

Міністерство освіти і науки України



Фізичне виховання

ФУТБОЛ

Методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання



Ковель 2014

УДК 796(07)
Ф50

До друку _____ Голова Навчально-методичної ради Луцького НТУ
(підпис)

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій Луцького НТУ
_____ директор бібліотеки.
(підпис)

Затверджено Навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № 10 від « 17 » червня 2014 року.

Рекомендовано до видання методичною радою КПЕК Луцького НТУ, протокол № 3 від « 10 »
квітня 20 14 року.
_____ Голова методичної ради КПЕК Луцького НТУ
(підпис)

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів природничо-математичних
дисциплін Ковельського промислово-економічного коледжу Луцького НТУ, протокол № 6 від
«06» лютого 20 14 року.

Укладачі: _____ С.В. Кравчик, викладач І категорії КПЕК Луцького НТУ
(підпис)
_____ Р.В. Ющук, викладач І категорії КПЕК Луцького НТУ
(підпис)

Рецензент: _____ В.М. Хомич, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(підпис) Волинського національного університету

Відповідальний
за випуск: _____ Л.В. Борисюк, методист КПЕК Луцького НТУ
(підпис)

Фізичне виховання [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання/уклад. С.В.Кравчик, Р.В.Ющук. – Ковель: КПЕК Луцького НТУ, 2014. – 44 с.

Методичні вказівки до практичних занять містять інформацію щодо занять з футболу і розробки для практичного виконання. Акцентовано увагу на особливостях навчання техніко-тактичних прийомів, шляхах удосконалення підготовки до гри у футбол. Також подані вправи спеціальної фізичної підготовки футболіста.

Передбачено для викладачів фізичного виховання, студентів усіх спеціальностей денної форми навчання.

ЗМІСТ

Вступ	4
I Розділ. Техніка гри	6
1.1. Техніка польового гравця	6
1.2. Техніка гри воротаря	19
1.3. Вправи на розучування технічних прийомів	23
II Розділ. Тактика гри	27
2.1. Тактика нападу	28
2.2. Тактика захисту	31
2.3. Вправи для навчання тактичних дій	34
Список рекомендованої літератури	42

ВСТУП

Активна рухова діяльність студентів у процесі занять фізичною культурою і спортом сприяє запобіганню перевантаженням і перевтомі. 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 навантаженнями. Це стосується й одного з найбільш популярного, масового і улюбленого виду спорту — футболу.

Футбол розвиває силу волі, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі, почуття товарищескості, взаємної виручки. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді. Опанувати технікою і тактикою гри у футбол студенти можуть на заняттях і в секціях, фізичної культури. Футбол розвивається швидкими темпами, характер гри постійно змінюється в бік інтенсифікації діяльності усіх футболістів під час матчу.

Футбол – командна спортивна гра, в якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м'яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть у межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хв.) більше голів, ніж супротивник. Гра проводиться на полях прямокутної форми довжиною 90-120 м і шириною 45-90 м., і триває 90 хв. і ділиться на два періоди (тайми) по 45 хв. кожний з 15-хвилинною перервою між ними.

Гру у футбол за спрощеними правилами можна проводити на майданчику довжиною від 24 до 60 м і шириною від 12 до 35 м. У грі беруть участь дві команди, що мають у своєму складі від 4 до 8 гравців. Кількість гравців у командах залежить від розміру майданчика. Контроль за правилами гри здійснює суддя в полі (головний суддя) і двоє суддів на лінії (бокових), які перебувають за межами поля на протилежних його боках.

Правила і хід гри. Перед початком гри для вибору воріт і першого удару суддя проводить жеребкування. Команда, що виграла жеребкування, обирає ворота або розпочинає гру з центра поля. М'яч ударом ноги спрямовується у бік частини поля, яку займає суперник. Усі футболісти при початковому ударі (крім двох, що починають гру) розташовуються тільки на своїй половині поля за лінією центрального кола. Як тільки м'яч пройде відстань, що дорівнює його окружності, він вважається у грі. Гравець, виконавши початковий удар, не має права вдруге торкнутися м'яча раніше за інших гравців.

Після перерви між таймами команди обмінюються половинами поля, і початковим ударом з центра поля гру починає вже гравець іншої команди.

Якщо м'яч повністю перетнув бокову лінію по землі або у повітрі, то він з того ж місця вкидається в поле одним з гравців протилежної команди. М'яч,

що влучив у ворота безпосередньо з вкидання з-за бокової лінії, не зараховується.

Якщо м'яч вийшов за лінію воріт від гравця команди, що захищається, то призначається кутовий удар. Він пробивається з кутового сектора, з того боку, де м'яч вийшов за межі поля. М'яч, забитий у ворота безпосередньо з кутового удару, зараховується. Якщо м'яч вийшов за лінію воріт від гравця нападаючої команди, то призначається удар від воріт. Він виконується одним із гравців (переважно воротарем) команди, що захищається, з тієї половини воротарського майданчика, що була ближче до місця перетину м'ячем лінії воріт.

Штрафний удар призначається, якщо порушить одне з таких правил: вдарить або спробує вдарити суперника ногою або рукою (небезпечна гра); спробує звалити суперника за допомогою підніжки, стрибне на суперника (рукою, стегном або яким-небудь іншим недозволеним способом); зіграє рукою (це не стосується воротаря в межах його штрафного майданчика). За аналогічні порушення, допущені гравцем команди, що захищається, у межах свого штрафного майданчика команда, що атакувала, отримує право на 11-метровий штрафний удар (пенальті).

Вільний удар призначається, якщо польовий гравець порушить одне з таких правил: зіграє небезпечно, штовхне суперника плечем у плече в той момент, коли м'яч не перебуває на ігровій відстані; не володіючи м'ячем, зумисне блокуватиме суперника, тобто бігатиме між ним і м'ячем або ставитиме на шляху суперника так, щоб перешкодити своїм тулубом його просуванню; штовхне воротаря у воротарському майданчику; якщо воротар у межах свого штрафного майданчика: з моменту, коли він контролює м'яч руками, затримає його понад шість секунд або ж застосує тактику, яка, на думку судді, має на меті затримку гри і затягнення часу, тим самим створюючи своїй команді перевагу.

Вільний удар відрізняється від штрафного тим, що м'яч, забитий у ворота безпосередньо зі штрафного, зараховується, а з вільного – ні, крім випадків, коли м'яч після удару торкнеться якого-небудь іншого гравця.

Вільний удар призначається також, якщо гравець визнаний винним у порушенні правил «поза грою». Положення «поза грою» фіксується, якщо гравець перебуває ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч, окрім випадків, коли: а) гравець перебуває на своїй половині поля; б) не менше двох гравців команди-суперниці перебувають ближче від нього до лінії їхніх воріт; в) м'яч вводиться в гру з-за бокової лінії і з кутової позначки.

Команда, що заробила однакову кількість м'ячів, то гра завершується внічию.

У випадку, коли за умовами змагань нічия не допускається, призначається додатковий час або серія пенальті.

І Розділ

ТЕХНІКА ГРИ

У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах і т.д. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то й команда в цілому затрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою на шляху до досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

За характером ігрової діяльності в техніці виділяються два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

1.1. Техніка польового гравця

Техніка пересувань включає в себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні — відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, підстраховка і т.д.

Ходьба футболіста дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

Біг — ключовий спосіб пересування у футболі — застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, зайняття певної позиції в обороні.

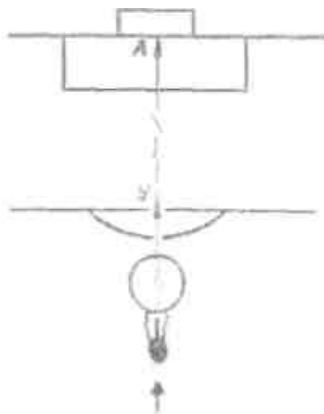
Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками — специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

Футбол багатий різноманітними стрибками, котрі використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг.

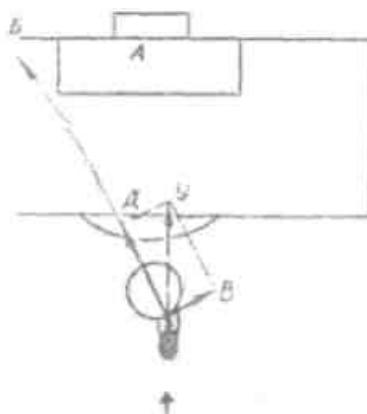
Ефективний спосіб — зміна напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються ривки в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Зазвичай застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

Удари по м'ячу

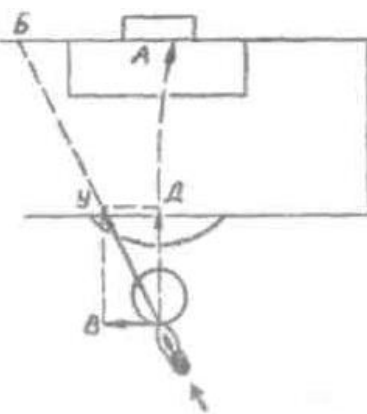
Удари по м'ячу — це основний спосіб ведення гри. Їх виконують ногою і головою, і вони вимагають точного виконання.



Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі (мал. 1) і різані (мал. 2, 3).

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центра ваги польоту вибирати (передбачати) особливо ретельно.

Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. По тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного двобою.

