



Національний університет

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний університет водного
господарства та природокористування

А. М. Пасевич
О.С. Григорович
Ю.Ф. Кособуцький



Національний університет
водного господарства
та природокористування

ФУТБОЛ

Навчально-методичний посібник

**Європейська кредитно-трансферна система
навчального процесу**

Рівне - 2011



Національний університет

УДК 796.332/333 (075)

ББК 75.578.я7

П19

*Затверджено вченою радою Національного університету водного господарства та природокористування.
(Протокол № 1 від 4 січня 2011 р.)*

Рецензенти:

Ковальський В.В., кандидат педагогічних наук, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С.Я. Дем'янчука, м. Рівне;

Поліщук В.П., голова Рівненської обласної федерації футболу;

Зубрицький Б.Д., старший викладач Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне.

Пасевич А.М., Григорович О.С., Кособуцький Ю.Ф.

П19 Футбол. Навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2011. – 106 с.

У навчально-методичному посібнику подано історичні відомості про витоки та етапи розвитку футболу з використанням новітніх, науково-практичних досягнень, викладено основи техніки і тактики гри у футбол та методика навчання.

Адресовано студентам вищих навчальних закладів, викладачам фізичної культури та тренерами.

УДК 796.332/333 (075)

ББК 75.578.я7

© Пасевич А.М., Григорович О.С.,
Кособуцький Ю.Ф., 2011

© Національний університет водного
господарства та природокористування, 2011



	Передмова.....	4
Розділ 1.	Футбол у вузі.....	6
	1.1. Футбол в системі фізичного виховання.....	6
	1.2. Футбол у вищих навчальних закладах.....	8
	1.3. Характеристика гри у футбол та систематизація ігрової діяльності.....	10
Розділ 2.	Історія розвитку футболу.....	14
	2.1. Виникнення та розвиток гри.....	14
	2.2. Міжнародні змагання.....	15
	2.3. Розвиток футболу в Україні.....	18
Розділ 3.	Аналіз техніки гри у футбол і методика навчання.....	20
	3.1. Вправи з м'ячем і комплекси допоміжних вправ та ігор для навчання техніці гри у футбол та її вдосконалення.....	20
	3.2. Пересування.....	29
	3.3. Удари по м'ячу ногою.....	32
	3.4. Удар по м'ячу головою.....	39
	3.5. Зупинки (прийом) м'яча.....	42
	3.6. Ведення м'яча.....	51
	3.7. Відволікаючі дії (фінти).....	54
	3.8. Відбирання м'яча в суперника.....	61
	3.9. Укидання м'яча з-за бічної лінії.....	65
	3.10. Техніка гри воротаря.....	66
Розділ 4.	Тактика гри у футбол і методика навчання.....	80
	4.1. Теоретична підготовка.....	83
	4.2. Навчання індивідуальним тактичним діям ..	86
	4.3. Навчання груповим тактичним діям.....	89
	4.4. Навчання командним тактичним діям.....	94
	4.5. Допоміжні вправи та ігри для навчання тактиці гри.....	99
	Список використаної літератури.....	106



ПЕРЕДМОВА

Футбол у світі є наймасовішим і найпопулярнішим видом спорту. Чемпіонати світу, Європи, Америки, Азії, Африки для національних, молодіжних і юнацьких збірних, численні чемпіонати, першості і кубки клубних команд збирають багатомільйонну глядацьку аудиторію у всіх куточках Земної кулі.

Народною грою є футбол і в Україні. Він користується великою любов'ю всього населення, займає ведуче місце за масовістю занять і розвивається в усіх регіонах країни і тому став справою загальнодержавної турботи. В Україні прийнята та затверджена Постановою Кабінету міністрів цільова комплексна програма розвитку футболу, в якій передбачено створення оптимальних умов для залучення до занять футболом усіх статевих і вікових груп населення.

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 студентської 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 фізичної працездатності. Таким чином, футбольна підготовка студентської молоді покликана забезпечувати суспільну програму, передбачену законом України "Про фізичну культуру і спорт".

Футбол в Національному університеті водного господарства та природокористування відіграє важливу роль у фізичному вихованні студентської молоді. Велика кількість студентів займається футболом на заняттях з фізичного виховання в основних навчальних відділеннях. Кращі студенти займаються у відділеннях спортивного удосконалення, а також у підготовчих відділеннях з футболу. З них формують команди факультетів та збірної команди університету.

Щорічно в НУВГП проводяться змагання з футболу, що викликають інтерес у студентів та збирають численну глядацьку

аудиторію: універсиада серед факультетів; спартакіада студмістечка з міні-футболу та спартакіада «Здоров'я» серед викладачів та співробітників НУВГП з міні-футболу.

Футбольна команда «Водник», бере участь у першості області з футболу, достойно представляє наш університет в чемпіонаті міста, обласній Універсиаді серед ВНЗ.

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

Проте рівень забезпечення навчальної дисципліни спеціальною літературою недостатній. Пропонований нами навчально-методичний посібник «Футбол» покликаний заповнити названі прогалини, надати теоретичну та методичну допомогу студентам, розкрити основні напрямки оволодіння практичним курсом з футболу та сприятиме поліпшенню якості засвоєння програмного матеріалу.



1.1. Футбол в системі фізичного виховання

Серед численних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би сперечатися з ним у популярності.

У системі освіти футбол входить до програм з фізичного виховання дошкільної, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти.

Особливості роботи з розвитку футболу визначаються метою, відведеною йому у системі фізичної підготовки і специфікою тих організаційних форм фізичного виховання, в яких проводяться заняття.

Заклади дошкільної освіти. На думку вчених, подальший розвиток ідей підвищення ефективності процесу фізичного виховання дошкільних навчальних закладах можливий на основі підвищення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі і футболом, використання технології спортивної підготовки, фізкультурно-оздоровчих занять (В.К. Бальсевич, М.Н. Корольова, А.Т. Майорова 1986; Ю.К. Чернышенко, 1998; А.И. Кравчук, 1999; В.К. Бальсевич, 2000; М.М. Безруких, 2001; В.П. Стрельцов, Т.А. Банникова, 2003; В.Н. Зимоніна, 2003).

Для фізичного розвитку дітей дошкільного віку широко застосовують різноманітні рухливі ігри з елементами техніки гри та ігри у футбол за спрощеними правилами.

Загальноосвітні навчальні заклади. У загальноосвітній школі футбол є складовою програми фізичної культури у 5—11-х класах, використовується у позакласній роботі в спортивних секціях і на заняттях груп початкової підготовки системи ДЮСШ на базі школи. Матеріал програми передбачає ознайомлення учнів з всіма основними технічними прийомами, а в VIII-XI класах – удосконалення технічних і тактичних дій в ігрових вправах і двосторонніх іграх.

Для дітей молодшого шкільного віку широко застосовують різноманітні рухливі ігри з елементами футболу та міні-футболу.

Школярі середнього і старшого віку займаються на уроках, у секціях та в ДЮСШ.

Головна спрямованість уроків — засобами футболу сприяти вирішенню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ навичок гри і привчити до систематичних занять фізичними справами.

Футбольні вправи проводяться на подовжених перервах між уроками, ігрові вправи та ігри в футбол включають до програм днів здоров'я, фізкультурних свят і змагань, туристичних походів.

Третій урок з футболу в школі. Кількість дітей шкільного віку, які бажають регулярно займатися футболом з кожним роком зростає у всіх без винятку регіонах України. Цьому в значній мірі сприяють конкретні дії керівництва Федерації футболу нашої держави, а також Міністерства освіти і науки України щодо введення в шкільні навчальні програми додаткового уроку футболу, на якому діти мають реальну можливість більш детально ознайомитися з правилами та особливостями цієї гри, її історією, традиціями і розвитком у різних регіонах планети, в тому числі і на теренах України.

Навчально-тренувальна робота у школі проводиться у секціях та групах початкової підготовки під керівництвом викладача, тренера або громадських інструкторів. Завданнями секцій є не тільки залучення дітей до систематичних занять і надання їм допомоги при опануванні початкових навичок гри, але й виявлення талановитих дітей для занять у ДЮСШ.

Дитячо-юнацькі спортивні школи. Підготовка кваліфікованих футболістів проводиться в секціях з футболу колективів фізичної культури, дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву (СДЮСШОР), школах-інтернатах спортивного профілю.

Система спортивної підготовки — це тривалий процес, який поділяється на кілька послідовних і взаємополучених етапів: початкової підготовки (8—12 років), спеціалізованої базової підготовки (12—18 років), спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності (19—30 років). Він передбачає перехід спортсмена від одного етапу підготовки до іншого у більш ранньому віці.



Багаторічний процес підготовки юних футболістів передбачає розв'язання значної кількості найрізноманітніших завдань, правильного планування навчально-тренувальної роботи з урахуванням вікових особливостей дітей. Головним показником роботи спортивних шкіл з футболу є виконання спортсменами наприкінці кожного навчального року програмних вимог щодо рівня підготовленості, який зумовлюються кількісно-якісними показниками технічної, тактичної, фізичної, інтегральної, теоретичної підготовленості, фізичного розвитку; внеском кожної спортивної школи в успішний виступ молодіжних та юнацьких збірних команд міста, області, країни; команд майстрів, результатами участі у змаганнях. Виконання спортсменами спортивних нормативних вимог — головна умова занять у спортивній школі.

1.2. Футбол у вищих навчальних закладах

Футбол є невід'ємною частиною системи підготовки і виховання студентів. В структурі вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту футбол входить в цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін у відповідності з державними стандартами, навчальними планами і програмами.

Метою і завданням розвитку студентського футболу є формування здорового способу життя серед молоді шляхом залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом. В Україні створена Всеукраїнська футбольна асоціація студентів. У 22 регіонах проводяться змагання серед студентів, у яких беруть участь більше двохсот команд.

У *неспеціалізованих вищих навчальних закладах* футбол включений до програми з фізичного виховання студентів і є складовою частиною занять в спеціальному медичному (оздоровчий футбол), основному і спортивному навчальних відділеннях та у відділенні спортивного удосконалення. Він є важливим засобом вдосконалення фізичного розвитку, головних фізичних і психічних якостей, рухових умінь і навичок студентів.

З студентів основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту формуються навчальні спортивні



відділення, в тому числі і з футболу. Категорія групи відділення спортивного вдосконалення визначається за наявністю у її складі не менш ніж 50% студентів-спортсменів вищих спортивних розрядів або звання.

