гладкою поверхнею

Тренувальна стінка являється одним із основних приладів допоміжного обладнання. Застосовується при відпрацюванні точності ударів. Змінюючи відстань від стінки, відходячи чи наближаючись до неї, футболіст може наносити різноманітні удари з різною силою, намагаючись послати м'яч у певну ціль (квадрат) на поверхні стінки.

У тренувальної стінки вправляються в киданні м'яча руками на точність. Воротарі можуть тренуватися в ловлі відстрибуючого від стінки м'яча на розвиток бистроти реакції.

Використовуються також тренувальні стінки, подібні до стінки з цифрами. Діаметр впадини в стінці повинен перевищувати діаметр м'яча на 30-40 см.

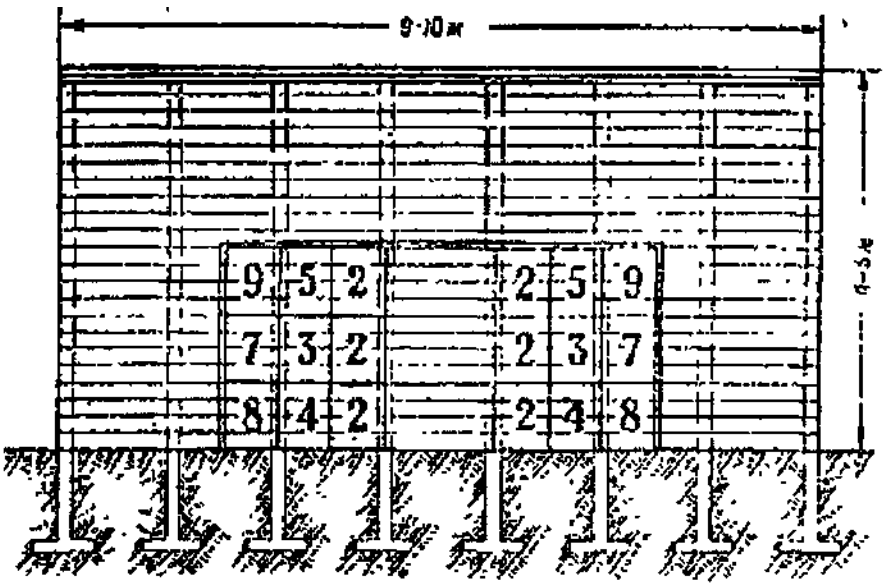


Рис. 2. Тренувальні стінки для ударів в ціль

Пересувний щит використовується головним чином при проведенні футболістами індивідуальних тренувань. Він служить для відшліфовки техніки і влучності різноманітних ударів ногою по м'ячу, зупинки м'яча ногою, груддю і головою, тренування різноманітних ударів – навкруги "стінки", перекидного м'яча – через "стінку", ловлі м'яча на різноманітній висоті польоту.

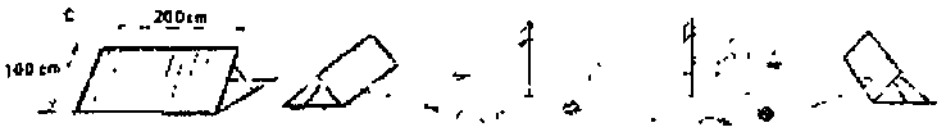


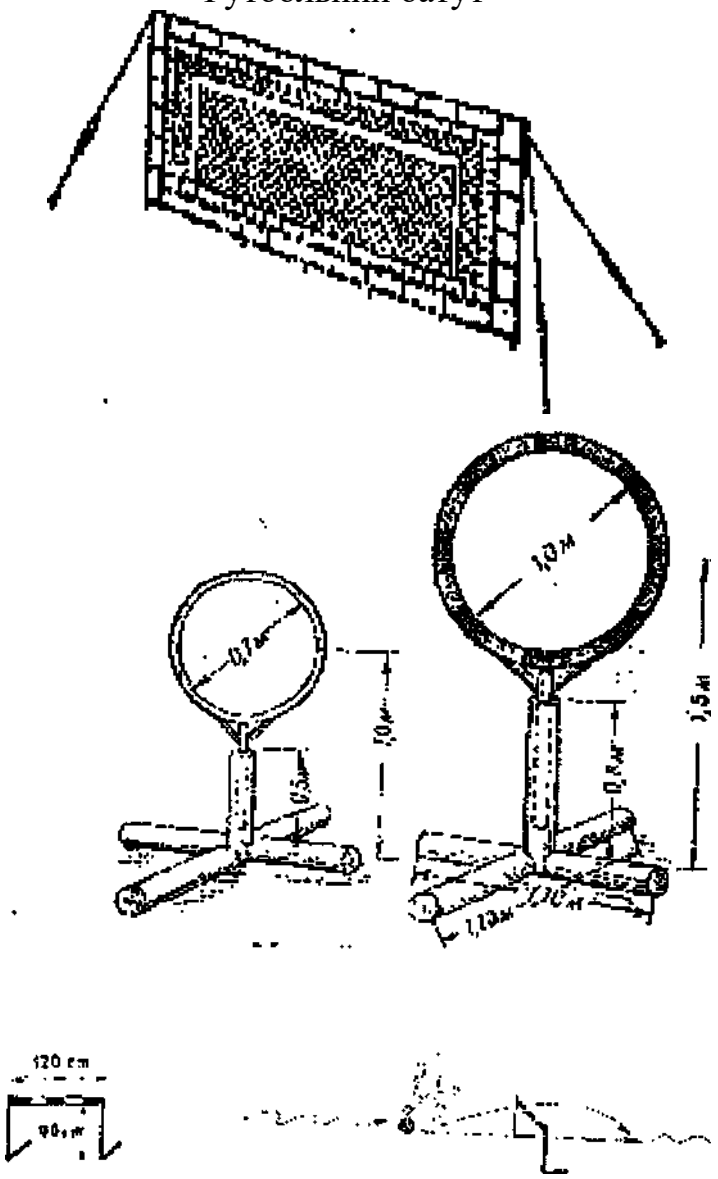
Рис. 3. Пересувний щит

При зміні кута нахилу, який відбиває поверхню щита, змінюється траєкторія польоту м'ячів, які відскакують, – що ускладнює вправи.

На тренувальному майданчику чи футбольному полі повинно бути 3-4 пересувних щитів.

Футбольний батут використовується в тих випадках, що й тренувальна стінка. Його перевага заключається в тому, що встановлено на тренувальній площадці футбольного поля, дозволяє проводити вправи одночасно двох груп, розміщених із різних сторін відбиваючої поверхні – стінки.

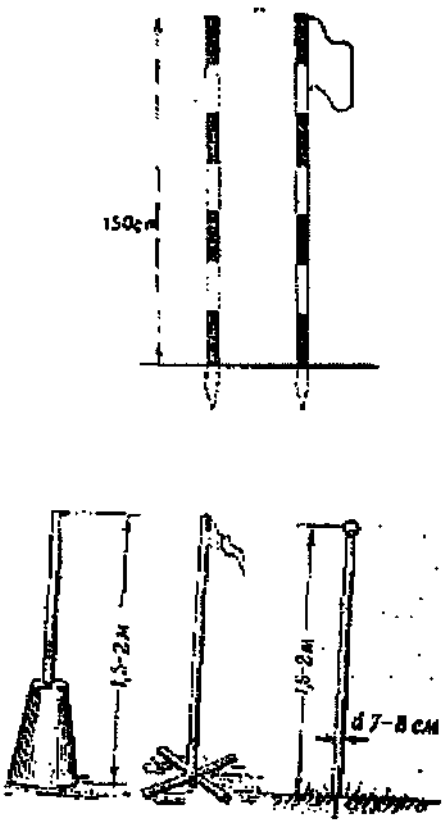
Футбольний батут



Кільця-мішені

Кільця-мішені використовуються в тренуванні футболістів і призначенні для ударів по м'ячу ногою. В комплект допоміжного обладнання повинні входити два кільця-мішені різних розмірів.

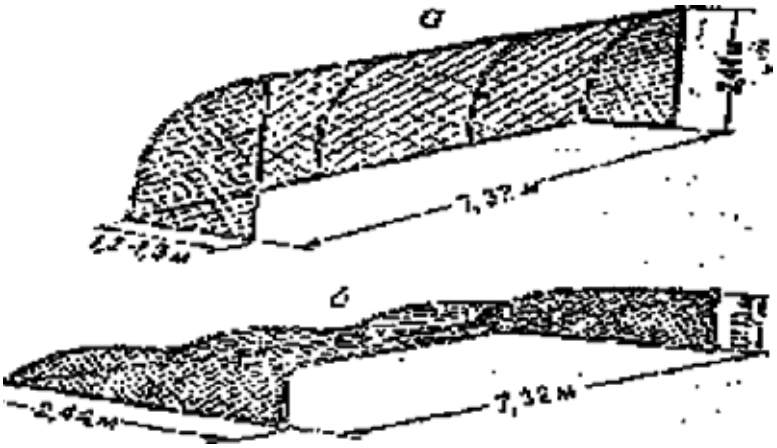
Стійки використовуються при проведенні вправ у веденні м'яча, різних естафет. Вони також використовуються при більш складних вправах.



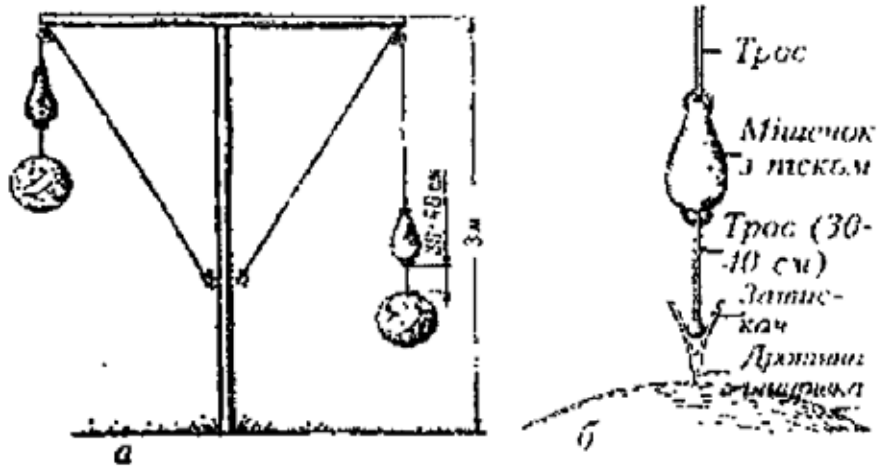
Стійки

Переносні ворота можуть бути з нормальними розмірами і зі зменшеними розмірами по висоті. Використовуються вони для тренування воротарів, різних ігрових вправ, двохсторонньої гри. Стійки для підвішування м'ячів використовуються для відпрацювання техніки удару головою або ногою.

3.4.2. При навчанні елементам техніки гри воротаря



Переносні ворота

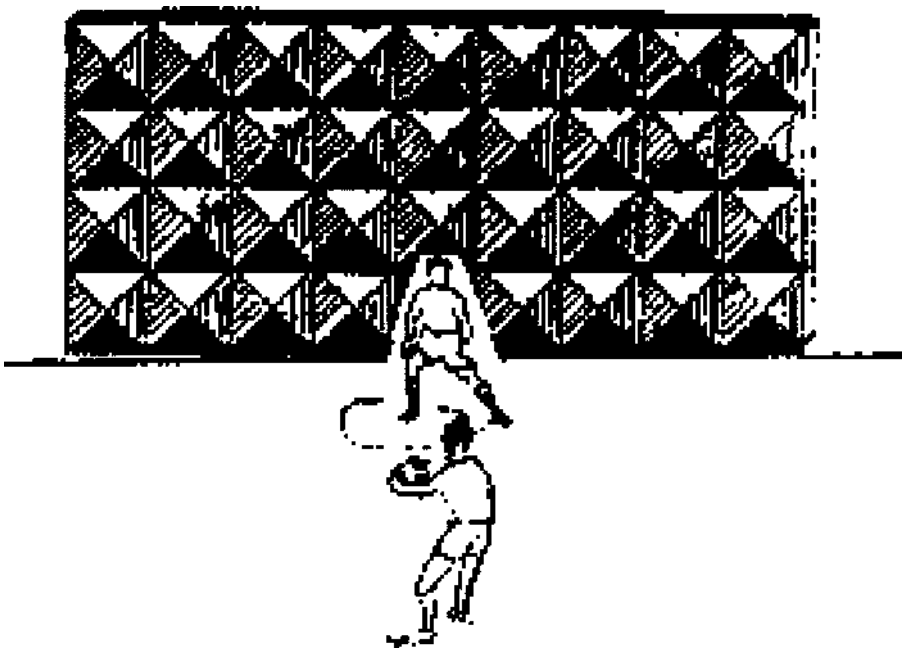


Стійка для підв'язки м'ячів:

а - загальний вигляд;

б - пристосування на тросі для підвіски м'ячів.

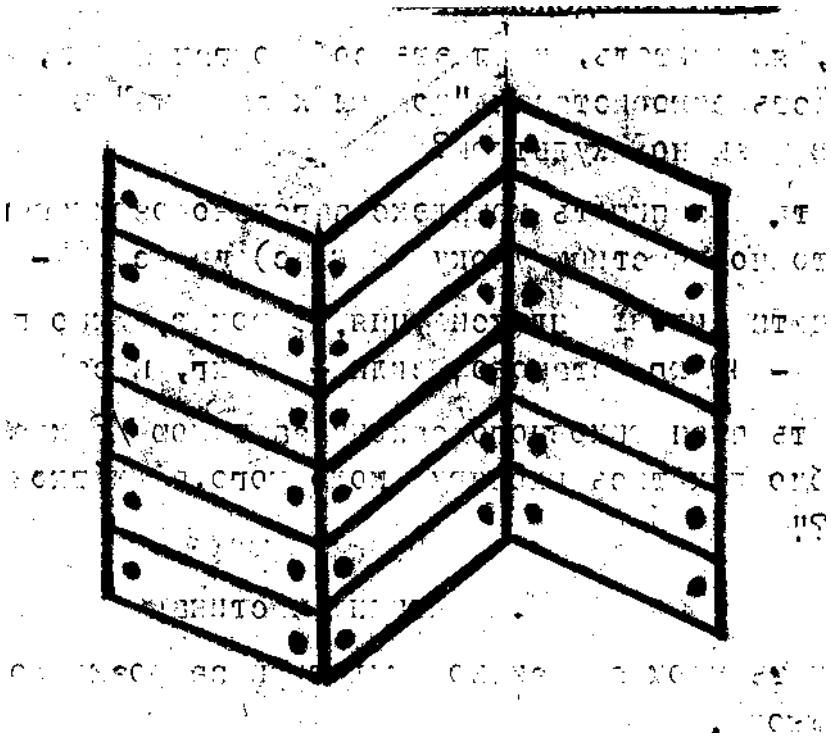
Стінка з нерівною поверхнею і хвилеподібна стіна відбивають м'яч у різних напрямках; тренування біля стінки вимагає підвищеної уваги і швидкості реакції. Переважно, зони використовуються при тренуванні воротарів, котрі ловлять або відбивають м'яч, що відлітає від стінки після кидка або удару тренера.



Стінки з нерівною поверхнею

Потрійна стійка дає можливість одночасно тренуватись трьом футболістам в ударах по м'ячах, що відскакують.

Стійка із сіткою використовується для проведення на тренувальному майданчику чи футбольному полі вправи "тенісбол", "волейбол головами".



Потрійна стінка.

3.5. Загальна методика навчання технічним прийомам гри у футбол

Формування технічної майстерності – одне із завдань всебічної підготовки футболістів. На всіх етапах багаторічного тренування йде безперервний процес навчання техніці футболу і вдосконалення її. Міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки багато в чому зумовлює успішність застосування прийомів для вирішення тактичних завдань у складних умовах гри.

