



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра фізичного виховання

**09-02-28**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до проведення практичних занять та самостійної  
роботи з навчальної дисципліни

«Фізичне виховання» на тему

«Методика навчання тактики гри у футбол»

для здобувачів вищої освіти I-II рівнів

груп спортивного вдосконалення з футболу  
усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання

Схвалено  
науково-методичною  
радою НУВГП  
Протокол № 2  
від 27.03.2019 р.

Рівне – 2019



**Методичні вказівки до проведення практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Методика навчання тактики гри у футбол» для здобувачів вищої освіти I-II рівнів груп спортивного вдосконалення з футболу усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання / Григорович О. С., Кособуцький Ю. Ф., Цицаркін О. В., Пасевич А. М. – Рівне : НУВГП, 2019. – 40 с.**

Укладачі: Григорович О. С., старший викладач кафедри фізичного виховання; Кособуцький Ю. Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання; Цицаркін О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пасевич А. М., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Б. Д. Зубрицький, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

<b>Зміст</b>	
Вступ.....	3
1. Тактика гри у футбол.....	4
1.1. Теоретична підготовка у програмі навчання тактиці гри.....	7
1.2. Індивідуальні тактичні дії.....	11
1.3. Групові тактичні дії.....	16
2. Методика навчання тактики гри.....	24
3. Допоміжні вправи та ігри для навчання тактиці гри між ними .....	30
Список використаної літератури.....	39

© Григорович О. С.,  
Кособуцький Ю. Ф.,  
Цицаркін О. В., Пасевич А. М.,  
2019  
© НУВГП, 2019



## Вступ

Футбол є невід'ємною частиною системи підготовки і виховання, популярним видом фізичної активності серед студентів та важливим елементом навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Він сприяє всебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню студентською молоді.

Використання засобів футболу дозволяє підвищити зацікавленість студентської молоді в регулярній руховій діяльності, впливає на показники розумової працездатності, сприяє розвитку різних фізичних якостей та підвищенню працездатності. Таким чином, футбольна підготовка студентської молоді покликана забезпечувати суспільну програму, передбачену законом України (про фізичну культуру і спорт).

Використання засобів футболу та ефективних способів їх застосування для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей студентів є актуальним завданням, вирішення якого буде сприяти підвищенню рухової активності, зміцненню здоров'я та залучання до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Методичні вказівки призначено для самостійного вивчення студентам спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з футболу із начальної дисципліни «Фізичне виховання»



## 1. Тактика гри у футбол

Якість проведення навчально-тренувального процесу в футболі забезпечує безпосередньо не стільки ріст спортивної майстерності гравців, скільки виховання здорових, працездатних і морально стійких громадян України.

Тому проблему стратегії і тактики гри, вважаємо, слід розглядати як введення до знань футбольної теорії. Знання з організації та планування та їх втілення в навчально-тренувальному процесі є важливою допомогою в кваліфікованому підході фахівців до особливостей спортивного тренування.

**Тактика** - грецьке слово, що означає - мистецтво командування військом. Це частина військової стратегії. Наука про ведення бою військовими частинами або мистецтво керувати військовими частинами під час бою і організувати їх маневрування і пересування. Це методи боротьби, які застосовуються для досягнення поставленої мети. У спорті, зокрема у футболі, слово «тактика» означає обміркований спосіб ведення боротьби з суперником в рамках існуючих правил гри, що ґрунтуються на вмінні і взаємодії гравців якнайшвидше досягти успіху в матчі і зберегти його (рис. 1).

**Система гри** - це основний спосіб гри команди, який визначає особливості розташування і пересування гравців за завданням, встановленим за позиціями в атаці і захисті, спрямованими на досягнення мети. Система гри не дає точних вказівок, як діяти, але окреслює рамки дій, особливості розташування сил на полі з конкретними ігровими функціями, що впливають з рівня здібностей і підготовленості гравців та якості виконання ними одержаних завдань.



**Гра у футбол** - це спортивний поєдинок команд, що намагаються реалізувати під час гри тактичні завдання, які, на їхню думку, є вирішальними для здобуття перемоги. Під час гри захист протистоїть атаці. Ці дві фази мають однаково важливе значення в ході матчу.

