

**Основи технічної підготовки у футболі
на факультативних заняттях.**

Методичні вказівки

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

**Основи технічної підготовки у футболі
на факультативних заняттях.
Методичні вказівки**

Вінниця
ВНТУ
2019

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 8 від 17.04.2019 р.)

Рецензенти:

С. А. Гудима, кандидат педагогічних наук, доцент

Д. С. Присяжнюк, кандидат педагогічних наук, доцент

Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. : Д. Г. Кулик, В. К. Тихонов. – Вінниця : ВНТУ, 2019. – 39 с.

Методичні вказівки призначено для студентів, що займаються в секціях з футболу на факультативних заняттях у ЗВО та викладачів, що проводять заняття.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Техніка гри.....	5
2 Техніка гри воротаря.....	27
3 Методика навчання технічним елементам	32
Рекомендована література.....	39

ВСТУП

Заняття з фізичного виховання спрямовані на розвиток та формування фізичних якостей, рухових здібностей, професійно-прикладних фізичних і психічних якостей, навичок та вмінь у студентської молоді. Одним із універсальних засобів вирішення цих завдань є заняття футболом.

Футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття із студентами на свіжому повітрі забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної системи, системи обміну речовин в організмі. Крім того, футбол розширює функціональні можливості організму, розвиває здібності долати фізичних і психічних труднощів.

Одним із найбільш важливих розділів удосконалення у футболі є технічна підготовка. Вона визначає рівень майстерності команди в цілому. Чим краще кожен гравець поводить з м'ячем і чим майстерніше він володіє ним в будь-якій ігровій ситуації, тим активніше й успішніше складатиметься хід гри для команди за умови, що свої навички футболіст підпорядковуватиме інтересам колективу. Більш підготовлена в технічному відношенні команда при активній грі завжди візьме верх над менш підготовленою. Завдяки високій технічній підготовці команда довше володітиме м'ячем під час гри і, отже, матиме більше шансів для взяття воріт. Слабка в технічному відношенні команда частіше втрачає м'яч і тим самим упускає ініціативу і шанси для взяття воріт.

Технічні завдання команди можуть бути успішно вирішені тільки тоді, коли гравці освоюють арсенал необхідних технічних засобів.

1 ТЕХНІКА ГРИ

Техніка гри – це сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Під технікою футболу звичайно розуміють спосіб виконання рухів. Кожний вид спорту вимагає спеціальної техніки. Вона стосується не тільки спеціальних, потрібних для цього рухів, але й спільних (біг, стрибки і т. д.). В ході матчу футболістам потрібно зупинити м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах і т. д. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст всім різноманіттям технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій. Виходячи з цього під технікою футболу потрібно розуміти спосіб виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі. Техніка гри у футболі складається з двох основних розділів: техніка гри в нападі і техніка гри в захисті. Вони включають пересування і стрибки, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення і обведення, фінти, вкидання і відбір м'яча, техніку гри воротаря.

Технічна майстерність футболіста характеризується кількістю прийомів, якими він володіє, різноманітністю їх виконання і вмінням виконувати ці прийоми при активній протидії. Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення студентів до занять, їх завзятість в тренуванні.

Для сучасного футболіста характерна універсальна технічна майстерність, що виявляється в умінні володіти всіма прийомами нападу і захисту, і особливо тими, які найбільш характерні для його функцій в команді.

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними специфічними ознаками. За характером ігрової діяльності в техніці виділяють два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами, які мають свої різновиди і умови виконання.

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними специфічними ознаками. За характером ігрової діяльності в техніці виділяють два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами, які мають свої різновиди і умови виконання.

Техніка гри в нападі

Для участі в атаці футболістові потрібно вміти бігати, стрибати, передавати м'яч і завдавати ударів по воротах, зупинити і вести м'яч, обводити суперника, застосовувати фінти і вкидати м'яч з-за бокових ліній.

Техніка пересування

Техніка пересування футболістів включає в себе таку групу прийомів: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти.

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

Біг – головний засіб пересування у футболі. За допомогою бігу здійснюються різні переміщення футболістів, які не володіють м'ячем. Крім того, біг є складовою частиною техніки володіння м'ячем. Час, що витрачається на пересування бігом, становить 30–50 хв. Футболіст постійно використовує біг по прямій зі зміною напрямку, спиною вперед, пересувається приставними кроками, схресним кроком. Тому він має володіти всіма способами бігу, характерними для гри без м'яча і з м'ячем.

Техніка бігу футболіста специфічна. Швидка зміна напрямків бігу, несподівана зміна ритму, раптові зупинки, зміна положення ніг при веденні м'яча і підхід до м'яча без зниження швидкості можливі лише тоді, коли центр тяжіння гравця розташований нижче, ніж це буває у спринтера, а крок коротший.

Стрибки. Футбол багатий різноманітними стрибками, що використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. У футболі часто застосовують стрибки, за допомогою яких ведеться боротьба за м'яч, що високо летить. Стрибки виконують поштовхом однієї і двома ногами з місця або з розбігу.

Зупинки розглядаються як ефективний засіб зміни напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки відбуваються ривки в той чи протилежний бік, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два прийоми зупинки: випадом і стрибком.

Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрям руху. Після поворотів на місці, як правило, виконуються стартові дії. Повороти також входять у складову частину техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення, фінтів. Застосовуються такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі.

Удари по м'ячу

Вони складають основу техніки володіння м'ячем і являються основним способом ведення гри. За способом виконання удари діляться на удари серединою підйому (прямим підйомом), внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, удари носком і п'ятою (рис. 1). Крім того, існують удари зовнішньою стороною стопи, підошвою, стегном, але застосовують їх рідко. Удари виконують з місця і з помірною швидкістю руху, на виокій швидкості бігу, у стрибку, в падінні, за умов

активного опору суперника м'ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією і спрямованістю. Удари по м'ячу виконують також і головою.

Удари по м'ячу ногою

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі (рис. 2) і різані (рис. 3). При прямому ударі м'яч летить по напрямку удару, що завдається. Якщо ж проводиться напрям удару в якій-небудь стороні від центру тяжіння м'яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, траєкторію польоту вибирати особливо ретельно.

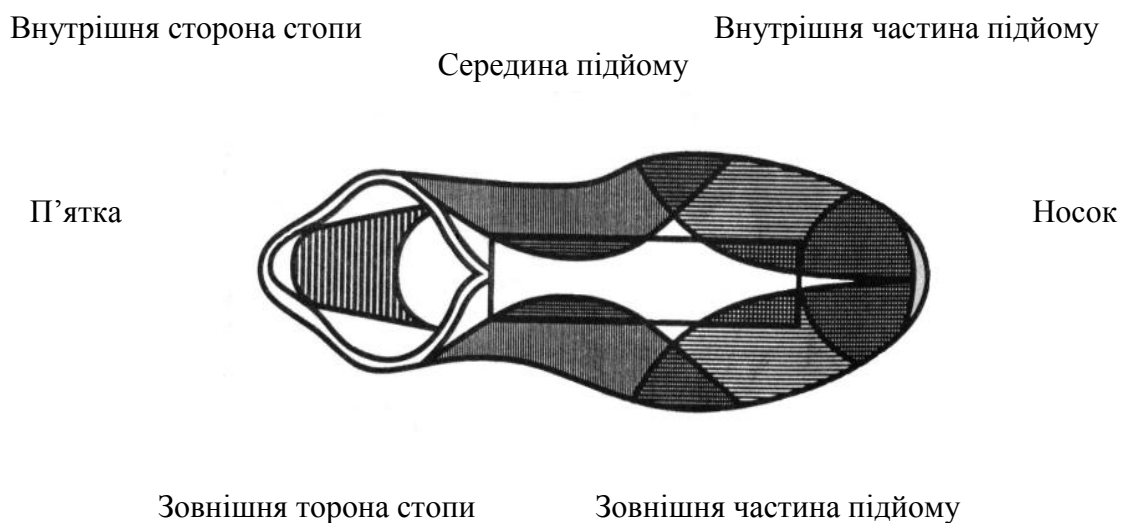
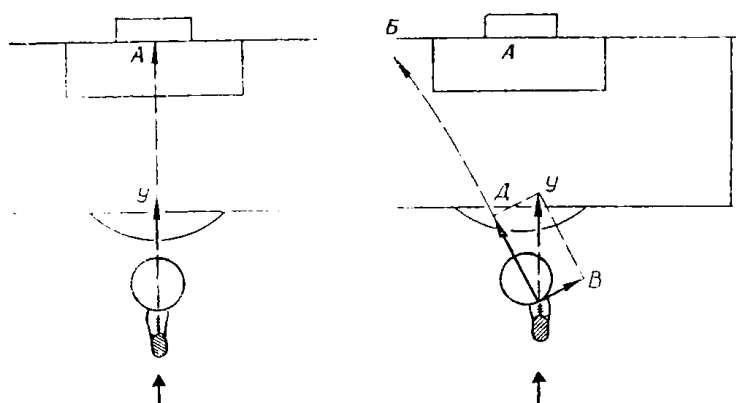


Рисунок 1 – Ударна поверхня стопи



Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дозволяє економити сили, швидко і планомірно розвивати атаки, примушувати 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 поєдинку.

У виконанні удару виділяють основні фази рухів, які є загальними для багатьох способів. Попередня фаза – розгін. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань.

Розгін варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний наперед наміченою ногою; розгін сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза – постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнути 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, внаслідок чого збільшується шлях стопи і задалегідь розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє провести удар необхідної сили.

Перед ударом вагу тіла повністю переносять на опорну ногу. В момент удару відбувається закріплення всіх ланок ноги (стегно, гомілка, стопа), що б'є і дозволяє брати участь у виконанні удару масі всього тіла. Оскільки ця маса у багато разів більше маси м'яча, то нога і тулуб після завдання удару не зупиняються, а продовжують рух вперед. Опорна нога, злегка зігнута в коліні, ставиться найчастіше з п'яти й у міру руху ноги, що б'є, вперед згинається ще більше. Вага тіла переноситься на всю ступню, а потім, у момент відриву м'яча від стопи, виконується підйом на носок.

Удар серединою підйому можна вважати основним і найбільш важким. Він дає можливість направляти м'яч сильно, точно і на будь-якій висоті. Цей удар найчастіше застосовується в грі. Виконують його в більшості випадків по рухомому м'ячу. Нога, що б'є, з відтягнутою стопою стикається з м'ячем серединою підйому (рис. 4). Разом з останнім кроком опорну ногу, злегка зігнути в коліні, ставлять майже на одну лінію з м'ячем і трохи збоку від нього. Ногу, що б'є, зігнути в коліні, відводять назад, а потім різко посилають до м'яча. У момент удару коліно ноги, що б'є, має бути над м'ячем. Щоб м'яч полетів низько, гравець у момент удару нахилється вперед так, щоб голова була декілька попереду м'яча.