При навчанні футбольній техніці часто виникає питання, якою ногою і в якому напрямі учень повинен виконувати рух уперше? Футболіст повинен у всіх обставинах діяти обома ногами. Проте при навчанні новому руху до його повного освоєння цю вимогу можна тимчасово не брати до уваги. Наприклад, виконувати рух сильною ногою і в напрямі, більш для нього зручному. Коли ж створена міцна основа руху, треба виконувати його іншою,

незвичною до цього ногою або в незвичному напрямі. Заняття, під час яких футболіст зобов'язаний діяти обома ногами і в будь-якому напрямі, – неодмінна вимога, що пред'являється до підготовленого гравця.

Кращому «відчуттю руху», точному контролю положення м'яча сприяє те, що гравець стежить поглядом за м'ячем, який наближається. Початківцям можна дозволити постійно стежити за м'ячем центральним зором. Пізніше, коли гравці набудуть певного досвіду, треба вимагати, щоб вони застосовували для цього периферичний зір. Проте, контроль за м'ячем тільки центральним зором неможливо повністю усунути навіть у добре підготовлених гравців.

Навчання технічним елементам не повинне бути самоціллю, техніка повинна служити цілям футболу – забиванню гола або запобіганню йому. Саме тому вже в початковому періоді навчання необхідно прагнути вже освоєні технічні елементи пов'язувати з іншими так, як це відбувається під час гри. Наприклад, навчання одному з видів прийому м'яча пов'язувати з навчанням ударам по м'ячу ногою (або головою), а також веденню м'яча.

Освоєні технічні елементи необхідно відпрацьовувати в діях проти суперника. Корисно також паралельно з навчанням технічним елементам пояснювати гравцям їх тактичне застосування. Наприклад, у початковій стадії навчання веденню слід пояснити, як вести м'яч далі від того, що заважає гравцеві суперника.

Умови навчання техніці початківців треба по можливості полегшувати. Так, при ударах по м'ячу головою використовувати м'якший м'яч. З таким м'ячем той, хто навчається сміливіше виконує вправу. Навчання прийому м'яча можна також проводити із спущеним, м'яким м'ячем. Не будучи пружним, він несильно відскакує від поверхні, і учень краще відчуває рух, значить, швидше доб'ється успіху.

Так само можна полегшити і освоєння ударів. У цьому зазвичай з'являється необхідність, коли учні б'ють по лежачому на землі м'ячу. Якщо м'яч встановити на м'якому ґрунті (па піску), учні сміливо б'ють по ньому.

Вони не бояться травм і таким чином швидше освоюють правильну техніку удару. Послідовність технічних елементів необхідно визначити так, щоб по можливості в найкоротший строк спортсмени їх могли застосовувати в грі. Перш за все, їх слід ознайомити з ударами і прийомом м'яча. Якщо ці елементи в простій формі (прийом м'яча та удари по ньому внутрішньою частиною стопи) освоєні, навчанні вже можуть грати у футбол. На цих двох основних елементах будують навчання техніці футболу, дотримуючись принципів послідовності.

Після прийомів і ударів по м'ячу ногою повинні слідувати ведення і обманні рухи, а потім удари головою, вкидання і, нарешті, відбір м'яча.

Це, проте, не означає, що початківцям не можна дозволяти грати, поки вони, окрім ударів і прийомів м'яча, не освоїли інших технічних елементів. Інтуїтивно вони б'ють по м'ячу головою, ведуть його, більш того, – виконують обманні рухи, хоч і не кращим чином. Гру без ударів і прийомів м'яча важко собі навіть представити.

В той же час треба звертати також увагу на відбір юних воротарів. Перевага віддається тим хлоп'ятам, які володіють необхідними фізичними даними для воротаря і які хочуть стати воротарями.

При вивченні окремого технічного прийому виділяють такі етапи: первинне навчання, поглиблене вивчення, закріплення і вдосконалення техніки.

Первинне навчання

Головна мета етапу – освоєння основ техніки прийому, що вивчається. Первинне вивчення прийомів починається з ознайомлення (найчастіше – за допомогою розповіді, показу і практичної вправи).

У розповіді дається точний опис прийому, повідомляються відомості про його значення і місце в умовах гри, пояснюються основи техніки виконання. Розповідь повинна бути чіткою, короткою, образною.

Показ повинен бути зразковим не лише за формою, – необхідне оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик

руху. Часто показ поєднується із супровідним поясненням, яке підсилює і заглиблює сприйняття.

Для створення рухових відчуттів використовують метод практичної вправи. При навчанні техніці футболу переважно використовують методи цілісної вправи, оскільки розчленовування прийомів часто приводить до різкого спотворення їх структури.

Спочатку технічним прийомам необхідно навчати через «провідну» (по моториці) ногу і в зручну сторону. Новий матеріал вивчають на 3-5 подальших заняттях.

Поглиблене вивчення

Цей етап характеризується закріпленням основ техніки і поглибленим уточненням деталей у кожного рухові, що вивчається. В успішному рішенні задач на цьому етапі великого значення набуває здатність тих, хто займається, свідомо і активно оцінювати рухове відчуття. Цьому сприяє застосування таких словесних методів, як розгорнена розповідь, бесіда, самоаналіз і т.д. Безпосередню демонстрацію доповнює широке використання наочної допомоги: плакатів, малюнків, схем.

На даному етапі використовують в основному метод цілісної вправи, що викликає зміну форми і характеру, а також просторових, тимчасових і силових характеристик рухів. Робляться спроби виконувати прийом, що вивчається, з швидкістю і зусиллями, близькими до максимальних. При цьому техніка виконання прийому не повинна спотворюватися. Зразкове співвідношення стереотипних і варіативних повторень – 30 і 70%.

На цьому етапі широко використовують ігровий метод і змагання, які створюють особливий емоційний фон, підсилюють дію вправ і активізує процес навчання.

Закріплення і вдосконалення техніки

Основні завдання цього етапу – закріпити освоєну техніку, довести спеціальні рухові навики до вищого ступеня автоматизму і пристосувати ці навики до умов гри.

На цьому етапі знаходить застосування важливий комплекс методів фізичного виховання. У теорії і практиці футболу виділяють три способи дії на систему рухів при її вдосконаленні:

- зміна обстановки, в якій діє спортсмен (проведення занять у залі, на полі з різним покриттям, у футбольних містечках і т.д.);

- зміна функціонального стану самого спортсмена (виконання вправ у стані стомлення або в стані підвищеної емоційності);

- зміна завдання в ході виконання вправи: зменшувати або збільшувати відстані, швидкість, зусилля, виконувати вправи на оцінку і т.д.

3.5.1. Технічна підготовка на різних етапах тренування

Технічна майстерність характеризується обсягом і різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах гри. Оскільки техніка футболу являє собою сукупність великої групи прийомів і способів поводження з м'ячем, вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для вирішення завдань навчання з меншою витратою часу і зусиль велике значення мають систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності навчання техніці.

Оптимізація навчання багато в чому визначається принципом доступності, але не зводиться тільки до використання методичних підходів «від простого – до складного» і «від легкого – до важкого». Спочатку освоюють основні доступні прийоми і способи ведення гри, а на їх базі формують нові рухові навички.

В таблиці 1 представлені зміст програми і послідовність навчання матеріалу з технічної підготовки. Послідовність розглядається в двох напрямках: «А» – локальна (стосовно окремого підрозділу, групі або технічному прийому); «Б» – глобальна (для всієї технічної підготовки).

Таблиця 1

Зміст і послідовність вивчення програмного матеріалу по технічній підготовці

Зміст	Послідовність	
	Локальна «А»	Глобальна «Б»
1	**2**	**3**
Техніка польового гравця		
Техніка переміщення		**1**
Біг звичайний	1	
Зупинки	2	
Повороти	3	
Біг спиною вперед, схресним і приставним кроком	4	
Поєднання різних способів бігу	5	
Стрибки	6	
Поєднання прийомів техніки переміщення	7	
Удари по м’ячу ногою		**2**
Внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу	1	
Внутрішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу	2	
Внутрішньою стороною стопи і внутрішньою частиною підйому по м’ячу, що котиться	3	
Середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу	4	
Середньою частиною підйому по м’ячу, що котиться	5	
По м’ячу, що летить	6	
Зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу та м’ячу, що котиться	7	
Різані по нерухомому м’ячу та м’ячу, що котиться	8	
Носком	9	
П’яткою	10	
З поворотом, через себе, в падінні	11	
Удари по м’ячу головою		**3**
Середньою частиною лоба на місті	1	
Середньою частиною лоба в стрибку	2	
Боковою частиною лоба на місті та в стрибку	3	
В падінні	4	
Зупинки м’яча		**4**
М’яча, що котиться, підошвою	1	
М’яча, що котиться, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи	2	
М’яча, що летить, підошвою, внутрішньою та зовнішньою сторонами стопи	3	
Стегном	4	
Грудьми	5	
Середньою частиною підйому	6	
З переводом	7	
Головою	8	
Ведення м’яча		**5**
Зовнішньою частиною підйому	1	
Середньою частиною підйому	2	

1	2	3
Внутрішньою частиною підйому	3	
Носком	4	
Внутрішньою частиною стопи	5	
Зі зміною напрямку	6	
Обманні рухи		**6**
Відходом	1	
Ударом ногою	2	
Зупинкою ногою	3	
Ударом головою	4	
Зупинкою тулубом	5	
Зупинкою головою	6	
Відбір м’яча		**7**
Ударом у випаді	1	
Зупинкою ногою в випаді	2	
Ударом в підкаті	3	
Зупинкою в підкаті	4	
Поштовхом плеча	5	
Вкидання м’яча з-за бокової		**8**
З місця	1	
З розбігу	2	
В падінні	3	

Систематизація програмного матеріалу допомагає правильно планувати кожен період багаторічної підготовки і краще орієнтуватися в ньому, бачити далеку і найближчу перспективу вдосконалення технічної майстерності.

У процесі ознайомлення з технічними прийомами і розучування їх використовується в основному фронтальний спосіб організації тих, хто займається. Для кожного етапу багаторічного тренування відбирають певне коло прийомів і засобів, які вивчають паралельно: спочатку (до освоєння основ техніки) кожен окремо, потім – у поєднанні з іншими (освоєними). В одному уроці не слід навчати одночасно більш ніж 2-3 нових прийоми.

Постановка конкретних завдань із технічної підготовки футболістів на кожному етапі багаторічного тренування обумовлюється багатьма факторами: цільовою спрямованістю етапів, віковими особливостями розвитку дітей і підлітків, динамікою виховання фізичних якостей, особливостями структури формування рухових навичок.

На етапі початкової підготовки завдання номер один – ознайомлення початківців-футболістів з основними доступними технічними прийомами. Успішне вирішення цього завдання сприяє формуванню стійкого інтересу до футболу тих, хто займається.

Навчання на цьому етапі починається з вивчення техніки пересування: основних прийомів бігу, зупинок, поворотів і стрибків. Паралельно юні футболісти знайомляться з прийомами техніки володіння м'ячем і з основними способами виконання цих прийомів:

- з ударами по м'ячу ногою (внутрішньою стороною стопи, внутрішньою і середньою частиною підйому);
- з ударами по м'ячу головою (середньою частиною лоба);
- із зупинками м'яча ногою (середньої і зовнішньою частиною підйому);
- з веденням м'яча ногою (середньої і зовнішньою частиною підйому);
- з обманними рухами «відходом»;
- з відбором м'яча (відбиванням ногою у випаді);
- зі вкиданням м'яча з-за бокової (з місця).

Завдання етапу спеціалізації – оволодіння основами техніки гри.

На цьому етапі юні футболісти більш поглиблено розучують технічні прийоми, з якими знайомилися на попередньому етапі, і приступають до вивчення інших прийомів поводження з м'ячем. Воротарі вивчають основні прийоми техніки: ловлення, відбивання і кидки м'яча. Надалі закріплюють і вдосконалюють освоєні. У юних футболістів виробляються міцні навички виконання всього різноманіття технічних дій і формуються вміння комплексно і ефективно застосовувати ці навички в умовах гри.

По мірі освоєння технічних прийомів учні удосконалюють навички:

- в прямих і різаних ударах різними способами по м'ячам, що летять по різних траєкторіях і в різних напрямках;
- у зупинках м'яча з переводами;
- у веденні м'яча різними способами;

- в обманних рухах;

- у відборі м'яча ударом і зупинкою у випаді і в підкаті, поштовхом плеча;

- у вкиданні м'яча з-за бокової з місця, в русі, з падінням.

Воротарі удосконалюються в ловленні, відбиванні і переводах м'яча різними способами: без падіння, в падінні, в стрибках.

В кінці етапу спеціалізації (в окремих випадках дещо раніше або пізніше) футболістів зазвичай закріплюють за ігровим амплуа. Тому до вдосконалення прийомів володіння м'ячем необхідно підходити диференційовано.

Етап спортивного вдосконалення характеризується подальшим поглибленим відпрацюванням технічних прийомів, доведенням технічних прийомів, доведенням технічних навичок до вищої міри автоматизму і адаптацією футболістів до екстремальних умов гри. Заняття все більше носять тренувальний характер і будуються в повній відповідності до умов та режиму змагальної діяльності. Завдання фізичної, технічної і тактичної підготовки вирішуються в тісному взаємозв'язку.

При правильній організації тренувального процесу не тільки посилено освоюються відстаючі елементи техніки, а й удосконалюються найбільш улюблені прийоми.

Сучасний етап розвитку футболу характеризується значним зростанням популярності гри. Виникає необхідність в інноваційних підходах до організації навчально-тренувального процесу, плануванні різних напрямів підготовки, і, в першу чергу, – технічної, на базі якої формується подальша успішна змагальна діяльність юних футболістів.

Основні елементи у футбольному навчанні переплетені між собою настільки щільно, що порушення черговості і якості засвоєння однієї, найбільш простої з виконання дії автоматично призводить до помилок при виконанні декількох інших.

Тому при навчанні техніці футболу необхідно враховувати послідовність технічних прийомів і їх поєднань, які найбільш часто використовуються в грі. Концентрація тренувальних засобів (блоків вправ) дозволяє досягти конкретних запланованих результатів, крім того, використання тренувальних блоків носить підтримуючий характер, що дозволяє не втратити досягнутий рівень технічної підготовленості. Основним завданням кожного блоку є підведення тих, хто займається, до ефективного навчання техніці гри, що забезпечується застосуванням імітаційних і підвідних вправ.

У міру засвоєння технічних прийомів, застосовуються комплексні вправи, в які входять декілька технічних дій у різних поєднаннях (ведення м'яча – передача, зупинка м'яча – удар; передача – прийом – удари ногою; ведення м'яча – обведення – удар; відбір вгорі – удари головою; передача – прийом – передача; відбір м'яча – ведення; перехоплення – передача; ведення – обманні рухи (фінти), змагальні вправи у вигляді естафет, вправи з опором, найпростіші елементи тактики гри 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.

Планування технічної підготовки блоками дозволяє при навчанні рухатися по спіралі, – від простого до складного. Періодично повторюючи матеріал пройдених тем і стрибкоподібно нарощуючи його складність шляхом збільшення швидкості виконання дій, введення нових поєднань технічних прийомів, – досягають більш якісного освоєння великого матеріалу.

