

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ (МІНІ-ФУТБОЛ) : ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Навчально-методичний посібник



**Харків
2019**

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

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
(МІНІ-ФУТБОЛ): ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА**

Навчально-методичний посібник

Харків
2019

УДК 378.016:796.332(072)

П 32

Укладач

Бойченко А. В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Разумний О. А. – майстер спорту, Заслужений тренер України, відмінник освіти, директор Комунального закладу «Комплексної дитячої юнацької спортивної школи № 4 м. Харкова»;

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

П 32 Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол) : теорія та практика : навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2019. – 163 с.

У навчально-методичному посібнику узагальнено результати сучасних наукових досягнень практичного досвіду роботи закладах вищої та загальної середньої освіти щодо впровадження технологій організації освітнього та оздоровчого процесів із міні-футболу, з урахуванням реформи освіти Нової української школи.

Навчально-методичний посібник містить поняття та терміни, технології організації занять з міні-футболу, що пов'язані із формуванням здоров'я студентів; нетрадиційні підходи до визначення ефективності процесу їхнього фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів і викладачів факультетів фізичного виховання, учителів фізичної культури, керівників спортивних секцій.

УДК 378.016:796.332(072)

Затверджено на засіданні науково-методичної ради Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (протокол № 4 від 13 лютого 2019 року)

© Бойченко А.В., 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку	7
1.2. Молодий шкільний вік як сенситивний період розвитку фізичних якостей	10
1.3. Загальна характеристика фізичної підготовленості	20
1.4. Методика розвитку рухових якостей юних футболістів	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ	29
2.1. Історія виникнення та розвитку міні-футболу	29
2.2. Особливості гри в міні-футбол	42
2.2.1. Удар по м'ячу	48
2.2.2. Зупинка м'яча	64
2.2.3. Ведення м'яча	69
2.2.4. Відбирання м'яча	71
2.2.5. Техніка гри голкіпера	74
2.3. Тактика гри в міні-футбол	82
2.3.1. Відкривання, закривання гравця	83
2.3.2. Ведення й обведення, удар по воротах та передача м'яча	85
2.3.3. Діагональні й поперечні передачі, зміна позицій	88
2.3.4. Тактично-ігрові комбінації	89
2.3.5. Ігрові вправи як засіб підвищення фізичної підготовленості	93
Тестові завдання № 1 для самоконтролю студентів	113
Тестові завдання № 2 для самоконтролю студентів	116
ПІСЛЯМОВА	124
Список використаних джерел	127
Додатки	132
Додаток А. Опис ключових змін в оновлених програмах початкової школи із фізкультурної освітньої галузі	132
Додаток Б. Орієнтований план-конспект заняття з фізичного виховання (футбол) для студентів I курсу «Техніка передачі м'яча різними способами»	135
Додаток В. Орієнтований план-конспект заняття з фізичного виховання (футбол) для студентів I курсу «Пересування з м'ячем, удари по м'ячу головою»	139
Додаток Г. Орієнтований план-конспект заняття з фізичного виховання (футбол) для студентів I курсу «Відволікальні дії та відбирання м'яча»	142
Додаток Д. Регламент чемпіонату Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради з міні-футболу серед навчальних груп та збірних команд 2018-2019 навчального року	145
Додаток Е. Регламент розіграшу кубка Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради з міні-футболу в спортивному сезоні 2018-2019 р.р	160

ПЕРЕДМОВА

Здоровий спосіб життя та загальна фізична підготовленість дітей молодшого, середнього, старшого шкільного віку та студентів є найважливішим значенням фізичного (здорового потенціалу) української нації. Використовуючи міні-футбол як засіб розвитку вищезазначених якостей в системі фізичного виховання та фізичної культури, вносимо в розвиток дитини необхідні здібності: морально-вольові, фізичні, наскрізні вміння відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей та розвитку самостійності, творчості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, фундамент розвитку особистості.

Швидкий темп підготовки до перетворень у системі Нової української школи, поява нових ідей, підходів, тенденцій, пріоритетів, інтеграція кращих світових педагогічних практик у систему освіти зумовили виникнення численних запитань у педагогічних працівників освітніх закладів, зокрема у вчителів фізичної культури.

У площині зазначеного автор навчально-методичного посібника окреслив завдання – допомогти педагогам знайти відповіді на запитання щодо ідей і завдань реформи, з'ясувати причини змін у навчальній дисципліні «Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол)» тощо.

Зазначимо, що у Концепції нової української школи фізкультурна освітня галузь (додаток А) ставить такі вимоги до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти, зокрема молодших школярів, як-то:

1. Заняття руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонстрація рухових умінь та навичок, використання їх у різних життєвих ситуаціях.

2. Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості.

3. Дотримання правил безпечної і чесної гри, вміння боротися, вигравати і програвати; усвідомлення значення

фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальна взаємодія.

В основі навчання молодших школярів перебуває взаємодія дітей і дорослих – гра, спільна праця, пізнання, спілкування. Поступово дитина стає активним учасником цього процесу. Вона спільно з учителем визначає мету, відкриває нові знання, засвоює навчальні дії, експериментує, несе відповідальність за свою роботу. Тож, важливо відразу уникнути авторитарного впливу на особистість дитини, встановити й підтримати добрі стосунки, довіру у спільній діяльності.

Даний навчально-методичний посібник призначений для студентів і викладачів факультетів фізичного виховання, учителів фізичної культури, керівників спортивних секцій. У ньому зазначено, що активна рухова діяльність студентів під час занять з фізичного виховання і спорту сприяє запобіганню перевантажень і перевтоми. Доцільність і ефективність рухової діяльності, як і будь-якої іншої, залежить від системи її реалізації, глибини наукового обґрунтування. Важливо, зокрема, знати характер і ступінь впливу на організм тих чи інших вправ, правильно варіювати навантаження. Усе сказане стосується й одного з найбільш популярних, масових і улюблених студентами видів спорту – міні-футболу.

Отже, міні-футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі, почуття товарищескості. Кожен має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді.

Відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців із фізичного виховання вивчення дисципліни «Футбол з методикою викладання» є нормативною частиною циклу професійно-прикладної підготовки на факультетах фізичного виховання.

Метою навчально-методичного посібника є надання допомоги студентам спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) в засвоєнні теоретичного та практичного матеріалу дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол)» та всім, хто бажає оволодіти технікою гри в міні-футбол, який на даному етапі розвитку суспільства набуває популярності.

У навчально-методичному посібнику коротко висвітлено історію виникнення та розвитку міні-футболу, уміщено витяг з офіційних правил, розкрито техніку та тактику гри, подано вправи для самостійного навчання прийомам гри, подано плани-конспекти занять.

Використовуючи студентами закладів вищої освіти посібник для учнів різного шкільного віку було висвітлено всі вимоги які зазначені в програмі Нової української школи [Додаток А, с. 134].

РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку

Здоров'я та фізична підготовленість дітей молодшого шкільного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Тому необхідність виховання здорового, гармонійно розвиненого в фізичному та інтелектуальному плані підростаючого покоління продиктоване потребами нашої незалежної держави [11].

Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх дорослих громадян України. Тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання школярів даної вікової групи [11].

Молодший шкільний вік характеризується значними кількісними та якісними змінами в організмі дітей. Дозрівання окремих органів і систем організму проходить нерівномірно (гетерохронно) [3;19]. В зв'язку з початком навчання в школі у дітей цілковито змінюється зміст повсякденної рухової активності. У них проходить процес оволодіння новими доволіними рухами. Так, для опанування техніки читання й письма розроблено цілу систему спеціальних вправ. На уроках в школі і вдома учень щодня списує десятки рядків, слів, речень. Це тренування відбувається і в наступних класах і є основою для опанування нових знань, умінь і навичок, в тому числі і невідомими раніше фізичними вправами [5;49].

В молодшому шкільному віці продовжується інтенсивний розвиток всього організму. Щорічний приріст довжини тіла складає 3-4 см. Продовжується процес окостеніння скелету. Кістки тазу ще не зрослися, а кістки грудної клітки мають здатність легко

піддаватись деформації. М'язи та зв'язки розвинені слабо. Тому при виконанні складних у координаційному відношенні фізичних вправ виникає значне напруження м'язів, що може викликати при несприятливих умовах викривлення хребта [3;36].

У віці 6-7 років добре розвиненими є великі м'язові групи тулуба, рук і ніг, що дозволяє дітям оволодівати новими формами рухів. Але, незважаючи на ці позитивні фактори, виникає небезпека порушень постави. Молодший шкільний вік є найбільш критичним періодом в цьому аспекті. Нормальну поставу в цьому віці мають тільки 20-22 % молодших школярів. При цьому, спеціалісти вважають, що більшість порушень постави, що виникли у цьому віці, є нестійкими і можуть бути виправленими за допомогою використання спеціально підібраних фізичних вправ [19;49].

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку є основними критеріями при виборі фізичного навантаження на уроках фізичного виховання, структури процесу навчання руховим діям, методів впливу на організм школярів [24;37]. При цьому необхідно звернути увагу на особливості діяльності серцево-судинної та дихальної систем дітей цього віку. Висока частота серцевих скорочень у дітей віком 6-7 років (85-90 уд/хв) супроводжується нестійким ритмом серцебиття - аритмією [2;5].

Фізичне навантаження призводить до швидкого збільшення частоти серцевих скорочень. При незначних фізичних навантаженнях та під час відпочинку ЧСС швидко знижується до вихідного рівня. При значних фізичних навантаженнях, що пов'язані з великими енергозатратами при їх виконанні, процеси відновлення у дітей даної вікової групи проходять повільно [3;19;49].

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається пониження економності процесів зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання є поверхневим з нестійким ритмом. Частота дихання за хвилину досягає 20-25 дихальних циклів з короткою і паузою перед початком чергового циклу. Внутрішнє дихання

характерне порівняно низьким рівнем утилізації кисню тканинами з артеріальної крові. Ці особливості внутрішнього дихання у дітей молодшого шкільного віку обмежують їх можливості у виконанні роботи максимальної і субмаксимальної потужності [49;53].

Вища нервова діяльність дітей молодшого шкільного віку має низку певних особливостей. Молодші школярі не переносять впливу сильного або монотонного подразника. Сила нервових процесів у них відносно невелика, а зовнішнє гальмування значно виражене. Внутрішнє гальмування у молодших школярів носить нестійкий характер. Аналіз виконання своїх рухів дітям ще не доступний, тому вгадування ходу виконання вправи переважає над правильністю її виконання [19].

У дітей 7-8 років разом із здатністю виробляти складні диференційовані (копіювати складні рухи) виявляється слабка стійкість до впливу різноманітних зовнішніх факторів, що пов'язані з особливостями їх психічного розвитку [49].

Високий рівень працездатності, яким володіють молодші школярі, сприяє швидкому розвитку втомі в організмі дітей. Але організм молодшого школяра здатний до швидкого відновлення і у дітей знову виникає потреба в руховій активності [6;9].

Порівнюючи розвиток організму дівчаток і хлопчиків молодшого шкільного віку, спеціалісти констатують той факт, що дівчатка у своєму розвитку випереджають хлопчиків на 1-2 роки. У віці 8-9 років у дівчаток розпочинається період статевого дозрівання і тому ця обставина заставляє обережно підходити до питання дозування та регулювання фізичних навантажень вході занять [5;49].

Розглянувши анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку в навчально-методичному аспекті до процесу їх фізичного виховання, можна зробити висновок про те, що даний період є складним і важливим етапом у становленні та формуванні здорової, гармонійно розвиненої людини. Тому організація процесу фізичного виховання молодших школярів, використання

ефективних засобів впливу на організм дітей, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління.

Особливу роль в цьому процесі має виховання фізичних якостей, яке буде більш ефективним, якщо його здійснювати з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку.

1.2. Молодший шкільний вік як сенситивний період розвитку фізичних якостей

Розвиток організму молодших школярів характерний наявністю сприятливих періодів для розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь і навичок, такі періоди в теорії і методиці фізичного виховання прийнято називати "сенситивними, тобто "чутливими" до конкретних цілеспрямованих впливів зовнішнього середовища (засобів фізичного виховання).

Під час таких періодів на основі природних закономірностей розвитку організму і спрямованого педагогічного впливу забезпечуються найбільші темпи приросту фізичних якостей у дітей, створюються сприятливі умови для формування рухових вмінь та навичок [19].

В межах сенситивних періодів для учнів найбільш ефективним є педагогічний вплив, що за своєю спрямованістю відповідає основним напрямкам природних морфо-функціональних змін в організмі [33;37]. Ці зміни обумовлені гетерохронністю розвитку організму людини, котра визначається генетичною програмою її розвитку та характером умов проживання [19;49].

Спеціалісти теорії та методики фізичного виховання констатують той факт, що коли вибірково спрямований вплив, котрий сприяє вдосконаленню тих чи інших фізичних якостей дітей, співпадає з періодами, що характеризуються природно підвищеними темпами їх розвитку, то учні не тільки досягають вищих показників фізичної підготовленості, але і довший час їх зберігають. Якщо ж тренувальний вплив аналогічної спрямованості використовується у віковій періоді "сповільненого" розвитку

фізичних якостей, то він не сприяє їхньому значному приросту. Крім цього, набутий учнями в таких умовах рівень прояву фізичної підготовленості має низьку стабільність [4;7].

Розглянемо сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку та методичні особливості їх виховання.

Сила визначається як здатність організму людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. М'язова сила - це фізична якість, котра не тільки сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, але й має велике значення для підготовки їх до майбутньої трудової діяльності. Від рівня розвитку сили в значній мірі залежить також і рівень розвитку інших фізичних якостей. Загальним висновком для багатьох досліджень є те, що розвиток сили різних м'язових груп проходить нерівномірно і в більшості випадків індивідуально і кожна з них проходить свій специфічний шлях розвитку [8; 13].

В молодшому шкільному віці силові здібності практично не розвиваються і силові вправи використовуються досить в обмежених пропорціях. Діти даної вікової групи краще переносять вправи швидкісно-силового характеру із засобами стрибкового та акробатичного напрямку. Це обумовлено цілим рядом морфо-функціональних особливостей молодших школярів. Враховуючи особливості розвитку опорно-рухового апарату та м'язової системи, в молодшому шкільному віці основну увагу треба приділяти використанню вправ швидкісно-силового характеру [18]. Вправи повинні виконуватись у швидкому та середньому темпі. При цьому допускається використання обтяжень малої та середньої величини. Кількість вправ повинна перебувати в діапазоні від 2 до 4 з повторенням кожної від 2 до 12 разів в залежності від рівня фізичної підготовленості школярів. Вправи рекомендується виконувати, в основному, повторним методом [21;37;49;50;].

Під швидкісно-силовими якостями розуміють здатність людини проявити максимальні здібності за найменший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди рухів. Швидкісно-

силові якості розглядаються як самостійна фізична якість людини, що потребує специфічних засобів та методів виховання. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей має значний позитивний вплив на загальний рівень фізичної підготовленості школярів [9].

З метою розвитку швидкісно-силових якостей використовують вправи стрибкового характеру та вправи з використанням метань. Основним методом виховання швидкісно-силових здібностей вважають МЕТОД ударно-реактивного впливу, сутність якого полягає в дії фізичного навантаження на попередньо розтягнений м'яз [18].

Швидкість - це здатність організму людини виконувати дії за мінімальний проміжок часу. Виділяють три форми прояву швидкісних здібностей: швидкість переміщення тіла людини в просторі, швидкість окремого руху і швидкість рухової реакції.

В молодшому шкільному віці спостерігаються найбільш сприятливі умови для розвитку всіх форм прояву швидкості[49]. З метою виховання швидкісних здібностей рекомендується використовувати вправи з короткочасними навантаженнями тривалістю від 3 до 6-10 секунд з інтервалами відпочинку між навантаженнями 60-90 секунд. Вправи виконуються серіями, по 2-3 серії в занятті. Особливе значення надається використанню рухливих ігор [18;].

Спритність серед фізичних здібностей займає особливе місце. Вона зв'язана з усіма іншими здібностями, особливо з руховими навичками, тому має комплексний характер. Це засвідчують дані ряду дослідників.

Спритність - це здібність вибирати й виконувати потрібні рухи (дії) правильно, швидко і вправно. При цьому правильність виконання передбачає відповідність суті і точності рухів, а вправність визначається як стійкість проти передбачених суперечливих впливів. Отже, спритність - це здібність швидко й точно виконувати рухові завдання, особливо ті, що виникають

несподівано. Це так би мовити вищий прояв здібності координувати свої рухи.

Спритність може бути загальною і спеціальною. В. М. Зациорский (1967) пропонує такі критерії - оцінки спритності:

- координаційна трудність рухової задачі;
- точність виконання рухів, тобто точність просторових, часових і силових характеристик рухів;
- час, затрачений на освоєння або доцільне перетворення рухів в умовах, що змінюються.

За погляд Л.В.Волкова (1980), прийнятими вимірниками спритності для дітей шкільного віку, які не займаються спортом, є простір і час. Автор розрізняє ступені, або сторони розвитку спритності дітей залежно від розвитку їх рухового аналізатора. Перший ступінь - просторова точність і координованість рухів. Другий ступінь - те ж саме у стислі строки. Третій - вищий ступінь спритності, який проявляється вже не в стандартних, а в незвичайних умовах. Вимірником цього найвищого прояву спритності буде найменший час, потрібний для точного виконання необхідної дії і відповіді на несподівану зміну умов.

Одним з проявів першого ступеня спритності може бути точність просторового орієнтування навіть у процесі найпростішого руху. У літературі є дані, що характеризують точність рухового орієнтування школярів під час виконання вправ із зав'язаними очима: стрибків у довжину з місця, метань у ціль тощо.

За даними С. Я. Бондаревського амплітуда коливань тіла під час природного зручного стояння на горизонтальній поверхні зменшується у дітей до 12 років. Отже, в програмі з фізичної культури треба передбачити у молодшому шкільному віці вправи для тренування цієї здібності.

Просторове орієнтування під час ходіння, що також пов'язано із здібністю спритності, вивчали В.С. Фарфель, С.Я. Бондаревський та інші.

Дослідження полягало в тому, що дітям і підліткам різного віку пропонувалося пройти по прямій завдовжки 15 метрів із закритими очима.

Вимірювався ступінь відхилень від прямої, тобто ступінь асиметрії ходіння.

Так було перевірено, як людина з виключеним зором сприймає навколишній простір, наскільки правильно вона сприймає напрям руху і наскільки точно збалансовано у неї відчуття рухів вправо і вліво.

Дослідники відзначають, що, незважаючи на те, що дитина починає ходити в кінці першого або на початку другого року життя, вдосконалення здібностей правильно орієнтуватися в просторі триває ще багато років і тільки в 12-річному віці досягаються показники, близькі до тих, що їх мають дорослі. Від 7 до 12 років це поліпшення орієнтації є статистично вірогідним.

Найбільшої прямолінійності ходіння діти досягають у 13 років. Найінтенсивніший розвиток функції динамічної рівноваги відбувається у дітей 7-10 років. Так, до 10 років середньорічна величина відхилення від прямої зменшується на 10,2 сантиметра, а після 10 років - на 3,7 сантиметра.

Просторова точність рухів проявляється також у стрибку з місця в довжину. Так, точність приземлення носками стоп на риску, накреслену крейдою, якою відмічається на підлозі половина відстані стрибка на повну силу, збільшується за період від 4 до 16 років більш як у 5 раз.

Аналогічний характер поліпшення просторової точності при метанні в горизонтальну ціль. Найпомітніше зменшення середньої помилки відмічено у дітей віком від 4 до 7-8 років і дещо менше у дітей 9-10 років. Точність метання трохи збільшується до 13-15 років, після чого стабілізується.

Точність метання у вертикальну ціль також значно підвищується з віком. У хлопчиків вона досягає найбільшої величини в 14-15 років, у дівчаток - у 13 років.

Дослідження вікових змін складної реакції (зорово - моторної реакції на об'єкт, що рухається) показало, що істотне поліпшення реакції на рухомий об'єкт при дії рукою, ногою і спиною спостерігалось у 8-10-річному віці. У будь-якому віці найточнішою була реакція при дії рукою. Точність відтворення заданого м'язового напруження у дітей від 5 до 10 років невелика. Вона підвищується тільки у Віці від 11 до 16 років. У молодшому шкільному віці помилка у відтворенні напруження становить в середньому 20-30 процентів, а в старшому - 15 процентів від вихідної величини.

Відносно точніше відтворення зусиль спостерігається при згинанні й розгинанні корпусу, згинанні пальців і розгинанні стопи, а менш точне - при згинанні та розгинанні кисті, згинанні стопи і передпліччя. Різниця в здатності диференціювати м'язове зусилля між показниками хлопчиків і дівчаток не виявлено.

Установлено, що найшвидші рухові координаційні можливості розвиваються в період від 7 до 11 років, потім - до 14 років - вони неістотні. У 7-11-річному віці підлітки вже здатні виконувати рухи великої координаційної складності, не поступаючись юнакам. Зіставлення рівнів прояву рухових координаційних можливостей хлопчиків і дівчаток не показало вірогідної різниці між ними.

Ці дані дають можливість точно спланувати обсяг навантаження, потрібний для виховання спритності. Молодший шкільний вік - це вік посиленого навантаження у навчанні рухів. Але тут слід пам'ятати, що спритність - це здібність, в структуру якої входять ще ряд параметрів, під час виховання яких широко використовуються рухи на координацію, орієнтування, точність у часі і т. п.

Складаючи індивідуальний план виховання спритності, слід насамперед виявити рівень фізичного розвитку учня, бо ця особливість визначає темп зростання здібності.

Гнучкість визначається як здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. В теорії і практиці термін „гнучкість”

широко застосовується в тих випадках, коли мова йде про рухливість в суглобах. При цьому в низці випадків гнучкість визначається як здатність до реалізації максимально можливої рухливості в суглобах. Відповідно до цього треба вірно використовувати термін „гнучкість”, говорячи про гнучкість взагалі, і термін „рухливість”, маючи на увазі рухливість окремого суглоба.

Можливість людини виконувати рухи з великою амплітудою зумовлена будовою суглобів, силою м'язів і їх станом. В.М. Заціорський (1970) відзначає, що гнучкість залежить від еластичності м'язів і зв'язок. Еластичні властивості м'язів можуть змінюватися під впливом центральної нервової системи (наприклад при емоційному підйомі на змаганнях гнучкість збільшується).

В.П. Попов (1986) виділяє декілька видів гнучкості.

Активна гнучкість - здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить від ступеня рухомості в суглобах, від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Пасивна гнучкість - здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Величина пасивної гнучкості більше відповідних показників активної гнучкості.

Динамічна гнучкість - гнучкість, що проявляється у вправах динамічного характеру.

Статична гнучкість - гнучкість, що проявляється у вправах статичного характеру.

Загальна гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою в великих суглобах і різних напрямках.

Спеціальна гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах і напрямках, що відповідають особливостям спортивної спеціалізації.

Прогрес у розвитку гнучкості виявляється досить швидко, а після припинення вправ досить швидко втрачається. Безпосередньо

після закінчення вправ досягнутий рівень гнучкості зберігається на протязі 1-3 хв., після чого починає поступово зменшуватися.

Гнучкість залежить від багатьох факторів: віку, статі, природжених особливостей будови опорно-рухового апарату, форми суглобів, розтягненості зв'язок і тонусу м'язів, температури зовнішнього середовища, часу доби, попередньої діяльності, стомлення і тренуваності тощо. Гнучкість не залежить від довжини сегментів тіла і довжини тіла в цілому [18;20;21].

Дослідженнями встановлено, що після 15-20 років амплітуда рухів зменшується внаслідок вікових змін. Найбільше збільшення пасивної гнучкості відмічено у віці 9-10 років, а активної - 10-14 років. Існує думка, що вік 15-17 років - граничний, з якого можна цілеспрямовано і успішно вдосконалювати гнучкість.

Заняття школярів, спрямовані на вдосконалення рухомості в суглобах, мають узгоджуватись з віковими особливостями їхнього росту і розвитку. У певні періоди життя школяра рухомість у суглобах добре розвивається і міцно закріплюється, а в інші - піддається розвитку дуже важко.

Встановлено, що найліпше гнучкість розвинута у дітей: їхні зв'язки можуть подовжуватись на 6-10%, у той час як у 40-річних людей - тільки на 4-5%, а в 60, 70-річних - на 1-3%. Ні сила, ні витривалість, ні швидкість не знижуються з віком так сильно, як гнучкість. Це пов'язано з певними віковими змінами в суглобах: виникнення кісткових розростань, втратою еластичності хрящів, зміною між хребцевих дисків, млявістю м'язів. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, гальмують ці процеси.

Чому ж найвищі темпи розвитку гнучкості спостерігаються в дитячому і підлітковому віці? У молодшому шкільному віці, коли організм дітей еластичніший, ніж у наступні періоди росту і розвитку, створюються сприятливі передумови для розвитку гнучкості. Це насамперед морфологічні особливості опорно-рухового апарату - висока еластичність зв'язок і м'язів, велика рухомість хребта. Найвищі природні темпи розвитку гнучкості спостерігаються в дітей 9-14 років. У цієї вікової категорії робота

над ; розвитком гнучкості вдвічі ефективніша, ніж у старшому шкільному віці.

Статеві відмінності обумовлюють перевагу рухливості в суглобах у дівчат всіх вікових груп на 20-30% в порівнянні з хлопчиками, а у жінок - в порівнянні з чоловіками.

Встановлено, що рухливість в осіб астеничного типу менша, ніж в осіб і м'язового типу.

При розвитку гнучкості потрібно знати, що вона залежить від добової періодики. Найкращі показники гнучкості реєструються від 12 до 17 години, причому чим молодше організм, тим значніші добові коливання. У спортсменів добові коливання виражені в меншій мірі в порівнянні з тими, хто не займається спортом.

Під впливом локального стомлення показники активної гнучкості зменшуються на 11,6%, а пасивної - збільшуються на 9,5%. Зменшення активної гнучкості відбувається в наслідок зниження сили м'язів, а збільшення пасивної гнучкості пояснюється покращенням еластичності м'язів, що обмежують розмах. руху. Більше значення в досягненні максимальної амплітуди має здатність тих ,хто займається, до розслаблення тих м'язів, що розтягують. Це призводить до збільшення рухливості до 12-14%.

Гарна гнучкість у певних анатомічних з'єднаннях - одна із умов успіху у таких видах спорту, як спортивна і художня гімнастика, акробатика, фігурне катання та ін.

Гнучкість потрібна, щоб розширивши амплітуду руху, збільшити тривалість прикладання сили, а отже, створити сприятливі умови для розвитку якомога більшої швидкості руху.

Однак у деяких вправах надмірна гнучкість може стати перешкодою для досягнення високих результатів (наприклад велика гнучкість кисті у штовхателя ядра, у металників списа професійне захворювання - звичний вивих плечового суглоба).

Вивчення взаємозв'язку між показниками гнучкості і м'язової сили свідчить, що в деяких випадках збільшення показників сили негативно впливає на розвиток рухливості.

Величини пасивної гнучкості залежать в значній мірі від пасивної розтягуваності м'язів та зв'язок, а також від індивідуальної величини больового порогу тих, хто займається.

Витривалість традиційно пов'язується з необхідністю боротьби з втомою і підвищенням стійкості по відношенню до негативних змін внутрішнього середовища організму.

Витривалість прийнято поділяти на два види: загальну і спеціальну. Загальна витривалість - це здібність протистояти втомі і виконувати великий обсяг роботи у будь-якій діяльності.

Спеціальна витривалість - це здібність протистояти втомі і виконувати великий обсяг роботи в певному виді спорту або діяльності. Рівень спеціальної витривалості впливає на удосконалення виконавчої майстерності в змагальних вправах, а також на ефективність змагальної діяльності.

Вибір методики розвитку витривалості в спорті залежить від періоду підготовки спортсменів.

В підготовчому періоді на загально-підготовчому етапі виконується специфічна робота на рівні анаеробного порогу. Багатьма дослідженнями доказано, що тривале специфічне навантаження з інтенсивністю від низької до помірної є найкращим режимом тренування для підвищення анаеробного порогу і сприяє досягненню кращих результатів у спортивних вправах, які вимагають витривалості.

Для розвитку загальної витривалості використовуються методи стандартно-повторної вправи. Методи стандартно-повторної вправи відрізняються повторним виконанням заданих рухів, дій по ходу даного, окремого заняття без істотних змін їхньої структури і зовнішніх параметрів навантаження (повторне пробігання будь-якої стандартної дистанції з постійною швидкістю, багаторазове піднімання штанги тієї самої ваги тим самим способом, виконання комбінацій-кільцівок і т. п.). Така стандартизація є однією з необхідних умов формування морфофункціональної адаптації організму до визначеної діяльності і збереження досягнутого рівня працездатності.

Що стосується розвитку витривалості у молодших школярів, то велике значення має врахування фізіологічних особливостей кожної дитини [5;49;50].

Таким чином, враховуючи вищенаведене, можна стверджувати, що фізичні якості в молодшому шкільному віці розвиваються нерівномірно.

1.3. Загальна характеристика фізичної підготовленості

Підготовленість спортсмена має такі чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну.

Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає можливість певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, обрати систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення [14; 16]. Разом з тим в тренувальній і особливо в змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих результатів. Ступінь включення різноманітних елементів в такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюється закономірностями формування функціональних систем організму спортсмена, націлених на кінцевий, специфічний для кожного виду спорту і компоненту тренувальної або, загальної діяльності результат [21;22;23].

Таким чином, кожна зі сторін підготовленості залежить від трьох інших і обумовлюється ними. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад, витривалості, тісно пов'язаний з ефективністю техніки, психічною стійкістю для подолання втоми, вміння реалізувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах [21 ;22].

Фізична підготовленість спортсмена характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей - швидкості, сили, витривалості,

спритності (координаційних здібностей) та гнучкості. Фізична підготовленість спортсмена поділяється на загальну і спеціальну [22;23;27; 34].