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

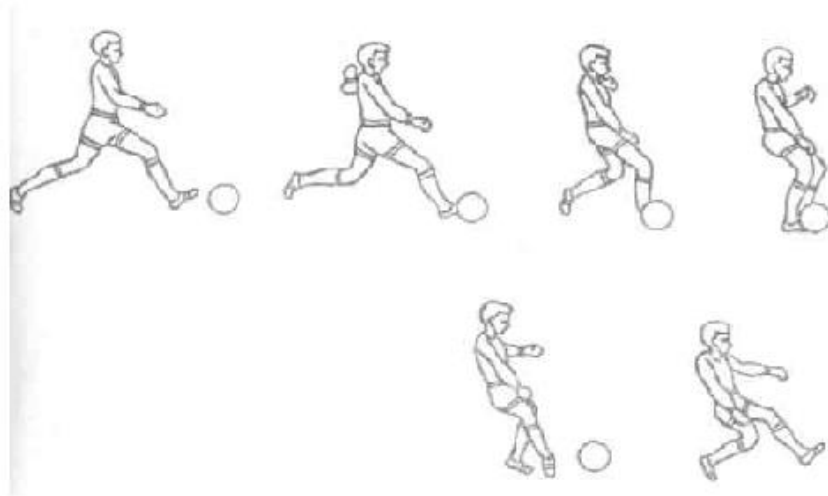
Попередня фаза — розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза — постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35 — 50 % останній крок розбігу.

Робоча фаза — ударний рух і проводка. Ударний рух починається з активного згинання в тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається "гальмування" стегна. Різким захльостуючим рухом гомілки і стопи б'ють по м'ячу. У

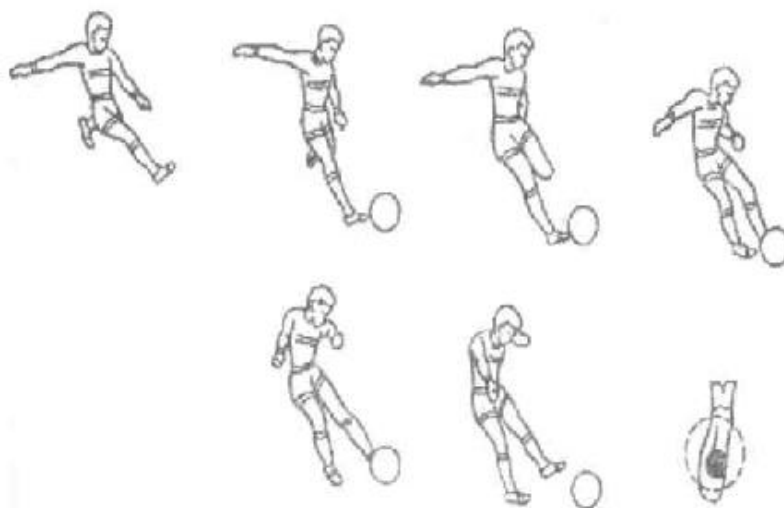
момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу вдаряючої ланки. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від докладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок руху м'яча.

Удар внутрішньою стороною стопи застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані (мал. 4). Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні удар ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.



Мал. 4 Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

Правильний удар внутрішньою частиною підйому може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, "прострілах" уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій (мал. 5). Розбіг під кутом 30—60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.



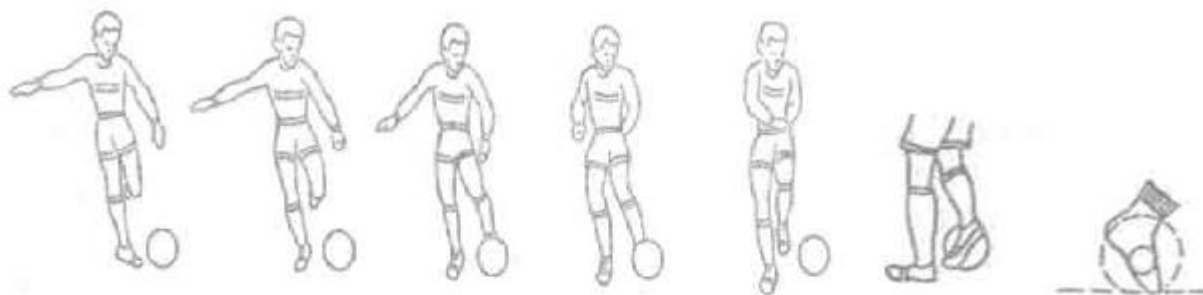
Мал. 5 Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.

Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю (мал. 6). Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки строго вертикальна.



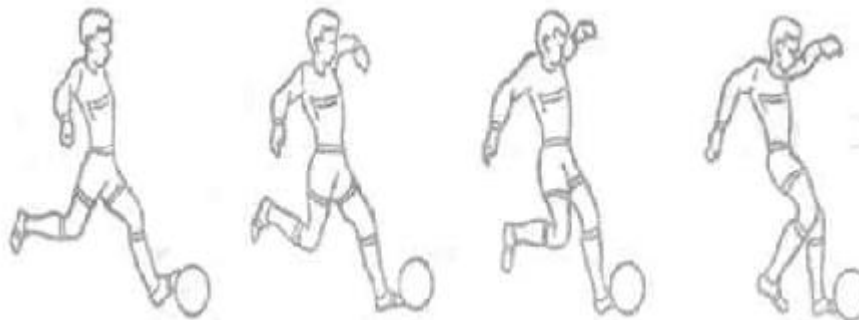
Мал. 6 Удар по м'ячу середньою частиною підйому.

Удар зовнішньою частиною підйому найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої і зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину (мал. 7)



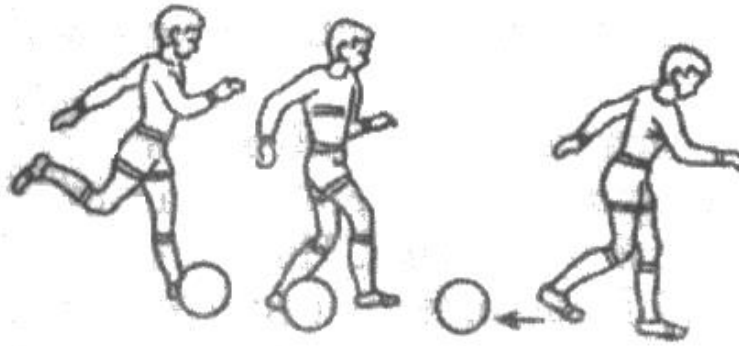
Мал. 7 Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

Удар носком (мал. 8) використовують, коли треба зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль — на одній лінії. Останній крок розбігу — замах, у момент удару носок трохи піднятий.



Мал. 8 Удар по м'ячу носком.

Удар п'ятою через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю, Перевага його — у несподіванці для суперників (мал. 9).



Мал. 9 Удар по м'ячу п'ятою.

Опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

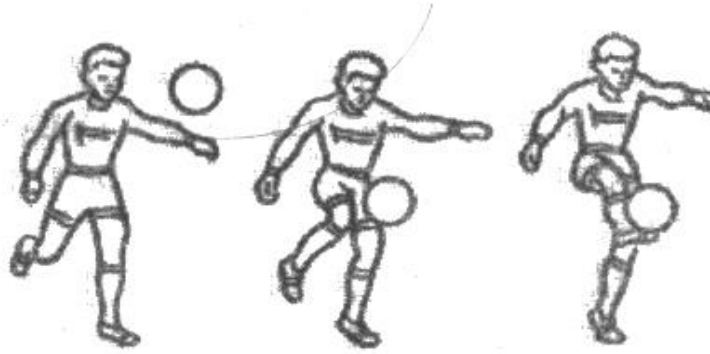
Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання — скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча. При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку — за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, яка ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

Удари по м'ячу, що летить. Швидкість м'ячів, що летять, звичайно вища, ніж тих, які котяться, тому головна трудність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, який летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться (мал. 10). Удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості.



Мал. 10 Удар по м'ячу з поворотом.

Удар з поворотом використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому (мал. 11). Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух у горизонтальній площині.



Мал. 11 Удар по м'ячу, який летить.

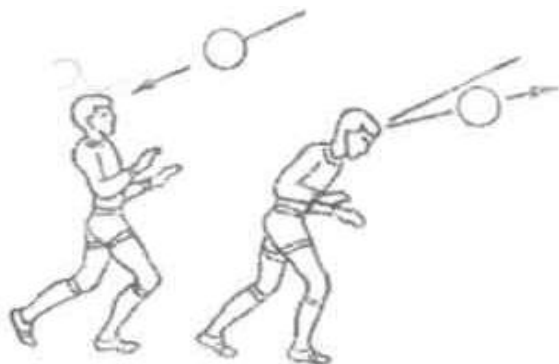
Удар з напівльоту виконується середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі (мал. 12). Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.



Мал. 12 Удар по м'ячу з напівльоту.

Удари по м'ячу головою — ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку.

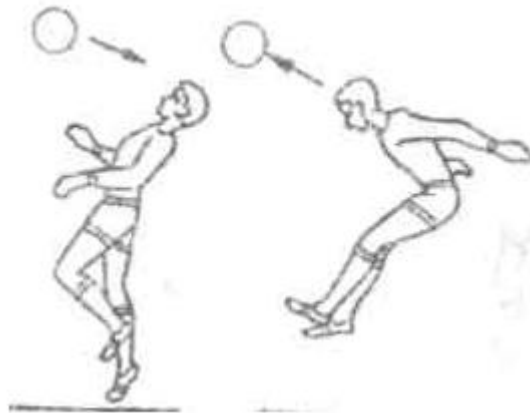
Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба. Вихідне положення при ударі без стрибка — стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці (мал. 13).