РОЗДІЛ 4
ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ З ФУТБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ ЗАКЛАДАХ

4.1. Структура уроку

Головною формою організації занять з футболу в школі є урок. Він охоплює всі складові навчального процесу: методи і засоби, етапи засвоєння, їх послідовність і різноманітність. Урок фізичного виховання проводять в залі, на відкритих майданчиках або футбольному полі. Триває він 45 або 90 хвилин. Вчитель створює на уроці оптимальні умови для здійснення процесу фізичного розвитку. Заняття в спортивній секції школи також мають урочну форму.

Побудувати урок правильно і педагогічно грамотно – це, перш за все, – раціонально використовувати відведений на нього час. Організація уроку повинна починатися ще до заняття і включає дотримання порядку в місцях переодягання, підготовку інвентарю, виконання черговими своїх обов'язків, тобто формування попередніх умов. Якісна підготовка до уроку забезпечує високий рівень його проведення, створює позитивний емоційний фон, сприяє інтенсивній і плідній роботі.

Урок, як і інші форми занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної і завершальної.

Центральне місце в підготовчій частині уроку займає функціональна підготовка організму. Ця мета досягається за допомогою легких дозованих вправ, які не вимагають тривалого часу на підготовку і виконання. Зміст підготовчої частини уроку повинен бути тісно пов'язаний з подальшою діяльністю футболістів на полі. Мета уроку досягається в його основній частині. При цьому дотримуються такої послідовності: ознайомлення, деталізоване вивчення і удосконалення.

У завершальній частині уроку треба забезпечити спрямоване,

поступове зниження функціональної активності організму, для чого підбираються легко дозовані навантаження.

Основною формою організації занять з футболу для молодших учнів є комплексний урок.

Зі старшими учнями проводяться ще і тематичні заняття. Тематичний урок присвячується одній з тем навчальної програми (фізична підготовка, техніка, тактика).

На заняттях з футболу доцільно застосовувати в комплексній організації такі методи: круговий і поточний (для навчання); ігровий і змагання (для удосконалення техніки, тактики і фізичної підготовки).

СТРУКТУРА УРОКУ

Підготовча частина

Завдання:

1. Організація групи.

2. Підготовка рухового апарату, нервової, серцево-судинної і дихальної систем організму до подальшої діяльності.

Засоби: ходьба різними способами із зміною темпу в об'єднанні з рухами рук і тулуба, біг з прискореннями, вправи для загального розвитку, вправи на увагу.

Тривалість: 10-20 % від загальної тривалості уроку.

Основна частина

Завдання:

1. Підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки.

2. Виховання вольових якостей, підготовка організму до сприйняття значних вантажень.

3. Оволодіння технікою і тактикою гри.

Засоби: вправи на розвиток спеціальних рухових якостей, а також оволодіння технічними і тактичними прийомами футболу, ігрові вправи і двосторонні навчальні і контрольні ігри.

Тривалість – 70-80 % від загальної тривалості уроку.

Завершальна частина

Завдання:

1. Створення умов для прискорення протікання процесів відновлення.

2. Підготовка до подальшої діяльності.

Засоби: ходьба, біг у повільному темпі, вправи на розслаблення, увагу.

Тривалість – 5-10 % від загальної тривалості уроку.

Розподіл шкільного уроку за часом: підготовча частина – 5-8 хв., основна частина – 30-35 хв., завершальна частина – 5 хв.

Комплексний урок – це заняття, на якому вирішується декілька тренувальних завдань: а) фізична і технічна підготовка; б) фізична і тактична підготовка; у) технічна і тактична підготовка.

Слід пам'ятати, що в комплексних заняттях при навчанні дітей треба чітко розподіляти розминку і рішення задач із фізичної підготовки в основній частині.

У підготовчій частині використовують ходьбу і біг, що загально розвивають вправи без предметів і з м'ячами, вправи з подоланням комбінованої смуги перепон, естафети, рухомі і спортивні ігри, елементи гри у футбол.

Основна частина уроку може передбачати навчання техніко-тактичним діям з обов'язковим закріпленням їх в іграх або ігрових вправах. При цьому основну частину бажано умовно поділити на чотири тимчасові інтервали. Перший і третій з них вводяться для вивчення одного і того ж технічного прийому (наприклад, удару внутрішньою стороною стопи), а другий і четвертий – на закріплення цього самого технічного прийому в ігрових вправах або учбових двосторонніх іграх. Недоцільно в основній частині уроку вирішувати більше трьох поставлених задач фізичної і тактичної підготовки, оскільки через анатомо-фізіологічні і психологічні особливості організм може хворобливо зреагувати на фізичне навантаження в комбінації з

рішенням техніко-тактичних задач. Тому під час виконання завдань навантаження треба дозувати.

Завершальна частина уроку повинна включати ходьбу і біг у повільному темпі, стройові вправи і вправи на увагу. Домашнє завдання – самопідготовка.

Складений план уроку дає можливість розподілити матеріал у певній послідовності, передбачити специфіку організації занять і застосування педагогічних методів залежно від завдань і конкретних умов проведення уроку.

Структура уроку залежить від змісту завдань і особливостей віку учнів.

Орієнтовний конспект уроку

Завдання:

1. Ознайомити_____

2. Навчити _____

3. Закріпити_____

4. Сприяти _____

Інвентар: _____ Тривалість:_____

Загальна структура навчання технічним прийомам під час уроку з футболу:

1. Ознайомити (ознайомлення і навчання прийому за спеціально створеними спрощеними умовами).

Завдання:

а) створити в учнів правильне зорове уявлення про конкретний прийом;

б) сприяти оволодінню правильною структурою виконання прийому;

в) добитися від учнів уміння виконувати прийом правильно.

2. Навчити (навчання прийому в ускладнених умовах).

Завдання:

а) підготувати учнів до вільного виконання прийому під час гри;

б) сприяти поступовому перетворенню уміння виконувати прийом у навик.

3. Закріпити (навчання прийому в наближених до ігрових і ігрових умовах).

Завдання:

а) прищепити учням навики раціонального використання прийому під час гри;

б) прищепити уміння використовувати рухові навики в умовах гри, що швидко змінюються.

4. Сприяти (процес всебічного і спеціального фізичного розвитку).

Завдання: сприяти розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей і якостей в учнів.

Орієнтовні вправи в спрощених умовах:

а) удари після зупинки і по м'ячу, який котиться;

б) зупинка м'яча, який опускається;

в) удари у ворота по м'ячу, який котиться.

Орієнтовні вправи в ускладнених умовах:

а) удари у ворота після ривка;

б) удари у ворота після оббігання стійки і стрибка через бар'єр;

в) удари у ворота після обведення суперника.

Орієнтовні вправи, наближені до ігрових умов:

а) ігрові вправи;

б) двостороння навчальна гра.

Велике значення має правильне дозування навантаження на уроці. Для школярів крива фізичного навантаження може підніматися, поступово досягаючи максимуму в кінці основної частини уроку, і знижуватися в завершальній частині. Навантаження на уроці дозуються відповідно до характеру, інтенсивності вправ і часу активного відпочинку.

Дозування навантаження тісно пов'язане з щільністю уроку. Під час проведення уроку застосовуються такі форми організації учнів: групова,

командна і індивідуальна. Конспект уроку складається на основі робочого плану. У нім висловлюються завдання уроку, приводяться вправи з дозуванням і організаційно-методичними вказівками.

4.2. Характеристика і зміст уроку з футболу у початкових класах

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною метою – зміцненням здоров'я, сприянням правильному фізичному розвитку і багатобічною фізичною готовністю, розвитком швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки і тактики футболу.

Основним принципом побудови учбової роботи в початкових класах є універсальність постановки завдань, відбору засобів і методів, дотримання вимог індивідуального підходу. Впродовж навчання в початкових класах у дітей формуються передумови для оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної готовності.

Рекомендуємо такий матеріал для навчання технічним прийомам в початкових класах.

Техніка пересування. Біг: звичайний біг, біг з приставним кроком. Біг по прямій і зі зміною напряму. Стрибки: вгору, вперед, поштовхом одній і обома ногами з місця.

Удари по м'ячу ногою. Удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою і середньою частинами підйому, носком по нерухомому м'ячу і м'ячу, який котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього). Виконання ударів на точність після зупинки або ведення м'яча.

Зупинка м'яча. Зупинка підошвою і внутрішньою стороною стопи м'яча, який котиться.

Ведення м'яча. Ведення м'яча зручним способом, з акцентуванням уваги тих, хто займається, на постійному контролі над м'ячем.

Зразкові вправи для навчання технічним прийомам у початкових класах

Вправи на розучування техніки пересування:

1. Поєднання пересувань «біг, ходьба, біг».
2. Дрібочучий біг з переходом на звичайний.
3. Ривки 10-15 м з ходу.
4. Біг змійкою між предметами.
5. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, перехресним кроком.

Вправи на розучування ударів по м'ячу

Удари ногами:

1. Удари по м'ячу в стінку. У 2-3 м від стінки учні виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
2. У парах. Два футболісти в 3-4 м один від одного і по черзі низом роблять передачі після зупинки м'яча.
3. З розгону. Перегони, яким навчаються після двох-трьох кроків, в повільному темпі ударяють по м'ячу низом в стінку.
4. З подачі партнера. Учень встає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи, низом направляє йому м'яч. Партнер з розгону б'є по м'ячу в стінку.

Вправи на вивчення зупинки м'яча

Зупинка ногами:

1. Гравці стають попарно на відстані 5-6 м один до одного і по черзі виконують удар по м'ячу і зупинку м'яча, що котиться назустріч ним.
2. У 3-4 м від стінки учні направляють в неї м'яч низом, а коли він відскакує, зупиняють заданим способом.

Зупинка грудьми:

1. Гравець зупиняє м'яч грудьми після кидка партнера.

Вправи на вивчення ведення м'яча:

1. Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.

Вправи на навчання вкиданню м'яча

1. Гравці кидають м'яч двома руками з-за голови в стінку, знаходячись від неї на відстані в 2-3 м.

2. Кидки м'яча двома руками із-за голови один одному.

4.3. Характеристика і зміст уроку з футболу у середніх класах

Під час планування навчального матеріалу з футболу в середніх класах виникають такі завдання:

1. Сприяти вихованню етично-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, упевненості в своїх силах, взаємовиручки і комунікабельності.

2. Навчити основним елементам техніки і тактики гри.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.

Під час побудови навчального процесу слід використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, який вивчається, і наявні матеріальні можливості школи. В процесі навчання футболу в середніх класах застосовуються такі групи методів:

1) наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, проглядання навчальних і офіційних ігор і т.п.);

2) словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання і т.п.);

3) практичні (метод вправ і його варіанти — початкове вивчення прийомів в цілому або по частинах), метод багаторазового повторення (змінний, інтервальний, ігровий, змагання і т.п.).

Під час вивчення технічних елементів у учнів формуються певні рухові звички. Тому кожен прийом вивчають відповідно до стадії формування рухової звички. При цьому дотримуються такої послідовності:

1) ознайомлення з прийомом;

2) вивчення прийому в спрощених умовах;

3) вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

4) закріплення прийому в грі.

Рекомендуємо такий матеріал для навчання технічним прийомам у середніх класах.

Техніка пересування. Різні об'єднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою. Удари правою і лівою ногами різними способами по м'ячу, який котиться і летить у різних напрямах, по різних траєкторіях, з різними швидкостями. Удари в русі. Удари на точність, силу, дальність.

Удари по м'ячу головою. Удари серединою лоба без стрибка і в стрибку. Удари на точність, силу.

Зупинка м'яча. Зупинка з поворотом до 180° внутрішньою і зовнішньою частинами підйому м'яча, який опускається. Зупинка грудьми м'яча, який летить. Зупинка підйомом м'яча, який опускається. Зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій.

Ведення м'яча. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки і обведення, контролюючи м'яч і відпускаючи його від себе на 8-10 м.

Відбір м'яча. Атакуючи суперника попереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор.

Вкидання м'яча. Вкидання м'яча вивченими способами на дальність і точність.

Зразкові вправи для навчання: технічним прийомам у середніх класах

Вправи на вивчення техніки пересування:

1. Пробіжка дистанції в 10-15 м з ходу.
2. Біг спиною вперед, за сигналом, з поворотом на прискорення.
3. Біг по віражу.

4. Пересування стрибками вліво і управо.

5. Стрибки через квадрат 60х60 см і 80х90 см.

Вправи на вивчення ударів по м'ячу:

Удари ногами:

1. Футболісти займають позицію з інтервалами 9-10 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розгону. Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, потім – в одне торкання.

2. Ті, які займаються, з відстані 10-12 м прагнуть потрапити в мішень, позначену на стінці. Виконується лівою і правою ногою.

3. Удар по воротах. Воротар рукою низом посилає м'яч назустріч футболістові, який з розгону завдає сильного удару по воротах з 10-15 м.

Удари головою:

1. Гравець підкидає м'яч руками над собою і завдає по ньому удару головою у напрямі до стінки.

2. Гравець підкидає м'яч руками над собою і ударяє по ньому вгору, намагаючись зробити якомога більше ударів.

3. Один гравець, ударяючи руками м'яч об підлогу, направляє його іншому. Після відскоку м'яча другий гравець б'є по ньому головою у бік першого.

Вправи на вивчення зупинки м'яча:

Зупинка ногами:

1. Два гравці, відстань між якими 5-6 м, по черзі низом передають його третьому. Він повинен робити рух управо або вліво і зупиняти м'яч.

2. Гравець підкидає м'яч трохи вище за голову так, щоб він опускався поряд з плечем з боку зупиняючої ноги і зупиняє м'яч заданим способом.

Зупинка грудьми.

1. Два гравці по черзі накидають м'яч один одному по різних траєкторіях і зупиняють його грудьми.

Вправи на вивчення ведення м'яча:

1. Ведення м'яча по коридору шириною 50-60 см зі зміною способу

ведення, що веде ноги (лівою і правою) і темпу.

2. Гравець веде м'яч по кругу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне торкання.

3. Ведення м'яча по прямій з прискоренням.

Вправи на вивчення відволікаючих дій:

1. Гравець веде м'яч, перед стійкою виконує хитрощі і продовжує рух із м'ячем.

2. Один гравець веде м'яч перед іншим, що діє пасивно, робить хитрощі і продовжує рух.

Вправи на вивчення відбору м'яча:

1. Гравець відбирає м'яч у суперника, який здійснює ведення в повільному темпі.

Вправи на вивчення вкиданню м'яча:

1. Два гравці вкидають м'яч один одному, зробивши два-три кроки або з розгону.

4.4. Характеристика і зміст уроку з футболу у старших класах

Навчальна діяльність з футболу в старших класах характеризується подальшим закріпленням техніко-тактичних дій і подальшим вдосконаленням рухів. У процеси засвоєння технічних прийомів старшокласники удосконалюють початкові уміння і починають виконувати елементи чіткіше і вільно.

В учнів формується здатність комплексно і ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми в умовах ігрової діяльності. Тактична підготовка в старших класах направлена на закріплення здатності учнів вести комбінаційну гру. Велику увагу приділяють командним тактичним діям, широко використовуючи для розвитку тактичного мислення навчальні і контрольні ігри.

Зі старшокласниками, окрім комплексних уроків як основної форми організації занять, проводять ще і тематичні уроки. На кожному такому

занятті вирішується одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Під час навчання футболу в старших класах застосовують переважно цілісні вправи з чіткою спрямованістю. Значно збільшується кількість варіативних повторень (змінюються і ускладнюються умови, при яких відбувається навчання). В навчальній діяльності зі старшокласниками широко використовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний стан, підсилюють вплив вправ і активізують процес навчання.

Рекомендуємо такий матеріал для навчання технічним прийомам в старших класах.

