

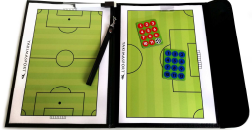


23.	Екран		1 шт.
24.	Тактична дошка		1 шт.
25.	Планшет з футбольним полем		1 шт.

Міністерство освіти і науки України  
 Департамент науки і освіти  
 Харківської обласної державної адміністрації  
 Харківський коледж  
 Комунального закладу  
 «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
 Харківської обласної ради

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА :**  
**ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ**  
**У ФУТБОЛ**

Методичні настанови

Харків  
 2018

**Укладачі:**

**Суровов О. А.** – кандидат педагогічних наук, спеціаліст вищої категорії, викладач фізичного виховання Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

**Сичов Д. В.** – спеціаліст першої категорії, викладач фізичного виховання Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

**Аксьонов Д. В.** – спеціаліст першої категорії, викладач фізичного виховання Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Рецензенти:**

**О. М. Школа,** спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

**Я. Г. Чернігівська,** директор Харківського навчально-виховного комплексу № 112 Харківської міської ради Харківської області, відмінник освіти, викладач-методист, спеціаліст вищої категорії.

**Ф 48** Фізична культура : основи техніки і тактики гри у футбол : метод. настанови / укладачі : О. А. Суровов, Д. В. Сичов; Д. В. Аксьонов ; Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2018. – 88 с.

Методичні настанови укладено відповідно до програмних вимог навчальних дисциплін «Футбол з методикою викладання» та «Підвищення спортивної майстерності» (футбол). У роботі розглянуто питання, що розкривають основи техніки й тактики гри у футбол.

Методичні настанови призначені для студентів закладів вищої освіти, спеціальності Середня освіта (Фізична культура), з метою вдосконалення професійної підготовки, та вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти для проведення модуля «Футбол».







УДК 378.016:796.332.052.2(072)

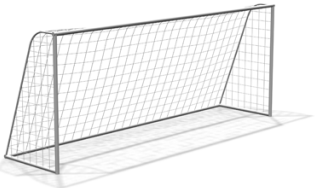
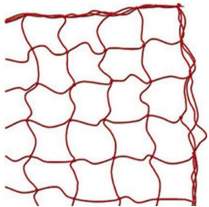




Затверджено на засіданні науково-методичної ради

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради  
Протокол № 3 від 12.12.2018

© ХГПА, 2018

© Суровов О.А.

17.	Штанга		2 шт.
18.	Рулетка вимірювальна		1 шт.
19.	Секундомір		1 шт.
20.	Свисток		1 шт.
21.	Комп'ютер		1 шт.
22.	Проектор		1 шт.

11.	Ворота футбольні		2 шт.
12.	Сітка для футбольних воріт		2 шт.
13.	Насос для надування м'ячів		1 шт.
14.	Голка ніпельна		5 шт.
15.	Гантелі (1-6 кг)		10 шт.
16.	Гирі (8-24 кг)		10 шт.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ПРО ТЕХНІКУ Й ТАКТИКУ ГРИ У ФУТБОЛ</b> .....	6
1.1. Техніко-тактичні дії у футболі.....	8
1.2. Техніко-тактична підготовка футболістів.....	10
1.3. Завдання загальної фізичної підготовки.....	13
<b>РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	22
2.1. Пересування футболіста.....	25
2.2. Удари по м'ячу.....	29
2.3. Удари головою.....	37
2.4. Зупинка м'яча.....	40
2.5. Ведення м'яча.....	43
2.6. Вкидання м'яча.....	45
2.7. Обманні рухи.....	45
2.8. Відбирання м'яча.....	48
2.9. Техніка гри воротаря.....	50
2.10. Методи вдосконалення техніки гри.....	54
<b>РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	57
3.1. Індивідуальна тактика.....	57
3.2. Тактика колективної гри.....	63
3.3. Тактичні комбінації при стандартних положеннях.....	68
3.4. Командна тактика в атаці та під час оборони.....	73
3.5. Основні принципи ведення гри.....	77
3.6. Основні правила розвитку та завершення атаки....	77
3.7. Основні правила гри в обороні.....	79
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	80
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	82
<b>Додаток А. Інвентар та обладнання необхідне для вивчення модуля «Футбол»</b> .....	84

## ПЕРЕДМОВА

У навчальній програмі закладів загальної середньої освіти одним із варіативних модулів, визначених державою для вивчення учнями, є «Футбол». Завдяки цій популярній грі в освітньому процесі вирішуються виховні (у дітей формується почуття колективізму, відповідальності, учаться бути наполегливими), освітні (засвоєння життєво необхідних навичок та умінь, опанування знаннями щодо впливу спеціальних вправ футболіста на організм людини) та оздоровчі (підвищення рівня рухової активності, розвиток фізичних якостей, загартовування тощо) завдання.

У системі підготовки студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради чільне місце належить дисциплінам: «Футбол з методикою викладання»; «Підвищення спортивної майстерності» (футбол). Їх вивчення передбачає як засвоєння студентами теоретичних основ футболу, набуття практичних навичок щодо виконання техніко-тактичних прийомів гри у футбол. А також сприяє формуванню методичних прийомів їх викладання для застосування в закладах загальної середньої освіти під час вивчення модуля «Футбол».

Метою цих дисциплін є послідовне формування фахових компетенцій, необхідних для роботи з фізичного виховання з різними групами населення, а також для підвищення як власної спортивної майстерності з обраного виду спорту, так і спортивно-педагогічного вдосконалення фахівця освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст».

6.	Фішки		20 шт.
7.	Конуси		20 шт.
8.	Гімнастичні палиці		20 шт.
9.	Біговий бар'єр		10 шт.
10.	Ворота міні-футбольні (замість них можна використовувати фішки, конуси, стійки)		2 шт.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Інвентар та обладнання необхідне для вивчення модуля «Футбол»

№	Обладнання	Зображення	Кількість
1.	М'яч футбольний		40 шт.
2.	М'яч набивний		10 шт.
3.	М'яч тенісний		10 шт.
4.	Сумка для м'ячів		1 шт.
5.	Жилетка футбольна (манішка)		2x20 шт.

Мета методичних настанов – допомога студентам під час проведення занять із модуля «Футбол» під час педагогічної практики та в подальшій педагогічній діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Основним завданням методичних настанов є методична допомога студентам під час навчання техніці й тактиці гри у футбол та оволодінню руховими вміннями, навичками й спеціальними знаннями. Послідовній виклад навчального матеріалу допомагає «новачкам» опанувати техніку й тактику основних прийомів гри, розкрити способи їхнього взаємозв'язку.

Методичні настанови «Фізична культура: основи техніки і тактики гри у футбол» допоможуть студентам підготуватись не тільки до практичних занять та семінарів, а також сприятимуть організації самостійного вивчення навчального матеріалу для вдосконалення техніки й тактики гри у футбол на належному рівні в позааудиторний час.

Загальні вимоги щодо студентів з оволодіння фаховими компетенціями з методики викладання техніки й тактики футболу вимагають від них знання теоретичних основ футболу; методики оцінювання рівня техніко-тактичної підготовки; стосовно спорядження та правила підготовки футбольного поля; обладнання місць занять; засобів безпеки під час проведення занять із футболу; техніки виконання основних прийомів гри; тактичних систем гри та комбінацій.

У процесі вивчення зазначених дисциплін студенти мають опанувати методикою навчання основним техніко-тактичним діям, що передбачені програмою; плануванням і веденням обліку навчальної та навчально-тренувальної роботи з футболу; підбором загальнопідготовчих, спеціальнопідготовчих вправ, і таких що підводять до оволодіння технікою і тактикою гри у футбол.

## РОЗДІЛ 1

### ПОНЯТТЯ ПРО ТЕХНІКУ Й ТАКТИКУ ГРИ У ФУТБОЛ

Технічні прийоми, їх способи та різновиди є засобами ефективного ведення гри. Від того, як футболісти оволоділи всім різноманіттям даних засобів, залежить досягнення командного успіху під час гри. Уміле та ефективне застосування засобів техніки футболу для вирішення тактичних завдань в екстремальних умовах ігрової діяльності є необхідним чинником щодо досягнення перемоги. Постійне протистояння між захистом і нападом, розробка прогресивних тактичних систем є основними факторами появи, а також використання і вдосконалення нових засобів ведення гри.

*Техніка футболу* – це, за *М. Казаковим*, сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різноманітних поєднаннях для досягнення поставленої мети [7].

На критерії оцінки техніки впливає перманентне (постійне) підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості футболістів, а в деяких випадках і зміни у правилах гри.

У сучасному футболі характерною ознакою технічних прийомів є доцільна з точки зору біомеханіки система рухів, яка дозволяє найбільш економно використати робочу фазу фізичних зусиль з метою підвищення точності та швидкості ігрових дій.

Під час аналізу техніки розкриваються загальні вимоги до різноманітних характеристик, розглядається стандарт, взірець, на який необхідно орієнтуватися при побудові системи рухів. Проте техніка окремого гравця має індивідуальний характер, на який впливають дві важливі для кожного індивідуума

11. Лисенчук Г. А. Тактика футболу. – Київ.: Респ. наук.-методич. кабінет; М – во України по делам молодежи и спорта, 1991. – 88 с.

12. Суоров О.А. Розвиток та організація проведення змагань із міні-футболу в Харківському гуманітарно-педагогічному інституті / О.А. Суоров. – Харків. : ХГПІ, 2009. – 125 с.

13. Суоров О. А. Організація та методика проведення змагань з міні-футболу : метод. рек. / О.А. Суоров. – Харків : ХГПІ, 2010. – 45 с.

14. Суоров О. А. Фізична культура : Основи техніки гри у футбол / О. А. Суоров. – Харків : ХГПА, 2011. – 47 с.

15. Суоров О. А. Регламент чемпіонату та кубку ХГПІ з міні-футболу [Електронний ресурс] / ред. О. А. Суоров. – Харків : ХГПІ, 2010. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium-266 ; 32 Mb RAM ; CD-ROM Windows 98/2000/NT/XP. – Назва з екрану.

16. Суоров О. А. Суддівство в змаганнях з міні-футболу та футзалу : метод. рек. / О. А. Суоров. – Харків : ХГПІ, 2010. – 49 с.

17. Суоров О. А. Теорія і методика викладання футболу: збірник лекцій [Електронний ресурс] / ред. О. А. Суоров. – Харків : ХГПІ, 2011. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. – Систем. вимоги: Pentium-266 ; 32 Mb RAM ; CD-ROM Windows 98/2000/NT/XP. – Назва з екрану.

18. Фізична культура в школі : навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2013 – 352 с.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Васьков Ю. В. Ми – господарі Євро-2012. 10-11 класи / Ю. В. Васьков – Харків : вид-во «Ранок», 2011. – 128 с.
2. Васьков Ю. В. Уроки футболу в загальноосвітній школі / – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с.
3. Види неперіодичних навчальних видань і виробничо-практичних видань / А. А. Харківська, та ін. ; за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової ; Комун. закл. «Харків. гуманітар. - пед. акад.» Харків. облради. – Харків, 2017. – 138 с.
4. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч. - метод. посіб. / К. Л. Віхров. – Київ : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
5. Дубенчук А. І. Футбол. Спортивні ігри в школі / А. І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2010. – 128 с.
6. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : наук.-метод. посіб./ А. В. Дулібський – Київ : наук.-метод. комітет Федерації футболу України., 2003. – 131 с.
7. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ : наук.-метод. комітет Федерації футболу України., 2001. – 61 с.
8. Журід С. М. Теорія та методика обраного виду спорту(футбол) : навч. посіб. для студ. ін-тів фіз. культури / С. М. Журід. – Харків : ХДАФК, 2012 р. – 185 с.
9. Журід С. М. Техніко-тактична підготовка футболістів : навч. посіб. для студ. ін-тів фіз. культури / С. М. Журід. – Харків: ХДАФК, 2012 р. – 197 с.
10. Коваль С. С. Теорія системного підходу в професійній діяльності тренера (Футбол): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. культури та спорту / С.С. Коваль. – Харків : ХДАФК, 2012 р. – 184 с.

особливості: структура тіла та функціональні можливості організму.

До особливостей будови тіла належать зріст, довжина та пропорції частин тіла, величина маси тіла та її вміня розподіляти (момент інерції). Сила, спритність, витривалість, прудкість та інші фізичні якості, які характеризують функціональні можливості організму, певної мірою впливають на рухову структуру під час виконання технічних прийомів.

Індивідуальна техніка відрізняється від зразкової стандартної техніки тільки в деталях і в цілому відповідає основним вимогам, які зберігаються при їх реалізації в умовах навчально-тренувального процесу та на змаганнях. Із зростанням спортивної майстерності відбувається щораз більший вплив індивідуальних особливостей на виконання прийомів техніки, що часто носить стійкий характер і називається *стилем*. Стельові особливості характерні не тільки окремим гравцям, але клубним і збірним командам, представникам різних регіонів.

У спеціальній футбольній літературі подається різне розуміння терміну «тактика». *Н.М. Люкішинов* стверджує, що під *тактикою* в спорті необхідно розуміти здатність спортсмена вирішувати завдання, які виникають у процесі змагальної діяльності, найбільш раціональними шляхами і способами в умовах безкомпромісної спортивної боротьби [11].

З точки зору *Г.Д. Качаліна*, *тактика* – це сукупність форм, методів і засобів боротьби із суперником, яка виражена в доцільних діях футболістів (команди), які спрямовані на досягнення мети в окремому матчі [6].

*Тактика* – це, за твердженням *А.М. Зеленцова* і *В.В. Лобановського*, організація індивідуальних і колективних дій за визначеним планом, який завчасно враховує обумовлені

взаємодії гравців на різних стадіях гри проти конкретного суперника [11].

**Тактика** команди, на думку *Б.А. Аркадьєва*, перш за все, складається з продуманих індивідуальних дій окремих футболістів [7].

Доцільно вважати, що індивідуалізація тактичної підготовки є не тільки одним із засобів спортивного вдосконалення, але й **першим етапом** навчання тактиці.

Тільки після цього можна переходити до навчання групової і командної тактики гри. Іншими словами, у процесі становлення тактичної майстерності футболіста для вдосконалення групової та командної тактики тренеру необхідно знати рівень та весь спектр розвитку якостей кожного окремого гравця з метою послідовного вирішення завдань тактичної підготовки.

Група авторів (*Б. А. Аркадьєв, К.І. Бєсков, Й.Г. Фалес*) вважає, що систематичне вдосконалення техніки й виконання техніко-тактичних дій безпосередньо в умовах гри є найкращим способом набуття техніко-тактичної підготовленості; це призводить до того, що у футболістів «автоматично» розвивається низка важливих індивідуальних властивостей і здібностей [9].

### 1.1. Техніко-тактичні дії у футболі

**Техніко-тактичні дії** – це дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату. Вони поділяються на індивідуальні, групові та командні. Ефективність техніко-тактичних дій футболіста залежить від низки факторів: рівня розвитку психомоторики, фізичної підготовленості, технічного арсеналу, психічної стійкості. Техніко-тактичні дії, хоч

у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому студенти повинні знати, що кожен прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

Необхідно зауважити що розробка цих методичних настанов викликана потребою удосконалення освітнього процесу відповідно до програмних вимог з дисципліни «Футбол з методикою викладання» та «Підвищення спортивної майстерності» (футбол), що сприятимуть подальшому підвищенню якості підготовки студентів до самостійної педагогічної діяльності та під час педагогічної практики.



## ПІСЛЯМОВА

Основи техніки й тактики гри у футбол є важливою складовою підготовки студентів закладів вищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура).

Методичні настанови викладені з метою вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури для якісного проведення навчальних занять у закладах загальної середньої освіти з модуля «Футбол».

Основний зміст модуля «Футбол» відповідає головним завданням навчальної програми, формує навчання основам техніки й тактики гри у футбол стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

Зауважимо, що навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи технічних і тактичних дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Тому компетентнісний рівень знань студентів повинен відповідати сучасним вимогам.