Загальна підготовленість - це різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість, на відміну від колишніх уявлень, не є різнобічною досконалістю взагалі, а є рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту [1 ;22].

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей і можливостей органів і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту. При характеризуванні різних сторін фізичної підготовленості, особливо спеціальної, враховують не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму спортсмена і розвитку фізичних якостей, але і його здатність реалізувати наявний функціональний потенціал в процесі змагальної діяльності [21].

Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту і їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається передусім швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності, в інших аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших швидкісно-силовими і координаційними можливостями; а інколи рівномірним розвитком різних фізичних якостей [32;34].

1.4. Методика розвитку рухових якостей юних футболістів

Сила визначається, як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль.

Вікова динаміка розвитку сили у юних футболістів має свої особливості.

Кожному футболісту необхідна сила, але вона безумовно відрізняється від сили штангіста, борця або гімнаста.

Завданнями по розвитку силових здібностей можна вважати:

- набуття і вдосконалювання здібностей здійснювати основні види зусиль;
- гармонійне зміцнення у силовому відношенні всіх м'язових груп рухового апарату;
- розвиток здібності раціонально користуватися силою в різноманітних обставинах.

Основними методами розвитку сили є:

1) метод повторних зусиль - вправи виконуються зі звичайною швидкістю до явно вираженого стомлення тих м'язів, що беруть участь в роботі, але не більше 10- 12 разів. Вправи виконуються до відмови, тому що тренувальний вплив досягається тільки в останніх повтореннях, коли в роботу залучаються нові рухові одиниці. Ведучим механізмом, що дозволяє терміново змінювати ступінь м'язової напруги, є характер ефektorної імпульсації при якому градація напруги здійснюється через включення різноманітної кількості рухових одиниць або зміною частоти імпульсів, що надходять в одну секунду.

Позитивним в цьому методі є те, що запобігається зайва і надмірна напруга, легко контролювати правильність виконання вправ. Негативне - великі енерговитрати;

2) метод максимальних зусиль - коли вправа виконується не більше 2- 3 разів. Таке виконання характеризується одночасним включенням найбільшої кількості рухових одиниць, максимальною частотою ефektorних імпульсів, синхронним ритмом активності рухових одиниць. Перевагами цього методу є зменшення часу тренування і обсягу виконаної роботи;

3) метод динамічних зусиль - максимальне напруження створюється за рахунок переміщення будь-якого невеликого обтяження з граничною швидкістю. Вправу необхідно виконувати максимальну кількість разів за певний невеликий відрізок часу (близько 10 с). Закінчувати виконання слід при зниженні швидкості

виконання. Головними умовами при цьому є такі, що швидкість виконання силової вправи повинна від повторення до повторення зростати і від підходу до підходу збільшуватися. При такому виконанні зростають не тільки силові, а й швидкісно-силові здібності;

4) метод ізометричних зусиль - досягнення максимального напруження м'язів в статичних вправах; в динамічних вправах - із зупинками і утриманням статичних поз і положень на 5-6 с. Зростання сили проявляється переважно тільки в тому положенні, в якому проводилася вправа. Тому вибираючи положення для ізометричних вправ, необхідно давати декілька вправ на одну і ту ж групу при різних кутах у суглобі, або знаходити положення, які відповідають найбільш складним моментам виконуваної вправи;

5) комбінований метод - практично застосовуються всі вищезгадані методи, які виконуються по коловій системі у такій послідовності: методи динамічних зусиль - максимальних зусиль - ізометричних зусиль - повторних зусиль. На кожному місці занять слід виконувати не менш 2-3 вправ з інтервалом відпочинку 20-60 с, а при переході до іншого місця - пауза 2-3 хвилини.

Як засоби розвитку силових здібностей можуть бути використані:

- вправи із зовнішнім суворо дозованим обтяженням (вага снарядів, тренажери) і не суворо дозованим (опір партнера, опір гнучких предметів або умови середовища);

- вправи із обтяженням вагою власного тіла або самоопором.

Основними вимогами щодо методики виховання силових здібностей можна вважати:

1) вибір величини обтяження - необхідно використовувати максимальні силові проявлення, тому що малі обтяження призводять до недостатніх напружень, застою і зниженню показників, інтенсивність відповідної реакції пропорційна силі подразника;

2) оптимальний темп. виконання - краще середній, тому що великий призводить до сильної іррадіації і неможливості

координувати процеси. Динамічні вправи поділяються на три види за типом зовнішнього опору:

1) динамічні вправи з постійним опором (збільшується за рахунок вибору оптимальної ваги обтяження, кількості повторень і підходів, тривалості і характеру відпочинку);

2) динамічні вправи зі зростаючим опором (гумові і пружні амортизатори);

3) динамічні вправи з пристосувальним опором (технічні засоби, що і забезпечують постійну швидкість руху і запобігають прискоренням, тобто збереження рівня максимального напруження по всьому діапазону руху). Стосовно футболу, то сила футболісту потрібна така, щоб він витримував стрімкі старти, біг, стрибки за м'ячем, міг раптово зупинитися і різко змінити напрям бігу, бити по м'ячу на 30-40 метрів, пристосовуватися до різних ігрових ситуацій. Розвиток сили, однак, не повинен йти на шкоду гнучкості, швидкості, умінню точно сприймати гру. Іншими словами футболіст, володіючи силою, повинен легко, але економно рухатися по полю, виконуючи техніко-тактичні дії [14;15].

Найбільші темпи розвитку сили спостерігаються з 8 до 9, з 10 до 11 і 14 до 15 років, тобто в основному в молодшому і підлітковому віці. У віці 7-11 років рекомендується використати стрибкові, акробатичні, динамічні вправи на гімнастичних снарядах [3 7]. Після кожної інтенсивної вправи проводиться короткий відпочинок 20 - 30с. Ефективною формою організації занять для розвитку силових здібностей можна рекомендувати форму кругового тренування [21;22]. Таким чином, силові здібності доцільно розвивати з підліткового віку. Розвиток фізичних здібностей в молодшому віці створює основу для подальшого підвищення рівня фізичної підготовки.

При підборі вправ необхідно стежити за тим, щоб вони були дійсно - силовими. Крім того, дуже істотно, щоб в них однаково були представлені вправи для розвитку рук, плечового поясу, тулуба, спини, живота, ніг. Вправи для розвитку сили чергуються з рухами, що розслабляють [34]. При цьому потрібно враховувати

індивідуальну будову гравців і у разі необхідності вправи для розвитку сили можуть бути рекомендовані і як домашнє завдання, виконуючи яке гравці зі слабою мускулатурою могли б наздогнати більш розвинених або наблизитися до них. У футболі необхідно приділяти особливу увагу вправам, що сприяють зміцнюванню м'язів ніг [29;31;34]. У паузах для відпочинку доцільно виконувати такі гімнастичні вправи, яким притаманна розслабляюча дія. Ритм силових вправ повинен бути змінним, пульсуючим, рухи по можливості повинні містити багато елементів, що виконуються з великою амплітудою. Вправи в парах з точки зору прояву сили, дуже корисні, бо виконання їх, з одного боку, спонукає футболістів молодшого віку до вияву сміливості і спритності, з іншого - в парах гравці не помічають монотонності вправи [8].

Вправи з набивним м'ячем виконуються в парах, з таким розрахунком, щоб відстань між партнерами була 5-6 метрів (в залежності від підготовленості гравців відстань або збільшують, або зменшують). Вага м'яча не повинна перевищувати 2 кг. Для молодих футболістів доцільно застосовувати динамічну форму розвитку сили протягом всіх тренувальних періодів.

Для того, щоб досягти у юних футболістів органічного поєднання сили і швидкості і при цьому не погіршити координаційних можливостей і не знизити витривалості, необхідно використовувати такі засоби і методи тренування, які б відповідали вимогам рухової діяльності в футболі [Див. дод.А]. Найбільш раціональним засобом виховання сили і швидкості у футболістів є комбінована динамічна робота поступаючо-долаючого характеру [29]. У процесі ігрової діяльності футболіста необхідно, щоб сила проявлялась за короткий проміжок часу. Саме різноманітні стрибкові вправи (стрибок в довжину з розбігу і з місця, класичний потрійний стрибок, стрибки у висоту і особливо стрибки в глибину, коли гравець зістрибує з висоти в 70-110 см і вмить виконує якусь подальшу дію) є найбільш ефективним засобом збільшення спеціальної «вибухової сили» у футболістів. Таким чином,

футболісту потрібен такий рівень розвитку сили, який він зможе реалізувати в найбільш короткий відрізок часу.

Швидкість - це здатність футболіста здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

Збільшення темпів розвитку швидкісних здібностей спостерігається з 9 до 12 років, зменшення з 8 до 9 і з 13 до 16 років, а стабілізація з 12 до 13 років, тобто протягом 10 років швидкісні здібності інтенсивно розвиваються, при цьому найбільший темп приросту доводиться на підлітковий вік. Це дозволяє вважати весь шкільний період, за винятком дітей 12-13 і 16-17 років, найбільш ефективним для виховання швидкісних здібностей [20].

Швидкість тісно пов'язана з такими фізичними здібностями, як сила і гнучкість, і менш усього з витривалістю. Методи та засоби розвитку швидкості футболістів наведені в додатку Б.

Швидкість молодих футболістів складається з:

- стартової швидкості;
- швидкості бігу (техніка бігу футболістів відрізняється від спринтерського бігу легкоатлетів, оскільки присутність м'яча і суперника, а також часті зміни ігрових ситуацій і напрямів руху вимагає іншої техніки бігу);
- швидкості оцінки ситуації, що склалася (футболіст «бачить» поле);
- швидкості обробки м'яча (застосування техніки футболіста у ігрових ситуаціях, що виникають);
- швидкості тактичного мислення.

Вправи, що сприяють розвитку швидкості, особливо цікаві та визивають інтерес тоді, коли вони виконуються в парах. Відпочинок між вправами повинен бути достатнім для відновлення, оскільки метою парних вправ є розвиток швидкості, а не витривалості [29;42]. За допомогою подібних вправ розвивають і швидкісну витривалість, але в цьому випадку інтервали відпочинку між вправами коротші, ніж при виконанні вправ на розвиток швидкості.

Основою методики виховання швидкості є вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю (граничної) протягом короткого часу (не більш 1 5 хвилин) [18].

Експериментальні дослідження свідчать про те, що в цьому віці доцільно розвивати швидкість шляхом переважного використання засобів фізичного виховання, направлених на підвищення частоти рухів [7].

Рекомендується перед виконанням вправ на розвиток швидкості провести розминку не менш 15-20 хвилин. Особливе значення має підготовка м'язів і суглобів до виконання швидких рухів. М'язи повинні бути розігріті, інакше можуть статися розриви м'язів, зв'язок і больові відчуття.

Вправи з переважною спрямованістю на виховання швидкості повинні застосовуватися на початку основної частини уроку, потім потрібно використати вправи для розвитку м'язової сили і витривалості [20].

Одним з основних засобів виховання швидкості є вправи, які виконуються з максимальною швидкістю (швидкісні вправи), при цьому, як правило, використовується повторний метод.

При плануванні занять завжди необхідно враховувати принцип послідовності, а також оптимальний інтервал відпочинку, після якого школярі могли б пробігти наступний відрізок дистанції легко і енергійно.

-У тренуванні молодих футболістів швидкісні вправи можуть виявлятися в різних видах і серіях, але при цьому відпочинок для відновлення повинен бути достатнім для відновлення.

Витривалість характеризується як здатність людини виконувати безперервну динамічну роботу певної потужності тривалий час. Розвиток відбувається протягом усього шкільного періоду за винятком від 12 до 13 і від 15 до 16 років [49].

Витривалість можна розвивати в тому випадку, якщо під час занять організм юних футболістів доводиться до стану втоми [15;18;23;27].

Відмінним засобом розвитку загальної витривалості більшість авторів вважають повільний біг, особливо по пересічній місцевості. Витривалість необхідно розвивати з молодшого віку (повільний біг тривалістю 8 - 30хв., спортивні ігри 30-60 хв.) [29;31;32].

Засоби розвитку витривалості, передусім повинні сприяти розширенню діапазону функціональних можливостей системи дихання і кровообігу.

Чинниками, що визначають ефективність засобів розвитку витривалості, є своєчасні терміни їх застосування, продумана система, що передбачає правильне співвідношення об'єму і інтенсивності навантажень, їх раціональну послідовність.

Об'єм і інтенсивність треба регулювати інтервалами відпочинку, орієнтуючись на показники пульсу, величина якого не повинна перевищувати у школярів 190 уд./хв [29].

Тривалість інтервалу відпочинку при пробіганні коротких відрізків (30-80 м) може бути від 1 до 1,5 хв. При пробіганні дистанції від 150 до 250 м., інтервал збільшується до 3 - 4 хв.

Використання вправ з інших видів спорту дозволяє урізноманітнити тренування, робить його менш втомливим, сприятливо впливаючи на емоційний стан учнів та всебічний фізичний розвиток [39].

Виконання протягом тривалого часу подібних вправ поліпшує діяльність органів дихання і кровообігу, а також збільшує загальну силу м'язів, поліпшує координацію рухів гравців.

Слід зазначити, що матеріали, які були використані у розділі 1, є базовими знаннями для студентів закладів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ

2.1. Історія виникнення та розвитку міні-футболу

Історія виникнення міні-футболу своїм корінням сягає глибоко в минуле століття. У країнах Латинської Америки вже в 20-30-х рр. любителі футболу все частіше і частіше стали зустрічатися на невеликих майданчиках, закритих і відкритих баскетбольних кортах, щоб пограти в свою улюблену гру. Це було зручно, так як не вимагалось великої кількості людей. Особливо популярним цей вид футболу став у Бразилії, Аргентині та Уругваї (Монтевідео) завдяки старанням Хуана Карлоса Серіані (Juan Carlos Ceriani). У Монтевідео в 1930-му р. відбулися перші матчі з футзалу серед членів молодіжної організації християн YMCA за єдиними правилами, розробленими Хуаном Карлосом Серіані. Згідно з ними команда складалася з п'яти гравців, а грати можна було як на вулиці, так і в залі. У цей період паралельно створюються команди і в Бразилії.

Спочатку новий вид спорту стали називати «futebol de salão» (від португальського – міні-футбол), що дослівно можна перекласти як футбол у залах. Цей термін офіційно використовувався аж до другого чемпіонату світу в Мадриді в 1985 році, однак досі в деяких джерелах можна почути цю назву. Також на розмовному іспанському футзал називають «futbol sala» або скорочено «futsal».

Перший міжнародний турнір, Кубок Південної Америки, 1964 року виграв Парагвай. До 1979 року пройшли ще 7 кубків континенту, в яких Бразилія забрала всі трофеї. Також бразильці були сильнішими від усіх на турнірі Pan American Cup в 1980 і 1984 роках.

До Європи зальний футбол прийшов значно пізніше – у цьому свою роль зіграв латиноамериканський вплив. Вважається, що першими на європейському континенті в міні-футбол почали грати

австрійці. 1958 року один із керівників національної збірної команди Австрії Йозеф Аргауер привіз ідею цієї гри зі Швеції з чемпіонату світу, де побачив двосторонній тренувальний матч бразильської збірної, який проходив у залі. Йозеф захопився ідеєю проведення матчів з міні-футболу і, повернувшись додому, запропонував організувати у віденському «Штадхалле» турнір за участю провідних футбольних клубів країни. Гра-експеримент припала до душі і учасникам, і глядачам, і організаторам. Турніри з міні-футболу стали проводитися в цій країні постійно в зимовий період. Поступово змагання з міні-футболу почали завойовувати популярність і в інших європейських країнах.

1971 року з ініціативи ряду країн сформований новий міжнародний керуючий орган FIFUSA (Federacion Internacional de Futbol de Salon – Міжнародна федерація футболу в залах), який проводить перший світовий чемпіонат з футболу в залах. 1982 року в Сан-Паулу (Бразилія) беруть участь 12 збірних, а чемпіоном і призерами стають Бразилія, Парагвай і Уругвай. Відтоді першість світу проходила кожні три роки до розформування організації в 2002 році.

У СРСР турніри з міні-футболу почали регулярно проводитися з 1972 року. А 1974 року в Москві в зимовий період відбувся перший Всесоюзний турнір на приз популярного на той час тижневика «Тиждень», в якому грали команди майстрів – учасників чемпіонату СРСР з футболу. Переможцями цих змагань, які залучили до Палацу спорту «Лужники» велику кількість глядачів, стали московські «спартаківці», які показали видовищну гру з безліччю гострих комбінацій. З цього часу турнір на приз «Тижня» став традиційним.

Наступного року учасником цих змагань стала вже й закордонна команда. Тоді свої сили у міні-футболі випробував болгарський клуб «Академік» з Софії. Успішніше ж за інших у цьому турнірі виступив московський «Локомотив», який продемонстрував найбільш злагоджену гру. Своєї квінтесенції міні-футбольний турнір на приз «Тижня» досяг 1976 року. Спочатку в

п'яти різних містах країни пройшли попередні змагання. Їх переможці стали учасниками фінального турніру, в якому також взяли участь польський клуб «Вісла» з Варшави та два болгарських колективи з Софії – «Локомотив» і «Академік». Показавши надійну гру у всіх лініях, переможцем цих змагань став ленінградський «Зеніт».

1977 року формула міні-футбольного турніру на приз тижневика «Тиждень» була змінена. У Москві, Ленінграді, Києві й Тбілісі футбольні клуби брали участь в місцевих змаганнях. Фінальні ж змагання цього року вже не проводилися. Надалі, коли в нашій країні з'явилися криті футбольні манежі, змагання на приз тижневика «Тиждень» для футбольних команд-майстрів в основному виконували функцію підготовки гравців до чергового сезону і втратили свою актуальність. Тепер в підготовчий період футбольні клуби стали брати участь в турнірах з футболу, які проводилися в таких манежах.

У ряді інших європейських країн турніри з міні-футболу в зимовий період за участю футбольних клубів досі популярні. Наприклад, у Німеччині на таких турнірах завжди аншлаг і багато закордонних футбольних клубів мріють отримати туди запрошення.

Той імпульс, який дали австрійці міні-футболу в Європі, призвів не тільки до організації відповідних турнірів для футбольних клубів. У багатьох країнах міні-футбол став популярним серед учнів шкіл, коледжів і студентів університетів. На цей факт звернуло увагу керівництво Міжнародної федерації футболу (ФІФА) і приступило до розробки єдиних правил гри. З цією метою ФІФА провела три експериментальні турніри. Один з них відбувся в листопаді 1986 р. в Угорщині й зібрав під склепінням найбільшого в столиці цієї країни Палацу спорту «Будапешт» 8 команд з різних країн світу. Господарі турніру – збірна Угорщини – стали переможцями цих змагань, обігравши у фінальному матчі голландців. Так само успішно пройшли експериментальні турніри з міні-футболу в Іспанії та Австралії –

вони показали скрізь загальний інтерес до цієї модифікації футболу.

Наступним кроком ФІФА в розвитку цієї гри став перший чемпіонат світу, який пройшов 1989 року в Голландії. Його особливістю була участь у турнірі команд не за спортивним принципом, а на запрошення ФІФА. І це зрозуміло, адже національні чемпіонати з міні-футболу тоді проводилися лише в кількох країнах і організувати попередні відбіркові турніри просто не було сенсу. Першими чемпіонами світу з міні-футболу стали бразильці, які перемогли в фіналі команду Голландії з рахунком 2:1. Третє місце завоювала збірна США, що одержала перемогу в наполегливому поєдинку бельгійців, – 3:2.

Для проведення планомірної роботи з розвитку футзалу у світі ФІФА створила у своїй структурі спеціальний комітет. Основною функцією комітету футзалу ФІФА стало вдосконалення правил гри і підготовка та проведення світових чемпіонатів (табл. 1).

Таблиця 1

Різниця та схожість в правилах футзала ФІФА та футзала АМФ

Правило	Футзал ФІФА (міні-футбол)	Футзал АМФ
1	2	3
Розміри майданчика	Довжина: мінімум 25 м, максимум 42 м. Ширина: мінімум 14 м, максимум 25 м. <i>Міжнародні матчі:</i> Довжина: мінімум 38 м, максимум 42 м. Ширина: мінімум 18 м, максимум 22 м.	Довжина: мінімум 28 м, максимум 40 м. Ширина: мінімум 16 м, максимум 20 м. <i>Міжнародні матчі:</i> Довжина: мінімум 36 м, максимум 40 м. Ширина: мінімум 18 м, максимум 20 м.
М'яч	Довжина окружності не менше 62 и не більше 64 см. Маса не менше 400 и не більше 440 грамів з моменту початку матчу.	Довжина окружності не менше 58 см и не більше 60 см. Маса не менше 430 и не більше 460 грамів з моменту початку матчу

1	2	3
	Тиск 0,4-0,6 атмосфери (400-600 г/см) на рівні моря.	(для жіночих та дитячих команд до 15 років вага м'яча 380-400 г), тиск 0,6-0,7 атмосфери (600-700 г/см). М'яч повинен мати перший відскок не більше 50 см при падінні з висоти 2 м.
Розміри штрафного майданчика в футзалі ФІФА та площі воріт в футзалі АМФ	Штрафна площа розташовується на двох половинах майданчика наступним чином: Чверть окружності радіусом 6 м проводиться із зовнішньої сторони стійок воріт до уявної лінії, проведеної під прямим кутом від лінії воріт із стійок воріт. Верхні точки чвертей окружності з'єднуються лінією, довжиною 3,16 м, що проходить паралельно лінії воріт між двома стійками. У випадку, коли лінія воріт має розміри між 15-16 м , то радіус штрафної площі повинен мати зменшення до 4 м. У цьому випадку для пробиття пенальті розміщення не на лінії штрафної площі, а наноситься на відстані 6 м, від середньої точки між стійками воріт, рівновіддалених від них.	Площа воріт розміщується на обох половинах майданчика наступним чином: Чверть окружності радіусом 6 м проводиться із зовнішньої сторони стійок воріт до уявної лінії, проведеної під прямим кутом від лінії воріт. Верхні точки чвертей окружності з'єднуються лінією, довжиною 3,16 м, що проходить паралельно лінії воріт між двома стійками. Якщо лінія воріт має розміри менше 18 м , радіус площі воріт повинен бути зменшений до 4 м.

Продовження табл. 1

1	2	3
Зарахований гол	Гол зараховується, коли м'яч повністю перетне лінію воріт між стійками і під поперечиною, якщо тільки він не був покинутий, внесений, умисно спрямований рукою гравцем атакуючої команди, включаючи воротаря.	Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетне лінію, воріт між стійками і під поперечиною, крім випадків, коли гравець атакуючої команди, включаючи воротаря, рукою кине, внесе або умисно проштовхне м'яч у ворота суперника. Зараховується тільки гол, забитий з-за меж площі воріт.
Правила відновлення гри командою, що захищається при перетині м'яча лицьовій лінії після торкання суперника	Воротар вкидає м'яч руками. Гол, забитий безпосередньо кидком від воріт, не може бути зарахований . М'яч, забитий після кидка від воріт і торкання м'яча будь-яким іншим гравцем, крім виконуючого удар від воріт, зараховується, навіть якщо м'яч зачепив не польового гравця, а воротаря-суперника.	Воротар вкидає руками. Гол, забитий безпосередньо кидком від воріт, не може бути зарахований. М'яч, забитий після кидка від воріт, зараховується, якщо м'яч перед цим торкнувся будь-якого польового ігрока.
Уведення м'яча з бокової лінії	М'яч вводиться ударом ногою . Гол, забитий безпосередньо після ауту, не може бути зарахований . М'яч, забитий після ауту і торкання м'яча будь-яким іншим гравцем, крім виконуючого удар від воріт, зараховується, навіть якщо м'яч зачепив не польового гравця, а воротаря-суперника.	М'яч вводиться в гру двома руками з-за бокової. Гол, забитий безпосередньо після вкидання з-за бокової, не може бути зарахований. М'яч, забитий після вкидання з-за бокової, зараховується, якщо м'яч перед цим торкнувся будь-якого польового гравця.

Продовження табл. 1

1	2	3
Кутовий удар	М'яч вводиться ударом ногою . М'яч, забитий безпосередньо після кутового, зараховується .	М'яч вводиться в гру двома руками з-за голови. Якщо м'яч, вкинутий при виконанні кутового, перетинає лінію воріт між стійками, гол не зараховується, навіть якщо воротар торкнувся м'яча або зіграв ним.
Обмеження на гру воротаря	На своїй половині не можна контролювати м'яч довше 4 секунд.	Якщо під час гри воротар, отримавши м'яч в руки, зафіксував м'яч, то він повинен грати тільки рукою (руками). Воротар, зупинивши м'яч ногою, може взяти його в руки, якщо не проявляє наміри продовжувати контроль м'яча ногами.
Час, наданий гравцеві для виконання штрафного або вільного удару	Виконання штрафного або вільного удару не повинно займати більше 4 секунд.	Виконання штрафного або вільного удару не повинно займати більше 5 секунд.
Мінімальна відстань від гравців команди, що захищається, до м'яча при виконанні вільного, штрафного або кутового удару	5 метрів	4 метра
Розміри воріт	Відстань між стійками (за внутрішнім вимірюванням) – 3 м; відстань від нижньої точки поперечини і верхні майданчика – 2 м. Обидві стійки і поперечина мають однаковий перетин – 8 см.	Відстань між стійками (за внутрішнім вимірюванням) – 3 м; відстань від нижньої точки поперечини і верхні майданчика – 2 м. Обидві стійки і поперечина мають однаковий перетин – 8 см.

Продовження табл. 1

1	2	3
Відстань до лінії воріт при виконанні пенальті у футзалі ФІФА і 6-метрового штрафного удару у футзалі АМФ	6 метрів	6 метрів
Відстань до лінії воріт при виконанні double-penalty у футзалі ФІФА і 9-метрового штрафного удару у футзалі АМФ	10 метрів	9 метрів
Виконання підкатів	Виконання підкатів дозволено тільки воротареві.	Виконання підкатів дозволено.
Підрахунок командних порушень	Починаючи з 6-го командного порушення в кожному таймі, захищати гравці не можуть вибудовувати стінку, а нападник зобов'язаний бити в ворота і не має права віддавати передачу. Якщо гравець зробить 6-е набране командне порушення на половині майданчика суперника або на своїй половині майданчика перед уявною лінією, паралельної середньої лінії поля і проходить через 10-метрову позначку для пробиття double-penalty, то штрафний удар виконується з 10-метрової позначки. Якщо гравець зробить 6-е набране командне порушення на своїй половині майданчика між 10-метровою уявною лінією і лінією воріт, команда,	Починаючи з 6-го командного порушення, в кожному таймі стінку встановлювати не дозволяється. Гравці повинні розташовуватися не ближче лінії 9-метрової позначки паралельно лінії воріт і не повинні створювати перешкоду гравцеві, що виконує удар. Штрафний удар пробивається з 9-метрової позначки. Якщо матч добігає кінця і буде призначено додатковий час, командні фоли, отримані в другій половині гри, враховуються і в додатковий час.

Продовження табл. 1

1	2	3
	<p>що виконує удар, може вибрати: пробивати чи з 10-метрової позначки для double-penalty або з місця, де відбулося порушення (якщо порушення відбулося не в штрафній площі).</p> <p>Якщо призначено додатковий час, усі набрані порушення другої половини матчу продовжують накопичуватися в додатковий час.</p>	
<p>Підрахунок персональних технічних порушень</p>	<p>Не ведеться</p>	<p>Усі перераховані нижче порушення є персональними фолами і караються введенням м'яча в гру через бокові лінії з точки, найближчої до місця порушення, якщо гравець:</p> <ul style="list-style-type: none"> • граючи воротарем, затримує введення м'яча в гру більш ніж на 5 с; • володіючи м'ячем, затримує гру, обмежуючи рух м'яча певним чином більш 5 с; • створює перешкоди для гри м'ячем, накриваючи його тілом або перегороджуючи рух м'яча своїм тілом (за винятком воротаря); • виконуючи 6-метровий або 9-метровий штрафний удар, торкається м'яча вдруге до того, як його торкнувся інший гравець; • неправильно вводить м'яч в гру з-за бокової лінії або з кутового вкидання;

Продовження табл. 1

1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> • володіє м'ячем у своїй зоні більше 15 с; • зтягує гру більш ніж на 5 с, не вводячи м'яч у гру; • грає м'ячем, будучи не належним чином екіпірованим; • граючи воротарем, уводить м'яч рукою за середню лінію майданчика, при цьому м'яч не стосується поверхні майданчика чи будь-кого з гравців; • граючи воротарем, знову отримує м'яч у руки в площі воріт від своїх партнерів до моменту торкання м'яча суперником.
Попередження	Жовта картка.	Жовта картка.
Вилучення	Червона картка за серйозне порушення правил гри або друге попередження в одному матчі. Гравець видаляється з поля до кінця матчу, через 2 хвилини виходить замінуючий гравець. Якщо команда грає в більшості і забиває гол, то команда, яка грає в меншості, може додатково випустити одного гравця.	Червона картка за серйозне порушення правил гри, друге попередження в одному або 5 технічних персональних фолів без попередження в одному матчі. Видалений гравець може бути відразу ж замінений.
Максимальне число гравців	5	5
Заміни	Можуть проводитися під час гри, число замін не обмежена.	Можуть проводитися під час гри, число замін не обмежена.
Мінімальне число гравців	Не менше 5 на момент початку матчу, не менше 3 по ходу гри.	Не менше 5 на момент початку матчу, не менше 4 по ходу гри.
Тривалість гри	2 тайми по 20 хвилин «чистого» часу.	2 тайми по 20 хвилин «чистого» часу.

1	2	3
Можливість тренера команди взяти тайм-аут	Один раз за 1-й тайм і один раз за 2-й.	Один раз за 1-й тайм і один раз за залишений час матчу.
Післяматчеві удари з шестиметрової позначки	По 5 разів, далі по одному до промаху однієї команди та успішного виконання удару іншої. Удари можуть виконувати всі гравці, крім видалених.	По 3, далі по одному до промаху однієї команди та успішного виконання удару іншої. Воротар не бере участі у виконанні ударів.