Техніка пересування. Вдосконалення різних прийомів техніки пересувань у взаємодії з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою. Вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнерові, який рухається). Уміти розраховувати силу удару, надавати м'ячу різні траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м'ячу головою. Вдосконалення техніки ударів лобом, особливо в стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на висоту стрибка, виграш єдиноборства і точність напряму польоту м'яча.

Зупинка м'яча. Вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч в зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча. Вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрям і ритм руху, застосовуючи обманні дії (хитрощі), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

Відбір м'яча. Відбір м'яча в підкаті.

Під час проведення занять з футболу треба пам'ятати, що навчання у фізичному вихованні – це педагогічний процес, який будується відповідно до

закономірностей засвоєння знань, придбання умінь і навиків учнями, їх фізичного розвитку під впливом вправ. Будь-які з цих вправ, спрямовані на рішення певних задач, повинні відповідати дидактичним принципам: свідомість і активність, наочність, доступність, систематичність і послідовність, міцність зв'язку теорії з практикою, науковість.

Зразкові вправи для навчання: технічним прийомам у старших класах

Вправи на вивчення техніки пересування

1. Пересування приставними кроками з поворотом довкруги через кожних два кроки.

2. Біг зі зміною напряму, «змійкою».

3. Біг за лідером, який міняє напрям.

4. Біг з наступанням ногами на кожну крапку, нанесену на дистанції.

Вправи на вивчення ударів по м'ячу

Удари ногами.

1. Футболісти в парах передають м'яч один одному низом в одне торкання на відстані 10-15 м.

2. Удари по м'ячу з льоту і пів льоту. Гравець кидає м'яч партнерові, який знаходиться на відстані 5-6 м; після першого або другого відскоку від землі партнер ударяє по м'ячу з льоту заданим способом.

Удари головою.

1. Два гравці по черзі накидають м'яч по дузі третьому. Третій в стрибку ударом по м'ячу головою направляє його то вправо, то вліво.

2. Гравці встають в колону поодинці. Перший, з відстані 10 м від колони, кидає м'яч по дузі так, щоб він не долетів до другого на 2-3 м, другий біжить назустріч м'ячу і в стрибку ударяє його головою у напрямі першого гравця, а сам стає в кінець колони і т.д. Через деякий час другий гравець міняє першого, третій – другого і т.д.

3. Перший гравець стає в 7-8 м від цілі, другий збоку накидає йому м'яч. Перший ударом голови направляє м'яч у ціль.

4. Гравець стає в 7-8 м від воріт. Двоє інших, розташувавшись по обидві сторони від воріт, по черзі посилають м'ячі по напіввисокій траєкторії так, щоб вони пролетіли біля першого гравця. Він ударом голови прагне забити м'яч у ворота.

Вправи на вивчення зупинки м'яча:

Зупинка ногами.

1. Відстань між двома гравцями 8 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався в 3-4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім направляє його першому гравцеві.

2. Учень жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи впасти на землю.

Зупинка грудьми.

1. Гравці по черзі направляють м'яч спочатку рукою, а потім ногою один одному і зупиняють його грудьми з поворотом на 45-90°.

Вправи на вивчення ведення м'яча:

1. 7-8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному крузі, міняючи напрям і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.

2. Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими 2-3 м. Перша стійка – в 5 м від старту.

Вправи на вивчення відволікаючих дій:

1. Один гравець виконує хитрощі проти гравця, що поволі наближається і діє пасивно іншого. Потім, у міру освоєння прийому, другою протидіє першому, активніше.

Вправи на вивчення відбору м'яча:

1. Гравець зустрічає суперника, який веде м'яч, і намагається відібрати його.

Вправи на вивчення вкиданню м'яча:

1. Вкидання м'яча на точність в круги, що знаходяться на полі.

РОЗДІЛ 5
ТАКТИЧНІ ДІЇ ФУТБОЛІСТІВ

У грі футболістів, які діють на будь-якому місці, є багато загального, але в той же час в грі захисників, півзахисників і нападаючих є свої специфічні особливості, визначувані їх тактичними функціями.

Воротар

Воротар – останній гравець оборони. Він повинен уміти оцінювати ситуацію на підступах до воріт, правильно вибирати місце в воротах, рішуче й уміло керувати обороною. У сучасному футболі від воротаря вимагають поєднувати гру на лінії воріт з рішучими діями на виходах. Воротар часто є першим організатором атакуючих дій команди.

Як правило, воротар – це гравець високого зросту (180-190 см), фізично могутній, стрибучий, гнучкий і координований.

Захисники

Захисники – виконують оборонні завдання поблизу своїх воріт. Вони повинні уміло протидіяти суперникові без м'яча і з м'ячем, своєчасно взаємодіяти зі своїми партнерами по команді. Захисник повинен володіти сміливістю та бійцівськими якостями. Сучасні вимоги до захисників – це атлетичні, швидкість, уміння успішне вести боротьбу за м'яч на «другому поверсі», а також брати участь в наступальних діях своєї команди.

Спираючись на аналіз дій захисника, можна зробити висновок, що у гравців цього амплуа спочатку необхідно розвивати стрибучість, силу, витривалість.

Гравці оборони підрозділяються на *крайніх, центрального і вільного центрального захисників.*

У обороні до *крайнього захисника* пред'являються такі основні вимоги:

а) умілі дії в зоні з щільною опікою суперника в районах проникаючих атак (позиційна оборона);

б) умілі дії в єдиноборстві;

в) здійснення страховки партнерів, зокрема воротаря;

г) умілі дії на перехопленнях;

д) протидії передачам і ударам по воротах.

При атакуючих діях команди крайній захисник повинен:

а) своєчасно відкриватися на фланзі для отримання м'яча від воротаря або одного з партнерів;

б) виконувати своєчасну і точну передачу одному з партнерів (не перетримувати м'яч);

в) несподівано для суперника підключатися до атаки.

До *центрального захисника* в обороні пред'являються такі вимоги:

а) контроль за дорученим гравцем, як правило, висунутим вперед центральним нападаючим суперника;

б) здійснення оборонних дій у центральній зоні (позиційна оборона, відбір, перехоплення, протидія передачам і ударам у ворота);

в) здійснення страховки партнерів.

У атаці, опанувавши м'ячем, центральний захисник виконує передачу партнерам або, по ситуації, просувається вперед з подальшою передачею і участю в атакуючих діях.

Вільний центральний захисник. Володіючи високим футбольним інтелектом, гравці цієї категорії можуть бути перед лінією оборони, на одній лінії, на місці «чистильника», на фланзі або в центрі.

Його основні функції в обороні:

а) здійснення оборонних дій в центральній зоні у разі невдалих дій партнерів (позиційна оборона, перехоплення, відбір, протидія передачам і ударам у ворота) – страховка партнерів;

б) координація всіх дій тих, що обороняються;

в) правильна організація штучного положення «поза грою».

При переході до атакуючих дій відкривається для отримання м'яча від воротаря або партнерів, продовжуючи розвиток атаки точними

різноманітними передачами. Саме від цього футболіста залежить швидкий і ефективний розвиток атакуючих дій.

Півзахисники

Півзахисники, або гравці середньої лінії, як називають їх в сучасному футболі, покликані організовувати атаки, завершувати їх і одночасно брати участь в обороні своїх воріт. Ця лінія діє проти гравців середньої лінії суперників, будучи сполучною ланкою між захистом і нападом.

Гра півзахисника відбувається на площі майже всього поля. Гра півзахисника є найбільш фізично важкою в команді і разом з тим дуже різноманітною і творчою.

Півзахисник повинен володіти загальною швидкісною рухливістю, здатністю швидко змінювати напрям бігу, стрибучістю. Він повинен бути сильним і спритним, витривалим.

Півзахисник, який володіє великою працездатністю, як би подвоюється кількісно, стаючи і захисником і нападаючим своєї команди.

Поступово тенденції в спеціалізації півзахисників позначилися настільки, що легітимували амплуа «*крайній півзахисник»*, «*опорний півзахисник»,«передній півзахисник»* (рідше «вільний півзахисник», «гравець під нападаючими»).

В оборонних діях до гравців цього амплуа пред'являються наступні вимоги:

а) здійснення контролю за ближнім суперником у певній зоні або персонально прикріпленим суперником;

б) здійснення оборонних дій (позиційна оборона, перехоплення, відбір, протидія передачам і ударам у ворота);

в) перепона швидкому розвитку у відповідь атаки суперників;

г) здійснення страховки партнерів;

д) боротьба за ініціативу.

В атаці:

а) здійснення контролю за серединою поля з метою забезпечення ініціативи;

б) організація переходу від оборони до атаки;

в) розвиток атаки;

г) здійснення зв'язків між гравцями в лініях і ланках;

д) підтримка атаки команди за допомогою забезпечення тилу атакуючих партнерів;

е) участь у завершенні атаки команди за допомогою передач, прострілів, подач і ударів у ворота суперників.

Нападаючі

Нападаючі – головна ударна сила команди. Гравець нападу повинен бути дуже швидким, щоб у рівних умовах випередити захисника, або раніше його вийти до м'яча.

Нападаючий повинен бути виключно витривалим, оскільки йому доводиться пробігати за гру велику відстань, діяти в дуже швидкому темпі і вести боротьбу із захисниками. У боротьбі із суперником не менше значення має сила і спритність нападаючого.

У сучасному футболі слід виділити *центрального і крайнього нападаючих.*

В атаці до *крайнього нападаючого* пред'являються такі вимоги:

а) здійснення індивідуального швидкісного маневру на фланзі з подальшою передачею, подачею або прострілом м'яча в штрафну площу суперника;

б) участь у завершенні атаки;

в) здійснення маневру по фронту атаки з метою прориву оборони у взаємодії з партнерами («відведення» із зони захисника, гра в «стінку», зміна місць з центральним нападаючим).

При переході в оборону після зриву атаки вступає в боротьбу зі «своїм» захисником або з найближчим суперником, м'ячем, що володіє.

Центральний нападаючий – основне завдання – безперервний пошук гострих продовжень атаки, гра на «вістрі» нападу, активну участь у завершенні зусиль команди. Він багато і різноманітно відкривається, стараючись найкоротшим шляхом вийти на ударну позицію або за допомогою маневру вивести на ударну позицію партнера.

Центральний нападаючий, по суті, не має конкретних обов'язків в обороні. Своєю активністю він сковує дії захисників, які не ризикують залишати за спиною небезпечного суперника.

5.1. Навчання індивідуальним тактичним діям

Індивідуальні тактичні дії – це доцільне використання юними футболістами і в захисті, і в нападі своїх технічних можливостей з урахуванням обстановки, яка створюється в грі. До їх числа відносять вибір місця, ведення м’яча і обведення, удари по воротах, відбір м’яча.

Навчання учнів індивідуальним тактичним діям проводиться у взаємозв’язку з процесом навчання основним технічним прийомам. Недотримання цієї вимоги призводить як правило, до формального освоєння учнями техніки, невміння її використовувати ефективно в ігрових ситуаціях.

Послідовність навчання індивідуальним тактичним діям така: відразу ж після пояснення і показу прийому, який вивчають юні футболісти, деякий час виконують його в полегшених умовах (з місця, в уповільненому темпі, без опору суперника). Далі у вправи вводиться суперник, діючий спочатку в рамках настанов викладача. Поступово, коли його дії розширюються, єдиноборство набуває характеру суперництва між учнями. Нарешті, вивчений прийом закріплюють у рухливих і навчальних іграх, ігрових вправах.

Відкривання означає вихід гравця на вигідну позицію, яка дозволяє звільнитися від суперника і позбавитись від його опіки, вільно отримати м’яч, виконати удар, «утягти» суперника за собою, відкрити шлях до воріт

суперників одному з партнерів. Відкривання на вільне місце робиться, як правило, на швидкості. Цьому можуть передувати обманні рухи або ж імітація гравцем деякої пасивності з метою введення «опікуна» в оману. Відкриватись можна уперед, в сторону, а при необхідності – і назад. Робити це треба своєчасно, тобто в момент, коли партнер може зробити передачу на вільне місце.

Закривання гравця – це дії футболіста, спрямовані на зайняття вигідної позиції, яка заважає виходу суперника на вільне місце і оволодінню м'ячем. Уміло закриваючи суперника, гравець отримує можливість своєчасно вступити у боротьбу за м'яч і виграти суперництво з підопічним. На різних стадіях гри закривання гравців здійснюється по-різному, тобто у відповідності з ситуацією, що склалася. Однак при цьому завжди залишається незмінна позиція гравця, який закриває – у всіх випадках він повинен бути між суперником і своїми воротами. Чим ближче суперник до воріт, тим ближче до нього потрібно розташовуватись. Правильне застосування закривання найближчих партнерів суперника, який володіє м'ячем, створює сприятливі умови для зриву атаки протилежної команди, тому що суперник з м'ячем не може (без ризику втрати його) виконати передачу ближньому партнерові і тому змушений застосовувати ведення, обведення або довгі передачі вільним партнерам. А це значно полегшує відбір м'яча команди, що захищається.

Вправи для навчання:

1. Рухлива гра "квач" з м'ячем. Гра проводиться на обмеженому майданчику. Гравець, за призначенням, намагається торкнутися рукою іншого гравця, який не володіє м'ячем.

2. "Тримання" м'яча в два або один дотик з нейтральним гравцем.

3. Те саме – без обмеження дотиків до м'яча але, з персональною опікою.

Ведення і обведення тісно пов'язані між собою. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами і на різній швидкості в поєднанні з

переконливими обманними рухами, гравець отримує сприятливу можливість для виходу на вільне місце з метою передачі м’яча партнеру або завдати завершального удару по воротах. В ході гри деякі футболісти з задоволенням застосовують ці прийоми, часто надмірно захоплюючись ними. Тому на заняттях необхідно частіше нагадувати учням, що у випадках, коли партнер займе більш вигідну позицію, найбільш ефективними будуть не ведення і обведення, а своєчасна і точна передача.

Удари по воротах – важлива індивідуальна тактична дія, спрямована безпосередньо на взяття воріт протилежної команди. Футболісти, які володіють різноманітними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал команди. До вивчення ударів по воротах повинні залучатися всі учні незалежно від місця, яке вони займають в команді.

Вправи для навчання:

1. Удари на точність. Гравці розташовуються біля тренувальної стінки і почергово виконують удари у намальовані ворота з нормованими полями. Перемагає той, хто більше набере очок.

2. Удари по замовленню. Те саме, але якщо гравець не влучає в замовлено поле, то він не отримує очок.

3. Удари по воротам зі стандартних положень.

4. Удари по м’ячу, що котиться з різних напрямків.

5. Удари по м’ячу, що летить з різних напрямків.

Відбір м’яча – тактичний прийом, який протидіє веденню м’яча і фінтам, прийому м’яча гравцями захисту та нападу. Вже одразу ж після втрати м’яча потрібно прямувати до створення суперникам перешкод з метою відбору м’яча. Легше за все оволодіти м’ячем, коли супернику спрямована передача; зручно здійснювати відбір також при прийомі м’яча і веденні.

Вправи для навчання:

1. Рухлива гра “Квач”.

2. В парах, почергово. В коридорі шириною 5 м гравець намагається перешкодити виходу на вільне місце (собі за спину) іншому гравцю.

3.Те саме, – але з м’ячем.

4. Гра на випередження. В трійках, почергово. Гравець “А” – виконує передачу м’яча гравцю “Б” (відстань між ними 8-10 м), гравець “Б” – імітує партнера гравця “А” (на місці), гравець “В” – знаходиться за спиною збоку у гравця “Б”. Під час виконання передачі м’яча гравцем “А” гравець “В” виходить вперед із-під опіки гравця “Б” і відбиває м’яч гравцю “А”.

5. Те саме, – але гравець “А” – виконує передачу (руками) на голову гравцю “Б”, а гравець “В” відбиває м’яч головою.