Протягом гри футболістам доводиться безперервно розв'язувати основні й специфічні тактичні завдання атакуючого та оборонного характеру, що впливають з їхніх функцій в рамках розробленого на гру плану. Гра як в захисній, так і в атакуючій фазі вимагає від гравців оперативного розв'язання ігрових ситуацій, використання для цього різноманітних тактичних засобів, Тому і йдеться про тактику гри в обороні та атаці. Вона має бути скоординованою, і тому в обох цих фазах для правильного розв'язання завдань гравцями використовуються фізичні та технічні можливості за мінливих умов гри.

**Стиль гри** - це прийоми та дії, які часто повторюються командою і окремими гравцями під час матчу.

**Футбольні школи** - це характерні властивості способу гри з певним напрямом навчання, на якому позначився характер народу, темперамент гравців, а також соціальні, економічні, географічні особливості регіону.

**Гра у футбол** - це спортивна боротьба, яка ґрунтується на безпосередньому контакті з суперником у дозволених правилами гри межах. Для досягнення високих показників у футболі, крім фізичної та технічної підготовки, гравці мусять мати досить високий рівень теоретичних знань. Він і визначає програму навчання тактиці гри, систематизація якої показана на схемі.





## 1.1. Теоретична підготовка у програмі навчання тактиці гри

Уміння організувати гру є мистецтво, якому необхідно систематично та скрупульозна навчатись. У зв'язку з цим у процесі тренування юні футболісти оволодівають комплексом знань із стратегії і тактики та засвоюють велику кількість спеціальних умінь і навичок.

Для досягнення високих показників у футболі, крім фізичної та технічної підготовки, гравці мусять мати досить високий рівень теоретичних знань. Він і визначає програму навчання тактиці гри.

Теоретичні заняття з тактики проводяться в формі бесід або лекцій. Усні повідомлення викладача (тренера) підкріплюються використанням наочних посібників — макет футбольного поля з пересувними фігурками; малюнками, які ілюструють різні тактичні (дії), комбінації; спеціальні дошки, на які при поясненні тактичних дій наноситься необхідне креслення; кіно матеріалів, які дають можливість багаторазово подивитись необхідні тактичні дії і їх можливі варіанти.

Теоретичні відомості учням 7-9 років потрібно повідомляти в ході навчально-тренувального заняття в формі пояснення того або іншого моменту або стислої бесіди тривалістю 5-7 хв. Тривалість теоретичних занять з учнями 10-13 років може бути 10-20 хвилин, а з школярами 14-17 років - 30 хвилин.

Теоретичне заняття з тактики гри з юними футболістами треба починати з ознайомленням з правилами гри, практичне оволодіння якими здійснюється у процесі проведення ігрових вправ (навчальних). Одночасно з навчанням учнів основним технічним прийомам, їм повідомляють відомості про тактичні можливості кожного з них. Пізніше, по-мірі



засвоєння навчального матеріалу, викладач переходить до розбору визначеної послідовності групових і командних тактичних дій, пояснення і розподілу обов'язків в команді, завдань і функцій окремих гравців.

Наступний етап навчання передбачає розбір учнями окремих фаз гри (напад, захист, перехід від захисту до нападу і навпаки, взаємодія гравців в різних фазах гри). Наприклад, висвітлюється фаза нападу: викладач акцентує увагу юних футболістів на тому, що для нападу характерні три стадії: початок нападу (коли команда оволоділа м'ячем і готова перейти до нападу), розвиток атаки (підготовка до взяття воріт), завершення нападу (взяття воріт).

Зупинившись достатньо докладно на кожній з них, викладач розповідає про методи нападу, які можуть бути різними, а вибір методу визначається можливістю команди, яка атакує, і недоліками в грі суперників. Ілюстрацією останнього може бути такий приклад. Якщо команда має технічних і одночасно швидких гравців, то в грі проти команди, атакуючої значними силами, доцільно використовувати мало ходові швидкі комбінації. Якщо ж протилежна команда атакує невеликим числом гравців, зосередивши основні сили в захисті, є сенс вести атаку повільно, поступово концентруючи свої сили на половині поля суперника, використовуючи широкий маневр і зміну місць гравцями.