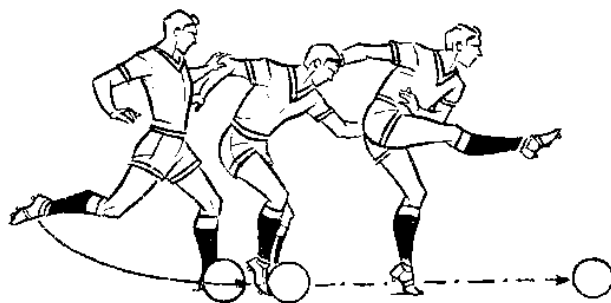


Рисунок 4 – Удар серединою підйому і положення опорної й ударної ноги

Висота польоту м'яча і точність удару залежать від положення опорної ноги (більшого або меншого згинання в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах) і точки завдання удару по м'ячу. Удар не по центру м'яча додасть йому бічне обертання і викличе відхилення траєкторії польоту. Удар по рухомому м'ячу виконати важче, ніж по нерухомому. Тут гравцеві необхідне уміння погоджувати свої рухи з рухом м'яча в часі і просторі. Удар серединою підйому доводиться виконувати по м'ячу, що котиться назустріч або збоку. Найскладніше виконувати його зльоту і піввідльоту. Чим ближче до землі був м'яч при зіткненні з ногою і чим довше вона зберігала зігнуте в тазостегновому і колінному суглобах положення, тим нижче полетить м'яч над землею.

Ударом зльоту користуються при ударах у ворота, при швидких передачах м'яча партнерові і при захисті своїх воріт. У грі часто доводиться завдавати ударів по м'ячу, що летить збоку від гравця. Щоб м'яч полетів низько, гравець має відхилитися у бік опорної ноги і завдати удару в середину м'яча (рис. 5). При відхиленні тулуба ударну ногу проносять в горизонтальній площині, тим самим направляючи м'яч паралельно землі. Якщо удар виконаний по м'ячу, що знаходиться попереду гравця, м'яч високо піднімається від землі – траєкторія його польоту буде високою.

Удар з піввідльоту наносить одразу ж після відскоку м'яча від землі. Він вимагає точного розрахунку. М'яч при незначному зусиллі летить з великою швидкістю і на далеку відстань. Тому його часто застосовують при ударах у ворота. Для того, щоб м'яч полетів низько, у момент удару необхідно гомілку і стопу утримувати у вертикальному положенні.



Рисунок 5 – Удар серединою підйому по м'ячу, що знаходиться в польоті

Удар внутрішньою стороною стопи виконують ногою, розгорненою носком назовні. Опорну ногу, зігнуту в коліні, ставлять декілька збоку від м'яча; ударну ногу, злегка зігнуту в коліні, повертають в тазостегновому суглобі назовні. Удар роблять при невеликому замаху і різкому русі напруженою ногою із закріпленим гомілковостопним суглобом (рис. 6).

Завдяки великій площі зіткнення ноги з м'ячем і невеликому замаху удар відрізняється точністю, тому разом з ударами підйомом він є одним з

основних. Їм користуються у всіх випадках, коли потрібна особливо точна передача на коротку і середню відстань, при ударах у ворота зблизька.

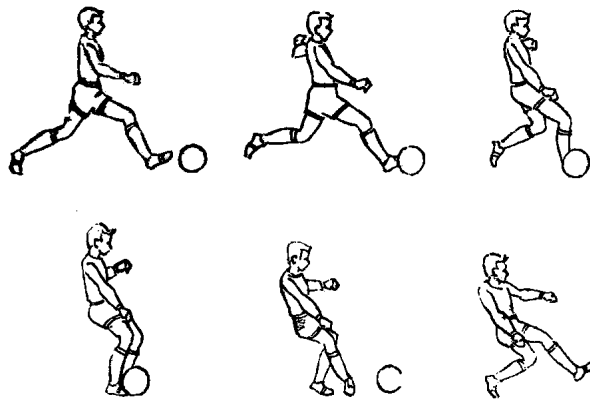


Рисунок 6 – Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи

Удар внутрішньою частиною підйому наносять частиною стопи, прилеглої до великого пальця і декілька вище від нього. Зігнуту в коліні опорну ногу ставлять трохи позаду і збоку від м'яча, а ударну відводять при замаху назад і трохи всередину. Тулуб під час удару відхиляють в протилежну сторону від руху ударної ноги. Удар може бути виконаний з прямого розгону і під кутом до напрямку польоту м'яча. Щоб направити м'яч низько, треба у момент удару вивести коліно ударної ноги вперед, відтягнути стопу і ударити в середню частину м'яча (рис. 7). Цей удар найчастіше застосовують при високих передачах на середні і довгі відстані, а також при штрафних, вільних і кутових ударах.

Футболісти мають володіти і так званими **крученими ударами**. Їх виконують зовнішньою і внутрішньою частинами підйому (рис. 8). Не дивлячись на деяку перевагу крученого удару у низці ситуацій, він менш точний, тому ним користуються тільки у разі крайньої необхідності і коли перевага його безперечна.

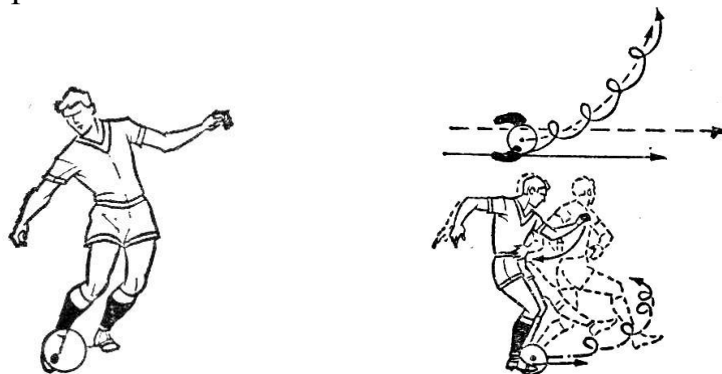


Рисунок 7 – Удар внутрішньою частиною підйому

Рисунок 8 – Різаний удар внутрішньою частиною підйому

При виконанні удару внутрішньою частиною підйому правої ноги опорну ногу ставлять в 8–10 см зліва, збоку від м'яча, поверненою по відношенню до цілі приблизно під кутом 30°. Ударна нога у момент зіткнення з м'ячем повернена назовні, п'ята злегка піднята, пальці притиснуті вниз, коліно над м'ячем, тулуб нахилений. Удар завдають в праву (лівою ногою – в ліву) сторону м'яча, на рівні його центру по горизонталі, приблизно в 5 см від вертикальної центральної лінії м'яча. Тільки в цьому випадку удар буде сильним. Удар по зовнішній стороні м'яча додає йому сильне закручування, але удар вийде слабким.

Удар зовнішньою частиною підйому виконують частиною стопи, прилеглої до мізинця. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи ззаду. Ударна нога робить замах, тулуб нахилиють так само, як при ударі середньою підйому, а стопу з відтягнутим носком повертають всередину (рис. 9). Висота польоту м'яча залежить від точки зіткнення ударної ноги з м'ячем і положення опорної ноги. Завдяки великій площі зіткнення з м'ячем удар дуже точний. Застосовують його при передачах м'яча на середні і довгі відстані, при ударах по м'ячу, що рухається і летить збоку, при штрафних, вільних, кутових ударах і ударах у ворота. Цим способом також виконують кручені удари. При виконанні крученого удару зовнішньою частиною підйому стопу ударної ноги повертають всередину, п'ята піднята трохи вище, ніж при ударі внутрішньою частиною підйому, носок опущений. Коліно ударної ноги зігнуте і під час удару знаходиться над м'ячем. Удар правою ногою наносять в ліву сторону м'яча на рівні його центру по горизонталі. Опорну ногу, зігнуту в коліні, ставлять поряд з м'ячем на одному рівні.

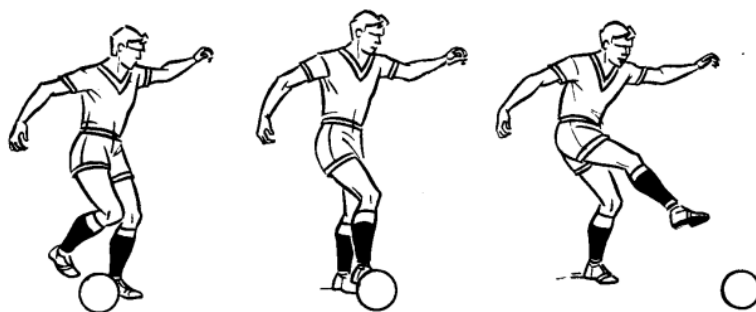


Рисунок 9 – Удар зовнішньою частиною підйому

Удар зовнішньою стороною стопи відрізняється від удару зовнішньою частиною підйому тим, що ударна нога більше повертається всередину, носок не відтягується і стопа стикається з м'ячем значно ближче до п'яти. Техніка удару та ж, що і при ударі зовнішньою частиною підйому, але опорну ногу ставлять збоку від м'яча, декілька далі. Цей удар менш сильний, чим удар підйомом. У грі його використовують при ударах у ворота, по м'ячу, що котиться збоку.

Удар носком виконують по нерухомому м'ячу, м'ячу що котиться, і дуже рідко – по тому, що летить. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи позаду нього, ударну ногу, зігнуту в коліні у момент замаху, при зіткненні з м'ячем майже випрямляють. Її носок підведений, опущена п'ята майже ковзає по землі. Ударною ногою наносять удар по м'ячу в той момент, коли нею починають рух вгору. Тулуб під час удару нахилений (рис. 10). Удар носком наносять в центр м'яча. Але якщо м'яч треба послати верхи, то удар завдають нижче центру м'яча. При ударі в край м'яча він летить по дузі вправо-вліво. Якщо удар завданий вище за центр м'яча, він піде низько – сильного удару не вийде. Цей удар застосовують, коли немає можливості зробити інший спосіб удару.