6. Відбір з підстраховкою. В трійках, почергово. Перший і другий гравці розташовуються на відстані 4-5 м. друг за другом, третій намагається обвести першого гравця і якщо йому це вдається, то на допомогу першому приходить другий гравець.

7. Один проти двох. В трійках, почергово. В коридорі шириною 5 м. Гравець намагається перешкодити проходу двом гравцям, які володіють м’ячем.

5.2. Навчання груповим тактичним діям

Групові тактичні дії – це взаємодія на полі кількох футболістів однієї й тієї ж команди, прагнучих до виконання певного завдання. До них відносяться передачі і відбір м’яча завдяки злагоджених дій. Навчання юних футболістів груповим тактичним діям треба провадити по мірі освоєння ними індивідуальних тактичних дій з простіших форм взаємодій – між двома гравцями однієї команди. Поступово число гравців, які беруть участь у спільних тактичних діях зростає.

По мірі засвоєння вправ вводиться суперник (суперники), який з прогресуючою активністю протидіє виконанню злагоджених дій.

Передачі м'яча – один із засобів, об'єднуючих індивідуальні дії футболістів у колективній взаємодії, за допомогою яких організується атака воріт суперників і готується момент для здійснення удару по воротах. Передачі виконуються на короткі, середні та довгі дистанції і поділяються на низькі, напіввисокі і високі, а також поперечні, поздовжні і діагональні. Приступаючи до вивчення передач м'яча, викладач перш за все ставить завдання добитися зіграності, взаємопорозуміння в одночасних діях двох, трьох і більше гравців. Спочатку вивчають взаємодію двох нападаючих проти одного захисника. Поступово вводиться другий суперник, потім число атакуючих і захисників збільшується. При цьому враховується, що передачі виконуються як на гравця, так і на вільне місце, в один дотик або після зупинки, ведення. Вдосконалення передач здійснюється в ігрових вправах, навчальних іграх.

Вправи для навчання:

1. Передача м'яча в парах, без зміни місць.

2. Передача м'яча в парах, зі зміною місць. Передача виконується вперед, по прямій лінії, а гравці міняються місцями по діагоналі.

3. Передача м'яча в парах, зі зміною місць. Передача виконується почергово, по діагоналі (гравець "Б") і по прямій лінії (гравець "А").

4. Передача м'яча в парах, зі зміною місць. Передача виконується почергово впоперек (гравець "А") і по прямій лінії (гравець "Б").

5. Передача м'яча в парах, зі зміною місць. Передача виконується почергово впоперек, а ведення по діагоналі.

6. Ведення м'яча в парах, зі зміною місць (схресно). М'яч передається при зближенні з партнером.

7. Передача м'яча в трійках, без зміни місць, з висунутим уперед середнім гравцем.

8. Те саме, але з висунутим назад середнім гравцем.

9. Передача м'яча в трійках, зі зміною місць. Передачі виконується вперед по прямій лінії гравцем, який знаходиться у середині.

10. Передача м’яча в трійках, зі зміною місць («Мала вісімка»). Передачі виконується в бік партнера, а рух – йому за спину.

11. Ігри 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

Відбір м’яча за допомогою злагоджених дій – це взаємострахування гравців при захисті своїх воріт. Взаємострахування виявляється при наданні допомоги партнерам, коли вони з будь-якої причини обіграні суперниками, а також у тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами (якщо партнер уводиться з неї його опікуном). Взаємострахування потребує від гравців більшого взаєморозуміння і злагодження у діях. Наприклад: суперник на фланзі обіграв захисника і рухається до воріт. Однак крайнього захисника підстрахував центральний захисник, який своєчасно атакував суперника з м’ячем. У свою чергу, крайній захисник, якого обіграли, повинен якомога швидше зайняти позицію центрального захисника.

Навчання юних футболістів відбору м’яча за допомогою злагоджених дій проводиться в ігрових вправах в такій послідовності: спочатку два захисника грають проти одного нападника, потім три захисника проти двох нападників, далі два захисника проти двох нападників, три проти трьох, чотири проти чотирьох, три проти чотирьох, і, на кінець двосторонні ігри по завданню.

Вправи для навчання:

1. Гра в «квадратах» 2х3,3х4,2х4,2х5,3х5.

2. Гра 5х5,6х6,7х7,8х8 з одним нейтральним, без обмеження торкань і з персональною опікою.

3. Двосторонні ігри з цільовими завданнями.

Тактичні комбінації

Комбінація – це дія двох або кількох гравців, вирішуючи певне тактичне завдання.

Основою всіляких (наступальних) комбінацій є швидкість і несподіваність переміщень гравців і виконання швидких і влучних передач.

При навчанні юних футболістів тактичним комбінаціям викладач перш за все повинен прагнути досягнути взаєморозуміння і зіграності між кількома гравцями однієї ланки або лінії. Спочатку між двома гравцями, далі між трьома і більше, в тому числі – це гравці в різних ланках. Ефективним засобом для відпрацювання злагодженості в діях є ігрові вправи на обмеженій ділянці поля з участю кількох учнів в одні або двоє воріт з виділенням окремого завдання.

Комбінація *“стінка”* є одним з найбільш ефективних засобів обігравання суперника за допомогою партнера. Незважаючи на уявну простоту, гра в “стінку” вимагає від гравця усвідомлюваних і вмілих дій. Суть її в такому: гравець, який володіє м’ячем і на шляху якого знаходиться суперник, віддає м’яч партнеру, який відкрився під нього (виконує роль стінки). Швидко рухаючись на вільне місце, він отримує від партнера передачу у відповідь – з таким розрахунком, щоб гравець міг оволодіти м’ячем, не втрачає швидкості бігу.

Комбінація *“схрещування”* це взаємодія двох гравців, де партнери рухаються назустріч друг другу і в місці зустрічі гравець, який володіє м’ячем віддає його партнеру. М’яч треба вести ногою, ближньою до партнера.

Комбінації в трійках. Комбінація *“зміна місць”* найбільш ефективна. Основною її метою є обігравання суперників за рахунок переходу гравця із своєї зони в зону свого партнера, після того, як той “увів” звідти суперника, який протидіяв йому.

Комбінація *“мала вісімка”* застосовується в основному в середині поля. На початку розіграшу цієї комбінації гравці знаходяться практично на однієї лінії. Гравець, який знаходиться в середині, виконує передачу одному із партнерів і рухається йому за спину (на його місце). Той, в свою чергу, робить передачу третьому гравцю і рухається йому за спину (на його місце). Третій гравець виконує передачу першому і рухається йому за спину (на його

місце). Комбінація триває, доки один із партнерів не отримує вигідні умови для продовження або завершення атаки.

Комбінація *“пропускання м’яча”* успішно використовується при завершенні флангових атак безпосередньо у штрафному майданчику суперника.

Завершуючи атаку з флангу, нападники часто виконують сильну поперечну (прострільну) передачу вздовж воріт. Така передача, як правило, виконується на партнера, який набігає на ближню штангу воріт і на якого спрямована основна увага захисників. Активно виходячи на прострільну передачу та імітує спробу виконати удар по воротам, гравець потаємно пропускає м’яч. В цей час партнер, який знаходився у нього за спиною, отримує вигідні умови для завершення атаки.

5.3. Навчання командним тактичним діям

Командні тактичні дії – це певна система ведення гри командою з конкретними ігровими функціями гравців, які розташовані на полі у заздалегідь встановленому порядку.

До навчання юних футболістів командним тактичним діям потрібно переходити по мірі оволодіння ними необхідним колом технічних прийомів, придбання певних теоретичних знань і освоєння простіших взаємодій між двома і більше гравцями. Під час перших навчальних ігор викладач ставить перед учнями завдання грати на визначених місцях, не захоплюватися грою з м’ячем. Підставою для визначення місця в команді є оцінка викладача схильності та можливості кожного юного футболіста.

По мірі оволодіння учнями завданням навчитися грати на визначених місцях, треба переходити до вивчення командних тактичних дій в окремих ланках і лініях, тактики окремих моментів гри і тактичних комбінацій. Для оволодіння цим навчальним матеріалом на заняттях з юними футболістами рекомендується ширше використовувати ігрові вправи, за допомогою яких

можливо розвивати певні тактичні здібності, відробляти взаєморозуміння і взаємозв’язок між гравцями. Кількість учасників і розміри майданчика в таких ігрових вправах можуть бути різними і мінятись викладачем в залежності від поставленого тактичного завдання і ступеня підготовленості учнів.

І все ж основним засобом навчання юних футболістів командним діям буде служити навчальна гра. Перед її проведенням рекомендується розробити сценарій гри і провести необхідну бесіду з учасниками. В ході самої навчальної гри викладач періодично переміщується від однієї групи гравців до іншої, роблячи необхідні зауваження та вказівки. В окремих випадках викладач може зупинити гру з метою повторення визначеної комбінації або притягування уваги всіх учасників до грубої тактичної помилки. В таких випадках викладачу зручно користуватися мегафоном, який добре посилює голос.

Далі закріплення та вдосконалення командних тактичних дій проводиться у процесі товариських і офіційних ігор. Для проведення товариських ігор спочатку підбирається не дуже сильний суперник, потім – приблизно рівний і, врешті – більш сильніший. Мета товариських ігор – практична перевірка готовності команди в цілому і кожного гравця окремо, виявлення недоліків, які особливо проявляються у зустрічах з рівною і більш сильнішою командами.

Командні тактичні дії в нападі здійснюються за допомогою двох методів – *швидкого нападу* і *позиційного нападу.*

Швидкий напад здійснюється одним або малою кількістю гравців. При ньому дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Він найефективніший у грі проти неорганізованого захисту суперника. Цей спосіб атаки завжди є потенціальною загрозою для воріт суперника, оскільки після оволодіння м'ячем гравець або вигідно розташована група гравців, що атакує, намагається швидко перевести гру до воріт суперника і використати створену перевагу для результативного завершення атаки.

Швидкій контратаці найчастіше передує захист власних воріт, що створює певні передумови для контратаки (виманювання суперника). Ефективність швидкого нападу завжди визначає своєчасна передача м'яча гравцеві, який займає вигідну позицію, або у вільну зону.

Командні тактичні дії в захисті організовуються з урахуванням вибраної командної тактичної системи гри. В сучасному футболі застосовуються різні методи організації захисних дій: *зонний, персональний і комбінований захист.*

Зонний захист. Гравці, зайнявши позиції кожен у своїй зоні штрафного майданчика, пересуваються паралельно вперед-назад, залежно від напрямів атак суперника. Мета цього способу захисту — позбавити суперників можливості завдавати ударів м‘ячем по воротах, нейтралізуючи їхні дії на відповідній відстані від воріт.

Переваги зонного захисту:

• надійність оборони в складних метеорологічних умовах;

• ефективність захисту від нападаючих, які застосовують безперервну зміну місць, маючи високий рівень фізичної підготовки;

• надійність захисту під час дій, що проводяться суперником на близькій відстані від воріт, особливо проти команди, у складі якої відсутні гравці, які здатні завдавати ударів м'ячем по воротах з далеких відстаней;

• неможливість застосовувати швидкі атаки; недоліки зонного захисту;

• пасивна гра захисників проти нападаючих;

• можливість проведення суперником організованих атак;

• можливість допущення помилок, особливо, – в зонах розмежування завдань захисників;

• обмежена можливість переходу від оборони до атаки.

Персональний захист — користуються ним для прикривання суперника по всьому полю або на окремих його ділянках. Може застосовуватися щільне й розімкнуте прикривання суперника. Щільно його прикривати доцільно тоді, коли захисник добре підготовлений фізично і швидкий. Якщо ці ознаки

більше властиві нападаючому, його краще прикривати нещільно, крім безпосередньої близькості від воріт.

У сучасному футболі цей спосіб захисту застосовується нечасто.

В персональній обороні захисники розташовуються на позиціях так, щоб завжди бути обличчям до суперника і спиною до власних воріт. Цим способом захисту користуються під час невдалого для команди розвитку гри, якщо потрібно швидко оволодіти м'ячем і посилити тиск на гравців суперника, щоб розпочати розвивати атаки.

Переваги персонального захисту:

• ретельний (старанний) спосіб прикривання, чим ускладнюються дії провідних гравців суперника.

Його недоліки:

• можливість входження захисника в глиб поля;

• труднощі дій у захисті, коли суперник безперервно змінює місця;

• звільнення хоч одного нападаючого суперника з-під опіки захисника порушує рівновагу всього захисту, що вимагає негайного переходу команди на інший спосіб оборони.

Комбінований захист поєднує два види захисту – зонний і персональний. Це означає, що окремі гравці прикривають своїх підопічних щільно (персонально), а інші зонно.

Комбінований спосіб захисту виник з потреби тісніше й надійніше прикривати провідних гравців або тих, які вміють завдавати удару м'ячем, та ізолювати їх від взаємодії з партнерами, щоб позбавити їх можливості забивати м'яч у ворота. Цей спосіб захисту має позитивні та негативні ознаки.

У найпрогресивніших варіантах комбінованого способу оборони кількість персонально діючих у захисті гравців зростає не тільки проти нападаючих, але й проти гравців середини поля та атакуючих захисників.

Комбінований захист – досить універсальна форма оборони, оскільки сприяє раціональному розташуванню гравців на полі.

До захисних дій гравці переходять одразу ж, як тільки команда втратила контроль над м’ячем. Насамперед до боротьби залучаються нападаючі. Вони намагаються оволодіти м’ячем або хоча б ускладнити супернику можливість застосувати передачі, створюючи тим самим умови для переходу на організований спосіб власних оборонних дій.

5.4. Допоміжні вправи та ігри для навчання тактиці гри

Прикривання суперника і виходи на вільні позиції

1. Передача м'яча наступному номеру. Гра триває близько 30 хвилин і проводиться на половині футбольного поля. Грають дві команди по 6-7 чоловік у кожній. Правила гри: гравці передають м'яч один одному, намагаючись виграти очко. Команди грають у футболках різного кольору з номерами 1, 2, 3, 4 і т.д. Гравець з номером 1 передає м'яч тільки гравцеві своєї команди з номером 2, а той лише гравцеві з номером 3, і так до останнього номера. Тільки тоді команді нараховується очко. Суперник може перехопити, відібрати, оволодіти м'ячем, якщо той покинув межі поля або коли гравець, який володіє м'ячем, порушить правила гри.

2. Три проти одного. У квадраті розміром 10х10 м грають чотири гравці. Тривалість гри – 20 хвилин. Три гравці передають один одному м'яч, а суперник намагається перехопити його. Якщо м'яч покинув межі квадрата або суперник його перехопив, гравці міняються місцями. Ускладнити гру можна за рахунок зменшення розмірів квадрата, обмеження кількості доторків до м'яча одним гравцем або грати , враховуючи лише один доторк.

3. Чотири проти двох. Гра проводиться в квадраті, що має розмір 25х25 м. Грають у складі – 4х2. Тривалість гри – 30 хвилин. Чотири гравці передають один одному м'яч, роблячи виходи на вільні позиції. Двоє захисників намагаються перехопити м'яч. Гравці міняються місцями після виходу м'яча за межі поля або коли м'яч перехоплений захисником. Захисники міняються місцями по черзі. Можна ускладнити гру, зменшивши

розміри поля, кількість доторків до м'яча тощо. Аналогічно проводиться і гра "два проти одного", "три проти двох", "чотири проти трьох" тощо.