Роз'яснюючи суть гри в захисті, викладач розповідає учням, на чому базується захист і чому він підпорядкований. Потім ведеться розмова про загальні принципи гри у захисті: необхідність передбачити хід подій, що розвиваються, вміти визначити найбільш небезпечні напрямки в розвитку атак суперників,





відрізнати їх хибні ходи від істинних задумів, приймати у боротьбі з суперником найбільш раціональні в даній ситуації індивідуальні і колективні тактичні дії. Дане повідомлення корисно підкріпити аналізом гри окремих учнів в недавноминулій зустрічі. При цьому рекомендується відмітити як позитивні сторони їх дій, так і негативні. Аналогічним чином викладач веде розмову про фази переходу від захисту до нападу.

Коли юні футболісти в достатній мірі оволодіють даним навчальним матеріалом, потрібно переходити до теоретичного рішення завдань різної важкості. Такі заняття краще проводити у формі питань і відповідей. Спочатку підбирається нескладний, знайомий учням матеріал, який поступово ускладнюється. Наприклад, якої тактики доцільно дотримуватись при грі на мокрому полі; які передачі (короткі, середні, довгі) треба використовувати, граючи проти вітру; як повинні розташовуватись захисники при певному розташуванні суперників і м'яча, щоб кожен з них мав би зручну позицію для страховки, взаємо страховки при достатньо щільній опіки нападників.

Особливе місце в теоретичних заняттях по тактиці займають настанови на гру та їх розбір, яким повинна передувати ретельна підготовка викладача. При розборі або настанові на гру треба показувати шлях переміщення гравців, не володіючих м'ячем, пояснити значення різних дій, намалювати на дошці шлях переміщення гравця по полю.

Вибір тактики гри залежить від багатьох чинників, спричинених внутрішніми та зовнішніми умовами.

### ***Внутрішні умови:***

1. Рівень технічної підготовки гравців власної команди та команди суперника.



2. Рівень розвитку рухових якостей (швидкості, сили, витривалості) власної команди та команди суперника.

3. Стан технічної готовності до гри власної команди та команди суперника

***Зовнішні умови:***

1. Метеорологічні умови.

2. Стан поля (розміри, поверхня).

3. Місце проведення змагань.

4. Умови, що впливають із турнірного положення команд, які зустрічаються.

Практичні заняття з навчання юних футболістів тактичним прийомам гри проводяться у процесі багаторазового виконання дій в окремі ігрові обстановці. Навчання проводять у тій самій методичній послідовності, що і навчання технічним прийомам гри: ознайомлення з прийомом; вивчення прийому в спрощеній обстановці; вивчення прийому в ускладненій обстановці; закріплення прийому. При чому цей процес нерозривно пов'язаний з навчанням технічним прийомам. Так, вже на першому етапі навчання у футболістів з одночасним засвоєнням елементів техніки формуються тактичні уміння. Далі вони розширюються: тактичні дії ускладнюються і об'єднуються в більш складні тактичні комбінації. Важкі для освоєння учнями тактичні дії освоюються з початку частинами. До цілісного методу, як правило, звертаються для закріплення і удосконалення прийомів, що вивчаються.

Тактика гри включає в себе тактику нападу і тактику захисту. Тактичні завдання в нападі і захисті вирішуються за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.



## 1.2. Індивідуальні тактичні дії

**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 вправі 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 (рис. 2).

**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.

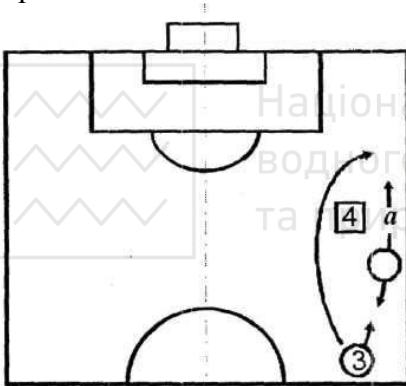


Рис. 2. Тактична дія  
«відкривання»

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:**

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 (рис. 3,4). 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.