Мал. 13 Удар по м'ячу головою без стрибка.

Роблячи замах, тулуб відхиляють назад, нога, що стоїть позаду, трохи згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногою (мал. 14). Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.



Мал. 14 Удар по м'ячу головою в стрибку.

По важко досяжному м'ячу, який летить (3—4 м від гравця), удар головою виконується в падінні. Удар боковою частиною лоба використовують, коли м'яч летить збоку від гравця (мал. 15). Вихідним положенням є стійка "ноги нарізно" (30—50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахилиють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.



Мал. 15 Удар по м'ячу боковою частиною лоба.

Зупинки

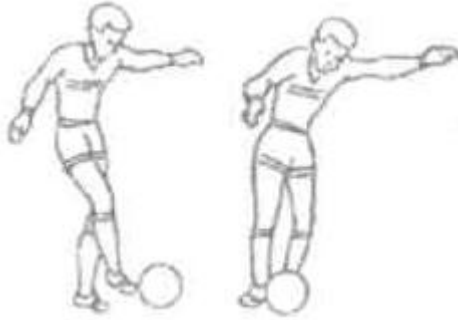
Зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для різних способів. Підготовча фаза — зайняття вихідного положення — характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногю, котра зупиняє, посилають назустріч м'ячу.

Робоча фаза — поступливий (амортизуючий) рух зупиняючою ногою, яка

трохи розслаблена. У момент стикання з м'ячем (чи трохи раніш) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

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

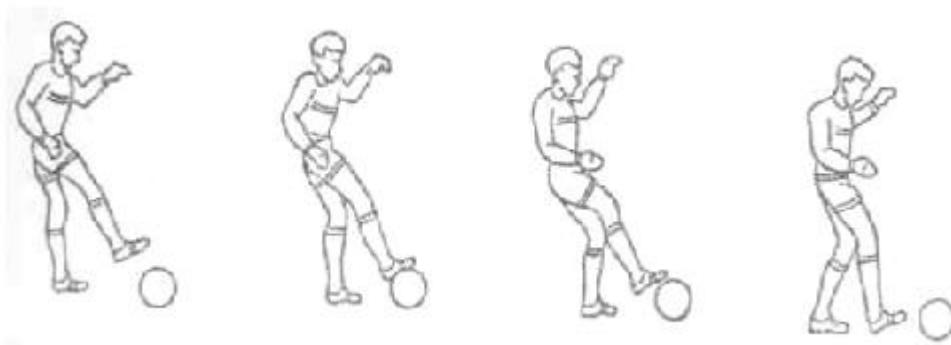
Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи (мал. 16). Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90° . У момент зіткнення м'яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.



Мал. 16 Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.

При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі зупиняюча нога більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, що високо летять, зупиняють у стрибку.

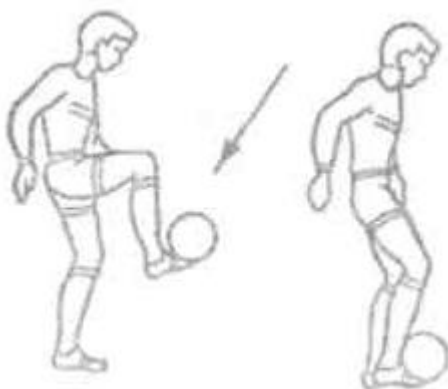
Зупинка м'яча підошвою (мал. 17). Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом $30\text{—}40^\circ$. Поступливий рух назад незначний.



Мал. 17 Зупинка м'яча підошвою.

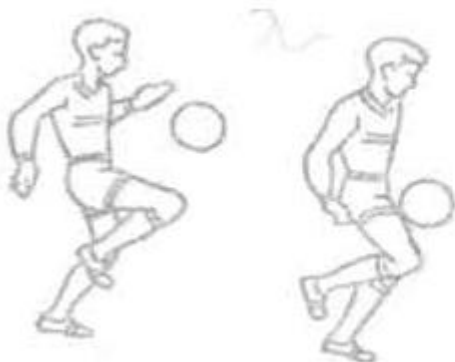
Для того, щоб зупинити підошвою м'яч, який опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі його накривають (але не давлять) підошвою.

Зупинка м'яча підйомом. При зупинці м'ячів, які опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі (мал. 18). Поступливий рух здійснюється донизу — назад.

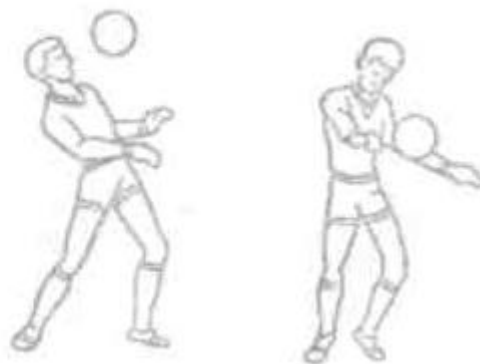


Мал. 18 Зупинка м'яча підйомом.

Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, який летить (мал. 19). М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступливий рух здійснюється донизу — назад.



Мал. 19 Зупинка м'яча стегном.



Мал. 20 Зупинка м'яча грудьми.

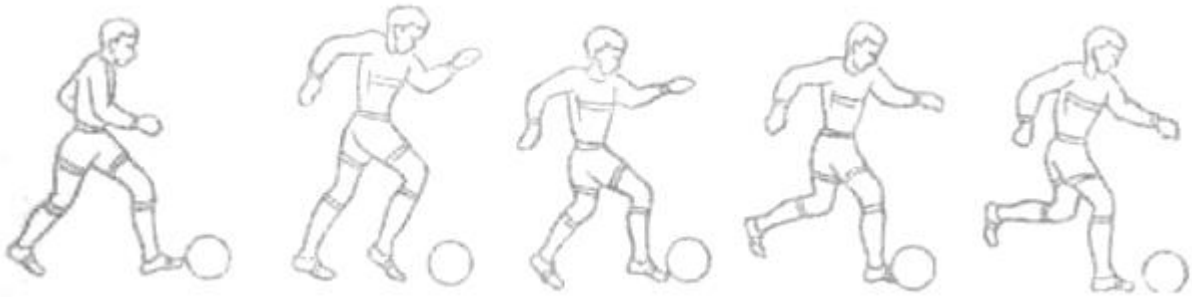
У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча (мал. 20), ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50—70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувають уперед.

Ведення м'яча

Ведення м'яча здійснюється за допомогою всіляких переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різними послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч "відпускають" від себе на 10—12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не "відпускати" його далі ніж на 1—2 м. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

Ведення зовнішньою частиною підйому (мал. 21) виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.



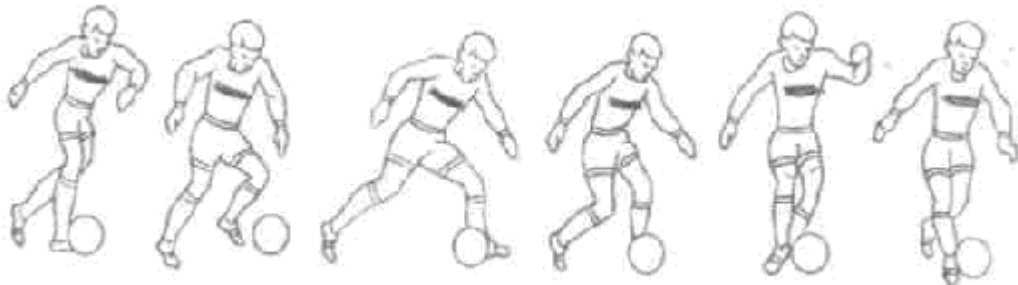
Мал. 21 Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

При *веденні внутрішньою частиною підйому* (мал. 22) гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторком до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані і темп бігу порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.



Мал. 22 Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

Ведення серединою підйому (мал. 23) — один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій донизу стопі. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.



Мал. 23 Ведення м'яча серединою підйому.

Відволікаючі дії (фінти)

Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій — підготовку і реалізацію. Інсценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста, їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями.

Фінти "відходом" ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивника спереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5— 2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо — уперед. Якщо супротивник атакує позаду, застосовується фінт "відходом" з переносом ноги через м'яч (мал. 24).



Мал. 24 Фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.

Фінти "ударом" по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближаючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад (мал. 25).



Мал. 25 Фінт «ударом».

Фінт "зупинкою" м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інсценізується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем (мал. 26), у другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.



Мал.. 26 Фінт «зупинкою».

Відбирання м'яча

Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник трохи "відпустить" м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному — м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному — м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію.

Відбирання м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5—2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця справа чи зліва. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад,



Мал. 27. Відбирання перехопленням.

Важкодоступні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті (мал. 27). застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен уловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу. Відбирання м'яча поштовхом у плече (мал. 28 — 29).

Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, який володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на далеку від гравця, котрий відбирає, ногу. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.



Мал. 28 Мал. 29 Відбирання м'яча підкатом.

Підкат — це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча.

Футболісту часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовхом плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку за атакуючим, той хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підосвою. Щоб відібрати м'яч чи вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр.



Мал. 30 Відбирання м'яча підкатом.

Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, який опанував технікою підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен

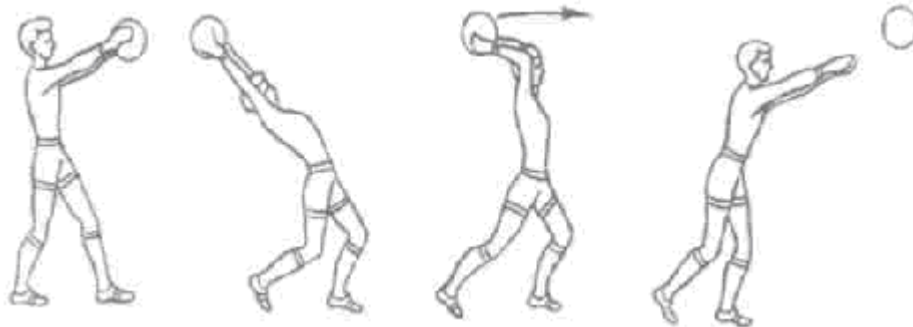
мати відмінне відчуття темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

Техніка виконання підкату така: перебуваючи трохи позаду і збоку від суперника, захисник починає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою — зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника.

Вкидання м'яча через бокову лінію

При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність вкидання використовують після розбігу з падіннями.



Мал. 31 Вкидання м'яча через бокову лінію.

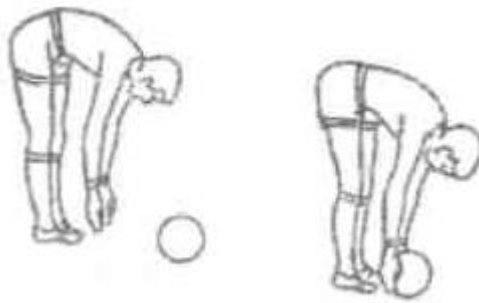
1.2. Техніка гри воротаря.

Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротарю в межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Ловіння м'яча

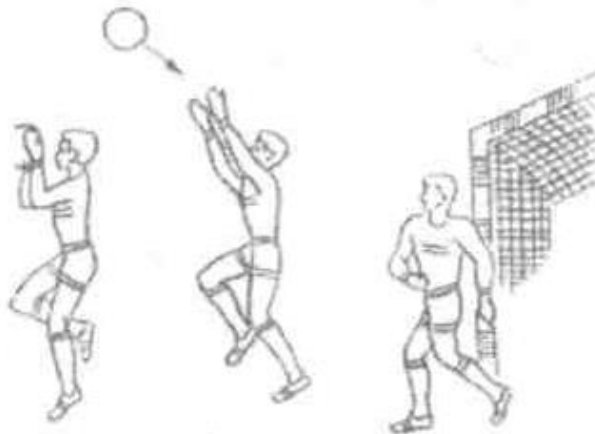
Основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлення виконують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловіння знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз (мал. 32). Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота..



Мал. 32 Ловіння м'яча, котрий котиться знизу.

Ловлення зверху застосовується для оволодіння м'ячами, які летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторіях (мал. 33). Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступливого руху кистей і згинання рук.



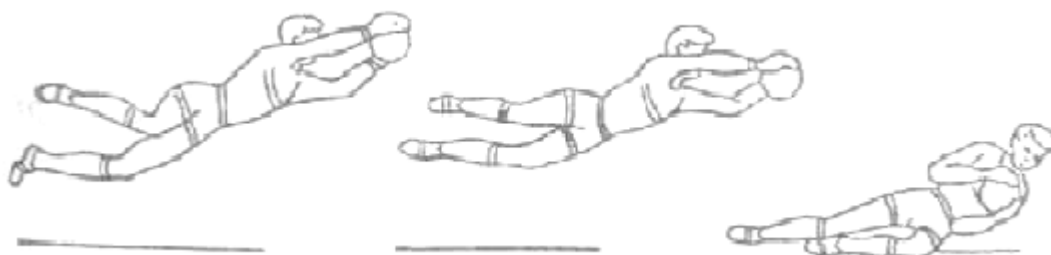
Мал. 33 Ловіння м'яча зверху.

М'ячі, котрі високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловіння у падінні — ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловлення: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують зазвичай для ловлення м'ячів, які котяться на відстані 2—2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається "перекатом": спочатку до землі доторкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловіння м'ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту (мал. 34). Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлення здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем — групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

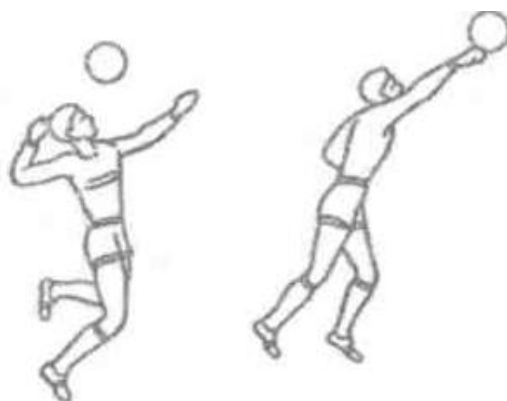


Мал.34 Ловіння м'яча в падінні.

Відбивання м'яча

Якщо не можна виконати ловлення (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча і т.д.) — м'яч відбивають. Назустріч м'ячу, котрий летить, швидко виноситься одна чи дві руки. Відбивання здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м'яча припадає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні.

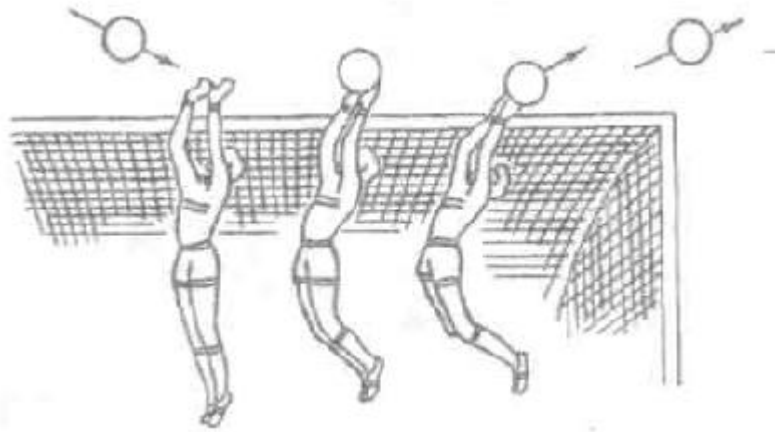


Мал. 35 Відбивання м'яча.

Щоб перепиняти "прострільні" і "навісні" передачі, воротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних переміщень і, особливо часто, у стрибку (мал. 35).

Переведення м'яча

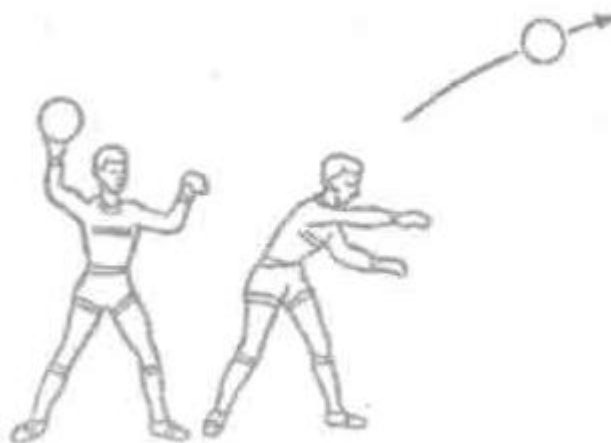
До переведень належать дії воротаря, мета яких — спрямувати м'яч, який летить у ворота, через верхню перекладину. В основному переводяться м'ячі, що летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення трохи нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками (мал. 36). Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.



Мал. 36 Переведення м'яча руками в стрибку.

Кидки м'яча

Кидки виконуються однією чи двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно спрямувати партнеру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш поширений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна спрямувати по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю (мал. 37). Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.



Мал. 37 Кидок м'яча згори.

1.3. Вправи на розучування технічних прийомів

Вправи на розучування техніки пересування

1. Поєднання пересувань "біг, ходьба, біг".
2. Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг з переходом на звичайний.
4. Ривки 10— 15 м.
5. Пробігання дистанції в 10 — 15 м з ходу.
6. Біг "змійкою" між предметами.
7. Біг спиною вперед, за сигналом, з поворотом, на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, перехресним кроком.
9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.
10. Біг зі зміною напрямку "змійкою".
11. Біг по віражу.
12. Біг за лідером, котрий змінює напрямок.
13. Біг з наступанням на кожну точку, нанесену на дистанції.
14. Пересування стрибками вліво і вправо.
15. Стрибки через квадрат 60 х 60 см і 80 х 90 см.

Вправи на розучування ударів по м'ячу

Удари ногами

1. Удари по м'ячу в стінку. За 2—3 м від стінки учні виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
2. У парах. Два футболісти за 3—4 м один від одного і по черзі низом роблять передачі після зупинки м'яча.
3. З розбігу. Учні після двох-трьох кроків бігу в повільному темпі б'ють по м'ячу низом у стінку.
4. З подачі партнера. Учень стає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи низом спрямовує до нього м'яч. Партнер з розбігу б'є по м'ячу в стінку.
5. Футболісти займають позицію з інтервалами 9—30 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розбігу. Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, а потім в одне доторкання.
6. Гравці з відстані 10 —12 м прагнуть потрапити в мішень, позначену на стінці. Виконується лівою і правою ногою.
7. Удар по воротах. Воратар рукою низом посилає м'яч назустріч футболісту, котрий з розбігу завдає сильного удару по воротах з 10 —15 м.
8. Футболісти в парах передають м'яч один одному низом в одне доторкання на відстань 10 —15 м.
9. Гравці на відстані 10 —15 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки шириною 2 м, встановленої між ними.
10. М'яч встановлюється на 15—20 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м

- ставиться стінка шириною 3м. Гравці різаним ударом посилають м'яч у ворота.
11. Удари по м'ячу з льоту і напівльоту. Гравець кидає м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 5 — 6 м; після першого чи другого відскоку від землі партнер б'є по м'ячу з льоту заданим способом.
 12. Два гравці безперервно передають м'яч один одному з одноразовим відскоком від землі.