4. Три проти трьох з нейтральним. Розмір поля для гри – 30х30 м. Три гравця передають один одному м'яч, користуючись виходом на вільний простір поля і намагаючись зберегти м'яч під своїм контролем якнайдовше. Нейтральний гравець допомагає команді, яка володіє м'ячем, створювати чисельну перевагу над суперником. Захисники намагаються перехопити м'яч. Гравці міняються місцями тільки у випадку, якщо м'яч вдалося перехопити, якщо він вийшов за межі поля або один із гравців порушив правила гри.

5. Прийом м'яча в кінцевій зоні поля з відходом від суперника. Дві команди (4х4, 5х5, 6хб) грають на полі, що має розмір 25х50, 60 м. Паралельно до лінії воріт лініями позначаються зони 8-10 м шириною, у яких грати забороняється. Кожна команда намагається проводити атаки так, щоб неприкритий гравець здобув м'яч у зоні суперника, за що його команді нараховується очко. Тривалість гри зумовлюється до її початку.

Умови гри:

• грати в один доторк до м'яча;

• грати в два доторки;

• м'яч не подавати, а вводити в зону;

• до передачі м'яча заходити в зону забороняється.

6. Гра на одні ворота за чисельної переваги команди, що атакує. Метою такої гри є навчання атакуючим діям. Гра проводиться на одній половині поля у складі гравців; 3х1, 4х2, 5х3, 3х2, 4х3, 5х4. Завдання нападаючих – забити м'яч у ворота. Перемагає команда, яка в зумовлений час проведе в ворота суперника більше м'ячів. Тривалість гри – 30 хвилин. Нападаючим за кожний удар по воротах ногою або головою нараховується одне очко, за влучення м'ячем у ворота – два очка, за забитий м'яч – три очки. Захисники одержують очко за кожен відібраний м'яч, за оволодіння м'ячем і два очка за перехід лінії центра поля веденням м'яча.

7. Атаки на одні ворота з рівними чисельними складами команд. Дві команди по 4-6 чоловік у кожній грають на одні ворота. Перша команда захищає ворота, а друга атакує. Нападаючі одержують 10 спроб для атаки, після чого команди міняються завданнями. Перемагає та, яка за час, відведений на гру, забила у ворота більше м'ячів. Атаки завершуються, коли забито гол, м'ячем оволодів воротар або суперник, м'яч покинув межі поля.

Цю гру можна проводити і так: атакує команда, яка володіє м'ячем, а суперник намагається перешкодити забити гол, відібрати м'яч і перейти в атаку. Тривалість гри – 10-15 хвилин. Перемагає команда, яка в зумовлений час забила більше голів.

8. Атаки з обмеженням часу. На одні ворота грають дві команди по 5-6 чоловік у кожній. Команда атакує і захищається протягом 5 хвилин. Команді, яка атакує, зараховуються всі влучні удари по воротах.

9. Гра у футбол пішки. На малому полі грають дві команди по 5-7 чоловік у кожній. Ворота малі.

Гравці пересуваються по полю тільки пішки. За перехід на біг команда позбавляється м'яча. Перед воротами визначається воротарський майданчик, а гол зараховується тільки тоді, коли удар м'ячем завдано з-за його меж. Метою гри є удосконалення різноманітних передач м'яча.

10. Гра в трьох зонах. Гра триває 60 хвилин і проводиться на футбольному полі, де на відстані 25 м від обох воріт малюється ще по одній поперечній лінії, що утворюють три зони. Одна команда атакує, а друга захищає власні ворота. П'ять гравців розташовуються в середній частині поля, де й слід обігравати суперника. Наступних трьох гравців обіграють поблизу воріт з метою створення умов, щоб завдати удару м'ячем. Правила гри: три захисники команди розташовуються на полі перед воротами, а п'ять нападаючих в середній частині поля. Нападаючим тієї самої команди відходити назад, на допомогу захисникам, не можна. В свою чергу, трійці захисників заборонено перетинати 25-метрову лінію поля. Положення "поза грою" тут не діє.

11. Гра трьома командами проводиться на одній половині футбольного поля. Ворота – як для гри в гандбол або таких самих розмірів. Поле лінією поділено на дві половини. У грі беруть участь три команди по 3-5 гравців у кожній. Тривалість гри – 60 хвилин.

Правила гри: команда **А** володіє м'ячем і атакує ворота суперника доти, доки не виграє очко або не втратить м'яч. Тільки тоді м'яч переходить до команди **Б**. Третя команда **В** розташовується за воротами. Після втрати м'яча або здобуття очка команда **Б** переходить в атаку проти команди **В**, яка займає на полі місце команди **А**, яка звільняє місце після втрати м'яча. Тим часом команда **В** займає позиції в захисті та очікує слушного часу, щоб вступити в боротьбу за м'яч. Гравці команди, що захищається, перетинати середню лінію поля не можуть. Останній гравець з кожної команди, що захищає ворота, може ловити м'яч як воротар і подавати його рукою.

12. Удар по воротах гравцем з визначеним номером. Поле для гри має розмір 40х20 м з гандбольними воротами. В грі беруть участь дві команди по 3-5 гравців під номерами у кожній. Забивати м'яч у ворота можна тільки після кількох передач. Правила гри; гравці однієї з команд передають м'яч гравцеві під номером 1, поки той не заб'є гол. Наступний гравець (2) робить те саме тощо. М'яч переходить до суперника, коли вийде за межі поля, на кутовий, коли м'яч перехоплено або порушено правила гри. Останній гравець перед воротами може ловити м'яч руками. Діє правило положення "поза грою".

13. Гра з передачею м'яча на вільний простір. Гра проводиться на футбольному полі. Команди складаються з 4-6 гравців та воротарів.

Тривалість гри – 30 хвилин.

Правила гри: обидві команди грають на одні ворота. Команда, що розпочала гру, намагається зберегти контроль над м'ячем якнайдовше (1 хвилина – одне очко). За сигналом тренера гравець здійснює передачу на вільний простір, на яку виходить партнер і забиває гол. Переможець визначається за сумою набраних очок і кількості забитих у ворота м'ячів.

Переходити через лінію середини поля гравцям дозволяється тільки після подачі м'яча на вільний простір. Суперник може відібрати м'яч лише в боротьбі або після виходу за межі поля, за бічну лінію поля. Після атаки гра поновлюється з місця втрати м'яча.

14. Гра на двоє воріт з ударом. Поле для гри складається з розмірів здвоєного штрафного майданчика. Ворота: одні звичайні, а інші – відзначені прапорцями. Команди (6х6) мають двох воротарів. Тривалість гри – 30 хвилин.

Правила гри: захисники жодної з команд не можуть переходити центральної лінії ігрового поля, однак, в окремих випадках, підключатися до атак дозволяється. Нападаючі діють тільки на половині поля суперника, тоді на одній половині поля гра ведеться в складі гравців 3х3. Правилом положення "поза грою" у цьому випадку не керуються. Якщо гравець увійшов до забороненої зони, виконується вільний удар з лінії штрафного майданчика.

15. Гра на двоє воріт у складі гравців 3х2. Гра проводиться на футбольному полі на двоє воріт. Тривалість гри не більше 30 хвилин.

Зміст гри: на кожній половині поля грають три нападаючі проти двох захисників. У кожній команді на воротах стоїть воротар. Нападаючі намагаються розіграти між собою м'яч так, щоб забити гол. Захисники їм в цьому перешкоджають, а оволодівши м'ячем, негайно передають своїм нападаючим.

Правила гри: гравцям не дозволяється переходити лінію середини поля. Після забитого гола, виходу м'яча за межі поля м'яч передається супернику.

Гру можна проводити і в складі гравців 4х3, 5х4 без воротарів на одній половині поля на двоє малих воріт тощо.

16. Половина поля "поза грою". Гра проводиться на половині поля з воротами. Грають дві команди по 4-6 чоловік у кожній. На воротах – воротар. Тривалість гри до 60 хвилин. Одна з команд проводить атаку з-за лінії

середини поля з метою забити гол, а друга – захищається і застосовує положення "поза грою".

Правила гри: після того, як захисники оволоділи м'ячем, він знову подається нападаючим, які проводять нову атаку. За кожний забитий гол нападаючі одержують очко. За створення положення "поза грою" очко надається захисникам. Під час гри використовуються всі засоби оборони.

17. Персональний захист. У складі команд по 4-8 чоловік. Гра проводиться на одній половині поля на малі ворота. Тривалість гри – 60 хвилин.

Зміст гри: нападаючі однієї команди грають на половині поля суперника і намагаються забити гол. Захисники, прикриваючи кожен свого гравця перешкоджають проводити атаки.

Правила гри: захисник починає гру ударом м'яча в напрямку нападаючих через лінію середини поля. Захисники оволодівають м'ячем в боротьбі з нападаючими або після забитого гола, після виходу м'яча за межі поля від атакуючої команди або після порушень правил гри нападаючими. У грі правило положення "поза грою" не діє. Захисникам забороняється переходити лінію середини поля.

18. Атака та оборона. Мета цих допоміжних ігор – навчити гравців однаковою мірою як атакувати, так захищатися.

19. Позиційна гра в трьох зонах поля. Гра проводиться на футбольному полі, поділеному на три рівні частини. Грають дві команди по 9-11 чоловік у кожній. Тривалість гри – до 30 хвилин. Зміст гри: гравці розташовуються на визначених позиціях у відповідних зонах поля. Нападаючі перебувають під воротами суперника, гравці середини поля – в центрі, захисники – поблизу своїх воріт. Гра полягає у переведенні м'яча із однієї зони в другу, де ведуть боротьбу за м'яч нападаючі, гравці середини поля та захисники.

Правила гри: гравцям не дозволяється перетинати лінії зон. М'яч передається поступово з однієї зони в другу. Правило положення "поза грою"

діє. Останній гравець може ловити м'яч руками. Гру розпочинають захисники однієї з команд. Команди застосовують тактичні системи "4+2+4", "4+3+3".

Завдання гри: довести м'яч до лінії воріт суперника і там стопою зупинити. У випадку недостатньої кількості гравців гру можна проводити на одній половині поля.

Допоміжні ігри для розвитку периферійного зору та швидкості реакції

1. Гра двома м'ячами. Проводиться на одній половині поля без воріт. У грі беруть участь дві команди по 5-7 чоловік у кожній. Тривалість гри – 30 хвилин.

Правила гри; щоб здобути очко, гравці однієї команди мають зумовлений час (2 хвилини) зберігати під своїм контролем два м'ячі. Одержавши очко, команда продовжує залишати у себе м'яч, доки суперник не відбере його, після чого також одержує два м'ячі і розпочинає боротьбу за очки.

Гру двома м'ячами можна проводити і на футбольному полі з воротами. Тут у грі беруть участь дві команди по 8-11 чоловік у кожній. Тривалість гри – до 45 хвилин.

Зміст гри: проводиться гра згідно з правилами, але в окремих ситуаціях команда атакує двома м'ячами.

Правила гри: розпочинають гру одночасно обидва воротарі ударом м'яча від воріт. Правило положення "поза грою" у цьому випадку не діє.

2. Гра ногами і руками. Гру можна проводити як на одній половині, так на всьому полі, залежно від кількості гравців. Склад команд – від 5 до 11 чоловік у кожній. Тривалість гри – до 45 хвилин.

Зміст гри: відповідно до проведеного жеребкування, одна команда одержує футбольний, а друга гандбольний м'яч. Кожна з них розпочинає гру атакою від своїх воріт. Гра ведеться згідно з існуючими правилами у футболі та гандболі.

Правила гри: якщо м'яч відібрано в суперника, частина команди може атакувати гандбольним, а друга частина футбольним м'ячем. Переможець визначається за кількістю забитих у ворота м'ячів.

3. Гра на четверо воріт. Гра проводиться на футбольному полі де встановлюють четверо малих воріт. У грі беруть участь дві команди по 6-11 чоловік у кожній. Тривалість гри – до 60 хвилин.

Зміст гри: одна команда атакує одночасно двоє воріт суперника і захищає свої. Таке саме завдання має і друга команда.

Правила гри: гол зараховується, якщо м'яч перетне лінію одних із двох воріт. До суперника м'яч переходить після забитого гола, після порушення правил гравцем одної із команд, після виходу м'яча за межі поля. Правило положення "поза грою" тут не діє. Вільний удар виконується з лінії центру поля. Після забитого гола м'яч вводиться у гру ударом від воріт. На воротах можуть стояти воротарі.

4. Гра на троє воріт. Гра проводиться на одній половині поля. Троє воріт виставляють на одній лінії. Ширина воріт 1,5м. Відстань між ними 5м. У грі беруть участь дві команди по 4-6 чоловік і нейтральний. Воротар захищає всі ворота одночасно. Тривалість гри – до 40 хвилин.

Зміст гри: завдання обох команд - забити гол у ворота суперника. Правила гри: розпочинається гра ударом м'яча від воріт (воротарем). Гол зараховується у випадках, коли м'яч перетне лінію будь-яких із трьох воріт. Удари м'ячем, дозволяється завдавати з будь-якого боку воріт. За порушення правил гри виконуються вільні, штрафні удари, укидання м'яча з-за бічної лінії поля.

РОЗДІЛ 6
ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Модульний контроль № 1

1. Скласти та провести комплекс ЗРВ (на місці та в русі) – 15-25 балів.
2. Написати реферат з обраної теми – 15-25 балів
3. Опитування – 30-50 балів.

Питання для 1 модульного контролю

1. Дати визначення техніки гри у футбол.
2. Дати визначення технічним прийомам та технічній підготовці.
3. Які основні завдання та засоби технічної підготовки
4. Розповісти про техніку пересувань польового гравця.
5. Яку групу прийомів включає техніка володіння м'ячем польового гравця?
6. Які є різновиди ударів по м'ячу ногою?
7. Які є різновиди ударів по м'ячу головою?
8. Виділити основні фази рухів при ударі по м'ячу ногою.
9. Виділити основні фази рухів при зупинці м'яча.
10. Розповісти про різновиди зупинок м'яча.
11. Розповісти про різновиди ведення м'яча.
12. Які в техніці футболу виділяються основні прийоми обманних рухів?
13. Які існують різновиди відбору м'яча?
14. Як виконується вкидання м'яча?
15. Яка група прийомів входить в техніку гри воротаря?
16. Які методи навчання використовуються на етапах підготовки футболістів?
17. Дати характеристику основних етапів навчання руховій дії.

18. З чого починається вивчення прийомів на етапі первинного навчання?

19. Чим характеризується етап поглибленого вивчення?

20. Які є методичні способи дії на систему рухів при їх вдосконаленні?

21. Чим характеризується технічна майстерність?

22. Які є прийоми техніки володіння м'ячем і основні способи їх виконання на етапі початкової підготовки?

23. Які є прийоми техніки володіння м'ячем і основні способи їх виконання на етапі спеціалізації?

24. Коли футболістів закріплюють по ігрових амплуа?

25. Чим характеризується етап спортивного вдосконалення?

26. Розповісти про функції воротаря у захисті та нападі.

27. Розповісти про функції захисників у захисті та нападі.

28. Розповісти про функції півзахисників у захисті та нападі.

29. Розповісти про функції нападаючих у захисті та нападі.

30. З яких частин складається урок з футболу?

31. Що потрібно передбачати при складанні конспекту уроку?

32. Які технічні вправи застосовуються в початкових класах?

33. Які групи методів застосовуються в процесі навчання футболу в середніх класах?

34. Які технічні вправи застосовуються в середніх класах?

35. Якій рекомендується учбовий матеріал для навчання технічним прийомам в старших класах?

Модульний контроль № 2

1. Скласти та провести заняття по розробленому план –конспекту - 30-50 балів.

2. Опитування – 30-50 балів.