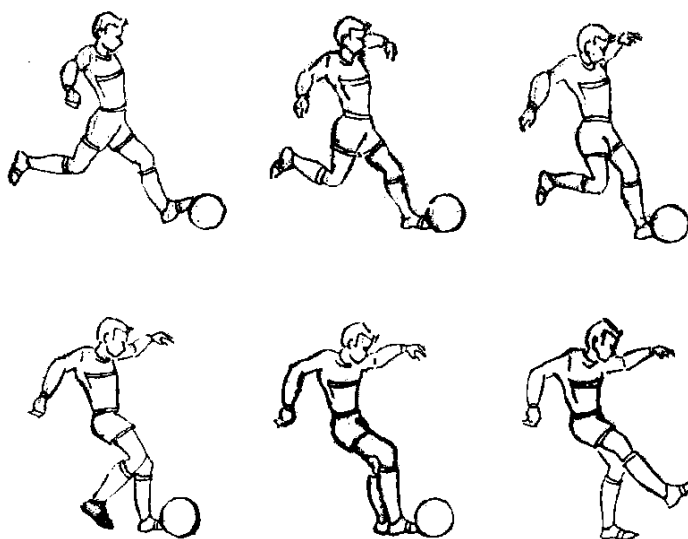


Рисунок 10 – Удар по м'ячу носком

Удар п'ятою через складності виконання застосовується рідше, він незначний по силі і точності. Перевага його – у несподіванці для суперників. Опорна нога знаходиться на рівні м'яча. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем вперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна землі (рис. 11).

Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому. Головне завдання: скоординувати швидкість відповідного руху з напрямом і швидкістю польоту м'яча. При ударі по м'ячу, що 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 ближче до м'яча. У всіх 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.

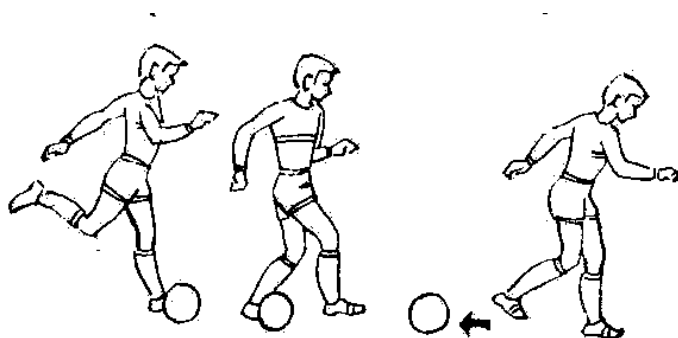


Рисунок 11 – Удар по м'ячу п'ятою

Удари по м'ячу, що летить. Швидкість м'ячів, що летять, зазвичай вище, ніж ті, що котяться, тому головна складність полягає в тому, щоб визначити місце удару по м'ячу, що летить. Удари по м'ячах, які опускаються і низько летять, подібні структурою руху ударам по м'ячах, що котяться (рис. 13). Удари з поворотом і з піввідльоту мають деякі особливості.

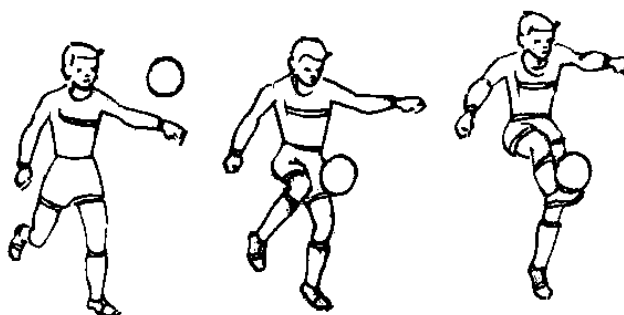


Рисунок 12 – Удар по м'ячу, що летить

Удар з поворотом використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому (рис. 13). Опорну ногу розгортають у напрямі удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух в горизонтальній площині.



Рисунок 13 – Удар по м'ячу з поворотом

Удар з піввідльоту виконується середньою або зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі (рис. 14). Опорна нога стає ближчою до місця його приземлення. Гомілка у момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.

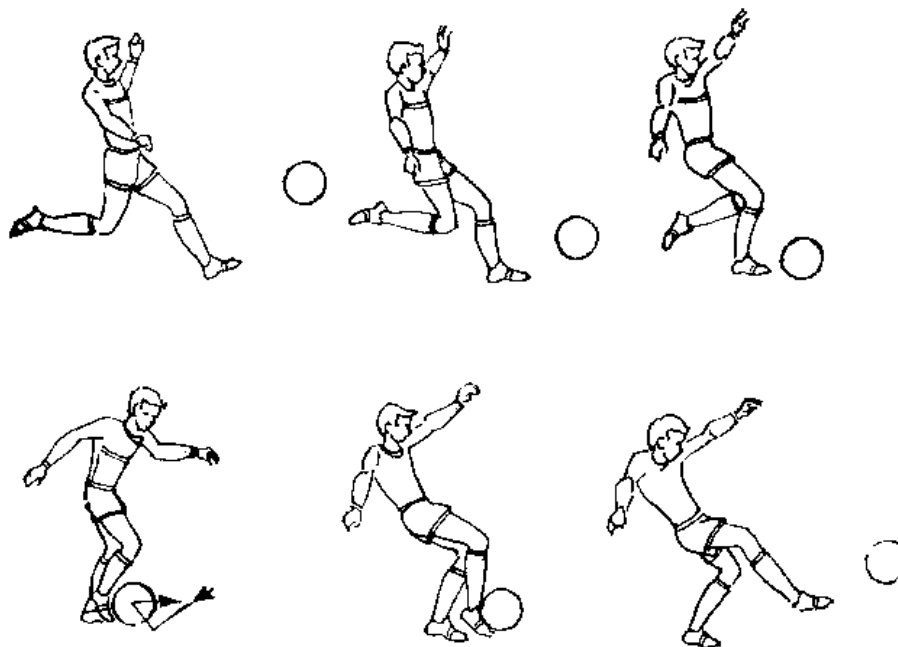


Рисунок 14 – Удар по м'ячу з піввідльоту

Удари по м'ячу головою

Удари по м'ячу головою – ефективний засіб ведення гри. Вони використовуються коли м'яч летить високо і ударити його ногою неможливо або як завершальні удари по воротах і передачі партнерам. Удари головою можна виконувати без стрибка, у стрибку і горизонтальному падінні лобом і бічною частиною голови. Найчастіше застосовуються удари середньою і бічною частиною лоба.

Удари лобом по м'ячу, що летить назустріч, виконують так. Ноги ставлять в положення кроку і декілька згинають, тулуб відхиляють назад, центр ваги тіла повністю переносять на ногу, що стоїть ззаду. Удар завдають одночасно з випрямленням ноги, що стоїть ззаду, і рухом тулуба вперед. У кінцевій фазі роблять різкий рух головою, що підсилює удар, після чого тіло продовжує рухатися вперед (рис. 15). При ударі по м'ячу, що летить збоку (наприклад, зліва), роблять крок правою ногою вперед-управо і, згинаючи її в коліні, переносять, на неї центр ваги тіла, а потім завдають удару. Удар лобом, як найбільш сильний і точний, використовують для передачі м'яча і взяття воріт суперника. Сила удару залежить від величини замаху і швидкості руху.

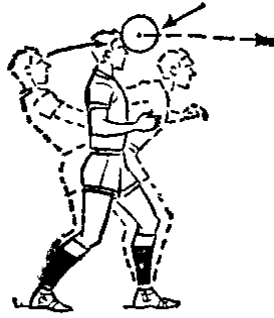


Рисунок 15 – Удар по м'ячу лобом

Удар по м'ячу бічною частиною голови виконують різким розгинанням ноги і випрямленням тулуба назустріч м'ячу (рис. 16). При ударі по м'ячу, що летить справа, тулуб відхиляють убік, центр ваги тіла переносять на зігнуту ліву ногу. Удар здійснюють різким розгинанням лівої ноги і рухом тулуба назустріч м'ячу. Самого удару завдають різким рухом бічною частиною голови. У момент удару центр ваги тіла переносять на праву ногу. При ударі по м'ячу, що летить зліва, положення відповідно міняється. Удари лобом і бічною частиною голови часто виконують **у стрибку**. Цей прийом гри головою зустрічається дуже часто. Гравець має вистрибнути і послати м'яч в потрібному напрямі (рис. 17). Виконання цього удару вимагає високої координації рухів. Гравець має вистрибнути так, щоб ударити по м'ячу в максимально високій точці.

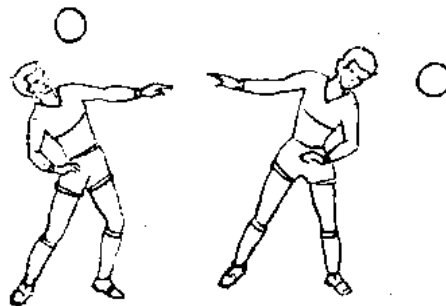


Рисунок 16 – Удар по м'ячу боковою частиною лоба

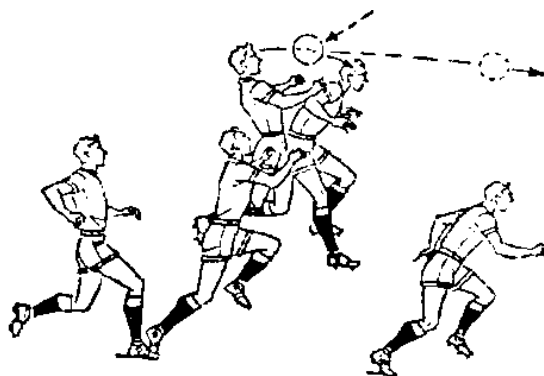


Рисунок 17 – Удар по м'ячу лобом в стрибку

Коли м'яч летить низько, і гравцеві немає можливості зіграти ногою, використовують *удар по м'ячу головою в падінні*. Удару завдають лобом або боковою частиною голови. Гравець приземляється на зігнуті руки, амортизуючи падіння. У футболі застосовують переводи, відкидки і скидання м'яча ногою, головою і грудьми.

Передача м'яча

Для того, щоб правильно передати м'яч, гравець має добре бачити поле, оцінювати обставини. Ще до прийому м'яча він має вирішити, як потрібно чинити з ним. Успіх передачі залежить від узгодженості дій партнерів того, що передає і того, що приймає м'яч. Все ж таки головна роль в цьому належить гравцеві, що виконує передачу, оскільки від точності передачі (сили, напряму польоту) залежить якість прийому м'яча.

Головні вимоги до виконання передач – швидкість і точність, раптовість і скритність при будь-яких протидіях суперника. Виконуються передачі всіма способами ударів. Але на відміну від ударів у ворота їх проводять з невеликою силою і після невеликого замаху.