У спеціалізованих вищих навчальних закладах спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол та ін) мають велике значення у становленні професійної готовності студентів факультетів фізичної культури.

Спортивні ігри становлять спеціальний навчальний предмет, в програму якого включені загальні питання теорії спортивних ігор, методика навчання і тренування в спортивних іграх, виховання професійно-педагогічних навичок та умінь, що необхідні майбутньому спеціалісту.

Навчальна робота з курсу футболу на факультеті фізичного виховання проводиться у формі лекцій, практичних і семінарських занять, а також шляхом підвищення спортивно-педагогічної майстерності, участі в організації і проведенні змагань.

На лекційних заняттях дається матеріал з історії гри і еволюції правил змагань, вивчається теорія і методика викладання футболу.

На практичних заняттях освоюються вправи з розвитку фізичних якостей, даються підготовчі і спеціальні вправи, що сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами гри. Студенти оволодівають практикою суддівства, набувають знання з методики навчання гри з урахуванням особливостей розвитку дітей шкільного віку. Навчальна практика включає в себе виконання завдань з підготовки і проведенню занять, що сприяє формуванню професійно-педагогічних навичок і умінь. Студенти здають залікові нормативи, до яких входять практичне виконання технічних прийомів, теоретичні і методичні заняття, практика суддівства.

Семінарські заняття присвячені найбільш важливим питанням теоретичних і методичних розділів програми і перевірки знань з суддівства з метою активізації самостійної роботи студентів.

Успішна діяльність викладача фізичної культури пов'язана з оволодінням навичками спортивних ігор, зокрема футболу, знанням структури гри, техніки і тактики, сучасних навчальних технологій, ступеню володіння методикою навчання.

Футбол широко використовується як основний засіб фізкультурно-оздоровчої роботи в різних місцях відпочинку, парках, санаторіях і дитячих оздоровчих таборах.



Футбол (або окремі вправи з гри) часто використовуються представниками інших видів спорту як відмінний засіб загальної фізичної підготовки, розвитку тактичного мислення і вольових якостей.

Всі вищенаведені чинники зумовлюють місце і значення футболу в системі фізичного виховання в нашій країні.

1.3. Характеристика гри у футбол та систематизація ігрової діяльності

Футбол — колективна гра, в якій дві команди з 11 гравців у кожній, грають на полі довжиною 90 - 120 метрів та шириною 45 - 90 метрів. Гра має чітку організаційну структуру, тому гру розглядають як систему. У футбольному матчі тривалістю 90 хвилин (2 тайми по 45 хвилин з 10-хвилинною перервою між ними) протидіють дві команди. Зусилля кожної з команд спрямовані: з одного боку, забити м'яч у ворота суперника, а з іншого — завадити супернику зробити те саме. Зміст гри передбачає постійний перебіг різноманітних техніко-тактичних дій (перехід від захисту до атаки та навпаки). Напад і захист називають фазами гри, кожна з яких рівноцінно важлива.

Динаміку гри в футбол визначає перебіг фаз (напад-захист), під час яких м'яч контролює одна з команд. Це означає, що стільки ж разів команда має можливість нападати та захищатися.

Основні фази поділяються на частини, які називаються ігровими відрізками. *Ігрові відрізки* — це частина ігрових дій, під час яких команди вирішують певні тактичні завдання (підготовка, організація; проведення та завершення атакуючих дій, перехід від нападу до захисту, захист воріт та ін.).

Фази та ігрові відрізки складаються з ігрових ситуацій. Ігрова ситуація створюється низкою факторів ігрових моментів, під час яких футболісти повинні розв'язати конкретне завдання. Наприклад, організація контратаки (через) захисника або стрімкий прохід нападаючого по лівому краю межі штрафного майданчика з глибини футбольного поля.

Повторення ігрових ситуацій — одна з найхарактерніших закономірностей гри в футбол.

Після кожної зупинки в грі виникають ситуації, які називаються "стандартні ігрові ситуації".



Фази, ігрові відрізки та ігрові ситуації утворюють категорію ознак, які в цілому відображають об'єктивні закономірності форми та змісту гри в футбол.

Постійний перебіг ігрових ситуацій, безперервна боротьба за м'яч у поєднанні з найрізноманітнішими рухами та техніко-тактичними діями.

Організованість в діях команди досягається завдяки чіткому розподілу ігрових функцій між футболістами.

Воротар — останній рубіж захисту. Він повинен досконало володіти технікою гри, миттєво визначати напрямок, траєкторію та швидкість руху м'яча, рішуче та уміло керувати захисними діями команди. Воротарю необхідно раціонально поєднувати гру "у воротах" та діями на "виходах". Він досить часто виконує роль організатора атакуючих дій своєї команди.

Захисники повинні досконало володіти різноманітними ігровими прийомами, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно та раціонально взаємодіяти з партнерами в організації атаки та захисту.

Основні вимоги до гравців захисту: уміло діяти в зоні колективно та індивідуально; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах; успішно вести боротьбу за м'яч у повітрі; раціонально здійснювати страхування партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти при штучному положенні "поза грою".

При організації атакуючих дій захисники повинні: звільнитись від опіки суперника для отримання м'яча, посланого воротарем; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконати передачу партнерам; відкриватись на фланзі або підключитись до атаки в центрі поля; уміло виконувати навісні передачі, простріли з флангів; завершувати атаку ударами по воротах.

Гравцям середньої лінії необхідно уміло організовувати атакуючі дії, завершувати їх і переключатись до захисних дій, що вимагає від них високого рівня технічної майстерності.

Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу та подальший розвиток атаки, забезпечення стрімкого маневру у відкриту зону; контроль середини поля та активна участь в завершенні атакуючих дій.

Основні дії в захисті: протидії стрімкому зворотному розвитку атак суперника шляхом здійснення контролю у даній зоні або



персонально закріпленням суперником; протидії передачам і ударам по воротах; страхування партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючі повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно обирати позиції, виконувати завершальні удари по воротах в умовах постійної протидії суперників.

Основні дії під час нападу: розміщення на межі положення "поза грою" та своєчасний відхід назад для отримання м'яча; швидкісний маневр по флангу з наступною передачею "прострілом" м'яча в штрафний майданчик; активна участь у завершенні атакуючих дій.

При переході в захист нападаючі контролюють дії захисників, вступають в протиборство з найближчим суперником, який володіє або прагне оволодіти м'ячем. Можуть брати активну участь в захисних діях своєї команди.

В залежності від ігрового амплуа та спортивної кваліфікації та перебігу гри, футболіст виконує понад 300 довгих прискорень, біля 150 ривків.

Головними формами рухової діяльності футболіста в грі є біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, ходьба, стрибки, повороти, удари по м'ячу, фінти, підкати, одноборства. Найбільшу питому вагу займає ходьба (45-60%), біг без м'яча (25-35%) і порівняно незначна питома вага таких дій, як удари, зупинка м'яча, фінти та ін. (5-10%). Решта часу припадає на паузи (10-15%).

У перебігу змагальної діяльності рухові дії футболістів характеризуються великою різноманітністю та варіативністю. Прийоми та способи їх виконання постійно змінюються в залежності від конкретних завдань і умов діяльності, що потребує швидкого переключення з одних форм руху на інші, протилежних за характером. Це, в свою чергу, вимагає відповідної лабільності нервових процесів і високого рівня розвитку рухових якостей (швидкості, сили, витривалості) та координаційних здібностей.

Біг футболістів в умовах змагань не носить тривалого характеру і досить рідко перевищує дистанцію 45-50 метрів. Зазвичай, це короткі ривки та прискорення. Проте сумарна кількість їх за одну гру складає, в залежності від ігрової функції в команді та обраної тактики командних дій, біля 5000-7000 метрів, але тривалість пауз між ними така, що енерговитрати встигають у значній мірі компенсуватися. Внаслідок цього футболіст може упродовж всієї гри максимально виконувати прискорення на граничних



швидкостях. Недостатня компенсація енерговитрат сприяє втомі футболіста, погіршує його працездатність і коефіцієнт корисної дії в системі командних дій.

Головний арсенал складних просторових рухів футболіста складають удари по м'ячу різними способами (ногами, головою та іншими частинами тіла гравця, що дозволені правилами змагань).

Порівняно з іншими техніко-тактичними діями вони складають 45-50%. Одноборства з суперником — 20-25%, ведення м'яча 10-15%, зупинки 10-20%, вільне переміщення по полю — 10-15%. Наведені показники можуть коливатися в той чи інший бік у залежності від індивідуальних особливостей гравця, рівня його спортивної майстерності, ігрових функцій в команді тощо.

Ведення м'яча та його зупинки (а також, частково, одноборство з суперником) пов'язані з контролем м'яча. Не звертаючи уваги на різноманітність ударних рухів (вони, без сумніву, заслуговують глибокого всебічного вивчення), біомеханічна картина згаданих балістичних рухів футболіста носить однотипний характер і може бути виражена змагальними закономірностями.

Рухи нижніх кінцівок футболіста належать до великої групи складних просторових рухів людини, умовно поділених на балістичні та ударні. Балістичні виконуються з деяким супроводженням м'яча, а ударні — коротким силовим імпульсом.



РОЗДІЛ 2. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ

2.1. Виникнення та розвиток гри

Футбол — одна з найдавніших ігор людства. Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема зображення гравців з м'ячем, окремі зображення м'ячів, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству за довго до нашої ери. Китайцям гра з м'ячем була відома ще понад 5000 років тому. Імператори вважали, що така гра є важливим засобом військової підготовки. На футбольних майданчиках воїни намагалися застосовувати тактику, якої вони дотримувались на полі битви, тож вдосконалювали основні принципи атаки та захисту. М'яч тоді був набитий кінським волоссям і обшитий шкірою. А надувними м'ячами почали грати вже у XVIII столітті. В правилах навчання воїнів, виданих в Китаї понад 2000 років тому досить докладно описано гру в футбол.

Із літературних джерел відомо, що Софокл, Олександр Македонський, Діонісій також були знайомі з грою у футбол. Існує чимало згадок, що в стародавній Греції в гімназіях існували спеціальні майданчики для гри, ігри на яких організовував і проводив окремий вчитель. Це був дійовий засіб фізичного загартування не лише воїнів, але й оздоровлення. К.Гален — римський лікар і природодослідник писав, що гра з м'ячем забезпечувала фізичну, психічну підготовку найширших мас. Вона, на його думку, є могутнім засобом лікування хворих.