Нагадаємо, що членами ФІФА є 208 національних федерацій. З того часу було проведено ще чотири першості світу. 1992 року в Гонконзі й 1996 року в Іспанії перемогу знову святкували бразильці, 2000 року в Гватемалі й 2004 року на Тайвані пальма першості перейшла до іспанської збірної.

Наступна першість Європи знову проводилася в Іспанії, яка набула статусу міні-футбольного центру Європи. Незважаючи на великий авторитет господарів європейської першості, чемпіоном цього разу стала збірна команда Росії, яка мала збалансований склад, до того ж у ній виступало багато гравців високого класу.

Черговий чемпіонат європейського континенту відбувся 2001 року в Москві. Приймаючи таке рішення, УЄФА, перш за все, враховувало інтенсивний розвиток цієї гри в Росії, наявність декількох клубів світового рівня, сильної збірної країни і зростаючу популярність цієї гри. Іспанцям вдалося відновити своє реноме. Завоювавши золоті нагороди, вони другий раз стають переможцями першості континенту. У фіналі іспанці перемогли збірну України, яка вперше виборола медалі турніру такого рівня.

У грудні 2002 року з ініціативи Панамериканської Конфедерації футзалу (la Confederación Panamericana de Fútbol de Salón – PANAFUTSAL) – ревнивого захисника самобутності цього виду спорту – була створена Всесвітня Асоціація футзал (Asociación Mundial de Fútbol de Salón – AMF).

Ця організація, під головуванням парагвайського лідера Роландо Аларкона Ріоса (Rolando Alarcón Ríos), заснована на базі

всіх країн Америки, практикуючих футбол в залі більше, ніж інші країни, покликана захищати інтереси футболу в залі й регулювати правила і дух змагань з цього виду спорту у всіх куточках планети.

Акт установи АМФ був підписаний представниками 24 країн, які й обрали першого директора і заснували календар змагань на 2003 рік, даючи продовження вже наявним у світі змагань і створюючи нові.

2003 року проведення чемпіонату Європи було довірено Італії, яка і стала володаркою золотих нагород. Українці вдруге потрапили до фіналу, але знову задоволювалися сріблом.

2005 року господарем європейської першості стала Чехія. І це не випадково. Міні-футбол у цій країні за минуле десятиліття наблизився до рівня таких грандів, як Іспанія, Італія та Росія. Однак збірній Чехії не вдалося зайняти призове місце. У фінальному матчі іспанці буквально вирвали перемогу у команди Росії (2:1), продемонструвавши таким чином своє домінуюче становище на континенті. Італійська ж збірна завоювала бронзові нагороди.

Датою народження сучасного міні-футболу в Радянському Союзі слід уважати 1989 рік. Саме тоді в структурі Федерації футболу СРСР було створено комітет з міні-футболу. Організація чемпіонату Радянського Союзу і створення збірної команди країни були головними завданнями цього підрозділу федерації. З цими завданнями комітет з міні-футболу успішно справлявся. Структура чемпіонату СРСР 1990-1991 роках включала три етапи. Перший етап проводився як першість союзних республік, міст Москви та Ленінграда. Потім кращі колективи взяли участь у зональних турнірах. І, нарешті, переможці зональних змагань ставали учасниками фінального турніру. Першим і останнім чемпіоном Радянського Союзу стала московська команда Комбінату будівельних матеріалів № 24 (КБМ-24).

Футзал сьогодні з'єднує плоди розквіту спортивної культури. З цієї причини 1985 року в Мадриді для нього було прийнято використовувати слово «футзал». У наші дні регулярно проводяться Чемпіонати світу з футзалу, у червні 2007 року

в чотирьох містах Росії (а точніше її самого «футзального» регіону – Якутії) був проведений перший в історії Кубок світу з футзалу, тріумфально виграний збіркою Росії, складеної з гравців двох клубів з Якутії, які є флагманами російського і навіть всього європейського футзалу – Нерюнгрінського «Концентрату» і мирнинської «Алмаз-АЛРОСА». Традиційно найсильнішими у футзалі є команди з Росії, Білорусії, Іспанії та латиноамериканських країн, особливо Парагваю та Аргентини. В Африці футзал отримав найбільшого поширення в Анголі і Демократичній Республіці Конго (Заїрі), в Азії ж цей вид спорту не користується великою популярністю.

Футзал неконтрольовано розвивався з другої половини ХХ століття в Південній Америці. Самобутність і незалежність цієї дисципліни на підставі походження, розвитку та еволюції слід відносити до області футболу. Яскравим аналогічним прикладом є теніс і настільний теніс, де ITF (Federation the International of Tennis) ніколи не зв'язувалася з настільним тенісом, так як він є окремим видом спорту, на відміну від ФІФА. 1982 року був проведений перший чемпіонат світу з футболу в залах.

1985 року пройшов другий чемпіонат світу під егідою FIFUSA (Federación Internacional de Fútbol de Salón), у той час очолюваною бразильцем Януарієм Д'Алессіо Нетто (Januario D'Alessio Netto). Популярність футболу в залі росла. При цьому ФІФА тільки почала експерименти з їх видом спорту – так званім лабораторним футболом 5, грубою копією футзалу.

Футбол намагається впровадити гібрид – штучний вид спорту. ФІФА спробувала чинити економічний тиск на футбол в залі, зокрема, заборонивши використання слова «футбол» для футболу в залі. Через це на конгресі FIFUSA 1985 року в Мадриді прийняла рішення використовувати складене слово «fut-salt».

Трохи пізніше ФІФА отримала контроль і над цим словом. Парагвай, традиційний захисник незалежності футзалу, використовує для нього слово футзал відповідно з авторськими

правами і законами цієї країни, називаючи штучно нав'язаний ФІФА вид спорту «футбол 5».

FIFUSA і країни-члени PANAFUTSAL зустрілися з представниками ФІФА в Гватемалі й підтвердили на переговорах свою тверду позицію незалежності.

У зв'язку з тим, що представниками не було досягнуто згоди, яка не зачіпало б інтересів футзалу та PANAFUTSAL – організації, що символізує незалежність футзалу та захист його історичних інтересів, було вирішено створити світову асоціацію футзалу (Asociacion Mundial de Futbol de Salon – AMF).

2.2. Особливості гри в міні-футбол

Загальноприйнятих правил гри в міні-футбол довгий час не існувало. У різних країнах, де захоплювалися цією грою, було кілька модифікацій міні-футболу: на відкритих майданчиках, у спортивних залах. Звідси виникали труднощі в створенні єдиних правил гри в міні-футбол. Спеціальний підкомітет ФІФА, якому перед першим чемпіонатом світу було доручено розробити єдині правила, перш за все, прагнув будувати їх на основі правил гри в великий футбол. Голова спеціального підкомітету ФІФА П. Порта розповідає: «Суть правил у тому, що вони максимально наближені до правил великого футболу, а, отже, спрямовані на те, щоб зробити міні-футбол наближеною модифікацією футболу».

Витяг з офіційних правил гри

У складі кожної команди беруть участь 4 польових гравці й 1 воротар. Максимальна кількість запасних – по 7. Гра проводиться на полі довжиною 38-42 і шириною 15-25 м (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Розміри полю для гри в міні-футбол

Використовуються гандбольні ворота шириною 3 і висотою 2 м по внутрішньому вимірюванню (рис. 2.2). Уздовж воріт позначається штрафна ділянка дугами радіусом 6 м. Проводять їх від підставки стійок воріт.

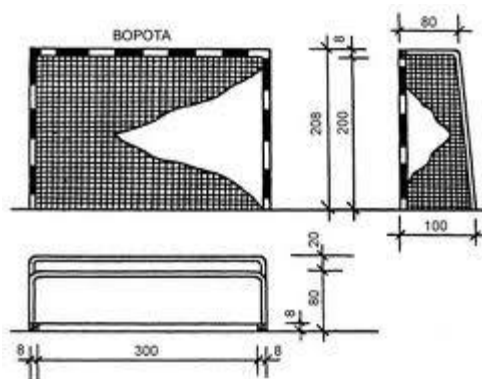


Рис. 2.2. Розміри воріт

Верхня частина цих дуг з'єднується триметровою прямою, яка паралельна лінії воріт. На середині цієї прямої позначається відмітка для пробиття 6-метрового удару. Майданчик ділиться навпіл середньою лінією, у центрі якої позначається коло діаметром 3 м. На тій стороні поля, де розташовуються місця для запасних гравців, відзначається «зона заміни», для цього на бічній лінії поля позначається 6-метровий відрізок за 3 м в одну й іншу сторони від середньої лінії.

Заміна польових гравців і воротарів проводиться під час гри. При виконанні стандартних положень дотримується 5-метрова відстань. З-за бокової лінії м'яч вводиться ударом ноги. Тривалість гри 40 хв (2 тайми по 20 хв кожен («чистого часу»)) з 10-хвилинною перервою між ними.

Гру обслуговують два судді – головний суддя та суддя на лінії. Правило «Поза грою» не застосовується.

Змагання з міні-футболу можуть проводитися як у спортивних залах, так і на відкритих майданчиках.

Крім того, у м'яча дещо інші фізичні характеристики: зокрема, відскок м'яча значно слабший, ніж у м'яча, який використовується у «великому» футболі. Грають 2 команди по 4 польових гравця і воротар. Заміни проводяться по ходу матчу, і на відміну від футболу, їх кількість не обмежена. Польовим гравцям дозволено грати будь-якою частиною тіла, крім рук. Завдання – забити гол у ворота суперника.

Найбільша відмінність міні-футболу від футболу в тактиці гри. Менші розміри майданчика, обмежена кількість гравців, а також набагато менша «контактність» гри (в порівнянні з футболем, заборонені, наприклад, підкати) зумовлюють тактику, більше схожу на тактику гри інших зальних видів спорту (таких, як баскетбол, гандбол). У більшості випадків команди грають «один в один», тобто кожен польовий гравець контролює дії гравця протилежної команди. Також обмежена кількість гравців передбачає, що будь-який гравець бере участь як в атаці, так і в обороні. Останній фактор є причиною, з якої гравці, котрі є майстрами традиційного футболу, як правило, не можуть адаптуватися у футзалі.

Правила міні-футболу нескладні, але гра висуває досить високі вимоги. Невеликі розміри ігрового поля примушують усіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Кожний гравець у міні-футболі в рівній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, й точним ударом по воротах, і різноманітними хитрощами.

Одним з найважливіших факторів у футзалі є швидкість, тому що на маленькому майданчику просто неможливо довго контролювати м'яч. Гравцям необхідно переміщатися якнайшвидше, щоб вийти на оперативний простір і отримати передачу. У Бразилії багато дітей починають грати саме в футзал, а тільки потім перемикаються на футбол. Можливо, саме тому така чудова техніка у Роналдіньо, Деку і Мансіні, які робили перші кроки на маленьких футзальних майданчиках. Іншим важливим аспектом є витривалість, так як в грі чотири на чотири просто немає можливості перевести дух доти, поки тебе не посадили на лаву запасних.

Зазвичай голи у футзалі забиваються після швидких комбінацій, під час яких гравці можуть робити цілий ряд коротких передач. В інших випадках відзначитися буває проблематично, так як ворота маленькі й сильні суперники найчастіше встигають перебудувати свої оборонні порядки. Більшість голів на найвищому рівні забиваються з меж штрафного. Не менш небезпечною зброєю можуть бути стандартні положення. При цьому команда, що тримає оборону, при штрафному ударі не має права вибудовувати стінку, якщо кількість фолів за тайм перевищує п'ять.

Тренери не обмежені в кількості замін. Команди, які сповідують швидку гру, частіше за інших вдаються до замін і часом змінюються повними четвірками. Зазвичай команда намагається дотримуватися власного стилю, який може бути контратакуючим або ж заснованим на постійному пресингу. При цьому наявність різних гравців у складі та можливість міняти їх у довільному порядку дозволяє наставнику видозмінювати тактику залежно від ситуації на майданчику. У кінці зустрічі можна часто побачити ситуацію, коли тренер команди, що програє, змінює воротаря на польового гравця, намагаючись врятувати матч. Отримуючи чисельну перевагу в атаці, команда зазвичай сильно ризикує при втраті м'яча, адже ворота залишаються без захисту.

Схеми побудови гравців змінюються набагато частіше, ніж у футболі. Останнім часом часто використовується розстановка 4-0,

яка з успіхом застосовується збірною Іспанії. Також популярна схема 3-1, де роль форварда виконує так званий «стовп», головне завдання якого – зачепитися за м'яч і спробувати віддати його з партнерів. При розстановці 2-2 важливо, щоб усі гравці розташовувалися компактно і не виникало розривів між лініями. Більш атакуючою є система 1-2-1, при якій півзахисники розміщуються якомога ближче до флангів майданчика і тим самим розтягують оборону противника. Команда, здатна перемикатися на різні схеми по ходу матчу, отримує додаткову перевагу.

В обороні в останні роки все менше застосовується зонний захист, а перевага віддається персональній опіці, яка була схвалена технічними експертами ФІФА 2004 року. Уважається, що така система динамічніша. Втім, незважаючи на всі ці хитрощі, у футзалі все вирішує індивідуальна майстерність і техніка гравців.

Нехтування в тактиці може відкинути організацію гри в міні-футбол на рівень, з якого починав колись розвиватися великий футбол. Іншими словами, всі футболісти, оволодівши м'ячем, побіжать в атаку, забувши про захист і залишивши наодинці з можливою бідною свого воротаря. Саме бідною може обернутися для атакуючої команди втрата м'яча й різка контратака. Що ж можна цьому протиставити? Насамперед суворий розподіл обов'язків між футболістами: на одних покласти переважно оборонні функції, на інших – атакуючі й розставити гравців на певних точках з урахуванням їх індивідуальних ігрових якостей.

Але це не означає, що кожен гравець на своєму місці повинен стояти й чекати, коли випаде момент виявити свої здібності. У футболі взагалі, а в міні-футболі особливо, важливою є чітка взаємозамінність, взаємострахування, взаємовиручка гравців. Захисник будь-якого моменту повинен бути готовий підключитися до атаки й завершити її точним пасом партнеру або ударом по воротах. У свою чергу нападник не повинен боятися відійти назад, щоб не дозволити суперникові забити гол. А раз так, то основні принципи організації оборони й атаки повинні засвоїти всі футболісти: і захисники, і нападники.

Почнемо з опіки суперника. Це дуже важливий і відповідальний прийом гри. Від нього багато в чому залежить успіх матчу. Опіка гравця має три різновиди:

- персональна;
- зонна;
- комбінована.

При персональній опіці гравець «тримає» тільки певного гравця протилежної команди, своїми активними діями заважає йому розкрити його потенційні можливості, нав'язує йому свою гру. Причому персональна опіка здійснюється на будь-якій ділянці поля, але зазвичай приблизно за схожою манерою гри футболістів. Було б нерозумно, наприклад, опіку швидкого нападника суперника доручити своєму захиснику-тихоходу чи проти технічного форварда виставляти прямолінійного гравця оборони. Тут потрібні перестановки. І чим раніше, тим краще.

Зонна, або опіка в зоні, характеризується тим, що захисник охороняє певну зону, активно протидіючи будь-якому гравцеві атакуючої команди, який у цій зоні з'являється. Комбінована опіка, мабуть, найбільш часто застосовується в міні-футболі, де поєднання персональної опіки з опікою в зоні найбільш природно для гри на полях малих розмірів.

Вивчивши ці різновиди опіки суперника, ви ще не застраховані від неприємностей. І не тільки ігрових, але й фізичних. Адже в масовому футболі нерідкі травми гравців тільки через те, що вони невірні опікали суперника, зустрічаючи його, що називається, лоб у лоб. Уникнути подібних зіткнень можна лише в тому випадку, якщо при атаці на ваші ворота свого опікуваного суперника ви зустрінете трохи з боку від нього, щоб не втрачати з поля зору підопічного і бачити м'яч. При такому розташуванні можна в разі передачі суперникові зіграти на випередження, тобто своєчасно вискочити на перехоплення м'яча, відбити його, адресувати партнеру. Дуже важливо дотримуватися принципу взаємостановки. Якщо ви вступили в єдиноборство з суперником, що володіє м'ячем, то повинні бути впевнені, що в разі невдачі вас

підстрахує товариш по команді. Також взаємністю відповідайте партнерам. Іншими словами, принцип повинен бути чіткий: один – за всіх, а всі – за одного. Командний принцип!

2.1.1. Удари по м'ячу. Удари по м'ячу ногами – основа техніки гри. Вони поділяються наступним чином: удари внутрішньою і зовнішньою стороною стопи; серединою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому; носком і п'ятою.

Починати розучування слід з удару внутрішньою стороною стопи (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу

Цей удар дуже часто використовується в міні-футболі, адже застосовується для передач м'яча на короткі та середні відстані, для взяття воріт з близької дистанції. Він виконується як з місця, так і з розбігу. Щоб правильно виконати цей удар, поставте злегка зігнуту в коліні опорну ногу в 10-15 см від м'яча й трохи збоку. Носок опорної ноги повинен точно співпадати з напрямом передбачуваного удару. Ногою, зігнутою в коліні, нанесіть удар, стопу сильно поверніть назовні. При ударі по м'ячу намагайтеся торкнутися серединою стопи середини м'яча, одночасно нахиливши тулуб над м'ячем. Удар повинен виглядати не як окремі рухи, а як єдина, цілісна дія. Запам'ятайте, що після завершення удару, рух ногою як би продовжує рух м'яча. Це забезпечує більш тривалий і точний політ м'яча.

Вправи для тренування удару:

1. **БЛЯ СТІНКИ.** Станьте в 5-6 кроках від стінки. Виконайте 20-25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім зробіть таке ж число ударів з одного або декількох кроків з розбігу.

2. ЗАБИЙ ГОЛ. Збудуйте перед стінкою (з прапорців, каменів, штирів) ворота шириною в один крок. Намагайтеся з відстані 8-10 кроків, направляючи м'яч низом, потрапити в цю ціль. Порахуйте, скільки разів після 10 ударів м'яч опиниться в воротах. Потім виконаєте ще 10 ударів, а по закінченню – ще 10.

Яка з трьох серій виявиться найбільш вдалою? По мірі засвоєння техніки удару внутрішньою стороною стопи ускладнюйте вправу: перенесіть м'яч на 3-4 кроки в бік. У цьому випадку удар потрібно наносити під кутом до воріт.

3. ТОЧНА ПЕРЕДАЧА. Станьте з товаришем один проти одного на відстані 7-9 кроків. По черзі посилайте м'яч один одному так, щоб він м'яко підкочувався до ніг партнера. Цю вправу можна виконувати й у складі 3-4 гравців. Виконується вона так: один з гравців (№ 1) встає в 6-7 кроках перед колоною й м'яко направляє м'яч гравцеві, який стоїть першим. Той з ходу посилає м'яч назад, а сам повертається кругом і біжить у кінець колони. Гравець № 1 тим часом посилає м'яч наступному учасникові і т. д. Після 10-15 передач гравець № 1 міняється ролями з одним із гравців.

4. М'ЯЧ У КОЛІ. На майданчику креслиться коло діаметром 20 кроків, один з учасників стає всередину кола. Решта розміщуються лінією кола на однаковій відстані один від одного. Гравець, що стоїть всередині кола, по чергово пасує м'яч кожному з учасників. Після 15-20 передач його змінює наступний гравець.

5. ХТО НАЙВЛУЧНІШИЙ? Забийте в землю кілочок або поставте прапорець. Позмагайтеся з друзями: хто з вас більшу кількість разів потрапить у предмет з відстані 8-9 кроків? Кожен учасник завдає по 10 ударів правою й лівою ногою по нерухомому м'ячу.

6. У РУСІ. Пересуваючись по колу, виконуйте передачі м'яча в одне або два торкання. При цьому намагайтеся передавати м'яч на ходу партнерові, який біжить попереду. При виконанні удару зовнішнє плече повинне немов би висуватися вперед, а носок опорної ноги направляється в сторону гравця, що чекає на м'яч.

Помічену помилку слід відразу ж спробувати виправити, інакше неправильний рух може закріпитися й потім позбавитися від помилки буде складніше. Пам'ятайте: при засвоєнні удару внутрішньою стороною стопи в гравців-початківців, як правило, слабо розвертається стопа ноги, якою наноситься удар. Не завжди також здійснюється проводка, а тулуб у момент удару сильно відхиляється назад. Помітивши ці помилки у себе або у партнера, попрацюйте над їх усуненням. Краща вправа для цього – багаторазове виконання ударів по нерухомому м'ячу біля стінки з відстані 3-5 кроків.

Удар серединою підйому (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Удар по м'ячу серединою підйому

Виконується у міні-футболі досить часто, особливо при передачах м'яча й обстрілі воріт суперників. Цей удар виконується з прямого розбігу. Злегка зігнута в коліні опорна нога ставиться поряд з м'ячем, носок її при цьому «дивиться» точно за напрямком удару. Опорна нога відводиться назад і сильно згинається в коліні. Потім маховим рухом стегна нога виноситься вперед. Удар наноситься точно в середину м'яча. При цьому носок ноги, якою наноситься удар, голеностоп напружується, тулуб нахиляється над м'ячем. Одночасно з ногою, якою наноситься удар, відповідна рука, розгинаючись, відводиться назад, а інша рука викидається вперед – вгору.

Якщо потрібно ударом серединою підйому направити м'яч невисоко, то опорну ногу треба поставити на одній лінії з м'ячем, а для удару зверху трохи не доходьте до м'яча. Спочатку потрібно навчитися точно влучати по м'ячу серединою підйому. По мірі

засвоєння прийому потрібно звертати більше уваги на точність попадання в ціль і силу удару.

Вправи для тренування удару:

1. Виконайте кілька разів ударний рух без м'яча (імітація удару).

2. ПОВІЛЬНИЙ УДАР. З відстані 3 кроків виконайте удар по нерухомому м'ячу в стінку. Рухи виконуйте як би в уповільненому темпі, намагаючись відчутти місце дотику ноги з серединою м'яча. Виконайте 10-15 ударів.

3. ТОЧНО В ЦІЛЬ. Виберіть ціль (стовп, ворота зі стійок або квадрат на стіні розміром 1 × 1 м). У ціль нанесіть 15-20 ударів з відстані 10 кроків. Удари виконуйте по нерухомому м'ячу з невеликого розбігу.

4. МІЖ КАМЕНІВ. Двома каменями (прапорцями) позначте ворота шириною 1-1,5 м. З однієї та іншої сторони від воріт накресліть лінії ударів. Займіть з м'ячем позицію на одній з цих ліній. На іншій лінії стає ваш партнер. Відстань від лінії удару до цілі 8-12 кроків. Пасуйте м'яч партнеру так, щоб він пройшов між каменями (прапорцями). Удари можна наносити з невеликого розбігу. Познайтеся з партнером, хто зробить менше помилок.

5. М'ЯЧ У РУСІ. Один з партнерів накочує м'ячі збоку, а інший здійснює удари по м'ячу, що рухається з розбігу в ціль (ворота, мішень на стінці). Виконавши по 8 ударів з обома ногами, той хто б'є змінюється ролями з тим, хто подає.

6. НАЗУСТРІЧ. Встаньте з партнером за 12 кроків один від одного. Завдання партнеру – накочувати вам м'яч для удару. Ударом направляйте м'яч точно партнерові. Той ловить м'яч і вправа повторюється. Виконавши 10-15 ударів, поміняйтеся з партнером ролями.

Помилки. Перш за все, через страх отримати травму багато відтягують носок ноги, що б'є максимально вниз. Тому удар виконується верхньою частиною носка, а м'яч у результаті летить занадто крутою траєкторією. Найчастіше ця помилка характерна для тих, у кого довга стопа.

Рекомендується виконати кілька ударів, підіймаючи в момент торкання по м'ячу підйом на носок опорної ноги. Крім того, недосвідченні гравці нерідко занадто далеко від м'яча ставлять опорну ногу. В результаті направляюча нога ледве дотягується до м'яча. Щоб позбутися цієї помилки, зробіть спеціальну відмітку для того, щоб поставити опорну ногу й виконайте кілька ударів у стінку з невеликого розбігу. Сильне відхилення тулуба назад у момент торкання м'яча підйомом – теж груба помилка. Щоб її виправити, зігніть коліно ноги, якою наносите удар, і нахиліть тулуб вперед. Стежте за положенням тулуба, виконайте декілька передач партнерові, який стоїть попереду.

Удар носком (рис. 2.5).

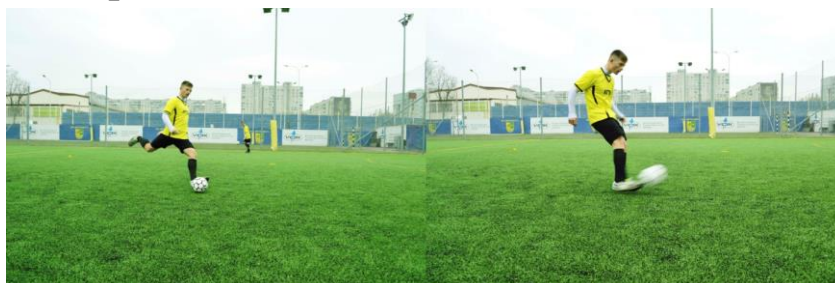


Рис. 2.5. Удар по м'ячу носком

Удар ефективний при обстрілі воріт суперників, адже він наноситься з невеликим замахом, тому, відповідно, є раптовим для воротаря. Він виконується як з місця, так і з розбігу. Опорна нога стає приблизно на рівні м'яча, а її носок як би вказує напрямок його польоту. Направляюча нога, зігнута в колінному суглобі, біля опорної ноги різко випрямляється. Її носок точно стикається з серединою м'яча. При цьому стопа ноги, якою наноситься удар, повинна утворити прямий кут із гомілкою. У момент удару тулуб трохи відхиляється назад, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі.

Техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару серединою підйому (відмінність у тому, що при ударі носком стопа ноги, якою наноситься удар, не повністю відтягується вниз, як при ударі серединою підйому). У зв'язку з цим при розучуванні удару носком можна з успіхом

використовувати ті ж вправи, що й при засвоєнні удару серединою підйому.

Удар внутрішньою частиною підйому (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

Удар часто застосовується під час гри. Виконується він так: опорна нога ставиться дещо позаду й убік від м'яча, на неї переноситься вся вага тіла, тулуб відхиляється вбік від м'яча. Направляюча нога згинається в коліні. Потім стопа тієї ноги, якою наноситься удар, дещо відводиться назовні, голеностоп закріплюється, а носок відтягується. Удар наноситься точно в нижню частину м'яча. Так виконується удар із місця. А щоб виконати цей прийом з розбігу, встаньте за 3-4 кроки від м'яча й трохи збоку. Розбігайтеся навскоси і по дузі до напрямку польоту м'яча.

Вправи для тренування:

1. У ЦІЛЬ. Накресліть на стінці квадрат 1×1 м. За 8-9 кроків від цілі позначте лінію удару. З цієї відстані виконайте 15-20 ударів із місця в ціль по нерухомому м'ячу. Потім повторіть удари, але вже з розбігу.

2. ЧЕРЕЗ ШНУР. Між двома деревами або стовпами простягніть на висоті 1,5 м шнур. Вставши з партнером із однієї й іншої сторони від шнура, пасуйте ударом ноги м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром. Хто зробить менше помилок із 20 спроб, той виграв.

3. КВАДРАТ. Між двома деревами або стійками на висоті 1 м натягніть шнур. З однієї сторони від шнура на відстані 7 кроків накресліть на землі квадрат 2×2 м, а з іншої – позначте (8 кроків від шнура) лінію удару. Виконаєте три серії ударів у ціль: кожна по 10 ударів. Зауважте, скільки зроблено влучних попадань в квадрат у

кожній серії. Влучне попадання вважається тільки тоді, коли м'яч пролетить над шнуром, опустившись у площі квадрата.

4. ЧЕРЕЗ СТІЙКУ. Станьте з партнером за 20-25 кроків один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі направляйте м'яч один одному так, щоб він пролітав над стійкою, що стоїть між вами. Виконайте по 20-25 ударів.

5. УДАР З ХОДУ. На стінці зобразьте мішень діаметром 1,5 м. Наносьте удари по м'ячу, який пасується партнером збоку або спереду. Намагайтеся потрапити в зображену на стінці мішень. По черзі міняйтеся з партнером ролями.

А тепер про типові помилки. Опорна нога ставиться занадто близько до м'яча; розбіг виконується по прямій лінії, що збігається з напрямом удару. У першому випадку для виправлення помилки радимо виконати кілька ударів у стінку, роблячи повільний розбіг (не розтягуючи кроки).

У другому випадку накресліть на землі дугу й за допомогою отриманого орієнтира зробіть 10-15 ударів з розбігу по нерухомому м'ячу в стінку або партнерові.

Удар зовнішньою частиною підйому (рис. 2.7).