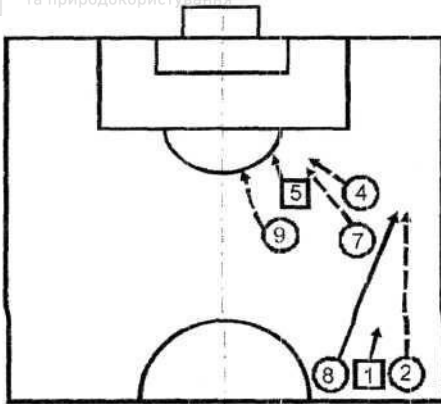


Рис. 3. Відволікальна дія «Звільнення зони»

**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:**

1. Удари на точність. Гравці розташовуються біля тренувальної стінки і по чергово 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.

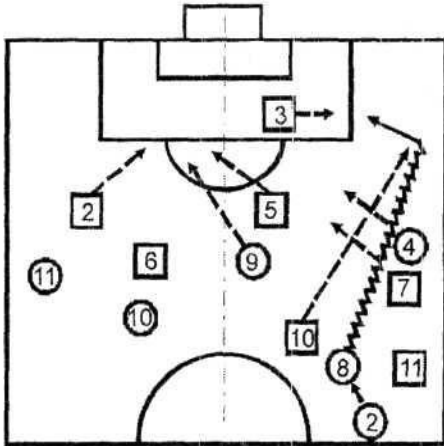


Рис.3. Відволікальна дія для створення вигідних умов партнеру

**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 всього оволодіти м'ячем, коли супернику спрямована передача, зручно здійснювати відбір також при прийомі м'яча і веденні.

**Вправи:**

1. Рухлива гра «Квач».
2. В парах, по чергово. 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, по чергово. Гравець «А» - виконує передачу м'яча гравцю «Б» (відстань між ними 8-10м), 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 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 4-5м друг за другом, третій намагається обвести першого гравця і якщо йому це вдається то на допомогу першому приходять другий гравець.
7. Один проти двох. В трійках, почергово. В коридорі шириною 5 м гравець намагається перешкодити проходу двом гравцям, які володіють м'ячем.

### 1.3. 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 в 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 в колективній взаємодії, за допомогою яких організовується 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, взаєморозуміння 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:**

1. Передача м'яча в парах без зміни місць.
2. Передача м'яча в парах із зміною місці. Передача виконується вперед по прямій лінії, а гравці міняються місцями по діагоналі.
3. Передача м'яча в парах із зміною місці. Передача виконується по чергово по діагоналі (гравець «Б») і по прямій лінії (гравець «А»).
4. Передача м'яча в парах із зміною місць. Передача виконується по чергово впоперек (гравець «А») і по прямій лінії (гравець «Б»).
5. Передача м'яча в парах із зміною місць. Передача виконується по чергово впоперек, а ведення по діагоналі.
6. Ведення м'яча в парах із 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 із зміною місць. Передачі виконується вперед по прямій лінії гравцем, якій знаходиться у середині.
10. Передача м'яча в трійках із 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 в 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 (рис. 4, 5). Наприклад: суперник на фланзі обіграв захисника і рухається до воріт. Однак крайнього захисника підстрахував центральний захисник, який своєчасно атакував суперника з м'ячем. В 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 наступній послідовності: спочатку два захисника грають проти одного нападника, потім три захисники 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:

1. Гра в «квадратах» 2х3, 3 х4, 2х4, 2х5, 3х5.
2. Гра 5 х 5, 6 х 6, 7х7, 8х8 з одним нейтральним, без обмеження торкань та з персональною опікою.
3. Двосторонні ігри з цільовими завданнями.



Рис. 4. Страхування



Рис. 5. Штучне положення «поза грою»



### **Тактичні комбінації.**

**Комбінація** - це дія двох або кількох гравців, які вирішують певне тактичне завдання.

Основою всіляких (наступальних) комбінацій є швидкість і несподіваність переміщень гравців і виконання швидких влучних передач (рис. 6, 7, 8).