Гравці мали взуття, яке римляни називали "кальцеус". Корінь цього слова зберігся в Італії до наших днів, де "кальціо" означає футбол.

Завойовуючи дедалі нові території, римські воїни просувалися в глибину Європи — до Франції, Німеччини, Англії і впроваджували свої звичаї та ігри. Легіонери весь вільний час віддавали футболу.

Фахівці та більшість істориків вважають, що футбол постав на традиціях ігор з м'ячами, якими користувалися за давніх часів, в середньовіччі, а батьківщиною його є, безперечно Англія.

В Англії найпопулярнішим видом розваги був "масовий футбол". У першій половині XIX ст. він вже мав два різновиди:

- гра з м'ячем тільки ногами (футбол);
- гра з м'ячем руками та ногами (регбі).



На другому засіданні Футбольної асоціації, 6 грудня 1863 року, було вирішено вважати футбол і регбі різними видами спорту. Це і є дата народження сучасного футболу.

Завдяки англійцям футбол став улюбленою грою і в інших країнах Європи. Під час стоянок кораблів у портах вони організовували матчі між членами команд до складів яких залучалась місцева молодь.

Швидкий і динамічний розвиток футболу, що спостерігався в Європі на початку ХХ ст. спонукав до створення міжнародної організації. І вже у 1904 році у Парижі відбулася конференція за участю Бельгії, Данії, Франції, Голландії, Іспанії, Швейцарії та Швеції, де і було засновано Міжнародну федерацію футбольних асоціацій (ФІФА) — (Federation International Football Association).

Президентом ФІФА був обраний Р. Герен, штаб-квартира розмістилася в Амстердамі. Відповідно до прийнятого на Конгресі статуту, члени ФІФА взаємно визнавали один одного як керівників футбольного руху у своїх країнах і зобов'язувалися не підтримувати ніяких стосунків із іншими футбольними організаціями. Англійці спочатку не захотіли ввійти до організації ФІФА, однак через рік приєдналися до неї.

Футбол полюбили в усьому світі. Ряди ФІФА швидко росли. Після Другої світової війни її членами стали більш як 70 країн, у 1954р. – 85, а зараз ФІФА об'єднує 203 країни.

РСР була прийнята в члени ФІФА в 1946р. ФІФА вважають спортивною державою, адже в її ряди входять федерації майже всіх країн світу. Починаючи з 1930р., чемпіонат проводиться кожних чотири роки.

2.2. Міжнародні змагання

Чемпіонати Світу з футболу

У 1954р. був створений Європейський союз футбольних асоціацій (УЄФА), до якого входять 52 національні асоціації. Починаючи з 1968р., для національних збірних проводяться чемпіонати Європи. Під керівництвом УЄФА розігруються: Кубок європейських чемпіонів – з 1956р., Кубок володарів Кубків – з

1951р. і Кубок УЄФА – з 1971р., що раніше проводився під назвою Кубка ярмарків.

В 1926 році при сприянні генерального секретаря французької футбольної федерації Анрі Делане було створено перший в історії ФІФА спеціальний комітет з організації чемпіонату світу. В лютому 1927 року проект світової першості було розроблено, а через рік затверджено на конгресі у Амстердамі 23 голосами проти п'яти. Заперечували країни Скандинавії, утримались німці.

Визнано, що аматорство у футболі стало чисто формальним, що прихований професіоналізм "*роз'їдає*" практично всі команди, які брали участь в Олімпійських іграх, із-за чого престиж Олімпійських футбольних турнірів в значній мірі падає, ФІФА вирішила з 1930 року раз в чотири роки (в проміжку між Олімпіадами) проводити світові футбольні Чемпіонати, де на рівних могли б грати і професіонали і аматори.

Одночасно був заснований приз для переможця — спеціальний кубок. ФІФА доручила одному з найкращих ювелірів Парижу Абелью Лафлеру виготовити його. В якості моделі Лафлер обрав міфологічну богиню перемоги — крилату Ніке. Кубок зображував собою скульптуру жінки в туніці, яка тримає на витягнутих руках чашу. Статуетка була відлита з чистого золота і важила один кілограм вісімсот грамів, а загалом з мармуровим цоколем — чотири кілограми. Оцінювалась вона тоді у 10 000 доларів.

В положенні про розіграш Кубка світу записано, що він є перехідним, однак перейде у власність тій федерації, чия команда виграє його тричі (Бразилія - 1958, 1962, 1970, 1994, 2002 рр.; Італія - 1934, 1938, 1982, 2006 рр.; Німеччина - 1954, 1974, 1990 рр). В 1974 році був відлитий новий Кубок, але вже у руках богині була земна куля.

Перший Чемпіонат Світу ("Кубок світу") відбувся в Уругваї у 1930 році, в якому взяло участь 13 національних збірних команд. У фінальному матчі збірна Уругваю перемогла збірну Аргентини з рахунком 4 : 2 і стала чемпіоном світу.

У зв'язку з початком Другої світової війни в розіграшах чемпіонатів світу була вимушена перерва з 1938 року до 1950 року.

Чемпіони світу:

Уругвай (1930, 1950 - 2 рази)

Італія (1934, 1938, 1982, 2006 - 4 рази)



ФРН (1954, 1974, 1990 - 3 рази)
Бразилія (1958, 1962, 1970, 1994, 2002 - 5 разів)
Англія (1966)
Аргентина (1978, 1986 - 2 рази)
Франція (1998).

Рекорди

Найбільш результативна перемога: Угорщина — Південна Корея 9:0, 1954; Югославія — Заїр 9:0, 1974; Угорщина — Сальвадор 10:1, 1982

Найшвидший гол: Хакан Шукюр, 11 секунд, Туреччина — Південна Корея 3:2, 2002

Гравці, які брали участь у ЧС найбільше: Антоніо Карбахал (Мексика, 1950—1966) і Лотар Маттеус (Німеччина, 1982—1998) – 5 разів.

Найбільша кількість ігор на ЧС: Лотар Маттеус – 25 ігор.

Крацій бомбардир: Роналдо (Бразилія 1998—2006) – 15 м'ячів.

Найбільша кількість голів в одному ЧС: Жюст Фонтен (Франція), 13 м'ячів, 1958 р.

Найбільша кількість голів в одному матчі: Олег Саленко (Росія) – 5 м'ячів, Росія — Камерун 6:1, 1994

Найстарший гравець: Роже Мілла (Камерун), 42 роки і 39 днів.

Гравець, який найбільше разів ставав чемпіоном світу: Пеле (Бразилія), 3-разовий чемпіон світу (1958, 1962, 1970)

Найбільша колекція золотих медалей ЧС: Маріо Загалло (Бразилія), як гравець (1958, 1962), як головний тренер (1970) і як другий тренер (1994).

З історії олімпійського футболу

Як повноправний вид спорту футбол заявив про себе в 1900 році, коли увійшов до програми Олімпійських ігор. Тоді в Парижі англійці перемогли господарів поля і стали першими в історії чемпіонами Олімпійських ігор.

У 1996 році в Атланті на XXVI Олімпійських іграх вперше в історії було проведено турнір серед жіночих команд. Олімпійським чемпіоном стала команда США.



Чемпіонати Європи з футболу

Європейський союз футбольних асоціацій (УЄФА) почав проводити чемпіонати континенту серед національних збірних команд з 1960 року.

Перший чемпіонат Європи було проведено у Франції. Звання першого чемпіона Європи здобули футболісти Радянського Союзу.

Чемпіони Європи:

СРСР (1960), другі (1964, 1972, 1988)

Італія (1968)

ФРН (1972, 1980, 1996)

Чехословаччина (1976)

Франція (1984, 2000)

Голландія (1988)

Данія (1992)

Греція (2004)

Іспанія (1964, 2008).

1.3. Розвиток футболу в Україні

Спорт, і зокрема футбол, в Україні почав розвиватися пізніше, ніж в країнах Західної Європи. Щодо часу і місця зародження футболу в Україні досі немає одностайної думки. Але впевнено можна сказати, що ця спортивна гра розвивалась одночасно у Києві, Харкові, Одесі, Миколаєві, Катеринославі, Юзівці.

Змагання на Кубок і першість України проводилися з 1922 року.

З 1936 року у вищій лізі чемпіонатів Радянського Союзу брала участь команда "Динамо" (Київ) і за всю історію ніколи не покидала її, а в повоєнні роки вона стала тринадцятикратним чемпіоном і дев'ятиразовим володарем Кубка Радянського Союзу, Суперкубка Європи (1975), дворазовим — Кубка володарів Кубків країн Європи (1975, 1986).

Про високий рівень українського футболу свідчить і те, що у вищій лізі Радянського Союзу в різний час виступали команди: "Динамо" (Київ), "Шахтар" (Донецьк), "Карпати" (Львів), "Зоря" (Луганськ), "Дніпро" (Дніпропетровськ), "Металіст" (Харків), "Таврія" (Сімферополь), "СКА" (Одеса), "Чорноморець" (Одеса), "Металург" (Запоріжжя). Більшість із них досягли високих спор-



тивних успіхів. Зокрема, чемпіонами і призерами Радянського Союзу були футболісти "Динамо", "Зорі", "Дніпра", "Чорноморця". Володарями Кубка — "Динамо", "Шахтаря", "Карпат", "Металіста". Усі вони успішно виступали в Європейських кубкових турнірах.

Протягом багатьох років у Міжнародних змаганнях основу Національних збірних команд складали футболісти українських клубів. Згадаємо, що О. Блохін (1975) та І. Біланов (1986) були визнані кращими футболістами Європи і нагороджені золотими м'ячами, а О. Протасов у 1984 році став володарем срібної бутси, яку вручали кращим бомбардирам Європи.

Після проголошення Верховною Радою Незалежності України (1991), Федерація футболу України, як повноправний член, увійшла до УЄФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь у Чемпіонатах Світу, Європи, Олімпійських іграх і Європейських кубкових турнірах.

З весни 1992 року проводиться незалежний Чемпіонат і Кубок України. Титул першого переможця вибороли футболісти "Таврії" (Сімферополь).

Змагання команд майстрів по футболу проводяться в 3 лігах. У Вищій лізі в даний час виступає 16 сильних колективів країни, які борються за звання чемпіона України. Ще 17 колективів оспороюють 2 путівки в вищу лігу, виступаючи в 1-ій лізі. Інші 35 професійних клуби країни згруповано за територіальним принципом в 2 зонах. Переможець кожної з них отримує наступного року право на перехід в 1-у лігу.