Окремої уваги заслуговують різноманітні дидактичні методи, що застосовуються при вивченні техніки і тактики футболу та враховують вікові та статеві особливості учнів. Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

Під час вивчення елементів технічних і тактичних дій

і обумовлені перерахованими вище факторами, піддаються тренуванню і вдосконалюються протягом конкретних етапів підготовки юних футболістів [14].

Проте колективний характер футболу вимагає максимального напруження зусиль усієї команди. Для досягнення загальної мети команда грає за визначеним завчасно планом, за концепцією, яка була розроблена перед конкретною грою. З цією метою гравці команди вступають у боротьбу відповідно до попередньо розробленого плану(як було зазначено вище), де загально скоординовано дії кожного граця команди.

Але загальна тактика не вирішує всі індивідуальні, проміжні питання. У команді є індивідуально-групові зв'язки та ланки, тактика яких хоч і сприяє досягненню загальної мети, але в інтересах виконання проміжних завдань у певні моменти гри тимчасово є не такою, як тактика всієї команди. Мова йде про тактику зміни місць нападниками чи про зброю захисту – тактику створення положення «поза грою».

Футбол – гра колективна, зміст якої визначається завданням: забити більше м'ячів, ніж суперник. Реалізація цього завдання здійснюється організованою діяльністю всієї команди. Структура діяльності базується на мотиваційній, моральній, вольовій, технічній та інших можливостях юних футболістів, які мають функціональну готовність різних систем на необхідному рівні. Усе це спрямовано на доцільні колективні дії в межах раніше підготовленого тактичного плану, підкоряючись досягненню стратегічних завдань.

Заради досягнення поставленої мети тактичний план передбачає використання всіх засобів, які є в розпорядженні команди в даних умовах. Щоб використовувати ці засоби, необхідно знати фактори, що впливають на гру. Перш за все треба знати ступінь технічної підготовленості гравців своєї

команди і гравців суперника, фізичний стан і моральні якості юних футболістів обох команд на даний момент.

При складанні тактичного плану гри варто звернути увагу на теоретичну підготовленість гравців і спробувати передбачити, яку тактику планує застосувати суперник. Необхідно пам'ятати і про дію зовнішніх умов на хід гри – погоди, стану футбольного поля тощо.

Узагальнюючи думки провідних тренерів і спеціалістів футболу, можна зробити висновок, що техніко-тактична підготовленість – це сукупність різних сторін функціональних можливостей футболістів і їх здатність реалізовувати свої можливості на основі прийняття рішення шляхом доцільних індивідуальних і колективних тактичних (ігрових) дій.

У цьому комплексі не повинен бути відсутнім жоден з елементів його структури. Звичайно, елементи можуть знаходитись у різному співвідношенні, і це, передусім, визначає рівень підготовленості гравців.

### **1.2. Техніко-тактична підготовка футболістів**

З усіх розділів що наявні в спортивній грі футбол, необхідно виділити саме техніку та тактику гри. Зміст і методика техніко-тактичної підготовки футболіста будується з урахуванням особливостей його ігрової діяльності: безперервною зміною ситуацій на полі; безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи й відпочинку; необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно зростаючої втоми; мінливістю рухових засобів та ігрових прийомів. Велика кількість особливостей техніко-тактичних дій у футболі зумовлює необхідність вивчення виду спорту як окремої дисципліни.

стандартних положеннях вносять у гру елемент несподіванки, і нерідко атакуюча команда досягає успіху.

### **3.7. Основні правила гри в обороні**

1. Оборонятися всією командою. Після зриву атаки нападники повинні активно брати участь у боротьбі за втрачений м'яч. Необхідно прагнути до того, щоб числу атакуючих завжди були протиставлені рівні (за кількістю) сили захисників.

2. Закривати всіх гравців атакуючої команди в районі м'яча. Якщо гравці команди нападника знаходяться на дистанції короткої або середньої передачі та можуть отримати м'яч у ноги або на вільне місце, вони повинні бути закриті персонально.

3. Суворо дотримуватися правил страховки і взаємостраховки гравців. Страховка і взаємостраховка повинні бути законом для кожної команди під час гри в обороні, бо це запорука її надійною гри.

4. Широко застосовувати підказку в обороні. Застосування підказки гравцями, особливо воротарем, дозволяє попереджувати і виправляти допущені помилки партнерами.

5. Використовувати створення штучного положення «поза грою». Уміле застосування штучного положення «поза грою» стримує пориви нападників суперника, знижує їх активність.

6. Іти на свої ворота в момент удару суперника. При ударі по воротах випереджати суперника в боротьбі за м'яч.

3. Атакувати, маневруючи, міняючись місцями. Раптовий маневр у глибину оборони суперника або по фронту в чужу зону часто призводить до звільнення гравця від опіки, що дозволяє отримати чисельну перевагу на певній ділянці поля. Зміна місцями можлива не тільки в складі однієї лінії команди, а й тимчасово між гравцями суміжних ліній.

4. Вести гру низом і точними передачами. При грі низом (по землі), гравцеві легше поводитися з м'ячем, вільніше орієнтуватися в ігровій обстановці на полі; знижується технічний брак. Гра з точними передачами дозволяє команді не витратити вхолосту сили гравців, підтримувати високий темп, грати в комбінаційному плані.

5. Атакувати всією командою. Участь гравців оборонних ліній в атаці посилює атакуючу міць команди, вносить у гру елемент несподіванки.

6. Посилювати темп атаки. У завершальній стадії атаки темп гри повинен зростати, з тим щоб не дозволити обіграним гравцям відновити чисельну рівновагу.

7. Використовувати всі реальні можливості для обстрілу воріт суперника. Чим більше ударів по воротах, тим більше можливостей уразити їх та досягти перемоги.

8. Ширше використовувати адресовану, прострільну передачу і швидкісне обведення. Прострільна передача дуже небезпечна для захисників, так як просування захисників на великій швидкості до своїх воріт ускладнює їхні дії. Своєчасна і точна передача партнеру підвищує ефективність атаки.

9. Атакувати ворота після удару. Після удару по воротах необхідно йти на «добивання», так як можливий відскік м'яча від стійок, воротаря.

10. Ширше використовувати наступальні комбінації в стандартних положеннях. Заздалегідь розучені комбінації при

Враховуючи те, що однією з найактуальніших проблем підготовки юних футболістів у закладах загальної середньої освіти є проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, необхідно прагнути до того, щоб за умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри саме доцільно правильно обрана тактика разом із високою виконавською майстерністю надасть переваги команді, яка добре підготовлена в плані техніко-тактичної підготовки.

У теоретичному аспекті техніко-тактична діяльність юних футболістів – це вирішення оперативних задач, які виникають у процесі взаємодій з партнерами і протидії суперникам. При цьому важливого значення набуває вміння приймати рішення, які б дозволили найбільш раціонально застосовувати доступну гравцям сукупність дій.

До техніко-тактичної підготовки необхідно включати основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволить юним футболістам максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості та здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання. Під технічною оснащеністю необхідно розуміти використання спортсменами у грі доцільної кількості різноманітних технічних прийомів, які б сприяли вирішенню завдань, що виникли в конкретному ігровому епізоді.

Стосовно спеціальних якостей, які необхідні юним футболістам у грі, то виділяють витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість. Треба підкреслити, що вплив зазначених якостей на досягнення високого спортивного результату дуже неоднорідний і залежить від багатьох факторів, зокрема, від амплуа гравця. Тактичну майстерність можна уявити як систему застосування доцільних тактичних дій. Тактичні дії повинні будуватися відповідно до тактичних знань

і технічних навичок і врахувати рівень розвитку фізичних здібностей і психологічних якостей.

Тактична підготовленість спортсмена має свій внутрішній образ у вигляді системи застосування доцільних тактичних дій. Тактична дія, яка спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних можливостей, вольових якостей, швидкості реакції та інших компонентів.

Тактична організованість у діях команди досягається за рахунок чіткого розподілу функцій (ігрова спеціалізація – воротар, флангові та центральні захисники, гравці середньої лінії, флангові та центральні нападники) між окремими футболістами. Та поєднанням ігрових спеціалізацій у певний ряд, у певну систему.

Під системою у футболі необхідно розуміти таке розташування гравців, яке б могло забезпечити можливість оптимального маневру в захисті та в нападі відповідно до індивідуальних особливостей гравців.

Слід звернути увагу на знання теорії, адже високий рівень тактичної майстерності гравців залежить і від теоретичних знань. Метою теоретичного навчання тактиці є засвоєння певного обсягу знань, який би включав сучасні тенденції розвитку футболу, тактичні знання, уміння, навички і відповідний рівень тактичного розуміння гри.

Отже, техніко-тактична підготовка – складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на фоні постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій, як раціональної форми організації діяльності юних футболістів для здобуття перемоги над суперником.

### **3.5. Основні принципи ведення гри**

Основні принципи ведення гри складаються з певних тактичних правил розвитку і завершення атаки, а також з правил ведення гри в обороні. Дотримання основних принципів ведення гри дозволяє домагатися високого взаєморозуміння у вирішенні завдань, що виникають у ході гри. Правила ведення гри в нападі і в обороні представляють собою установку на гру в загальному плані. У той же час у конкретний тактичний план на гру у залежності від ступеня підготовленості гравців своєї команди, сильних і слабких сторін суперника, кліматичних умов, стану поля можуть бути внесені поправки і зміни. Враховуючи свої можливості, кожна команда розробляє для себе основні правила ведення гри в атаці й обороні. Вони можуть бути різні, як різні за класом гри самі команди. Важливо те, що ці правила ведення гри організують дії гравців, підвищують ступінь узгодженості та взаєморозуміння між ними, сприяють успішному розвитку атаки і зміцненню оборони.

### **3.6. Основні правила розвитку та завершення атаки**

1. Вести атаку у високому темпі. Атака у швидкому темпі дозволяє атакуючим гравцям створювати чисельну перевагу на окремих ділянках оборони суперника, діяти в сприятливих умовах, збільшувати кількість гольових моментів. При цьому дуже важливо швидко адресувати м'яч в першу лінію атакуючих.

2. Атакувати широким фронтом. Сутність цього правила полягає в тому, щоб під час нападу постійно зберігався широкий фронт атакуючих, щоб більше гравців брало участь у завершальній стадії атаки.

закриває «підлеглого» гравця доти, поки він небезпечний для воріт. Але як тільки в зону переміщується гравець, який представляє в цьому ігровому епізоді більш серйозну небезпеку, ніж нападник, яким опікувався захисник, останній негайно переключається на цього гравця. Моменти переключення визначаються ігровою обстановкою з урахуванням розташування страхуючих партнерів. Комбінований захист досить надійний, але вимагає від захисників хорошого тактичного мислення.

Головна зброя нападників у боротьбі проти комбінованого захисту – висока техніка і тактична творчість, вміння імпровізувати на полі, ставити перед захисником нові завдання.

Головною тенденцією сучасної тактики гри в обороні є посилення захисту на одного зайвого гравця перед атакуючою лінією суперника. Якщо раніше захисники користувалися переважно персональним та зонним захистом, то в сучасному футболі широко застосовується комбінована система, тобто захисник повинен нести не тільки персональну відповідальність за свого «підлеглого», але й чітко страхувати партнера по обороні, а якщо вимагає ігрова обстановка, то залишатися в зоні і грати проти суперника, що з'явився в ній. У грі захисників величезне значення має своєчасна, правильна і точна страховка один одного. Перед захисниками, які займають останню лінію оборони, стоїть завдання: руйнуючи тактичні плани нападу суперника, захищати свої ворота, а при відбиранні м'яча негайно організовувати атаку своєї команди, включитися в неї і по можливості завершувати атаку ударом по воротах.

### **1.3. Завдання загальної фізичної підготовки**

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують наведені нижче загальнорозвивальні вправи і вправи з різних видів спорту, забезпечуючи загальний вплив на організм школярів та юних спортсменів.

#### **Загальнорозвивальні вправи без предметів.**

##### ***Вправи для м'язів шиї:***

- 1) нахили голови вперед, назад і в сторони;
- 2) обертання голови.

##### ***Вправи для рук:***

- 1) у різних вихідних положеннях – рухи руками, згинання та розгинання, обертання, махи, приведення і відведення;
- 2) повороти і кругові рухи в ліктьових і плечових суглобах;
- 3) згинання й розгинання рук;
- 4) віджимання на руках з положення упору лежачи;
- 5) пересування на руках вперед і в сторони.

##### ***Вправи для м'язів тулуба:***

- 1) у різних позах (стоячи ноги разом і ноги нарізно) – нахили вперед, назад і в сторони; те ж саме стоячи на колінах, сидячи з різними вихідними положеннями і рухами рук;
- 2) повороти й обертання тулуба з різними положеннями і рухами рук;
- 3) з різних положень (сидячи, лежачи на спині, на животі) на підлозі і на гімнастичній лаві – рухи тулуба вперед, назад, в сторони;
- 4) згинання рук в упорі, ноги на лаві, гімнастичній стінці;
- 5) із закріпленими на гімнастичній стінці ногами або за допомогою партнера – рухи тулуба з різними вихідними положеннями і рухами рук.

### **Вправи для м'язів ніг:**

1) з положення стоячи з різними положеннями рук – по черзі рухати ноги вперед, в сторони і назад, те ж із згинанням і розгинанням ніг;

2) випади з різними положеннями і рухами рук, ніг, тулуба;

3) ходьба з різними випадами;

4) переходи з положення стоячи в напівсидячи, повний присід; те саме з пружинними рухами ніг, теж на одній нозі;

5) стрибки й підскоки на одній і двох ногах, вистрибування вгору з положення напівсидячи і присідаючи.

### **Загальнорозвивальні вправи з предметами (набивні м'ячі, вага від 2 до 5 кг):**

1) вправи з м'ячами для м'язів рук, ніг і тулуба такі ж, як і без предметів;

2) кидки м'яча двома руками знизу вперед, вгору, назад, стоячи на місці;

3) те саме з одного, двох, трьох кроків розбігу вперед, і назад;

4) кидки м'яча у довжину та висоту, на кількість разів;

5) штовхання м'яча однією рукою в різних напрямках;

6) кидки м'яча, сидячи на гімнастичній лавці або на підлозі;

7) у висі на гімнастичній лавці, м'яч в ногах – різні рухи прямими і зігнутими ногами і кидки м'яча вперед і в різні боки;

8) лежачи на гімнастичній лавці або на підлозі, м'яч у ногах – згинання, розгинання ніг у різних напрямках і кидки м'яча;

9) вправи вдвох з опором партнера; ігри та естафети з м'ячем;

10) вправи з гантелями (2-6 кг), гирями (16-24 кг), мішком з піском (4-10 кг), штангою (до 50-60% ваги, що займається);

В умовах персональної опіки нападники зазвичай прагнуть відвести захисників з їх зон і вийти з-під контролю суперника в ті зони і ділянки поля, де захисники змушені грати в незвичних для себе умовах. Персональний захист у сучасному футболі в чистому вигляді, по суті, не застосовується, однак широко використовується проти найсильніших гравців суперника.

При *зонному захисті* гравці діють у межах будь-якої площі (зони). Гравець закриває зону, а не окремого гравця і грає проти будь-якого гравця, який опинився в цій зоні. Гра захисників зонним методом передбачає взаємодопомогу, взаємовиручку, високий ступінь страховки і взаємостраховки, концентрацію сил у пункті найбільшої небезпеки, уміння творчо мислити і швидко, рішуче вибирати найбільш доцільні дії. Однак і зонний захист має багато недоліків, головні з яких наступні:

а) захисники дають нападникам свободу дій, і тому останнім досить вийти із зони захисника, щоб спокійно отримати м'яч, обробити його, а потім зав'язати комбінацію чи рухатися з м'ячем;

б) використовуючи розташування захисників у зонах, нападники можуть легко створювати тимчасову чисельну перевагу на будь-якій ділянці поля за рахунок зайвого гравця, що перемістився з іншої зони.