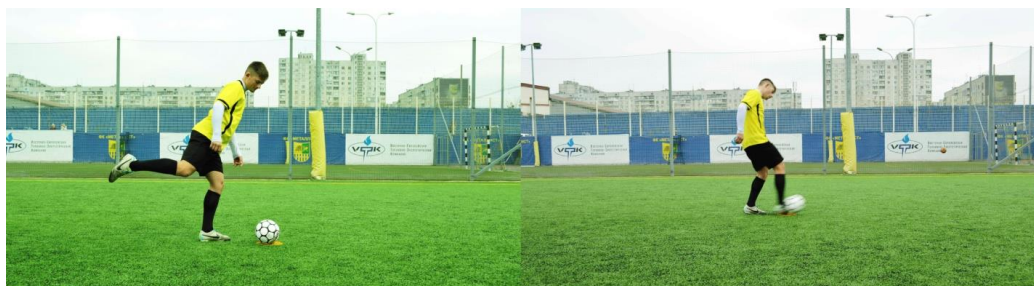


Рис. 2.7. Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Удар застосовується як при обстрілі воріт, кутовому, штрафному ударах, так і при виконанні прихованої передачі партнеру. Особливість цього удару в тому, що м'яч у польоті закручується і летить, дещо відхиляючись вбік. Щоб правильно виконати удар зовнішньою частиною підйому, необхідно розбігтися точно в напрямку передбачуваного польоту м'яча. При цьому трохи зігнута опорна нога ставиться на рівні м'яча на таку

відстань від нього, щоб не заважати тій нозі, якою наноситься удар. Носок направляючої ноги відтягується донизу, голеностоп закріплюється, і вся нога повертається всередину. Тулуб нахилиється вперед і вага тіла переноситься на опорну ногу. У момент удару нога стикається з м'ячем зовнішнім швом кеда (бутси). Висота польоту м'яча при цьому ударі залежить від відстані між опорною ногою й м'ячем, а також від ступеня повороту стопи ноги, якою наноситься удар всередину. Слід пам'ятати: чим ближче опорна нога й чим більше повернута всередину, тим буде нижчим політ м'яча після удару. Як бачите, даний прийом непростий. Тим не менш, його вам цілком під силу засвоїти. Головне при розучуванні удару – вміти аналізувати техніку його виконання, помічати свої помилки, а вони, як правило, такі: або опорна нога ставиться перед м'ячем так, що перешкоджає шлях до м'яча направляючої ноги; або носок ноги, якою наноситься удар, недостатньо відтягується вниз; або ж явно недостатньо повертається всередину стопа ноги, якою наноситься удар. Щоб правильно ставити опорну ногу, виконайте 10-12 разів вправу, імітуйте удари з розбігу по м'ячу і ставлячи опорну ногу на спеціальну відмітку. А щоб носок ноги, якою наноситься удар, правильно відтягувати при ударі вниз і повертати стопу всередину, зробіть позначку крейдою на відповідній частині підйому й виконайте 15-20 ударів у стінку або партнеру, контролюючи точність рухів.

Для розучування удару зовнішньою частиною підйому ви можете використовувати вправи, аналогічні вправам для удару серединою підйому.

Удар п'ятою (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Удар по м'ячу п'ятою

Удар застосовується в основному при необхідності виконати несподівану передачу партнеру, що знаходиться позаду. При всій простоті прийому спочатку його виконання далеко не завжди виходить правильно.

При виконанні удару п'ятою опорну ногу слід поставити на рівні й трохи збоку від м'яча. Направляюча нога після замаху спочатку проходить над м'ячем або ж збоку від нього, а потім зворотнім рухом завдає удар п'ятою в середину м'яча. Однак це не все. Граючи в міні-футбол, п'ятою можна успішно направляти м'яч і в бік від себе, що майже завжди буває несподіванкою для суперників. Для цього треба опорну ногу поставити трохи попереду м'яча так, щоб п'ята знаходилась приблизно напроти його середини. Коліно ж опорної ноги згинається, після чого направляюча нога виноситься вперед і трохи вбік. Її носок одночасно повертається так, щоб п'ята знаходилась навпроти середини м'яча. Потім рухом ноги виконується удар по м'ячу в сторону від себе.

Вправи для тренування:

1. УДВОХ. Станьте з партнером за 5-6 кроків один від одного. Поверніться один до одного спиною й нанесіть удар п'ятою з місця, направляючи м'яч партнеру. Той зупиняє м'яч і, повернувшись на 180°, таким же чином направляє м'яч у вашу сторону. Виконайте по 10-15 ударів.

2. З РОЗБІГУ. Через кожні 3-4 кроки по прямій лінії поставте 5-6 м'ячів. Зробіть розбіг і по черзі, підбігаючи до м'яча, виконуйте удари п'ятою. Спочатку розбіг виконується повільно, а потім швидше.

3. М'ЯЧ У РУСІ. Два гравці встають один за іншим. Перший легко направляє м'яч вперед низом. Той, хто стоїть за ним, робить ривок і, наздогнавши м'яч, п'ятою повертає його партнерові і т. д. Після 4-5 ривків міняйтеся ролями.

Найчастіше зустрічається помилка – в момент удару направляюча нога й м'яч виявляються не на одній лінії з опорною ногою, а попереду. У цьому випадку удар, як правило, наноситься у

верхню частину м'яча. Для виправлення цієї помилки рекомендується імітувати удари п'ятою по нерухомому м'ячу з декількох кроків розбігу, причому опорна нога ставиться на спеціальну відмітку. А коли відчуєте, що помилка виправляється успішно, тренуйтеся у виконанні прийому в стінки або з партнером.

4. РІЗАНИМИ УДАРАМИ називаються ті, після яких м'яч летить по дузі, обертаючись навколо своєї осі. Щоб отримати наочне уявлення про ці удари, поставте м'яч на землю й нанесіть по ньому удар, намагаючись потрапити не в середину, а збоку. Це й буде різаний удар. Він досить часто застосовується в міні-футболі.

Різані удари найчастіше виконуються внутрішньою чи зовнішньою частиною підйому: удар внутрішньою частиною підйому (рис. 2.9).



Рис. 2.9. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

Удар наноситься не в середину м'яча, а по тій його частині, яка знаходиться далі від опорної ноги. У момент удару нога ніби мимохіть прокочується по м'ячу, надаючи йому обертального руху навколо своєї осі. Чим сильніше обертається м'яч, тим крутішою є дуга його польоту.

Різаний удар зовнішньою частиною підйому (рис. 2.10).



Рис. 2.10. Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Нога торкається тієї частини м'яча, яка знаходиться ближче до опорної ноги. Спочатку до м'яча торкається та частина підйому, яка ближча до пальців. Потім тією ногою, якою наноситься удар, продовжується рух у бік опорної, а м'яч, прокотившись зовнішньою частиною підйому, як би відривається від ноги.

Для засвоєння різаних ударів потрібно використовувати вправи, аналогічні вправам для розучування ударів серединою й внутрішньою частиною підйому.

Помилки. Часто заважає правильно виконати цей прийом неточне торкання ногою, якою виконується удар по м'ячу (удар наноситься або в середину, або дуже близько до краю м'яча). Виправити цю помилку допоможе багаторазове виконання ударів у стінку по нерухомому м'ячу. При цьому доцільно на м'ячі зробити відмітку крейдою – так вам легше буде орієнтуватися. Тренуючись, не потрібно сильно бити по м'ячу, спочатку приділяйте більше уваги точності дотику підйому ноги з відповідною частиною м'яча.

Удари з полу льоту (рис. 2.11).



Рис. 2.11. Удар по м'ячу з полульоту

Удари наносяться по м'ячу в момент відскоку його від землі. Цей удар, як правило, виходить дуже сильним. Ним користуються і при передачах, і при обстрілі воріт. Цей прийом здійснюється всіма сторонами стопи, але найчастіше серединою і зовньою частиною підйому. При приземленні м'яча опорна нога ставиться поряд з ним і згинається в коліні. Направляюча нога відводиться назад, а потім швидко спрямовується до м'яча. У момент удару носок її сильно відтягується вниз, тулуб відхиляється назад.

Вправи для тренування:

1. У СТІНКУ. Встаньте на відстані 3-4 метрів від стінки і, підкинувши м'яч перед собою, в момент відскоку його від землі несильно нанесіть удар серединою підйому. Повторіть цю вправу 10 разів. Виконайте так само по 10 ударів зовнішньою й внутрішньою частиною підйому.

2. У КОЛО. Накресліть на стінці коло діаметром 1 метр. Станьте за 8-10 кроків від цілі і, підкинувши м'яч перед собою, ударами з напівльоту постарайтеся потрапити в коло. Виконайте по 10-15 ударів кожною ногою.

Найбільш типові помилки при ударах з напівльоту: слабо відтягується носок ноги, якою наноситься удар, опорна нога ставиться дуже далеко від м'яча. Потренуйтеся у виконанні ударів із напівльоту в стінку після підкидання м'яча перед собою. Намагайтеся виконувати удари напівсили.

Удари з льоту (рис. 2.12).



Рис. 2.12. Удари по м'ячу з льоту

Цей удар виконують будь-яким способом. Звернути увагу потрібно на правильність дотику ноги з м'ячем, якою виконується удар, наприклад, ви прагнете нанести удар по м'ячу, що летить, який збоку від вас, аби направити його у ворота суперників. Поверніться обличчям до м'яча і в момент його наближення, нахилиючи тулуб в сторону опорної ноги, намагайтеся потрапити серединою підйому в середину м'яча.

Якщо вам це вдасться, то м'яч буде направлений точно в ціль. Якщо ж ні, він пролетить вище воріт. Ця ж особливість характерна й при ударі з льоту внутрішньої сторони стопи й зовнішньою частиною підйому.

Вправи для тренування:

1. ПІДКИНЬ М'ЯЧ. Встаньте за 10-15 кроків від стінки. Підкиньте м'яч перед собою в той момент, коли він опуститься приблизно до рівня колін, нанесіть удар з льоту. Потренуйтеся спочатку в ударах внутрішньою стороною стопи, потім серединою й зовнішньою частиною підйому.

2. НАКИНЬ М'ЯЧ ПАРТНЕРОВІ. Встаньте лівим боком за 8-10 кроків від стінки. Ваше завдання, нахиливши тулуб у сторону опорної ноги, направити м'яч, який вам партнер накидає збоку (м'яч повинен при цьому опускатися збоку від вас і трохи спереду), з льоту в стінку. Зробивши 10-15 ударів, міняйтеся ролями з партнером.

3. ОДИН ОДНОМУ. Встаньте з партнером на відстані 15 кроків один від одного. По черзі ударом по нерухомому м'ячу направляйте його партнеру так, щоб він опускався перед партнером. Той, хто приймає м'яч, повинен завдавати удару з льоту, направляючи м'яч назад. Після 10-15 ударів міняйтеся ролями.

4. ЗАБИЙ ГОЛ. Тренуються три гравці. Один з них встає у ворота, інший займає місце за 15 кроків від воріт, а третій, ставши на лінію воріт на відстані 15-20 кроків від стійки, виконує передачі м'яча іншому. Той з льоту направляє м'яч у ворота. Після 10 ударів партнери міняються ролями. Частіше за все юні футболісти допускають такі помилки: направляюча нога рухається не паралельно землі; опорна нога ставиться дуже близько до м'яча. В результаті отримуєте неточний або слабкий удар. Для усунення помилки виконайте 8-10 ударів по м'ячу в стінку після підкидання або відскоку від землі. Слідкуйте за нахилом верхньої частини тулуба в сторону опорної ноги й за правильним розташуванням опорної ноги. Після цього тренуйтеся разом з партнером над ударами з льоту, по черзі посилаючи м'яч один одному.

Удари по м'ячу головою – дуже ефективний технічний прийом, який дозволяє вигравати в суперника боротьбу на «другому поверсі», вражати ворота супротивника. Однак відчутну

перевагу в цьому відношенні можуть отримати тільки ті футболісти, які добре володіють технікою ударів. Тренуючи ці удари, потрібно намагатися не тільки підставляти голову під м'яч, прагнути ударити головою, посилаючи м'яч у потрібному напрямку.

Удари головою виконуються з місця, в стрибку й кидку. Удар головою з місця (рис. 2.13).



Рис. 2.13. Удар м'яча головою з місця

Ноги ставляться на ширину плечей і трохи згинаються в колінах. Одна нога виноситься вперед. Тулуб перед ударом відхиляється назад, а м'язи спини напружуються. Потім вага тіла швидко переноситься на ногу, яка знаходиться попереду, й різким рухом голови, що нагадує кивок, наноситься удар лобом у середину м'яча. Під час удару очі слідкують за траєкторією польоту м'яча.

Удар головою в стрибку (рис. 2.14).



Рис. 2.14. Удар м'яча головою у стрибку

Щоб нанести цей удар, перш за все, необхідно добре відштовхнутися ногами й правильно скоординувати свої рухи в найвищій точці стрибка. Стрибок може виконуватися поштовхом як однією, так і двома ногами. Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад, а в найвищій точці коротким рухом тулуба й кивком голови різко наноситься удар по м'ячу. Очі продовжують стежити за польотом м'яча. Цими ударами можна також направити

м'яч у бік. У цьому випадку в момент удару голова й тулуб повертаються в бік, куди передбачається направити м'яч.

Удар головою – удар у стрибку (рис. 2.15).



Рис. 2.15. Удар по м'ячу головою у стрибку

Найскладніший удар у міні-футболі застосовується тоді, коли гравець не встигає застосувати інший прийом. Він є несподіваним і для суперників.

Виконується цей прийом так: відштовхнувшись від поверхні поля вперед-вгору, гравець змахує руками, витягнувши їх у сторони і проводить політ в горизонтальному положенні головою вперед, стежачи за м'ячем. Наносячи удар по м'ячу, що летить на рівні грудей або нижче, він м'яко приземляється на руки, потім на ноги і, нарешті, на тулуб.

Удар боковою частиною голови (рис. 2.16).



Рис. 2.16. Удар по м'ячу боковою частиною голови

При цьому ударі необхідно виставити дальню від м'яча ногу в сторону, зігнути її в коліні й перенести на неї вагу тіла. У момент удару тулуб нахилиється в сторону м'яча і виконується різкий рух головою з тим розрахунком, щоб торкнутися його боковою частиною голови.

Вправи для тренування:

1. ПІДВІШЕНИЙ М'ЯЧ. Підвісьте м'яч до планки воріт (за сук дерева, до баскетбольного кільця) так, щоб він був вище голови на 10-15 см. Виконуйте удари лобом у стрибку по підвішеному м'ячу. Після 10 ударів поміняйтеся з партнером місцями, потім повторіть вправу.

2. ЖОНГЛЕР. Підкиньте м'яч над собою, відхиліть тулуб і голову назад, прогніться в попереку, м'язи спини й шиї напружте. Різким рухом тулуба й голови вперед-вгору наносьте удари в середину м'яча. Ноги, зігнуті до цього в колінах, випрямляйте одночасно з ударами головою.

3. БІЛЯ СТІНКИ. Підкиньте м'яч над собою на 1-2 м і направте його ударом голови з місця в стінку. Повторіть вправу 15-20 разів.

4. ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА. Встаньте з товаришем за 4 кроки один від одного. Намагайтеся ударами головою направляти м'яч один одному так, щоб він довше не опускався на землю. Скільки передач ви зможете зробити? Постарайтеся частіше повторювати цю вправу, поступово збільшуючи відстань.

5. КРІЗЬ КІЛЬЦЕ. До перекладни воріт, баскетбольного кільця або гілки підвішується гімнастичний обруч так, щоб його нижній край був на рівні голови гравця. Встаньте з партнером по обидві сторони обруча. Підкиньте м'яч руками над головою і, вдаривши чолом, направте його партнеру так, щоб він пройшов крізь обруч. Партнер ловить м'яч руками і виконує аналогічну вправу. Хто з вас виявиться більш точний? Початкова відстань до кільця встановлюється за 2-2,5 кроки. Поступово збільшуйте відстань.

Найчастіше в тих, хто захоплюються міні-футболом, удар головою – найслабше місце в підготовці. Які причини цього? Перш за все, удари головою – найскладніший технічний прийом, якому слід приділяти в підготовці підвищену увагу. Часто помилки при ударах головою виникають через страх неприємних відчуттів у момент дотику м'яча з головою. Ось чому радимо при розучуванні

цього технічного прийому спочатку використовувати легкий, слабо накачаний м'яч.

Найтиповіші помилки при ударах головою такі: удар найчастіше наноситься по м'ячу не чолом, а маківкою голови; удар наноситься тільки за рахунок кивка головою, а рух тулуба не використовується. Нерідко під час удару гравці занадто низько опускають голову й не дивляться на м'яч. Усе це призводить до того, що м'яч летить мимо цілі. Щоб усунути цю помилку, намагайтеся виконати рекомендовані нами вправи 1, 2, 3.

2.2.2. Зупинки м'яча. Способи зупинки м'яча в міні-футболі можуть бути найрізноманітнішими. Однак вони, як правило, досягаються поступливим рухом тієї чи іншої частини тіла й розслабленням певних м'язових груп.

Зупинка може бути повною, після якої м'яч залишається лежати біля ніг футболіста нерухомо, і неповною, коли рух м'яча припиняється не повністю, а лише сповільнюється його швидкість і змінюється напрям руху. У грі, природньо, найчастіше використовуються неповні зупинки. Адже міні-футбол відрізняється підвищеними швидкісними діями, інтенсивністю. У результаті футболіст не має часу спокійно володіти м'ячем. Отримуючи м'яча, гравець повинен швидко зорієнтуватися, куди його спрямувати.

Розучування способів зупинки м'яча доцільно проводити одночасно з розучуванням техніки ударів.

Зупинка м'яча, що котиться внутрішньою стороною стопи (рис. 2.17).



Рис. 2.17. Зупинка м'яча, що котиться внутрішньою стороною
стопи

Цей спосіб дуже зручний. У грі він використовується досить часто. Адже після зупинки м'яча нога без зволікання готова направити м'яч далі.

Злегка зігнута в коліні опорна нога виставляється вперед. Її носок вказує на напрямок м'яча, що наближається. Вага тіла переноситься також на опорну ногу. Нога, що зупиняє м'яч, згинається в коліні. Її стопа сильно повертається назовні й утворює зі стопою опорної ноги прямий кут. Таким чином, вона злегка виставляється назустріч м'ячу. У момент зіткнення з м'ячем нога м'яко відводиться назад, а м'яч залишається лежати перед гравцем.

Зупинка м'яча, що котиться, підошвою (рис. 2.18).



Рис. 2.18. Зупинка м'яча, що котиться, підошвою

Прийом виконується, коли м'яч рухається назустріч гравцеві. Техніка цього прийому не така вже складна. Однак вимагає спочатку уваги й старанності. Нога, якою зупиняється м'яч, злегка зігнута в коліні, виноситься назустріч м'ячу. Піднятий носок і опущена п'ята немов би утворюють над м'ячем косий дах. Стопа опорної ноги паралельна напрямку руху м'яча. При зіткненні м'яча з підошвою нога за рахунок зігнутого коліна відводиться трохи назад, м'яко притискаючи м'яч до землі, а тулуб подається вперед.

Під час гри в міні-футбол доводиться оволодівати м'ячем, що котиться не тільки по землі. Часто доводиться зупинити м'ячі під час льоту підошвою.

Зупинка підошвою (рис. 2.19).



Рис. 2.19. Зупинка м'яча підшвою

При зупинці м'яча внутрішньою стороною стопи опорна нога ставиться приблизно на 40 см попереду передбачуваного місця приземлення м'яча. Нога, якою він зупиняється, відводиться назад, пропускаючи м'яч, що летить, а в момент його торкання землі м'яко накриває внутрішньою стороною стопи.

Зупинка внутрішньою стороною стопи (рис. 2.20).



Рис. 2.20. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

При зупинці м'яча, що летить підшвою, опорна нога ставиться трохи позаду місця його передбачуваного приземлення. Нога, що зупиняє м'яч, зігнута в коліні, виноситься небагато вперед. Після торкання м'яча поверхні поля він накривається підшвою за рахунок деякого випрямлення ноги, яка при цьому розслабляється.

Значну складність становить зупинка під час льоту м'яча на високій швидкості. Проте футболісти впевнено володіють такими зупинками, отримуючи в грі певну перевагу над суперником. Особливо важливо навчитися добре володіти зупинками м'яча під час льоту в умовах скупченості гравців. В іншому випадку м'яч опиниться в суперників. М'ячі під час льоту зупиняють: зупинка внутрішньою стороною стопи (рис. 2.21) та серединою підйому (рис. 2.22).



Рис. 2.21. Зупинка внутрішньою стороною стопи



Рис. 2.22. Зупинка серединою підйому

Зупинка м'яча під час льоту внутрішньою стороною стопи в чомусь нагадує зупинку м'яча, що котиться цим же прийомом. Опорна нога злегка згинається в коліні, виноситься вперед-вгору з таким розрахунком, щоб м'яч доторкнувся до внутрішньої сторони стопи. В ту ж мить ногу, що зупиняє м'яч, м'яко подають назад, зменшуючи швидкість польоту м'яча. Таким прийомом зупиняють м'ячі, що летять не вище рівня стегна. Більш високі м'ячі цим же прийомом можна зупинити в стрибку. Якщо ж м'яч опускається перед футболістом, його можна зупинити серединою підйому. При цьому опорна нога згинається в коліні, а інша, теж трохи зігнута, виноситься вперед-вгору. Стопа її відтягується вниз. М'яч, що приземлюється, торкається середини підйому (або носка), і нога, що зупиняє м'яч швидким, але м'яким рухом, опускається вниз, уповільнюючи швидкість польоту м'яча.

Помилки. Виконуючи зупинку м'яча, що котиться, підошвою, досить часто заносять ногу, якою зупиняють м'яч занадто високо, і той прослизає під стопою. Щоб відчуті більш точно правильність руху, радимо вам вправу 1. Під час зупинки гравець сильно натискає на м'яч ногою – це теж типова помилка. Намагайтеся після зупинки одразу зробити крок вперед ногою, якою зупиняєте

м'яч. Вага вашого тіла буде перенесена на опорну ногу і м'яч не проскоче під стопою. Нерідко при зупинці, торкнувшись ноги, м'яч сильно відскакує, що дозволяє суперникові оволодіти ним. Ця помилка викликана тим, що нога сильно напружується, а м'яч, натрапивши на жорстку поверхню стопи, з силою відбивається від неї. Щоб усунути цю помилку, найкраще потренуватися, використовуючи слабко накачанний м'яч.

Вправи для терування:

1. УДАР І ЗУПИНКА. З 5 кроків направте м'яч низом у стінку, м'яч, що відскочив, зупиніть. Зробіть 15 зупинок однією та іншої ногою.

2. ЗУПИНІТИСЯ Й ПЕРЕДАТИ. Встаньте з товаришем за 6 кроків один від одного. Тренуйтеся разом у передачах м'яча внутрішньою стороною стопи або підошвою. Поступово збільшіть відстань до 8 кроків.

3. ПЕРЕДАЧА Й ЦЕНТР. Накресліть на майданчику коло діаметром 12-15 кроків. Станьте уздовж кола, а одного гравця поставте в його центр. Завдання – по чергово передавати м'яч тим, хто розташований по колу. Гравець, який отримав м'яч від гравця, який знаходиться в центрі, повинен знову направити його назад. Перед виконанням передачі гравці зупиняють м'яч внутрішньою стороною стопи або підошвою.

4. У РУСІ. Станьте з партнером на відстань 7-8 кроків один від одного. Просуваючись уперед, передавайте м'яч один одному низом, попередньо зупиняючи його ногою. Темп поступово збільшуйте.

5. ПІДКИНЬ М'ЯЧ СВІЧКОЮ. Підкиньте над собою м'яч свічкою й зупиніть його з льоту внутрішньою стороною стопи. Потім повторіть цю вправу, але зупиніть м'яч серединою підйому. Виконайте вправи 15-20 разів.

Міні-футбол – швидка гра. У футболістів часто немає часу на обробку м'яча ногами, адже суперник прагне відшукати будь-яку можливість для відбору м'яча. Тому футболістам доводиться приймати м'яч і стегном, і грудьми, і головою. Техніка цих

прийомів аналогічна описаним вище способам: відповідна частина тіла зближується з м'ячем, а за мить до дотику з ним подається трохи назад.

2.2.3. Ведення м'яча. Ведення м'яча широко використовується в міні-футболі для виходу гравців на вільну позицію або ж коли всі партнери закриті й нікому зробити точну передачу. Футболіст, який володіє впевнено цим прийомом, виявляється завжди дуже корисним для команди. Ведення виконується несильними ударами-поштовхами ногою по м'ячу – внутрішньою стороною стопи, носком, зовнішньою частиною підйому.

Удар зовнішньою частиною підйому (рис. 2.23).



Рис. 2.23. Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Щоб м'яч знаходився під контролем, йому надається зворотне обертання. У цьому випадку удари-поштовхи наносяться в нижню частину м'яча.

Перш за все потрібно прагнути в русі з м'ячем голову тримати так, щоб бачити і м'яч, і становище на полі. Якщо на своєму шляху не зустрічається суперник, то слід посилати м'яч вперед сильніше. Це дозволить збільшити швидкість руху. Якщо ж суперник знаходиться в безпосередній близькості, м'яч далеко не треба відпускати.

При атаці суперника праворуч потрібно перевести м'яч під ліву ногу й навпаки, щоб тулуб, завжди знаходився між м'ячем і суперником.

Вправи для тренування:

1. ПО ПРЯМІЙ. Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі так, щоб при кожному кроці м'яч торкався ноги. Чергуйте удари-поштовхи то правою, то лівою ногою.

2. ПО КОЛУ. Накресліть на полі коло діаметром 8-9 кроків. Постарайтеся вести м'яч лінією кола то правою, то лівою ногою. Спочатку тренуйтеся в повільному темпі.

3. КОРИДОР. Накресліть на полі коридор завдовжки 20-25 кроків і шириною до 1 кроку; ведіть м'яч коридором, міняючи ноги. Поступово зменшуйте ширину коридору до 50 см.

4. ЗМІНИТИ НАПРЯМОК І ШВИДКІСТЬ. Ведіть м'яч на полі, довільно змінюючи напрям руху й швидкість. Можете також для цього розставити на полі орієнтири (камені, прапорці, стійки).

Головні помилки юних футболістів: м'яч сильно відскакує від ноги або погляд гравця постійно прикуті до м'яча. І в тому і в іншому випадку гравець не може ефективно використовувати ведення м'яча.

Помилки. У першому випадку сильно закріплений голеностоп. У результаті ударів поштовхи по м'ячу наносяться занадто жорстко. Для виправлення помилки спробуйте потренуватися у веденні слабо накачаного м'яча. У другому випадку гравець сильно нахиляє голову. Виправити ці помилки дозволить багаторазове виконання такі вправи: поставте попереду себе орієнтир і ведіть м'яч вперед, тримаючи в полі зору і м'яч, і орієнтир.

У грі вам часто доведеться виконувати обманні рухи, або як їх ще називають, фінти. Ці прийоми прикрашають гру, роблять її видовищною. Вони необхідні, коли потрібно звільнитися від опіки суперника або ж обіграти його при підході до чужих воріт. Словом, значення обманних рухів в міні-футболі пояснювати не потрібно. Фінтами повинні володіти всі гравці. Фінти виконуються як ногами, так і тулубом. Вони як би складаються з двох нерозривно пов'язаних між собою частин: помилкового руху, розрахованого на те, щоб ввести суперника в оману, і справжнього, який починається відразу ж після того, як суперник зреагує на обман. Помилковий

рух виконуйте в повільному темпі, щоб супротивник його добре бачив, а справжній – швидко.

Важливо навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб супротивник повірив вашим намірам.

Для освоєння фінтів спочатку виконуйте такі вправи без м'яча:

1. Після повільного бігу зробіть ривок вправо (вліво) або вперед.

2. Після швидкого бігу різко зупиніться і знову зробіть ривок, але в іншому напрямку.

3. Побігайте між деревами, весь час змінюючи напрямок руху.

4. Зробіть ривок, потім несподівано виконайте випад у бік і знову зробіть ривок.

5. Поставте на майданчику одну за одною 6-7 стійок. Відстань між ними 2-3 кроки. Виконуйте біг між стійками зигзагоподібно.

6. Зробивши прискорення, виконайте зупинку, попередньо зробивши обманний рух тулубом.

Тепер, коли ви засвоїли ці вправи, можна приступати до вивчення фінтів. Для цього використовуйте обведення стійок м'ячем, гру один на один тощо. Намагайтеся також застосовувати обманні рухи й під час гри в міні-футбол. Безсумнівно, незабаром ви відчуєте впевненість у своїх силах і навіть зможете винайти свої «коронні» фінти. Це зробить вашу гру й більш результативною і привабливою для глядачів.

2.2.4. Відбирання м'яча. Володіти прийомами відбору м'яча необхідно всім, хто захоплюється міні-футболом. Адже в цій грі кожному гравцеві доводиться грати й в обороні, і в атаці. Найбільш часто в грі використовуються такі способи, як відбір м'яча перехопленням і підкатом. У такій послідовності й доцільно вивчати техніку відбору. При цьому слід урахувати, що відбір м'яча поштовхом – ефективний прийом у великому футболі – у міні-футболі ЗАБОРОНЕНО. Відбір м'яча поштовхом (рис. 2.24).



Рис. 2.24. Відбір м'яча поштовхом

У великому футболі цей прийом, як правило, використовується проти суперника, який біжить з м'ячем поруч. Поштовх проводиться в момент, коли вага тіла суперника перенесена на дальню від захисника ногу. Якщо ж у міні-футболі буде застосований такий прийом, призначається штрафний або 6-метровий удар. У цьому теж полягає відмінність міні-футболу від свого старшого брата.

Відбір м'яча перехопленням застосовується в міні-футболі дуже часто. Коли суперник, рухаючись з м'ячем назустріч, занадто далеко відпустив від себе м'яч, необхідно, вловивши цей момент, різким рухом заволодіти м'ячем або спробувати відбити його, ставлячи на його шляху ногу.

У грі можна застосовувати різні варіанти цього способу. В основному ж прийом виконується таким чином. Наближаючись до суперника, який володіє м'ячем, намагайтеся зайняти вигідну позицію на його шляху. У той же час треба прагнути, щоб направляюча нога повторювала майже ті ж рухи, що й при ударі внутрішньою стороною стопи: спочатку вона відводиться назад, її м'язи сильно напружуються, після чого вона виноситься вперед, зустрічаючи м'яч. У цей момент, натрапивши на вас, суперник як би за інерцією продовжить рух вперед, залишаючи м'яч у ваших ногах.

Відбір м'яча підкатом (рис. 2.25).



Рис. 2.25. Відбір м'яча підкатом

Дуже складний технічний прийом. Підкат застосовується в тих випадках, коли вже немає можливості відібрати м'яч у суперника тим або іншим способом. Цей прийом можна виконувати, перебуваючи попереду, збоку або позаду суперника, який володіє м'ячем.