Такі найважливіші етапи розвитку національного футболу, одного з найбільш популярних серед населення України видів спорту.



РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Техніка – це сукупність спеціальних прийомів, які використовуються в грі в різних поєднаннях, для досягнення поставленої мети.

Техніка передбачає здатність футболіста під час гри вільно і точно виконувати рухові дії. Вона є основою навчання разом із тактикою, певна річ, не останню роль відіграє фізична підготовка.

Техніка розподіляється на загальну (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки, стрибки) і спеціальну (удари по м'ячу, зупинки — приймання його, ведення, обвідки, фінти, відбір м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, укидання м'яча з-за бічної лінії) (див. рис. 1).

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям цих засобів в умовах варіаційної ігрової діяльності, боротьби з суперником, часто при прогресуючому стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

3.1. Вправи з м'ячем і комплекси допоміжних вправ та ігор для навчання техніці гри у футбол та її вдосконалення

До початку навчання техніці гри в футбол, бажаючих займатися ним слід ознайомити з вправами на відчуття м'яча, йдеться про торкання його основними частинами поверхні стопи (див. рис. 2).

Котіння м'яча

1. Котіння м'яча підошвою вперед і назад (від носка до п'ятки).
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 (жонгливання) тими самими частинами стопи.
4. Підбивання м'яча вгору. Нога виставлена вперед і зігнута в коліні.

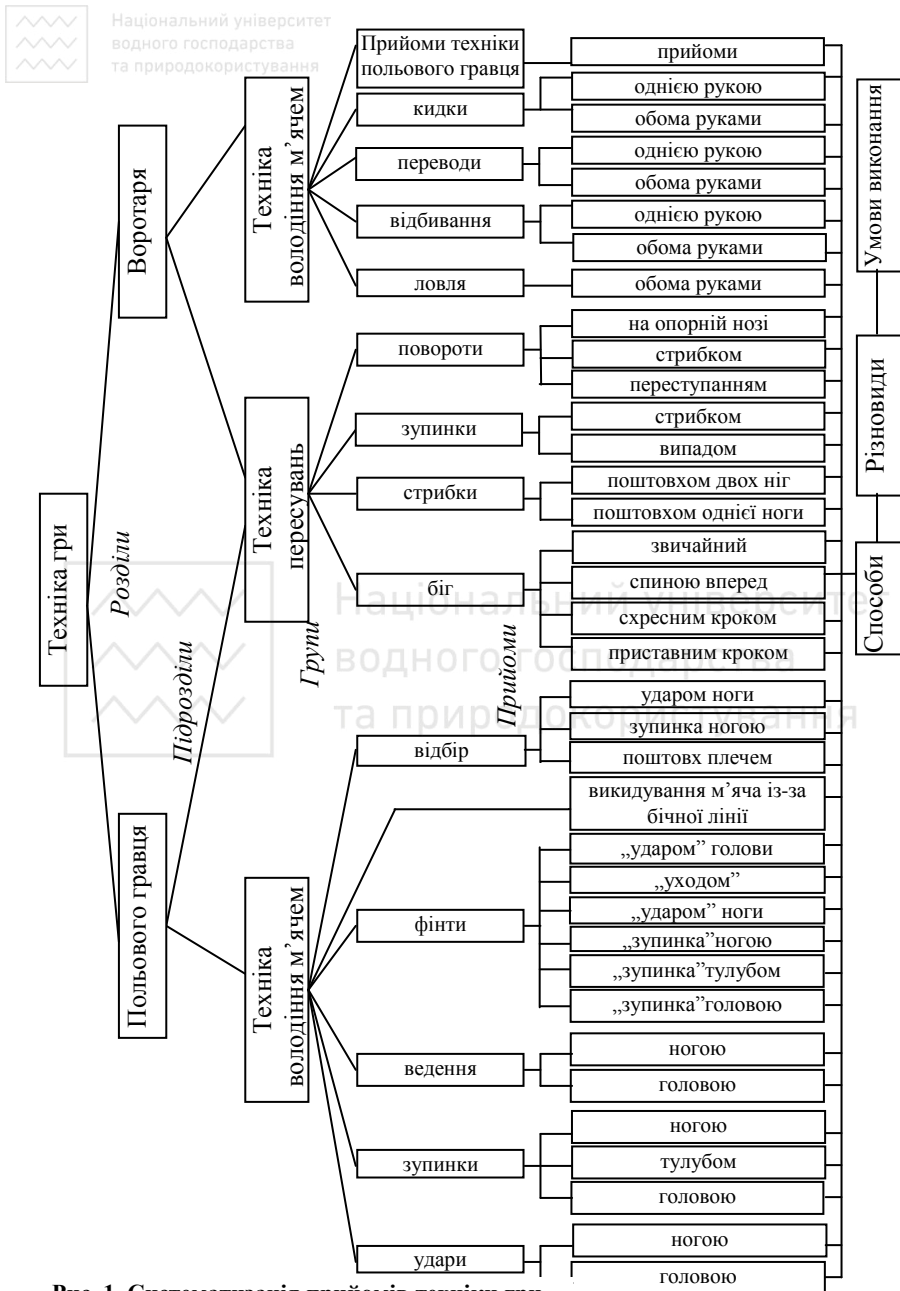


Рис. 1. Систематизація прийомів техніки гри (за П.Н. Козаковим)



Рис. 2. Стопа

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. Підшвою.
2. Обличчям вперед.
3. Боком в напрямку подальшої ноги ведення м'яча ззовні до середини.
4. Боком в 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 підшвою ноги почергово — раз лівою, раз правою.

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

Підбивання угору нерухомого м'яча

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

2. Те саме тільки гравець не кладе м'яч руками на стопу, а котить підшвою 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, зігнута 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 якщо після підбивання вгору м'яч вийде за межі кола, вибуває з гри. Якщо пропонується 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 м'яч вийшов за межі кола або був підбитий низько, він 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 жонгливанням з відскоком м'яча переходять до жонгливання в повітрі. Тут застосовуються різноманітні поєднання (комбінації), як жонгливати тільки лівою або тільки правою ногою, почергово лівою — правою і навпаки. Такі вправи та ігри можна проводити і як змагання. Гравці за сигналом починають жонгливати 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. Медициноболи. Дві команди шикуються в колони, одна проти одної на відстані 15 м. У центрі поля лежать медициноболи. За сигналом команда з м'ячами (перша, згідно з жеребкуванням) намагається влучити в медициноболи. 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 кожен ще на половину 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. Завданням 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 в 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 колоні 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 колони, 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 колони — 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 навчання 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 помилився, 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 віддалі 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 колонках. 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 жонгливання 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 переешкодами»*. Гравці розташовуються так, як і в попередній вправі. Різниця в тому, що тут два гравці одночасно біжать назустріч один одному. Один — з 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 копа 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.



3.2. Пересування

Ходьба футболіста трохи відрізняється від звичайної ходьби, тому що він рухається по футбольному полю, трохи зігнув нога в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму та швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом та іншими видами пересувань і елементами техніки (рис. 3).

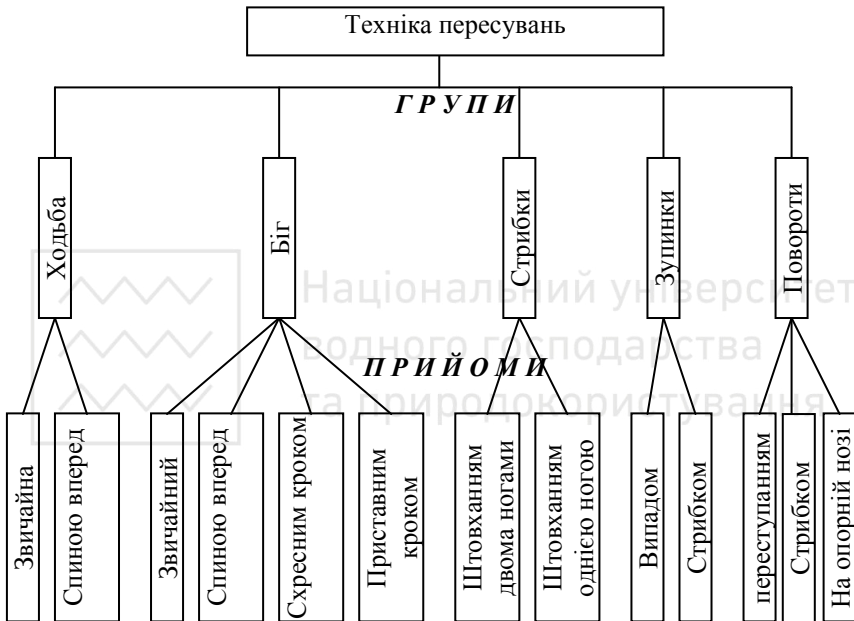


Рис. 3. Види пересувань та елементи техніки

Біг — один з основних засобів пересування у футболі. В футболі використовуються наступні різновиди бігу: звичайний, спиною вперед, схресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується задля вибору позицій та переслідування суперника. Звичайним він називається тому, що подібний на легкоатлетичний. Різниця лише в довжині кроку (у спринтерів 2-2,2 м, а у футболістів — 1,3-1,5 м) та 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 приймають 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 відхилити 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 та махових рухах повинен бути спрямований в бік, а не в гору.

Стрибки. Використовуючи стрибки, виконують деякі прийоми зупинок та поворотів. Стрибки є складовою частиною в техніці окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою та деяких фінтів. В грі використовуються стрибки уперед, в бік, догори і в суміжних з ними напрямках. Ефективність стрибка визначається координаційними здібностями футболіста, який повинен виконати із різних вихідних положень оптимальні по просторових, часових та силових характеристиках руху. 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 чина стрибка залежить від ігрової ситуації. Приземлення робиться на одну чи обидві ноги. Жорстка, на короткому шляху, аліуртизація 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 з 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'ятку з наступним перекатом на стопу. Зупинка випадом характеризується двохопним 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 витратою швидкості змінюють напрямлення 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 напрямлення 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.



3.3. 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, а під час ударів з невеликої відстані по воротах (рис. 4). Він вважається одним із точних, оскільки м'яча торкається велика частина поверхні стопи, однак сила удару менше порівняно з іншими способами.



Рис. 4. Удар внутрішньою частиною стопи

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" напрямком 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 із стандартних положень, а також по воротах з різних відстаней.

Розгін виконується під кутом біля 45° щодо напрямку удару, останній крок значно подовжений (рис. 5). 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 в бік опорної ноги. Одночасно з останнім кроком нога, що завдає удару по м'ячу, згинається в колінному суглобі та відводиться назад.