При зонній грі захисників сенс маневру нападників полягає в тому, щоб створити чисельну перевагу в зоні ігрової дії і, використовуючи його, обіграти суперника.

**Комбінований захист** вважається найбільш прогресивним і знаходить широке застосування у футболі. В основі його лежить поєднання двох методів – персонального та зонного захисту. Користуючись цими методами, захисник

Ефективними засобами посилення атаки є: 1) несподіване перенесення атаки з одного флангу на інший за допомогою довгої передачі й виходом в зону приземлення м'яча одного з гравців; 2) «висунення» одного нападника як можна ближче до вільного центрального захисника з подальшим уведенням його на фланги; максимальне використання всієї глибини поля за рахунок більш різноманітних передач м'яча вперед; визначення найбільш раціональної міри участі крайніх і центральних захисників в атакуючих діях.

Командна тактика в обороні – це організація дій команди, спрямована на нейтралізацію атаки суперника. Усі дії команди, що обороняється, служать відповіддю на дії атакуючих і організуються залежно від особливостей тактики суперників.

Дії в захисті спрямовані на оборону воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію атаки. Командні дії в захисті можуть включати персональну, зонну і комбіновану систему захисту.

Сутність *персонального захисту* полягає в так званій «опіці» свого певного «підлеглого», єдиноборстві з ним протягом усього матчу. Завдання захисників – не дати нападникам заволодіти м'ячем, перервати атаку в той момент, коли вона тільки починається. Персональна опіка вимагає від захисника швидкої реакції, витривалості, уміння закривати гравця, тренованої волі та уваги, дисципліни і відповідальності. Нападникам дуже важко боротися з захисниками, що володіють цими якостями. Однак у персонального захисту є істотні недоліки. Він сковує ігрову творчість, знижує активність гравців. Крім того, вимога постійно пересуватися за своїм «підлеглим» призводить до оголення певних ділянок поля, куди може увірватися інший гравець, який звільнився від свого «опікуна».

11) вправи для рук: а) нахили з обтяженням в руках, б) обертання тулуба, в) ходьба у різному темпі, г) підскоки, д) ходьба з різними випадами; е) підкидати вантаж вгору і ловити;

12) вижимання штанги двома руками, виривання, поштовх штанги; зі штангою на плечах – присідання, стрибки, пересування кроком і бігом у різному темпі.

#### ***Вправи з гімнастичною палицею:***

1) нахили і повороти тулуба, тримаючи палицю в різних положеннях;

2) підкидати і ловити палицю;

3) махові та кругові рухи руками, викручування;

4) перекидання ніг через палицю;

5) вправи з палицею і з опором партнера;

6) вправи з короткою скакалкою;

7) стрибки з обертанням скакалки вперед і назад на двох і на одній нозі;

8) стрибки з поворотами;

9) стрибки з просуванням вперед, в сторони і назад;

10) стрибки в різному темпі;

11) стрибки у напівприсіді;

12) стрибки з подвійним обертанням скакалки;

13) біг зі скакалкою;

14) естафети зі скакалками.

#### ***Вправи з тенісними м'ячами (для воротарів):***

1) кидати та ловити м'ячі однією рукою з положення стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи в різних положеннях;

2) ловити м'яч, який відскочив від стінки;

3) метання м'яча в ціль.

#### ***Елементи акробатики:***

1) короткі та довгі перекиди вперед, назад, в сторони;

- 2) з опорою і без опори на руки, з місця, з кроку і з розбігу;
- 3) перекиди через низьку перешкоду і через партнера;
- 4) «міст» з положення лежачи на спині і з опорою на голову і руки;
- 5) «міст» після стійки на руках з допомогою і без допомоги партнера;
- 6) вставати різними прийомами з положення «міст»;
- 7) стійка на лопатках, на голові й руках за допомогою і без допомоги партнера;
- 8) переверот боком в обидві сторони з місця, з кроку і з розбігу вперед і назад, сальто вперед і назад;
- 9) для воротарів: напівшпагат, шпагат, сальто вперед і назад згрупувавшись.

Під час розучування акробатичних вправ необхідно забезпечувати страховку тих хто виконує вправи.

#### **Вправи на снарядах.**

##### ***Вправи на гімнастичній стінці:***

- 1) з вису спиною – піднімання однієї, двох ніг вперед, вгору, махи ногами вправо і вліво;
- 2) піднімання зігнутих ніг і їх випрямлення без обтяження і з відтягуванням;
- 3) повороти тулуба направо і наліво;
- 4) змішані виси - упори, нахили і випрямлення тулуба у висі;
- 5) з вису обличчям до стінки – опускання тіла вниз з опорою на двох і одній нозі і повернутися у вихідне положення;
- 6) лазіння по канату за допомогою і без допомоги ніг;
- 7) лазіння з положення кута.

##### ***Вправи на перекладині:***

- 1) виси прості й змішані;

### **3.4. Командна тактика в атаці та під час оборони**

Командна тактика нападу – це організація дій команди, спрямована на взяття воріт суперника. Найчастіше в атаці розрізняють три фази: організацію, розвиток і завершення.

Організація атаки починається в той момент, коли м'яч відібрали у суперника або вийшов за межі поля і команда отримала можливість почати атаку. Розвиток атаки – це та фаза (стадія) стану команди, коли гравці долають простір, що відділяє їх від воріт суперника. Завершення атаки характеризується створенням гольової ситуації та ударом по воротах.

При організації командних дій в нападі застосовують швидкий і поступовий напад. *Швидкий напад* здійснюється за рахунок випередження суперника і в тих випадках, коли суперник не зумів організувати свою оборону. Суть його полягає в тому, щоб у найкоротший час за допомогою однієї-трьох передач вивести одного з партнерів на ударну позицію. Гравці атакуючої команди повинні діяти на високих швидкостях, щоб не дати можливості супернику повернутися в оборону. *Поступовий напад* здійснюється за допомогою великого числа передач, неквапливого розіграшу м'яча, повільного просування вперед з тим, щоб знайти слабкі місця в обороні суперника і створити необхідні умови для швидкого виведення гравців на ударну позицію.

Для сучасного футболу характерне розширення зон дій та обов'язків нападників. Важливою умовою успішних дій в нападі є широкий маневр, різноманітність форм атаки, наростання темпу в завершальній фазі і взаємозамінність гравців передньої та середньої ліній команди.



імітуючи удар по воротах, направляє м'яч гравцеві 8, який передає його через «стінку» у вільну зону, куди входить півзахисник 6 для завершення комбінації.

**Кутовий удар.** Комбінації при кутових ударах виконують двома способами. У першому випадку м'яч подається на штрафний майданчик. Найчастіше гравець підрізає м'яч так, щоб він летів по дузі в напрямку воріт або йде від воріт, що дуже ускладнює дії воротаря і захисників.

У другому випадку кутовий удар розігрують. Той хто подає, передає м'яч поруч партнеру, отримує відповідну передачу і потім або сам виходить на ударну позицію, або передає м'яч партнеру, який зайняв вигідну позицію. Під час замаху для удару по м'ячу гравцем що подає, нападники починають рух назустріч передбачуваній подачі, тягнучи за собою захисників. Тим самим вони звільняють зону, куди повинен бути посланий м'яч. У цей час лівий півзахисник раптово прямує у вільну зону, куди направлена передача м'яча.

**Вкидання м'яча з-за бокової лінії.** Комбінації при вкиданні м'яча мають на меті збереження м'яча у своєї команди або виведення одного з партнерів на ударну позицію.

На завершення необхідно зазначити, що основою всіх комбінацій у футболі являються несподівані та швидкі переміщення гравців. Наявність майже в кожній комбінаційній атаці кількох гравців, що діють «наче вхолосту», бо з двох-трьох відкритих під пас гравців отримує м'яч лише один, дає широкий простір тактичній думці гравця у стосовно вибору передачі, дозволяє вибирати кращий, найбільш гострий варіант атаки.

- 2) виси, спереду і щоб перекладина була позаду;
- 3) виси зігнувшись і прогнувшись;
- 4) кут у висі;
- 5) виси з рухами ніг;
- 6) підтягування висячи з різними рухами ніг;
- 7) переходи з одного вису в іншій;
- 8) у висі піднімання ніг вгору до торкання ними снаряда;
- 9) кругові рухи ногами у висі.

#### **Вправи на паралельних брусах:**

- 1) переходи з вису в упор;
- 2) упор лежачи і згинання ніг в упорі лежачи;
- 3) пересування брусами в положенні упору;
- 4) стійка на плечах;
- 5) зіскоки після розгойдування;
- 6) різні зіскоки з брусів.

#### **Вправи на гімнастичному коні:**

- 1) стрибки через козла чи коня (у ширину) – вскочити в упор, стоячи на колінах, зіскок в упор, присівши, зіскок пригнувшись (ноги разом і порізно);
- 2) стрибки через козла (у ширину) – ноги вправо і ліво;
- 3) стрибки через коня в довжину.

#### **Інші вправи загальної фізичної підготовки.**

##### **Ходьба і біг:**

- 1) ходьба звичайна зі зміною темпу пересування;
- 2) ходьба на носках;
- 3) ходьба на зовнішньому і внутрішньому боці стопи;
- 4) ходьба з різними вихідними положеннями рук;
- 5) біг на носках;
- 6) чергування бігу з ходьбою;
- 7) елементи спортивної ходьби зі зміною темпу руху;
- 8) ходьба випадами;

9) ходьба і біг перехресним кроком, також приставними кроками;

10) ходьба з високим підніманням вперед прямих і зігнутих ніг;

11) біг у чергуванні з ходьбою на біговій доріжці і на місцевості (кроси) тривалістю до 20-30 хв.;

12) біг в рівномірному темпі на місцевості, те ж зі зміною темпу на дистанції до 5-7 км.;

13) вивчення техніки низького старту;

14) пробіжки в повну силу відрізків 20, 30, 50, 60 м. по прямій і по повороту;

15) біг з подоланням невеликих перешкод і низьких бар'єрів;

16) пробіжки відрізків 100, 200, 300 м. зі зміною швидкості;

17) естафети та ігрові вправи з пробіжками в повну силу і з подоланням неважких перешкод.

### **Стрибки:**

1) стрибки у довжину з місця,

2) потрійний стрибок;

3) стрибки у довжину з розбігу 3, 5, 10 і більше бігових кроків з поступовим прискоренням швидкості розбігу і з різними положеннями тіла в польоті;

4) потрійний стрибок у довжину з різним по довжині розбігом;

5) стрибки у висоту з місця, дістати підвішені предмети;

6) стрибки на предмети і перескакування через них.

7) стрибки у висоту з розбігу з поступовим збільшенням висоти і виконання техніки стрибка;

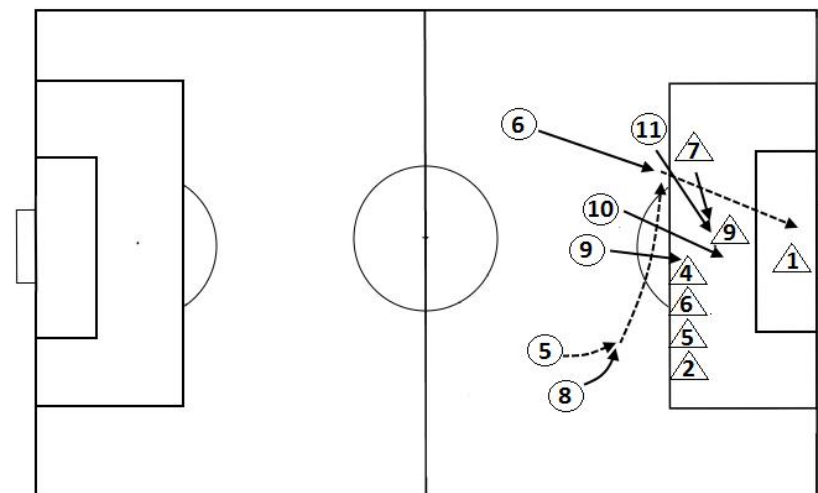
8) виконання контрольних нормативів зі стрибків у довжину з місця і з розбігу і з стрибками у висоту.

може розігравати м'яч не тільки з гравцями, що знаходяться збоку від карного майданчика, але і що стоять навпроти воріт.

У цьому випадку, однак, потрібно бути дуже уважним і враховувати розташування гравців суперника перед карним майданчиком.

**Штрафний і вільний удари.** Метою комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника є або безпосередньо удар по воротах, або виведення партнера на вигідну для взяття воріт позицію. Здійснюючи комбінацію при вільному ударі, намагаються вивести одного з партнерів на вигідну для взяття воріт позицію.

На рис. 3.9. показана комбінація з підключенням півзахисника для завершального удару по воротах.



**Рис. 3.9. Комбінація при штрафному ударі**

Під час замаху для удару по м'ячу гравцем 5 його партнери 9, 10, 11 починають рух праворуч і захоплюють за собою суперника, звільняючи зону на лівому фланзі. Гравець 5,

цьому варіанті захисник 2 розташовується якомога ближче до середньої лінії.

У той момент, коли півзахисник 6 отримує м'яч від центрального нападника 9, захисник 2 робить раптовий ривок і входить у вільну зону на фланг, куди йому негайно посилає м'яч півзахисник 6. Дії решти гравців залишаються, тобто як і в першому випадку.

**Удар від воріт.** Комбінації при ударах від воріт здійснюються двома варіантами. У першому – воротар вибиває або викидає м'яч одному з вільних партнерів. У другому – воротар вибиває м'яч одному із захисників, що знаходиться біля бічної лінії штрафного майданчика. Захисник повертає м'яч воротареві, який вводить його в гру ногою.

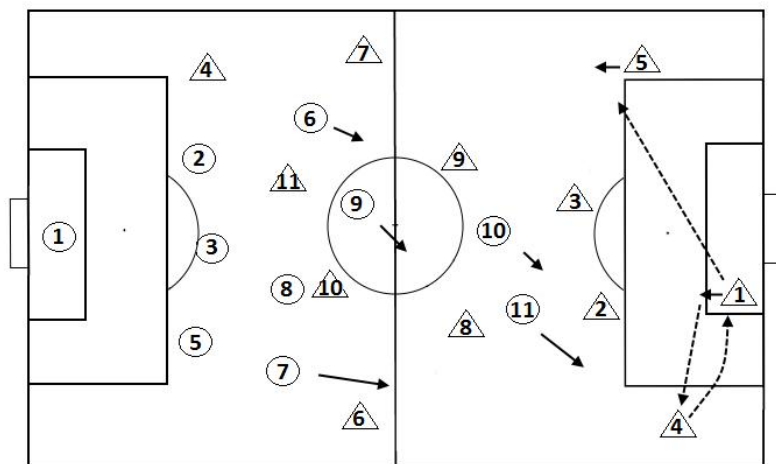


Рис. 3.8. Комбінація при ударі від воріт

На рис. 3.8. показана комбінація при ударі від воріт. Воротар розбігається для того, щоб сильним ударом ввести м'яч у гру, але замість цього несподівано направляє м'яч захиснику 2, який повертає м'яч назад воротареві. При цьому варіанті воротар

### **Метання:**

- 1) штовхання ядра (полегшеного і нормального, залежно від віку та рівня спортивної підготовленості) з місця і з розбігу;
- 2) метання диска (полегшеного і нормального) з місця і з поворотами.
- 3) метання гранати з місця і з розбігу.

### **Плавання:**

- 1) плавання на 50 і 100 м на час;
- 2) пропливання більш довгих дистанцій без урахування часу;
- 3) прийоми рятування потопаючих;
- 4) навчання плаванню способами кроль, боком, брас.

Для тих, хто не вміє плавати, виконання вправ, спрямованих на вміння триматися на воді і початкове навчання плаванню.