У грі часто використовуються і передачі ударом голови. Застосовують їх в тих випадках, коли немає можливості виконати передачу ногою в боротьбі з суперником за високий м'яч.

Зупинки м'яча. Зупинки виконують ногами, тулубом і головою. Головним при цьому є поступливий рух (амортизація) дотикової частини тіла у момент контакту з м'ячем. Поступливий рух уповільнює або змінює рух м'яча. Повна зупинка м'яча майже не застосовується.

Іноді нападаючі, щоб швидко оволодіти м'ячем, вимушені зупинити його головою і грудьми. Висока майстерність характеризується умінням виконувати зупинки на великій швидкості і в боротьбі з суперником. В русі до м'яча набагато важче виконувати м'яку зупинку. При цьому необхідно контролювати свої рухи – щоб м'яч не відскакував далеко, важливо уміти у момент зупинки змінювати напрям свого руху і руху м'яча.

Уміння зупинити м'яч і виконати поворот дуже важливо для нападаючих, які частіше за інших приймають його, знаходячись спиною до воріт суперника.

Зупинка м'яча ногою виконується внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи, серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, носком, підошвою, гомілкою і стегном. Зупинки виконуються в умовах м'ячів, які котяться і летять з різною швидкістю, траєкторією та спрямованістю; на місці і з помірною швидкістю руху, з високою швидкістю бігу, за умов активного опору суперника.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи застосовується частіше за інші. Перш ніж зупинити м'яч, ногу повертають носком назовні так, щоб вона торкалася м'яча всією стопою. Центр ваги тіла переносять на опорну ногу. Тулуб злегка нахилений. Коліно зупиняючої ноги зігнуте, стопа знаходиться в 6–8 см від землі (рис. 18). Цей спосіб вико-

ристовується при зупинці м'яча, що летить. Зупиняюча нога має бути розслаблена до моменту зіткнення з м'ячем, після чого виконують поступливий рух, якщо м'яч рухається з великою швидкістю.

Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи застосовується, коли м'яч котиться і летить. При цьому способі зупинки злегка розслаблену ногу, зігнуту в коліні, виставляють вперед, носком поверненим всередину (рис. 19).



Рисунок 18 – Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи



Рисунок 19 – Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи



Рисунок 20 – Зупинка м'яча серединою підйому

Зупинка м'яча серединою підйому здійснюється так: виставлена вперед-вгору нога зустрічає м'яч, що опускається, серединою підйому, після чого разом з м'ячем швидко опускається на землю (рис. 20). Такий же принцип і зупинки стегном.

Зупинка м'яча гомілками (гомілкою). Зупиняють м'яч у такий спосіб досить рідко. Необхідно з'єднати ноги разом, потім зігнути в колінах, підвівши п'яти від землі, тулуб при цьому нахилиють. М'яч при відскоку від землі ударяється в гомілку (гомілки) і зупиняється перед гравцем (рис. 21).

Зупинка м'яча подошвою (рис. 22). Коли м'яч, що котиться назустріч, наближається, ногу виносять вперед. Носок підведений вгору під кутом 30–40°. Робиться трохи поступливий рух назад. Для того, щоб зупинити подошвою м'яч, що опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги підведений. У момент дотику м'яча до землі його накривають (але не тиснуть) подошвою.



Рисунок 21 – Зупинка м'яча гомілками і гомілкою



Рисунок 22 – Зупинка м'яча подошвою

Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, що летить (рис. 23). М'яч приймається середньою частиною стегна і робиться поступливий рух вниз – назад.

Зупинка м'яча грудьми – один з найнадійніших способів зупинки. При її виконанні ноги, зігнуті в колінах, розташовуються паралельно трохі в сторони, тулуб злегка відхилений назад. У момент зіткнення з м'ячем тулуб відхиляється ще більше, амортизуючи відскік його від грудей. Руки відводяться в сторони, щоб не торкнутися м'яча. Зупинений м'яч гравець бере під контроль (рис. 24). Футболіст має досконало володіти зупинкою м'яча грудьми на бігу. Для цього необхідно підстрибнути і в повітрі прийняти м'яч на груди – він відскочить вгору-вперед. М'яч, що сильно летить, на бігу зупиняють, «прибираючи» виставлені груди у момент зіткнення з м'ячем. М'ячі, що високо летять, зупиняються грудьми в стрибку.

Зупинка м'яча головою важка і використовується досить рідко. Приймають м'яч на лоб. Спочатку треба зробити рух тулубом і головою назустріч м'ячу, стоячи в положенні кроку майже на прямих ногах, а у момент зіткнення з м'ячем ноги швидко згинають, а тулуб і голову відводять назад-вниз.

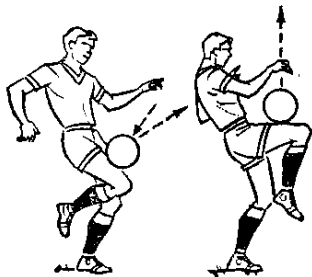


Рисунок 23 – Зупинка м'яча стегном



Рисунок 24 – Зупинка м'яча грудьми

Зупинка м'яча головою важка і використовується досить рідко. Приймають м'яч на лоб. Спочатку треба зробити рух тулубом і головою назустріч м'ячу, стоячи в положенні кроку майже на прямих ногах, а у момент зіткнення з м'ячем ноги швидко згинають, а тулуб і голову відводять назад-вниз.

Ведення м'яча

Ведення м'яча у футболі виконують внутрішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, зі зміною швидкості руху, напрямку руху, за умов активного опору суперника. Під час **ведення і обведення** потрібне тонке диференціювання м'язових зусиль – відчуття м'яча. Гравець має уміти тримати м'яч під контролем, міняти ритм, темп і напрям рухів, передбачати дії суперника і випереджати його.

При веденні м'яча потрібно користуватися обома ногами, хоча однаково добре виконувати цей важкий прийом вдається незавжди. Ведення м'яча проводиться торканням його зовнішньою або внутрішньою частинами підйому. Удари по м'ячу мають завдаватися з таким розрахунком, щоб м'яч не виходив з контрольованої гравцем зони.

При зустрічі із суперником м'яч при веденні не треба відпускати далі ніж на 30–40 см. Інакше він може бути вибитий або перехоплений. В інших випадках м'яч можна утримувати перед собою на відстані 60–70 см. Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різними послідовністю, ритмом і силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10–12 м.

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 або головою.

Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому (рис. 25) виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотний рух, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.

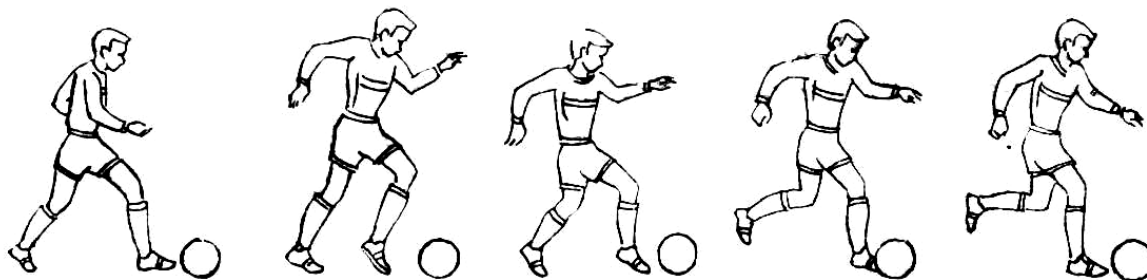


Рисунок 25 – Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

При щільній опіці застосовують **ведення м'яча внутрішньою частиною підйому** (рис. 26). Гравець направляє м'яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на близькій відстані і темп бігу не порушується. У таких умовах суперникові дуже складно відібрати м'яч.

Ведення м'яча серединою підйому (рис. 27) – один з важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому відбувається при злегка відтягнутій вниз стопі. Рух її безперервний, як при веденні внутрішньою частиною підйому, проте управляти м'ячем складніше, оскільки менше його поверхня зіткнення з ногою.

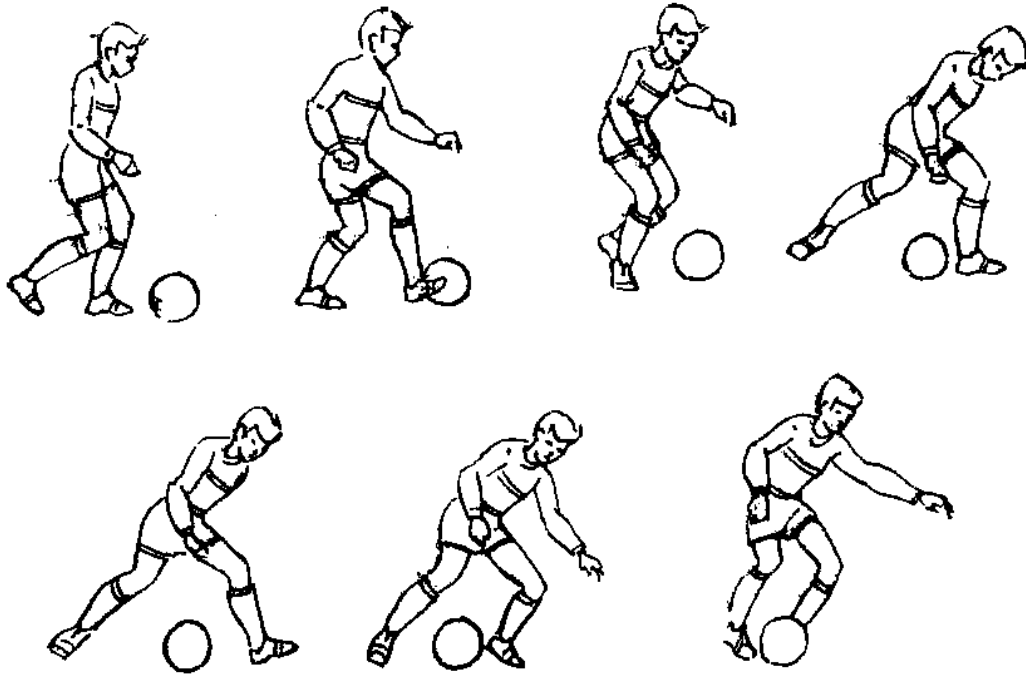


Рисунок 26 – Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому

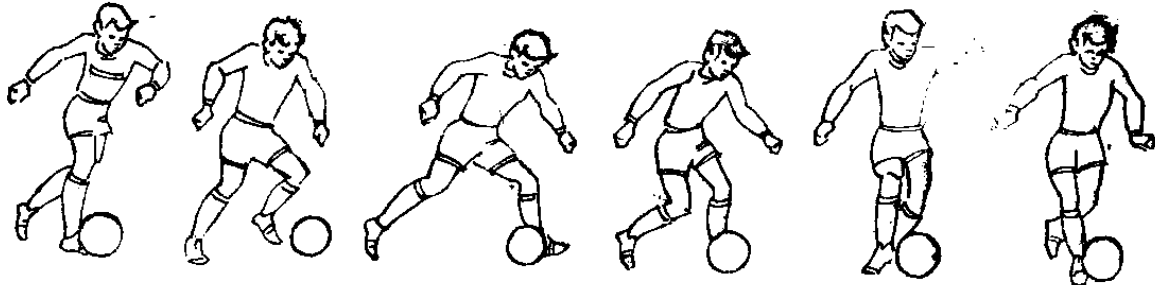


Рисунок 27 – Ведення м'яча серединою підйому

У момент атаки суперника гравець з м'ячем може спробувати обвести його.