Рис. 5. Удар внутрішньою частиною підйому



Далі вона енергійно розпрямляється і в момент торкання м'яча напружується в гомілковоступневому 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 на зустріч.
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 підкидає гравець вгору.
9. Те саме, але м'яч кидає гравець вперед і наздоганяє його.
10. Удар по м'ячу з льоту.

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 та 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 (рис. 6). 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, гомілкоstop закріплюється, коліно знаходиться над м'ячем. Удар наноситься в середину м'яча. Опорна нога піднімається на носок, а тулуб нахилиється вперед.



Рис. 6. Удар серединою підйому

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 прямиий або під невеликим кутом. Останній крок збільшений. Плече, протилежне опорної ноги, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см. від м'яча збоку (рис. 7).



Рис. 7. Удар зовнішньою частиною підйому

Нога, якою завдають удару, 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

З-за боязні можливого пошкодження гравець не відтягує стопу до низу, 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 з 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 знаходяться на одній прямій. Опорна нога ставиться збоку, трохи позаду від м'яча.

Нога, 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 (рис.8).

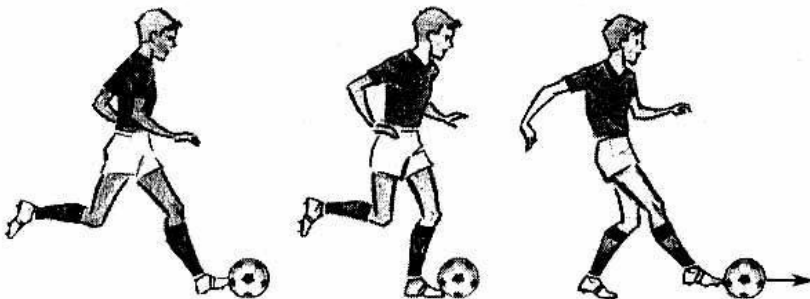


Рис. 8. Удар носком

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



Вправи для навчання

1. Імітуючи 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 на зустріч.
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 виконанні удару опорна нога ставиться збоку і трохи попереду м'яча. Нога, що завдає удару зробив 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 підшоною.

Характерні помилки

1. Удар робиться під м'яч.
2. Опорна нога ставиться перед м'ячем.

3.4. 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 всього використовується удар серединою лоба та його варіанти. Однак в грі застосовуються також й удари бічною частиною голови, потилицею, тім'яною частиною голови. Правда, 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 наступної послідовності: з початку вивчають удари з місця при зустрічному та боковому польоті м'яча, потім в той 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 вперед (рис. 9).

Робоча фаза-ударний рух і провідка. Ударний рух починається з розгинання ноги, що знаходиться позаду, швидкого подання тулуба 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.

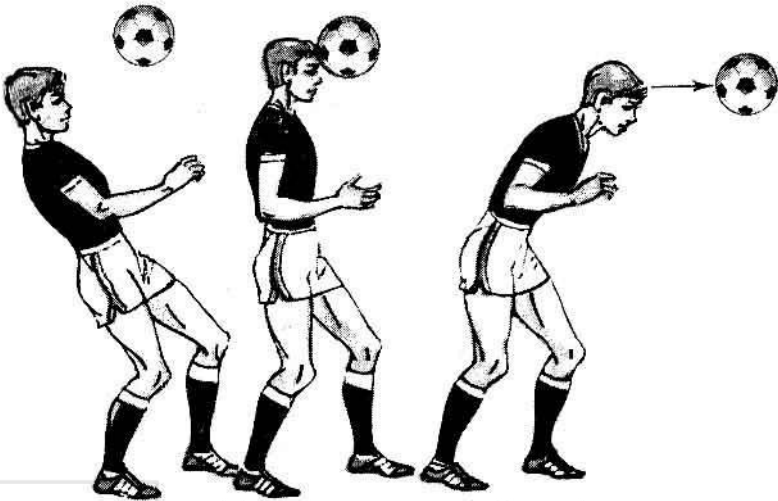


Рис. 9. Удар по м'ячу серединою лоба без стрибка

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 очима.
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 найвищій точці стрибка. Стрибок виконується відштовхуванням однією або двома ногами одночасно. З розбігу зручніше відштовхуватись однією ногою, а з місця-двома (рис. 10).

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.



Рис. 10. Удар по м'ячу серединою лоба в стрибку



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 простягнутої 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 з боку (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.

3.5. 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 і 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. Ногою, котра зупиняє, посилають назустріч м'ячу.

Робоча фаза — поступливий (амортизуючий) рух ногою, що зупиняє м'яч, яка трохи розслаблена. 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 тяжкості 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 (рис. 11).

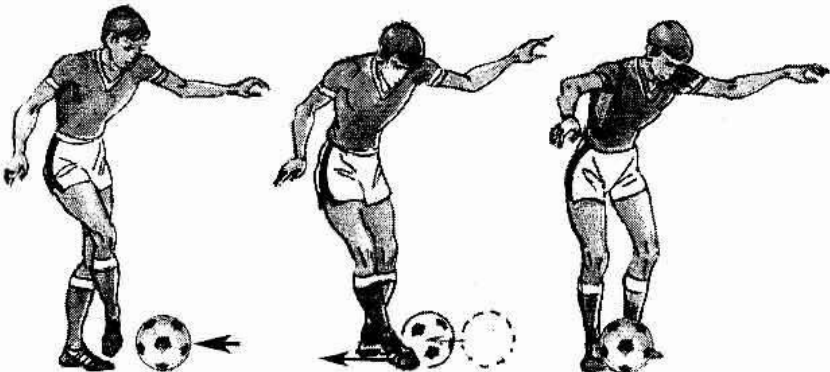


Рис. 11. Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи

Вправи для навчання

1. Імітація вправи без м'яча.
2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч (спочатку медичнболу).

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. Контакт 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 виконуються незначний поступливий назад (рис. 12).

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

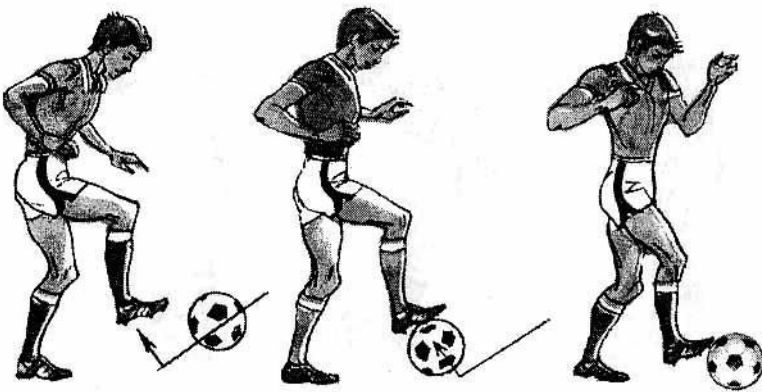


Рис. 12. Зупинка м'яча підошвою



Зупинка м'яча підшвою після його відскоку від землі

Техніка виконання цієї зупинки не відрізняється від техніки зупинки м'яча підшвою, що котиться назустріч. Різниця в тому, що кут між підшвою 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 підшвою і поверхнею поля малий або надто великий.

3. Гравець зупиняє м'яч не всією підшвою, а тількию 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 ваги плече, що відповідає опорній нозі, висунуто наперед, 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 *я* 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 м'яч йому під ногу, 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 подошвою, 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 всередину 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.

6. Зупинка м'яча з чверть, а потім з напівповоротами.

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 котяться 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 до закріпленому на мотузку м'ячу.

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

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

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 під час зіткнення з ним м'яча значно зменшується відскоку. Стегном можна зупинити м'яч двома способами: перший — м'яч

відскочить вгору; другий — після зіткнення, м'яч опуститься на землю перед гравцем (рис. 13).

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.



Рис. 13. Зупинка м'яча стегном

Техніка виконання зупинки м'яча

Гравець стає точно навпроти м'яча, що наближається, а вагу переносить на зігнуту в коліні опорну ногу. Ногу, якою зупиняє м'яч, зігнуту в коліні, піднімає вгору так, щоб кут між стегном і гомілкою мав приблизно $50-60^\circ$. 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 (рис. 14). Другий: гравець виставляє груди вперед - угору назустріч м'ячу, що наближається. Після такої зупинки він відскочить вгору.

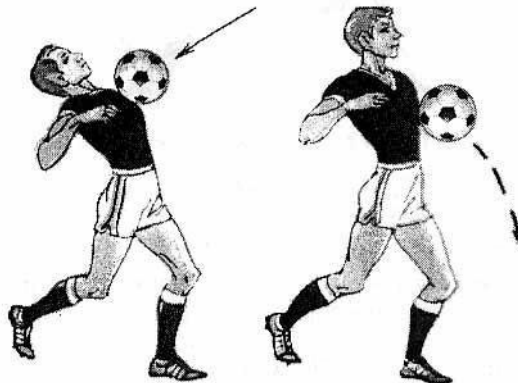


Рис. 14. Зупинка м'яча грудьми



Перший спосіб застосовується, коли поруч з 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 груди, стегна, руки виставляє наперед, нахилає 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 медичного болу, що лежить на грудях (як це описано в другому способі зупинки м'яча).
3. Зупинка м'яча кинутого партнером (одним із двох способів).
4. Зупинка кинутого партнером м'яча, під час бігу вперед.

Характерні помилки

1. М'яч торкається не грудей гравця, а висунутого наперед плеча і тому відскакує убік, а не вперед.
2. Гравець із запізненням відводить назад груди (під час виконання першого способу зупинки) і тому м'яч відскакує 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)



3.6. 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 не широко 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 (рис. 15).



Рис. 15. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

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 (рис. 16).



Рис. 16. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому

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 (рис. 17).



Рис. 17. Ведення м'яча серединою підйому

Ведення м'яча носком. Застосовується під час одноборства з суперником на максимальній швидкості (на „протиках”) (рис. 18).