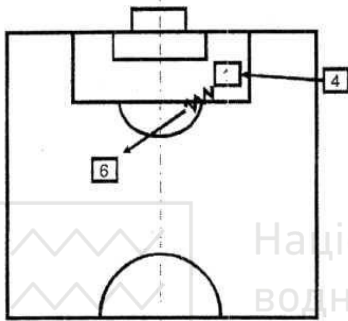


Рис.6 Комбінація при  
вкиданні м'яча



Рис. 7. Варіант розігрування  
кутового удару

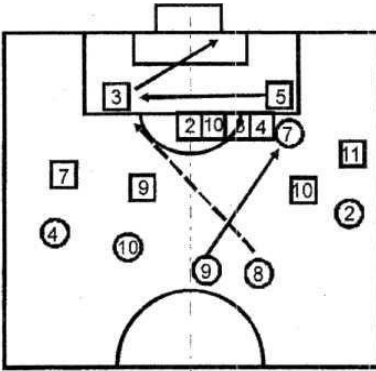


Рис. 8. Комбінація при штрафних ударах

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 граючи 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 обіграшу суперника за допомогою партнера. Незважаючи на уявну простоту, гра в "стінку" вимагає від гравця усвідомлюваних та вмілих дій.

Суть її в наступному: 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 втрачаючи швидкості бігу (рис. 9).

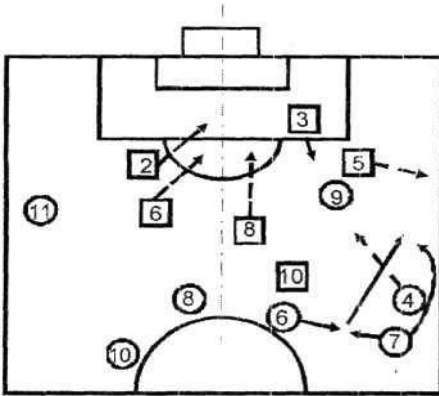


Рис. 9. Комбінація „стінка”

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 (рис. 10).



Рис. 10. Комбінація «схрещування»

Комбінації в трійках. **Комбінація «зміна місць»** найбільш ефективна. Основною її метою є обігриш суперників за рахунок переходу гравця із своєї зони в зону свого партнера, після того як той "увів" звідти



суперника, який протидівав йому (рис. 11).



Рис.11 Комбінація  
«зміна місць»

**Комбінація "мала вісімка"** застосовується в основному в середині поля. На початку розіграшу цієї комбінації гравці знаходяться практично на одній 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 і імітуючи 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.

## 2.Методика навчання тактики гри

**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. На перших учбових іграх 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 даним учбовим 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<sup>1</sup> 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<sup>1</sup> 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, на кінець, потім 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 (рис 12, 13).

**Швидкий напад** здійснюється однією або малою кількістю гравців. При ньому дії футболістів гранично насичені елементами раптової дії. Він найефективніший у грі проти неорганізованого захисту суперника.

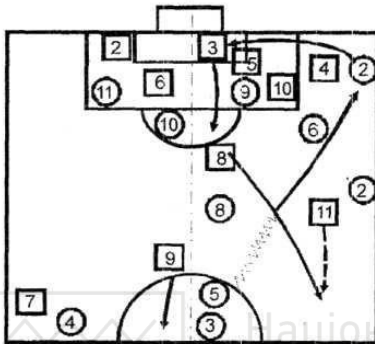


Рис. 12. Швидкий напад

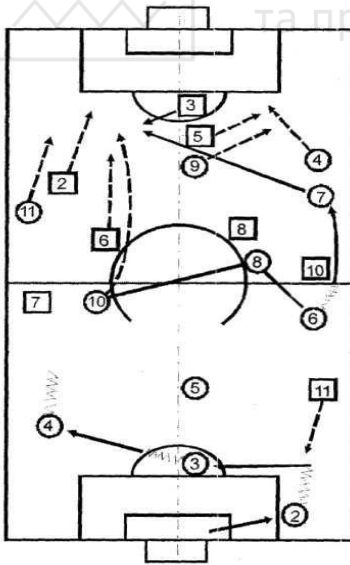


Рис.13. Позиційний напад



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 передуює захист власних воріт, що створює добрі 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 організуються 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 завдати ударів м'ячем по воротах, нейтралізуючи їхні дії на відповідній відстані від воріт (рис.14).