Обведення здійснюється за допомогою раптової зміни швидкості бігу, що дає можливість виграти простір для виконання передачі або удару у ворота. Обіграння суперника, що біжить поряд з ведучим, ведеться за допомогою раптової зупинки з подальшим ривком або зміною напрямку руху (рис. 28).

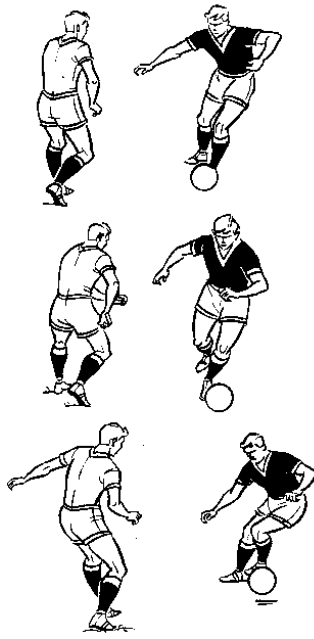


Рисунок 28 – Обведення суперника

Відволікаючі рухи (фінти)

Відволікаючі рухи, або фінти, виконуються у безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри. Вони можуть виконуватись без м'яча або з м'ячем. Без м'яча обманні рухи виконуються з метою звільнення від опіки суперника. Відволікаючі дії, обманні рухи, фінти виконуються з помірною або високою швидкістю бігу, за умов зіткнення із суперником. Досить ефективні в обведенні суперника відволікаючі дії – фінти, які виконуються тулубом, головою, ногою або м'ячем. Будь-який обманний рух ефективний тільки тоді, коли суперник повірить в істинність помилкового руху. У техніці футболу розрізняють такі основні прийоми обманних рухів: *фінти «відходом»*, *фінти «ударом»*, *фінти «зупинкою»*. Існують різні способи виконання цих фінтів, їх різновиди та умови виконання проти суперника, який знаходиться попереду, збоку або позаду. Розрізняють такі основні фінти проти суперника, який знаходиться попереду: *із забиранням м'яча назад*, *із забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи*, *з переступанням*, *із замахом на удар*.

Проти суперника, який знаходиться збоку застосовують обманні рухи *з наступанням на м'яч*, *з хибною зупинкою м'яча*, *з поворотом переступанням*. Для супротивника позаду використовують відволікаючі рухи *з поворотом*, *з прийомом м'яча фінтом тілом та без прийому м'яча*.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інценування намірів в першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природною демонстрацією дій визначається і бажана у відповідь реакція суперника. У другій фазі реалізуються дійсні наміри футболіста. Їй властива значна

варіативність, яка зумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропуск м'яча партнерові і їхнє поєднання.

Фінти «відходом» засновані на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці суперника спереду використовується відхід випадом. Зближуючись із суперником, на відстані 1,5–2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст виконує широкий випад вліво–вперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщується у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо–вперед. Якщо суперник атакує ззаду, застосовуються фінти «відходом» з перенесенням ноги через м'яч (рис. 29).

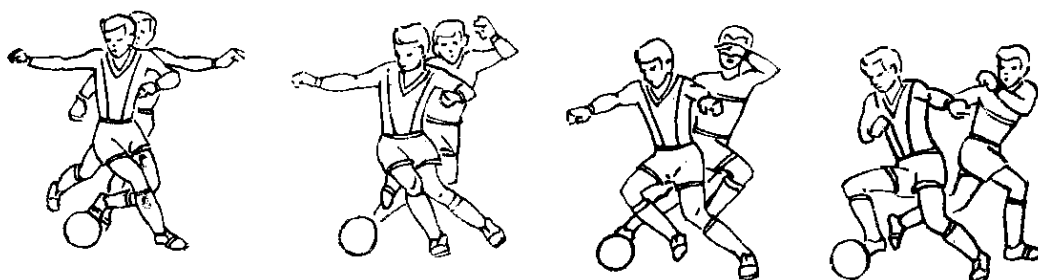


Рисунок 29 – Фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч

Фінти «ударом» по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближуючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч або перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано з уповільненням руху або зупинкою. Залежно від ігрової ситуації, у фазі реалізації слідує відхід вперед, управо, вліво або назад (рис. 30).

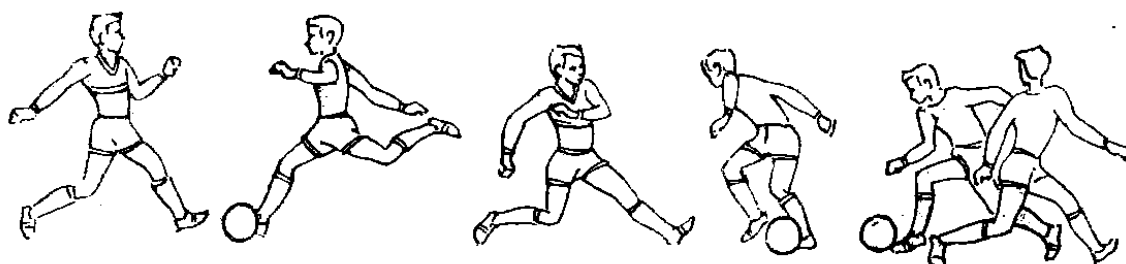


Рисунок 30 – Фінт «ударом»

Фінти «зупинкою» м'яча ногою застосовуються під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку імітується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник уповільнює рух. У цей момент слідує прискорення з м'ячем (рис. 31).

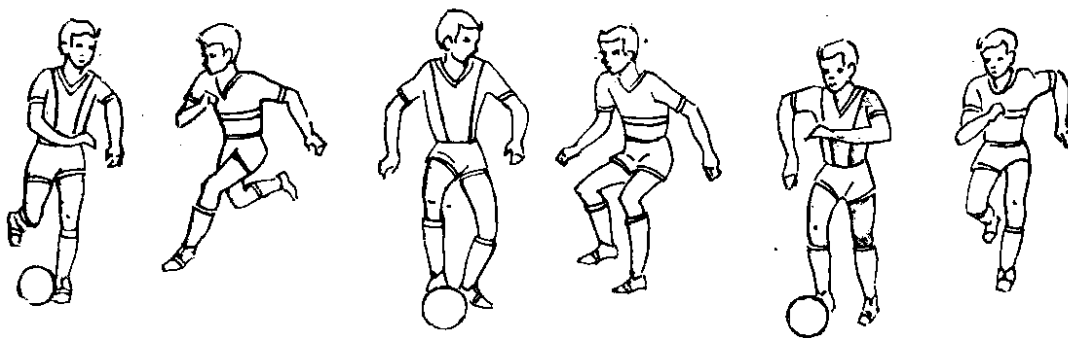


Рисунок 31 – Фінт «зупинкою»

У другому випадку після передачі приймається підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Проте той, замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і опановує його.

Фінти проти суперника, який знаходиться попереду

Фінт з забиранням м'яча назад. Гравець ногою наступає на м'яч, потім різко відводить його назад-вбік. Вага тіла повністю переноситься на опорну ногу, руки підтримують рівновагу, тулуб нахилений дещо вперед. Фінт виконується у той момент, коли суперник виставить ногу для відбору м'яча.

Фінт із забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, верхня частина тулуба нахилена вперед, руки розставлені в сторони. Хибна фаза – центр ваги тіла дещо опускається вниз і переноситься на ліву ногу (якщо хибна фаза виконується в лівий бік), вона ще більше згинається, права нога дещо випрямлюється, верхня частина тулуба різко подається вліво-вперед. Дійсна фаза починається в ту мить, коли суперник, коли суперник зреагував на хибну фазу. Досить швидко вага тіла переноситься з лівої ноги на праву, при цьому загальний центр ваги тіла опускається ще нижче. Одночасно футболіст відштовхується правою ногою, а лівою забирає м'яч у правий бік.

Фінт з переступанням (переступами). Гравець, який веде м'яч, заносить одну ногу над ним і дещо нахилиє тулуб в бік піднятої ноги, потім переступає через м'яч і переносить вагу тіла на опорну ногу. Коли суперник зреагує на цей рух і зробить крок у бік опорної ноги, гравець протилежною ногою проштовхує м'яч повз його опорної ноги.

Фінт-замах на удар. Хибна фаза – опорна нога згинається в колінному суглобі, ударна відводиться назад, тулуб трохи нахилений вперед, руки розставлені і підтримують рівновагу. Дійсна фаза – в мить. Коли суперник зреагує на замах і зробить крок вперед або відвернеться, нападник різко загальмує рух ударної ноги збоку від м'яча і водночас з поштовхом опорної ноги забирає м'яч вперед-вбік.

Фінти проти суперника, що знаходиться збоку

Фінт з хибною зупинкою м'яча. Під час бігу дальня від суперника нога заноситься над м'ячем нібито з метою зупинки його підошвою. Під час замаху нога різко опускається назад-вниз на землю і біг продовжується. Фінт буде більш ефективним, якщо нога, що виконує мах, не ставиться на землю, а за 5–7 см від землі спрямовується вперед, штовхаючи м'яч.

Фінт з наступанням на м'яч. Цей фінт особливо ефективний тоді, коли суперники біжать у повну силу. У певний момент ногою, що знаходиться далі від суперника, гравець наступає на м'яч, вага тіла переноситься на опорну ногу. Якщо суперник своєчасно не зреагує на фінт, то він за інерцією пробіжить далі. Це дає змогу гравцю, котрий володіє м'ячем, на деякий час звільнитися від опіки суперника. Фінт виконується як з наступанням на м'яч, так і з переступанням і одночасною зупинкою м'яча стопою, з подальшим рухом у протилежному напрямку.

Фінти проти суперника, що знаходиться позаду

Фінт з поворотом. Найчастіше цей фінт виконує гравець з м'ячем, що рухається у напрямку своїх воріт. Під час ведення м'яча гравець однією ногою робить замах для удару (нібито м'яч буде віддаватись воротареві чи партнеру по команді), різко розвертається на опорній нозі з одночасним прибиранням м'яча протилежною ногою. Загальний центр ваги опущений, руки розставлені в сторони і підтримують рівновагу. В ігровій ситуації, коли гравець не може використати хибний рух на передачу м'яча, виконується фінт з поворотом та хибним рухом тулубом.

Фінт прийомом м'яча та фінтом тулубом. Фінт виконують гравці, що приймають м'яч у положенні спиною до воріт суперника. Хибна фаза: перед прийомом м'яча гравець виставляє ногу дещо в бік, зігнувши її у колінному суглобі. Верхня частина тулуба нахиляється в бік цієї ноги нібито з наміром зупинити м'яч в напрямку початого руху. Дійсна фаза: гравець переводить м'яч поперед себе внутрішнім боком стопи і рухається з ним у протилежний бік.

Вкидання м'яча

М'яч, що вийшов за межі поля через бокову лінію, вкидають руками. При вкиданні гравець займає вихідне положення: одна нога попереду, інша ззаду, центр ваги тіла на нозі, що стоїть ззаду, м'яч тримають двома руками і заносять за голову.

У момент замаху обидві ноги зігнуто в колінах, нога, що стоїть ззаду, поставлена на носок. М'яч беруть руками так, щоб великі пальці майже стикалися. Кидок виконують енергійним розгинанням ноги, що стоїть ззаду, згинанням тулуба і рухом руками (рис. 32). Щоб збільшити дальність,

вкидання виконують після розгону з падінням. Вкидання може виконуватися і зі стійки ноги нарізно.

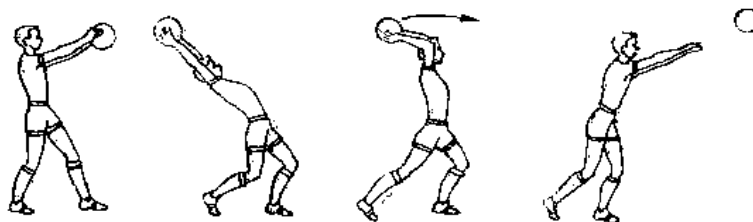


Рисунок 32 – Вкидання м'яча з-за бокової лінії

Техніка гри в захисті

При втраті м'яча атакуючою командою всі гравці переключаються на захисні дії і прагнуть відібрати м'яч у суперника. Успішне виконання захисних дій вимагає уміння швидко бігати, робити різкі зупинки і повороти, високо стрибати і володіти спеціальними прийомами захисту – відбором м'яча, перехопленням і вибиванням.

Біг, зупинки, повороти, стрибки. Захищаючись, футболіст має уміти не тільки пересуватися, але і швидко бігати спиною вперед, пересуватися приставними кроками, високо стрибати в боротьбі за високі м'ячі.

Відбір м'яча

М'яч, направлений в напрямку суперника, можна відібрати за допомогою перехоплення. Для цього необхідно вибрати таку позицію між м'ячем і суперником, яка дозволила б захиснику вийти на м'яч раніше, ніж це зробить суперник. У тих випадках, коли перехопити м'яч не вдалося, необхідно атакувати суперника і спробувати відібрати м'яч у момент прийому, тобто коли він ще не повністю контролює м'яч. Але якщо не вдалося перехопити м'яч і атакувати у момент прийому м'яча, слід зайняти зручну стійку перед суперником з м'ячем і вичікувати дій з його боку, зосередивши увагу на м'ячі. Застосовуються наступні способи: відбір м'яча поштовхом тулуба (в межах правил), вибиванням (без падіння і в падінні), накладенням стопи на м'яч.

Відбір м'яча ударом по йому або зупинкою проводиться в той момент, коли суперник трохи «відпустить» м'яч від себе. Є два різновиди відбору: повний і неповний. При повному – м'ячем володіє футболіст, що сам відбирає або його партнер. При неповному – м'яч відбивають на певну відстань або за бокову лінію. У складних ігрових ситуаціях використовуються випад і підкат.

Відбір м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5–2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця справа або зліва. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад. М'ячі, які важко дістати, вибиваються переважно носком в напівшпагаті або шпагаті (рис. 33).

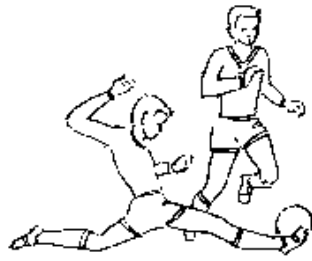


Рисунок 33 – Відбір м'яча в шпагаті

Відбір перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись з м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник має уловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем або відбити його, поставивши на його шляху ногу.

Відбір м'яча поштовхом в плече (рис. 34, 35). Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, що володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники рівні у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем в плече, при цьому рука, що штовхає, притиснута до тулуба. Центр маси тіла суперника має бути перенесений на дальню ногу від суперника. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.



Рисунок 34 – Відбір м'яча поштовхом в плече



Рисунок 35 – Частина тіла, якою і в яку дозволено виконувати поштовх

Відбір м'яча підкатом (рис. 36). Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбору м'яча.



Рисунок 36 – Відбір м'яча підкатом

Футболістові часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він вже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямі з атакуючим гравцем, захисник намагається вибити у нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи або підйому або підошвою. Щоб відібрати м'яч або вибити його в підкати, гравець має провести складний маневр. Варто зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч в межах правил в тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо.

Гравець, що оволодів технікою підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Проте неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець має володіти відмінним відчуттям темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати. Техніка виконання підкату така: знаходячись трохи ззаду і збоку від суперника, захисник починає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунту, а іншою – зупиняє м'яч або вибиває його з-під ноги атакуючого.

Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоч би однією ногою торкається землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника. Якщо прийом виконаний правильно, проте суперник сам зачіпає за ногу лежачого захисника і падає, то в цьому випадку порушення правил немає.

2 ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Техніка гри воротаря відрізняється від техніки польового гравця, оскільки тільки йому дозволяється в штрафному майданчику грати руками. До техніки гри воротаря відноситься ловля м'яча, відбивання руками, зупинки, перекиди, відбір, ведення, викидання і удари – вибивання м'яча ногою. Ловля м'яча в грі воротаря займає основне місце. Її можна підрозділити на *ловлю низьких м'ячів, напіввисоких і високих м'ячів*. Виконувати ловлю м'яча можна *без падіння, з падінням, вкидку і в стрибку*.

Ловля м'яча – основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлю виконують знизу, зверху або збоку. Ловля м'яча – це точка перетину траєкторії, яка знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщається до такої передбачуваної точки.

Ловля низьких м'ячів. При ловлі низького м'яча, що котиться по землі, воротар, знаходячись лицем до м'яча, зустрічає його стоячи на одному коліні або майже на прямих зімкнутих ногах (рис. 37). Як тільки м'яч наблизиться, він швидко нахиляється і підхоплює його руками знизу. Долоні рук у момент ловлі повертають вперед, пальці розводять злегка в сторони і майже торкаються ними землі. Якщо воротар не встигає добігти до м'яча, що котиться в стороні від нього по землі або що летить над землею, він застосовує ловлю м'яча в падінні. Падіння виконують енергійним поштовхом ногами, під час якого руки витягають, долоні повертають до м'яча (рис. 38). Після зіткнення м'яча з долонями воротар, згинаючи руки, захоплює м'яч і згинає ноги, щоб швидше встати.



Рисунок 37 – Ловля м'яча, що котиться по землі



Рисунок 38 – Ловля м'яча, що котиться по землі з падінням

При падінні **на бік** спочатку землі торкаються гомілкою, стегном, а потім тулубом, м'яч ловлять обома руками. Іноді в падінні м'яч доводиться брати на груди або на живіт.

Ловля напіввисоких м'ячів. М'яч, що летить на рівні поясу і дещо вище, в першу чергу, має зіштовхнутися з долонями, виставленими вперед назустріч йому. Воротар згинає тулуб і виставляє руки, зігнуті в ліктях, вперед. Це найпростіший, але і найнадійніший прийом ловлі м'яча. М'яч, що летить трохи вище за груди, воротар зустрічає долонями рук, виставлених назустріч йому так, щоб він не проскочив між ними. Як тільки м'яч зіштовхується з руками, його м'яко підхоплюють і притискують до грудей (рис. 39). М'яч, що летить в стороні від воротаря, ловлять виставленими убік руками з долонями, поверненими у напрямі польоту м'яча. Як тільки м'яч торкнеться долонь, руками прижимають його до тулуба.

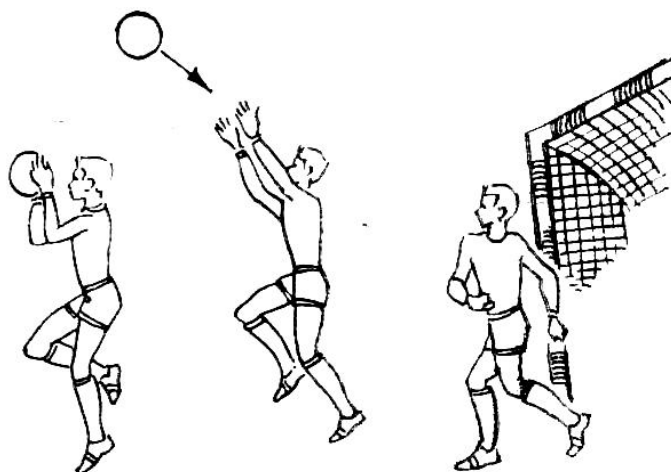


Рисунок 39 – Ловля м'яча зверху

Для ловлі м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту (рис. 40). Заздалегідь роблять один або два швидкі приставні кроки у напрямі польоту м'яча. Поштовх виконується ближньою до нього ногою. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлю виконують у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – угрупування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

Ловля високих м'ячів. Воротареві часто доводиться ловити м'ячі, що летять вище голови. В цьому випадку він виконує прийом без стрибка, в стрибку або кидку. Якщо стрибок здійснюють з місця, то роблять енергійний поштовх обома ногами, піднімаючи руки вгору, зосереджуючи увагу на м'ячі. Руки знаходяться в положенні долонями вперед, пальці злегка розведені, що створює велику площу для прийому м'яча. Руки згинають і притягають м'яч до тулуба. М'ячі, що летять далеко осторонь, воротар ловить із стрибком в сторону – вгору. Щоб зловити такий м'яч, воротар робить енергійний поштовх ногами у бік польоту м'яча. Одночасно з поштовхом ногами руки викидають вгору долонями до м'яча. Коли м'яч торкнеться рук, його прижимають до тулуба. При падінні на землю воротар групується.

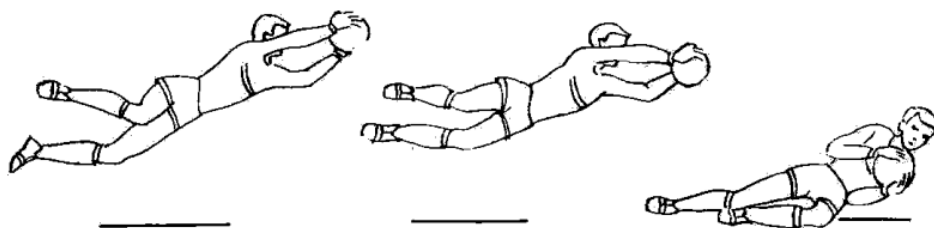


Рисунок 40 – Ловля м'яча, що летить в падінні

Відбивання м'яча. Іноді цей прийом може бути єдиним засобом захисту воріт, особливо в боротьбі за м'яч в межах штрафного майданчика. Якщо м'яч летить високо і узяти його руками неможливо, треба застосувати удар по м'ячу кулаком. При виконанні цього прийому воротар, стрибаючи, відводить ударну руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, назад-вгору, а потім різким рухом вперед завдає удару по м'ячу, що летить назустріч. Воротар повинен завжди знаходитися лицем до м'яча (рис. 41). При відбиванні м'яча двома кулаками руки зігнуті в ліктях, кисті стиснуті, прижаті одна до одної і тильною стороною обернені назовні. Удар виконують різким розгинанням рук.

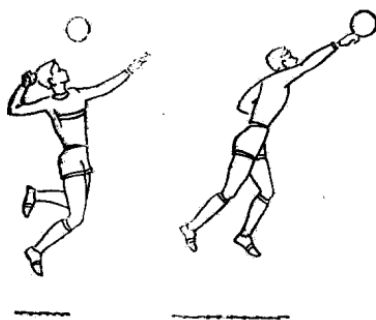


Рисунок 41 – Відбивання м'яча кулаком в стрибку

Воротар може також відбити м'яч однією або обома долонями. Ці прийоми він застосовує в тих випадках, коли не має можливості взяти руками м'яч, що летить з великою силою в сторону від нього. Відбивання виконують в стрибку або кидку напруженими руками або однією рукою. Воротар має відбити м'яч туди, звідки не міг би бути нанесений удар, або перевести його через поперечину або за бокову стійку.

Перекид м'яча. Перекиди виконують, коли м'яч неможливо зловити, відбити або зупинити. До перекидів відносяться дії воротаря, мета яких – направити м'яч, що летить у ворота, через верхню поперечину. В основному переводяться м'ячі, що летять сильно і по високій траєкторії над воротарем або в стороні від нього. Перекид багато в чому нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією або двома руками (рис. 42). Важко досягаємі м'ячі переводяться в падінні.

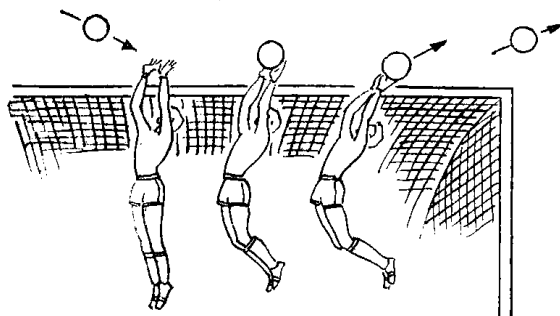


Рисунок 42 – Перекид м'яча двома руками в стрибку

Вкидання м'яча. Спійманий м'яч воротар може відправити в поле не ударом ноги, а кидком. Воротарі користуються цим способом для того, щоб швидше і точніше передати м'яч партнерові. Кидки м'яча виконують однією рукою від плеча, з-за голови або знизу. Найбільш поширений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю (рис. 43).

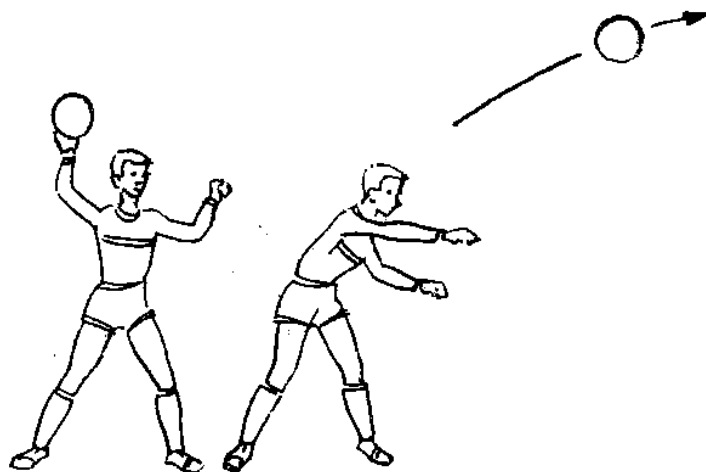


Рисунок 43 – Вкидання м'яча однією рукою зверху

Кращий спосіб введення м'яча в гру воротарем – передача рукою найближчому партнерові по землі або паралельно землі (до 30–35 м). Такі передачі відрізняються точністю і достатньою дальністю, проте не можна передавати м'яч по землі, якщо поряд з партнером знаходиться суперник. Воротарі нерідко кидають м'яч прямою рукою із-за голови.

Вибивання м'яча. Воротар має вміти посилати м'яч на далеку відстань і з максимальною точністю. Найпоширеніший спосіб вибивання м'яча від воріт – удар внутрішньою частиною або серединою підйому. При вибиванні м'яча після ловлі воротарі користуються ударом по м'ячу, що випускається з рук. По випущеному з рук м'ячу ударяють серединою підйому в повітрі або у момент відскоку від землі (з пів відльоту). Цим ударом воротар може послати м'яч на дуже велику відстань.

Відбір м'яча воротар виконує зазвичай в моменти прориву гравця і виходу для нанесення удару у ворота зблизька.

Веденням м'яча воротар користується після того, як зловив м'яч і є можливість безперешкодно просуватися вперед у штрафному майданчику.

3 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ

Навчання гри у футбол починається зі знайомства з її правилами і характером дій гравців. Вивчивши їх, студенти переходять до освоєння техніки і тактичних дій. Одночасно розвивають необхідні для футболіста фізичні якості. Головне на цьому етапі – поступовість в навчанні і підготовка до гри. Зробити це дозволяють прості вправи і підготовчі рухові ігри. Надалі переходять до поглибленого оволодіння грою, виховуючи уміння виконувати ігрові прийоми в складних умовах змагань і одночасно вирішуючи задачі досягнення високого рівня розвитку морально-вольових і фізичних якостей. Оволодівають студенти і теоретичними знаннями.

Досягнення високих спортивних результатів немислиме без всебічної підготовленості. Тому в тренувальному процесі вирішення різних завдань підготовки здійснюється одночасно і систематично. Це не виключає того, що на певних етапах тренування окремим завданням може віддаватися перевага.

Якнайкращі результати дає використання в навчально-тренувальному процесі комплексних вправ ігрового характеру. На цьому етапі підготовки до участі у змаганнях велику увагу приділяють спеціальній фізичній, техніко-тактичній і психологічній підготовці.

Вивчені прийоми закріплюють і удосконалюють в умовах, наближених до гри. Але це робити треба тільки тоді, коли студенти стануть точно виконувати технічні прийоми, інакше закріплюватиметься невірний руховий навик, який виправити згодом дуже складно.

Рухові завдання спочатку виконують на невеликій швидкості і без опору суперника, потім включають активного суперника, збільшують швидкість дій, для чого використовують змагання, спеціальні ігрові вправи й ігри.

Студенти мають вчитися виконувати прийом в будь-яких, найскладніших умовах. Недоцільно добиватися від кожного футболіста однакового володіння всіма прийомами. Набагато краще зосередити увагу на бездоганному оволодінні «своїми» прийомами, необхідними для гри на певному місці в команді.

Вдосконалення індивідуальної майстерності гравців має вестися систематично і до тих пір, поки студенти не доб'ються достатньо точного виконання дій в заданих умовах. Тільки після цього можна переходити до виконання їх у складніших умовах.

При навчанні техніці виконання ударів по м'ячу треба дотримуватися наступної послідовності: удар серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, потім зовнішньою частиною підйому і, нарешті, удар носком.

Одночасно з вивченням ударів вивчають і зупинки м'яча. Студенти спочатку займаються в парах, поєднуючи удар із зупинками підошвою. Наприклад, перший гравець з невеликого розгону ударом серединою підйому відправляє м'яч партнерові, який, заздалегідь зупинивши м'яч підошвою і вивівши м'яч трохи вперед, тим же способом відправляє його назад. Цю вправу виконують і правою, і лівою ногою.

Якщо у студентів не виходить вправа в цілому, то викладач дає їм завдання виконувати удар з 2–3 кроків по нерухомому м'ячу, зосередивши увагу на постановці опорної ноги і положенні ударної ноги у момент удару.

У міру засвоєння удару по нерухомому м'ячу потрібно приступити до вивчення удару по м'ячу, що рухаються назустріч. Тільки після цього доцільно перейти до вивчення ударів по м'ячу в русі. Як тільки будуть засвоєні удари з місця і в русі по нерухомому м'ячу, що котиться, можна починати вивчення ударів по м'ячу, що летить.

Навчання ударам по м'ячу головою починають з освоєння удару лобом, а потім – удару боковою частиною голови. Ці удари виконують по підвішеному м'ячу, а далі – по м'ячу, підкинутому партнером. У міру оволодіння цими ударами треба переходити до вивчення удару в стрибку по підвішеному м'ячу і накинутому партнером або викладачем, потім удари виконують з опором суперника.

При вивченні удару увага студентів має бути спрямована на положення тулуба і голови, на рух ніг, тулуба і завершальний рух голови. Основна помилка при виконанні цього удару – неузгодження дій ногами, тулубом і головою. Найчастіше раннє розгинання ніг випереджає рух тулуба і голови або студент робить удар тільки рухом голови, що не дозволяє послати м'яч сильно. Для розвитку точної координації рухів і вироблення точності удару головою варто включати в заняття вправи з тенісними м'ячами.

Навчання веденню м'яча і обведенню починають з ведення м'яча по прямій на бігу, підштовхуючи м'яч короткими ударами, однією ногою або поперемінно обома ногами. Швидкість бігу при цьому поступово збільшується. У міру оволодіння веденням м'яча по прямій треба переходити до навчання веденню по дугах, зигзагом, з обведенням стійок. Надалі розташування стійок і порядок обведення можна змінювати.

Наступний етап – ведення м'яча при опорі суперника. Спочатку суперник дає можливість обводити себе, потім все більш активно прагне відібрати м'яч у нападаючого. На закінчення ведення і обведення удосконалюють в ігрових вправах і в двосторонній грі.

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 10–15 м з ходу.
6. Біг змієюю між предметами.
7. Біг спиною вперед, по сигналу з поворотом на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, зустрічним кроком.
9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.
10. Біг зі зміною напрямку – «змієюю».
11. Біг по віражу.
12. Біг за лідером, що міняє напрям.
13. Біг з наступанням на кожну точку, нанесену на дистанції.
14. Пересування стрибками вліво і управо.
15. Стрибки через квадрат 100×100 см.

Вправи на розучування ударів по м'ячу

Удари ногами

1. Удари по м'ячу в стінку. У 5–6 м від стінки студенти виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
2. У парах. Два футболісти в 5–6 м один від одного і по черзі низом роблять передачі після зупинки м'яча.
3. З розбігу. Студенти після 5–6 кроків бігу в повільному темпі ударяють по м'ячу низом в стінку.
4. З подачі партнера. Студент стає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи низом направляє йому м'яч. Партнер з розбігу б'є по м'ячу в стінку.
5. Футболісти займають позицію з інтервалами 10–15 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розбігу.
Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, а потім в один дотик.
6. Студенти з відстані 15–20 м прагнуть влучити в мішень, позначену на стінці. Виконується лівою і правою ногою.
7. Удар по воротах. Воротар рукою низом посилає м'яч назустріч футболістові, який з розбігу завдає сильного удару по воротах з 15–20 м.
8. Футболісти в парах передають м'яч один одному низом в один дотик на відстань 15–20 м.

9. Гравці на відстані 15–20 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки шириною 2 м, встановленою між ними.

10. М'яч встановлюється в 18–20 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м ставиться стінка шириною в 3 м. Гравці різаним ударом посиляють м'яч у ворота.

11. Удари по м'ячу з льоту і піввідльоту. Гравець кидає м'яч партнерові, який знаходиться на відстані 8–10 м, після першого або другого відскоку від землі партнер ударяє 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 головою і завдає по ньому удару головою у напрямі до стіни.

2. Гравець підкидає м'яч руками над собою і ударяє по ньому головою, намагаючись зробити якомога більше ударів.

3. Один гравець, ударяючи руками м'яч об підлогу, направляє 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 в стрибку ударом по м'ячу головою направляє його то вправо, то вліво.

5. Гравці розташовуються в колону поодиноці. Перший, з відстані 15 м від колони, кидає м'яч по дузі так, щоб він не долетів до другого на 2–3 м. Другий біжить назустріч м'ячу і в стрибку ударяє його головою у напрямі першого гравця, а сам стає в кінець колони і т. д. Через деякий час другий гравець замінює першого, третій – другого і т. д.

5. Два гравці стають поряд. Третій накидає м'яч по круглій траєкторії між ними. Вони в боротьбі за м'яч ударом голови направляють його третьому.

6. Перший гравець стає в 9–12 м від цілі, другий збоку накидає йому м'яч. Перший ударом голови направляє м'яч в ціль.

7. Гравець стає в 9–12 м від воріт. Двоє інших, розташувшись по обидві сторони від воріт, по черзі посиляють м'ячі по на піввисокій траєкторії так, щоб вони пролетіли біля першого гравця. Він ударом голови прагне забити м'яч у ворота.

Вправи на розучування зупинки м'яча

Зупинка м'яча ногами

1. Гравці стають попарно на відстані 5–6 м лицем один до одного і по черзі виконують удар по м'ячу і зупинку м'яча, що котиться їм назустріч.

2. У 4–6 м від стінки студенти направляють в неї м'яч низом, а коли він відскакує, зупиняють заданим способом.

3. Два гравці, відстань між якими 7–8 м, по черзі низом передають м'яч третьому. Він має робити рух вправо або вліво і зупинити м'яч.

4. Гравець підкидає м'яч трохи вище голови так, щоб він опускався поряд з плечем з боку зупиняючої ноги і зупиняє м'яч заданим способом.

5. Відстань між двома гравцями 8–10 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався в 3–4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім ударом об землю направляє його першому гравцеві.

6. Два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом з рук по крутій траєкторії. Після відскоку м'яч зупиняють заданим способом.

7. Студент жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи впасти на землю.

Зупинка м'яча грудьми

1. Гравець зупиняє м'яч грудьми після кидка партнера.

2. Два гравці по черзі накидають один одному м'яч по різних траєкторіях і зупиняють його грудьми.

3. Гравці по черзі з піввідльоту направляють м'яч спочатку рукою, а потім ногою один одному і зупиняють його грудьми з поворотом на 45–90°.

Зупинка м'яча головою

1. Гравець підкидає вгору м'яч і зупиняє його головою.

2. Двоє гравців, відстань між якими 3–5 м по черзі накидають один одному м'яч руками трохи вище голови і зупиняють його.

3. Гравець з півльоту посилає м'яч по невисокій траєкторії партнерові, який зупиняє м'яч головою, бере його в руки і, у свою чергу, так само посилає м'яч назад.

Вправи на розучування ведення м'яча

1. Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.

2. Ведення м'яча по коридору шириною 60–80 см із зміною способу ведення, зміною ніг (лівою і правою) і темпу.

3. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне торкання м'яча.

4. Ведення м'яча по прямій з прискоренням.

5. 7–8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному крузі, міняючи напрям і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.

6. Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Усі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими по 2–3 м. Перша стійка – у 5 м від старту.

Вправи на розучування відволікаючих дій (фінтів)

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

Вправи на розучування відбору м'яча

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

Вправи на розучування вкидання м'яча

1. Гравці кидають м'яч двома руками із-за голови в стінку, знаходячись від неї в 3–5 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 12–18 м.
5. Вкидання м'яча на точність, у круг, що знаходяться на полі.

Вправи на розучування техніки гри воротаря

Один з чинників 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 схрещеним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекочуваннями.

Технічні володіння м'ячем починають вивчати з ловлі м'яча двома руками на місці, у русі, стрибку. Виконується серія ударів або кидків рукою з відстані 8–10 м по заданій траєкторії на воротаря або убік від нього на 1–2,5 м. Поступово збільшується сила ударів або кидків, а потім відстань і параметри траєкторії змінюються. Паралельно з ловлею освоюються кидки м'яча рукою. На початку навчання даються вправи, основна мета яких –

розвиток техніки і формування точності кидків, а потім – збільшення дальності, ускладнення траєкторії польоту м'яча і зростання точності.

Освоєнню техніки ловлі і кидків м'яча сприяє широке використання рухових (з елементами кидків і ловлі) і спортивних ігор (баскетболу і ручного м'яча).

У підготовці воротарів велику увагу варто приділити навчанню ловлі м'яча в падінні. Після ознайомлення з технікою падіння «перекочуванням» в сторони розучується техніка ловлі м'ячів, що котяться і низько летять, на відстані 1,5–2 м від воротаря. Щоб освоїти ловлю м'яча в падінні з фазою польоту, на початку навчання використовуються вправи, на освоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловля у фазі польоту, угруповання, приземлення). Потім слідують завдання – ловити м'ячі, що котяться і летять по різних траєкторіях на відстані 2– 2,5 м від воротаря.

Для вивчення перекиду і відбиття рекомендуються вправи, використовувані при вивченні ловлі м'яча.

Вдосконалення ведення м'яча з обведенням суперника слід проводити в таких ігрових вправах, як: «Два проти трьох», «Три проти чотирьох», «Чотири проти п'яти» з різними завданнями (наприклад, гравець не має права провести передачу м'яча, не обвівши одного, двох суперників і т. д.). Подальше вдосконалення ведення і обведення проводять в грі.

Окрім ударів по м'ячу ногою, головою, зупинок, ведення м'яча і обведення для успішних дій в захисті необхідно досконало володіти ударами по м'ячу в сторони і через себе в русі лицем до своїх воріт, перехопленнями м'яча головою і ногами, відбором м'яча за допомогою випаду і підкату. При вивченні і вдосконаленні техніки захисту потрібно виховувати вміння відбирати м'яч без порушення правил гри.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васьков Ю. В. Уроки футболу в зальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с.
2. Вихров К. Л. Футбол в школе : учебно-методическое пособие / Вихров К. Л. – К. : Рад. шк., –192 с.
3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. / Пер. с нем. В. П. Котелкина. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 252 с.
4. Казаков П. Н. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Казаков П. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
5. Келлер В. С. Індивідуальне тренування футболіста / В. С. Келлер, В. В. Соломонко. – К. : Здоров'я, 1975. – 80 с.
6. Коробейников Н. К. Физическое воспитание : учеб. пособ. для средн. спец. учеб. завед / Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Высш. шк., 1989. – С. 342–362.
7. Костюкевич В. М. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів / Костюкевич В. М. – Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
8. Розин М. Играйте в футбол / М. Розин, Б. Цирик. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 76 с.
9. Спортивные игры : учеб. для физ. ин-тов. / Под ред. Ю. И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 65–98.
10. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Портных Ю. И. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 250–283.

Навчальне видання

**Основи технічної підготовки з футболу
на факультативних заняттях.
Методичні вказівки**

Укладачі: *Денис Григорович Кулик*
Володимир Костянтинівич Тихонов

Рукопис оформлено *Д. Куликом*

Редактор *О. Ткачук*

Оригінал-макет підготовлено *О. Ткачуком*

Підписано до друку 13.06.2019.
Формат 29,7×42¼. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний. Ум. друк. арк. 2,4.
Наклад 40 (1-й запуск 1–21) пр. Зам. № 2019-090.

Видавець та виготовлювач
Вінницький національний технічний університет,
інформаційний редакційно-видавничий центр.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Хмельницьке шосе, 95,
м. Вінниця, 21021.
Тел. (0432) 65-18-06.
press.vntu.edu.ua;
E-mail: kivc.vntu@gmail.com.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.