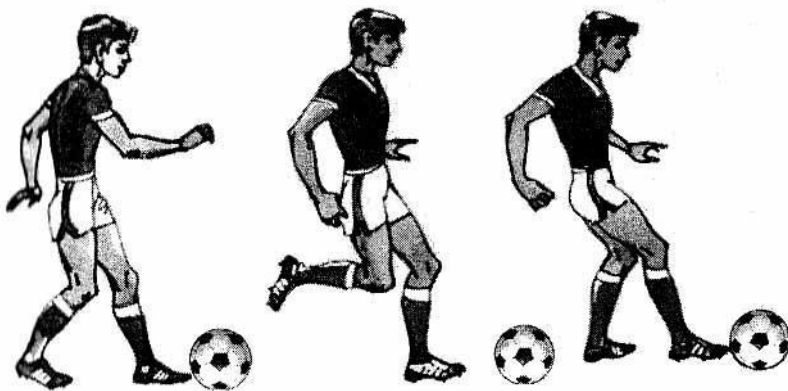


Рис. 18. Ведення м'яча носком

Ведення м'яча стегном. Прийом використовується тоді, коли м'яч летить напіввисоке 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 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 дар, 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 по черговою 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 йому удар, що призводить до втрати контролю над ним (далекій 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 відрізьку.

3. Гравець веде м'яч тільки однією ногою.

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

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

3.7. Відволікаючі дії (фінти)

Це рухи, внаслідок яких суперник вводиться в оману. Успішне виконання фінтів залежить від наявності у гравця необхідних фізичних і психічних якостей, його інтуїції та здатність 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 поріг.



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 (рис. 19).

Вправи для навчання

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Виконати рух без нанесення удару з дошкою з одного 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 спостереженням 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 дії як і під час виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи, а в другій — відтягнути м'яч зовнішньою частиною підйому.



Рис. 19. Фінт - удар ногою

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 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 в напрямку очікуваного ним місця, 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 підшвою, 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 спиною (рис. 20).

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 на зустріч, 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 (рис. 21).

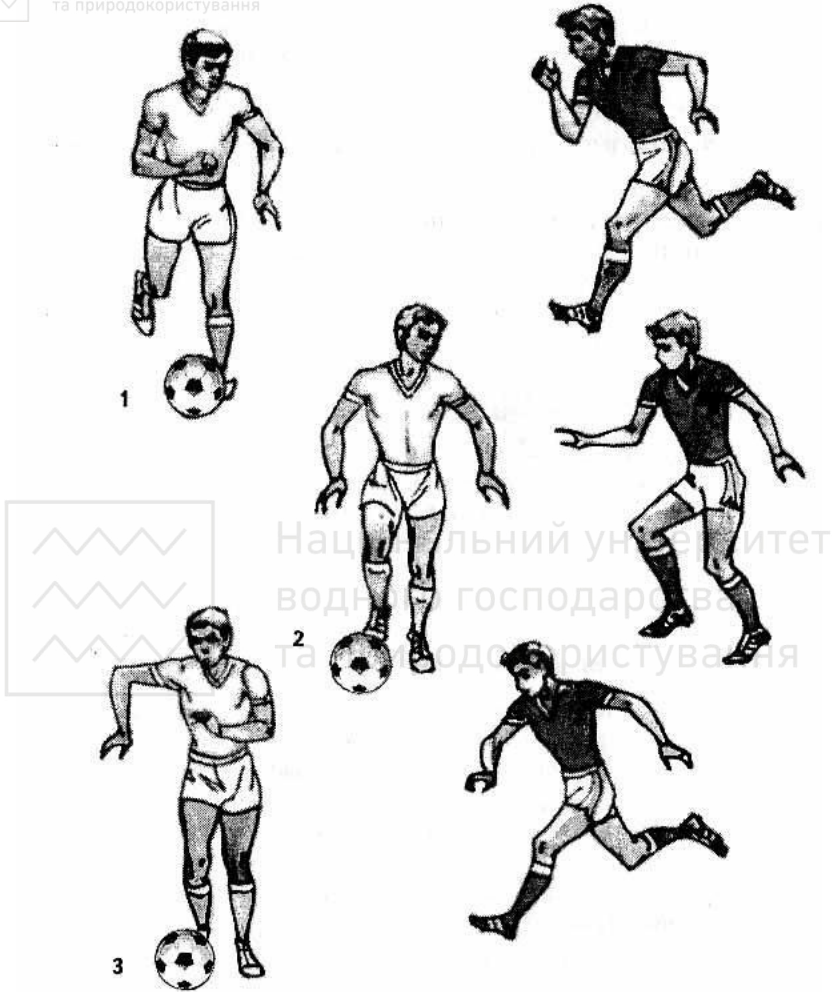


Рис. 20. Фінт — зупинка м'яча ногою

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.

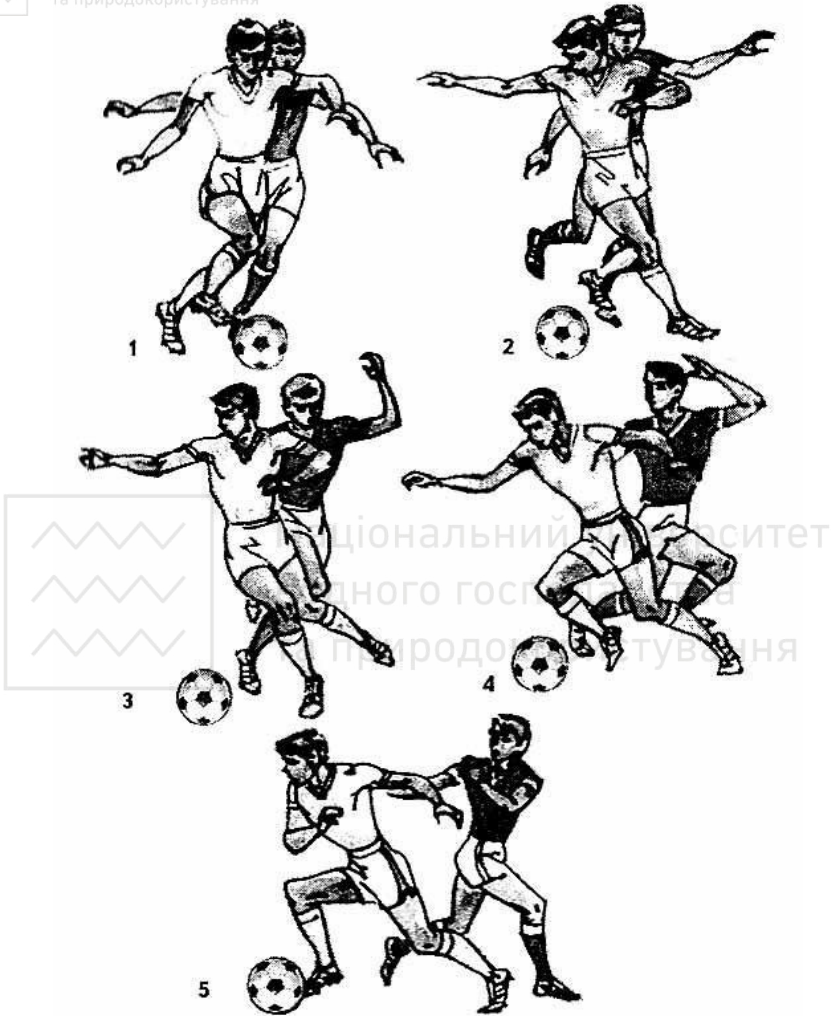


Рис. 21. Фінт — відхід з переносом ноги через м'яч

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 він 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 вбік 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 фінта перед нерухомим суперником.
7. Виконання фінта напроти суперника, який рухається назустріч гравцеві, котрий веде м'яч.

Фінт із зупинкою м'яча подошвою

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 подошвою, захисник, зреагувавши на те, уповільнює біг, а гравець з м'ячем у цей час прискорює біг із 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 підшву.

3. Те саме крім цього після встановлення стопи на м'яч перейти на ведення і своєчасно виконати чверть поворот, а потім і на півповорот.

4. Те саме з суперником.

Фінт із зупинкою м'яча підшвою і веденням у тому самому напрямку

Цей фінт вивчають після оволодіння серією фінтів із зупинкою м'яча підшвою і зміною напрямку руху. Гравець веде м'яч, а збоку його атакує суперник. Раптово зупиняє м'яч підшвою, 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 підшвою, а насправді він тільки уповільнить біг, занесе ногу вперед над м'ячем, після чого миттєво прискорює рух в тому самому напрямку.

Вправи для навчання.

і. 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 з 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 закріпачений.

3.8. 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 різновиди 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 особливо часто користуються захисники.

Підкат можна виконувати з будь-якого боку, але слід пам'ятати, що його здійснення спереду надзвичайно ризиковане, оскільки тут обов'язково порушуються правила гри. Підкат збоку виконують подальшою від суперника ногою, вибиваючи м'яч подошвою; 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 (рис. 22). 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 (рис. 23). Його ширина залежить від відстані до м'яча (напівшпагат або шпагат). При відбиранні використовують удар по м'ячу і зупинку



Рис. 22. Відбирання м'яча у підкаті

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.



Рис. 23. Відбирання м'яча у випаді

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 біжить з м'ячем поряд збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Відбирати м'яч поштовхом в 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 подальшій 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 подальшу ногу. Вага тіла гравця, який відштовхує суперника, також на подальшій сильно зігнутий 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 x 1).

Характерні помилки при відбиранні м'яча

1. Підкат виконується, коли попереду ближня нога суперника.

2. Випад виконується розслабленою ногою.

3. Відштовхування не плечем, а рукою.

3.9. Укидання м'яча з-за бічної лінії

Це відповідальний прийом техніки, оскільки м'яч вводиться в гру після його втрати 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 нахилиється вперед, м'яч вкидають руками в поле із-за голови не більше ніж за 1 м від бічної лінії (рис. 24, 25).



Рис. 24. Техніка вкидання м'яча

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

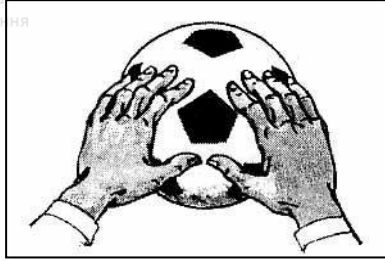


Рис. 25. Положення рук при вкиданні м'яча

переноситься на ногу, що попереду. Вкидання можна закінчувати 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.

3.10. Техніка гри воротаря

Хороший воротар це пів команди. Тому техніка гри воротаря є, мабуть, самим головним і самим складним 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 в 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 (рис. 26).

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



Рис. 26. Основна стойка воротаря



позицію, враховуючи місце перебування м'яча, особливо якщо він неподалік від воріт. Пересувається воротар приставними кроками із 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, нахилиючи тулуб вперед або стає на одне коліно (рис. 27). Користуючись першим способом, він займає позицію напроти м'яча, стопи ставить паралельно, нахилає тулуб вперед, торкаючись пальцями рук землі (під час ловлення м'ячів, що котяться по землі), ноги в колінах прями. 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.