### **Стрибки у воду:**

- 1) стрибки у воду зі стартової тумбочки головою вперед;
- 2) стрибок з три-п'ятиметрової вишки вниз ногами і головою.

### **Спортивні ігри:**

- 1) баскетбол;
- 2) гандбол;
- 3) хокей;
- 4) хокей з м'ячем;
- 5) теніс для воротарів;
- 6) їзда на велосипеді (навчання посадці й техніці пересування; їзда дорогами, стежками у лісі й по пересічній місцевості);
- 7) лижі;
- 8) ходьба по середньопересіченій місцевості до 20 км.

### **Вправи для розвитку витривалості:**

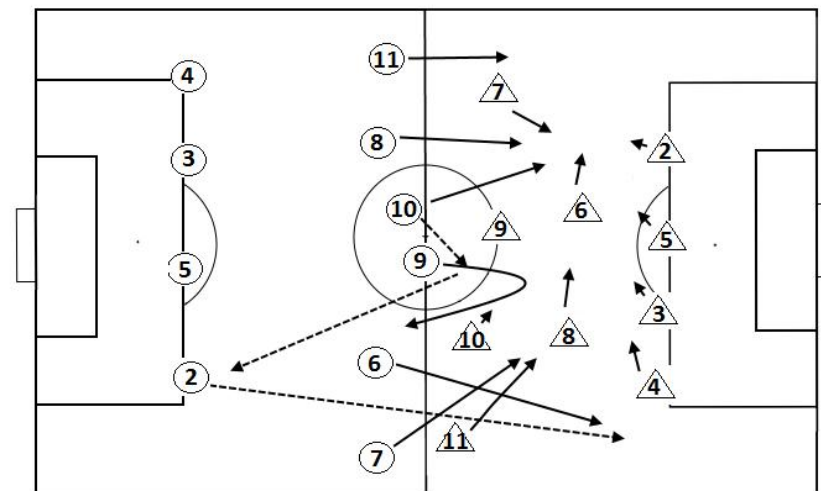
- 1) біг 800-1000 м;
- 2) крос - 3-5 км;
- 3) біг на міцність помірною і сильною пересіченості (від 2 до 6-8 км);
- 4) змінний біг на місцевості (1500-5000 м);
- 5) біг вгору;
- 6) біг на стадіоні зі зміною темпу (1000-3000 м);
- 7) повторний пробіг відрізків 300-400 м;
- 8) ходьба на лижах,
- 9) плавання та інші види спорту.

Спеціальна витривалість проявляється в здатності футболіста підтримувати заданий темп гри до кінця матчу. Для розвитку спеціальної витривалості застосовують двосторонні ігри з подовженням часу гри, двохсторонні ігри, коли одна або обидві команди грають у зменшеному щодо кількості складу, ігрові вправи з м'ячем (3x3, 3x2) великої інтенсивності. Комплексні завдання: ведення й обведення стійок, передачі й удари по воротах, що виконуються протягом 2-10 хв. (Наприклад, повторні ривки з м'ячем і подальшого обведення кількох стійок і ударами по воротах, зі збільшенням довжини ривка, кількості повторень і скорочень інтервалу відпочинку між ривками).

### **Вправи для розвитку спритності:**

- 1) стрибки з розбігу поштовхом однієї і двох ніг, намагаючись дістати високо підвішений м'яч головою, ногою, рукою (Для воротаря); те ж, виконуючи в стрибку, поворот на 90-180°;
- 2) стрибки вперед з поворотом та імітацією ударів головою і ногами;

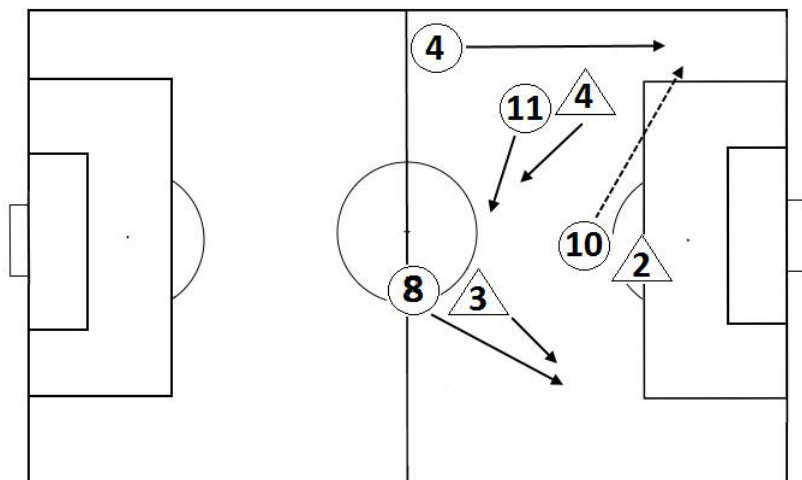
нападник 10 віддає м'яч центральному нападнику 9, який посилає його крайньому захиснику 2, а останній затримує м'яч у себе. У момент першого удару по м'ячу крайній нападник 7 починає швидко пересуватися в район штрафного майданчика суперника, приковуючи увагу лівого захисника 4. Центральний нападник 9 зміщується вперед-вліво, щоб привернути увагу півзахисника 8 і змусити його зрушити до середини поля. Однак замість подальшого просування вперед гравець 9 відходить назад і займає місце правого півзахисника 6. Таким чином, звільняється зона на правому фланзі, куди відкривається правий півзахисник 6, який отримує м'яч, переданий йому захисником 2. Подальший успіх у розвитку атаки залежить від дій півзахисника 6 і його партнерів по нападу.



**Рис. 3.7. Комбінація при початковому ударі**

Таким же прийомом може бути виведений до воріт суперника крайній захисник 2, функції якого, поки він бере участь в атаці, повинен виконувати правий півзахисник 6. При

Комбінація зі зміною місць, відволікаючими діями гравців 11 і 8 і підключенням в атаку захисника 4 показано на рис. 3.6.



*Рис. 3.6. Комбінація зі зміною місця та відволікаючими діями гравців.*

### 3.3. Тактичні комбінації при стандартних положеннях

Крім комбінації за участю двох, трьох і більше гравців, у грі застосовують комбінації при введенні м'яча в гру початковим ударом, ударом від воріт, а також при кутовому, штрафному, вільному ударах, при вкиданні м'яча з-за бокової лінії.

**Початковий удар.** Мета комбінації при початковому ударі – організація гострої атаки. На рис. 3.7. показана комбінація під час розіграшу початкового удару з виведенням півзахисника 6 у вільну зону. Гравці перед початковим ударом розташовуються, як показано на малюнку. Центральний

3) стрибки з місця і з розбігу, з ударом головою по м'ячам, підвішеним на різній висоті;

4) тримання м'яча в повітрі (жонгливання), чергуючи удари різними частинами стопи, стегном, головою;

5) рухливі ігри: «Жива мета», «Салки з м'ячем» та ін.;

6) як додаткові вправи використовують гімнастику, акробатика, баскетбол, хокей, ручний м'яч.

#### **Вправи для розвитку гнучкості:**

1) махові рухи руками, ногами з великою амплітудою, нахили в різні сторони;

2) обертання тулуба;

3) шпагат і пів шпагат;

4) вправи на гімнастичній стінці;

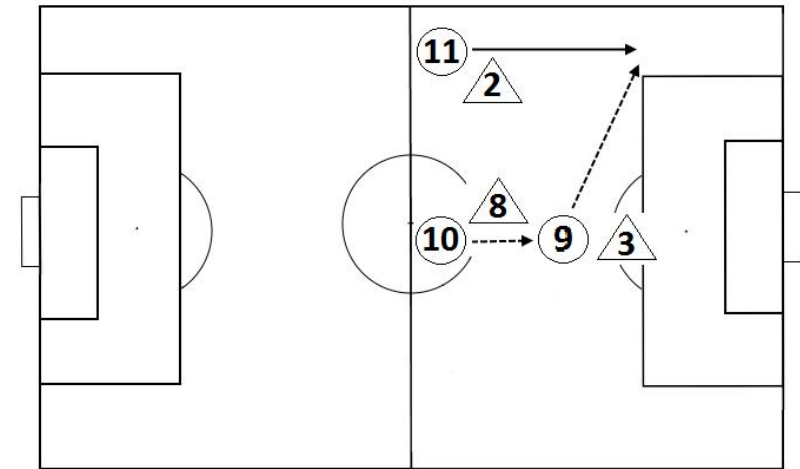
5) «міст» з положення лежачи.

## РОЗДІЛ 2 ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

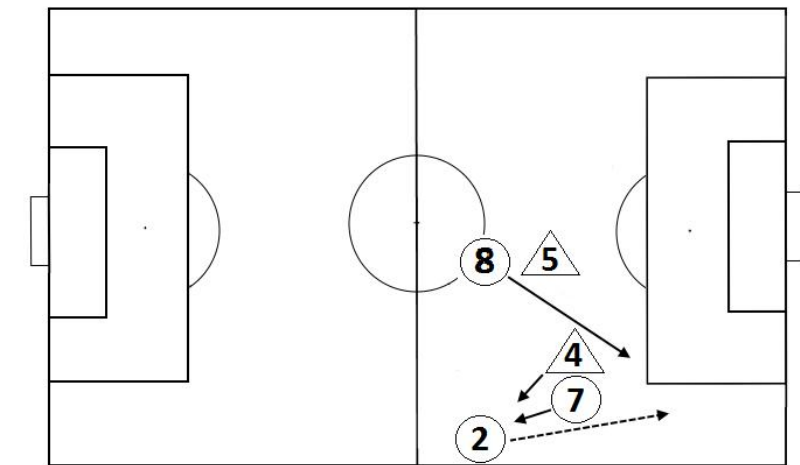
Технічна майстерність футболіста прямо залежна від рівня його загальної фізичної підготовки та розвитку спеціальних якостей, що сприяють більш швидкому і досконалому оволодінню технічними прийомами. Поліпшення спортивної техніки, підвищення її можливе тільки за відповідної загальної та спеціальної фізичної підготовки. Будь-яка досконала техніка характерна перш за все тим, що в ній усі рухи цілеспрямовані й раціональні. Швидкість виконання технічних прийомів – дуже важливий фактор футбольної гри. Проте одна швидкість без точності не дає ще бажаного результату. Неточний удар у ворота зводить на нуль добре задуману комбінацію, неправильна зупинка м'яча часто приводить до його втрати і т. п. Чим швидше й економніше, з точки зору витрати фізичних зусиль, гравець буде виконувати технічні прийоми, тим досконалішою стане техніка його гри.

Процес спортивної підготовки футболістів, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, тісно пов'язаний із постійним поліпшенням техніки гри. Мета тренування в техніці володіння м'ячем – формування спеціальних рухових навичок, доведення їх до вищого ступеня автоматизму та адаптації до зовнішніх і внутрішніх умов ігрової діяльності. Головними завданнями процесу вдосконалення футболістів у техніці є: а) досягнення високої стабільності та варіативності рухових навичок, що складають основу технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складних та змагальних умовах; б) часткова перебудова рухових навичок, удосконалення кінематики або динаміки окремих елементів навиків з точки зору досягнень сучасної науки та вимог спортивної практики.

На рис. 3.5. подана комбінація, що будується на відволікаючій дії гравця 7 з передачею м'яча у вільну зону гравцеві 8.

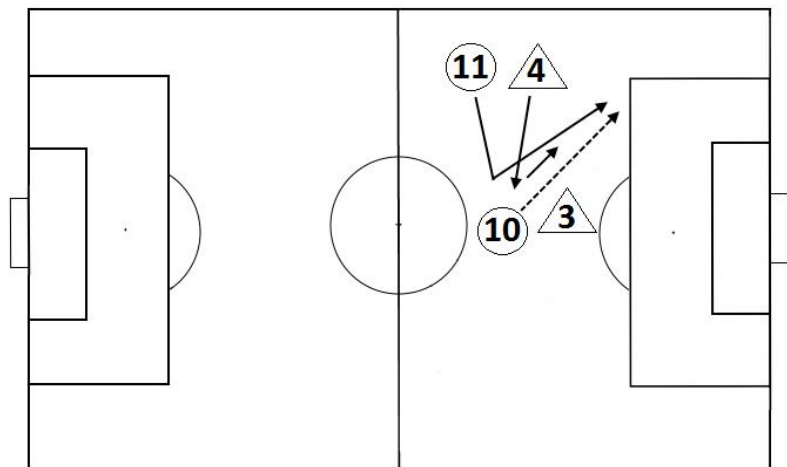


*Рис. 3.4. Комбінація на фланзі з участю 3-х гравців «гра трикутником» без зміни місця*



*Рис. 3.5. Комбінація, що базується на відволікаючих діях гравця 7*

відповідної передачі, але гравець 9 в один дотик посилає м'яч гравцеві 10, який вийшов на вільне місце (рис. 3.2).



*Рис. 3.3. Комбінація на основі відволікаючих дій гравця без м'яча*

Крім «стінки», існують комбінації за участю двох футболістів, засновані на відволікаючих діях і звільненні зони. Наприклад, гравець 11 починає переміщатися в сторону гравця 10, який володіє м'ячем, і цим самим захоплює за собою захисника, потім раптово змінює напрямок і на високій швидкості відкривається у вільну зону, де й отримує м'яч від гравця 10 (рис. 3.3).

У грі часто використовується передача м'яча між трьома гравцями, що отримала назву «гра трикутником» (рис. 3.4). Комбінації за участю трьох і більше гравців виконуються без зміни і з зміною місця, із звільненням зони, з відволікаючими діями.

При різному стані організму спортсмена, для вирішення другого завдання використовують спрощенні умови виконання технічних дій.

Технічна підготовка футболіста спрямована на практичне оволодіння технікою прийомів з урахуванням його індивідуальних особливостей. Деякі технічні прийоми вважалися раніше дуже важливими, але сьогодні їх час застосовують дуже рідко, наприклад, повна зупинка м'яча; так як в сучасній раціональній грі все більше переходять до переводу м'яча на хід, на ту чи іншу відстань у потрібному напрямку. Рідше використовують зараз і такі технічні прийоми, як удари по м'ячу бічною частиною голови або потилицею та деякі інші. З іншого боку, підвищився коефіцієнт використання ударів носком, зовнішньою частиною підйому, зупинок м'яча стегном і грудьми, розширилося коло обманних рухів (фінтів), способів відбору м'яча, прихованих передач.

Під час організації та проведення навчально-тренувальної роботи треба враховувати спортивно-технічні показники гравців і їх вік. Вивчення та закріплення технічних прийомів має проводитися по можливості в умовах, наближених до змагальних. З цією метою технічні прийоми вивчають головним чином у русі, причому доцільно поєднувати одні прийоми з іншими у вигляді визначених тактичних комбінацій.

Під час вивчення технічного прийому необхідно в першу чергу освоювати основні елементи прийомів. Так, наприклад, при виконанні ударів найбільш важливим моментом буде положення опорної ноги, і, хто тренується, перш за все повинні навчитися правильної її постановки. У міру оволодіння основними елементами можна переходити до засвоєння деталей техніки того чи іншого прийому.

Навчання повинно починатися з правильного і ясного уявлення про вибраний технічний прийом. Основним є метод показу і розповіді. Тренер повинен розповісти і пояснити, як треба правильно виконувати той чи інший прийом. Потім, хто тренується, сам виконує прийом, після чого тренер вказує на недоліки в його виконанні й пояснює, як їх треба усунути.

Істотне значення під час навчання техніці мають форми організації цього процесу. На першому етапі групове навчання має переважати над індивідуальним. Одночасно з вивченням і вдосконаленням техніки гри проходить і вивчення тактики. Доцільно спочатку навчати найбільш простим і основним технічним прийомам. До них належать удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, грудьми, найпростіші фінти, ведення і вкидання м'яча. Потім, поступово засвоюючи найпростіші технічні прийоми, треба переходити до більш складних.