Визначивши, що ще є можливість вибити його з-під ноги гравця, необхідно зробити крок далекою від суперника ногою, згинаючи її в коліні, після цього ковзаючим рухом той, хто відбирає м'яч, витягує ногу перед суперником, виштовхуючи м'яч підошвою або внутрішньою стороною стопи. Пам'ятайте, що при виконанні підкату поверхні поля послідовно торкається зовнішня частина витягнутої ноги, потім стегно і, нарешті, тулуб. Падіння намагайтеся пом'якшити рукою, спираючись нею на землю вбік ноги, якою б'єте. Опорна нога згинається в коліні.

Цьому технічному прийому слід у своїй підготовці приділити серйозну увагу, адже неправильне застосування підкату призводить іноді до порушення правил гри. Більш того, загроза полягає в тому, що можна отримати серйозну травму як гравцю, так і супернику.

Вправи для тренування:

1. **СТОЯЧИ НА МІСЦІ.** Відбираючий стоїть на місці. На нього один за одним з деяким інтервалом ведуть м'яч три суперники. Коли один з гравців наближається до відбираючого, він виконує відбір, висуваючи назустріч м'ячу ногу.

2. **ЯК У ГРІ.** Тренуються одночасно два гравці. Один з них виконує роль відбираючого, а інший – гравця, котрий веде м'яч. Партнери встають за 15 кроків один від одного. При наближенні гравця, який веде м'яч, його партнер зближується з ним і виконує

відбір. Потім партнери міняються ролями. Кожен виконує роль відбираючого 8-10 разів.

3. **ОБЕРИ МОМЕНТ.** Разом із партнером виконайте таку вправу. Спочатку розподіліть ролі: один нападник (але без м'яча), а інший – захисник. Ідіть кроком майданчиком плечем до плеча. Обравши момент, коли суперник переступить на дальню від нього ногу, захисник штовхає його в плече. Періодично міняються ролями.

4. **ПІД ЧАС БІГУ.** Вправа аналогічна попередній. Різниця в тому, що партнери пересуваються по майданчику бігом у повільному темпі.

5. **З М'ЯЧЕМ.** У цій вправі вводиться м'яч. Суть же вправи залишається незмінною. Однак гравець із м'ячем протидіє відбору, виставляючи своє плече назустріч плечу суперника.

6. **З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ.** Розставте кілька набивних м'ячів. Під час бігу виконуйте підкат, вибиваючи в суперника набивні м'ячі.

2.2.5. Техніка гри голкіпера. Стати класним воротарем нелегко, в тому числі й у міні-футболі. Крім того, що гравець цього амплуа повинен бути сильним, спритним і вмілим, він зобов'язаний опанувати й спеціальною технікою, тобто вміти ловити й відбивати м'ячі, виконувати різноманітні стрибки й кидки, точно вибивати й вкидати м'яч у поле.

Одночасно захисник воріт повинен добре володіти й технікою польового гравця. Адже, підключаючись до розіграшу м'яча, він створює сприятливі можливості для гострої передачі відкритому партнерові. При нагоді воротар також завдає сильні удари по воротах суперників. Саме так діяв найкращий голкіпер першого чемпіонату світу з міні-футболу американський спортсмен Д. Ванулі.

І все ж не варто лякатися різноманіття складності прийомів воротарської техніки. Завдяки старанній і цілеспрямованій роботі, безсумнівно, можна досягти заповітної мети. Початківці воротарі

повинні добре знати, що виконання цілого ряду технічних прийомів пов'язано певною мірою з загрозою отримати травми. Щоб уникнути цього, на тренуваннях і в грі воротар повинен надягати спеціальну форму: стьобані труси або спортивні штани, наколінники, рукавички, налокітники. Зручна, добре підігнана форма позбавляє від подряпин і ударів при падіннях, кидках, зіткненнях з суперником.

Основна стійка воротаря. Коли гра розвивається на підступах до воріт, воротар повинен бути в стані готовності до руху за м'ячем у будь-яку сторону. Досягти цього дозволяє основна стійка воротаря. Поставте ноги нарізно, коліна злегка зігніть, верхню частину тулуба нахиліть уперед, руки, зігнуті в ліктях, направте вперед долонями донизу, погляд спрямуйте на м'яч – це і буде основна стійка воротаря. Воротареві в залежності від напрямку атаки протилежної команди часто доводиться міняти місце розташування у воротах. Він пересувається приставними або хресними кроками. Щоб легше було пересувати масу тіла з однієї ноги на іншу, радимо пересуватися в воротах невеликими кроками. А якщо атака відбита, воротар має можливість перепочити. Він повинен випростатися й зробити кілька розслаблюючих вправ.

Ловіння м'яча в русі й м'яча, який летить низом (рис. 2.26).



Рис. 2.26. Ловіння м'яча в русі й м'яча, який летить низом

Цей прийом здійснюється в стійці: ноги майже зімкнуті, стопи паралельно. При наближенні м'яча необхідно швидко нахилитися вперед, трохи зігнути ноги в колінах і підхопити м'яч руками, опущеними донизу й зверненими до нього долонями. Після цього тулуб випрямляється, а м'яч притискається до грудей. Погляд до цього моменту спрямований на м'яч. Коли ж м'яч котиться на відстані кроку в стороні, потрібно одночасно з нахилом до м'яча

зробити крок ближньої ногою і ще до торкання м'яча руками приставити дальню ногу. На ці два варіанти зверніть особливу увагу на тренуваннях.

Вправи для тренування:

1. НАХИЛ ТУЛУБА. Зі стійки «ноги нарізно» виконуйте нахили тулуба вперед, не згинаючи колін. Потім спробуйте зробити нахили зі стійки «ноги разом».

2. М'ЯЧ У НАКАТІ. У вправі беруть участь два гравці. Приймавши основну стійку, воротар при наближенні м'яча накочується партнером з 3-4 кроків, нахиляється, підхоплює м'яч і, випрямляючись, притискає його до грудей.

3. ПІСЛЯ УДАРУ. Воротар займає місце в воротах, а партнер за 6-7 кроків від нього. Воротар ловить м'яч, що котиться йому на зустріч з подачі гравця ударом зовнішньою стороною стопи.

4. УДАР У СТОРОНУ. Вправа нагадує за змістом попередню, проте м'яч направляється трохи правіше або лівіше воротаря. Той, зробивши крок убік, приставляє другу ногу й ловить м'яч.

5. З ДВОХ СТОРІН. Одночасно тренуються три гравці. Двоє становляться один проти одного на відстані 20 кроків. Між ними займає місце третій. Ті по чергово направляють м'ячі низом третьому. Він ловить їх, стоячи на місці або роблячи рух у бік. Оволодівши м'ячем, середній гравець повертає його тому, хто подавав, повертається кругом і приймає м'яч іншого партнера і т. д. Гравці періодично міняються ролями.

Ловіння напіввисоких м'ячів (рис. 2.27).



Рис. 2.27. Ловіння напіввисоких м'ячів

Ловіння м'яча, траєкторія польоту якого вище коліна і нижче голови, здійснюється на місці й у стрибку. Воротар згинає коліна і зближує ноги, подавши вперед верхню частину тулуба. При цьому кут, утворений тулубом і стегнами, становить собою своєрідне ложе для м'яча. Руки, зігнуті в ліктях, висувуються вперед, долонями до м'яча. Послідовно направляючи м'яч по долонях і передпліччю, притискаючи до тулуба. Іноді воротар у такий момент робить крок. З метою зменшення сили удару слід тут же перенести вагу тіла на ногу, яка стоїть позаду.

Ловіння м'ячів при високій траєкторії польоту (рис. 2.28).



Рис. 2.28. Ловіння м'ячів при високій траєкторії польоту

Ловіння м'ячів, що летять на рівні або вище голови, здійснюється на місці або в стрибку. Ловлячи на місці, витягніть вгору руки долонями до м'яча. При цьому великі пальці повинні майже стикатися. Упійманий м'яч м'яким рухом перенесіть до грудей. При ловінні м'яча в стрибку поштовх виконується двома або однією ногою. Приземляється ж воротар у положення ноги нарізно. Важливою умовою в тому й іншому випадку є вміння м'яко прийняти м'яч і зупинити швидкість його польоту.

Вправи для тренування:

1. ПІДКИНЬ М'ЯЧ УГОРУ. Вставши в положення «ноги трохи ширше плечей зі зігнутими в ліктях і витягнутими вперед руками», підкидайте м'яч вгору на 30-40 см і ловіть його, підтягуючи до грудей.

2. З ПАРТНЕРОМ. Стоячи на місці, воротар ловить м'ячі від партнера за 4-5 кроків на рівні черева.

3. У РУСІ. Зробивши кілька кроків уперед, воротар ловить м'ячі, накинуті партнером за 6-7 кроків на рівні черева.

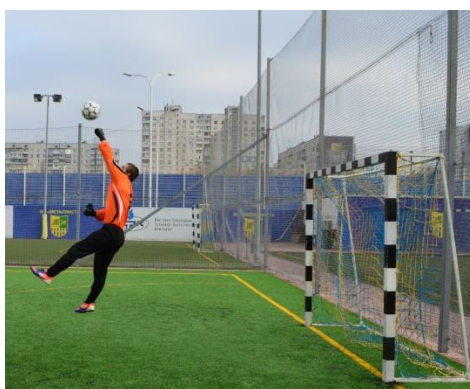
4. ПЕРЕМІСТИВСЯ В СТОРОНУ. Один із партнерів накидає м'ячі за 6-8 кроків трохи вбік від воротаря. Той ловить їх, попередньо перемістившись приставними або схресними кроками в відповідну сторону.

5. ПІДКИНЬ М'ЯЧ. Підкиньте м'яч над головою, а потім витягніть вгору руки долонями до м'яча, зловіть і притисніть до грудей. Повторіть вправу 8-10 разів.

6. ОДИН ОДНОМУ. Вправа виконується удвох. Вставши за 6-8 кроків один від одного, партнери накидають по черзі м'ячі один одному (вище голови) і ловлять їх над головою, притискаючи потім до грудей.

У грі можуть скластися різні ситуації. З їх урахуванням воротар і повинен діяти. Наприклад, коли в падінні й кидку він не в силах заволодіти м'ячем, треба постаратися відбити м'яч долонею. Однак якщо м'яч опускається перед воротами і ним можуть заволодіти суперники, воротар має можливість відбити м'яч в поле кулаком.

Відбивання м'яча (рис. 2.29).



а) кулаком



б) двома руками (робиться таке відбивання, як правило, в стрибку)



в) ногою

Рис. 2.29. Відбивання м'яча

Цей прийом застосовується воротарем у випадку, коли м'яч направляється сильно низом і часу для того, щоб стрибнути за м'ячем, немає. При відбиванні м'яча ногою важлива гарна розтяжка.

Ловіння м'ячів, що котяться осторін від воротаря (рис. 2.30).



Рис. 2.30. Ловіння м'ячів, що котяться осторін від воротаря

Прийом виконується в падінні або в стрибку. Намагаючись дістати м'яч, воротар стрибає за ним і, як би стелячись по поверхні підлоги, послідовно торкається її гомілкою, стегном, тазом, боком і рукою. М'яч треба намагатися зловити однією рукою ззаду, іншою накривати його зверху, а після цього відразу підтягти до грудей.

Ловіння низьких, напіввисоких, високих м'ячів і тих, що летять осторін від воротаря (рис. 2.31).



Рис. 2.31. Ловіння низьких, напіввисоких, високих м'ячів і тих, що летять осторін від воротаря

Цей прийом часто виконується в кидку. Для цього слід енергійно відштовхнутися вгору, простягнувши долоні до м'яча. Пальці злегка при цьому розведіть, що створить велику площу для прийому м'яча й полегшить його ловлю. У момент зіткнення м'яча з руками зігніть їх у ліктях і притисніть до тулуба. Важливо також пам'ятати, що при падінні необхідно згрупуватися.

Щоб добре опанувати техніку ловіння таких м'ячів, слід приділяти увагу розвитку спритності, гнучкості, стрибучості. Для цього треба виконувати легкоатлетичні й акробатичні вправи, в тому числі й ті, які роблять на заняттях фізичного виховання.

Вправи для тренування:

1. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА». Гравці тренуються в парах. Один з гравців встає на коліна й тримає м'яч у руках. За першим сигналом партнера він виконує падіння на лівий бік, витягнувши руки з м'ячем. За другим сигналом гравець знов займає вихідне положення. Потім вправа виконується в іншу сторону. Партнери періодично міняються ролями.

2. ПІДТЯГНЕМО М'ЯЧ ДО ГРУДЕЙ. Станьте на коліна і виконуйте падіння на м'яч, розташований збоку (праворуч або ліворуч). Захопивши м'яч руками, підтягніть його до грудей. Виконайте вправу по 8-10 разів у кожную сторону.

3. З ОСНОВНОЇ СТІЙКИ. Прийміть стійку воротаря й виконуйте вправу, аналогічну попередній, але з наступним швидким вставанням. У кожную сторону виконайте по 10-12 падінь.

4. ПІСЛЯ УДАРУ. Вправа виконується в парі. Один з гравців м'яко направляє з відстані 5-6 кроків м'яч у сторону від воротаря, інший падає й ловить м'яч з наступним швидким поверненням у вихідне положення. Удари виконуються в ту й іншу сторону від захисника воріт.

У початківців воротарів при ловінні м'ячів спостерігаються найрізноманітніші помилки. Наприклад, прагнучи вхопити м'яч, який котиться назустріч, юні воротарі часто не враховують швидкості його руху й нахиляють тулуб занадто пізно. Для виправлення цієї помилки виконайте

20-26 нахилів тулуба вперед, а потім попросіть партнера м'яко накочувати вам м'яч на близькій відстані. Самі ж, уважно стежачи за наближенням м'яча й нахиляючись, ловіть його. При лові напіввисоких м'ячів найбільш типова помилка та ж: м'яч несподівано відскакує від воротаря в поле. Причина цього в тому, що воротар сильно виставляє вперед груди. Щоб виправити цю помилку, радимо вам потренуватися в парах, накидаючи один одному напіввисокі м'ячі. При лові таких м'ячів звертайте головну увагу на своєчасний нахил верхньої частини тулуба вперед і як наслідок, м'яч у «пастці», утвореній стегнами й тулубом.

При ловінні високих м'ячів також нерідко м'яч відскакує від рук воротаря й стає легкою здобиччю суперників. Основна причина такої грубої помилки – занадто сильно напружені зап'ястя рук. Намагайтеся усунути цю помилку таким чином: підкидайте високо над собою м'яч і ловіть його, стежачи за розслабленням зап'ясть.

Нерідко у воротаря м'яч несподівано прослизає між рук. Ця помилка є наслідком того, що його руки неправильно охоплюють м'яч при падінні: долоні накривають тільки зверху. Приймавши основну стійку, здійснюйте падіння з затиснутим у руках м'ячем праворуч, ліворуч (м'яч тримається однією рукою зверху, іншою знизу). Це допоможе усунути помилку.

М'яч подається воротарем в поле після лову. Завдання захисника воріт – швидко й точно направити м'яч вільному партнерові.

Подача виконується однією рукою (рис. 2.32):



а) із-за плеча



б) збоку



в) знизу

Рис. 2.32. Подача м'яча

2.3. Тактика гри в міні-футболу

Тільки той, хто порівнює свої сили з силами суперника, може успішно діяти на полі. Ось чому всі, хто захоплюються міні-футболом, повинні прагнути не тільки вдосконалювати техніку, вони також повинні знати тактичні секрети гри, а саме: правильно опікувати суперників і відкриватися на вільне місце, своєчасно робити передачі партнерам, уміло здійснювати обведення і завдавати ударів по воротах. Головне ж – кожен повинен прагнути навчитися «читати» гру, тобто помічати всі маневри суперників і наміри партнерів. Але це ще не все. Міні-футбол – гра колективна. Тому кожен футболіст повинен уміти підпорядковувати свої дії інтересам команди, адже тактика визначає спосіб і манеру ведення гри команди й конкретні обов'язки окремих гравців або групи футболістів.

Звичайно, в тактиці міні-футболу міститься чимало з багажу футболу. Однак відсутність правила «поза грою», обмеженість

поля, скупченість гравців вносять у тактику міні-футболу специфічні корективи, притаманні тільки йому.

Отже, ми з вами познайомимося з основними тактичними особливостями міні-футболу, засвоївши які можна успішно діяти з друзями в складі команди на змаганнях.

2.3.1. Відкривання, закривання гравця. Відкривання – найважливіший тактичний прийом міні-футболу, який означає вихід футболіста на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, виконати передачу партнерові або удар по воротах. Відкритий гравець може також відвести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце в міні-футболі, як правило, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати імітація гравцем деякої пасивності з метою введення суперника, який опікується ним, в оману або ж обманні рухи, що заплутують суперника.

Відкриватися можна вперед, у сторону, а при необхідності й назад. Причому робити це треба своєчасно, а саме в момент, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

Вправи для тренування:

1. **ГРА З ПАРТНЕРОМ.** Два гравці встають один проти одного на відстані 6-8 кроків. Вони по черзі виконують передачі один одному. Гравець, який отримав м'яч, повинен ривком відкритися в сторону на 3-4 кроки, а його партнер точно направляє йому м'яч, і навпаки.

2. **КВАДРАТ.** На майданчику 10 × 10 кроків розташовуються 4 гравці, з них один відбираючий. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити тільки раніше обговорене число торкань м'яча (два, три, одне). Хто допустив помилку (м'яч спрямований за межі майданчика або ведучому) стає ведучим.

3. **ГРА В ЧВЕРТЬ ВОРІТ.** На майданчику зі стійок (прапорців, каменів) збудуйте четверо воріт (по двоє на кожну команду).

Завдання тієї та іншої команди – при скупченні гравців біля одних воріт швидко оцінити становище і перевести м'яч вільно відкритому партнерові на інші ворота. Гол, забитий в будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, що зуміла за відведений час забити якнайбільше м'ячів. Придумайте й самі ще кілька подібних вправ.

Кожен гравець у міні-футболі повинен вміти опікувати своїх суперників. Без цього не уявляється успішна гра команди. Той, хто вмів закриває суперника, отримує вдалу нагоду вчасно вступити в боротьбу за м'яч, не дати отримати м'яч супернику й таким чином зірвати атаку протилежної команди. У різних ситуаціях закривання може здійснюватися по-різному. Однак у всіх випадках закриваючий повинен зайняти місце між суперником і своїми воротами. При цьому враховуйте таку вимогу: чим ближче суперник знаходиться від воріт, тим слід ближче до нього наблизитися.

Вправи для тренування:

1. ДВОЄ ПРОТИ ОДНОГО. Гра проводиться на одній половині майданчика. Два захисника грають проти нападника. Один із захисників вступає в єдиноборство з суперником і прагне перекрити шлях до воріт. Другий захисник, відступаючи до воріт, підстраховує партнера на випадок, якщо супротивнику вдасться обвести першого.

2. ОДИН ПРОТИ ДВОХ. На майданчику розмічається квадрат 12×12 кроків. Гра полягає в тому, що один захисник намагається перешкодити просуванню двох суперників до воріт, споруджених зі стійок, і відняти у них м'яч. Захисник повинен прагнути зайняти таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч у бік відкритого партнера. У ході гри учасники періодично міняються ролями.

3. ДВА НА ДВА. Два захисники грають проти двох нападаючих. Гра проводиться на майданчику 15×15 кроків. Захисник, що опікує нападаючого з м'ячем, прагне зайняти таку позицію, щоб затримати просування суперника і відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча, прагне розташуватися так,

щоб перешкодити йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча.

4. ШТУРМ ВОРІТ. На середині поля розміщуються четверо нападаючих з м'ячем. Біля воріт, що захищаються воротарем, встають чотири захисники. Нападники пересуваються вперед, передаючи м'яч один одному. Захисники (кожен тримає одного з нападаючих) прагнуть відібрати в них м'яч або відбити його до центра поля. Через певний час команди міняються ролями. Перемога присуджується команді, що зуміла пропустити менше м'ячів під час оборони воріт.

2.3.2. Ведення й обведення, удар по воротах та передача м'яча.

Ведення й обведення – ефективні прийоми гри. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами й на різній швидкості в поєднанні з оманливими рухами, футболіст отримує сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для нанесення удару по воротах. Граючи в міні-футбол, багато хто любить використовувати ці прийоми, але найчастіше це робиться на шкоду команді. Тому в тих випадках, коли партнер зайняв вигідну позицію, слід направити йому м'яч, бо своєчасна й точна передача – теж грізна зброя.

Вправи для тренування:

1. ДРІБЛЕР. Проводьте цю гру у вигляді естафети. У ній беруть участь одночасно дві або три команди. У складі кожної однакове число гравців. Команди шикуються за загальною лінією старту в колони по одному. За 5 кроків від лінії старту паралельно їй проводиться лінія передачі м'яча. За сигналом головні гравці команд ведуть м'яч по прямій, обходять поворотний пункт (на відстані 29 кроків від лінії старту) і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони направляють м'яч другим номерам команд, а самі займають місце в кінці колон. Другі й наступні номери діють так само. Під час гри кожний гравець повинен зробити по три

ведення м'яча. Перемагає команда, що швидше за інших закінчила естафету.

2. **ТІЛЬКИ ВПЕРЕД.** Змагаються два гравці. Один з них із м'ячем. Він веде м'яч на полі на відстані 3-4 кроків і робить передачу напарникові, рухається в сторону на відстані 4-5 кроків від першого. Отримавши м'яч, той виконує такі ж дії і т. ін. Завдання гравця без м'яча – швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець же з м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.

3. **ОБВЕДІТЬ ПАРТНЕРІВ.** Виконують кілька гравців. Вони стають в колону по одному, дотримуючись дистанції в 2-3 кроки. Таким чином, група повільно просувається по полю, останній гравець з м'ячем. Він по черзі обходить усіх партнерів позаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м'яч тому, хто йде позаду, який діє так само.

Футболісти, які володіють різноманітними, сильними й несподіваними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал своєї команди. Удари по воротах не повинні завдавати одні й ті ж гравці нападу. У міні-футболі цією найважливішою тактичною дією повинні володіти всі гравці.

Вправи для тренування:

1. **ДО ЗАЗНАЧЕНОЇ ЦІЛІ.** Зобразіть на стінці ворота. Розбийте їх на квадрати. У кожному з них поставте номер. Виконуйте вправу разом із партнером. Наносьте удари в квадрат, номер якого попередньо вказаний партнером. Зробивши 5 ударів по цілі, помінятися ролями. Порівняйте: хто домігся кращого результату?

2. **УДАР З ХОДУ.** Виконують кілька партнерів. Суть вправи – точно завдати удару до воріт після передачі м'яча низом. Передачі здійснюються партнерами збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10-12 ударів.

3. **УДАР З ЛЬОТУ.** Встаньте напроти воріт приблизно на 11-метровій позначці. Нехай ваш партнер збоку подає вам м'ячі так,

щоб ви ударом з льоту могли б направити м'яч у ворота, періодично міняючись ролями.

4. **БОРОТЬБА В ПОВІТРІ.** У вправі беруть участь одночасно три гравці. Два з них розташовуються за 6-7 кроків від воріт. Їх партнер з ліній воріт посилає м'ячі так, щоб вони опускалися їм на голову. Один з гравців, який стоїть перед воротами, прагне забити м'яч у ворота, а другий опирається йому.

Гравець, який володіє мистецтвом виконувати точні й своєчасні передачі партнерам, приносить велику користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, як правило, організується атака на ворота суперників, готується момент для завершального удару по воротах. Ось кілька заповідей, яких слід дотримуватися при виконанні передач.

Віддавати м'яч необхідно тому, хто займає більш вигідну позицію. Краще за все це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч в русі й тут же продовжити атаку або завдати удару по воротах. У процесі гри прагніть урізноманітнити виконання передач, тобто виконувати й короткі, і середні, і довгі. Чергувати треба також передачі низом і верхом, а також поперечні й дальні. Це ускладнює дії суперників, не є можливості їм пристосуватися до вашої гри [1].

Вправи для тренування:

1. **ПО ПРЯМІЙ.** Виконуйте вправи разом з партнером. Просуваючись по прямій на відстані 4-6 кроків від партнера, робіть передачі один одному в один дотик.

2. **НА ХІД ПАРТНЕРОВІ.** Позначте на полі коло діаметром 8-10 кроків. Встаньте в центр кола й передавайте м'яч партнеру, що біжить по колу в напрямку годинникової стрілки. Намагайтеся віддати м'яч партнеру на хід. Потім виконайте ту ж вправу в протилежному напрямку годинникової стрілки. Періодично міняйтеся з партнером ролями.

2.3.3. Діагональні й поперечні передачі, зміна позицій.

Гравці передають м'яч у такій послідовності: гравець А передає м'яч партнерові Б, той – гравцю В, який направляє м'яч партнеру Г і т. д (рис. 2.33). Періодично займаються змінюють напрям передач.



Рис. 2.33. Передача м'яча

Пересуваючись вчотирьох по колу, гравці в один дотик передають низом м'яч один одному спочатку по ходу, а потім проти ходу годинникової стрілки (рис. 2.34).

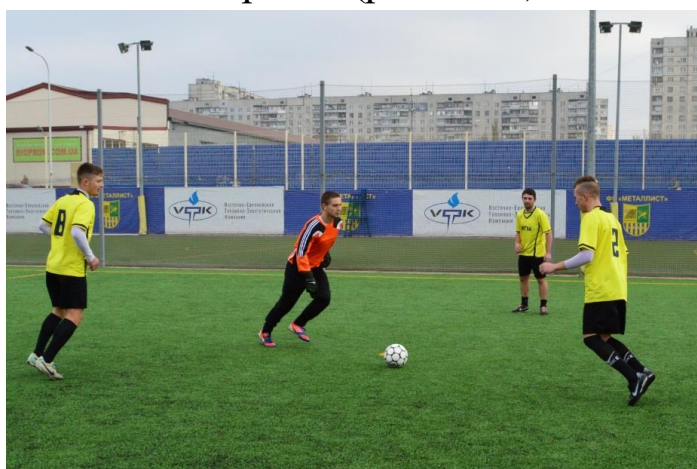


Рис. 2.34. Зміна позицій

2.3.4. Тактично-ігрові комбінації.

Тактична комбінація в міні-футболі – це дії на полі двох або декількох футболістів, які вирішують певне завдання. Ефективність комбінацій багато в чому залежить від уміння гравців тактично правильно мислити, від їх зіграності між собою. Комбінації можуть здійснюватися як в ігрових епізодах, так і при розіграшах стандартних положень (при введенні м'яча в гру початковим ударом, ударом від воріт, при вкиданні м'яча з-за бокової лінії, кутових, штрафних, вільних ударах). При цьому комбінації можуть мати місце як при обороні своїх воріт, так і при атаці воріт суперників. Комбінації при обороні мають за мету відбити атаки суперників з подальшим переходом у наступ. Основою будь-якої атакуючої комбінації є швидкість і несподіваність переміщень гравців і виконання швидких і точних передач.

А зараз розглянемо найчастіші комбінації, які зустрічаються в грі.

«Трикутник» – комбінація, заснована на передачі м'яча між трьома партнерами. Вона виконується без зміни місць, зі зміною місць гравцями, а також з відволікаючими діями (рис. 2.35).

«Стінка» – комбінація, що складається з передач в один дотик між двома або декількома гравцями.



Рис. 2.35. Тактична комбінація «трикутник»

Ця комбінація заплутує суперника, приголомшує його. У цьому її головна цінність. Однак, незважаючи на простоту, гра «в стінку» вимагає від гравців осмислених і умілих дій. Суть

комбінації ось у чому: гравець, на шляху якого знаходиться суперник, віддає м'яч у бік партнера, який немов би виконує роль стінки. Швидко перемістившись на вільне місце, гравець отримує від партнера відповідну передачу в один дотик. При цьому зворотна передача в один дотик виконується з таким розрахунком, щоб гравець міг заволодіти м'ячем, не знижуючи швидкості бігу.

Засвоєння цієї комбінації можна почати з виконання вправ з пасивним опором партнерів.

«Суперником» на початковому етапі радимо використовувати які-небудь предмети, наприклад стійки, прапорці, камені. По мірі освоєння прийому партнер, який виконує роль суперника, повинен діяти активніше.

«Схрестний рух» – комбінація (вона ж комбінація «стінка»), суть якої в тому, що два партнери (один з яких володіє м'ячем) рухаються назустріч один одному найчастіше поперек поля.

У момент перетину їх шляхів суперники не можуть визначити, хто не залишиться з м'ячем. Ось один із прикладів такої комбінації. Розіграш стандартних положень – гарна передумова для гострих рішень, заздалегідь награних ходів і результативних атак. Наприклад, на першому чемпіонаті світу з міні-футболу при розіграші кутових футболісти Угорщини та США часто використовували простріли. А гравці збірних Бразилії та Голландії, виконуючи штрафні поблизу воріт суперників, прагнули їх вразити сильним прицільним ударом. Значна частина цих ударів була результативною. Подумайте самі про варіанти таких розіграшів стандартних положень.

«Швидкий прорив». Успішні взаємодії гравців в міні-футболі найчастіше завершуються швидким проривом або швидкою контратакою. Вона застосовується й тоді, коли суперники, захопившись атакою, втрачають м'яч, не встигнувши організувати оборону своїх воріт. Цьому сприяє і відсутність в міні-футболі правила «поза грою». Умовою успішного початку швидкого прориву є своєчасний відрив гравця, котрий знаходиться попереду від суперника й точна передача йому на хід. Наприклад, воротар,

вловивши м'яч, швидко направляє його вперед відкритому гравцеві, який біжить з м'ячем до воріт суперників. На першому чемпіонаті світу швидкий прорив найбільш успішно використовували гравці збірних Бразилії, США, Голландії.

Відбір м'яча за допомогою узгоджених дій у міні-футболі виглядає як взаємостраховка гравців при захисті своїх воріт. Взаємострахування необхідно використовувати для надання допомоги партнерам, коли ті з якоїсь причини виявилися обіграними суперниками.