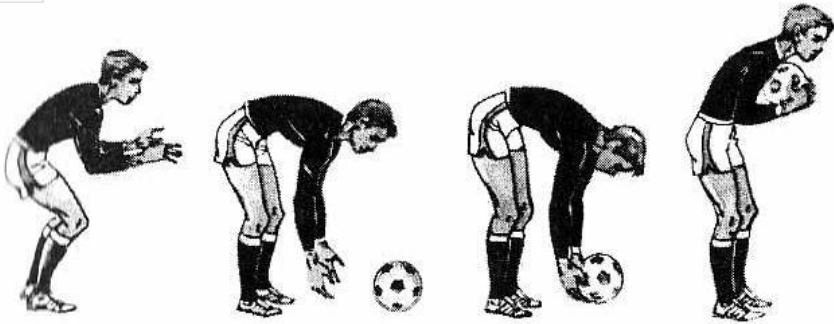


Рис. 27. Ловлення м'яча, що котиться знизу

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 (рис. 28, 29).



Рис. 28. Ловлення м'яча, що летить знизу



Рис. 29. Ловлення м'яча збоку

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 вбік 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 навчання (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 відводять дещо назад, щоб амортизувати силу удару, а приземлившись на ноги, притуляє м'яч до грудей (рис. 30).

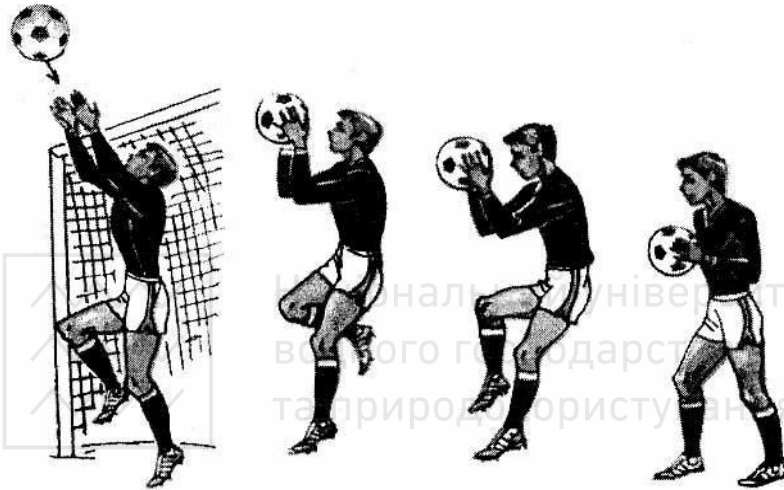


Рис. 30. Ловлення м'яча зверху у стрибку

Вправи для навчання

1. Виконання підготовчих вправ без м'яча.
2. Партнер підкидає м'яч догори, щоб воротар зміг дотягнутися до нього і притулити 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 (рис. 31).

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 опущена якнайнижче. Ближче до землі рука ловить м'яч ззаду, а інша підтримує зверху (рис. 32).

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.



Рис. 31. Ловлення м'яча у падінні



Рис. 32. Ловлення м'яча кидком у ноги



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, до якого 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 ворога 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 приземляється 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 стоячком 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 його дії 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 (рис. 33).



Рис. 33. Відбивання м'яча кулаками

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 (медичинболлом).
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 (рис. 34).



Рис. 34. Переведення м'яча через поперечину

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 в 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 ворога 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. Ударити м'ячем об землю потрібно подальшою 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 із 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 викидає м'яч точніше, але ближче, ніж ногою. М'яч краще викидати 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 (рис. 35).



Рис. 35. Вкидання м'яча рукою

Вкидання м'яча зверху менш надійний прийом, ніж викочування, але кинути його можна на більші відстані (рис. 36). 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.



Рис. 36. Вкидання м'яча рукою зверху

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.



РОЗДІЛ 4. ТАКТИКА ГРИ У ФУТБОЛІ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

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.

Стратегія — слово грецького походження: у військовій науці — це важлива частина військового мистецтва, ведення військових операцій; у політиці — ведення революційних боїв; у шахах — загальні структурні принципи, якими суперник користується протягом турніру або окремого матчу. У футболі під стратегією розуміють процес планування, побудови і спрямування особливостей підготовки та дій команди протягом усього спортивного сезону.

Стратегічна мета є програмною лінією будь-якого футбольного клубу (команди). Вона передбачає, зокрема, зміцнення клубу тренерськими кадрами, гравцями, запрошеними з інших клубів. Зміна гравців відбувається безперервно: одні відходять за віком, інші — через травми та з різних непередбачених причин. Своєю стратегією має тривала перспектива досягнення командою кінцевої мети, а досить короточасну — підготовка до конкретного турніру, окремого відповідального матчу тощо.

Стратегія підготовки до гри характеризується кількісними показниками проведених тренувальних занять і товариських зустрічей, інформацією про особливості гри суперника, передбаченням адекватного тактичного плану, відповідною мотивацією гравців на матч. А крім того, спосіб доставки гравців на матч, особливості харчування та ін.

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 організовувати 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. 37).

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.

4.1. Теоретична підготовка

Уміння організувати гру є мистецтво, якому необхідно систематично та скрупульозно 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; кіноматеріалів, 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, відрізнити 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 образом 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, взаємостраховки 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 окремій ігровій 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.



4.2. 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 прийомом. 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. 38).

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

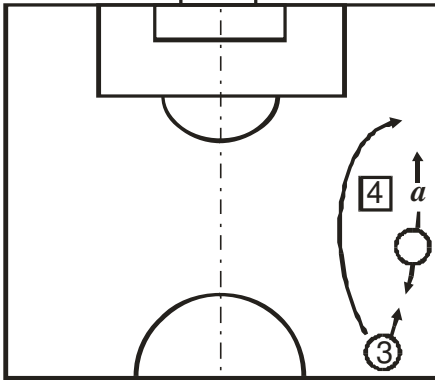


Рис. 38. Тактична дія „відкривання”

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:

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. 39, 40). 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.

Вправи: з розділу III (3.1., 3.6., 3.7.)

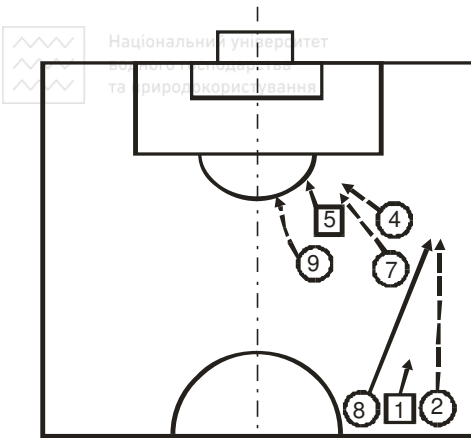


Рис. 39. Відволікальна дія „звільнення зони”

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 чергову 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.

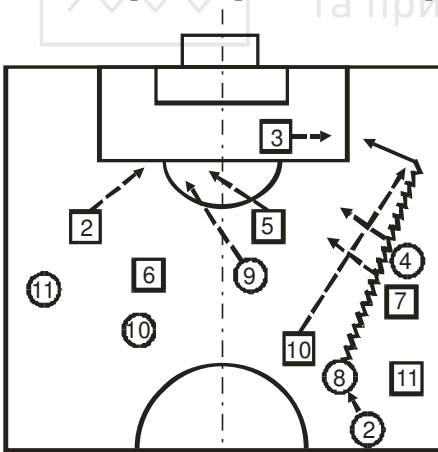


Рис. 40. Відволікальна дія для створення вигідних умов партнеру

4. Удари по м'ячу що котяться 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 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, 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 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 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.

4.3. 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 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:

1. Передача м'яча в парах без зміни місць.
2. Передача м'яча в парах із зміною місць. Передача виконується вперед по прямій лінії, а гравці міняються місцями по діагоналі.
3. Передача м'яча в парах із зміною місць. 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 виконуються вперед по прямій лінії гравцем, якій знаходиться у середині.
10. Передача м'яча в трійках із зміною місць ("Мала вісімка"). Передачі виконуються в бік партнера, а рух йому за спину.
11. Ігри 2x2, 3x3, 4x4, 5 x 5.

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

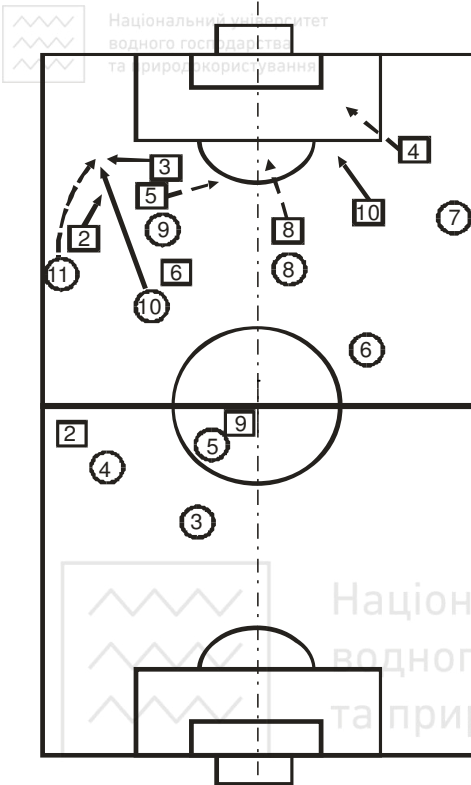


Рис. 41. Страхування

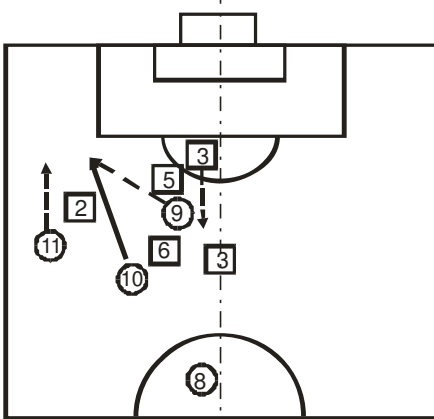


Рис. 42. Штучне положення „поза грою”

партнер уводиться з неї його опікуном). Взаємострахування потребує від гравців більшого взаєморозуміння і злагодження у діях (рис. 41, 42). 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 захисники 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" 2x3, 3 x 4, 2 x 4, 2 x 5, 3 x 5.