У процесі навчання одне із найголовніших завдань тренера полягає в тому, щоб визначити причини виникнення помилок і знайти найбільш правильні способи їх усунення. При неправильному виконанні технічного прийому важливо встановити основні помилки, які і є головною причиною невдач. Їх усунення допоможе, як правило, одночасно вилучити і другорядні помилки.

Нерідко помилки в техніці виконання прийомів пов'язані зі слабкою фізичною підготовкою. У цьому випадку тренер повинен перш за все переконати тих, хто займається в тому, що вони, доклавши певних зусиль, здатні успішно освоїти той або інший технічний прийом. Для усунення помилок застосовують різні способи: повторний показ і пояснення правильного виконання технічного прийому, полегшення умов виконання

В основі комбінації «стінка» лежить передача м'яча в один дотик. Гравець, що володіє м'ячем (№ 8), зблизившись з партнером (№ 9), передає йому м'яч, а сам на максимальній швидкості рухається за спину суперника. Партнер в один дотик віддає м'яч на вільне місце з таким розрахунком, щоб гравець 8 міг опанувати м'ячем, не втрачаючи швидкості бігу. Ця комбінація вимагає від атакуючої пари відмінного взаєморозуміння і технічної майстерності.

Футболіст, що виконує роль «стінки», може зайняти позицію попереду, по діагоналі, збоку і навіть позаду партнера з м'ячем, а вільне місце може бути як за спиною суперника, так і збоку.

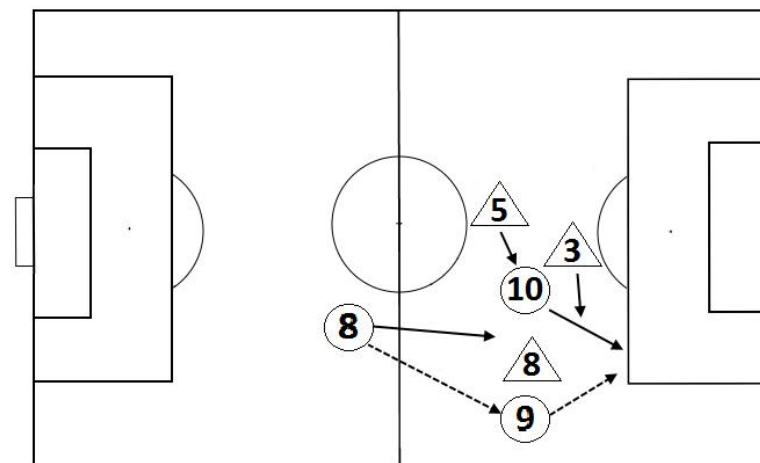


Рис. 3.2. Комбінація «Стінка третьому»

Крім парної комбінації «стінка» значне поширення отримала комбінація «стінка третьому». Наприклад, гравець 8, зробивши передачу гравцеві 9, сам відкривається для отримання



Комбінації застосовують не тільки в атаці, але і під час оборони своїх воріт.

Основою наступальної комбінації є несподівана поява атакуючих гравців у такому місці і в той момент, де їх найменше очікують.

Як правило, комбінаційна атака, крім швидкої передачі м'яча, вимагає також швидкості пересувань гравців.

Комбінації в захисті мають на меті відбиття атаки суперника і вихід команди з оборони з подальшим переходом у наступ.

Групова тактика в обороні зводиться до системи швидкої концентрації сил в небезпечній зоні, перегрупування і взаємній заміні гравців захисних ліній. Чіткій взаємодії сприяє вмілий вибір місця.

Найбільш проста тактична комбінація в нападі – це передача м'яча в русі між двома або кількома гравцями. Найшвидша та найефективніша комбінація – розіграш «стінки» (рис. 3.1).

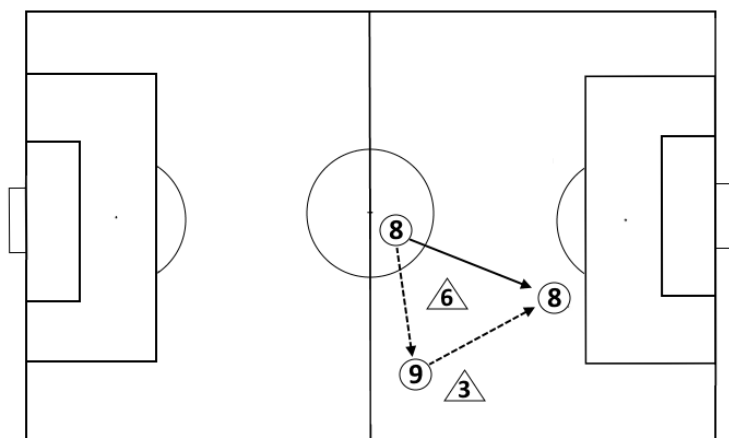


Рис. 3.1. Комбінація «Стінка»

прийому, виконання спеціальних підготовчих вправ та ін. Вказівки щодо усунення помилок треба робити не тільки після виконання вправ, але й під час їх виконання. Варто пам'ятати, що помилкам легше запобігти, ніж їх виправляти.

## 2.1. Пересування футболіста

Навчати техніці пересувань футболіста варто починати з перших занять. Спочатку навчання проводиться ізольовано з кожного прийому. Потім вивчені прийоми пересувань поєднують один з одним і з іншими прийомами. Вивчення пересувань починається з ходьби і бігу, після чого вивчають зупинки, повороти і стрибки.

Ходьба в грі застосовується рідше за інші прийоми пересування. Її використовують головним чином для зміни позиції в період коротких пауз і для зміни темпу руху в поєднанні з бігом. Ходьба футболіста відрізняється від звичайної тим, що ноги гравця злегка зігнуті в колінах.



Рис. 2.1. Біг приставним кроком    Рис. 2.2. Біг перекресним кроком

Головним засобом пересування футболіста в грі є біг, що істотно відрізняється від порівняно рівномірного бігу легкоатлета. Гравець повинен уміти в межах поля виконувати прискорення в будь-якому напрямку, швидко змінювати напрямок та швидкість бігу. Вивчаючи біг, спочатку освоюють

звичайний біг футболіста обличчям вперед, потім біг приставними кроками (рис. 2.1), біг перехресним кроком (рис. 2.2) і біг спиною вперед. Футболісти, вивчаючи різні способи бігу, повинні вміти поєднувати їх у вправах. При цьому краще застосовувати такі засоби, як біг на місці з переходом в біг прямою, біг підтюпцем, біг з переходом на звичайний біг, ходьбу, біг по встановленній дистанції. Під час проведення вправ варто звертати увагу на м'якість бігу, а також на правильне відштовхування, яке має велике значення для швидкості переміщень і змін напрямку руху. Коли виконують прискорення, треба пам'ятати про важливість правильної довжини кроків, ставити стопу, можливо ближче до проекції загального центра ваги (ЗЦВ), при енергійному русі рук, ефективного відштовхування.

Щоб відшліфувати зазначені навички можна використовувати:

- 1) стартові прискорення з пробіганням відрізків 10-15 м;
- 2) стартові прискорення звичайним бігом і зупинки;
- 3) стартові прискорення перехресним або приставним кроком і зупинки;
- 4) перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням за певним орієнтиром;
- 5) те саме, але стартове прискорення в будь-якому місці за візуальним або слуховому сигналу тренера;
- 6) прискорення на віражі після входу на віраж з прямої;
- 7) прискорення на прямій після виходу з віражу;
- 8) стартові прискорення в бігу різними прийомами по прямій і дузі після поворотів;
- 9) стартові прискорення з різних вихідних положень.

При подальшому удосконаленні техніки бігу футболіста оволодіння швидкістю і придбання навиків поєднуються з бігом

суперника з внутрішнього боку поля, відтісняючи його до бокової лінії. У всіх випадках обведення, перша турбота захисника – це швидкий ривок за м'ячем, щоб першим оволодіти ним. Успішне відбирання м'яча залежить і від того, як закриті найближчі партнери атакуючого.

### 3.2. Тактика колективної гри

Одним із засобів, що поєднує індивідуальні дії футболістів у колективні тактичні дії, є передача м'яча. Передача м'яча дозволяє команді швидко долати великі відстані, утримувати м'яч у себе, змінювати напрямок атаки, організувати швидку контратаку, готувати м'яч для завершального удару. Зазвичай використовуються такі види передач:

- а) за призначенням: у ноги, на вільне місце, у зону, на хід, «недодана» передача, прострільна, на віддачу («стінка»);
- б) по дистанції: коротка (до 10 м), середня (до 25 м), довга (до 50 м);
- в) за напрямком: поздовжня та діагональна (вперед і назад), поперечна;
- г) по траєкторії, описувану м'ячем: низом, верхом, перекидна;
- д) за часом: своєчасна, передчасна, запізнiла.

У більшості випадків тактичні завдання вирішуються груповими діями. Взаємодіючи між собою, два, три і більше гравців проводять різні тактичні комбінації. Комбінація - це дія двох або кількох гравців, які вирішують певну тактичну задачу. Розрізняють два види комбінацій: в ігрових епізодах, коли команда володіє м'ячем, і при стандартних положеннях.

може відбутися несподівана передача, воротар або захисник відпустять м'яч від себе, м'яч потрапляє в штангу і його потрібно добити. Усі подібні випадки вимагають від гравців уваги, мобілізованості та готовності діяти без зволікань.

**Відбирання м'яча.** В обороні відбирання м'яча має першочергове значення. Коли ж, у який момент найкраще відбирати м'яч?

**Перехоплення м'яча.** Перехопити м'яч – значить перервати передачу, зроблену одним гравцем іншому. Успіх у перехопленні м'яча залежить головним чином від правильно обраної позиції, своєчасного старту і точного визначення місця передачі. Перехопити передачу, звісно, завжди вигідно, але робити це слід з розрахунком, бо суперник при невдалому виході захисника на перехоплення отримає м'яч у вигіднішому положенні, а захисник опиниться на деякий час виключеним з оборони.

**Відбирання м'яча в момент його прийому.** Якщо немає твердої впевненості в перехопленні м'яча, слід атакувати гравця в момент прийому м'яча, тоді, коли увага гравця спрямовано на обробку м'яча. Важливо також правильно оцінити навколишнє оточення, готовність гравця до прийому м'яча, його наміри. Зближуватися з гравцем, що приймає м'яч, треба негайно, не даючи йому можливості розвернутися, змушуючи його поспішати з обробкою м'яча.

**Відбирання м'яча у гравця, який повністю контролює м'яч.** Стрімка, необачна атака на великій швидкості гравця, який володіє м'ячем, – груба помилка у відбиранні м'яча. Якщо гравець з м'ячем може зробити передачу, то перші дії захисника повинні бути спрямовані на те, щоб закрити передбачуваний напрям передачі та перейти до відбирання м'яча, нападаючи з боку можливого напрямку передачі. На фланзі слід атакувати

різними способами: обличчям уперед, з переходом на біг приставними кроками (вправо і вліво), спиною вперед і т. п. При цьому доцільно систематично змінювати не тільки напрям бігу, але і його швидкість. У подальшому біг поєднується з іншими прийомами: зупинками, поворотами, стрибками. Зі зміною швидкості і напрямом тісно пов'язані зупинки, які вивчають паралельно з бігом. Починається їх вивчення зі способу кроком, потім освоюють спосіб зупинки стрибком.

Удосконалення техніки зупинок здійснюється в такій послідовності:

1. Виконання зупинки після швидкого бігу.
2. Виконання зупинки з розвороту.
3. Виконання зупинки після стрибка, прискорення.
4. Виконання зупинки після ведення м'яча і при виконанні інших прийомів техніки.

За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрям бігу. Застосовують повороти і як складову частину в техніці деяких способів ударів, зупинок, ведення і фінтів. Техніка поворотів не складна, тому вивчення і досконалість їх здійснюють у поєднанні з іншими прийомами, наприклад, виконують поворот під час бігу, після раптової зупинки з подальшим стартовим прискоренням і т. п. Під час вивчення поворотів на місці треба стежити за правильним положенням ніг і за рівномірним розподілом загального центру ваги, виховуючи у гравців початківців навички спостереження за ігровою обстановкою під час їх виконання.

Стрибки спочатку вивчають з місця, потім у русі поштовхом однієї ноги. Вивчаючи стрибки використовують такі вправи:

1. Стрибки з місця вгору, вгору-вперед.
2. Багатоскоки з акцентом на висоті стрибка.

3. Стрибки на одній нозі вправо і вліво з просуванням вперед і назад, з просуванням вправо і вліво.

4. Стрибки з місця і з розбігу у висоту, довжину, у яму.

5. Стрибки у висоту, щоб дістати підвішений м'яч рукою, головою, ногою.

6. Стрибки з кола в коло, накреслені на майданчику на різних відстанях.

7. Стрибки вгору з поворотом у повітрі на 90, 180, 360° і більше в обидва боки.

8. Стрибки поштовхом двох ніг з просуванням у різних напрямках.

9. Стрибки поштовхом одної, двох ніг з «хлопком» руками над головою, з ударом по м'ячу ногою або головою.

Удосконалення у стрибках здійснюють за допомогою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток стрибучості, а також стрибків, що представляють собою цілісний рух у поєднанні з ударами, зупинками та іншими прийомами.

Під час вивчення стрибків особливу увагу треба приділяти приземленню. Потрібно домагатися такого положення, щоб з приходом на опору на злегка розставлені ноги футболіст був готовий до будь-якого ігрового маневру без додаткових рухів.

**Ведення м'яча.** Ведення м'яча дозволяє виходити з м'ячем на зручну позицію для завершального удару по воротах або для передачі, відвойовувати у суперника простір, відвернути увагу захисника від партнера, який зайняв більш вигідну позицію. Навчитися вміло вести м'яч нелегко. Гравцеві, який веде м'яч, потрібно не випускати його з-під контролю й одночасно не втрачати швидкості бігу. Стежачи за м'ячем, гравець разом з тим має бачити поле, партнерів, суперника, тобто всю ігрову обстановку, щоб вирішити, чи продовжувати вести м'яч або зупинитися, передати його, вдарити по воротах і т. д.

Ведення тісно пов'язане з обведенням. Щоб обвести суперника, дуже важливо поєднувати фінт з ривком. Переконливий обманний рух, раптовий ривок і технічно різноманітне ведення – у всьому цьому потрібно постійно тренуватися. І якщо гравець не володіє одним із цих елементів, то йому не слід прагнути весь час обводити суперника. До того ж надмірне захоплення веденням м'яча й обведенням знижує темп гри, дозволяє супернику закривати всіх вільних гравців.

**Удари по воротах.** Усі тактичні дії гравців (індивідуальні та колективні) спрямовані на вирішення надважливої задачі – один із гравців повинен зробити завершальний удар по воротах. Гравці зобов'язані постійно вдосконалюватися в ударах по воротах, причому в умовах, максимально наближених до ігрових. Потрібно вміти добре бити з усіх дистанцій, з різних позицій, усіма можливими способами. Треба вміти оцінювати позицію воротаря перед виконанням удару і знати його улюблені дії, тобто знати, як він приймає м'яч: по землі або в повітрі, праворуч або ліворуч від себе і т. д. Головне правило нападника, що перебуває у штрафному майданчику суперника, полягає в тому, щоб у будь-який момент бути готовим бити по воротах:

забувати, що будь-яке обведення має можливість зриву атаки. Тому йти на обведення доцільно, якщо це не становить небезпеку для своїх воріт і ви не маєте можливості віддати м'яч своїм партнерам, а також якщо обведення у випадку удачі відкриє можливість більш гострої атаки воріт або їх взяття.

Почуття міри – головна якість гравця, що використовує обведення. При застосуванні обведення потрібно враховувати те, чи є воно єдино можливим або найкращим засобом вирішення ігрової ситуації.