Удари головою

1. Гравець підкидає м'яч руками над собою і наносить по ньому удар головою в напрямку до стіни.
2. Гравець підкидає м'яч руками над собою і вдаряє по ньому вгору, намагаючись зробити якнайбільше ударів.
3. Один гравець, ударяючи руками м'яч об підлогу, спрямовує його іншому. Після відскоку м'яча другий гравець б'є по ньому головою у бік першого.
4. Два гравці по черзі накидають м'яч по дузі третьому. Третій у стрибку ударом по м'ячу головою направляє його то вправо, то вліво.
5. Гравці стають у колону по одному. Перший з відстані 10 м від колони, кидає м'яч по дузі так, щоб він не долетів до другого на 2—3 м. Другий біжить назустріч м'ячу й у стрибку б'є його головою в напрямку першого гравця, а сам стає в кінець колони і т.д. Через якийсь час другий гравець заміняє першого, третій — другого і т.д.
6. Два гравці стають поруч. Третій накидає м'яч по крутій траєкторії між ними. Вони в боротьбі за м'яч ударом голови направляють його третьому.
7. Перший гравець стає в 7—8 м від цілі, другий збоку накидає йому м'яч. Перший ударом голови направляє м'яч у ціль.
8. Гравець стає в 7—8 м від воріт. Двоє інших, розташувшись по обидва боки від воріт, по черзі посилають м'ячі по напіввисокій траєкторії так, щоб вони пролетіли біля першого гравця. Він ударом голови намагається забити м'яч у ворота.

Вправи на розучування зупинки м'яча

Зупинка ногами

1. Гравці стають попарно на відстані 5—6 м обличчям один до одного і по черзі виконують удар по м'ячу і зупинку м'яча, що котиться назустріч їм.
2. За 3—4 м від стінки студенти спрямовують у неї м'яч низом, а коли він відскакує, зупиняють заданим способом.
3. Два гравці, відстань між якими 5—6 м, по черзі низом передають його третьому. Він повинен робити рух вправо чи вліво і зупинити м'яч.
4. Гравець підкидає м'яч трохи вище голови так, щоб він опускався поруч із плечем з боку зупиняючої ноги, і зупиняє м'яч заданим способом.
5. Відстань між двома гравцями 8 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався за 3—4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім ударом об землю направляє його першому гравцю.
6. Два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом з рук по крутій

- траєкторії. Після відскоку м'яч зупиняють заданим способом.
7. Гравець жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи впасти на землю.

Зупинка грудьми

1. Гравець зупиняє м'яч грудьми після кидка партнера.
2. Два гравці по черзі накидають один одному м'яч різними траєкторіями і зупиняють його грудьми.
3. Гравці по черзі з напівльоту направляють м'яч спочатку рукою, а потім ногою один одному і зупиняють його грудьми з поворотом на 45 — 90 °.

Зупинка головою

1. Гравець підкидає вгору м'яч і зупиняє його головою.
2. Двоє гравців, відстань між якими 2—3 м, по черзі накидають один одному м'яч руками ледь вище голови і зупиняють його.
3. Гравець з напівльоту посилає м'яч по невисокій траєкторії партнеру, котрий зупиняє м'яч головою, бере його в руки і, у свою чергу, так само посилає м'яч назад.

Вправи для розучування ведення м'яча

1. Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.
2. Ведення м'яча по коридору шириною 50—60 см зі зміною способу ведення, ведучої ноги (лівої і правої) і темпу.
3. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне доторкання до м'яча.
4. Ведення м'яча по прямій із прискоренням.
5. 7—8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному колі, змінюючи напрямок і темп руху. Завдання — уникнути зіткнення.
6. Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими по 2—м. Перша стійка ;— за 5 м від старту.

Вправи на розучування відволікаючих дій (фінтів)

1. Гравець веде м'яч, довільно виконуючи рухи, що вивчаються.
2. Гравець веде м'яч, перед стійкою виконує фінт і продовжує рух з м'ячем.
3. Один гравець веде м'яч перед іншим, котрий діє пасивно, робить фінт і продовжує рух.
4. Один гравець виконує фінт проти іншого гравця, котрий повільно наближається і діє пасивно. Потім, у міру засвоєння прийому, другий протидіє першому, перепиняючи йому шлях ногами.

Вправи на розучування відбирання м'яча

1. З розбігу гравець виконує відбирання м'яча в пасивного суперника.
2. Гравець відбирає м'яч у суперника, котрий здійснює ведення в повільному темпі.
3. Гравець зустрічає суперника, котрий веде м'яч, і намагається відібрати його.

Вправи на розучування вкидання м'яча

1. Гравці кидають м'яч двома руками через голову в стінку, знаходячись від неї за 2—3 м.
2. Кидки м'яча двома руками з-за голови один одному.
3. Два гравці вкидають один одному м'яч, зробивши два-три кроки і з розбігу.
4. Два гравці вкидають м'яч один одному по коридору на відстані 10 — 15 м.
5. Вкидання м'яча на точність у кола, які знаходяться на полі.

Вправи для розучування техніки гри воротаря

Один із факторів готовності воротаря до дії — правильний вибір вихідного положення. При навчанні стійці використовують вправи, пов'язані зі стартовими рухами, що виконуються в різних напрямках з вихідного положення звичайним, приставним і перехресним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекатами.

Техніку володіння м'ячем починають вивчати з ловлення м'яча двома руками на місці, у русі, стрибку. Виконується серія ударів чи кидків рукою з відстані 6—8 м по заданій траєкторії на воротаря чи убік від нього (1—2,5 м). Поступово збільшується сила ударів (кидків), а потім відстань, змінюються параметри траєкторії. Паралельно з ловленням засвоюються кидки м'яча рукою. На початку навчання подаються вправи, основна мета яких — розвиток техніки і формування точності кидків, а потім — збільшення дальності, ускладнення траєкторії польоту м'яча і зростання точності.

Засвоєнню техніки ловлення і кидків м'яча сприяє широке використання рухливих (з елементами кидків і ловлення) та спортивних ігор (баскетболу і гандболу).

У підготовці воротарів велику увагу слід приділити навчанню ловлення м'яча в падінні. Після ознайомлення з технікою падіння "перекатом" у сторони розучується техніка ловлення м'ячів, котрі котяться і низько летять, на відстані 1,5—2 м від воротаря. Щоб освоїти ловлення м'яча в падінні з фазою польоту, на початку навчання використовуються вправи на засвоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловлення у фазі польоту, групування, приземлення). Потім ідуть завдання — ловити м'ячі, котрі котяться і летять по різних траєкторіях на відстані 2—2,5 м від воротаря.

Для вивчення переведення і відбивання рекомендуються вправи, що використовуються при вивченні ловлення м'яча.

II Розділ

ТАКТИКА ГРИ

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов.

Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами.

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, уміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати ситуацію, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому треба поєднати гру "у воротах" з діями «на виходах». Воротар — перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки.

Основні вимоги до граючого в захисті: колективно й індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення "поза грою".

При організації нападу захисники повинні: відкриватися для одержання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; уміло виконувати подачу чи "простріл" із флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності.

Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак.

Основні дії в захисті: протидії швидкому розвитку у відповідь атаки супротивника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленням суперником; протидія передачі й ударам по воротах; страховка партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючі повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно вибирати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розташування на грані положення "поза грою" і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак.

При переході в оборону нападаючі контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, котрий володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

2.1. Тактика нападу

Організація дій команди, котра володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника належать до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства — усе це створює важкі умори для суперника.

Індивідуальна тактика

Індивідуальна тактика нападу — це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, що ґрунтуються на його умінні з декількох можливих вирішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

Дії без м'яча

Для оптимального вибору позиції з метою одержання м'яча використовується відкривання. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, скільки «пропозицій» робиться партнеру з м'ячем, залежить ефективність комбінацій. В усіх випадках необхідно керуватися таким:

- відкривання виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості; воно не повинне утруднювати дій партнерів;
- не рекомендується занадто зближатися з гравцем, що володіє м'ячем, — це гальмує розвиток атаки;
- уважно стежити за тим, щоб не опинитись в положенні поза грою".

Ефективним маневром є відволікання супротивника, тобто демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо атакуючий гравець не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу.

Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається маневруванням.

Дії з м'ячем

Якщо партнери закриті і немає можливості для передачі, доцільно використовувати ведення. Треба пам'ятати, що без м'яча футболіст переміщується швидше, тому перетримування м'яча гальмує розвиток атаки.

Обведення — найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: за допомогою варіювання швидкості і зміни напрямку руху, з використанням відволікаючих дій. Обведення ніколи не повинне бути самоціллю.

Атакуючі дії завершуються ударами по воротах. Вибір способу виконання удару, його сили, напрямку і траєкторії польоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

Групова тактика

Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидій їм. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпрровізованими — які виникли в ході матчу.

Комбінації при стандартних положеннях дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах.