Використовується взаємострахування й у тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами, наприклад, якщо партнер виводиться із зони суперником. Відбір м'яча за допомогою погоджених дій вимагає від гравців великого взаєморозуміння, злагодженості в грі.

Засвоєння взаємострахування радимо проводити в такій послідовності: спочатку двоє захисників грають проти одного нападаючого, потім три захисники проти одного нападаючого, три захисники проти двох нападаючих, два захисника проти двох нападаючих, три проти трьох, чотири проти чотирьох і, нарешті, три проти чотирьох.

Ті, хто обрали для себе амплу воротаря, ймовірно, вже зрозуміли, що в міні-футболі стати гарним захисником воріт – завдання не з легких. Крім спеціальної техніки, воротар повинен володіти тактичними навичками. Від його умілих тактичних дій залежить успіх команди. До основних тактичних дій воротаря відносяться: вибір місця в воротах, взаємодію із захисниками, участь в організації атак своєї команди. Для цього воротар, зловивши м'яч, точно направляє його руками або ногами партнераві, який знаходиться у вигідній позиції.

Воротар не повинен нерухомо стояти на лінії воріт. За необхідності він переміщується в ту сторону, звідки може наноситись удар.

Воротар повинен зайняти місце на умовній лінії, що ділить навпіл кут, утворений м'ячем і стійками воріт. При цьому корисно

переміститися вперед на півкроку від лінії воріт. Якщо ж суперник з м'ячем вийшов один на один з воротарем, останній зобов'язаний скоротити кут обстрілу, утворений м'ячем і стійками воріт. Для цього слід стрімко вийти назустріч суперникові. Вихід з воріт треба зробити в той момент, коли м'яч надсилається суперником собі на хід. Природно, воротар повинен діяти рішуче, не сповільнюючи руху, не зупиняючись на півдорозі. В іншому випадку суперник легко обіграє воротаря й завершить прорив ударом по воротах. Роблячи кидок, воротар своїм тілом перегороджує шлях м'ячу.

Вправи для тренування:

1. ПРАВИЛЬНА ПОЗИЦІЯ. Виконують три гравці. Два з них, розташувшись праворуч і ліворуч від воріт, по черзі б'ють по цілі з відстані 13-15 кроків. Завдання воротаря – вчасно переміщатися в бік того гравця, який повинен нанести черговий удар.

2. ГРА НА ВИХОДІ. Два гравці по черзі навішують м'яч у зону 6-метрової позначки. Спочатку воротар після виходу кулаком відбиває м'яч подалі від воріт. Потім виконує цю вправу при пасивному опорі одного з партнерів. Після освоєння цього прийому вправа виконується з активним опором одного з нападників.

3. ПЕРЕКРИТИ ШЛЯХ. За 20 кроків від воріт постають три гравці з м'ячем. Вони по черзі проходять до штрафної лінії, намагаючись увійти з ним у ворота. Завдання воротаря – вчасно вийти з воріт і перекрити шлях м'ячу. Ворота можуть бути дещо зменшені. Це можна зробити, поставивши на лінії воріт стійки.

Взаємодія із захисниками – дуже важливий елемент тактичних дій воротаря. Перебуваючи позаду всіх гравців команди, воротар прекрасно бачить найбільш вразливі місця і має можливість передбачити подальші дії суперників. Ось чому йому ставиться за обов'язок підказувати партнерам, як краще діяти в тому чи іншому випадку. Воротар не тільки дає поради партнерам. Він завжди повинен прийти на допомогу партнеру, виправити його помилку. При розігрішці м'яча він часто виходить вперед і бере участь у грі, виконуючи роль «зайвого» польового гравця.

Воротар, що вміє грати у полі, приносить велику користь команді. Велика також роль воротаря у випадках, коли суперник готується пробити штрафний удар. На нього покладається в цьому випадку керівництво постановкою перед воротами стінки. Стінка – це шеренга гравців, які щільно притиснулися один до одного і повернулися обличчям до м'яча. Спочатку воротар повинен подати команду «Стінка!» і назвати того гравця, який закриє ближню від м'яча стійку воріт. У той же момент кілька партнерів швидко прилаштовуються до нього з боку далекої стійки. Кількість гравців у стінці може бути різною. Наприклад, якщо штрафний (або вільний) удар проводиться проти воріт, то доцільно стінку побудувати з декількох гравців. Якщо ж удар виконується збоку, то стінку «вибудовує» один футболіст. Крім того, стінкою можна закрити і дальній кут воріт.

2.3.5. Ігрові вправи як засіб підвищення фізичної підготовленості

Під фізичною підготовленістю мається на увазі результат фізичної підготовки, втіленої в досягнутій працездатності і в сформованих рухових навичках, необхідних в певній діяльності, або яка сприяє її засвоєнню [5].

Основу ігрового методу складає певним чином підпорядкована ігрова рухова діяльність у відповідності з образним, або умовним «сюжетом» (задумкою, планом ігри), в якому передбачається досягнення визначеної мети і багатьма дозволеними способами, в умовах постійного і в значній мірі випадкової зміни ситуації. Він є методом комплексного вдосконалення фізичних і психічних якостей людини (Ю.Ф.Курамшин, В.В.Петровский 2003). За його допомогою вирішуються різноманітні задачі.

Діяльність гравців підпорядкована правилам гри, які регламентують їх поведінку та відносини. Правила полегшують вибір тактики дії та керівництво ігрою. Вибір тієї чи іншої ігри

визначається конкретними задачами й умовами їх проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі й методиці проведення гри.

Для вирішення певних задач, поставлених перед грою, необхідно провести підготовку. Перед тим як вибрати певну гру, слід поставити конкретне педагогічне завдання, розв'язанню якого вона сприяє. Це передбачає, насамперед, врахування складу учасників, їх анатомо-фізіологічні та психологічні особливості, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Перед поясненням гри учнів слід розмістити у вихідне положення, із якого вони будуть розпочинати її. Пояснюючи гру, тренер повідомляє її назву, мету і правила, розповідає про роль кожного гравця, його місце на майданчику.

Регулювання фізичного навантаження в грі може здійснюватися за 1 допомогою різноманітних прийомів : зменшувати або збільшувати час, відведений на гру; змінювати кількість повторень гри, розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають гравці ; ускладнювати чи спрощувати правила гри й перешкоди, вводити короткочасні паузи для відпочинку або уточнення чи аналізу помилок.

Як відзначалось, одним із завдань навчально-тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості. Для її підвищення пропонуються нижче наведені ігри, їх опис з організаційно-методичними вказівками. Використання рекомендованих ігор повинно сприяти комплексному розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, технічної та тактичної підготовки юних футболістів.

1. У середині поля

Завдання: розвивати витривалість. Учасники: 2 команди по 4 гравці. Майданчик: 30 x 20 М, на бокових лініях двоє воріт для малих полів, повернутих назовні. Тривалість до 10 разів з інтервалами по 5 хвилин (10x5хв).

Цілі. 2 гравці однієї команди повинні провести м'яч з власної половини майданчика на половину суперника, щоб там передати м'яч своєму нападаючому, що знаходиться перед воротами (нападаючого опікає захисник суперників). При втраті м'яча гра переходить на іншу половину поля.

Правила. М'яч забивати тільки після передачі з половини поля суперника. Не переходити обмеження ігрового майданчика. Передачі з власного поля майданчика нападаючим як і інші порушення, караються вільним ударом. Обидва гравці середини поля кожні 5 хвилин міняються місцями з своїми гравцями, що стоять перед воротами.

Варіант. Заміна гравців на середині поля може проводитися після кожного гола.

Вказівка. Відповідно до працездатності тих, що вправляються, по-різному визначаються довжина ігрового поля, тривалість навантаження на організм і кількість торкань м'яча.



Рис. 1. У середині поля

2. Два проти двох в кутку поля

Завдання: розвивати витривалість. Учасники: 2 команди по 4 гравці.

Майданчик: кут ігрового поля 15 x15 м. Тривалість: 1 хвилина навантаження і 1 хвилина відпочинку.

Цілі. Кожна команда повинна провести М'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем є колектив, що за певний час набрав більшу кількість очок.

Правила. Одночасно грають по два представники кожної команди. Через хвилину вони змінюються зі своїми товаришами. Починає гру Одна команд, атакуючи лінію воріт суперника. Кожне проведення м'яча через лінію воріт приносить очко.

Варіант. Час навантаження і відпочинку збільшують до двох хвилин і заповнюють простими технічними вправами.

Вказівка. Гра розрахована на досить підготовлених спортсменів



Рис. 2. Два проти двох в кутку поля

3. Три проти трьох в штрафній площині

Завдання: розвиток витривалості. Учасники: 2 команди по 6 гравців Майданчик: штрафна площа. Тривалість: 5 х 2 хвилини навантаження з двома хвилинами пасивного відпочинку.

Цілі. Кожна команда повинна пронести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем є та команда, яка за певний час забила більше голів.

Правила. Одночасно беруть участь по 3 гравці кожної команди, що змінюються через кожні 2 хв. Починає гру одна з команд, атакуючи лінію воріт суперника. Гравці намагаються зайняти такі позиції, які дозволили б прийняти м'яч і провести його через лінію воріт суперника. Положення «поза грою» немає.

Варіант. Тривалість навантаження збільшують до трьох хвилин.

Вказівка. Перерви заповнюються простими технічними вправами.



Рис. 3. три проти трьох в штрафній площині

4. Гра з гандикапом

Завдання: розвивати витривалість. Учасники: 8 гравців – 5 проти 3.

Майданчик: 30 x 30 м. Тривалість: 5 - 6 хв. 3 інтервалами.

Цілі. Обидві команди повинні утримувати м'яч у себе якомога довше. За кожну хвилину дається очко. Перемагає команда, що набрала за певний час більшу кількість очок.

Правила. Одна команда здійснює передачі м'яча, інша – намагається відібрати його. Команда з п'яти гравців ставить певні умови, наприклад, грати з м'ячем тільки в одне торкання, а якщо з трьох - застосовувати всі технічні прийоми. Якщо команда одержала очко, то залежно від домовленості вона або продовжує гру, або віддає м'яч супернику.

Варіанти:

1) команді з 5 гравців дозволяється, наприклад, передавати тільки низькі м'ячі, грати тільки лівою ногою;

2) після кожного 5-хвилинного інтервалу троє з цієї команди приймають обов'язки команди, де три гравці.



Рис. 4. Гра з гандикапом

5. Групова стартова гра

Завдання: розвивати швидкість. Учасники: 2 групи по 4 гравці і 2 воротарі.

Майданчик: футбольне поле з розміченим центральним кругом.

Тривалість: до 30 хв, або до п'яти стартів на кожного гравця.

Цілі. Формуються чотири пари суперників. Всі ведуть м'яч в центральному крузі. По виклику один гравець з м'ячем в ногах біжить до воріт, щоб забити гол. Опікаючий його суперник рухається за ним, намагаючись захистити ворота.

Правила. Викликаний гравець може бігти до будь-яких воріт, - Якщо він програє м'яч своєму супернику, то останній повинен почати гру в центральному крузі. Покинути центральний круг дозволяється тільки по виклику. При порушеннях правил гравець одержує фору в 3 метри.

Варіанти:

1) якщо гравець відібрав м'яч, то він може володіти ним до удару по воротах;

2) групи можуть починати гру самостійно, без виклику, поперемінно.

Вказівка. Всім гравцям надається однакова кількість спринтів (тому слід вести облік стартів).



Рис. 5. Групова стартова гра

6. Велика гра з вільним м'ячем

Завдання: розвивати швидкість. Учасники: 2 команди по 4-10 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля, прапор В центрі середньої лінії.

Тривалість: до 20 стартів.

Цілі. Дві команди стоять один проти одного на бокових лініях. Одна команда повинна вибити м'яч на половину суперника і, оббігши навколо переносного прапора, повернутися. Інша - зловити м'яч і уразити їм якомога більше суперників.

Правила. За кожного «ураженого» гравця - одне очко. Очко присуджується і тоді, коли на початку гри м'яч не доходить до половини поля суперника або коли гравець не оббігає навколо переносного прапора. Після кожної виконаної умови команди міняються функціями. Переможець визначається лише тоді, коли кожен по одному разу починав гру.

Вказівка. Визначаючи розміри ігрового поля і кількість забігів, слід враховувати працездатність гравців.



Рис. 6. Велика гра з вільним м'ячем

7. Естафета з бар'єрами

Завдання: розвиток швидкісних здібностей. Учасники: 2 рівних по силі команди.

Майданчик: стартова лінія, на футбольному полі завдовжки в 30-40 м стоять декілька бар'єрів. Тривалість: до 20 хвилин або до 10 забігів на 4 команду.

Цілі. Гравці обох команд намагаються пробити м'яч через кожен бар'єр, перестрибнути через нього і після подолання останнього - з м'ячем в ногах пробігти назад уздовж бар'єрів. Швидша команда стає переможцем і за кожну перемогу одержує одне очко.

Правила. По сигналу перші гравці кожної команди починають біг. Наступний біжить після того, як йому передадуть м'яч за стартовою лінією. Передчасне переступання через неї карається штрафним очком. Спроба закінчена, коли останній гравець однієї з команд по дорозі назад перейде стартову лінію.

Варіанти:

- 1) м'ячем грають навколо або над бар'єрами;
- 2) біг навколо бар'єрів або пролізання під ними.

Вказівка. Висоту бар'єрів і довжину бігової дістанції слід встановлювати з урахуванням працездатності гравців.



Рис.7. Естафета з бар'єрами

8. Дивись, не зіткнись

Завдання: виховувати уміння орієнтуватися в швидкому пересуванні.

Учасники: 7-8 гравців в одній команді.

Майданчик: 2 прямокутники на полі і 30 - 50 М завдовжки і 1-2 М завширшки.

Тривалість: від одного до трьох стартів у кожного гравця.

Цілі: Уникати зіткнення, просуваючись спиною вперед щонайшвидше; Суть вправи - зустрічна естафета, в якій змагаються дві команди.

Правила. Кожна команда розподіляється на дві групи, які розташовуються в протилежних кінцях прямокутників. По сигналу з різних кінців прямокутника стартують по Одному учаснику з кожної команди. Вони долають шлях, просуваючись спиною вперед, не виходячи з прямокутника. Прибігши в протилежний кінець прямокутника, передають естафету партнерам по команді. Учасник, що передає і приймає естафету, стоять спиною один до одного. Команда, яка першою закінчила старту або серію стартів, вважається переможцем.

Варіанти:

- 1) не розмічати довгі лінії;
- 2) старту виконувати з різних вихідних положень.

Вказівка. Тривалість серій і пауз між ними, а також метраж дистанції залежить від працездатності футболістів.



Рис.8. Дивись не зіткнись

9. Футбол спиною вперед в упорі

Завдання: розвивати спритність. Учасники: 2 команди по 4-6 гравців.

Майданчик: 20 x 10 м, на бокових лініях двоє воріт для малих полів.

Тривалість: до 20 хв.

Цілі. Одна команда атакує і намагається забивати м'ячі, при його втраті перешкоджає голам в свої ворота.

Правила. Окрім воротарів, всі футболісти повинні пересуватися спиною вперед і в цьому положенні грати м'ячем. Для польових гравців гра рукою заборонена. Руки весь час торкаються землі. Порушення караються вільним ударом. Воротарі, стоячи на колінах, повинні руками діставати м'ячі, які можуть піти за межі поля. При аутах і порушеннях м'яч вводиться в гру вільним ударом. Положення «поза грою» немає.

Варіант. Навантаження слід зменшити, якщо не дозволяється торкатися землі сідницями.

Вказівки. При збільшенні розмірів футбольного поля до 30 x 15 м кількість гравців в кожній команді можна збільшити до 8. Гра особливо прийнятна для залу.



Рис. 9. Футбол спиною вперед

10 Зміна сторін з м'ячем

Завдання: розминка з м'ячем. Кількість гравців довільна.

Майданчик: «вулиця» шириною 30-60 м. Тривалість: 15-20 хв.

Мета. Швидка зміна розташування команд з веденням м'ячів до протилежних ліній. Команда, м'ячі якої першими виявляться на іншій лінії, виграє очко.

Правила. Гравці розподіляються на 2 команди і шикуються один проти одного за лініями; перед кожним лежить м'яч. По сигналу команди ведуть свої м'ячі до протилежних сторін.

Варіанти:

1) старт може проводитися з різних вихідних положень;
2) перед початком ведення гравці виконують перекиди, упори лежачи і т.інше.

3) у процес ведення включають повороти і стрибки.

Вказівка. Слід стежити, щоб суперники умисне не заважали один одному.



Рис. 10. Зміна сторін з м'ячем

11 М'яч в команді

Завдання: розминка з м'ячем. Учасники: 2 команди по 5-8 гравців.

Майданчик: штрафна площа. Тривалість: до 20 хв.

Мета. Кожна команда повинна передавати М'яч тільки своїм гравцям, не втрачаючи його певний час.

Правила. Гравці кожної команди передають свій імяч один одному. Якщо передача зроблена супернику, або якщо М'яч викотився за лінію штрафної площі, команда одержує штрафне очко. Після помилки гра починається спочатку. Команді зараховується штрафне очко, якщо той, хто тільки що зіграв, знов одержує М'яч, якого раніше не торкнувся третій гравець. Для цієї гри потрібно двоє суддів, кожний з яких стежить за одним м'ячем і підраховує неправильні передачі.

Варіанти. Встановлюється кількість торкань м'яча.

Вказівка. Чим менше поле, тим важче робити передачі в межах команди.



Рис. 11. М'яч в команді

12. М'ячем в суперника

Завдання: розминка з м'ячем. Учасники: 2 команди по 6-8 гравців.

Майданчик: штрафна площа, продовжена до бічних ліній. Тривалість: від 5 до 20 хв.

Цілі. Гравці однієї 3 команд намагаються передавати один одному м'яч так, щоб при цьому потрапити як можна в більшу кількість суперників. Останні намагаються відібрати м'ячі і ухилитися від попадань. За кожне попадання нараховується очко.

Правила. Обидві команди розташовуються на майданчику. Дозволяється грати тільки в один дотик. М'яч переходить до суперника, якщо пролетить мимо гравця або викотиться за межі майданчика; якщо суперник торкнеться м'яча до попадання; якщо гравець покине межі майданчика. Гравцям, в яких потрапили м'ячем, дозволяється знову брати участь у грі після того, як м'яча торкнеться інший гравець.

Варіанти. Уражені можуть вибувати і гра закінчується тоді, коли у команди не залишилося гравців.

Вказівка. Гра особливо прийнятна для залу, де мінімальні витрати часу на діставання м'ячів, що потрапили в аут.



Рис. 12. М'ячем в суперника

13. Перехоплення м'яча

Завдання: розминка з м'ячем. Учасники: 4 проти 1; 6 проти 2; 8 проти 3. Майданчик: 20 х 20 м. Тривалість: до 20 хв.

Цілі. Гравці передають м'яч один одному, вільний гравець намагається його перехопити.

Правила. Якщо вільний гравець торкнувся м'яча, то він міняється з одним з гравців, який перед цим володів м'ячем. Викочування м'яча за межі майданчика вважається його втратою і тоді гравець міняється роллю з тим, хто останнім був таким, що водить. М'яч можна подавати низько і високо. Гра рукою заборонена.

Варіанти:

- 1) встановлюється кількість торкань м'яча;
- 2) можлива гра двома м'ячами, при цьому водящим стає гравець, який передав другий м'яч гравцю, що вже володіє одним м'ячем.

Вказівка. Слід виміряти величину ігрового поля, кількість гравців, їх працездатність.



Рис. 13. Перехоплення м'яча

14. Футбол з елементами тенісу

Завдання. Розминка з м'ячем. Учасники - до 7 гравців.
Майданчик: 18x9м, розділений сіткою висотою 1 метр.

Тривалість: 20-30 хвилин.

Цілі: У грі на перебиття м'яча кожен прагне послати м'яч так, щоб гравець на іншому майданчику не міг його прийняти.

Правила. На кожній основній лінії розташовується Однакова кількість гравців. Один, починаючи, б'є по м'ячу ногою через сітку, пробігає мимо неї праворуч і стає останнім в ряду. Після того, як м'яч торкнувся землі, гравець, що стоїть попереду в ряду на іншій стороні, повертає м'яч. Потім він теж переходить на іншу сторону. Хто не взяв м'яч або пробив мимо, вибуває з гри.

Варіанти:

- 1) навантаження збільшують, якщо виконувати різні додаткові вправи: упори лежачи, перекиди, стрибки з випрямленням і т.п;
- 2) замість того, щоб пробігати мимо сітки, '1'1' перестрибують.



Рис. 14. Футбол з елементами тенісу

15. Зміна місць у трьох

Завдання: розминка з м'ячем. Учасники: 3 гравці. Майданчик: трикутник, довжина сторін 10 д 20 м. Тривалість: 10 - 15 хв.

Цілі. Швидка зміна місць після передачі м'яча. Оцінювати або змагання між «трикутниками», або кількість передач за певний час.

Правила. Гравці повинні стояти на кутових точках трикутника. Той, що володіє м'ячем, передає м'яч партнеру і міняється з ним Місцями. Після цього гравець, що одержав м'яч, знову передає м'яч і теж міняється місцями з вільним партнером і т.д.

Варіанти:

- 1) встановити вид передачі;
- 2) після певного тренування можна покинути розмічений трикутник і проводити цю форму гри вільно, змінивши майданчик і вигравши місце.

Вказівка. Вправа вимагає значногосередження, і тому доцільно починати гру поволі, точно дотримуючись розмітки.



Рис.15. Зміна місць у трьох

16. Зміна місць у "вулиці"

Завдання: розминка з м'ячем. Учасники: по 3 гравці в команді, кількість команд - довільна.

Майданчик: довжина залежить від кількості команд, ширина 25 - 50 М. тривалість: 15 - 25 хв.

Цілі. Точна передача м'яча на більшу відстань і швидка зміна місць. Переможцем стає команда, яка за встановлений час проведе найбільшу кількість змін.

Правила. Кожному гравцю протистоять два суперники, один з яких володіє м'ячем. Останній посилає м'яч партнеру на іншій стороні і біжить до його місця, а той повертає М'яч назад і також міняє своє місцезрештування. Таким чином відбувається постійна зміна місць після передач.

Варіанти:

- 1) варіюється техніка і вид передачі;
- 2) після кожної передачі можна вводити додаткові вправи: присідання, упори лежачи, перекиди вперед або назад.

Вказівка. Додаткові вправи повинні вводитися з урахуванням тривалості бігу.



Рис. 16. Зміна місць у "вулиці"

17. Біг назустріч

Завдання: розминка з м'ячем.

Учасники: 8 гравців.

Майданчик: 30 кв м.

Тривалість: 15-20 хв.

Цілі. Швидка зміна місць після передачі м'яча.

Правила. По чотири гравці стоять один за одним. Відстань між групами – 30м. Перший гравець однією з груп передає м'яч першому гравцю протистоячої групи, біжить до неї і стає позаду. Той, що одержав м'яч, віддає його таким же чином другому гравцю і стає позаду.

Варіанти:

- 1) визначити вид передачі;
- 2) між обома групами встановити невеликі ворота, через які треба передавати м'яч;
- 3) той, що відіграв м'яч, діє як пасивний гравець;
- 4) удар головою.

Вказівка. «Точність передре швидкості!», тому в змаганнях між різними групами оцінювати і точність.



Рис. 16 Біг назустріч

З метою попередження дитячого травматизму рекомендуємо проводити різноманітні ігри та змагання під час розминання в підготовчій частині уроку, де виконуються вправи, що допомагають успішно вирішувати задачі основної частини заняття. Зміст підготовчої частини цілком залежить від змісту основної. Доцільно використовувати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають деяку закріпленість та скутість рухів в суглобах і дозволяють вільніше виконувати технічні прийоми. З цією метою пропонується практикувати ігрові вправи. Вони характеризуються різноманітними формами рухів і разом з гімнастичними вправами застосовуються для прискорення фізичної розминки. Використовуючи ці ігри, потрібно стежити за тим, щоб тренування було безперервним і інтенсивним.

У той же час вправи і ігри, що виконуються в цій частині заняття, не повинні бути такими, що призводять до надмірного стомлення і дуже емоційними, інакше вони можуть перешкодити оволодінню необхідними новими вправами на початковому етапі їх вивчення.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 1 ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ

1. Перші матчі з футзалу серед членів молодіжної організації відбулися у?

- А) Монтевідео
- Б) Бразилії
- В) Мадриді

2. Яка держава виграла перший міжнародний турнір, Кубок Південної Америки, 1964 року?

- А) Бразилія
- Б) Польща
- В) Парагвай

3. Перша країна на європейському континенті у якій почали грати в міні-футбол?

- А) Австрія
- Б) Чехія
- В) Італія

4. Якого року був сформований новий міжнародний керуючий орган FIFUSA?

- А) 1980
- Б) 1981
- В) 1971

5. З якого року почали регулярно проводитися турніри з міні-футболу в СРСР?

- А) 1971
- Б) 1972
- В) 1974

6. Якого року була змінена формула міні-футбольного турніру на приз тижневика «Тиждень»?

- А) 1964

- Б) 1991
- В) 1977

7. У якій країні пройшов перший чемпіонат світу ФІФА?

- А) Італія
- Б) Австрія
- В) Голландія

8. Яка мінімальна відстань від гравців команди, що захищається, до м'яча при виконанні вільного, штрафного або кутового удару у футзалі АМФ?

- А) 4 метра
- Б) 5 метрів
- В) 7 метрів

9. Яким є попередження у футзалі ФІФА?

- А) червона картка
- Б) жовта картка
- В) зелена картка

10. Якого року була створена Всесвітня Асоціація футзал?

- А) 1995
- Б) 2002
- В) 2003

11. Представники скількох країн підписали Акт установи АМФ?

- А) 20
- Б) 22
- В) 24

12. У якій країні відбулося проведення чемпіонату Європи 2003 року?

- А) Італії
- Б) Австрії
- В) Чехії

13. Який рік слід вважати датою народження сучасного міні-футболу в Радянському Союзі?

- А) 1971
- Б) 1989
- В) 1991

14. Якого року пройшов другий чемпіонат світу під егідою FIFUSA?

- А) 1974
- Б) 1982
- В) 1985

15. Якого року був проведений перший чемпіонат світу з футболу в залах?

- А) 1974
- Б) 1982
- В) 1985

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 2 ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ

1. Яка максимальна кількість запасних в команді?
 - А) 9
 - Б) 6
 - В) 7

2. Скільки гравців у складі кожної команди беруть участь у грі?
 - А) 4 польових гравці й 1 воротар
 - Б) 6 польових гравці й 1 воротар
 - В) 8 польових гравці й 2 воротар

3. Якою шириною і висотою використовуються гандбольні ворота(по внутрішньому вимірюванню)
 - А) шириною 2.5 і висотою 3 м
 - Б) шириною 3 і висотою 2 м
 - В) шириною 4 і висотою 2 м

4. Яким діаметром коло в центрі поля?
 - А) 1 м
 - Б) 4 м
 - В) 3 м

5. Тривалість гри?
 - А) 40 хв
 - Б) 46 хв
 - В) 30 хв

6. Тривалість одного тайму?
 - А) 40 хв
 - Б) 15 хв
 - В) 20 хв

7. Скільки суддів обслуговують гру?

А) 2

Б) 1

В) 3

8. Скільки замін проводиться по ходу матчу?

А) необмежена кількість

Б) 2

В) 5

9. Довжина поля гри?

А) 50-62 м

Б) 38-42 м

В) 48-42 м

10. Ширина поля гри?

А) 15-25 м

Б) 15-45 м

В) 25-55 м

11. Яка перерва між таймами?

А) 10 хв

Б) 20 хв

В) 15 хв

12. Коли проводиться заміна польових гравців і воротарів?

А) під час перерви

Б) під час 2тайму

В) під час гри

13. Як з-за бокової лінії вводиться м'яч

А) руками з-за голови

Б) ударом ноги

В) ударом тільки лівою ногою

14. Де проводяться змагання з міні-футболу?

А) у спортивних залах і на відкритих майданчиках

Б) тільки на відкритих майданчиках.

В) у спортивних залах

15. Одним з найважливіших факторів у футзалі є...

А) швидкість

Б) спритність

В) витривалість

16. Більшість голів на найвищому рівні забиваються з...

А) кута поля

Б) центру поля

В) меж штрафного

17. Яка розстановка використовується найбільш часто останнім часом?

А) 4-0

Б) 3-1

В) 2-2

18. Опіка гравця має такі різновиди:

А) персональна, зональна, змішана

Б) персональна, зонна, комбінована

В) індивідуальна, зональна комбінована

19. Чим характеризується опіка в зоні?

А) гравець «тримає» тільки певного гравця протилежної команди, своїми активними діями заважає йому розкрити його потенційні можливості, нав'язує йому свою гру

Б) захисник охороняє певну зону, активно протидіючи будь-якому гравцеві атакуючої команди, який у цій зоні з'являється

В) гравець «тримає» певного гравця протилежної команди у певній зоні, чим заважає йому розкрити свої потенційні можливості

20. Чим характеризується персональна опіка?

А) гравець «тримає» тільки певного гравця протилежної команди, своїми активними діями заважає йому розкрити його потенційні можливості, нав'язує йому свою гру

Б) захисник охороняє певну зону, активно протидіючи будь-якому гравцеві атакуючої команди, який у цій зоні з'являється

В) гравець «тримає» певного гравця протилежної команди у певній зоні, чим заважає йому розкрити свої потенційні можливості

21. Який вид удару найчастіше використовується в міні-футболі ?

А) удар п'ятою

Б) удар внутрішньою стороною підйому

В) удар внутрішньою стороною стопи

22. Які вправи використовують для тренування удару серединою підйому?

А) точно в ціль

Б) у русі

В) квадрат

23. Зупинка м'яча може бути:

А) повною і частковою

Б) повною і неповною

В) загальною і спеціальною

24. Які вправи використовують для тренування зупинки м'яча?