Питання до 2-го модульного контролю

1. Дати визначення тактики гри у футбол.
2. Від чого залежить вибір тактики?
3. Дати характеристику індивідуальній тактиці захисту (дії проти гравця без м'яча).
4. Дати характеристику індивідуальній тактиці захисту (дії проти гравця з м'ячем).
5. У чому полягають групові тактичні дії гравців захисту проти суперників?
6. Дати характеристику командному захисту проти швидкого нападу.
7. Дати характеристику індивідуальній тактиці нападу (дії без м'яча).
8. Дати характеристику індивідуальній тактиці нападу (дії гравця з м'ячем).
9. Які загальні основи тактики ударів по воротах?
10. За допомогою яких комбінацій вирішуються тактичні задачі, що виникають у ході футбольного матчу?
11. Чим відрізняються швидкий і поступовий напади?
12. Розповісти про дії воротаря в «у воротах» і «на виходах».
13. Розповісти про організацію початкової фази атаки своєї команди воротарем.
14. Дати визначення «тактична система».
15. Особливості тактичної системи «п'ять у лінію».
16. Що є основною перевагою системи «1+4+2+4»?
17. Дати характеристику системам «1+4+3+3» та «1+4+4+2»?
18. Що розуміють під тотальним футболом?
19. Розповісти про функції воротаря у захисті та нападі.
20. Розповісти про функції захисників у захисті та нападі.
21. Розповісти про функції півзахисників у захисті та нападі.
22. Розповісти про функції нападаючих у захисті та нападі.

Т Е М И
для написання реферату
для студентів
(з дисципліни ТМ спортивних ігор (футбол)

1. Історія чемпіонатів світу з футболу.
2. Техніка гри у футбол.
3. Футбол у школі.
4. Системи розіграшу у футболі.
5. Методика навчання рухомим діям у футболі.
6. Історія розвитку футболу.
7. Особливості занять футболом із жінками.
8. Організація і проведення змагань у футболі.
9. Історія чемпіонатів Європи з футболу.
10. Застосування спортивного інвентарю у футболі.
11. Футбол на Олімпійських іграх.
12. Тактика гри у футбол.
13. Сучасна тактика гри.
14. Підготовка воротаря у сучасному футболі.
15. Історія розвитку тактики футболу.
16. Функції гравців у команді.