Обманні рухи (фінти) допомагають гравцям здійснювати різноманітні тактичні дії. Найчастіше фінти застосовують для того, щоб обвести суперника і зробити або передачу, або удар по воротах. Фінт – основа обведення. Обманні рухи приносять успіх у двобої, при виході один на один з воротарем і при пробитті вільних та штрафних ударів. Застосовують їх і для того, щоб виграти час, зуміти побачити партнера, вирішити, куди передати м'яч або дати партнерам час для необхідних переміщень. Насьогодні більшість гравців застосовує фінти при обробці м'яча, що дає їм деяку свободу дій після оволодіння м'ячем. Фінти широко застосовують і при грі в пас. Імітуючи обведення, можна зробити приховану і несподівану передачу.

Відволікаючі дії, тобто переміщення, які гравець використовує для того, щоб створити вигідну позицію для партнера або ж самому отримати м'яч у вигідному становищі. Відволікаючі дії можуть бути найрізноманітнішими. І в ході гри самі футболісти повинні, користуючись відволікаючими діями, знаходити можливості для того, щоб тим чи іншим способом дезорієнтувати суперника і відволікти його від задуманих комбінацій і дій. Переміщення футболістів повинні створювати загрозу супернику і змушувати його переслідувати гравців, що весь час рухаються.

## 2.2. Удари по м'ячу

Удари по м'ячу у футболі – основний компонент технічних прийомів гри. Удари можна виконувати ногою по нерухомому м'ячу, що котиться, стрибає чи летить; також наносити удар головою по м'ячу, що летить, з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні. Навчання техніці виконання ударів по м'ячу ногою рекомендуються проводити в такій послідовності:

- 1) удар внутрішньою стороною стопи;
- 2) удар внутрішньою частиною підйому;
- 3) удар серединою підйому;
- 4) удар зовнішньою частиною підйому;
- 5) удари носком, п'ятою та ін.

Починати вивчати удари краще з ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім виконують удари по нерухомому м'ячу з розбігу, по рухомому м'ячу на місці, по рухомому м'ячу в русі, удари по м'ячу що стрибає, що летить у русі.

**Удар внутрішньою стороною стопи.** При навчанні цього удару потрібно звертати увагу вихованців на вихідне положення, постановку стопи опорної ноги в напрямку удару. Стопа ноги, якою наносять удар, повинна бути під прямим кутом до напрямку польоту м'яча (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Удар внутрішньою стороною стопи

Удар внутрішньою стороною стопи відрізняється великою точністю, тому що під час виконання з м'ячем торкається значна площа стопи. Застосовується в основному при коротких і середніх передачах, при ударах по воротах з близької відстані, іноді при виконанні одинадцятиметрового штрафного удару. Одним із недоліків цього удару є те, що він дуже «помітний», і тому суперникові не важко перехопити м'яч. Ось чому більшість футболістів виконує цей удар, використовуючи омані рухи. Навчанню удару внутрішньою стороною стопи допомагають вправи: розмахування ногою вперед-назад з розворотом на 90°; те ж, але зі згинанням опорної ноги в колінному суглобі перед рухом махової ноги вперед; імітація удару; удар по набивному м'ячу та ін.

Спочатку удар виконують по нерухомому м'ячу з місця, потім з короткого і швидкого розбігу. Наступна вправа – удар по м'ячу, що котиться назустріч.

Необхідно стежити не тільки за тим, щоб гравці правильно виконували деталі прийому, але й за тим, щоб удари були точними. З цією метою ставлять завдання: спрямувати м'яч у ціль. Ціллю можуть служити набивні та футбольні м'ячі, булави, стійки, кільця-мішені та ін. Надалі умови, у яких виконують удар, ускладнюються: підвищується швидкість руху м'яча, а також швидкість пересування самого футболіста. Щоб футболіст міг добре бачити не тільки м'яч, а й дії партнерів, потрібно включати вправи, у яких футболіст займається, оволодівши м'ячем, діє залежно від зорових сигналів партнера, який передає йому м'яч. Наприклад, партнер передає гравцю м'яч і швидко піднімає праву руку. За цим сигналом треба зупинити м'яч лівою ногою і передати його назад партнеру. Якщо ж партнер робить крок убік, м'яч потрібно передати без зупинки.

Тактичний прийом захисту «**закривання**». «Закрити гравця» – це значить зайняти на полі таку позицію, яка дозволила б не тільки перешкодити йому вийти на вільне місце й опанувати м'ячем, але й мати можливість перехопити у закритого гравця м'яч або своєчасно вступити за нього в боротьбу. На різних стадіях гри закривати гравців треба по-різному. Але одне залишається незмінним – гравець у всіх випадках повинен бути між суперником, якого він закриває, і своїми воротами. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше треба його закривати. Ситуація, коли правильно закриті найближчі партнери гравця з м'ячем, веде до більш швидкого зриву атаки суперника. Тоді гравець з м'ячем не може зробити передачу найближчим партнерам і змушений застосувати обведення або робити довгу передачу дальнім партнерам, що полегшує команді відбирання м'яча.

Позиція гравця що «закриває» залежить від багатьох причин: від різниці у швидкості, від реакції гравців, дистанції від м'яча, стану ґрунту, сили та напрямку вітру і т. д. Враховуючи все це, гравець повинен сам визначити свою позицію, не забуваючи, що мета закривання гравця – перехопити передачу або своєчасно вступити в боротьбу, а також не дозволити гравцеві команди, що нападає, вийти на вільне місце.

**Обведення, фінти, відволікаючі дії.** Обведення – це такий тактичний прийом, що дає можливість вийти на вигідну позицію. Обводячи суперника, гравець може відволікти на себе увагу іншого гравця команди, що захищається, і тим самим «відкрити» свого партнера, дати йому можливість зайняти вигідну позицію. Вчасно і вміло обводячи суперника, гравець створює чисельну перевагу, так як обведений гравець на деякий час вибуває з безпосередньої боротьби, що дозволяє створювати гострі ситуації біля воріт суперника. Звичайно, не потрібно

коли гравець який відкрився знаходиться ближче до воріт суперника, ніж гравець протилежної команди, тобто відкривання вперед-вбік. У командах застосовують і відкривання назад, тобто в бік своїх воріт. Це зазвичай трапляється, коли неможливо вийти вперед на вільне місце, наприклад, біля воріт суперника. Відкривання назад служить засобом використання свого партнера для гри в «стінку», а також засобом, що дозволяє утримувати тривалий час м'яч у себе і підготувати більш гостре продовження атаки. У практиці гри використовують зазвичай відкривання на швидкості, відкривання за допомогою обманних рухів і відкривання на зразок обманного виключення з гри.

Так звані «швидкісні» гравці нерідко використовують свою якість швидко бігати, щоб відкритися, завдяки різниці у швидкості з суперником. Відкриватися на швидкості значно легше, якщо ще до старту зблизитися з гравцем і потім раптово зробити спробу відкритися. Потрібно пам'ятати, що вихід на вільне місце повинен бути своєчасним, тобто коли партнер готовий або буде готовий зробити передачу м'яча. Як правило, відкривання гравця передуює передачі м'яча. Пропозиція передати м'яч має виходити від того, хто відкривається. Він є ініціатором комбінації.

Якщо захисник помітив, що його підлеглий готується до ривка, захисник зазвичай посилює свою увагу до нападника. У таких випадках нападнику треба зробити обманний рух в один бік і, якщо захисник повторює рух і рухається в той же бік, різко змінити напрям і піти в інший бік.

Деякі гравці, щоб відвернути увагу гравця суперника, роблять вигляд, що вони втомилися і «відключився» з гри. І в той момент, коли суперник повірив у так зване «відключення» такого гравця, останній раптово включається в гру.

#### *Удар внутрішньою частиною підйому* (рис. 2.4).

Починати навчання цьому удару варто з підготовчих вправ. Під час виконання руху без м'яча важливо звернути увагу на те, щоб носок ударної ноги був відтягнутий вниз, нога напружена, а опорна нога була злегка зігнута в колінному суглобі. Цей удар досить простий, його часто застосовують у грі. Ним користуються для подачі кутових ударів, навісних подач із флангів, при «прострілу», під час виконання штрафних й вільних ударів, для передачі м'яча на середні і довгі відстані, при ударах по воротах з усіх дистанцій, при вибиванні м'яча від воріт і в інших випадках. При виконанні удару внутрішньою частиною підйому зустрічаються зазвичай такі помилки: стопа ударної ноги не відтягнута, удар виконують склепінням передньої частини стопи або великим пальцем, опорну ногу ставлять далеко збоку або далеко позаду від м'яча; тулуб нахилиється назад.



*Рис. 2.4. Удар внутрішньою частиною підйому*

Щоб виправити вказані помилки, доцільно: а) перш ніж перейти до ударів по футбольному м'ячу, зробити кілька ударів по закріпленому м'ячу для того щоб відчутти місце, де стикаються стопа і м'яч; б) виконати ряд ударів по підвішеному м'ячу (висота м'яча від землі 2-3 см), причому звертати увагу на вихідне положення футболіста; в) вправи на точність удару

виконувати після того, як буде засвоєна основна структура руху, тобто перед ударом точно в ціль деякий час штовхати м'яч ногою у напрямку до мети.

Коли вихованці поступово засвоюють цей удар, його необхідно ускладнювати новими завданнями: передавати м'яч партнерам, які рухаються з різною швидкістю, здійснювати удари в ціль, змінюючи відстань до неї, а також змінювати траєкторію польоту м'яча.



Рис. 2.5. Удар серединою підйому

**Удар серединою підйому** (рис. 2.5). Головне при цьому ударі те, щоб напрямком розбігу, рух ноги, що б'є, м'яч і ціль знаходилися на одній лінії. Удар серединою підйому найбільш складний, але в той же час він один із найбільш сильних і поширених. Його найчастіше застосовують при ударах по воротах, при виконанні штрафних і вільних ударів, для передачі м'яча на середній і довгій дистанції, при вибиванні м'яча з рук воротарем і т. д.

Новачки зазвичай бояться зачепити носком землю, тому починати навчання цьому удару краще із вправи з підвішеним на 2-3 см від землі м'ячем. Основні помилки під час виконання цього удару: розбіг виконується збоку; носок ноги, що б'є, у момент удару не відведений максимально вниз, удар наноситься не по середині м'яча.

## РОЗДІЛ 3 ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Під тактикою гри у футболі розуміють організацію індивідуальних і колективних дій, спрямованих на досягнення перемоги над суперником. Усі тактичні дії поділяються на індивідуальні, групові та командні.

### 3.1. Індивідуальна тактика

Індивідуальні тактичні дії виконують як у нападі, так і в обороні. Під індивідуальною грою слід розуміти цілеспрямовані дії футболіста, його вміння з кількох можливих рішень, що виникли в ігровій ситуації, вибрати найбільш правильне. Так, якщо команда володіє м'ячем, то це вміння гравця вийти з-під контролю суперника, виграти боротьбу з ним, створити ігровий простір для себе і партнерів. При втраті м'яча – це вміння індивідуально діяти проти гравця, що або володіє м'ячем або без м'яча, тобто правильний вибір позиції стосовно суперника в цій ситуації. Розумна індивідуальна гра доповнює колективну та розширює її можливості. До індивідуальних тактичних дій належать: вибір місця, тобто тактичні прийоми нападу і захисту «відкривання» і «закривання» гравців, ведення м'яча, обведення, відволікаючі дії, удари по воротах, відбір м'яча.

Тактичний прийом нападу «**відкривання**» (вихід на вигідну позицію). «Відкритися» – значить зайняти таку позицію на полі, яка дозволила б гравцеві вільно отримати м'яч, рухатися з ним, зробити передачу, зробити удар, тобто вийти на таке вільне місце, де немає суперника або де йому не зручно вести активну боротьбу. Найбільш ефективним є таке «відкривання»,



д) виконання прийомів при різних функціональних і емоційних станах.

Для вдосконалення техніки застосовують:

а) вправи у виконанні окремих технічних прийомів;

б) вправи на поєднання прийомів;

в) вправи з умовами, що змінюються з навколишньою обстановкою;

г) вправи з конкретною постановкою мети;

д) ігрові вправи та навчальні ігри.

Одним із важливих засобів, що сприяють ефективному вивченню технічних прийомів і підвищенню майстерності футболістів, є додатковий інвентар та обладнання для навчання і тренування (Додаток А).

На заняттях із застосуванням додаткового устаткування можна успішно використовувати змагальний метод.

**Удар зовнішньою частиною підйому** (рис. 2.6). До навчання цьому удару потрібно переходити після того, як оволоділи попередніми ударами. Удар зовнішньою частиною підйому застосовують при ударах по воротах, особливо крайніми нападниками, при виконанні штрафних і вільних ударів, при подачі кутових, при передачі м'яча на короткі, середні й довгі дистанції. М'яч, пробитий зовнішньою частиною підйому, набуває обертальний рух, проте деякі футболісти, які досконало володіють цим ударом, б'ють по м'ячу так, що він не обертався й летів прямолінійно. Для цього футболіст повинен вдарити точно по середині м'яча і рух ноги направити по одній лінії з польотом м'яча.



**Рис. 2.6. Удар зовнішньою частиною підйому**

Удар зовнішньою частиною підйому не слабший, ніж удар середньою частиною підйому, якщо футболіст б'є по м'ячу, не підрізаючи його. Значно важче користуватися цим ударом у дощову погоду, оскільки поверхня м'яча і бутси намокають, стають слизькими, сила тертя стає невеликою і м'яч майже не набуватиме обертання.



Рис. 2.7. Удар носком

**Удар носком** (рис. 2.7). Необхідно розрізняти 3 різновиди цього удару: безпосередньо носком, зовнішньою його стороною і внутрішньою. Удар носком виконують з прямого розбігу, опорна нога стає трохи позаду і збоку від м'яча, носок ноги, що б'є, піднятий догори і гомілковостопний сустав напружений. Удар носком дуже корисний у тому випадку, якщо треба випередити суперника, що рухається до м'яча. Цим ударом можна «проткнути» м'яч у ворота біля воротаря або передати м'яч вперед своєму партнерові повз захисника. Цим способом можна вдарити по м'ячу без підготовки дуже швидко і без розбігу. Користуватись ударом носком можна і при подачі кутових, пробитті штрафних і вільних ударів та ін.



Рис. 2.8. Удар п'ятою: а – підготовча фаза, б – замах, в – удар

лише різноманітності прийомів щодо володіння м'ячем, але головне – це вдосконалення в простих і надійних прийомах, які найбільш часто застосовують у процесі гри. Виконання цих прийомів має бути доведене кожним футболістом команди до автоматизму. До числа їх належать: удари по м'ячу нерухомому, що котиться по землі або по м'ячу що летить внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, підйомом; зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, підйомом, стегном, грудьми; удари по м'ячу серединою чола і бічною частиною голови стоячи на місці, в стрибку з місця і з розбігу; ведення м'яча на швидкості, різні види обведення, фінти, відбирання м'яча. Чим краще футболісти володіють технічними прийомами, тим більше можливостей зосередитися на тактичних завданнях гри. Щоб виконати будь-який тактичний задум у швидкому темпі, потрібна висока технічна майстерність. На заняттях з технічного вдосконалення освоюють кожен технічний прийом окремо і в комплексі з іншими прийомами. Удосконалення техніки в широкому плані повинно бути спрямоване на розширення навичок в оволодінні прийомами та їх різновидами. Основними шляхами вдосконалення техніки будуть:

а) прагнення до постійного покращення рухів, спрямованих на виконання прийому; уточнення їх амплітуди, швидкості, точності й завершеності, узгодженості й невимушеності;

б) розширення комплексу прийомів, по-різному поєднаних між собою, вільний перехід від одних прийомів до інших;

в) виконання прийомів на великій швидкості, у стрибку, приховано і раптово;

г) виконання прийомів в умовах посиленого опору;

## 2.10. Методи вдосконалення техніки гри

Будь-якому гравцеві потрібно удосконалюватися в техніці протягом усього періоду свого спортивного життя незалежно від віку і здібностей. Стабільність і точність рухових навиків, творче їх застосування виникають у результаті тривалого, напруженого тренування. Починати вдосконалення в технічному прийомі слід в умовах пасивного опору, який, дозволяючи футболісту успішно виконувати технічний прийом, одразу дає можливість помітити допущені помилки. Після усунення окремих помилок і неточностей у вправу поступово вводиться активний опір, який вимагає від гравців правильного вибору вихідного положення, чітких підготовчих рухів і раціональної структури прийому. Цей методичний прийом забезпечує щільність навантаження при рівномірному його розподілі за час заняття і в той же час є дієвим психологічним фактором для виховання впевненості у власних силах, сміливості та рішучості. Так, наприклад, партнер (умовний суперник) спочатку залишається нерухомим, потім імітує прийоми відбирання м'яча, але дозволяє атакуючому успішно провести прийом. Після цього партнер здійснює активний опір, який «відкриває» для атакуючого виконання технічного прийому тільки у «вигідний» бік, а потім – у «невигідний». Удосконалення в техніці володіння м'ячем треба вміло поєднувати з різнобічною фізичною підготовкою футболіста. Рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, а також рівень володіння тактикою визначають коло завдань у технічній підготовці. Основний принцип технічного вдосконалення – безпосередній взаємозв'язок технічної підготовки з іншими видами спортивного тренування. Під час проведення занять з удосконалення техніки гри звертають увагу на відпрацювання

*Удар п'ятою* (рис. 2.8). Це один із несподіваних для суперника ударів. Застосовується найчастіше для передачі м'яча партнеру. Для замаху нога проноситься над м'ячем і виноситься вперед. Удар виконують різким рухом ноги назад.