А) назустріч

Б) у русі

В) крізь кільце

25. Щоб м'яч знаходився під контролем, йому надається..

- А) почергове обертання
- Б) колове обертання
- В) зворотне обертання

26. Які вправи використовують для тренування ведення м'яча?

- А) коридор
- Б) у русі
- В) назустріч

27. Способи відбору м'яча:

- А) перехопленням і захватом
- Б) перехопленням і підкатом
- В) відбором і підкатом

28. Хто був найкращим голкіпером першого чемпіонату світу з міні-футболу?

- А) А. Шовковський
- Б) К. Серіані
- В) Д. Ванулі

29. Яке завдання має захисник воріт?

- А) відбити м'яч від воріт у довільному напрямку
- Б) швидко й точно направити м'яч вільному партнерові
- В) завадити потраплянню м'яча у ворота

30. Що означає вміння читати гру?

- А) вміння читати книги про футбол
- Б) добре грати в футбол
- В) помічати всі маневри суперників і наміри партнерів

31. Міні-футбол – це гра ...

- А) колективна
- Б) групова
- В) самостійна

32. Відкривання – це....

- А) відкриватися суперникам
- Б) знаходитися у відповідному місці майданчика
- В) виходити на вільну позицію, звільнення від опіки суперника, відірватися від нього

33. В якій із вправ для тренування на відкривання два захисника грають проти нападника?

- А) двоє проти одного
- Б) два на два
- В) один проти двох

34. В якій із вправ для тренування на відкривання один захисник намагається перешкодити просуванню двох суперників до воріт?

- А) два на два
- Б) один проти двох
- В) штурм воріт

35. В якій із вправ для тренування на відкривання два захисники грають проти двох нападаючих?

- А) двоє проти одного
- Б) два на два
- В) один проти двох

36. В якій із вправ для тренування на відкривання на середині поля розміщуються четверо нападаючих з м'ячем?

- А) два на два
- Б) один проти двох

В) штурм воріт

37. Комбінація «Трикутник» - це...

А) комбінація, заснована на передачі м'яча між трьома партнерами.

Б) комбінація, що складається з передач в один дотик між двома або декількома гравцями.

В) комбінація, суть якої в тому, що два партнери (один з яких володіє м'ячем) рухаються назустріч один одному найчастіше поперек поля.

38. Комбінація «Схрестний рух» - це ...

А) комбінація, що складається з передач в один дотик між двома або декількома гравцями.

Б) комбінація, суть якої в тому, що два партнери (один з яких володіє м'ячем) рухаються назустріч один одному найчастіше поперек поля.

В) комбінація, заснована на передачі м'яча між трьома партнерами.

39. В тренувальній вправі правильна позиція яке завдання воротаря?

А) вчасно переміщатися в бік того гравця, який повинен нанести черговий удар.

Б) вчасно переміщатися в бік гравця який наносить удар, та нанести відповідний удар в сторону інших гравців

В) вчасно переміщатися в бік гравця який наносить удар, та нанести відповідний удар в сторону гравця який наносив удар

40. Як називається елемент тактичних дій воротаря, коли воротарь дає поради партнерам

А) поради воротаря

Б) спільна робота із захисниками

В) взаємодія із захисниками

41. Що таке своєчасний відрив гравця, котрий знаходиться попереду від суперника й точна передача йому на хід?

- А) Відрив від суперника
- Б) Швидкий прорив
- В) Успішний прорив

42. Взаємостраховання – це ...

- А) відбір м'яча за допомогою узгоджених дій
- Б) захист воріт від суперників
- В) передача м'яча воротареві

43. Шеренга гравців, які щільно притиснулися один до одного і повернулися обличчям до м'яча – це ...

- А) шеренга
- Б) стрій
- В) стінка

44. Тактична комбінація в міні-футболі – це ...

А) дії на полі двох або декількох футболістів, які вирішують певне завдання

- Б) дії під час гри
- В) дії на полі двох або декількох команд

ПІСЛЯМОВА

У навчально-методичному посібнику розглянуто техніку й тактику гри у міні-футбол, основні прийоми та вправи для тренування. Безумовно, займатися фізичним вихованням у ЗВО або в спортивній секції може тільки той, хто здоровий. Тому, бажаючи грати в міні-футбол в якій-небудь команді, треба насамперед пройти медичний огляд. І тільки отримавши дозвіл лікаря, можна приступити до активних занять малим футболом.

Займатися можна як індивідуально, так і групою. Кожне заняття слід починати з легкої розминки, мета, якої – розігріти організм і підготувати його до навантажень. Виконується це за допомогою повільного бігу або бігу в середньому темпі, загальнорозвиваючих вправ – зарядки. Тривалість розминки – 10-15 хвилин. В основну частину заняття включається розучування або вдосконалення технічних або тактичних прийомів, а також вправи з фізичної підготовки, тобто вправи на розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Детальна структура заняття розглянута в додатках (Додаток Б, додаток В, додаток Г).

Для розвитку сили використовуються найрізноманітніші вправи, в тому числі й з навантаженнями. Наприклад, присідання з гантелями, кидки футбольного або набивного м'яча, біг по піску тощо – все це розвиває силу.

Для розвитку швидкості використовується повторний біг на короткі відрізки (10-30 м), біг із зупинками та змінами напрямку пересування, біг із стрибками, прискорення з м'ячем на 25-30 м.

Для розвитку спритності використовуються стрибки з діставанням високо підвішеного м'яча головою, ногою, рукою. Виконуйте в стрибку повороти на 90-180°, удари головою по м'ячу в стрибку, тримання м'яча в повітрі (жонгливання) ногами і головою.

Для розвитку гнучкості, тобто для розвитку рухливості в суглобах, здатності добре розслабляти м'язи тіла і виконувати рухи з великою амплітудою, рекомендовано використовувати спеціальні вправи на розтягування. Наприклад, можна застосовувати ривки і пружинні рухи назад, нахили тулуба вперед і в сторони з різних вихідних положень. Стрибки вгору під час повільного бігу з імітацією удару головою по м'ячу або з поворотом на 90-180° також розвивають гнучкість. Виконуючи вправи на розвиток гнучкості, слід урахувати, що надмірне навантаження призводить до пошкодження м'язів і зв'язок.

Для розвитку витривалості, як правило, використовуються кроси, двосторонні ігри зі зменшеним складом, ігрові вправи з м'ячем (3×3, 3×2, 2×3) великої інтенсивності.

Тренування не повинне обриватися відразу після великого навантаження. У кінці основної частини занять проводиться двостороння гра в одні або двоє воріт. У заключній частині за допомогою легкої пробіжки, ходьби і декількох вправ на розслаблення організм приводиться у відносно спокійний стан. Це є обов'язковим правилом для всіх гравців. На це відводиться до 5 хвилин. Загальна тривалість тренування на перших етапах

не повинна перевищувати 1 години. Час занять можна збільшити до 2 годин.

Ефективність тренувань буде визначатися фізичним навантаженням. У кожному занятті бажано прагнути до більшого за обсягом корисного навантаження, а це значить, що необхідно більше часу витратити безпосередньо на виконання будь-яких рухових дій. Наприклад, доцільно витратити час на розучування технічних прийомів, а не на переходи від однієї вправи до іншого, порожні розмови з партнерами. У той же час фізичне навантаження не може бути завжди максимальним. Особливо важливо це для гравців, які лише нещодавно приступили до занять з міні-футболу. Ось чому, займаючись поодиноці, або з друзями, потрібно прагнути навчитися правильно планувати і регулювати фізичне навантаження.

Врахувавши весь позитивний вплив на якості (фізичні, психологічні, соціальні) - міні-футбол по праву залишається найдоступнішим видом спорту. Адже майданчики для міні-футболу не потребують значних розмірів на відміну від «старшого брата» і взагалі, якщо проаналізувати весь час гри, який відводиться для аматорів, то саме міні-футбол займає лідерську позицію.

Ознайомившись з навчально-методичним посібником студент, учень, вчитель, викладач, спортсмен почине будувати навчально-тренувальне заняття аналізуючи екскурс в історію, зміни правил гри, спортивну підготовку на базі знань анатомо-фізіологічних особливостей організму, враховуючи техніко- тактичні особливості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тюленько С. Ю. Футбол в зале : система подготовки / С.Ю. Тюленько, А. А. Федоров. – Харків, 2000. – 86 с.
2. Балабан Б. А. Особливості підготовки студентських збірних команд з футзалу до короткострокових змагань / Б. А. Балабан, В. Г. Лунін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – № 11. – С. 8–10.
3. Без'язичний Б. І. Сучасні методики розвитку вибухової сили у футзалістів / Б. І. Без'язичний, О. В. Сірий, // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2011. – № 12. – С. 9–11.
4. Белов М. К. Міні-футбол / М. К. Белов. – Донецьк, 2001. – 120 с.
5. Бенгсбо Й. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. – Киев : Олимп, 2012. – 176 с.
6. Бенгсбо Й. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. / Й. Бенгсбо, Б. Пейтерсон. – Киев : Олимп, 2011. – 164 с.
7. Братусь В. И. Методика рекомендаций и технологические инструкции арбитрам украинских соревнований по фут залу / В. И. Братусь, С. П. Лисенчук. – Киев, 2006. – 32 с.
8. Вихров К. Л. Футбол в школе / К. Л. Вихров. – Київ: Вища школа, 1990. – 188 с.
9. Вихров К. Л. Игры в тренировке футболистов / К. Л. Вихров. – Київ: Здоров'я, 1983. – 91 с.
10. Вихров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посібник. – Київ : Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
11. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
12. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навч. посібник. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.

13. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник / В. І. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
14. Готовцев П. І. Самоконтроль на заняттях з дисципліни «Фізична культура» / П. І. Готовцев, В. І. Дубровський – Київ : Фізична культура і спорт, 2010. – 168 с.
15. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський. – Киев, 1985. – 136 с.
16. Зеленцов А. М. Тактика и стратегия футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський. – Киев, 1989. – 192 с.
17. Канішевський С. М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський – Київ : ІЗМН, 1999. – 270 с.
18. Качанів Л. Тренування футболістів / Л. Качанів, Л. Горський ; пер. зі словацького. – Братислава, 1984. – 360 с.
19. Келлер В. С. Індивідуальне тренування футболіста / В. С. Келлер, В. В. Соломонко. – Київ: Здоров'я, 1975. – 78 с.
20. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич – Винница : Планер. 2006. – 683 с.
21. Костюкевич В. М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – Винница, 2007. – № 1.– С. 59–65.
22. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання / В. М. Костюкевич. – Вінниця : «Планер», 2005. – 216 с.
23. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Изд. 2-е. / В. М. Костюкевич. – Киев : КНТ, 2016. – 208 с.
24. Костюкевич В. М. Спортивні ігри : курс лекцій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Костюкевич, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук. – Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. – 240 с.
25. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В. М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2009. – № 9. – С. 67–70.

26. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : «Планер», 2014. – 616 с.

27. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. виховання. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

28. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев, 1986. – 216 с.

29. Левчук В. Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. / В. Є. Левчук. – Луганськ : Укр. технології, 2006. – 116 с.

30. Лисенчук Г. А. Тактика футболу / Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догадайло. – Киев : РНМК М-во України по делам молодежи и спорта, 1991. – 88 с.

31. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

32. Лисенчук Г. А. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе : метод. рек. / Г. А. Лисенчук, А. В. Рымко, С. Г. Лисенчук. – Киев: [Б.п.], 1998. – 90 с.

33. Тактика футболу / Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догадайло. – Киев, 1991. – 88 с.

34. Лояс В. Г. Тренер по футболу / В. Г. Лояс, Ахмед Фади Альямини. – Киев : РИМК М-ва України по делам молодёжи и спорта УССР, 1991. – 112 с.

35. Михилс Р. Построение команды : путь к успеху / Р. Михилс. – Киев : Центр лицензирования Федерации футбола Украины, 2006. – 224 с.

36. Ніколаєнко В. В. Футбол : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР. / В. В. Ніколаєнко, Г. А. Лисенчук, Н. Ф. Повисший. – Київ : М-во України у справах молоді і спорту, 1995. – 117 с.

37. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спец. : 017 Фізична 275

культура і спорт) : навч. посібник. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

38.

39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев, Олимпийская література. – 2004. – 584 с.

40. Романенко А. Н. Тренировка футболиста / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, И. Е. Догадин. – Киев : Здоровье, 1984. – 261 с.

41. Романенко А. П. Книга тренера по футболу / А. П. Романенко, О. К. Джус, В. Г. Догадайло. – Киев: Здоров'я, 1988. – 252 с.

42. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів : методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – Киев : Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.

43. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 288 с.

44. Соломонко В. В. Тренировка вратаря в футболе / В. В. Соломонко. – Киев, 1986. – 128 с.

45. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Развитие игровой творчости у футболистов: метод. посібник / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ, 1998. – 74 с.

46. Спортивні ігри з м'ячем : правила / упоряд. А. І. Дубенчук. – Харків : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.

47. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : у 2 т. / за ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток : мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, Точка, 2010 р. – 200 с.

48. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Г. А. Лисенчук. – Київ, 2004. – 400 с.

49. ФК «Шахтар» Донецьк [Електронний ресурс] : офіційний сайт. – Режим доступу : <https://shakhtar.com/>. – Назва з екрана.
50. Чесна гра : рек. з навч. футболу [Електронний ресурс]. – Київ, 2011. – Режим доступу : <https://phc.org.ua/uploads/files/chesna-gra/chesna-gra-posibnuk-dlya-treneriv.pdf>. – Назва з екрана.
51. Шамардин В. Н. Футбол : метод. пособие / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск: ГДИФК, 1997. – 213 с.
52. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной подготовки футболистов. – Днепропетровск, – 1998. – 134 с.
53. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. / О. А. Шинкарук. – Київ, 2013. – 136 с.
54. Чесна гра

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис ключових змін в оновлених програмах початкової школи, внесених вчителями, батьками та науковцями під час відкритого обговорення на платформі EdEra й затверджені рішенням Колегії МОН від 4 серпня 2016 р., оприлюднені на сайті МОН 11 серпня 2016 р.

Фізична культура. 1-4 класи

Спираючись на пропозиції моїх колег, щодо оновлення програми з фізичної культури, зробила аналіз та запропонувала внесення змін до структури та змісту програми, що впроваджується на сьогодні в українській школі.

Впевнено можна казати, що програма дійсно відповідає всім вимогам Державного стандарту початкової загальної освіти, але ж деякі види і форми реалізації навчальних, оздоровчих і виховних завдань застаріли і потребують реорганізації. І лише дивлячись у майбутнє, а не озираючись на минулі усталені схеми, ми можемо осучаснити українську школу та наважитися до справжніх глибоких змін, заради майбутнього нового освіченого та зацікавленого покоління українських школярів. Цього потребує освіта! Цього потребує школа! Цього потребує вчитель!

Звісно, ми обов'язково повинні враховувати вимоги складання навчальних програм відповідно до Державного стандарту: наступність і прогрес, зручність використання, узгодженість зі стандартами галузі, придатність для всіх учнів. Зважати на основні компетентності, як індикатори результату навчальних досягнень, що відображає базовий зміст програми. Дотримуватись основних компонентів змісту предмету "Фізична культура" : інформаційного, мотиваційного, операційного.

На мій погляд, є три основні моделі оновлення програми: кардинальна (зміни запропонованих способів рухової діяльності, прибирання з програми навіть пояснень щодо оцінювання та

розрахунку фізичної підготовленості за тестами, введення варіативних модулів), суттєва (реорганізація способів рухової діяльності, зміни програмового змісту), значуща (вилучення застарілих методичних рекомендацій, вимог).

Стисло: осучаснення програми (від команд "Рівняйсь!", "Смирно!" до виконання імпровізаційних танцювальних рухів) з однією метою - зацікавити дітей!

Кардинальні зміни уможливлють програму з фізичної культури побудувати за принципом вдосконалення фізичних якостей учнів.

Фізичне вдосконалення:

- аеробна витривалість;
- гнучкість;
- м'язова витривалість;
- м'язова сила;
- гармонійний фізичний розвиток.

Так з'являється можливість реалізувати завдання програми не за допомогою бігу за секундоміром, а за допомогою введення варіативних модулів (футбол, ритмічна аеробіка або хореографія, плавання). Але поки що, для впровадження кардинальних змін, суперечок дуже багато. Вчителі здебільшого вважають корисним прибрати з програми плавання, із школи пересування - танцювальні кроки. Думаю, це пояснюється здебільшого тим, що у більшості шкіл немає басейнів, спортивні зали перевантажені (декілька класів займаються одночасно), урок фізкультури проводить вчитель, в якого немає кваліфікації хореографа чи тренера з плавання.

Якщо ми будемо зважати тільки на те, чого нам не вистачає, ми не зможемо оновити суттєво програму. Пам'ятаємо! Варіативні модулі не є обов'язковими і дають змогу школі обирати вид спорту чи рухової діяльності за наявністю матеріально-технічної бази, зважаючи на регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Тільки дивлячись у майбутнє, ми зрозуміємо, що оновлюючи освітні програми, ми маємо можливість оновити школи.

Змінено назви способів рухової діяльності: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики; вправи для оволодіння навичками пересування: вправи для опанування навичками володіння м'ячем, стрибкові вправи, ігри для активного відпочинку, вправи для розвитку фізичних якостей, вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

Можна також зупинитись на змінах значущих, але тимчасових, які стримують лавину проблем. Це можна порівняти з косметичним ремонтом: старі стіни тиснуть настільки, що й дихати важко і розгорнутися нема де. Застаріле змінимо на сучасне!..тільки...ті ж квадратні метри залишаються, і прибудинкова територія не потребує змін. Але ... це , колеги, буде лише подих, не довготривалий, але свіжий. Обирати нам.

Пропозиції і зміни, що запропонували мої колеги, я вносила до таблиці оновлення чинного змісту програми. Це:

- додати у розділ ігри для активного відпочинку ігри у бадмінтон, фрісбі та вилучення деяких ігор на зразок: « Клас, струнко!», «На свої місця»;
- лижну підготовку і ковзани (ігри та вправи в інших розділах, що пов'язані з цим видами рухової діяльності) виокремлено у варіативний модуль;
- плавання(через те, що погляди розійшлися) виокремлено у варіативний модуль.
- танцювальні кроки осучаснено.

До предмету «Фізична культура» додано вправи з фідболом та степ - кроки.

Знято нормативні показники, додатки вчитель використовує за своїм бажанням (використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів; умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.; орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 1-х, 2-х, 3-х і 4-х класів (результат на кінець навчального року); показники рухової компетентності учнів за період навчання з першого по четвертий клас)

Орієнтовний план-конспект заняття з фізичного виховання (футбол) для студентів I курсу

Тема: Техніка передачі м'яча різними способами.

Мета:

- повідомлення студентам теоретичних знань з історії міні-футболу;
- закріпити передачу м'яча внутрішньою стороною стопи;
- повторити зупинку м'яча подошвою;
- ознайомити з технікою фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч;
- сприяти швидкісній витривалості.

Тип: навчально-ігровий.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Тривалість заняття: 80 хвилин.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (20 хв.)			
1	Шикування, привітання, рапорт, повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці.	3 хв	У шеренгу, звернути увагу на зовнішній вигляд.
2	Футбол підкорив серця багатьох людей своєю доступністю, тому що в ньому може грати кожний. Кожний 25-тий житель Землі активно грає в футбол – це 240 млн. людей, із них 20 лн. – жінки. До речі, в Китаї жінки грали в футбол вже 2 тис. років тому. Футбол – це буря емоцій від захоплення до повного розчарування. Інтерес до футболу настільки високий, що люди придумують все нові й нові види цієї гри. У деяких країнах створили навіть свій особливий	5 хв	Протягом бесіди діти відповідають на запитання викладач.

	<p>футбол – американський, австралійський. Проводиться навіть чемпіонат світу з футболу для роботів. Є багато знаменитих футбольних клубів, гра яких захоплює болільників.</p> <p>- Які європейські футбольні клуби ви знаєте? Які ви знаєте футбольні команди України? Яких відомих футболістів ви знаєте?</p> <p>А зараз ми проведемо розминку справжніх футболістів. Це значить, що особливу увагу треба приділяти підготовці тих м'язів і частин тіла, на які припадає основне навантаження.</p> <p>- Які це м'язи і частини тіла?</p>		
3	<p><i>Загально-розвививальні вправи з м'ячем у русі.</i></p> <p>1. Ходьба на носках, м'яч унизу: 1 - м'яч вперед; 2 – вгору; 3 – вперед; 4 – в.п.</p> <p>2. Ходьба на п'ятках, м'яч за голову: 1 - м'яч вперед; 2 – в.п.; 3 – 4 – те саме</p> <p>3. В.п. – ходьба, м'яч перед грудьми: 1 – нахил вперед до правої ноги; 2 – в.п.; 3 – 4 те саме, до лівої.</p> <p>4. В. п – нахил уперед, м'яч біля правої ступні: 1 – 4 – ходьба випадами, м'яч кистю котимо між ногами, «вісімкою».</p> <p>5. Ходьба в повному присіді, м'яч вперед.</p> <p>6. Стрибки в повному присіді, м'яч за голову.</p> <p>7. Стрибки приставним кроком правим боком, кругові оберти м'яча вправо.</p> <p>8. Те саме, лівим боком.</p> <p>9. Біг з високим підйомом стегна, м'ячі вперед.</p>	6 хв	<p>В обхід, у колону по одному, з м'ячем у руках. Руки прямі, дистанція один крок одного від іншого. Фронтальний метод.</p> <p>М'ячем дістати до носка правої, лівої ноги.</p> <p>Дистанція два кроки.</p> <p>Глибокий випад.</p> <p>Спина і руки прямі.</p> <p>Спина пряма. Руки прямі, при кожному кроці коліно торкається м'яча, з максимальною частотою і амплітудою.</p>

	<p>10. Біг з викиданням гомілок вперед, м'яч за голову.</p> <p>11. Ходьба, відновлюючи дихання.</p>		
4	<p><i>Загально-розвивальні вправи на місці з м'ячем, м'яч у руках.</i></p> <p>1. В. п. – о. с, м'яч унизу: 1 – нахил голови вперед; 2 – те саме, 3 – 4 – те саме, вправо, вліво.</p> <p>2. В. п. – о. с, м'яч перед собою: 1 – підкинути м'яч перед собою вгору, плеснути в долоні перед собою, за спиною, спіймати м'яч; 2 – те саме.</p> <p>3. В. п. – ноги нарізно, м'яч угору: 1 – коловий оберт тулуба праворуч; 2 – в. п.; 3 – 4 – те саме ліворуч.</p> <p>4. В. п. – о. с, м'яч униз: 1 – випад правою вперед, м'яч покласти на підлогу; 2 – в. п. без м'яча 3 – 4 – те саме, з лівої ноги, взяти м'яч.</p> <p>5. В. п. – упор сидячи, права нога в сторону: 1 – 4 – стрибком зміна положень ніг.</p> <p>6. В. п. – те саме, права нога назад: 1 – 4-зміна положень ніг.</p> <p>7. В. п. – м'яч між ногами, руки на пояс 1- стрибок уперед; 2 – в. п.; 3 – 4 – те саме, ліворуч, праворуч.</p> <p>8. Те саме, по два стрибки.</p>	6 хв	<p>З максимальною амплітудою.</p> <p>М'яч підкидати не дуже високо.</p> <p>Руки прямі.</p> <p>М'яч тримати вище коліна.</p> <p>Стрибки виконувати на носочках.</p>
II. Основна частина (54 хв)			
1	<p><i>Спеціальні вправи футболіста для контролю м'яча.</i></p> <p>1. Наступити на м'яч зверху правою ногою, котити його вперед – назад стопою.</p> <p>2. Те саме, з лівою ногою.</p> <p>3. Те саме, але котити ліворуч – праворуч перед собою правою ногою.</p> <p>4. Те саме, лівою ногою.</p> <p>5. Те саме, навколо себе ліворуч, праворуч.</p>	20 хв.	<p>Невеликим поштовхом, стопу від м'яча не відривати.</p> <p>Правою, лівою ногою. Трохи відривати ногу від м'яча.</p> <p>Внутрішню, зовнішню сторони.</p>

	6. Імітувати «фінт» з нерухомим м'ячем. Перешикування в колону по два.		
2	Передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинки підшвою.	14 хв	Поєднувати зупинки і удари по м'ячу без ведення.
3	Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.	10 хв	Ведення здійснюється несильними ударами по м'ячу правою, лівою ногою.
4	Фінт «відходом».	10 хв	Заснований на несподіваній і швидкій зміні напрямку руху.
III. Заклучна частина (6 хв)			
1.	Шикування в шеренгу. Вправи на відновлення дихання. Вимірювання ЧСС.	3 хв	Вправи на відновлення дихання студенти виконують за викладачем. Виміряти частоту серцевих скорочень.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв	
3.	Домашнє завдання.	1 хв	

**Орієнтовний план-конспект заняття з фізичного виховання
(футбол) для студентів I курсу**

Тема: Пересування з м'ячем, удари по м'ячу головою.

Мета:

- Повторити техніку виконання пересування з м'ячем і без м'яча;
- Закріпити техніку виконання передачі та прийому м'яча, вивченими способами та техніку виконання удару по м'ячу головою;
- Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Тип заняття: навчально-ігровий.

Інвентар: футбольні м'ячі.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Тривалість заняття: 80 хвилин.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (22 хв.)			
1.	Шиккування в шеренгу, привітання зі студентами.	2 хв	Перевірити фізичний стан студентів за допомогою зовнішнього вигляду та виміряти частоту серцевих скорочень.
2.	Повідомлення завдань заняття.	2 хв	
3.	Вимірювання ЧСС.	2 хв	
4.	Правила поведінки та інструктаж з техніки безпеки під час занять	1 хв	
5.	Організовуючі вправи (стройові): - повороти: «Праворуч», «Ліворуч», «Кругом».	1 хв	
6.	Різновиди ходьби і бігу.	4 хв	
7.	Загальнорозвивальні вправи для верхнього плечового поясу в русі: - зміна положень рук на кожен крок; - поперемінні рухи	2 хв	
			Фронтальний метод. Руки прямі. Вправу виконувати ривком.

8.	<p>прямими руками в горизонтальній і вертикальній площині;</p> <ul style="list-style-type: none"> - кругові рухи руками в ліктьовому та плечовому відділах. <p>Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з високим підніманням стегна; - із закиданням гомілки назад; - стрибками у великому кроці; - приставними кроками лівим і правим боком; - стрибком в гору на кожен крок; - з прискоренням, із зупинкою по свистку і зміною напрямку руху. 	8 хв	<p>Вправи виконуються на кожен крок. Амплітуда рухів максимальна. Слідкувати за диханням. Тримати дистанцію, щоб не травмувати один одного. Перейти на біг у повільному темпі.</p>
II. Основна частина (52 хв)			
1.	<p>Спеціальні вправи з м'ячем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача та зупинка м'яча різними способами (в парах і трійках); - передача м'яча (правою і лівою ногою); - передача м'яча в русі; - венгерка. 	6 хв	<p>Вправи виконуються індивідуально на місці і в русі.</p>
2.	<p>Передачі, прийом і зупинка м'яча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийом м'яча внутрішньою стороною стопи з накиданням; - передача м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи; - передача м'яча на середню відстань. 	10 хв	<p>На місці. Пояснити, показати, виправляти помилки повторним поясненням.</p>
3.	<p>Ведення м'яча в русі з використанням удару по м'ячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зовнішньою частиною 	14 хв	<p>Під час вправи виправляти помилки, слідкувати за дистанцією. Пояснити, показати. Орієнтир – фішка. Виправляти помилки повторним</p>

	стопи, підошвою (правою і лівою ногою); - ведення м'яча зі зміною напрямку руху (за орієнтиром).		показом.
4.	Учбова гра у футбол з завданням: використання у грі вивчених способів передачі та прийому м'яча.	14 хв	Оцінити техніку виконання та точність.
5.	Естафети з м'ячем: ведення м'яча (різними способами).	8 хв	Слідкувати за технікою безпеки. Виконується у формі змагань.

III. Заключна частина (6 хв)

1.	Шиккування в шеренгу. Вправи на концентрацію уваги та відновлення дихання. Вимірювання ЧСС.	3 хв	Концентрація уваги (викладач стоїть обличчям до студентів, які вишикувались в одну шеренгу. Він подає команди. Команда виконується тільки в тому разі, коли перед нею викладач говорить слово «гол». Той, хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує грати. Після її закінчення викладач називає найбільш уважних. Згідно з правилами гри, крок уперед роблять і ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди). Виміряти частоту серцевих скорочень.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв	Оцінити техніку передачі м'яча.
3.	Домашнє завдання.	1 хв	Повторити правила гри у футбол.

Орієнтовний план-конспект заняття з фізичного виховання (футбол) для студентів I курсу

Тема: Відволікальні дії та відбирання м'яча.

Мета:

- вдосконалити техніку ведення м'яча;
- навчити техніці фінта з відходом та техніці відбирання м'яча, атакуючи суперника спереду.

Тип заняття: узагальнення і систематизація знань.

Інвентар: футбольні м'ячі, свисток, фішки.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Тривалість заняття: 80 хвилин.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (22 хв)			
1.	Шикування в шеренгу, привітання зі студентами.	2 хв	Перевірити фізичний стан студентів за допомогою зовнішнього вигляду та виміряти частоту серцевих скорочень.
2.	Повідомлення завдань заняття.	2 хв	
3.	Вимірювання ЧСС.	2 хв	
4.	Правила поведінки та інструктаж з техніки безпеки під час занять.	2 хв	
5.	Ходьба: - на носках, п'ятках; - на зовнішньому та внутрішньому боці ступні; - випадами з поворотом у сторону випаду; - у напівприсіді, присіді.	6 хв	Стежити за поставою. Звернути увагу на положення тулуба.
6.	Біг: - повільний біг; - із високим підніманням стегна; - із закиданням гомілок назад; - приставними кроками	8 хв	Поточний метод, дистанція – 3 кроки. Звертати увагу на частоту рухів. Виправляти помилки зауваженням, порадою. Вправи виконувати за сигналом викладача.