Мета комбінацій при вкиданні м'яча з-за бокової лінії — зберегти м'яч у своєї команди (у взаємодії з воротарем чи партнером) або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації при кутових ударах мають два основних варіанти. У першому виконується подача м'яча у штрафний майданчик (в зону 11-метрової позначки, на ближню чи дальню стійки), У другому — розігрування кутового удару з подальшим ударом по воротах.

Комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах чи розігруванням м'яча, щоб вивести одного з партнерів на зручну для взяття воріт позицію.

Комбінації при вільних ударах пов'язані з розігруванням м'яча (відкидання для удару, гра "у стінку", передача на вихід і т.д.).

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воратар (іноді польовий гравець) вибиває м'яч партнеру, котрий відкрився чи грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д. Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

Ефективність передач залежить від технічної майстерності футболіста, його тактичного мислення й уміння бачити поле, маневреності партнерів, обумовленої кількістю "пропозицій" гравцю з м'ячем,

Комбінації в парах

Один з найбільш ефективних способів обігрування суперника за допомогою партнера — це гра у «стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника. Партнер в один доторк посилає м'яч, щойно отриманий від товариша по команді, у бік руху останнього — "на хід".

Комбінація "схрещування" застосовується на середині поля чи на підступах до штрафного майданчика. Переслідований суперником гравець просувається з м'ячем поперек поля, його партнер біжить назустріч. Будучи вільним від опіки, у момент зустрічі він одержує м'яч і діє відповідно до ігрової обстановки.

Комбінацію "передача в одне торкання" застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру.

Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки перегрупувати сили.

Комбінації в трійках зі "зміною місць" дозволяють обігравати суперника завдяки переходу гравця зі своєї зони в зону партнера після того, як той "вивів" зідти протидіючого суперника.

Комбінація "пропускання м'яча" найчастіше застосовується при завершенні флангових атак. Активно виходячи на прострільну передачу й імітуючи удар, атакуючий несподівано пропускає м'яч партнеру, котрий розташувався у вигідній позиції.

Командна тактика

Командна тактика нападу представляє собою організацію колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки. При будь-яких тактичних системах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання довгих передач уперед з метою "відрізати" суперників; перша передача повинна, як правило, направлятися "диспетчеру", котрий оцінює обстановку, швидко скеровує м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нападу здійснюється тривалий контроль за м'ячем з використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від атакуючих виконання серії багатоходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в розрахунку на прорив захисних побудов в одній із ланок. Основні вимоги:

- застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля;
- варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший;
- ешелоноване розташування футболістів з підключенням на ударну позицію гравців середньої лінії і захисників.

Основні принципи організації нападу

При системі 1+4+3+3 команди звичайно грають із двома крайніми і центральними нападаючими або з двома центральними і крайнім.

Основне завдання крайніх нападаючих — обіграти своїх "опікунів" у єдиноборстві чи за допомогою партнера. Надалі доцільні вихід до лінії воріт і подача м'яча верхом чи простріл уздовж воріт, "зрізання кута", тобто вихід на ударну позицію.

Центральний нападаючий при підключенні в атаку гравця середньої лінії повинен обманним маневром вивести опікуна з центральної зони. Нападаючі маневрують по ширині поля, а їх зони займають партнери.

Два гравці середньої лінії (атакуючий і "диспетчер") висувуються на передній рубіж, третій — діє трохи позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками

ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії — безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку.

Захисники беруть участь у нападі епізодично. При відсутності одного з крайніх нападаючих його зону часто займає крайній захисник.

При системі 1+4+4+2 обов'язкова наявність не менш двох гравців, котрі постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів — штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників. Нападаючі багато маневрують по ширині поля, створюючи цим можливість одержання "гострої" передачі або утворюючи своєрідні "вікна" — вільні зони для підключення партнерів.

Крайні захисники систематично беруть участь у нападі, діючи як крайні нападаючі, або підтримують атаку в другому ешелоні. Активніше підключаються центральні захисники, які несподівано виходять на ударну позицію в центрі.

2.2. Тактика захисту

Гра в захисті припускає організацію позиції і дій гравців з метою запобігти чи ускладнити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

Індивідуальна тактика.

Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального уміння кожного гравця діяти проти суперника — і коли він володіє м'ячем; і без нього. Борючись проти суперника, котрий не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

Закривання — переміщення з метою перешкодити супернику одержати м'яч. Той, що обороняється, розташовується між суперником і своїми воротами. Позиція залежить від співвідношення сил суперників, швидкості бігу, персонального завдання. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його треба закривати.

Перехоплення — дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим опікуваному супернику. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки обстановки, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості і т.д.

У єдиноборстві з гравцем, котрий володіє м'ячем, ті, що обороняються, повинні відібрати його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах. Для відбирання м'яча, коли цього вимагає ігрова ситуація, слід зблизитися з тим, хто володіє м'ячем, переслідувати його і зберігати атакуючу позицію. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону найбільш гострої передачі, небезпечного удару по воротах чи прагне відтіснити суперника до бокової лінії.

Групова тактика

Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців для надання допомоги партнерам чи руйнування комбінацій суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, котрий програв єдиноборству, використовують страховку.

Протидія комбінації "гра в стінку" обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні, у більшості випадків треба розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, утруднити другу чи змусити відмовитися від комбінації.

При протидії комбінації «схрещування» ті, що обороняються, повинні особливо уважно контролювати дії гравця у якого опинився м'яч, щоб перепинити йому шлях до воріт

Протидіючи комбінації "пропускання м'яча", захисники готові перехопити "пропущений" м'яч або швидко переключитися на єдиноборство з гравцем, якому цей м'яч адресований.

Ефективним методом оборони є створення штучного положення "поза грою". Захисник, що знаходиться ближче за інших до своїх воріт, уважно стежить за розташуванням супротивника і керує діями партнерів. Найбільш доцільно створювати положення "поза грою" у зоні між центральною лінією і штрафним майданчиком.

Побудову "стінки" виконує команда, у ворота якої призначений вільний чи штрафний удар. Головна мета тих, що обороняються, — убезпечити від прямого удару ближній кут воріт. Звичайно в "стінку" стають 4—5 гравців (як правило, два захисники, два півзахисники і нападаючий). Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів безпосередньо протидіє йому.

Командна тактика

Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника і після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємну страховку захисних ліній.

Захист проти швидкого розгортання нападу

При втраті м'яча слід рішуче атакувати суперника, котрий оволодів м'ячем, намагаючись перешкодити першій передачі і змушуючи його помилитися чи зробити малорезультативні передачі найближчим партнерам.

Якщо суперник починає активне маневрування, потрібно щільно "закрити" своїх підопічних або протидіяти розвитку атаки в зонах.

При атаці по центру гравці захисних ліній щільніше концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони переміщуються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні відіграє задній

центрального захисника, у другому — у страховці бере участь і крайній захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захист проти поступового розгортання нападу

При здійсненні командних дій даного виду ті, що обороняються, відходять на свою половину поля без активної боротьби. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м'яч з неодмінною організацією страховки.

Командні дії в обороні поділяються на персональний, зонний і комбінований захист.

Персональний захист — це така організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника. При такому захисті розташовуються від суперника на відстані, яка дає можливість перехопити адресовані йому м'ячі, атакувати його в момент прийому м'яча.

При зонному захисті — гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборство з будь-яким суперником у межах зони. Необхідним елементом оборонних дій є "передача" суперників один одному.

Комбінований захист — найбільш поширений у сучасному футболі. Він гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального і зонного захисту; одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші — грати переважно в зоні.

Тактична підготовка футболіста

Тактична підготовка здійснюється в процесі теоретичних і практичних навчально-тренувальних занять.

Під теоретичною підготовкою футболістів слід розуміти навчання системи знань, необхідних для ведення гри.

Вона повинна бути спрямована на використання отриманих знань на практиці.

При підготовці до проведення теоретичних занять з юними футболістами викладачу рекомендується:

а) визначити мелодичну форму проведення теоретичного заняття (бесіда, опитування, розбір гри чи настанови);

б) визначити кількість часу для даної теми;

в) підготуватися до проведення заняття, склавши короткий конспект.

Усні повідомлення викладача підкріплюються наочними посібниками — малюнками з різними тактичними комбінаціями, макетом футбольного поля, класною дошкою.

Студентам пояснюють окремі компоненти гри (дій футболіста в атаці, обороні, взаємодії в різних ситуаціях).

Особливе місце в теоретичних заняттях з тактики займають настанови щодо майбутньої гри і розбір минулої. Викладач висвітлює студентам загальний план гри з урахуванням сильних і слабких сторін супротивної команди й окремих суперників. Визначається як тактика всієї команди, так і завдання кожному

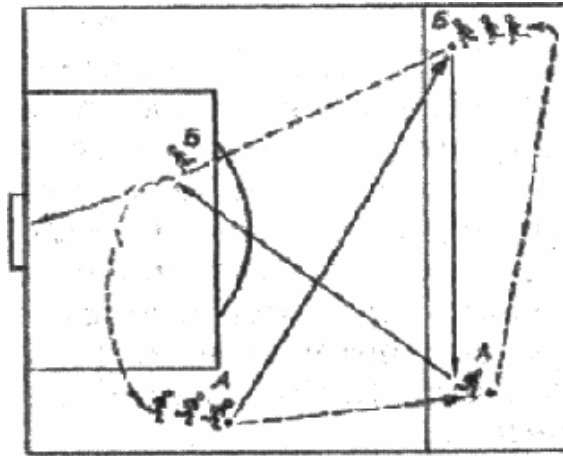
гравцеві, обговорюються варіанти взаємодій, комбінації при стандартних положеннях.