2. Гра 5 x 5, 6 x 6, 7x7, 8x8 з одним нейтральним, без обмеження торкань та з персональною опікою.



3. Двосторонні ігри з цільовими завданнями.

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 і влучних передач (рис. 43, 44, 45).

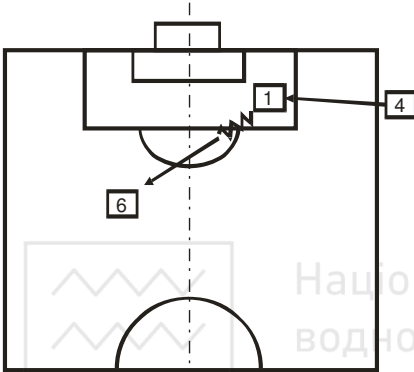


Рис. 43. Комбінація при
вкиданні м'яча

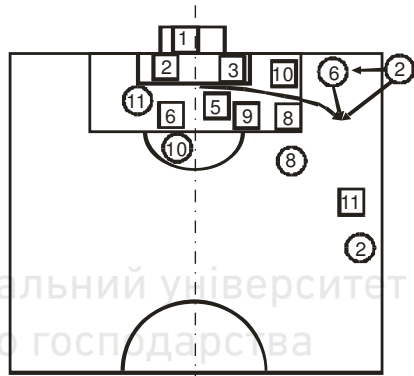


Рис. 43. Варіант розігрування
кутового удару

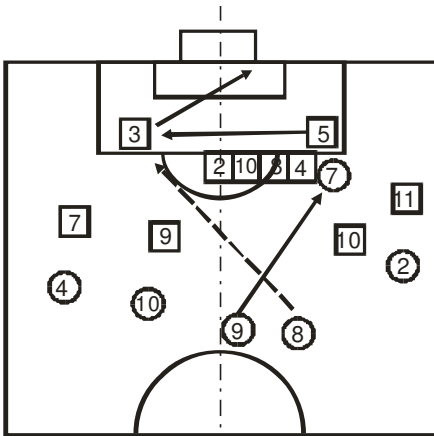


Рис. 45. Комбінація
при штрафних ударах

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.

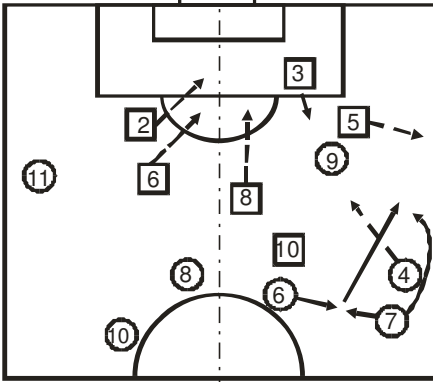


Рис. 46. Комбінація „стінка”

у відповідь з таким розрахунком, щоб гравець міг оволодіти м'ячем, не втрачаючи швидкості бігу (рис. 46).

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. 47).

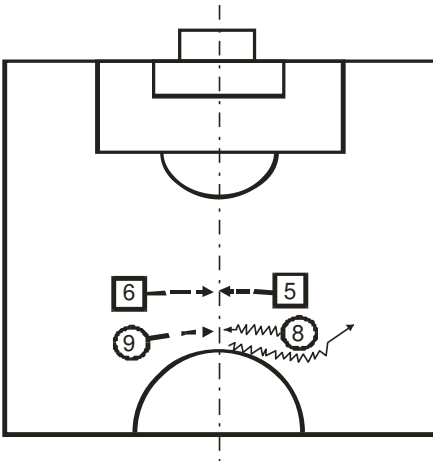


Рис. 47. Комбінація „схрещування”

Комбінація *"стінка"* є одним з найбільш ефективних засобів обіграшу суперника за допомогою партнера. Незважаючи на уявну простоту, гра в *"стінку"* вимагає від гравця усвідомлених 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

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"* зідти суперника, який протидівав йому (рис. 48).

Комбінація *"мала вісімка"* застосовується в основному в середині поля. На початку розиграння цієї комбінації гравці знаходяться практично на одній лінії. Гравець, який

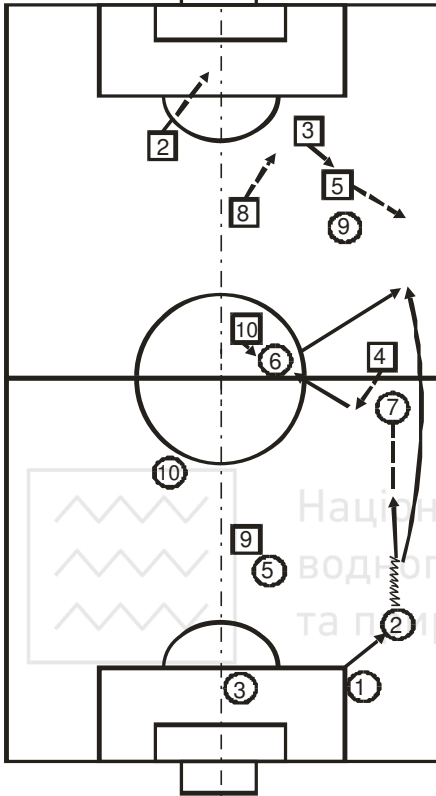


Рис. 48. Комбінація „зміна місць”

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.

4.4. 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.

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



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 мінятися 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 проведенням¹ рекомендується розробити сценарій гри і провести необхідну бесіду з учасниками. В ході самої навчальної гри викладач періодично переміщується від однієї групи гравців до іншої, роблячи¹ необхідні зауваження та вказівки. В окремих випадках викладач може зупинити гру з метою повторення визначеної комбінації¹ 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 49, 50).

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

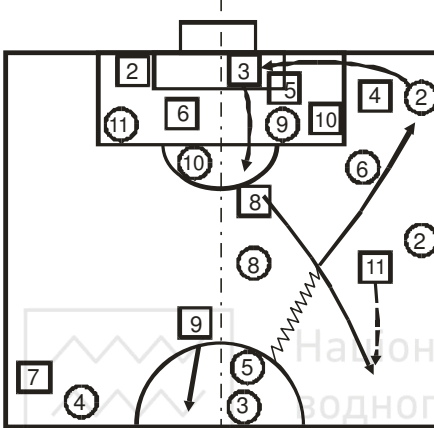


Рис. 49. Швидкий напад

Цей спосіб атаки завжди є потенційною 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 передують захист власних воріт, що створює добрі передумови для

контратаки (вимаювання 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. 51). *Переваги зонного захисту:* надійність оборони в складних метеорологічних умовах;

- ефективність захисту від нападаючих, які застосовують безперервну зміну місць, маючи високий рівень фізичної підготовки;

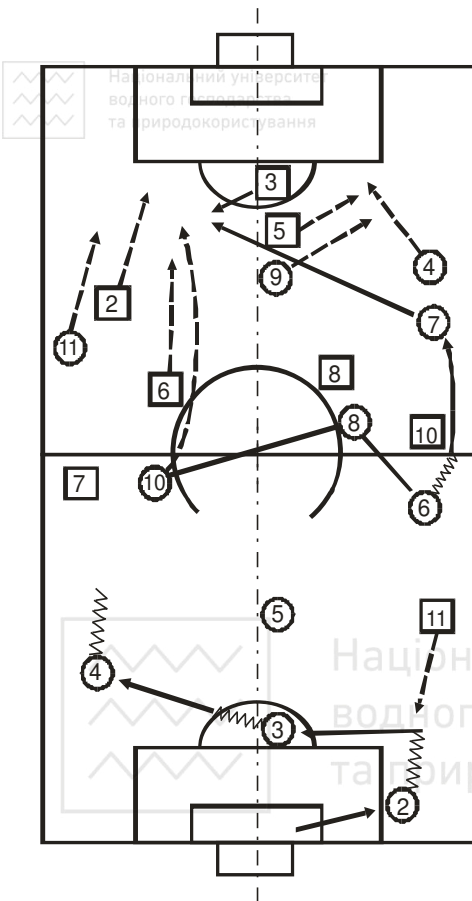


Рис. 50. Позиційний напад

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.

- 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

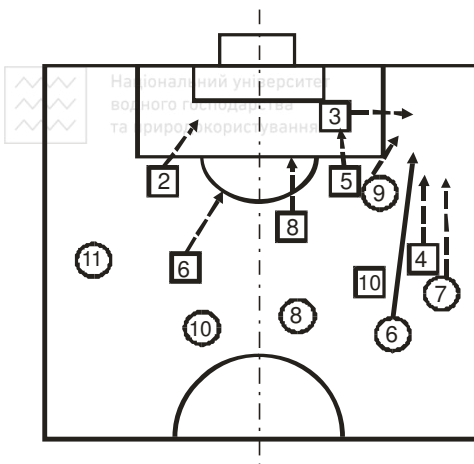


Рис. 51. Дії проти "швидкого нападу"

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.



4.5. 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 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 25 x 50, 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; 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 хвилини. 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 хвилини. 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 хвилини. 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 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 па 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 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. Правилom 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 4 x 3, 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.

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 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. 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.



1. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – с.38.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра: Кн. Для учащихся сред. и ст. клас сов. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.45.
3. Андреев С.Н., Гермицын В.Л. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов // ТП ФК. - №4. 1986. – С.27-29.
4. Вихров К.Л. Футбол в школе: учебно-методическое пособие. – К.: Рад. школа, 1990. – 192 с.
5. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
6. Державні тести і нормативні вимоги фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія–2-е вид., перероб. і доп. – К.: 1996. – 31 с.
7. Закон України про фізичну культуру і спорт. – К.: 1994. – 22 с.
8. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М.Люкшинова – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
9. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. – К., 1994. – 28 с.
10. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
11. Попов А., Віхров К. Організація занять з футболу в школі // Фізична культура в школі. – 2001. – Квітень. – Спец. випуск «Футбол у школі». – С. 16-18, 22-25.
12. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів // фізична культура 5-12 класи. – 2005.
13. Рухливі і спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя / Під ред.. А.П.Демчишина, В.М.Артюла, В.Д.Демчишина, Й.Т.Фалеса. – К.: Освіта, 1992.
14. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник. – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с. 42.
15. Футбол. Учебник для физкультурных институтов / Под ред.. П.Н.Казакова – М.: ФИС, 1978. – 256 с.184.
16. Юный футболист: сборник / Под. ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. – М.: ФИС, 1983. – 253 с. 48.



Національний університет
водного господарства
та природокористування



Національний університет
водного господарства
та природокористування