*Рис. 2.9. Удар п'ятою пересхресно*

Під час виконання удару п'ятою пересхресно удар проводиться різким рухом назад, причому ударна нога проноситься пересхресно стосовно до опорної (рис. 2.9).

Ударом п'ятою можна також послати м'яч уперед ударом через себе. Удар п'ятою – дуже дієвий прийом серед технічних засобів футболістів, але, на жаль, ще не так часто використовується на практиці.

Усі основні способи ударів і їх різновиди використовуються під час ударів по м'ячам рухомих, що летять, ударам з напівзлета, з поворотом та ін. При навчанні ударам з напівзлета необхідно стежити за тим, щоб удар виконувався по м'ячу, який щойно відскочив від землі, на самому початку його руху вгору. При виконанні ударів з напівзлета важливе значення має рух стегна ноги, зігнутої в колінному суглобі, на м'яч і визначення місця відскоку м'яча. Висота і характер польоту м'яча залежать від місця прикладання ноги, що б'є по м'ячу, положення опорної ноги щодо м'яча, а також положення ступні

ноги, що б'є і тулуба футболіста під час удару в його заключній фазі. При навчанні ударам з поворотом і через себе необхідно виділяти деякі структурні особливості в техніці виконання. Наприклад, при виконанні ударів з поворотом (рис. 2.10) у підготовчій фазі задній поштовх останнього бігового кроку служить замахом ударної ноги.



*Рис. 2.10. Удар з поворотом*

Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, розвертається в сторону передбачуваного польоту м'яча і ставиться на зовнішню сторону стопи.

Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух ноги в горизонтальній площині. Після проведення ударна нога рухається вперед і ставиться вниз перехресно від опорної. Під час відпрацювання і вдосконалення ударів по м'ячу перед гравцями ставлять завдання досягти як можна більшої точності та швидкості польоту м'яча, уміти довільно змінювати його напрям і швидкість.

Цьому сприяє поступове ускладнення умов виконання прийому. До таких прийомів належать: зменшення цілей, збільшення нормативних вимог, створення різних перешкод, збільшення швидкості руху. Крім того, можна змінювати вихідне положення для удару, збільшувати дистанцію польоту м'яча, виконувати удар у різних умовах зовнішнього середовища.

один одному не вище голови, а воротар в падінні і без падіння ловить або відбиває м'яч.

11. Два гравці стоять на відстані 15-20 м один від одного по обидві сторони стійок, між якими знаходиться воротар. Гравці виконують удари один одному між стійками, а воротар з падінням і без падіння ловить м'яч руками.

12. Два воротарі знаходяться один від одного на відстані 25-35 м. Один з них вибиває м'яч ногою як можна далі в напрямку партнера, а той ловить м'яч руками і потім також б'є по м'ячу з землі.

13. М'яч підвішений до палиці, що прикріплена до перекладини воріт і трохи виступає в поле (можна прикріпити близько стійок ще два м'ячі). Воротар у стрибку відбиває м'яч кулаком.

14. Один воротар – у воротах, другий, що знаходиться в полі на відстані 15-20 м, накидає м'яч під перекладину воріт руками. Воротар, який стоїть у воротах, відбиває м'яч кулаками або переводить його через поперечину.

15. Воротар стоїть у воротах. Тренер або один із гравців двома-трьома м'ячами по черзі кидають їх або б'ють ногою у ворота з різних точок перед воротами. Воротар ловить м'яч з падінням і без падіння. Тренер стежить за вибором місця воротарем і чіткістю виконання прийому.

16. Гравець посилає м'яч верхом з бічної сторони або з іншої точки поля. Два гравці вибігають на цей м'яч, намагаючись забити його у ворота, а воротар повинен спіймати м'яч або відбити.

підкидає собі м'яч руками або ногами, б'є його в стінку або землю з різною силою і під різними кутами. Якщо ж поряд тренер або партнери, то воротар навчається ловити кинуті ними м'ячі, перебуваючи в різних вихідних положеннях (сидячи, стоячи на колінах, лежачи і т. п.).

### ***Зразкові вправи для тренування воротаря***

1. Воротар стоїть обличчям до щита (стінки) на відстані 1-1,5 м від нього. Партнер, який знаходиться позаду воротаря, кидає м'яч у щит під різними кутами, і воротар ловить м'яч що відскочив.

2. Два воротарі стають один проти одного. Один кидає м'яч іншому по землі і в повітрі, інший ловить його і повертає заданим способом (м'яч подається з різною силою і на різній висоті).

3. Те ж, але ударами ногою.

4. Гра «М'яч у ворота».

5. Гравці з різних точок посилають м'ячі воротареві що стоїть у воротах, який ловить м'яч та повертає їх партнерам.

6. Воротар підкидає м'яч двома руками вгору і в стрибку б'є по м'ячу рукою або руками.

7. Воротар кидає, б'є ногою м'яч у стінку і ловить м'яч що відскочив руками.

8. Воротар кидає м'яч вгору-вперед, робить ривок і ловить м'яч у стрибку над головою.

9. Воротар стоїть обличчям до стінки (щита) за 5 м від неї. Тренер або гравець ударяють м'яч ногою в щит з відстані 10 - 12 м, воротар ловить м'яч що відскочив без падіння або з падінням.

10. Гравці розташовуються по колу радіусом 5-6 м, воротар знаходиться в центрі кола. Гравці виконують передачі

### ***Зразкові вправи для навчання ударам ногою***

1. Удари по нерухомому, рухомому, стрибаючому, що летить м'ячу певним способом (підйомом, носком та ін) у стінки, сітки, у ворота.

2. Удари в ціль.

3. Удари в ціль через перешкоди (стійки, партнер).

4. Удари на дальність і точність.

5. Удари по м'ячу в трикутнику заданим способом.

6. Ведення м'яча з обведенням і з заключним ударом у ворота.

7. Передачі м'яча (партнер, який стоїть у центрі кола радіусом 5-10 м, передає м'яч «на хід» гравцю, що біжить, який з ходу повертає м'яч у центр).

8. Перемінні удари лівою і правою ногою по м'ячу обумовленим способом після відскоку від землі.

9. Удари з одинадцятиметрової позначки, від воріт, з кута поля, з лінії штрафного майданчика.

10. Удари різними способами в низькі ворота з різних дистанцій і під різними кутами.

### **2.3. Удари головою**

Навчання ударів по м'ячу головою доцільно починати з удару серединою чола. Потім виконуються удари бічною частиною голови і назад-вгору. Для виконання удару по м'ячу чолом у момент зіткнення голови з м'ячем потрібно різко розігнути ноги й енергійно спрямувати тулуб уперед. Для посилення сили удару в останній момент роблять додатковий рух («кивок») головою, а руки різко відводять назад. Спочатку вивчають удари без стрибка, стоячи на місці, потім у русі, далі в стрибку на місці і після пересування (рис. 2.11).



*Рис. 2.11. Удари головою з місця та в стрибку*

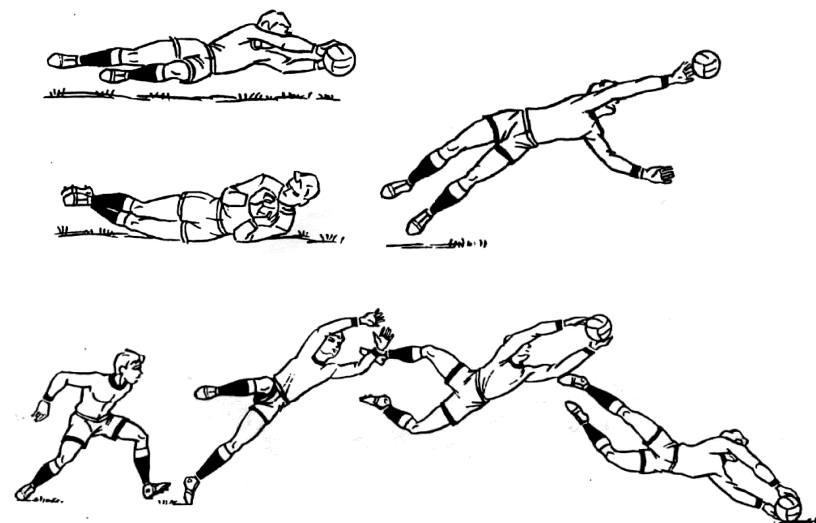
На першій стадії навчання гравці повинні отримати чітке уявлення про удар, навчитися правильно приймати вихідне положення, виконувати розбіг. На другій стадії навчання, коли засвоєна загальна структура руху, виробляють уміння надавати м'ячу різну траєкторію польоту по кривій, навчають визначати характер польоту м'яча, наносити удари в різні точки, передавати м'яч на різну відстань і наносити удари по м'ячу з різною силою. Надалі опановують уміння надавати м'ячу різне спрямування і, нарешті, виконувати всі раніше засвоєні деталі техніки при опорі умовного суперника і в умовах гри. На початковій стадії навчання доцільно використовувати підвісні м'ячі, імітаційні вправи, вправи із жонглювання м'ячем головою.

### **Зразкові вправи для навчання ударам головою**

1. Удари головою по підвішеному м'ячу на різній висоті без стрибка і в стрибку. Те ж по м'ячу, що летить назустріч і збоку.
2. Гравець кидає м'яч об землю і потім в стрибку б'є головою по м'ячу, що відскочив у напрямку стінки.

Одночасно з навчанням ловити м'яч необхідно вчити воротаря правильно вибирати місце у воротах.

Після цього потрібно поступово перейти до відпрацювання вміння ловити м'яч, що летить, котиться, спочатку в «падінні» потім відбивати м'ячів без падіння і з падінням в сторону (рис. 2.18.).



*Рис. 2.18. Ловля м'яча що котиться, летить, і відбивання в «падінні» в сторону*

Воротарі, які оволоділи зазначеними прийомами, можуть перейти до вивчення виходу на м'яч і вміння ловити його з «падінням в ноги» супернику. Одночасно з цим воротаря навчають ударів по м'ячу на дальність і точність, а також кидання м'яча, ведення та фінтам. Удосконалення вміння ловити м'яч руками здійснюється як за допомогою спеціальних вправ, так і при захисті воріт під час тренування в іграх та ігрових вправах. Воротар тренується ловити м'яч за допомогою партнера та індивідуально. Займаючись самостійно, воротар

## 2.9. Техніка гри воротаря

Футболісти, які виступають в ролі воротарів, повинні удосконалювати, окрім перерахованих вище свої воротарські прийоми: ловлю м'яча руками, відбивання м'яча руками, кидки м'яча. Перш за все воротаря потрібно навчити ловити м'яч, що котиться на нього або летить, двома руками без стрибка і в стрибку (рис. 2.17).

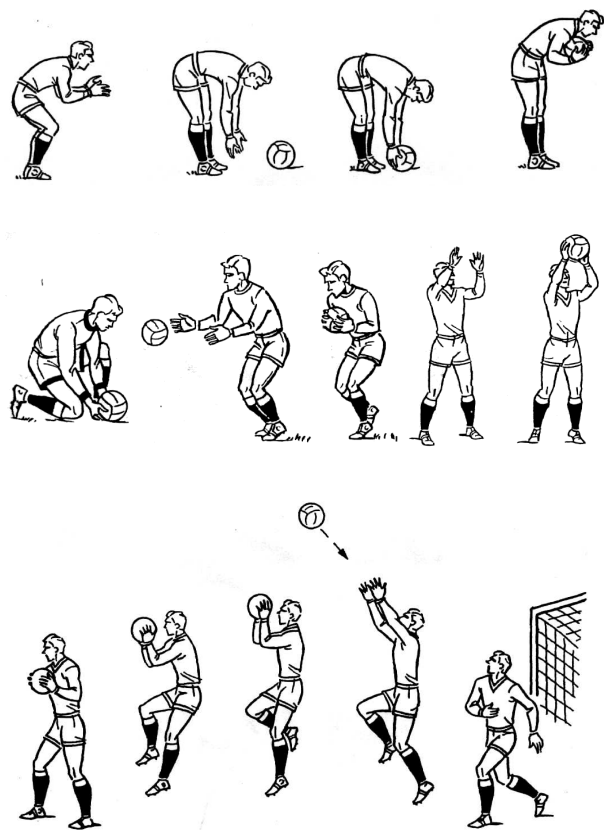


Рис. 2.17. Ловля м'яча, що котиться на воротаря або летить, двома руками без стрибка і в стрибку

3. Стоячи біля стінки, гравець, підкинувши м'яч, ударом голови спрямовує його в стінку.

4. Два гравці, розташовуючись один проти одного на відстані 5-8 м, ударом голови передають м'яч один одному.

5. Жонглювання м'ячем (головою).

6. 4-5 гравців розташовують по колу з одним гравцем у центрі. Гравець, що знаходиться в центрі, ударом голови спрямовує м'яч по черзі кожному з гравців, а вони повертають м'яч у центр кола. Те ж, але гравці рухаються по колу. У центрі кола знаходяться два-три гравці з м'ячами, які руками кидають м'яч гравцям.

7. Два гравці розташовуються поблизу воріт, а третій, що знаходиться в 12-15 м осторонь, посилає навісний м'яч ногою цим гравцям. Один із них намагається головою забити м'яч у ворота, другий – відбити м'яч головою від воріт.

8. Гравці розташовуються на волейбольному майданчику по 3-5 з кожного боку. Гра проводиться тільки ударами голови. Умови гри можуть бути різними, наприклад, одним ударом голови направити м'яч через сітку або одному гравцю можна двічі ударити по м'ячу і т. д.

9. Ударами голови по м'ячу влучити в баскетбольне кільце.

10. На баскетбольному майданчику по 5-6 гравців у кожній команді. М'яч передається тільки руками і через голову супротивника. Передача, прийнята від партнера ударом голови, приносить команді одне очко, а якщо при цьому м'яч ударився в щит суперника, команда отримує три очки.

## 2.4. Зупинки м'яча

**Мета зупинки** – погасити швидкість м'яча для здійснення подальших доцільних дій. Зупинити м'яч можна ногою, тулубом і головою. Зупинка може бути повною, коли м'яч залишається біля гравця, і неповною, коли м'яч після зупинки не припиняє остаточного руху, а лише змінює напрям і швидкість. Навчання зупинити м'яч, що летить а проводиться одночасно з навчанням ударам. Спочатку вивчаються зупинки м'яча підшвою і внутрішньою стороною стопи (рис. 2.12), потім – зупинки м'яча, що летить, серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, і нарешті – зупинки м'яча в русі та стрибку (рис. 2.13).