У процесі розбору гри, що відбулася, викладач аналізує й оцінює вдалі і невдалі дії всієї команди, її ланок і окремих футболістів по виконанню наміченого плану. При цьому слід активізувати і розвивати самостійне тактичне мислення юних футболістів, заохочувати їх, залучати до обміну думками.

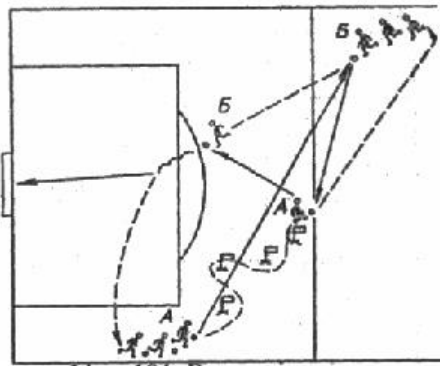
Основний метод навчання тактики й удосконалювання в ній — багаторазове повторення ігрових і спеціальних вправ на освоєння індивідуальних і групових тактичних дій у конкретній обстановці.

2.3. Вправи для навчання тактичних дій

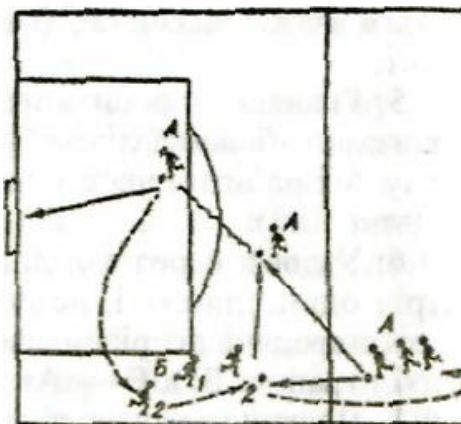
1. Для удосконалювання індивідуальних тактичних умінь футболісти вправляються в передачах м'яча: довгих, середніх, коротких; по землі, повітряю; на партнера, у зону, недоданих; у веденні м'яча й обведенні; у "відкриванні" на швидкість, за допомогою фінтів; у переміщеннях з м'ячем і без нього; у "закриванні" гравців команди супротивника і зони у виходах на перехоплення м'яча; у виборі місця для відбирання м'яча під час прийому чи контролю його іншими гравцями; у страховці і взаємній страховці.
Всі індивідуальні дії футболіст повинен уміти виконувати в тісному взаємозв'язку з партнерами по команді.
2. Ігрові вправи 2х1; 2 х 3; 3 х 2; 3 х 3; 4 х 2; 5 х 5; 6 х 6; з одним нейтральним; 7 х 7; 8 х 8 — на удосконалювання вміння у виборі місця, у відбиранні м'яча, організації оборони й атаки. Ці вправи виконуються на обмежених ділянках поля, без обмеження торкань м'яча, у три, два й одне торкання з цільовими завданнями (персональна опіка). Розміри майданчика збільшуються залежно від кількості тих, хто бере участь у вправі.
3. Передачі м'яча в "трійках". Гравець А передає м'яч гравцю Б і одержує м'яч назад. Гравець Б, повернувшись до гравця В, одержує від нього м'яч і повергає назад і т.д. Варіанти: передачі головою; гравець Б з одним партнером грає головою, з іншим — ногою; вправи виконуються в одне торкання.
4. Передачі м'яча в "четвірках". Гравці А і Б передають м'яч по діагоналі, В і Г — виконують подовжні передачі.
5. Гравець А робить передачу партнеру Б і відкривається вздовж бокової лінії. Гравець Б здійснює зворотну передачу А і робить ривок у напрямку воріт. А робить передачу Б (мал. 38).
- 6.



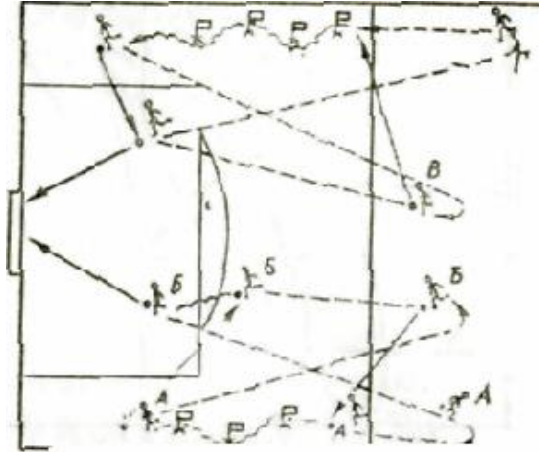
7. Уздовж середньої лінії гравці А і Б ведуть м'ячі назустріч один одному і, не доходячи до середнього кола, роблять передачі до різних воріт. Гравець А передає м'яч на вихід гравцю Б, а Б — А.
7. Ведення м'яча з обведенням стійок з подальшим ударом по воротах. Варіанти: після обведення останньої стійки зіграти в "стінку".
8. Гравець А веде м'яч і робить передачу гравцю Б. Гравець Б робить передачу гравцю В. Гравець А виконує ривок для прийому м'яча (мал. 39). Зміна гравців Б і В через 5хв.



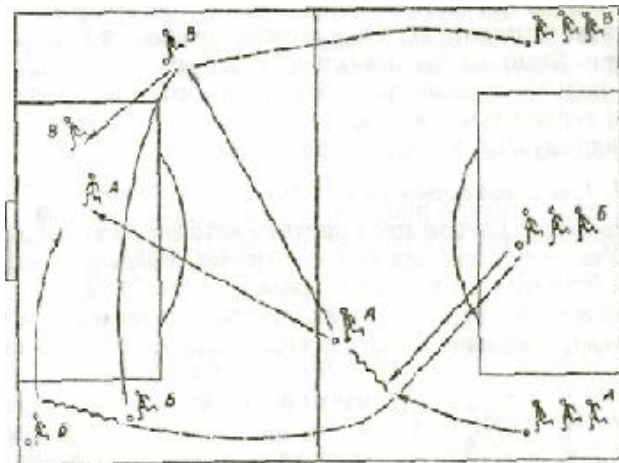
9. Гравець А передає м'яч гравцю Б, оббігає стійки. Гравець Б повертає м'яч А, а сам біжить у напрямку воріт. Гравець А робить передачу на хід Б з подальшим ударом по воротах (мал. 40).



10. Гравець А робить передачу B_1 , B_2 , на перехопленні одержує м'яч і віддає його гравцю А, котрий рухається після передачі, він веде м'яч і б'є по воротах (мал. 41). Варіанти: гравець B_2 , грає головою; вправа виконується одночасно з двох сторін; Гравець B_2 віддавши м'яч, виступає в ролі захисника, а B_1 і А атакують ворота.



11. Гравці А і Г починають рух уперед. Б і В роблять передачі на хід. А і Г, одержавши м'яч, обводять стійки і роблять передачі на хід Б і В, які здійснюють удар по воротах. Зміна: В переходить у колону Б, В — у колону Г, і навпаки, Б переходить у колону А, Г — у колону В (мал. 42).



12. Гравці А і Б здійснюють «схрещування» після цього роблять не менше трьох передач. Гравець Б виконує удар по воротах.
13. Гравці А і Б ведуть м'яч назустріч один одному і роблять взаємні передачі. Обмінявшись м'ячем, А і Б роблять передачі верхом на хід Г і В, які б'ють по воротах. Зміна: А в колону В, Б — у колону Г, В — у колону А, Г — в колону Б.
14. Гравець з колони Б веде м'яч, робить довгу передачу на гравця колони А, продовжує біг до протилежних воріт, одержує передачу від тренера і б'є по воротах. Гравець А робить те ж саме. Гравець, що пробив по воротах, переходить в іншу команду.

15. Гравець А рухається вперед, одержує передачу від Б, веде м'яч і посилає його на хід В. Гравець В, «обробивши» м'яч, робить передачу на хід Б, який після ведення виконує прострільну передачу. А і В виходять на неї і б'ють по воротах.
16. Двостороння навчальна гра. На своїй половині передачі в 2 — 3 торкання на половині поля суперника кількість торкань не обмежена. При взятті воріт гол зараховується тільки в тому випадку, якщо гравці атакуючої команди у повному складі знаходилися на половині поля суперника.
17. Ігрова вправа по всьому футбольному полю. Три групи гравців А, Б і В по п'ять гравців у кожній розташовуються так; А і В — на лініях штрафного майданчика, Б — біля середньої лінії. Гравці Б з м'ячем просуваються до гравців В; веденням і передачами намагаються обіграти їх і забити м'яч у ворота. Потім гравці Б займають місце гравців В. Вправу починають виконувати гравці В.
18. Команда Б — захисники, команда А — атакуючі. Воротар грає у воротах команди Б. У команди А на середній лінії поля двоє переносних воріт (2 x 2). Завдання атакуючих — забити м'яч у ворота, які захищаються воротарем. Завдання захисників — забити м'яч в одні з воріт команди А.

Висновок

Футбол належить до тих видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини й разом з тим висувають до організму високі вимоги.

Рухи, які виконують гравці просто неба, тобто в сприятливих умовах, чинять значний оздоровчий вплив, оскільки сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму.

Футбол сприяє розвитку основних рухових якостей: швидкості й точності рухів, спритності, сили й витривалості.