	<p>правим, лівим боком; - із винесенням прямих ніг уперед, у сторони, назад; - біг спиною вперед; - біг стрибками з ноги на ногу; - прискорення.</p>		
II. Основна частина (52 хв)			
1.	<p>Удосконалення техніки ведення м'яча: - ведення м'яча по прямій повільним темпом; - ведення м'яча внутрішньою частиною підйому; - ведення м'яча зовнішньою частиною підйому; - почергове ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою частинами підйому навколо стійок повільним темпом; - те саме середнім та швидким темпом; - у прямокутнику (10*15 м) кожен гравець веде м'яч у будь-якому напрямку.</p>	20 хв	<p>М'яч при веденні повинен бути біля ноги, так, щоб на кожному кроці нога його торкалася. Якщо суперник атакує гравця праворуч, ведення необхідно здійснювати лівою ногою, і навпаки. Під час ведення спрямовувати погляд не на м'яч, а вперед, ведення м'яча здійснювати різними частинами ступні. Не заважати партнерам здійснювати контроль під час ведення м'яча.</p>
2.	<p>Фінт «відходом» та відбиванням м'яча, атакуючи суперника спереду: - виконання руху з м'ячем з місця; - те саме, але після повільного ведення м'яча; - те саме, але після швидкого ведення м'яча; - ведення м'яча та обведення відходом суперника, який рухається назустріч; - передача м'яча назустріч партнеру, який рухається в</p>	17 хв	<p>Рух виконувати не тільки ногами, а й тулубом. Суперник лише імітує відбирання. Звернути увагу на правильний вибір позиції для обведення.</p>

3.	бiк ворiт, i вихiд на нього в ролi захисника з метою вiдiбрати м'яч. Той, хто приймає м'яч, i виконує обведення з метою завершити атаку голом. Навчальна гра.	15 хв	У парах. Мiсце передачі й прийому м'яча позначити фiшками. Двобiй триває до сигналу викладача.
III. Заключна частина (6 хв)			
1.	Шикування в шеренгу. Вправи на вiдновлення та заспокоєння дихання.	3 хв	
2.	Пiдбиття пiдсумкiв заняття.	2 хв	Вiдмитити кращих, вказати на допущенi помилки.
3.	Домашнє завдання.	1 хв	Повторити вивчений матерiал. Жонглювання м'ячем правою, лiвою ногою.

Регламент чемпіонату з міні-футболу серед навчальних груп та збірних команд Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради 2018/2019 навчального року

I. Нормативно-правова база регламенту

1. Нормативно-правовою базою Регламенту є:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1993 р., зі змінами та доповненнями. 2005 р.
- Правила гри з міні-футболу (футзалу) 2007 р. зі змінами та доповненнями.
- Дисциплінарний Кодекс ФІФА, 2006 р.
- Дисциплінарні правила УЄФА, 2006 р.
- Дисциплінарні правила Федерації футболу України, 2007 р., зі змінами та доповненнями.
- Правила поведінки глядачів на стадіонах під час відвідування футбольних матчів, 2002 р.
- Регламент змагань із футболу серед команд професіональних клубів України сезону 2007/2008 рр. Київ – 2006.
- Регламент Усеукраїнських змагань із футболу серед команд клубів Професіональної футбольної ліги України сезону 2008/2009 рр.
- Зміни до правил гри з міні-футболу ФІФА 2011, 2015.
- Регламент змагань «Метеліст ліга – 2016».

II. МЕТА Й ЗАВДАННЯ РЕГЛАМЕНТУ

Стаття 1. Мета Регламенту

Метою Регламенту є визначення принципів організації та проведення змагань із міні-футболу серед команд навчальних груп та збірних команд Харківського гуманітарно-педагогічного інституту

Стаття 2. Завдання Регламенту

Завданнями Регламенту є:

1. Установлення порядку здійснення керівництва та контролю за організацією та проведенням змагань.
2. Установлення дисциплінарних санкцій до порушників Правил гри, організації та проведення змагань.

ІІІ. МЕТА Й ЗАВДАННЯ ЗМАГАНЬ

Стаття 3. Мета змагань

Метою змагань є формування професійно-методичних знань, умінь і навичок, для розвитку рівня спортивної майстерності, визначення та підготовки кращих гравців до збірної команди інституту з міні-футболу, популяризація та піднесення престижу міні-футболу.

Стаття 4. Завдання змагань

1. Сприяння подальшому розвитку міні-футболу.
2. Підвищення рівня майстерності футболістів.
3. Практичне закріплення студентами знань про організацію та методику проведення змагань.
4. Набуття досвіду студентами в суддівстві змагань.
5. Створення необхідних умов для підготовки та успішного виступу і збірних команд Харківської гуманітарно-педагогічної академії в районних та міських змаганнях.
6. Визначення місця команд у турнірній таблиці відповідно до вимог Регламенту.
7. Створення комфортних та безпечних умов для учасників змагань і глядачів.

ІV. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Стаття 5. Керівництво змаганнями

1. Право на загальне керівництво та контроль за організацією та проведенням змагань із міні-футболу належить адміністрації Харківської гуманітарно-педагогічної академії та головному судді змагань.

2. Безпосередня організація та проведення змагань покладається на головного суддю змагань та його заступників.

3. Змагання проводяться за принципами «Чесної гри» згідно з календарем змагань, затвердженим на засіданні представників команд та погодженим головним суддею змагань та адміністрацією Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

Стаття 6. Учасники змагань

1. Учасниками змагань є команди навчальних груп спеціальності «Фізичне виховання» та інших спеціальностей і збірні команди Харківської гуманітарно-педагогічної академії. Кількість команд складається за заявками команд, до складу яких введено 12 гравців.

Стаття 7. Оформлення заявкової документації та заявка на участь у змаганнях

1. Не пізніше ніж за 5 днів до заявкового періоду тренер клубу повинен надати документи, затверджені керівником фізичного виховання, головним суддею змагань, офіційним представником, та допуском лікаря.

2. Футболіст, який не має студентського квитка Харківської гуманітарно-педагогічної академії, не може бути заявлений гравцем за команду.

3. Команда, яка не надала заявкову документацію до змагань не допускається.

Стаття 8. Місця проведення змагань

1. Матчі проводяться на ігровому майданчику Харківської гуманітарно-педагогічної академії, що відповідає вимогам «Правил гри з футзалу».

2. Якщо матч припинено за форс-мажорних обставин (у разі несприятливих погодних умов чи інше), він дограється, зазвичай, із хвилини, на якій був припинений, тими ж складами команд, що грали до припинення, на стадіоні, де він проходив, у день,

погоджений командою господарем та командою суперниками. В іншому випадку рішення щодо матчу приймає головний суддя змагань.

3. Якщо матч припинено з вини будь-якої команди, рішення щодо нього приймає головний суддя змагань.

4. За форс-мажорних обставин або в разі проведення незапланованих чи планових змагань Спартакіади вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації за клопотаннями тренерів команд-учасників чемпіонату з міні-футболу про участь гравців-збірників команд академії з видів спорту право прийняття рішення щодо зміни місця або дати проведення матчу належить головному судді змагань.

5. Підготовку поля та наведення порядку після закінчення ігрового дня здійснює кожна команда згідно з порядком проведення жеребкування (команда, що тягнула жереб першою, відповідає за підготовку поля в перший день змагань і.т.п.).

Стаття 9. Обов'язки команди щодо підготовки майданчика до матчу

1. Команда-господар поля зобов'язана:

1.1. Підняти на флагштоках стадіону Державний Прапор України, прапор Харківської гуманітарно-педагогічної академії

1.2. Забезпечити підготовку місця проведення матчу відповідно до «Правил гри з футзалу»

1.3. Унеможливити присутність сторонніх осіб біля столу арбітрів. Окрім арбітрів, за ним мають право перебувати тільки інспектор матчу.

2. На майданчику та прилеглій території до, під час та після матчу заборонені агітація, реклама, політичні оголошення та різного роду політичні дії.

3. Команда, відповідальна за підготовку поля, зобов'язана забезпечити порядок на майданчику та прилеглих до нього територіях після закінчення матчів ігрового дня.

4. У разі недотримання вищезазначених умов команда карається «-» 3 очками або знімається з чемпіонату рішенням контрольно-дисциплінарного комітету.

Стаття 10. Система проведення змагань

1. Чемпіонат проводиться по змішаній системі:

1-й етап – ігри в групах, після жеребкування команди розподіляються на 2 групи: група «А», група «В», у групах відбуваються зустрічі по коловій системі без зміни полів.

Час гри: 2 тайми по 15 хвилин «брудного» часу гри.

2-й – етап система ігор із вибуванням, команди що посіли 1 та 2 місця виходять до півфіналу, у якому вступає в силу система з вибуванням, коли переможець групи виходить на команду, яка виборола 2 місце в іншій групі.

Час гри: 2 тайми по 15 хвилин «брудного» часу гри. У разі нічийного результату проводиться ще 2 тайми по 5 хвилин, у разі невиявлення переможця за додатковий час, переможець визначається пробиттям 6-метрових штрафних ударів згідно з «Правилами гри у футзал - 2007».

Стаття 11. Календар змагань

1. Календар змагань команд складається після жеребкування, перед початком сезону.

2. Право переносу матчу у випадках, не передбачених регламентом, належить головному судді змагань.

3. Командам-учасницям змагань надається календар ігор.

Стаття 12. Визначення місць команд у турнірній таблиці

1. За перемогу в матчах чемпіонату та першостей команді нараховується три очки, за нічию – одне, за поразку очок не нараховуються.

2. Місця команд у чемпіонаті визначаються за такими показниками, отриманими в усіх матчах:

а) більша кількість набраних очок; б) результат гри в

особистій зустрічі; в) більша кількість перемог;

г) краща різниця забитих і пропущених м'ячів; д) більша кількість забитих м'ячів.

3. У випадку рівності показників, зазначених у гл. IV ст. 12 п. 2 регламенту, у двох (окрім випадку визначення чемпіона) і більше команд, перевагу отримують команди, що в матчах з усіма конкурентами мають кращі показники:

а) більша кількість набраних очок; б) результат гри в особистій зустрічі; в) більша кількість перемог;

г) краща різниця забитих і пропущених м'ячів; д) більша кількість забитих м'ячів;

е) більша середня оцінка в конкурсі «Чесна гра» (за результатами всіх матчів).

4. За рівності показників, зазначених у гл. IV ст. 12 п. 3 регламенту, місця команд визначаються жеребкуванням, що проводить головний суддя змагань.

Стаття 13. Нагородження

1. Нагородження переможців і призерів чемпіонату проводить керівництво проведення змагань із міні-футболу, гості та керівництво Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

2. Команди-переможці не пізніше до дати офіційної церемонії надають списки осіб для нагородження, відповідно до заявкових листів команд (до списку подаються гравці, які брали участь у змаганнях).

3. Команді, що посіла перше місце, присвоюється звання «Чемпіон Харківської гуманітарно-педагогічної академії», вона нагороджується дипломом і перехідним кубком.

Стаття 14. Неявка команди на матч. Виключення команди зі змагань

1. За неявку команди на матч чемпіонату або першостей без поважної причини їй зараховується поразка (0:3), команді-супернику – перемога (3:0), а до клубу, команда якого не з'явилась

на матч, застосовуються дисциплінарні санкції(запізнення на матч без поважної причини більш ніж на 15 хв. вважається неявкою).

2. Якщо обидві команди не з'явилися на матч чемпіонату або першостей, їм зараховується поразка (-:-), і застосовуються дисциплінарні санкції.

3. Команду, що повторно не з'явилася на матч без поважної причини, знімають зі змагань.

4. Якщо команда, яку виключено зі змагань, провела половину або більше матчів, їй зараховуються поразки в матчах, що залишились (0:3), а командам-суперникам зараховуються перемоги (3:0), якщо менше половини матчів – результати анулюються.

5. Після того, як арбітр отримав лист рапорту арбітра, за умови, що матч не розпочався, діють такі положення:

а) якщо будь-хто з п'яти футболістів, зазначених у листі рапорту арбітра, не має можливості розпочати матч у стартовому складі, його/їх може замінити будь-який футболіст із семи запасних. Така заміна скоротить кількість запасних футболістів;

б) якщо будь-хто з семи запасних футболістів, зазначених у листі рапорту арбітра, не має можливості взяти участь у матчі, його/їх замінити не можна;

в) якщо воротар, прізвище якого внесено до листа рапорту арбітра, не має можливості взяти участь у матчі, він може бути замінений іншим воротарем команди, прізвище якого не було внесено до листа рапорту арбітра.

6. Футболіст, прізвище якого внесено до листа рапорту арбітра, вважається учасником матчу, навіть якщо він не виходив на заміну.

7. За внесення до листа рапорту арбітра прізвища, відстороненого від участі в матчах або незаявленого футболіста, а також футболіста у разі, якщо цей футболіст безпосередньо не брав участі в матчі, до клубу застосовуються дисциплінарні санкції.

8. За внесення до листа рапорту арбітра прізвища, відстороненого від участі в матчах або незаявленого футболіста, а також футболіста у разі якщо цей футболіст безпосередньо брав

участь у матчі (виходив на футбольне поле), команді зараховується поразка (0:3), а команді-супернику перемога (3:0). Якщо у матчі перемогла команда-суперник, тоді рахунок залишається незмінним.

9. Якщо до листа рапорту арбітра у складах обох команд внесені прізвища відсторонених від участі в матчах або незаявлених футболістів, але ці футболісти безпосередньо не брали участі в матчі, до клубу застосовуються дисциплінарні санкції.

10. Якщо до листа рапорту арбітра у складах обох команд внесені прізвища відсторонених від участі в матчах або незаявлених футболістів, і ці футболісти безпосередньо брали участь у матчі (виходили на футбольне поле), тоді обом командам зараховується поразка (-:-).

11. Футболіст, прізвище якого не внесено до листа рапорту арбітра, не має права брати участі в матчі.

12. Запасні футболісти, а також не більше двох офіційних представників команди, прізвища яких внесені до листа рапорту арбітра, під час матчу повинні перебувати на місцях, відведених для них на технічному майданчику.

13. Особи, прізвища яких не внесені до листа рапорту арбітра, під час матчу не мають права перебувати на території технічного майданчика.

14. Розминка запасних футболістів під час матчу дозволяється біля кутового флагштока за лінією воріт своєї команди.

15. Заміни проводяться з числа футболістів, прізвища яких внесені до листа рапорту арбітра.

Стаття 15. Вимоги до ігрової форми (екіпірування) футболіста

1. Ігрова форма футболіста складається з футболки, шортів, гетрів, щитків та взуття.

2. Футболки не можуть бути однакового кольору.

3. Кольори футболок футболістів команд не можуть бути однаковими з футболками арбітрів.

4. Футболки кожного воротаря мають відрізнятися кольорами

від футболістів, та арбітрів. Якщо кольори футболок співпадають з кольорами футболок воротарів, змінити футболки повинні воротарі.

5. Футболка має бути з короткими (до нижньої третини плеча) або довгими рукавами.

6. Якщо в обох команд кольори основної форми збігаються, то команда-господар поля повинна грати в основній формі.

7. Номери на футболках гравців основного складу команд мають відповідати номерам, за якими прізвища футболістів внесено до заявкового листа та рапорту арбітра.

8. Номери на футболках мають бути розташовані по центру зі спини. Висота номера – двадцять п'ять сантиметрів, ширина – дванадцять сантиметрів. Ширина смуги номера – три сантиметри. На смугастих футболках номери наносяться на однокольоровому прямокутнику.

9. Номери на шортах розміщуються спереду в будь-якому місці з правого або лівого боку. Висота номерів – десять сантиметрів.

10. Усі номери мають бути одного кольору, контрастно відрізнятися від кольору футболки (шортів).

Стаття 16. Обговорення матчу, можливо, проведеного з порушенням принципів спортивної етики

1. Матч, результат якого викликає сумнів щодо дотримання командами-суперниками принципів спортивної боротьби, розглядає Комісія щодо етики й чесної гри (далі – Комісія) на підставі підготовлених і наданих до Комісії матеріалів.

2. Під час обговорення матчу Комісія може використовувати:

а) відеозапис матчу; б) висновок експерта, призначеного на цей матч;

в) рапорти делегата або інспектора; 3. На підставі висновку Комісії з підтвердженням щодо проведення матчу з порушенням принципів спортивної боротьби головний суддя змагань має право прийняти рішення про анулювання результату матчу та зарахування поразки обом командам, а також порушити питання

про застосування дисциплінарних санкцій до обох команд, їхніх офіційних представників та футболістів.

Стаття 17. Процедура перед початком та після закінчення матчу

1. За 10 хв. до початку матчу арбітр перевіряє екіпірування футболістів вживає заходів щодо виключення наявності в них предметів, у тому числі ювелірних виробів, небезпечно як для них самих, так і для інших футболістів.

2. Перед початком матчу футболісти обох команд розташовуються в центрі поля обличчям до центральної трибуни. Арбітри розташовуються між командами. Футболісти та арбітри вітають глядачів підняттям рук над головою.

3. Футболісти команди гостей, розташовані зліва від арбітрів, проходять повз арбітрів і команду господарів поля, вітаючи кожного рукоштованням, після чого повертаються на початкову позицію, проходячи за футболістами команди господарів поля та арбітрами.

4. Футболісти команди-господаря поля проходять повз арбітрів, вітаючи кожного рукоштованням, і повертаються на початкову позицію, проходячи за арбітрами.

5. Після привітання арбітр шляхом жеребкування з капітаном команди гостей визначає право вибору воріт.

6. Після закінчення матчу команди розташовуються в центрі поля поряд з арбітрами на своїй половині поля. Футболісти дякують глядачам за їх підтримку оплесками над головою. Капітани команд рукоштованням дякують арбітрам за проведений матч.

Стаття 18. Протест. Порядок подання. Обговорення

1. Офіційний представник команди зобов'язаний відразу після закінчення матчу попередити делегата та арбітра про подання протесту. Відповідна заява про подання протесту підписується головним тренером (начальником команди) і передається делегату,

який зобов'язаний поінформувати про це команду-суперника. Команда повинна протягом двадцяти чотирьох годин після закінчення матчу надати обґрунтований протест головному судді змагань.

2. Протест на невідповідність Правилам гри, розмірів воріт або розмітки футбольного поля подається арбітру в письмовій формі не пізніше, ніж за годину до початку матчу.

3. Не приймається для обговорення невчасно поданий протест, а також разі, якщо він поданий на рішення арбітра під час матчу:

а) призначення (не призначення) вільного, штрафного або 6-метрового удару;

б) визначення виходу м'яча за межі поля та надання права введення м'яча в гру;

в) зараховане або не зараховане взяття воріт;

г) попередження або вилучення футболіста з поля.

Стаття 19. Медичний контроль

1. Допуск гравців до ігор із відповідним станом здоров'я, медичний контроль під час змагань, перша медична допомога у випадках травмування здійснюється працівниками медичного пункту Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

V. АРБІТРАЖ

Стаття 20. Здійснення арбітражу

1. Арбітраж здійснюється відповідно до Правил гри, змін і доповнень до них, затверджених Міжнародною радою футбольних асоціацій.

2. Арбітраж здійснюють арбітри, рекомендовані головним суддею змагань для проведення матчів у чемпіонаті.

Стаття 21. Призначення арбітрів

1. На кожний матч призначаються арбітри, які наділяються винятковими повноваженнями щодо застосування та трактування Правил гри, та суддя-хронометрист.

2. Прохання команд або інших організацій щодо заміни

арбітрів, призначених на матч, обговоренню не підлягають.

3. У випадку неявки на матч призначених арбітрів, їх заміну проводить головний суддя змагань.

4. У випадку неявки арбітрів, матч проводять найбільш кваліфіковані арбітри.

Стаття 22. Обов'язки та функції арбітрів

1. Прибути до міста, де проводиться матч не пізніше, ніж за 30 хвилин до його початку.

2. У випадку неможливості прибуття на матч необхідно відразу повідомити про це головному судді змагань або його заступнику.

3. У випадку неприбуття команди на матч, відразу повідомити про це головному судді змагань або його заступнику.

4. Оглянути футбольне поле, оцінити його стан за п'ятибальною шкалою та зробити відповідний запис у рапорті арбітра. У разі непридатності футбольного поля арбітр приймає рішення про неможливість проведення матчу.

5. Разом із офіційними представниками команд визначити кольори ігрової форми так, щоб кольори футболок суперників не були однаковими, а також колір футболок воротарів із кольором футболок футболістів та арбітрів.

6. За 10 хв. до початку матчу перевірити екіпірування футболістів і виключити можливість наявності в них предметів, у тому числі ювелірних виробів, небезпечних як для них самих, так і для інших футболістів.

7. Звірити відповідність прізвищ у листі рапорту арбітра та списку персоналу.

8. Забезпечити контроль за перебуванням футболістів та офіційних представників на технічному майданчику під час матчу.

9. Протягом 10 хвилин після закінчення матчу оформити рапорт арбітра.

10. У рапорті арбітра викласти інформацію про всі дисциплінарні санкції, прийняті для застосування стосовно

футболістів або офіційних представників команд, і будь-які інциденти, що виникли до, під час та після матчу.

11. Після закінчення матчу надати рапорт арбітра головному судді змагань або його заступникові.

VI. ІНСПЕКТУВАННЯ

Стаття 23. Обов'язки делегата

1. Прибути до міста, де проводиться матч не пізніше, ніж за 30 хв. до його початку.

2. Провести інспекцію стадіону (стан футбольного поля та його готовність до матчу, включаючи розмітку поля, розміри воріт, роздягалень команд та арбітрів, засобів надання першої медичної допомоги. Арбітри повинні брати участь в інспекції футбольного поля разом з делегатом.

VII. ДИСЦИПЛІНАРНІ САНКЦІЇ

Стаття 24. Застосування дисциплінарних санкцій

1. Відповідно до Правил гри під час матчу тільки арбітр має право застосовувати дисциплінарні санкції: попередження (жовті картки) або видалення (червоні картки).

2. Головний суддя змагань порушує питання і приймає рішення щодо дисциплінарних санкцій.

3. Рішення головного судді протягом двадцяти чотирьох годин із моменту його прийняття надсилається зацікавленим особам.

4. Рішення щодо дисциплінарних санкцій до арбітрів приймає відповідно головний суддя змагань.

Стаття 25. Облік дисциплінарних санкцій, що застосовуються арбітром

1. У разі застосування арбітром дисциплінарних санкцій ураховуються всі жовті картки, отримані футболістом, при цьому окремо ведеться облік жовтих карток, отриманих футболістом.

2. Жовті картки, отримані впродовж одного сезону, не

переносяться з одних змагань до інших.

3. Команда зобов'язана самостійно вести облік карток, отриманих футболістами, і несе за це відповідальність.

4. Дві жовті картки, отримані в одному матчі, прирівнюються до видалення. У такому випадку футболіст підлягає відстороненню на один матч без рішення головного судді, раніше отримані попередження не анулюються, до клубу застосовуються дисциплінарні санкції.

5. За перші 3 жовті картки, отримані в матчах, футболіст підлягає відстороненню на один матч. За кожні наступні 3 жовті картки відсторонення збільшується на один матч. Відсторонення здійснюється без рішення головного судді.

6. До команди, футболісти якої в одному матчі отримали 4 й більше жовтих карток або 3 й більше червоних карток застосовуються дисциплінарні санкції.

7. Футболіст, який отримав червону картку, не має права брати участі в офіційних матчах до рішення головного судді та закінчення терміну його відсторонення. Термін дії відсторонення футболіста від участі в матчах розпочинається з моменту вилучення футболіста з поля. До клубу застосовуються дисциплінарні санкції.

8. Футболіст, який не отримав червоної картки, але допустив порушення, що не відображено в рапорті арбітра, має право брати участь у матчах до рішення головного судді. До команди застосовуються дисциплінарні санкції.

9. Якщо кількість матчів, на які було відсторонено футболіста, перевищує кількість матчів, що залишилися в поточному сезоні, то відповідна кількість матчів переноситься на наступний сезон.

10. Відсторонення футболіста від участі у змаганнях не переноситься з одного змагання до іншого в разі отримання футболістом 3-ї (6-ї, 9-ї і т.д.) жовтої картки.

VIII. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стаття 26. Обговорення й вирішення спірних питань

Обговорення й вирішення всіх спірних питань, що виникають

між командами, офіційними особами та футболістами здійснюється відповідно до регламенту та дисциплінарних правил.

Стаття 27. Інші питання

1. Зміни та доповнення до регламенту розглядає головний суддя і надає для затвердження керівництву кафедри фізичного виховання Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

2. Усі додатки до регламенту є його невід'ємною частиною.

3. Інші питання, що не врегульовані регламентом, розглядає головний суддя на підставі чинного законодавства України, вимог ФІФА, УЄФА, ФФУ, АМФУ та ПФЛ та надає для затвердження керівництву кафедри фізичного виховання Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

3. Регламент набуває чинності з 1 вересня 2015 року, й діє до моменту затвердження нового регламенту.

Регламент розіграшу кубка з міні-футболу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради в спортивному сезоні 2015-2016 р.р.

I. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Мета змагань: формування професійно-методичних знань, умінь і навичок для підвищення рівня спортивної майстерності, визначення та підготовки кращих гравців до збірної команди інституту з міні-футболу, популяризація та піднесення престижу міні-футболу.

Завдання змагань:

- пропаганда й подальший розвиток міні-футболу в Харківській гуманітарно-педагогічній академії;
- підвищення якості навчально-тренувальної та виховної роботи в командах;
- виявлення перспективних футболістів для збірних команд академії та коледжу;
- визначення переможця розіграшу Кубка Харківської гуманітарно-педагогічної академії;
- практичне поглиблення студентами знань із організації та методики проведення змагань;
- набуття досвіду студентами в суддівстві змагань.

II. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯМ ЗМАГАНЬ

1. Право на загальне керівництво та контроль за організацією та проведенням змагань із міні-футболу належить адміністрації Харківської гуманітарно-педагогічної академії та головному судді змагань.

2. Безпосередня організація та проведення змагань покладається на головного суддю змагань та його заступників.

3. Змагання проводяться за принципами «Чесної гри» згідно з календарем змагань, затвердженим на засіданні представників команд і погодженим головним суддею змагань та адміністрацією Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

ІІІ. УЧАСНИКИ Й УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

1. Учасниками змагань є команди навчальних груп спеціальності «Фізичне виховання» і збірна команда Харківської гуманітарно-педагогічної академії інших спеціальностей. Кількість команд складається за заявками команд до складу яких належать 12 гравців.

2. Оформлення заявкової документації та заявка на участь у змаганнях

2.1. Не пізніше, ніж за 5 днів до заявкового періоду, тренер команди (або капітан) повинен надати документи, затверджені керівником фізичного виховання, головним суддею змагань, офіційним представником та допуском лікаря.

2.2. Футболіст, який не має студентського квитка Харківської гуманітарно-педагогічної академії, не може бути заявлений гравцем за команду.

2.3. Команда, що не надала заявкової документації, до змагань не допускається.

3. Система проведення змагань. Кубковий турнір складається з п'яти етапів: попереднього (1 тур), 1/4 (2 тур), 1/2 (3 тур) матчу за III місце та фіналу.

ІV. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Основний час матчів складає 2 тайми по 15 хв. Якщо неможливо визначити переможця в основному часі, переможець визначається нанесенням 6-метрових штрафних ударів згідно з «Правилами гри у футзал 2007». Команді, що не з'явилася на матч без поважної причини, зараховується поразка (0:3), а команді-суперниці – перемога (3:0).

V. НАГОРОДЖЕННЯ

1. Нагородження переможців і призерів чемпіонату проводить керівництво проведення змагань із міні-футболу, гості та керівництво Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

2. Команди-переможці не пізніше дати офіційної церемонії надають списки осіб для нагородження відповідно до заявок команд (до списку подаються гравці, які брали участь у змаганнях).

3. Команда, що посіла перше місце, отримує звання «Володар Кубка Харківської гуманітарно-педагогічної академії», й нагороджується дипломом і перехідним кубком.

VI. ІНШІ ПИТАННЯ

1. Цей документ є додатком до регламенту чемпіонату Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради з міні-футболу серед команд навчальних груп та збірних команд 2015-2016 н.р., тому за спірними питаннями, що не ввійшли до додатка звертатись за вищезазначеним документом.

**Зразок заявки на участь у чемпіонаті
з міні-футболу серед навчальних груп та збірних команд
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
2018/2019 навчального року**

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ГРАВЦІВ					ЗАУВАЖЕННЯ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ГРИ (порядок на спортивному майданчику, поведінка гравців, поведінка глядачів та ін.)			
Час	№	Прізвище і м'я	Команда	Причини				
12'	2	Ковальський Дмитро	111-ф	Груба гра	Порядок на майданчику був напруженим з елементами агресії, де гравці обох команд порушували принципи спортивної гри але судді вчасно розряджували ситуацію та тримали гру під контролем. Поведінка глядачів відповідала нормі.			
16'	2	Ковальський Дмитро	111-ф	Гра рукою				
20'	10	Ткаченко Олег	21-ф (І)	Груба гра				
20'	5	Дорогач Олексій	111-ф	Груба гра				
20'	10	Стрельцов Сергій	111-ф	Груба гра				
ВИДАЛЕННЯ ГРАВЦІВ					ВИПАДОК ТРАВМУВАННЯ			
Час	№	Прізвище і м'я	Команда	Причини	Прізвище, ім'я	Хвилина матчу	Характер пошкодження, причинна попередній діагноз	Яку допомогу надано
17'	8	Андрус Іван	21-ф (І)	Нецензурні вирази				
					Андрус Іван	15'	Трищина голіаки	Ушкод, бантизування
					Генгель Микола	18'	Покришки	дезинфекція

Підпис першого арбітра

1. 

Підпис другого арбітра

2. 

Підпис хронометриста

3. 

Підпис інспектора

4. 