Додатки

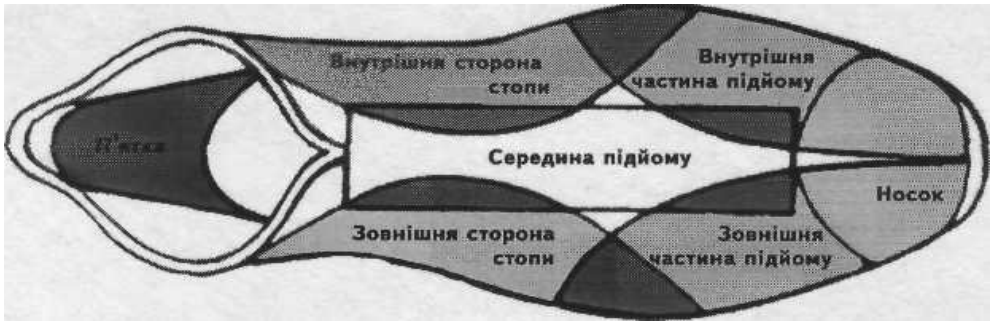


Рис.1. Стопа

Рис.2. Удар внутрішньою стороною стопи

Рис.3. Удар внутрішньою частиною підйому

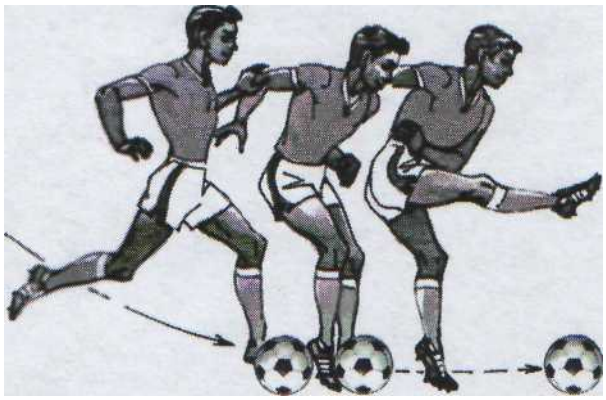


Рис.4. Удар середньою частиною підйому

Рис.5. Удар зовнішньою частиною підйому

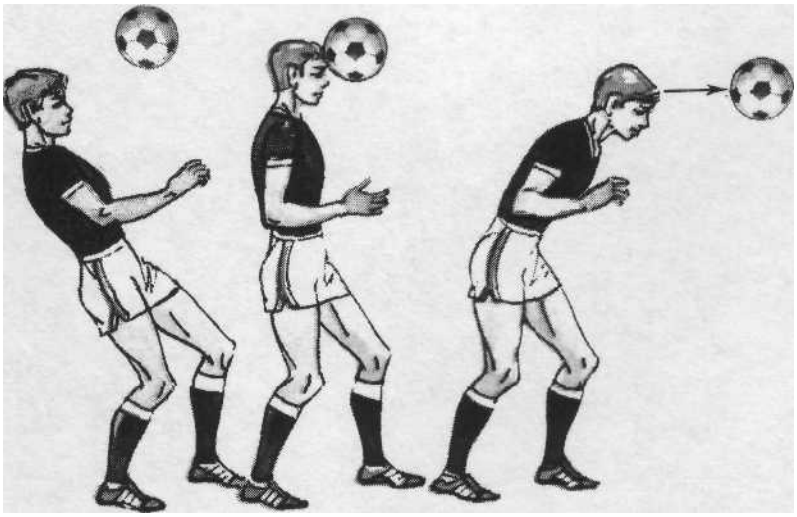


Рис.6. Удар по м'ячу середньою частиною лоба, без стрибка

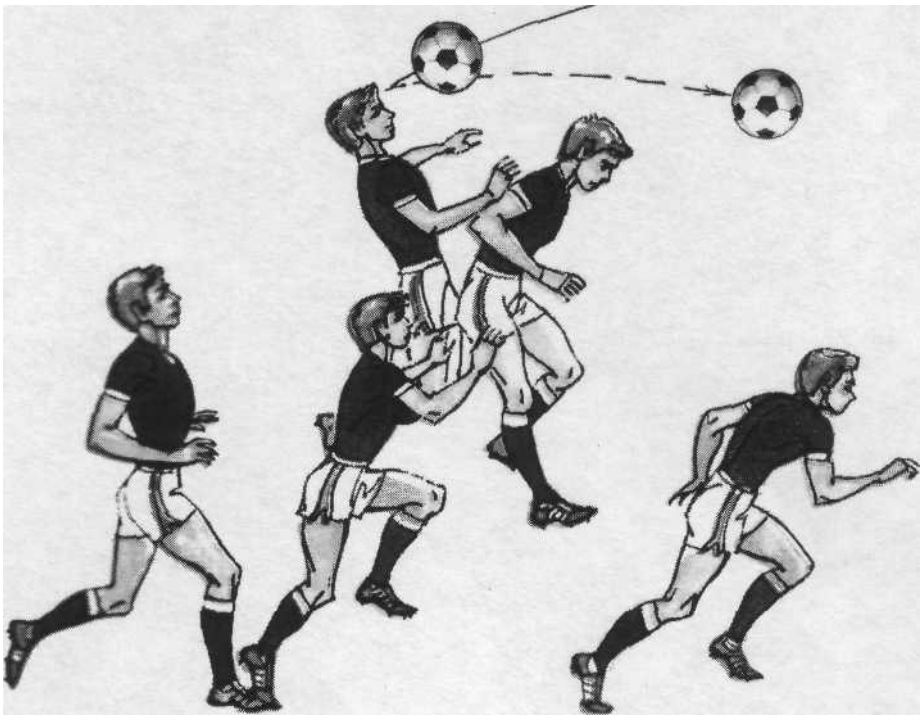


Рис.7. Удар по м'ячу головою у стрибку

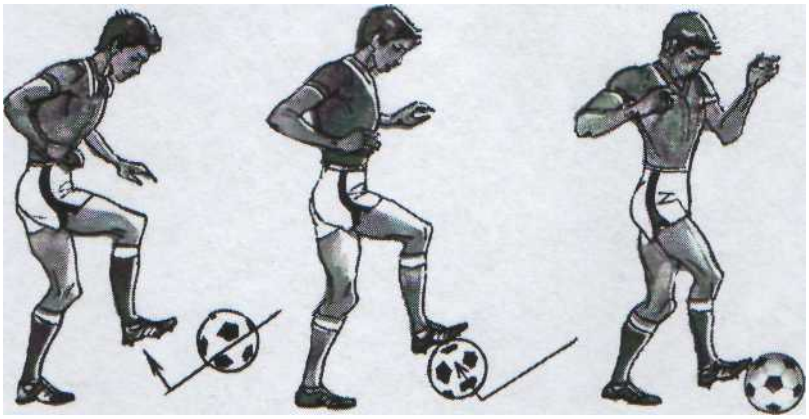


Рис.8. Зупинка м'яча підошвою

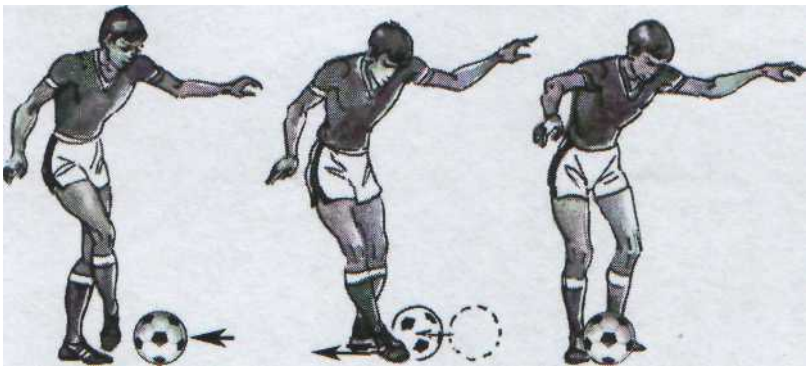


Рис.10. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

\

Рис.11. Зупинка м'яча стегном

Рис.12. Зупинка м'яча грудьми

Рис.13. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому

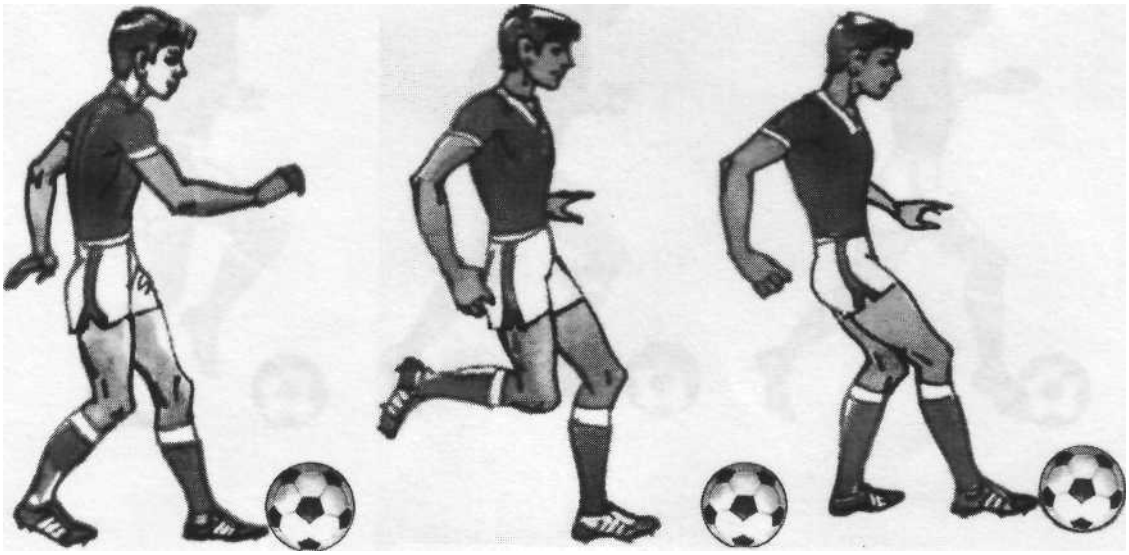


Рис.14. Ведення м'яча носком

Рис.15. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

Рис.16. Ведення м'яча середньою частиною підйому

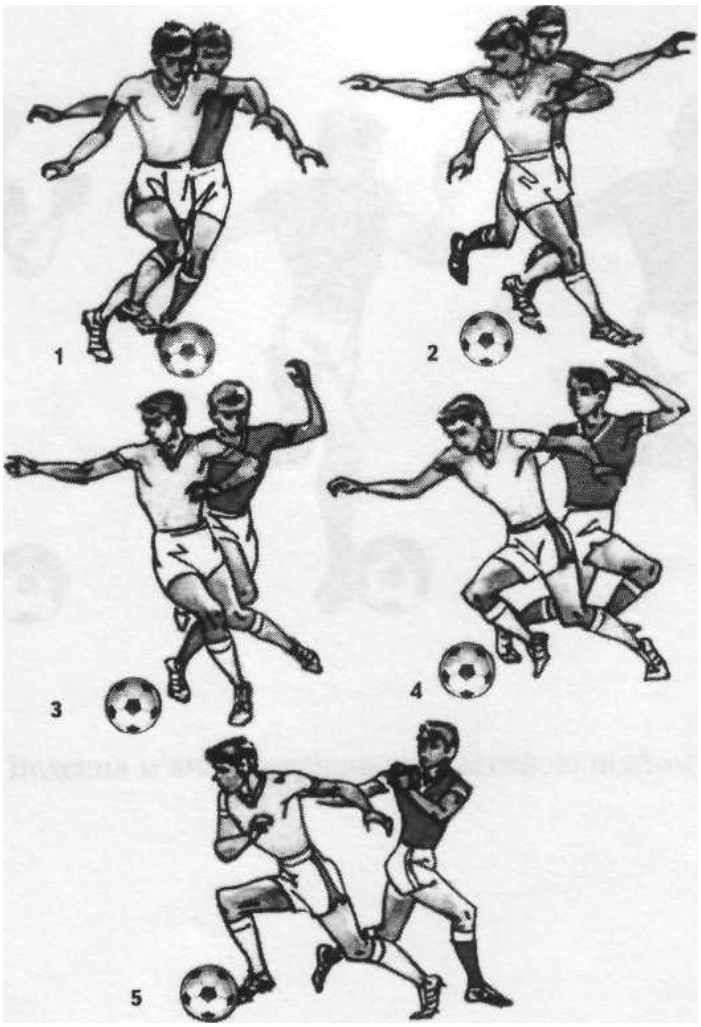


Рис.17. Фінт – відхід з переносом ноги через м'яч

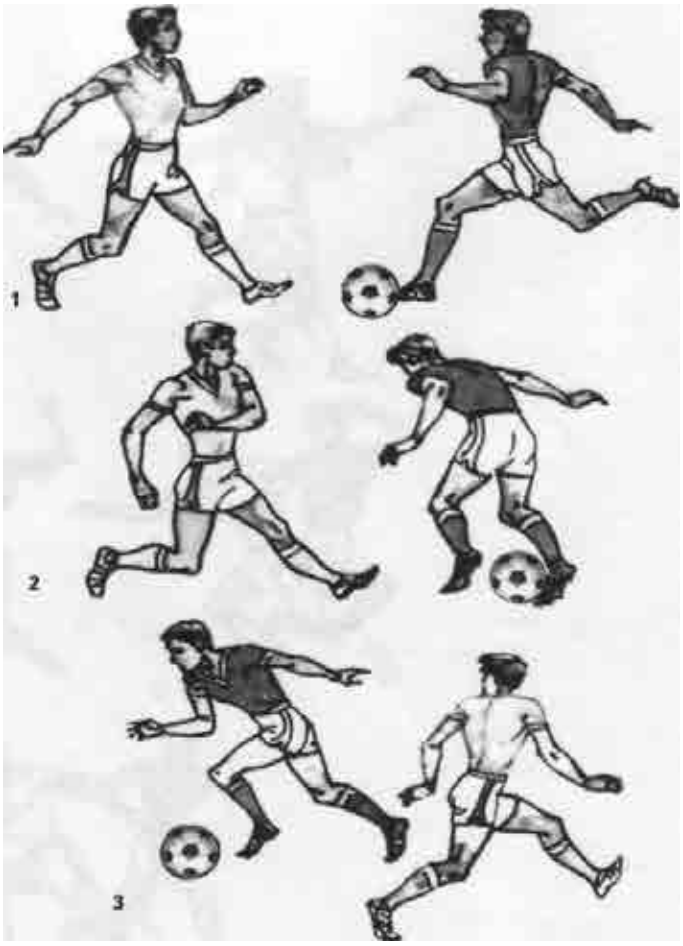


Рис.18. Фінт – удар ногою

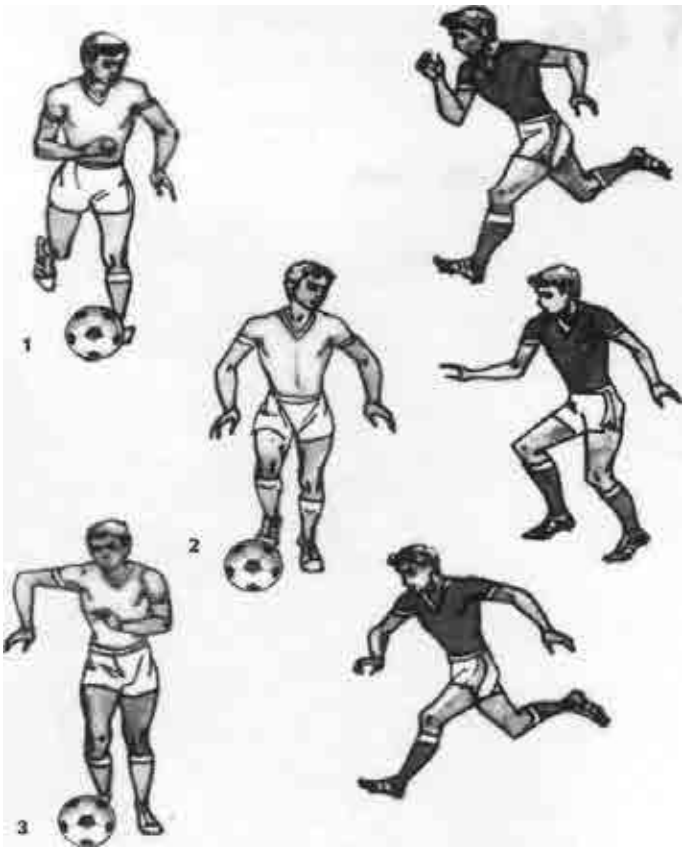


Рис.19. Фінт — зупинка м'яча ногою

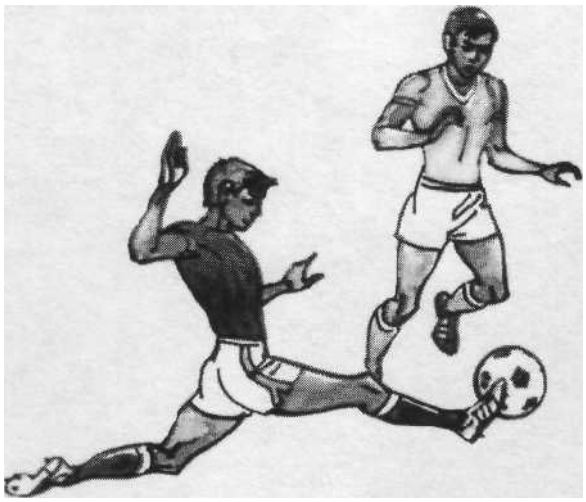


Рис.20. Відбирання м'яча у випаді

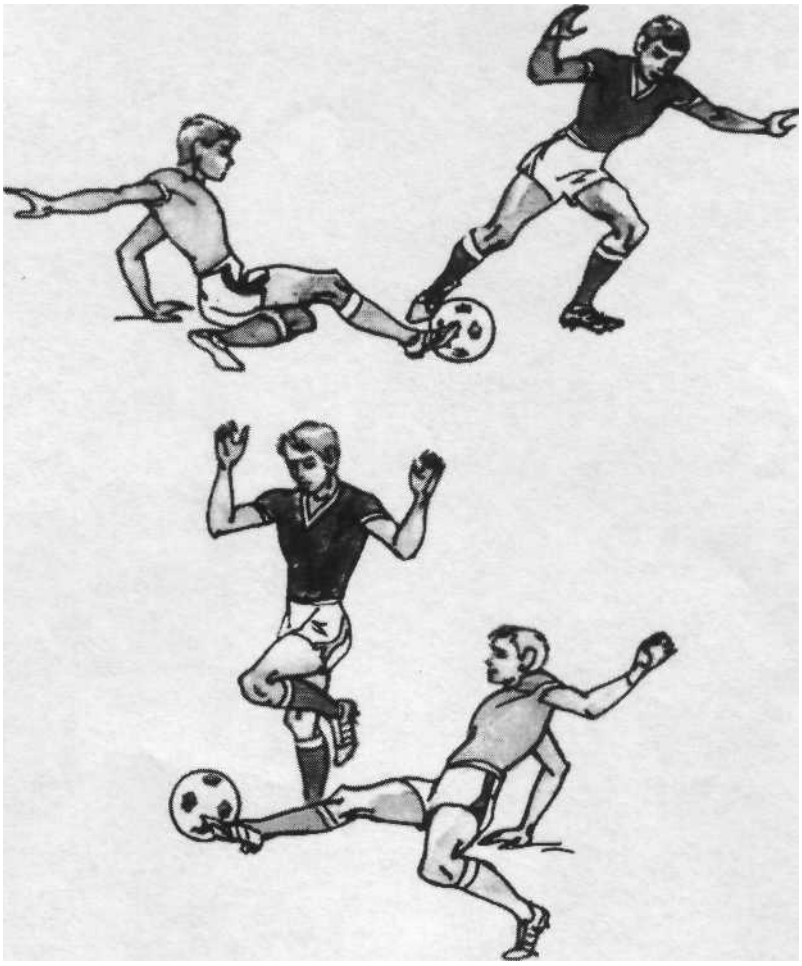


Рис.21. Відбирання м'яча у підкаті

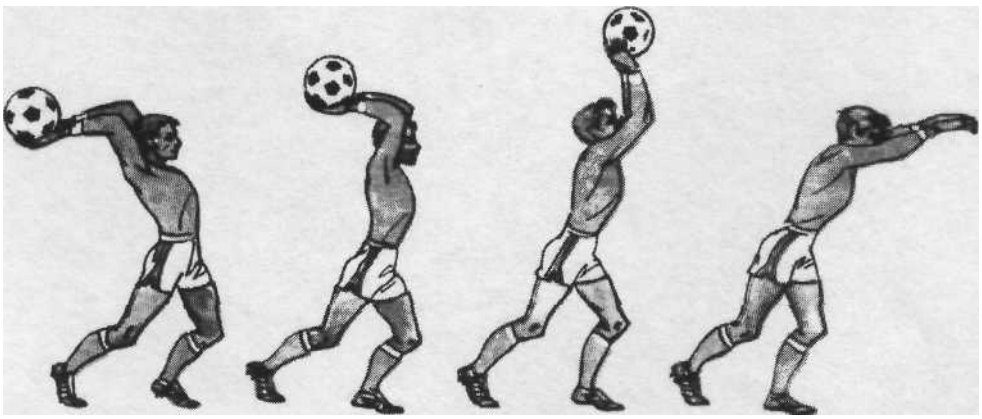


Рис.22. Техніка вкидання м'яча

Рис.23. Положення рук при вкиданні м'яча

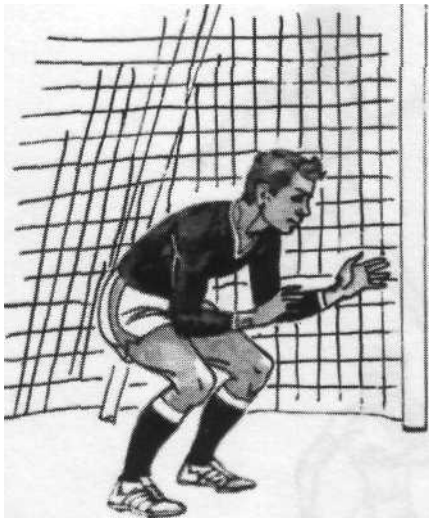


Рис.24. Основна стойка воротаря

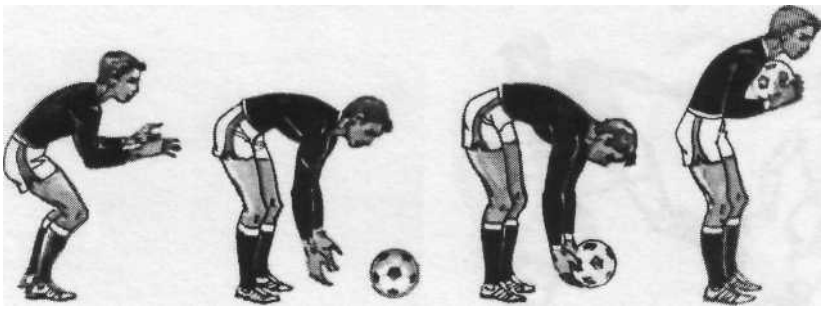


Рис.25. Ловіння м'яча, що котиться знизу

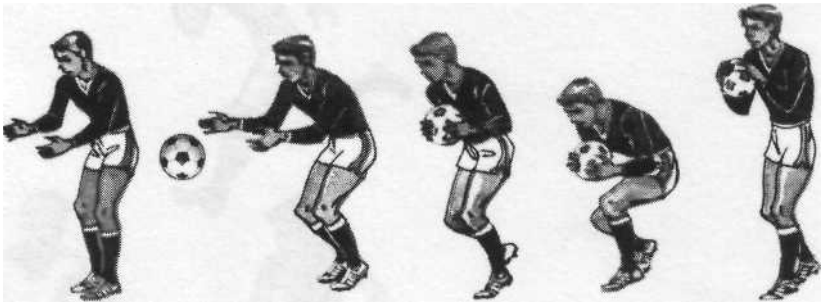


Рис.26. Ловіння м'яча, що летить знизу

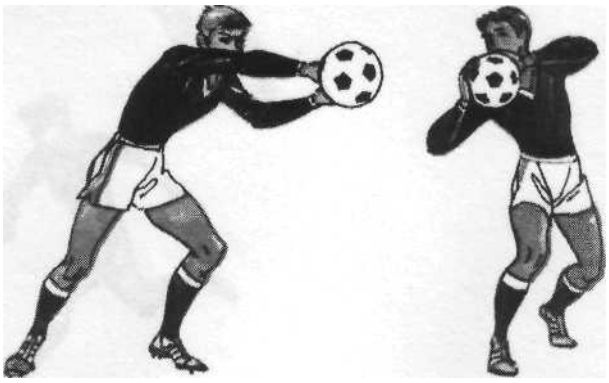


Рис.27. Ловіння м'яча збоку

Рис.28. Ловіння м'яча у падінні

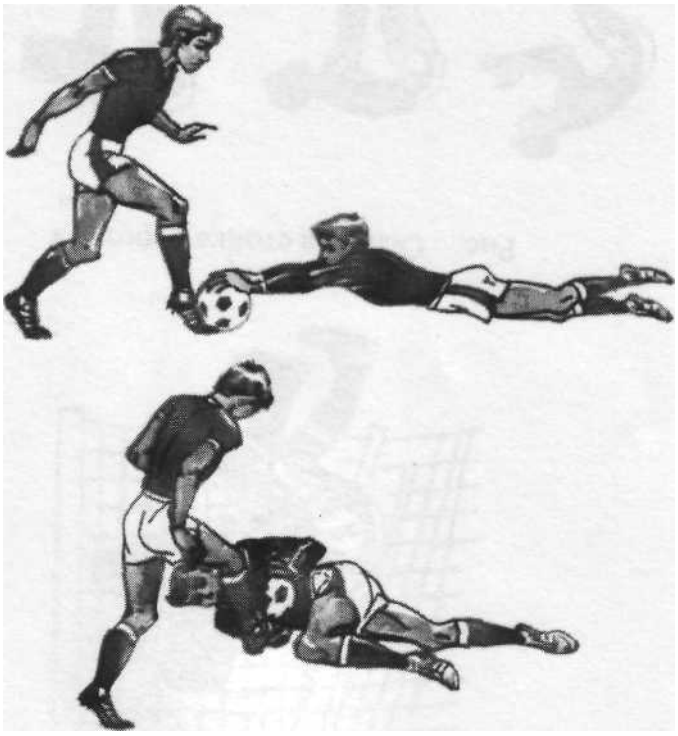


Рис.29. Ловіння м'яча кидком у ноги

Література

1. Базилевич О.П. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. Пособие / О.П. Базилевич. – К.: Украинский писатель, 2011. - 71с.

2. Батечко Д.П. Футбол / Д.П. Батечко, С.В. Овчаренко // Учебно-методическое пособие. - НГУ: Дніпропетровськ, 2012. – 94 с.

3. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. - К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.

4. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - Т1. – 476 с.

5. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А.В. Дулібський. - К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.

6. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. - [2-е изд. перераб. и доп.]. - К.: Альтерпресс, 1998. - 216 с.

7. Костюкевич В.М. Футбол: навч. посібник [для студентів факультетів фізичного виховання] / В.М. Костюкевич. - Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

8. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер. 2006. – 683 с.

9. Коваль С.С. Техніко-тактична підготовка юних футболістів на основі визначення рівня індивідуальної підготовленості / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2004. – №7. – С.138-140.

10. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А.П. Кочетков. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 192с.

11. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 271с.

12. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография / И.Г. Максименко. - Луганск: Знание, 2009. – 258с.

13. Мітова О.О. Совершенствование процесса технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / О.О. Мітова, В.В. Матяш // Монография: Вид. «Інновація», 2015. – 270 с.

14. Овчаренко С.В. Футбол: методика навчання тактиці гри / С.В. Овчаренко, А.В. Яковенко, С.М. Гаріфулін // Методичні рекомендації ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. – 37 с.

15. Овчаренко С.В. Футбол: методика навчання техніці гри / С.В. Овчаренко, А.В. Яковенко, О.П. Куниця // Методичні рекомендації ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. – 69 с.

16. Овчаренко С.В. Дослідження рівня підготовленості юних футболістів різного ігрового амплуа / С.В. Овчаренко, А.В. Яковенко // Фізична культура, спорт та здоров’я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10-12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків, 2014. - С. 121-124.

17. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

18. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник / О.П. Петров: Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 128 с.

19. Сассо Э. Футбольный тренер / [предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж.Траппатони; Пер. с итал.] / Э. Сассо. - М.: Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 200 с.

20. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебн. [для студ. высш. пед. учебн. заведений] / Ю.Д. Железняк, Ю.И. Портнов, В.П. Савин, А.В. Масаков; [под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.И. Портнова]. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 520 с.

21. Сычев Б.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов / Б.В. Сычев // Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харьков, 2010. - №3. - С.94-100.

22. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкис, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

23. Чирва В.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / В.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 334 с.

24. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.Н. Шамардин. - Днепропетровск, 2001. – 104 с.