Під час занять футболом поліпшується процес формування навичок нових рухів й одночасно збагачується вже наявний у студентів і підлітків запас різних рухових умінь. За таких умов нові футбольні рухи формуються значно легше.

Систематичні заняття футболом сприяють розвитку студентів і зміцненню їхнього здоров'я. Заняття футболом виховує у студентів ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримку й самовладання, дисциплінованість і сміливість. Організм постійно пристосовується до пропонованих йому високих вимог. Це супроводжується перебудовою всіх його органів і систем, значним розширенням функціональних можливостей.

Під час навчання новачків елементам техніки гри слід дотримуватися принципів дидактики: від легкого до важкого, від простого до складного.

Навчання варто організувати таким чином, щоб вивчений матеріал якнайшвидше застосовувався у грі. Тому насамперед потрібно навчити найпростішого удару й зупинці м'яча (наприклад, удару внутрішнім боком стопи, внутрішньою частиною підйому, зупинці м'яча внутрішнім боком стопи). Не чекаючи, поки гравці цілком опанують ці елементи техніки, можна почати вивчення інших технічних елементів. Після навчання ударів і зупинок м'яча, паралельно з їхнім відпрацьовуванням, починають вивчення найпростіших прийомів ударів м'яча головою, ведення, потім обманных рухів і нарешті техніки відбору м'яча.

Навчання воротаря основним елементам техніки (ловіння м'яча, у тому числі такого, що котиться, невисокого, високого) відбувається паралельно з навчанням ударам і зупинці. Воротар повинен мати трохи інші, своєрідні фізичні й розумові здібності, ніж польовий гравець.

Під час навчання новачків складних прийомів техніки виникає потреба застосування часткового (неповного) навчання. Окрім того, час від часу така потреба з'являється й при підготовці студентів — не новачків у футболі. Розчленованим методом навчають новачків складних прийомів: удару серединою підйому, удару зовнішньою частиною підйому, ударам головою у стрибках, відбору м'яча (наприклад, вибиванню м'яча з-під ніг), більшості прийомів техніки гри воротарів (кидкам за м'ячем, падінням, відбиванню м'яча кулаком). Однак цей метод виправдується тільки доти, доки футболіст-початківець не засвоїть індивідуальну техніку рухів.

Навчаючи студентів футбольної техніки рекомендується використовувати спеціальну розминку й допоміжне устаткування. Так, наприклад, ведення м'яча на

перших заняттях можна виконувати по накресленим на майданчику прямих лініях, дузі, колу, вісімці, а потім із застосуванням стійок для обведення. Під час виконання ударів біля тренувальної стінки кожному учню слід позначити його «робоче місце». Це допоможе йому краще орієнтуватися, а отже, сприятиме добрій організації занять.

Навчання технічного прийому слід починати з демонстрації його та короткої розповіді. Потім викладач пропонує студентам вправи для засвоєння показаного технічного прийому. У ході виконання вправи він відзначає і виправляє помилки студентів.

Розучуваний технічний прийом варто обов'язково закріпити в іграх та ігрових вправах. При цьому доцільно використати естафети, рухливі ігри, ігри у футбол з «узяттям» воріт на малих майданчиках. Наприклад, під час вивчення удару внутрішнім боком стопи можна застосувати гру 3 x 3 на майданчику 30 x 20 м з «узяттям» воріт. Ворота можна використати хокейні чи гандбольні або простір між стійками баскетбольних щитів.

Навчання нових рухів неодмінно починають з тієї ноги, якою зручно пробивати. Це сприяє швидкому засвоєнню навичок руху.

Переходити до занять із іншої ноги слід тоді, коли учень упевнено виконує рух зручною для себе ногою.

Виправлення помилок у техніці гри — дуже важливий момент у технічній підготовці, особливо для гравців-початківців. Недобре опанована техніка згодом стане перешкодою до подальшого засвоєння матеріалу.

Методи використання слова й наочності в роботі з дітьми мають свої особливості. Так, користуючись методом розповіді при подачі матеріалу, викладач має говорити стисло і точно. А свою розповідь — підкріпити демонстрацією вправи. Найкраще до розповіді вдаватися перед практичним виконанням вправ. Супровідні пояснення необхідні як при наочних техніко-тактичних прийомів, так і в процесі виконання вправ Студентами. Вказівки й команди в ході заняття з футболу мають бути чіткими, лаконічними. Вони застосовуються як для уточнення й корекції виконуваних прийомів і дій футболіста, так і для підтримки необхідної дисципліни на занятті.

Основна форма проведення занять — комплексні й спеціалізовані заняття.

Комплексне заняття складається із загальних і спеціальних підготовчих вправ, а також із вправ з технічної і тактичної підготовки або їх поєднання. Доцільно використати:

- стройові вправи на увагу;
- вправи у ходьбі й бігу на різні дистанції залежно від віку;
- вправи для загального розвитку без предметів і з м'ячем (футбольним, набивним, тенісним);
- вправи з подолання комбінованої смуги перешкод з бігом, стрибками, елементами акробатики, лазінням, метанням тенісних м'ячів;
- естафети, рухливі й спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч за спрощеними правилами).

В *основній частині заняття* — навчання техніко-тактичних прийомів з обов'язковим закріпленням їх в іграх й ігрових вправах.

У *заклучній частині* слід застосовувати ходьбу й біг у повільному темпі, стройові вправи й вправи на увагу, домашні завдання. Домашні завдання з фізичної підготовки передбачають закріплення навчального матеріалу, вивченого на занятті, розучування за допомогою батьків найпростіших акробатичних елементів, вправ на рівновагу й т.д. Домашні завдання з техніки — це повторення технічних прийомів, вивчених на заняттях.

Теоретичний матеріал варто подавати перед практичним заняттям у формі бесід, питань і відповідей, коментарів до навчальних кінофільмів з футболу, рекомендацій і вказівок перед виконанням вправ.

Спеціалізовані заняття вужчі за змістом, але цілеспрямованіші. Проводять їх найчастіше тоді, коли методично доцільно поєднувати фізичну, технічну й тактичну підготовку, а також тоді, коли варто цілеспрямовано вплинути на окремі функціональні системи. Перед початком такого заняття Студентам зазвичай подають відомості теоретичного характеру, що сприяє глибокому розумінню навчального матеріалу. Спеціалізоване заняття може мати цілком теоретичний характер і проводитися у формі лекції, бесіди, показу кінофільмів або відеозаписів, у формі питань і відповідей.

Ранкова зарядка, проведена самостійно, — форма додаткових щоденних занять. Зазвичай вона складається зі спеціальних вправ та вправ для загального розвитку. Підбір вправ багато в чому залежить від місця проведення занять і погоди.

Змагання — форма залучення до занять футболом. Вони дозволяють виявити рівень майстерності, фізичної й функціональної підготовки студентів безпосередньо в грі.

Основний засіб навчання — фізичні вправи. Однак залежно від завдань заняття їх варто розділити на такі:

- 1) вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку й зміцненню здоров'я;
- 2) вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів;
- 3) вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними й груповими тактичними діями.

Ефективність обраних засобів на заняттях з футболу багато в чому залежить від місця їх застосування. Методи, що використовуються у навчальному процесі, тісно пов'язані зі специфікою вправ. У системі занять футболом знайшов застосування комплекс науково обґрунтованих і практично виправданих методів.

Для навчання рухів і з метою вдосконалення фізичних якостей на всіх етапах використовують *методи цілісної вправи, поєднаного впливу, ігровий і змагальний методи*, а також *методи впливу словом і засобами наочності*.

Рідше застосовують *метод розчленованої вправи*. На практиці ці методи часто комбінують відповідно до змісту занять. Таким чином з'являються комбіновані методи.

У процесі навчання основних технічних прийомів слід використовувати *комплексний метод*, що включає методи цілісної вправи, ігровий і змагальний.

Так, наприклад, навчати веденню м'яча з урахуванням структури пропонованого комплексного заняття доцільно в такій послідовності:

а) вправи у веденні м'яча (5—8 хв.). Ведення виконується по прямій лінії середньою частиною підйому (виконання за допомогою методу цілісної вправи);

б) естафета у веденні м'яча (5—8 хв.). Ведення виконується середньою частиною підйому (навчання за допомогою методу змагань);

в) вправи у веденні м'яча із зупинкою за зоровим сигналом (5—8 хв.). Ведення виконується середньою частиною підйому (навчання за допомогою методу цілісної вправи);

г) гра 1х1 (5—8 хв.). Грають одночасно дві пари на майданчику 20 х 15 м. Завдання гри: провести м'яч від «свої» лицьової лінії за лицьову лінію «противника» і зупинити його. Виграє той, хто більшу кількість разів проведе м'яч за лицьову лінію «противника» (навчання за допомогою ігрового методу).

Література

1. Бондар Т.С. Правила ігрових видів спорту. – Х.: Веста: «Ранок», 2008. - 160с.
2. Демчишин А.П., Артюр В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. – К.: 1992 – 175 с.
3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. – К.: Освіта, 2006. – 212 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.-248с.

Фізичне виховання [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання/уклад. С.В.Кравчик, Р.В.Ющук. – Ковель: КПЕК

Луцького НТУ, 2014. – 44 с.

Комп'ютерний набір

С.В. Кравчик

Редактор

М.І. Богуш

Підп. до друку 2014р.
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 3,0. Обл.-вид. арк. 2,9.
Тираж ____ прим. Зам. 156.

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – РВВ Луцького НТУ