**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 не часто. 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.

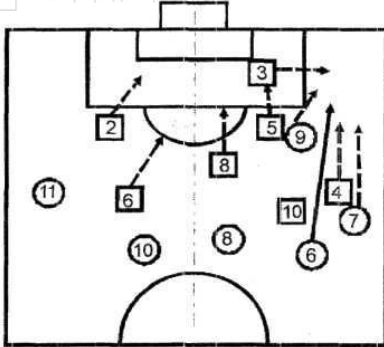


Рис.14. Дії проти "швидкого нападу"

Переваги персонального захисту:

- ретельний (старанний) спосіб прикривання, чим ускладнюються дії провідних гравців суперника.

**Його недоліки:**

- можливість входження захисника вглиб поля;
- труднощі дій в захисті, коли суперник безперервно змінює місце;
- 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 вмюють 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 в 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 іранців 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.

### **3. Допоміжні вправи та ігри для навчання тактики 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 в 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 10 x 10 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 25 x 25 м. Грають у складі — 4x2. 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 — 30 x 30 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, 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 (4 x 4, 5 x 5, 6 x 6) грають на полі, що має розмір 25x50, 60 м. Паралельно до лінії воріт лініями позначаються зони 8-10м 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 зумовнюється 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; 3x1, 4x2, 5x3, 3x, 4x3, 5x4. 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.

*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 40 x 20 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 ті 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 та 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 зведеного штрафного майданчика. Ворота: одні звичайні, а інші — відзначені прапорцями. Команди (6 x 6) 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 3x3. Правилком 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 3x2.* 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 іранців 4x3, 5 x 4 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 і оборона.* Мета цих допоміжних ігор - навчити гравців однаковою мірою як атакувати, так захищатися.

### ***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 8-1.1



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.

«Переможені» 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.

5. *Гра на трое воріт.* Гра проводиться на одній половині поля. Троє воріт виставляють на одній лінії. Ширина воріт 1,5 м. Відстань між ними 5 м. У грі беруть участь дві команди по 4-6 чоловік і нейтральний. Воротар захищає всі ворота одночасно.

6. 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 завдати з будь-якого боку воріт. За порушення правил гри виконуються вільні, штрафні удари, укидання м'яча з-за бічної лінії поля.





## Список використаних джерел

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навчально-методичний посібник. К: Комбі ЛТД, 2004. 256 с. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ: Олімпійська література. 2005. 296 с.
2. Закон України про фізичну культуру і спорт. К. : 1994. 22 с.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н. М.Люкшинова. М.: Советский спорт, 2003. 416 с.
4. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. К. : Початкова школа, 2001. 112 с.
5. Методичні рекомендації: до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Міні футбол. Тактичні дії в нападі / Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Рівне : НУВГП, 2018. 33 с. (09-02-24)
6. Пасевич А. М., Григорович О. С., Кособуцький Ю. Ф. Футбол : навчально-методичний посібник (за вимогами Василюк В. М. Діагностика аеробного компоненту функціональної підготовленості футболістів високої кваліфікації / В. М. Василюк, О. О. Ярмощук, О. С. Григорович / ЄКТС) / Рівне : НУВГП, 2011. 106 с.
7. Пінчук В.Ф. Механізм функціонування фізичного виховання ВНЗ Фізичне виховання і спорт. В. Ф. Пінчук, О. С. Григорович, І. В. Демчук, О. П. Підгурська, Ю.Ф. Кособуцький / Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Випуск 17. Луцьк: Вежа, 2015. 219 с. С. 24–28.
8. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнєцова,  
Ю. Ф. Кособуцький, О. С. Григорович. Рівне : НУВГП,  
2017. 43 с. (09-02-12)

9. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В.  
Футбол: Підручник. К.: Олімпійська література, 1997. 288 с.

10. Traêktoriâ Nauki International Electronic Scientific  
Journal, 2017. Slovak Republik (since 2017), Ukraine (2015–  
2016). Vol. 3, № 1. P 6.12–6.18. Зареєстроване Index  
Copernicus, InfoBase Index, MIAR, Open Academic Journal  
Index ISSN 2413-9009  
URL: <http://pathofscience.org/index.php/ps/index>



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування