

**Основи технічної підготовки з футзалу
на факультативних заняттях**

Методичні вказівки

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

**Основи технічної підготовки з футзалу
на факультативних заняттях
Методичні вказівки**

Вінниця
ВНТУ
2021

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України

Рецензенти:

С. А. Гудима, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського

Д. С. Присяжнюк, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу

Основи технічної підготовки з футзалу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. І. А. Шемчак, В. К. Тихонов. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – с. 34.

Методичні рекомендації призначені для студентів, що займаються в секціях з футзалу на факультативних заняттях у ВНЗ та викладачів, що проводять ці заняття.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Техніка з міні-футболу.....	5
Класифікація техніки.....	5
Техніка пересування.....	5
Навчання техніці пересування.....	9
Техніка польового гравця.....	10
Техніка польового гравця.....	11
Особливості траєкторії м'яча.....	12
Удари по м'ячу ногами.....	13
Удари по м'ячу головою.....	19
Зупинки м'яча.....	23
Ведення м'яча.....	29
Рекомендована література.....	32

ВСТУП

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

Міні-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, покращанню роботи серцево-судинної системи, системи обміну речовин в організмі. Крім того, міні-футбол розширює функціональні можливості організму, розвиває здібності долати фізичних і психічних труднощів.

Одним із найбільш важливих розділів удосконалення у міні-футболі є технічна підготовка. Вона визначає рівень майстерності команди в цілому. Чим краще кожен гравець поводить з м'ячем і чим майстерніше він володіє їм в будь-якій ігровій ситуації, тим активніше і 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 в ході гри і, отже, матиме більше шансів для узяття воріт. Слабка в технічному відношенні команда частіше втрачає м'яч і тим самим упускає ініціативу і шанси для узяття воріт.

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

ТЕХНІКА З МІНІ-ФУТБОЛУ

Техніка міні-футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми - це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям цих засобів, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто при стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки футболістів.

У сучасному міні-футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, що дозволяє досить економно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості й точності ігрових дій. Швидкість і надійність, простота й ефективність - ось вимоги сьогодення до застосування техніки футболу.

Класифікація техніки

Класифікація техніки міні-футболу - це розподіл технічних прийомів на групи за загальними (або подібними) специфічними ознаками.

За характером ігрової діяльності в техніці міні-футболу виділяються два великих розділи: техніка польового гравця й техніка воротаря. Кожний розділ містить у собі підрозділи: техніка пересування й техніка володіння м'ячем. Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами. Прийоми й способи техніки пересування використовуються як польовими гравцями, так воротарем. Окремі прийоми й способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальним основний механізм дії, способи й різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів і різновидів роблять техніку футболу ще більш різноманітною.

Класифікація техніки міні-футболу представлена на рис. 1. Систематизація матеріалу допомагає краще орієнтуватися у прийомах, способах, різновидах, правильно аналізувати їх, успішно вирішувати завдання навчання й удосконалювання.

Характеристика техніки міні-футболу починається з техніки пересування, що є загальним підрозділом для польового гравця й воротаря.

Техніка пересування

Техніка пересування містить у собі таку групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти. Класифікація техніки пересування представлена на рис. 2.

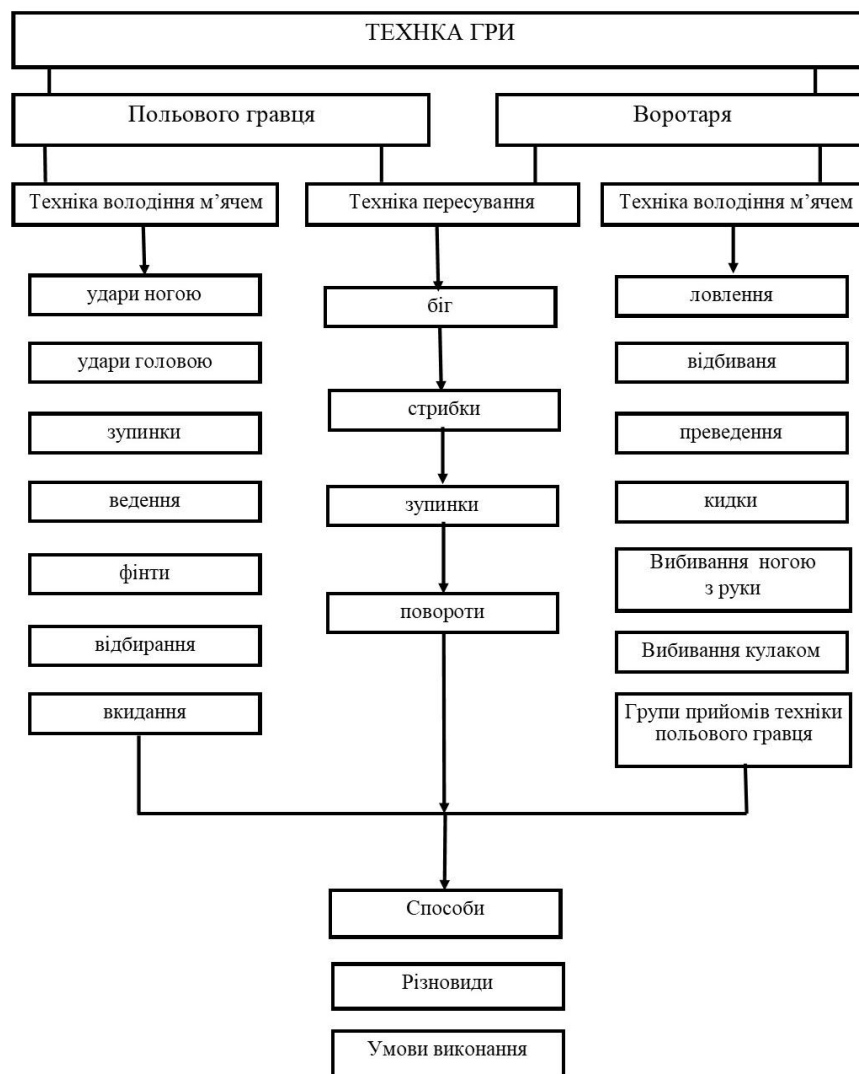


Рис. 1. Класифікація техніки з міні-футболу

У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовуються в різноманітних поєднаннях. Так, наприклад, у грі широко варіюється швидкість пересування футболістів: від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків з максимальною швидкістю, зрештою змінюється ритм бігу і його напрямок. Особливістю пересувань футболіста є поєднання різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Прийоми й способи техніки пересування перебувають у тісному взаємозв'язку з майстерністю володіння м'ячем польовими гравцями й воротарем. Доцільне й комплексне застосування прийомів техніки пересування дозволяє ефективно вирішувати багато тактичних завдань

(відкривання для одержання м'яча й відволікання суперника, вибір позиції, закривання гравця і т.д.).



Рис. 2. Техніка пересування

Біг. Біг - основний засіб пересувань у міні-футболі. За допомогою бігу здійснюються різні переміщення футболістів, що не володіють м'ячем. Крім того, біг входить складовою частиною до техніки володіння м'ячем.

У міні-футболі використовуються такі прийоми бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, схресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується гравцями, що просуваються в основному по прямій для виходу на вільне місце, переслідування суперника і т.д. У футболістів частота кроків трохи вище, ніж у спринтера, і менший період фази польоту, що сприяє виконанню швидких зупинок і поворотів, різких змін напрямку бігу.

Біг спиною вперед використовується головним чином гравцями, що захищаються і беруть участь у відбиранні м'яча і закриванні. Цей вид бігу також характеризується циклічністю (подвійний крок). Умови гри нерідко вимагають максимальної швидкості пересування спиною вперед. Причому швидкість зростає за рахунок збільшення частоти кроків. У момент бігу спиною вперед гравець іноді втрачає рівновагу і падає. Одна з умов стійкості положення - розташування загального центру ваги тіла в момент вертикалі опорної ноги над площею опори.

Біг схресним кроком застосовується для зміни напрямку руху, приривках з місця вправо або вліво, після поворотів. Він є специфічним засобом

пересування й використовується в поєднанні з іншими видами бігу. Біг схресним кроком характеризується біговими кроками, що виконуються убік. В одному із кроків циклу (подвійний крок), махова нога проноситься схресно попереду опорної ноги.

Біг приставним кроком використовується, щоб прийняти тактично доцільне положення (наприклад, при закриванні гравця). Його застосовують як попередню фазу пересування, після якої, залежно від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування.

Біг приставним кроком виконується на трохи зігнутих ногах. Перший крок робиться убік ногою, найближчою до напрямку руху. Другий крок - приставний. Акцент зусиль при поштовхових і махових рухах повинен бути спрямований убік, а не нагору.

Стрибки. Використовуючи стрибки, виконують деякі прийоми зупинок і поворотів. Стрибки входять складовою частиною до техніки окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою й деяких фінтів. У грі використовуються стрибки вперед, у сторони, нагору й у суміжні з ними напрямки. Часто ігрова ситуація не пред'являє максимальних вимог довсоти або довжини стрибка. У цьому випадку його ефективність визначається координаційними здатностями футболіста, що повинен виконати з різних в. п. оптимальні за просторовими, часовими і силовими характеристиками рухи.

Всім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту й приземлення. Розрізняють два прийоми стрибків - поштовхом однієї й двома ногами. Стрибки поштовхом однієї ноги здійснюють уперед, у сторони, нагору.

Вони характеризуються активним відштовхуванням, що супроводжується маховим рухом ноги й перенесенням загального центру ваги тіла у бік стрибка. Траєкторія й величина стрибка залежать від ігрової ситуації. Жорстка, на короткому шляху амортизація при приземленні дозволяє швидше й ефективніше переключитися на наступні дії.

При виконанні удару по м'ячу головою в стрибку часто необхідна максимальна висота зльоту. Цьому сприяє постановка поштовхової ноги, що стопорить, після розбігу. Після підсидання слідує активне відштовхування нагору або нагору-вперед, яке супроводжується маховим рухом рук до рівня грудей, що підвищує ефективність відштовхування.

Стрибки поштовхом двох ніг виконують нагору, вперед у сторони й у суміжні напрямки. При стрибку з розбігу в останньому кроці робиться постановка, що стопорить, однієї ноги. У момент підсидання до неї швидко приставляється друга нога.

Зупинки. Зупинки розглядаються в техніці пересування у зв'язку з тим, що вони є ефективним засобом зміни на прямку руху. Залежно від розташування суперника після раптової зупинки слідує ривки в тому або протилежному напрямку, від ходи в право або вліво, як з м'ячем, так і без м'яча.

Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом.

При зупинці стрибком виконують невисокий, короткий стрибок із приземленням на махову ногу, яка для стійкості трохи згинається. Часто приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Зупинка випадом характеризується двохопорним положенням зі значним згинанням ніг.

Після зупинок зазвичай слідує швидкі переміщення в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинці повинне бути стартовою позою для наступних рухів.

Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після поворотів на місці зазвичай слідує стартові дії. Повороти входять також складовою частиною до техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення й фінтів.

Використовують такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворот на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовують повороти в сторони й назад. Виконують їх як на місці, так і в русі.

Поворот переступанням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку.

При швидкому й несподіваному варіюванні напрямку руху найефективнішим є поворот стрибком. Його виконують активним поштовхом у бік повороту.

Поворот на опорній нозі має два різновиди – він виконується на дальній або на ближній до напрямку руху нозі. У другому випадку крок переносної ноги робиться схресно попереду опорної в цьому ж напрямку. Поворот виконується на носку дещо зігнутої опорної ноги.

Навчання техніці пересування

При підборі й використанні вправ необхідно враховувати такі вимоги:

- вправи мають складатися з основних прийомів і способів техніки пересування і їх поєднань;
- вправи необхідно виконувати у перемінному темпі;
- вправи повинні переважно відображати специфіку ігрових пересувань.

Простежується чіткий взаємозв'язок між розвитком таких рухових якостей, як швидкість, сила, координаційні здібності, швидкісно-силові якості, швидкісна витривалість, і процесом навчання і вдосконалення в техніці пересування. Тому для засвоєння техніки пересування необхідно використовувати методичні прийоми й засоби, які застосовують для розвитку перелічених вище якостей.

Під час навчання техніці пересування можуть бути використані багато засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки (в основному, з легкої

атлетики, спортивних і рухливих ігор). Представляємо комплекси спеціальних вправ, спрямованих на засвоєння як окремих прийомів і способів техніки пересування, так і їх поєднань.

Вправи для навчання бігу, поворотам і зупинкам:

1. Швидка ходьба, що переходить у біг.
2. Біг по прямій у повільному, швидкому і середньому темпі.
3. Біг по прямій із прискоренням.
4. Біг по прямій зі зміною швидкості: швидко-повільно-швидко.
5. Стартові прискорення звичайним бігом і зупинки.
6. Стартові прискорення бігом спиною вперед і зупинки.
7. Стартові прискорення схресним кроком і зупинки.
8. Стартові прискорення приставним кроком і зупинки.
9. Стартові прискорення у бігу різними прийомами по дузі (колу), по віражу, угору, під гору і зупинки.
10. Стартові прискорення у бігу різними прийомами по прямій, дугам і віражу після поворотів.
11. Стартові прискорення у бігу різними прийомами з різних положень (високий і низький старт, напівприсід, сід, положення лежачи, із закритими очима тощо).
12. Біг різними способами між предметів, розташованих на відстані 1,5-2 м.
13. Човниковий біг: обличчям вперед, спиною вперед.
14. Естафети з використанням різновидів бігу.
15. Рухливі ігри: «Невід», «Виклик номерів», «Порожнє місце», «Квач» тощо.

Вправи для навчання стрибкам:

1. На одній нозі вправо і вліво із просуванням уперед і назад.
2. На одній нозі вперед і назад із просуванням вправо і вліво.
3. На одній нозі вперед і назад, вправо і вліво з різною послідовністю.
4. Поперемінно на правій і лівій нозі із просуванням уперед і назад.
5. Поперемінно на правій і лівій нозі із просуванням вправо і вліво.
6. Поперемінно поштовхом правої і лівої ноги в різних напрямках і послідовності.
7. На правій нозі вправо із приземленням на ліву і навпаки.
8. Поштовхом двох ніг із просуванням у різних напрямках.

При виконанні цих вправ слід звертати увагу на довжину й висоту стрибка, а також на швидкість його виконання.

Техніка польового гравця

Техніка польового гравця складається із двох підрозділів: техніки пересування і техніки володіння м'ячем.

Польові гравці використовують все різноманіття прийомів, способів і різновидів техніки пересування, аналіз якої подано раніше.

Техніка володіння м'ячем включає наступну групу прийомів: удари по м'ячу ногою, удари по м'ячу головою, зупинки, ведення, фінти, відбирання і вкидання м'яча.

Залежно від ігрової функції футболісти виконують різну кількість тих або інших прийомів у процесі гри, але якість виконання прийому повинна бути високою в усіх польових гравців.

Удари по м'ячу ногою

У футболі удари по м'ячу є основним засобом ведення гри. Вони виконуються різними способами. Всі способи ударів мають певну цільову спрямованість, що характеризується необхідною траєкторією руху м'яча і його оптимальною (а часто і максимальною) швидкістю. Швидкість польоту м'яча залежить від початкової швидкості ударної ланки (тобто ноги) і м'яча в момент дотику.

Удари по м'ячу ногою виконуються внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою. Класифікація ударів подана на рис. 3. Виконуються удари по нерухливому м'ячі, по м'ячах, що котиться, стрибучим і летящим у різному напрямку; з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні.

Незважаючи на все різноманіття ударів по м'ячу ногою, можна виділити основні фази рухів, які є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг. Величина розбігу, його швидкість визначаються тактичними завданнями. Однак у всіх випадках, виконуючи розбіг, варто розрахувати, щоб удар по м'ячу робився заздалегідь наміченою ногою. Для цього можна зменшувати або збільшувати передостанній крок. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударнихланок.

Підготовча фаза – замах ударної й постановка опорної ноги. Замах виконується під час останнього кроку. Значне згинання гомілки дозволяє виконати удар необхідної сили. Щоб правильно виконати замах, потрібно трохи подовжити останній крок розбігу. Опорна нога ставиться праворуч або ліворуч від м'яча.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Ударний рух починається в момент постановки опорної ноги за ктивного згинання стегна. Різким рухом, що захльостує, гомілки й стопи виконується удар по м'ячу. В момент удару нога закріплена в гомілковостопному й колінному суглобах. Перетворення ударної ноги в «жорсткий важіль» дозволяє збільшити масу ланки, що ударяє.

Робоча фаза закінчується виконанням так званої проводки. Ударна нога рухається разом з м'ячем. Проводка дозволяє створити більший імпульс

і тим самим збільшити швидкість м'яча. Крім того, проводкою багато в чому визначається напрямок руху м'яча.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступного руху.

Подібна структура дій характерна для багатьох способів ударів по м'ячу ногою. Чітке дотримання викладених вимог дозволяє виконати удар по м'ячу різними способами зі значною силою. Однак нерідко тактичні міркування викликають необхідність скоротити час виконання фаз руху, зменшити амплітуду й м'язові зусилля. Наприклад, якщо мова йде про удар на точність із маленької відстані. Іноді в ігровій ситуації немає можливості виконати розбіг або навіть замах. Як правило, без розбігу виконується удар п'ятою, без замаху – удар носком.

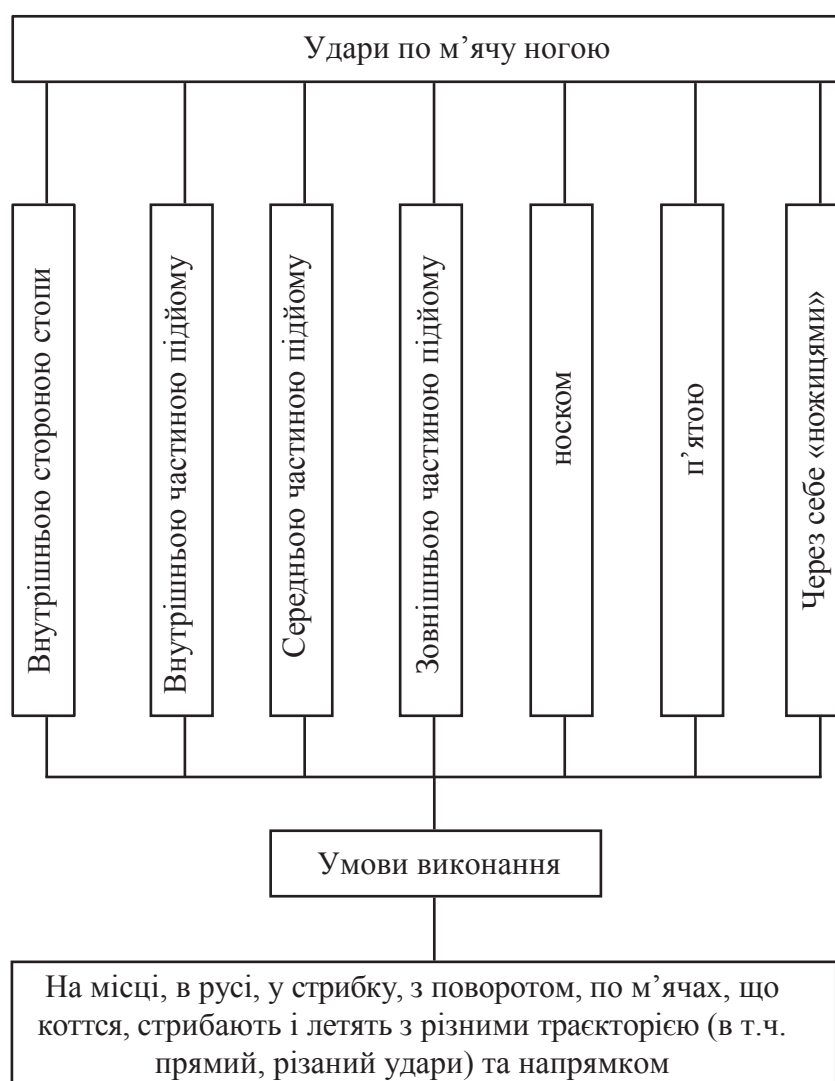


Рис. 3. Удари по м'ячу ногою

Залежно від напрямку ударного імпульсу можна виділити прямий або різаний удари.

При прямому ударі, напрямок удару проходить через загальний центр ваги м'яча.

Для виконання різаного удару необхідно, щоб напрямок удару значно відстояв від загального центру ваги м'яча. Різаний удар найефективніше виконується внутрішньою й зовнішньою частинами підйому.

Траєкторія польоту м'яча залежить від місця прикладання сили. М'яч полетить прямо й низом, якщо місце прикладання удару прийдеться на середню частину м'яча. Відповідно, якщо ударити в праву частину м'яча, він буде рухатися вліво й навпаки.

Якщо вдарити під м'яч, то він полетить нагору, під м'яч у праву його частину – полетить уліво-нагору й навпаки.

Удари по м'ячу ногами

Удар внутрішньою стороною стопи (див. рис. 4) застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Місце початку розбігу, м'яч і ціль перебувають приблизно на одній лінії. У момент удару напружена нога розгорнута носком назовні, а її стопа перебуває під прямим кутом щодо напрямку польоту м'яча. Носок стопи трохи піднятий. Положення ноги під час удару зберігається й під час проводки.

Удар внутрішньою стороною стопи відрізняється значною точністю, тому що при ударі з м'ячем стикається велика площа стопи. Однак сила удару цим способом менше в порівнянні з іншими зв'язку зі слабким замахом.



Рис. 4. Удар внутрішньою стороною стопи

Вправи для навчання удару внутрішньою стороною стопи:

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удари по нерухомому м'ячу змісця.
3. Удари по нерухомому м'ячу з одного кроку і після постановки опорної ноги.
4. Удари по нерухомому м'ячу після ходьби, бігу із середньою швидкістю і швидкого бігу.

5. Удари по м'ячу, що котиться вперед і назустріч гравцеві.
6. Удари по м'ячу після відскоку від землі (гравець сам підкидає м'яч), з місця із розбігу.
7. Удари зльоту по м'ячу, який підкидає партнер, знаходячись на відстані 2-3 м.
8. Удари по м'ячу з напівльоту (спочатку гравець сам підкидає собі м'яч, потім – партнер).
9. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи з різних дистанцій і під різними кутами (завдання: вразити ворота; потрапити у ворота так, щоб м'яч перетнув лінію воріт у повітрі; потрапити в задану частину воріт; теж, але потрапити після верхового удару).
10. Передача партнерові після накату рукою.
11. Передачі м'яча, що котиться з боку.
12. Передачі в парах, зменшуючи кількість дотиків до м'яча. Відстань між гравцями то збільшується, то зменшується.
13. Удари в ціль після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.
14. Передачі в парах у русі (один – відступає, інший – наступає) низом, з льоту, з напівльоту.

Типові помилки:

1. Кут між стопами і під час виконання удару, і після нього складає менш ніж 90 градусів.
2. Вісь стопи опорної ноги спрямована не вбік удару.
3. Вага тіла футболіста під час удару сконцентрована на бічній частині підошви опорної ноги, на пальцях, а не рівномірно розподілена по всій поверхні стопи.
4. Пальці ноги, що б'є, відтягнуті до низу – м'яч спрямовується нагору.
5. Немає замаху ногою – відбувається не удар по м'ячу, а поштовх м'яча.
6. Опорна нога віддалена від м'яча.

Удар внутрішньою частиною підйому (див. рис. 5) використовується при «середніх» і «довгих» передачах, «прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій.

Розбіг при цьому ударі виконується під кутом щодо м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Трохи зігнута опорна нога ставиться на зовнішню частину підошви. При цьому ударі опорна нога може трохи «не доходити» до м'яча. Тулуб дещо нахилений убік опорної ноги. При ударі носок стопи відтягнутий донизу і трохи розгорнутий назовні, нога напружена.



Рис. 5. Удар внутрішньою частиною підйому.

Вправи для навчання удару внутрішньою частиною підйому:

1. Удари по нерухомому м'ячу (увага на кут між траєкторією розбігу і напрямком удару: 30-60 градусів).
2. Удари після ходьби й бігу з невисокою швидкістю.
3. Удари по м'ячу, випущеному з рук.
4. Удари по м'ячу, що котиться від гравця.
5. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку - назустріч.
6. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
7. Подачі м'яча з флангу у штрафний майданчик.
8. Подачі м'яча з флангу в штрафний майданчик після ведення по флангу, те ж саме з обведенням стійок, після прийому передачі тощо.
9. Удари з льоту, з напівльоту.

Типові помилки:

1. Удар робиться областю великого пальця ноги або внутрішньою стороною стопи, а не внутрішньою частиною підйому – гравець не відтягує носок і не опускає стопу.
2. Не витримується кут між траєкторією розбігу і напрямком удару – неправильно виконується розбіг.
3. Занадто великий нахил тулуба вбік напрямку руху м'яча.

Удар середньою частиною підйому (див. рис. 6). Лінія розбігу, м'яч і ціль перебувають приблизно на одній лінії. При ударі тулуб не відхиляється убік. Під час ударного руху можливий перекач опорної ноги з п'яти на носок (для того, щоб не було зачіпання носком ґрунту). Значна площа дотику стопи й м'яча дозволяє виконати удар досить точно. Розбіг, замах і ударний рух виконуються в одній площині, завдяки чому удари наносяться з більшою силою в порівнянні з іншими способами. Важливо, що цей удар виконується з максимально відтягнутим донизу носком.



Рис. 6. Удар середньою частиною підйому.

Вправи для навчання удару середньою частиною підйому:

1. Жонглювання як підвідна вправа.
2. Імітація удару безм'яча.
3. Удари по випущеному з рук м'ячу після його відскоку (увага назамах).
4. Удари по нерухомому м'ячу.
5. Удари по м'ячу, що котиться від гравця.
6. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку - назустріч.
7. Удари поворотах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
8. Удари з напівльоту.
9. Удари зльоту.
10. Удари правою і лівою ногою після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.

Типові помилки:

1. Удар робиться не підйомом, а пальцями, або «зрізка» внутрішньою або зовнішньою частиною підйому.
2. Опорна нога не дійшла або навпаки заступила за м'яч.
3. Під час удару стопа не напружена, а розслаблена.

Удар зовнішньою частиною підйому (див. рис. 7) найчастіше вживається при виконанні різаних ударів. Відмінність від попередніх способів у тому, що носок при ударі відтягнутий і трохи розгорнутий у середину.



Рис. 7. Удар зовнішньою частиною підйому

Вправи для навчання удару зовнішньою частиною підйому:

1. Удари по нерухомому м'ячу з місця.
2. Удари по нерухомому м'ячу із кроку, після розбігу.
3. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку - назустріч.
4. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
5. Удари з напівльоту.
6. Удари з льоту.
7. Удари правою і лівою ногою після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.

Типові помилки:

1. Недостатньо розгорнутий у середину носок.

2. Удар зовнішньою стороною стопи, а не зовнішньою частиною підйому.

3. Неправильна постановка опорної ноги.

4. Під час удару стопа не напружена, а розслаблена.

Удар носком (див. рис. 8) виконується, коли необхідно зробити несподіваний, безпідготовки, удар по цілі. Крім того, цей удар ефективний при вибиванні м'яча у суперника у випаді. При ударі розбіг, м'яч і ціль знаходяться на одній лінії. У момент удару носок напружений і трохи припіднятий. Ударна площа носка незначна, тому зазначений спосіб має меншу точність, особливо при ударах по м'ячу, що котиться.



Рис. 8. Удар носком

Удар п'ятою (див. рис. 9) рідше використовується у грі.



Рис. 9. Удар п'ятою

Достоїнством удару є несподіваність його виконання для суперників. При замаху нога проноситься над м'ячем і виноситься вперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. У момент удару нога напружена, стопа розташована паралельно землі.

Одним із варіантів цього удару є удар п'ятою схресно. При виконанні удару правою ногою опорна ставиться праворуч від м'яча. Ударна нога при замаху виноситься вперед. Удар робиться різким рухом назад, причому ударна нога проноситься схресно відносно опорної.

Удар через себе «ножицями» робиться гравцем, що стоїть спиною до воріт суперника. Поштовхом однієї ноги виконується стрибок у бік м'яча, що опускається. Махова нога рухається нагору. Тулуб починає відхилятися назад. Потім поштовхова нога, що є ударною, спрямовується нагору і робить удар у момент горизонтального положення тулуба. Махова нога при цьому опускається донизу. Приземлення відбувається на руки, а потім на спину.

Залежно від умов виконання, можна виділити удари по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться, стрибає, летить. При цьому виділяються такі основні напрямки руху м'яча: назустріч, від гравця, збоку (праворуч і ліворуч), а також суміжні з ними.

Удари по нерухомому м'ячу. При виконанні початкових, штрафних, вільних, кутових ударів, ударів від воріт гравець пробиває по нерухомому м'ячу. Відзначені вище особливості техніки виконання всіх способів ударів повністю відносяться до ударів по нерухомому м'ячу. Варіюється величина і швидкість розбігу, що обумовлено тактичними завданнями.

Удари по м'ячу, що котиться. Технічні характеристики рухи не відрізняються. Головне завдання полягає в тому, щоб скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю руху м'яча.

Напрямки руху м'яча визначають особливості постановки опорної ноги. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорна нога ставиться трохи за м'яч; при ударі по зустрічному - трохи не доходить.

Удари по м'ячу, що стрибає (удари з напівльоту) (див. рис. 9) зазвичай робляться відразу ж після відскоку м'яча від землі. Виконувати їх доцільно середньою й зовнішньою частиною підйому. Ударний рух починається до моменту приземлення м'яча. Безпосередньо після відскоку м'яча робиться удар. Носок у момент удару максимально відтягнутий донизу. Під час провідки це положення варто зберегти, що дозволить виконати удар з низькою траєкторією.

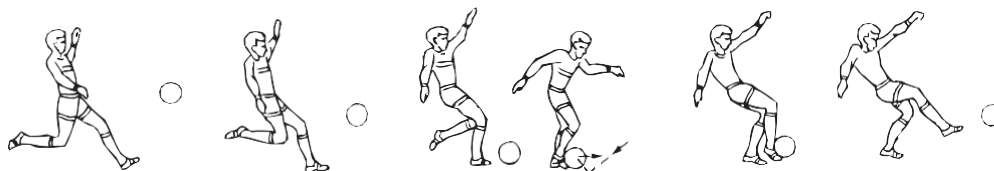


Рис. 9. Удари по м'ячу, що стрибає (удари з напівльоту)

Якщо не було можливості ударити по м'ячу безпосередньо після відскоку і необхідно пробити по м'ячу, що підскочив вище, використовується удар з поворотом (див. рис. 10). Опорна нога розгортається в бік передбачуваного польоту м'яча і ставиться на зовнішній звід стопи. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух ноги.



Рис. 10. Удар з поворотом

Вправи для навчання ударам з поворотом:

1. Удари з поворотом після відскоку м'яча від землі (після накидання собі).
2. Те ж саме, але удар з льоту.
3. Удари з поворотом по м'ячу, що стрибає, після накидання партнера.
4. Удари з поворотом з льоту після накидання партнера.
5. Те ж саме, але після верхової передачі партнера, подачі із флангу тощо.

Коли немає можливості зробити звичайний замах, і м'яч перебуває збоку, іноді робиться удар зовнішньою стороною стопи – ближньою до м'яча. Замах робиться за рахунок руху гомілки. М'яч спрямовується або через себе, або прямо-нагору.

Удари по м'ячу, що летить (див. рис. 11). Траєкторія руху м'яча визначає особливості техніки виконання ударів по м'ячу, що летить. Структура руху така ж сама, як і при ударах по м'ячу, що котиться. Оскільки швидкість м'яча, що летить, зазвичай вище, ніж м'яча, що котиться, головні труднощі полягають у пошуку і знаходженні місцязустрічей з м'ячем, що летить.

Якщо м'яч летить високо, то також застосовується удар з поворотом.



Рис. 11. Удари по м'ячу, що летить

Також рідко застосовується удар через себе – це удар середньою частиною підйому по м'ячу, що летить і стрибає, коли необхідно зробити несподівану передачу через голову назад, або вибити м'яч, або в такий спосіб зробити удар по воротах. Тулуб відхиляється назад. Ударний рух виконується вперед, нагору, назад. У цей час відбувається переكات опорної ноги з п'яти на носок. Чим нижче місце зустрічі ноги й м'яча, тим вище траєкторія польоту м'яча. Щоб послати м'яч із нижчою траєкторією, треба виконати удар по м'ячу, що знаходиться на рівні голови й над місцем опори. Цьому сприяє також використання удару через себе в падінні. При відхиленні тулуба назадгравець падає на руки, а потім на спину, як і при ударі «ножицями». Під час падіння виконується більш виражений ударний рух назад.

По м'ячу, що летить, як і по м'ячу, що стрибає, також можливо пробити зовнішньою стороною стопи.

Удари по м'ячу головою

Удар по м'ячу головою є важливим засобом ведення гри. Удари по м'ячу головою використовуються у процесі гри як при завершальних ударах, так і для передач м'яча партнерові (рис. 12).

Найчастіше застосовують удар середньою частиною чола і його варіанти. Однак ігрові ситуації настільки різноманітні, а напрямок, траєкторія й швидкість м'яча настільки варіативні, що у процесі гри зустрічаються моменти, коли немає можливості використовувати основний спосіб. Іноді більш ефективні удари бічною частиною чола.

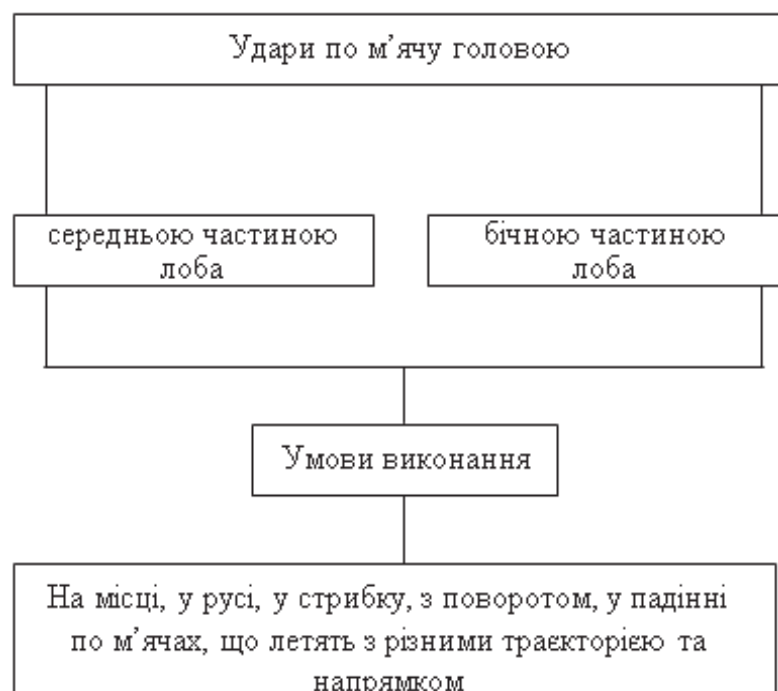


Рис. 12. Удари по м'ячу головою

Техніка ударів по м'ячу головою включає підготовчу, робочу і завершальну фази.

Підготовча фаза – замах. Для виконання замаху тулуб і голова відхиляються назад. М'яч повинен бути в полі зору гравця, голову закидати не слід.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Виконання ударного руху починається з різкого випрямлення тулуба.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступних дій.

При ударі *середньою частиною лоба* (див. рис. 13) значний замах у передньозадній площині дозволяє виконати удар великої сили. При цьому

є можливість зорового контролю польоту м'яча і передбачуваної цілі, що певним чином обумовлює точність удару.

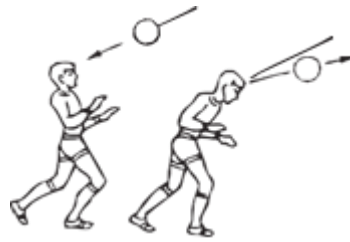


Рис. 13. Удар середньою частиною лоба

В. п. при ударі серединою лоба без стрибка – стійка, при якій ноги розташовані в невеликому кроці. Роблячи замах, гравець відхиляє тулубназад, згинає ногу, що стоїть позаду, і переносить на неї вагу тіла. Руки трохи зігнуті в ліктьовому суглобі. Ударний рух починається з розгинання ноги, що стоїть позаду, і випрямлення тулуба, а закінчується різким рухом голови вперед. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть спереду.

Вправи для навчання ударам по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка:

1. Імітація рухів без м'яча, спочатку повільно, потім швидко.
2. Удари по нерухомому м'ячу, що утримується партнером на витягнутих руках нарівні голови (увага на правильний рух, голова робить замах і б'є по м'ячу зверху вниз-уперед).
3. Удари по підвішеному м'ячу.
4. Удари по м'ячу, що накидається самому собі.
5. Удари по м'ячу, що накидається партнером.
6. Теж саме, але партнер накидає м'яч на хід.
7. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, вразити задану частину воріт).

При ударі *серединою лоба у стрибку* (див. мал. 14) стрибок є попередньою фазою удару. Він виконується нагору поштовхом однієї або двома ногами. Руки трохи зігнуті в ліктях, енергійно рухаються нагору до рівня грудей, що сприяє збільшенню висоти стрибка. Безпосередньо після відштовхування виконується замах (тулуб відхиляється назад). Ударний рух починається в момент (або трохи раніше) досягнення найвищої точки стрибка. Необхідний точний розрахунок траєкторії польоту м'яча і стрибка. Удар по м'ячу варто виконати в найвищій точці стрибка. Приземлення відбувається на носки, ноги для амортизації трохи згинаються.

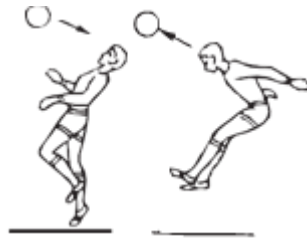


Рис. 14. Удар серединою лоба у стрибку

Вправи для навчання ударам по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку:

1. Імітаційні вправи з вистрибуваннями вперед – на гору без м'яча.
2. Удари по підвішеному м'ячу (увага на правильний рух, голова робить замах і б'є по м'ячу зверху вниз-уперед).
3. Удари по м'ячу, що кидається самому собі.
4. Удари по м'ячу, що кидається партнером.
5. Те ж саме, але партнер кидає м'яч на хід.
6. Те ж саме, але партнер кидає м'яч за голову (завдання: вибір оптимального моменту для дотику голови з м'ячем).
7. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, вразити задану частину воріт).
8. Накидання партнера, удар з-за спини пасивного суперника або після випередження його.
9. Накидання партнера, удар у двобої з суперником.

Удар серединою лоба з поворотом застосовується, коли потрібно змінити траєкторію польоту м'яча.

При ударі з поворотом без стрибка для замаху, тулуб відхиляється назад і одночасно повертається у бік удару. Разом з тулубом розвертаються й ноги.

При ударі з поворотом у стрибку відразу ж після відштовхування, тіло повертається у бік удару, а тулуб одночасно відхиляється назад.

Удар бічною частиною лоба (див. рис. 15) використовується, коли м'яч летить збоку від гравця і немає можливості виконати удар серединою лоба з поворотом. Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахилиється вправо. Права нога згинається в гомілковостопному і колінному суглобах. На неї переноситься вага тіла. Голова повертається у бік м'яча. Ударний рух починається з розгинання ноги й випрямлення тулуба. Вага тіла переноситься на ліву ногу. Місце удару припадає на область лобових бугрів. Застосовується також удар бічною частиною лоба у стрибку.



Рис. 15. Удар бічною частиною лоба

Вправи для навчання ударам серединою лоба з поворотом і бічною частиною лоба:

1. Виконання вправ без м'яча з точним розподілом рухів по фазах.
2. Різні вправи у трійках

Типові помилки при ударах головою:

1. Удар із закритими очима.
2. Удар робиться не тією частиною голови, якою необхідно.
3. Удар беззамаху.
4. Удар не в ту частину м'яча, в яку необхідно.
5. Немає різкості руху в моментудару.

Рухи при ударі по м'ячу головою в падінні істотно відрізняються від описаних вище.

Підготовчою фазою удару є поштовх і політ. Тулуб нахиляється трохи вперед, поштовх виконується однією ногою у бік зустрічі з м'ячем. Політ відбувається паралельно землі. Руки зігнуті в ліктьовому суглобі. Рух м'яча перебуває в полі зору гравця. Маса і швидкість польоту футболіста передаються при ударі м'ячу.

Удар виконується середньою або бічною частиною лоба. У першому випадку напрямок польоту і ціль удару розташовані на одній лінії. При ударі бічною частиною лоба м'яч часто зрізається і траєкторія м'яча істотно змінюється.

Заключна фаза - приземлення - відбувається на трохи зігнуті напружені руки. Амортизуючи падіння, руки згинаються.

Удар головою в падінні виконується по м'ячу, що летить на висоті 60-100 см. Цей спосіб дозволяє завдати ефективного удару по важкодоступному м'ячу, коли інші технічні прийоми і способи використовувати неможливо.

Зупинки м'яча

Зупинки служать засобом прийому й оволодіння м'ячем. Мета зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить, для здійснення подальших дій. Термін “зупинка м'яча” - те ж саме, що й “обробка м'яча”, “прийом м'яча”. Тому, розглядаючи способи зупинок м'яча, ми будемо мати на увазі, що футболіст повністю не зупиняє м'яч, а пристосовує (переводить) його для виконання наступних дій.

Зупинки виконуються підшвою, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, стегном, внутрішньою й зовнішньою частиною підйому, грудьми, животом і середньою частиною лоба. Класифікація зупинок представлена на рис. 16.

Найчастіше застосовується зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для всіх способів.

Підготовча фаза – прийняття в. п. Вона характеризується одноопорною позою. Вага тіла на опорній нозі, що трохи зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, посилається назустріч м'ячу й розгортається до нього поверхнею, що зупиняє.

Робоча фаза – рух, що уступає (амортизує), дещо розслабленою ногою, що зупиняє. Шлях амортизації залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість руху невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без руху, що уступає.

У момент дотику м'яча і поверхні, що зупиняє (або дещо раніше), починається рух назад, який поступово вповільнюється, і швидкість м'яча гаситься.

Завершальна фаза – прийняття в. п. для наступних дій.



Рис. 16. Зупинки м'яча

Зупинка підошвою (див. рис. 17) використовується при зупинці м'ячів, що котяться й опускаються. При зупинці м'ячів, що котяться, в.п. – обличчям до м'яча, вага тіла на опорній нозі. При наближенні м'яча трохи зігнута в колінному суглобі нога, що зупиняє, виноситься назустріч м'ячу. Носок стопи піднятий нагору.



Рис. 17. Зупинка підошвою

Щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. У момент торкання м'яча землі підошвою м'яч притискається (але не давиться) до землі.

Вправи для навчання зупинці підошвою:

1. Зупинка м'яча, випущеного з рук, після другого відскоку від землі.
2. Те ж саме після першого відскоку.
3. Зупинка після накидання партнера (накидання знизу на гору).
4. Те ж саме у русі.

Типові помилки:

1. М'яч проходить під ногою.
2. М'яч давиться ногою в землю.
3. Неправильна постановка опорної ноги.

Зупинка внутрішньою стороною стопи (див. рис. 18). Завдяки значній поверхні, що зупиняє, і великому амортизаційному шляху цей спосіб зупинки м'яча має високий ступінь надійності.



Рис. 18. Зупинка внутрішньою стороною стопи

Стопа ноги, що зупиняє, розгорнута назовні на 90 градусів. У момент дотику м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, що летять, нога, яка зупиняє, в підготовчій фазі згинається в колінному суглобі й піднімається до рівня м'яча.

Вправи для навчання зупинці внутрішньою стороною стопи:

1. Імітаційні вправи без м'яча.

2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч, після передачі партнера.
3. Те ж саме, але у русі.
4. Зупинки м'ячів, що котяться з різними швидкостями і з різних напрямків.
5. Зупинки м'ячів, що стрибають з різними швидкостями і з різних напрямків.
6. Зупинки м'ячів, що летять з різними швидкостями із різних напрямків.

Типові помилки:

1. Нога сильно напружена.
2. Передчасний або запізнений контакт стопи з м'ячем.
3. З м'ячем контактує не вся поверхня внутрішньої сторони стопи, а лише її частина.
4. Неправильна постановка опорної ноги.

При зупинці м'яча підйомом поверхня, що зупиняє, тобто підйом стопи, досить тверда та за розміром невелика, і незначне відхилення у структурі руху або неточний розрахунок траєкторії й швидкості м'яча призводять до істотних помилок у зупинці.

Підйомом зупиняють переважно м'ячі, що опускаються перед гравцем. При зупинці м'ячів, що опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, яка зупиняє, розташована паралельноземлі. М'яч приймається на нижню частину підйому (ближче до пальців). Рух, що уступає, виконується донизу-назад.

Вправи для навчання зупинці підйомом:

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Поклавши м'яч на підйом стопи (виключити контакт із гомілкою), виконати махи ногою невеликої амплітуди.
3. Зупинки кинутих партнером з невеликої відстані м'ячів різних розмірів і ваги.
4. Зупинки в русі.

Типові помилки:

1. Низьке або занадто високе винесення ноги, що зупиняє м'яч.
2. Нога закріпачена, прийом не виходить м'яким.
3. Занадто повільне опускання стопи ноги, що зупиняє.

Зупинка м'яча стегном (див. рис. 19) використовується часто, тому що стегном можна зупинити м'ячі, що опускаються з різною траєкторією. Крім того, спосіб дуже надійний, оскільки поверхня, що зупиняє, дуже велика й амортизаційний шлях значний. У підготовчій фазі стегно виноситься вперед. Кут його згинання залежить від траєкторії польоту м'яча, стегно має бути під прямим кутом до м'яча, що опускається. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Рух, що уступає, виконується донизу-назад.

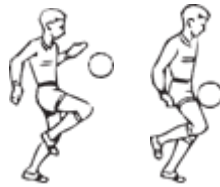


Рис. 19. Зупинка стегном

Вправи для навчання зупинці стегном:

1. Імітація рухів безм'яча.
2. Зупинка після підкидання собі.
3. Зупинка після підкидання партнера.
4. Вправи урусі.

Типові помилки:

1. Зупинка не стегном, а коліном.
2. Занадто повільне або швидке опусканняноги.
3. Занадто сильне згинання ноги в колінному суглобі.

Зупинки м'яча з переведенням. У сучасному футболі усе рідше користуються зупинками без переведення, тому що вони сповільнюють темп гри. Футболісти ще до зупинки м'яча повинні прийняти рішення щодо подальших дій. Зупинки з переведенням саме і дозволяють не тільки погасити швидкість м'яча, що летить, але й цілеспрямовано змінити його напрям, зручно підготуватися для подальших дій. Переведення переважно виконуються убік (вправо-вліво) або назад (за спину).

Найчастіше використовують зупинки м'яча з переведенням внутрішньою й зовнішньою частиною підйому.

При переведенні м'яча внутрішньою частиною підйому нога, що зупиняє, трохи зігнута в колінному суглобі, відводиться у бік, назустріч м'ячу. При наближенні м'яча нога рухається за ним. Необхідно наздогнати м'яч у момент відскоку і накрити його стопою. Зустрічаючи на своєму шляху розслаблену ногу, рух м'яча істотно вповільнюється. Нога, що зупиняє, продовжує рух за м'ячем, тулуб повертається у бік м'яча.

При переведенні м'яча зовнішньою частиною підйому стопа ноги, що зупиняє, розгортається назовні. Рух ноги назад за м'ячем робиться з таким розрахунком, щоб накрити його зовнішньою частиною підйому в момент відскоку. Тулуб повертається навколо носка опорної ноги убік подальшого руху м'яча, швидкість якого значно зменшилася.

Вправи для навчання зупинкам з переведенням:

1. Імітація рухів безм'яча.
2. Імітація рухів з м'ячем, що лежить на землі.
3. Зупинка після другого відскоку (після підкидання собі).
4. Зупинка після першого відскоку (після підкидання собі).
5. Зупинки після підкидання партнера.
6. Зупинки з відходами в різних напрямках.
7. Зупинки в поєднанні з відволікальними рухами.

Типові помилки:

1. Нога підставляється під м'яч, що опускається, до його дотику до землі.

2. М'яч не контролюється після зупинки, не виконується відхід з м'ячем.

Зупинка м'яча грудьми (див. рис. 20). У підготовчій фазі груди подаються вперед, руки трохи зігнуті в ліктьовому суглобі, опущені донизу. Робоча фаза характеризується рухом, що уступає. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі та руки висуваються вперед. У завершальній фазі загальний центр ваги переноситься у бік передбачуваних дій з м'ячем.



Рис. 20. Зупинка м'яча грудьми

При зупинці м'ячів, які летять на рівні грудей, при виконанні руху, що уступає, вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть позаду.

При зупинці м'ячів, що опускаються, тулуб відхиляється назад. Кут нахилу залежить від траєкторії польоту м'яча (груди мають бути під прямим кутом до м'яча, що опускається).

Оскільки амортизаційний шлях невеликий при зупинці грудьми, необхідні точний розрахунок швидкості і траєкторії м'яча та своєчасне виконання руху, що уступає.

При зупинці грудьми з переведенням руху, що уступає, виконується за рахунок повороту тулуба відповідно вправо або вліво. Частина, що зупиняє, припадає на грудні м'язи, які розслаблені. Повертаючись, гравець контролює м'яч, швидкість якого помітно зменшена.

Вправи для навчання зупинкам грудьми:

1. Імітаційні рухи без м'яча.
2. Зупинки після підкидання партнера.
3. Вправи в русі.
4. Зупинки грудьми з переведенням м'яча і відходом.

Типові помилки:

1. Немає м'якості прийому, тому що немає амортизаційного руху.
2. М'яч потрапляє нижче або вище грудей або уплече.

Зупинка м'яча животом застосовується, коли швидкість і висота м'яча, що відскочив, не дозволяють футболістові використовувати інший вид зупинки, а також у випадку дефіциту часу. Оскільки живіт – м'яка частина тіла, то він істотно гасить силу відскоку м'яча від землі, що робить

зупинку досить надійною. При зупинці ноги трохи зігнуті в колінах, руки розслаблені й відведені в сторони-донизу. Коли м'яч торкається живота, верхня частина тулуба нахилиється вперед. Після дотику до живота м'яч відскакує донизу, тому що сила його руху різко зменшилася.

Зупинку животом також здійснюють стрибком назустріч м'ячу, що відскочив, або під час бігу на випередження суперника (особливо, якщо суперник очікує м'яч стоячи).

Вправи для навчання зупинці животом

1. Імітаційні рухи без м'яча.
2. Зупинка м'яча після його другого відскоку від землі.
3. Зупинка м'яча після його першого відскоку від землі.
4. Вправи врусі.
5. Вправи з випередженням пасивного суперника.

Типові помилки:

1. М'яч проскакує збоку від гравця або нижче живота.
2. М'яч, що відскочив, потрапляє вруку.

Зупинка м'яча середньою частиною лоба застосовується, коли м'яч летить на висоті, що перевершує зріст гравця. Даний прийом досить важкий і має меншу, в порівнянні з іншими способами зупинки, надійність. При цьому амортизація здійснюється тільки завдяки руху, що уступає.

У момент наближення м'яча, що летить на рівні голови, тулуб і голова відводяться назад, вага тіла переноситься на відставлену назад ногу.

При зупинці м'ячів, що опускаються, голова відхиляється назад, лобовою частиною направлена у бік м'яча, що опускається. Завдяки згинанню ніг і “втягуванню” голови в плечі робиться рух, що уступає.

У ході матчу виникають ситуації, коли м'ячі потрібно зупинити головою у стрибку. Стрибок необхідно розраховувати так, щоб зустріч із м'ячем відбулася в найвищій (“мертвій”) точці польоту. У момент дотику м'яча до голови (середини лоба) виконується рух, що уступає, за рахунок “втягування” голови в плечі. Подальша амортизація відбувається під час опускання гравця донизу і приземлення.

Ведення м'яча

У сучасному швидкісному футболі такий прийом як ведення м'яча помітно втратив свою значимість. Хід гри прискорюється при виконанні точних передач партнерам. Однак іноді виникають ситуації, коли без застосування ведення м'яча просто неможливо обійтися (наприклад, якщо партнери по команді виявляються “щільно прикритими” гравцями суперника). За допомогою ведення м'яча виконуються всілякі переміщення гравців. При цьому м'яч перебуває під їхнім постійним контролем. При веденні використовується поєднання бігу (іноді ходьби) і ударів по м'ячу ногою, які робляться в різній послідовності і різному ритмі.

У футболі використовують ведення м'яча зовнішньою, середньою, внутрішньою частиною підйому, носком і внутрішньою стороною стопи (класифікація ведень м'яча представлена на рис. 21).

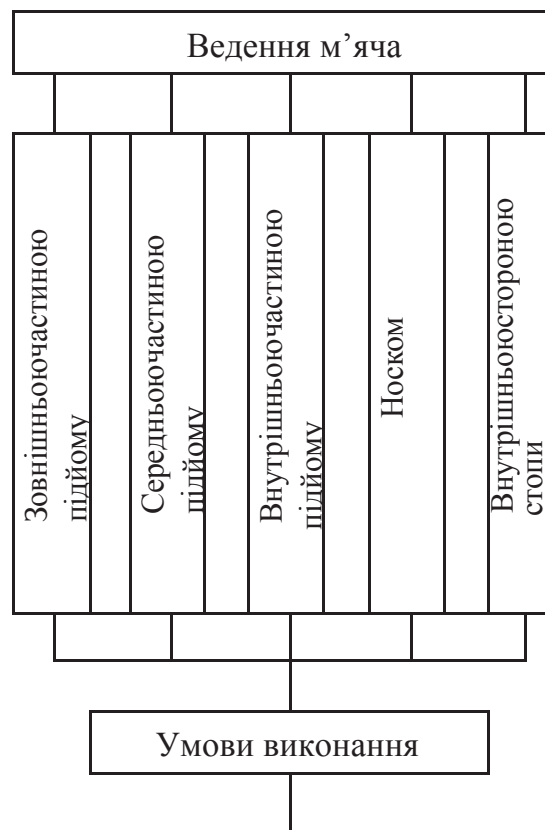
Відповідно до тактичних завдань під час виконання ведення удари по м'ячу роблять з різною силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на дистанцію до 10-12 м. Якщо виникає протидія суперника і з'являється можливість втрати м'яча, необхідно тримати м'яч під постійним контролем, невідпускаючи його від себе далі 1-2 м. У той же час часті удари знижують швидкість веденням'яча.

При веденні немає необхідності використовувати спеціальні махові рухи для виконання ударів. Задній поштовх є підготовчою фазою для удару. Опорна нога ставиться збоку від м'яча. Махова нога рухається до м'яча й виконується удар.

Використовуючи ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, футболісти переміщуються по прямій, дугах і зі зміною напрямку руху.

При виконанні прийому стопу ноги, що веде м'яч, необхідно розгорнути носком у середину.

За допомогою ведення м'яча середньою частиною підйому й носком здійснюється, в основному, прямолінійний рух футболіста. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед. Коліномахової ноги в момент дотику стопи до м'яча перебуває над м'ячем.



По прямій, дугах, із зміною напрямку і швидкості руху

Рис. 21. Ведення м'яча

Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дозволяє здійснювати переміщення по дузі.

Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи застосовується, якщо гравцеві необхідно змінити напрямок руху. Футболіст штовхає м'яч розгорнутою назовні (від себе) стопою. Коліно ноги, що виконує ведення, теж розгорнуте назовні, тулуб дещо нахилений убік опорної ноги. Під час ведення кроки гравця ширше звичайного.

Вправи для навчання веденню м'яча:

1. Ведення м'яча правою, лівою ногою в ритмі кроку, торкаючись м'яча на кожному кроці.
2. Те ж саме у повільному бігу.
3. Ведення м'яча по дузі, зміною, з обведенням стійок і партнерів, з різними швидкостями і напрямками.
4. Ведення із прискореннями за сигналом.
5. Ведення м'яча в ускладнених умовах (обмежений простір, обмеження зорового контролю тощо).
6. Ведення в поєднанні з фінтами, ударами та іншими технічними прийомами.

Типові помилки:

1. Гравець занадто далеко відпускає м'яч.
2. Усю увагу концентрує лише на м'ячі.
3. Виконує ведення тільки однією ногою.
4. Не вміє прикривати м'яч тулубом і опорною ногою при протидії суперника.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки футболу в зальноосвітній школі. – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с.
2. Вихров К. Л. Футбол в школі: Учебно-методическое пособие. – К. : Рад. шк., –192 с.
3. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. пер. с нем. В.П.Котелкина. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 252 с.
4. Казаков П. Н. Футбол. Учебник для институтов физкультуры. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
5. Келлер В. С., Соломонко В. В. Індивідуальне тренування футболіста. – К. : Здоров'я, 1975. – 80 с.
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: учеб. пособ. для средн. спец. учеб. заведений. – 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. – Вінниця : ВАТ Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
8. Кулик Д.Г., Тихонов В.К. Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні рекомендації. – ВНТУ, 2019. – 39 с.
9. Розин М., Цирик Б. Играйте в футбол. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 76 с.
10. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов. / Под ред. Портных Ю. И. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 65-98.
11. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Портных Ю. И. – изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 250-283.

Навчальне видання

**Основи технічної підготовки з футзалу на
факультативних заняттях
Методичні вказівки**

Укладачі: Шемчак Ігор Анатолійович
Тихонов Володимир Костянтинович

Рукопис оформлено А. Каплунська

Редактор

Оригінал-макет підготовлено

Формат 29,7×42¹/₄. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний. Ум. друк. арк. 34 с.
Наклад пр. Зам. № 2015-9

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.