Рис. 2.12. Зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи

Зупинки м'яча підшвою спочатку навчають стоячи на місці, потім у русі вперед, назад і вбік. Виконуючи зупинку м'яча, що котиться, гравець піднімає злегка зігнуту ногу і направляє її підшвою назустріч м'ячу. При цьому п'ята ноги повинна знаходитися нижче носка так, щоб підшва утворювала з поверхнею землі гострий кут.

У момент зустрічі м'яча з підшвою футболіст м'яким рухом притискає його до землі підшвою.

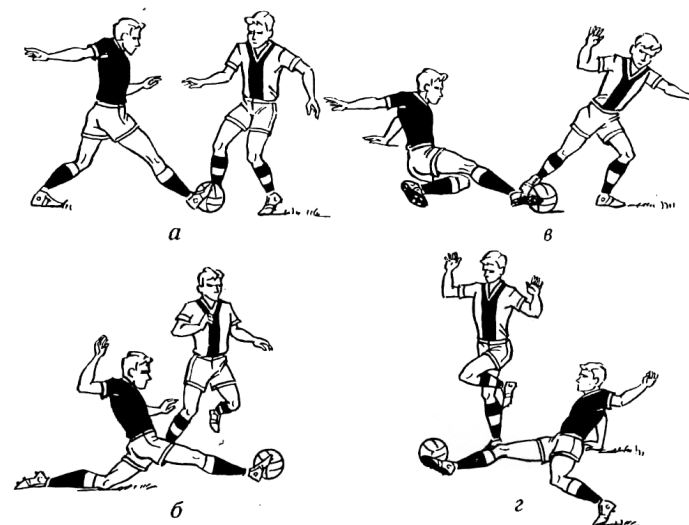


Рис. 2.16. Відбирання м'яча різними способами

### Зразкові вправи для навчання відбирання м'яча

1. Вибивання м'яча в суперника. Гравець, що відбирає м'яч, стає на 1-2 м позаду гравця і після швидкого старту намагається відбити у гравця м'яч, який передається з 15-20 м.

2. Один футболіст веде м'яч, а інший рухається біля і, вибравши момент, вибиває у нього м'яч.

3. Відбір ногою постановкою на шляху руху м'яча. Один гравець веде м'яч, інший рухається до нього назустріч і вступає в боротьбу за м'яч (нога ставиться перед м'ячем, вага тіла переноситься на цю ж ногу).

4. Відбирання м'яча у підкаті.

5. Поштовхи суперника в боротьбі за м'яч.

Як варіант, можна використовувати вправи без м'яча: «Півнячий бій», «Король у колі», «Один проти двох», «Гра у квадраті».



2. Те ж, але перед прискоренням виконання обманних рухів тулубом.

3. За сигналом під час бігу випад убік і відхід в іншу або в ту ж сторону.

4. Просуваючись бігом в колонах, виконувати по сигналу різкі нахили тулуба в сторону і повертатися у вихідне положення.

5. Те ж, але нахил тулуба спочатку в один, а потім в інший бік.

6. Гравець посилає м'яч повз суперника, а сам оббігає його з іншого боку.

7. Рухливі ігри без м'яча і з м'ячем, без опору й зі супротивом.

## 2.8. Відбирання м'яча

Навчання відбирати м'яч варто починати з навчання більш легким способам – вибивання м'яча ногою і постановки на шляху руху м'яча своєї ноги (рис. 2.16. а – постановкою ноги). Потім переходять до освоєння більш важких способів. (рис. 2.16. б – у випаді, в, г – у підкаті). У жодному випадку футболіст, що відбирає м'яч, не повинен дивитися на суперника. Той хто відбирає м'яч, завжди зобов'язаний спостерігати за м'ячем, що вбереже його від неправильних дій у зв'язку з фінтами суперника. Відбирання м'яча здійснюється головним чином у момент прийому м'яча суперником або під час його ведення. Відбирання м'яча вивчають і вдосконалюють у парах, групових вправах і головним чином у процесі ігрових вправ та ігор.

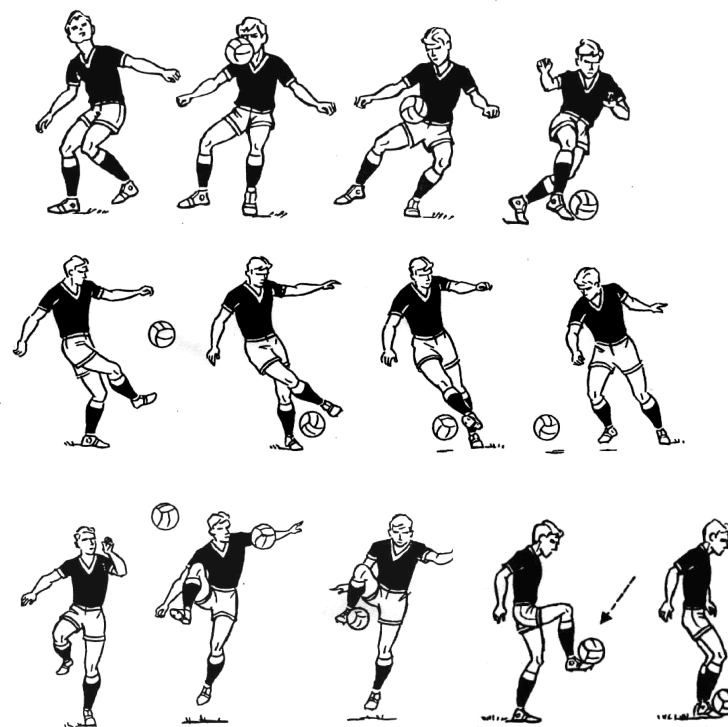


Рис. 2.13. Зупинки м'яча, що летить, серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, в русі та стрибку

Початківці часто тримають ногу високо над землею і намагаються зупинити м'яч, опускаючи передню частину стопи вниз так, що п'ята опиняється вище носка. Через це м'яч проходить під ногою. Значно важче зупинити підшоною падаючий м'яч.

Типові помилки при зупинці таких м'ячів полягають в тому, що футболісти неточно визначають місце приземлення м'яча, через що вибирають невірну позицію перед зупинкою м'яча, частіше за все не доходячи до місця, де приземляється м'яч. При виконанні зупинки м'яча внутрішньою стороною

стопа опорна нога знаходиться попереду. У момент зіткнення з м'ячем нога що зупиняє, розвернута стопою назовні на 90° і зігнута злегка в колінному суглобі, відводиться назад до рівня опорної ноги, а потім м'яч «накривається» внутрішньою стороною стопи. Зупинкам м'яча, що котиться, що опускається або летить, внутрішньою стороною стопи навчають зазвичай у парах, причому гравці розташовані на відстані 7-10 м. один від одного. Найчастіше зустрічаються такі помилки: м'яч зупиняють напруженою, прямою ногою; ногу для зупинки виносять вперед або відводять далеко назад; занадто рано або занадто пізно прибирають ногу в момент зупинки м'яча. Щоб виправити помилки, рекомендують ще раз повторити вивчений прийом, використовуючи для цього підготовчі та підвідні вправи без м'яча, зупинку набивного м'яча.

Тренування в зупинках м'яча зазвичай протікає одночасно з тренуванням в ударах. Враховуючи, що головна вимога до зупинки м'яча – виконання прийому з найменшою витратою часу та приведення м'яча в найбільш вигідне для кожної конкретної ситуації положення, надзвичайно важливо вміти «гасити» швидкість польоту м'яча. Це досягається за допомогою поступливого руху ноги, шиї, грудей, накривання м'яча стопою, гомілкою, животом. Чим економніше будуть відбуватися ці рухи, тим швидше буде зупинений м'яч, тому основним завданням тренування є безперервне вдосконалення зазначених рухів.

При самостійному тренуванні в зупинках м'яча футболісти користуються вертикальними щитами, похилими щитами і т. п. Однак найчастіше гравці вдосконалюють зупинку м'яча, користуючись допомогою партнера або тренера. Зупинки м'яча, що летить, ногою і грудьми необхідно вивчати спочатку

Суперник теж сповільнює біг, розраховуючи зустріти гравця з м'ячем у певному місці. У цей час гравець з м'ячем робить ривок і йде від суперника. Або інший приклад: гравець з м'ячем і суперник швидко біжать паралельно один одному. Гравець, що володіє м'ячем, несподівано зупиняється і різко змінює напрям руху.

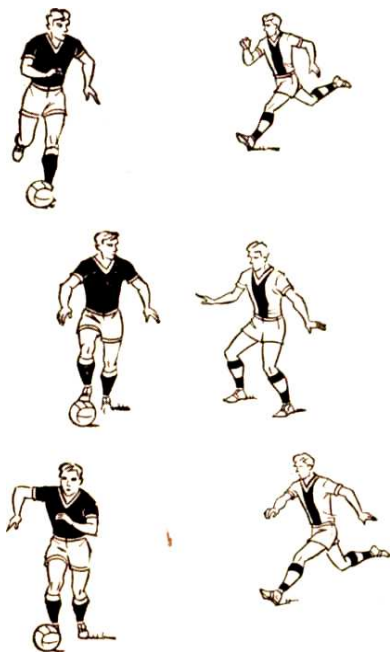
Вивчаючи фінт, футболісти повинні спочатку відтворити його з м'ячем на свій розсуд, уявляючи атакуючого суперника. Потім обманний рух виконують біля розставлених стійок і манекенів.

Нарешті футболісти вправляються з пасивним супротивляючим партнером-супротивником в ігрових вправах, у навчальних та товариських зустрічах. Зазвичай тренування обманного руху поєднується з тренуванням ведення м'яча й обведення. Важливим засобом для тренування фінтів є рухливі ігри («п'ятнашки», лапта, «боротьба за м'яч», «нападники проти захисту» та ін.). Варто пам'ятати, що фінтами гравець користується й тоді, коли м'ячем володіє суперник. Обманні рухи гравця без м'яча полягають у тому, щоб створити в суперника, який володіє м'ячем, помилкове уявлення про слабкість оборони якої-небудь ділянки, про те, що захисники ці не в змозі відібрати м'яч. Такими обманними рухами можна змусити атакуючого суперника вести атаку в бажаному для захисників напрямку. Обіграти суперника за допомогою лише одного фінта вдається не завжди. Тому все частіше футболісти починають застосовувати одночасно серію фінтів, якщо суперник повірить хоча б одному з них, він програє двобій.

***Зразкові вправи для навчання обманним рухам (фінтам)***

1. Біг за сигналом (прискорення й зупинка).

реалізації), за допомогою якого футболіст здійснює свій задум (відбір, передачу, подальше ведення м'яча і т. п.). Це другий рух виконується лише в тому випадку, якщо суперник введений в оману і реагує на помилковий рух. Хибний рух зазвичай проводиться повільніше, ніж наступний, справжній. Для виконання фінтів важливі відчуття дистанції, швидкість пересування суперника що наближається і приблизне місце зустрічі з ним. Спочатку навчають фінтам, заснованим на зміні швидкості пересування гравця з м'ячем. Наприклад (рис. 2.15), коли суперник наближається збоку, гравець знижує швидкість ведення м'яча.



*Рис. 2.15. Фінт, заснований на зміні швидкості пересування футболіста з м'ячем*

після відскоку або з підвішеним м'ячем, а потім у парах і підгрупах.

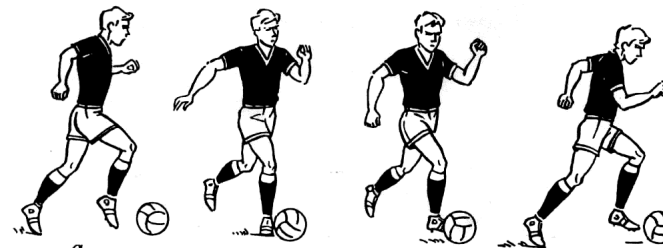
### *Зразкові вправи для навчання зупинок м'яча*

1. Зупинка підкинутого вгору м'яча різними способами.
2. Зупинка м'яча що відскочив від щита.
3. Зупинка м'яча, поданого партнером або тренером.
4. Неповна зупинка м'яча, що котиться, що опускається чи відскочив від щита.
5. Зупинка м'яча в ігрових вправах 4x2 і 3x2.

## **2.5. Ведення м'яча**

Навчання веденню м'яча починають з навчання ведення зовнішньою частиною підйому як найбільш природньому і такого, що часто використовують у грі. Потім навчають ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи і, нарешті, із застосуванням обведення та фінтів (рис. 2.14).

Спочатку гравці засвоюють ведення м'яча в повільному бігу, посилаючи його несильними ударами вперед по прямій. Поступово оволодіваючи прийомом, переходять до ведення м'яча по дугах, по колу, зигзагами, обводячи стійки, по коридору різної широти і т. д.



*Рис. 2.14. Ведення м'яча різними способами*

Надалі можна переходити до ведення м'яча на швидкості і з пасивним та активним опором суперника. З метою вдосконалення прийому ведення м'яча доцільно використовувати різні естафети, ігри, ігрові вправи. При навчанні ведення м'яча початківці, як правило, допускають такі помилки: стопу ноги, що штовхає м'яч, розслаблюють недостатньо; при ударі надмірно тягнуться за м'ячем; далеко відпускають від себе м'яч; сильно нахиляють голову і тулуб вниз; дивляться тільки на м'яч. Вивчення ведення м'яча по прямій потрібно поєднувати з передачами у парах і ударами в ціль. Ускладнювати виконання цього технічного прийому можна зміною напрямку, швидкості, поєднанням ведення з іншими прийомами (ударом, зупинкою). Удосконалення у веденні м'яча здійснюється в ігрових вправах і двосторонніх іграх.

#### ***Зразкові вправи для навчання ведення м'яча***

1. Ведення м'яча по прямій, по дузі, з обведенням стійок, по колу, з обведенням стійок в поєднанні з передачами й ударами в ціль.
2. Ведення м'яча в квадраті один за одним з наступним ударом у ворота .
3. Довільне ведення м'яча на обмеженій ділянці футбольного поля.
4. Ведення м'яча по колу обумовленим способом (вправо, вліво).
5. Ведення м'яча з обведенням суперника.
6. Естафети: а) зустрічна з веденням м'яча; б) зустрічна з обведенням перешкод; в) зустрічна з веденням по колу і передачею; г) з веденням, обведенням перешкод і ударом в ціль.

## **2.6. Вкидання м'яча**

При навчанні вкидання м'яча з-за бокової лінії передусім треба навчити гравців правильно тримати м'яч. Потім футболістам пропонують виконати рух кидка, але без м'яча, а далі кидок у цілому. При цьому спочатку займаються в парах вкидають м'яч з місця, потім виконують вкидання з кількох кроків і після бігу. Одразу за цими вправами виконують вкидання м'яча на різну відстань і в ціль (спочатку мета нерухома, у подальшому вона переміщується з різною швидкістю).

Тренувати вкидання м'яча найкраще з партнером, поступово міняючи дистанцію. При цьому звертають увагу на дальність і точність вкидання.

#### ***Зразкові вправи для навчання вкидання***

1. Гра «М'яч по колу» (у квадраті).
2. Гра «Усі м'ячі у бік суперника».
3. Вкидання м'яча (футбольного, набивного) на дальність і точність.
4. Вкидання м'яча по коридору 2-5 м.
5. Вкидання м'яча в позначеній на полі ділянці (кола, квадрати і т. д.).

## **2.7. Обманні рухи (фінти)**

Обманні рухи (фінти) – важливий прийом у боротьбі із суперником. У кожному обманному русі є дві нерозривно пов'язані між собою частини, дві фази цього складного руху – «помилковий» рух (підготовча фаза), що вводить суперника в оману, і наступний одразу ж за ним справжній рух (фаза