

Державний вищий навчальний заклад  
«Запорізький національний університет»  
Міністерства освіти і науки України

В.О.Горбуля, В.Б.Горбуля, Г.О. Єсіонова, О.В.Горбуля

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ФУТБОЛ**

Навчально-методичний посібник для студентів  
освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
усіх напрямів підготовки

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
протокол № 7 від 25.02.2014р.

Запоріжжя  
2014

УДК 796.323: 796. 093.5 (075.8)  
ББК Ч515.66 я 73  
Б 273

Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Єсіонова Г.О., Горбуля О.В. Фізичне виховання: футбол: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 94 с.

В навчально-методичному посібнику розглядаються методичні й організаційні питання навчання футболу і проведення секційних занять зі студентами всіх напрямів підготовки. Розкриті поняття фізичної і технічної підготовки, наведені вправи та ігри для засвоєння й удосконалення основних технічних елементів.

Видання призначене для студентів, які обрали секцію з футболу.

Рецензент	д.п.н., доц., зав. кафедри спорту А.В. Сватъєв
Відповідальний за випуск	ст. викладач кафедри фізичного виховання В.О. Горбуля

**ЗМІСТ**

Передмова.....	4
Основи методики навчання і тренування.....	5
Методика проведення занять.....	8
Фізична підготовка.....	13
Техніка гри у футбол.....	21
Вправи для засвоєння основних технічних прийомів гри.....	42
Ігри для фізичної підготовки.....	48
Ігри та змагання для розминки.....	57
Ігри для навчання техніки футболу.....	66
Питання для самоконтролю.....	91
Рекомендована література.....	93

## ПЕРЕДМОВА

У запропонованому навчально-методичному посібнику мова йде про навчання студентів елементів футболу, про організацію в умовах ВНЗ роботи секції з футболу та засвоєння змісту розділу з футболу програми з фізичної культури. Загальновідома популярність цієї спортивної гри серед студентів. Систематичні заняття студентів футболу та участь у змаганнях з цього виду спорту сприяють удосконаленню функціональної діяльності, вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру (вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до суперниками в іграх, свідому дисциплінованість, активність, почуття відповідальності).

Враховуючи підвищений інтерес молоді до цієї гри, різнобічний вплив занять футболу на особистість, закономірно виникає питання: чи достатньо широко і ефективно використовується даний вид спорту в системі фізичного виховання студентів? Слід визнати, що футбол у вітчизняних вишах довгий час не відігравав значної ролі: відзначалася низька кількість секцій і явно недостатня кількість студентів, що займаються цим видом спорту. Таке положення багато в чому пояснювалося відсутністю належних і достатніх заходів з боку фізкультурних організацій та органів освіти, які б стимулювали зацікавленість і якісну підготовку футболістів в умовах вищого освітнього закладу.

Посилена увага до розвитку футболу у ВНЗ співпала з вирішенням такого актуального завдання, як удосконалення всіх складових ланок системи підготовки резервів з футболу з метою подальшого підвищення майстерності футболістів. При цьому виш розглядався як найважливіша ланка такої системи, здатна певною мірою самостійно вирішувати завдання підготовки футболістів в умовах проведення навчальної та позанавчальної спортивно-масової роботи.

Частково вирішенню окресленого вище завдання сприятиме цей посібник, в якому автори спробували систематизувати та узагальнити методику навчання футболу, розкрити особливості тренувального процесу, аби зацікавити студентів і залучити їх до секційних занять з цього виду спорту.

## ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

Навчання й тренування футболістів становлять єдиний педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, високого рівня техніко-тактичної та психологічної підготовленості, помітних спортивних результатів та підготовку до суспільно корисної праці. Навчання й тренування умовно поділяються на три етапи: перший – початкове навчання, другий – початкове спортивне тренування, третій – підготовка до вищих досягнень. В умовах діяльності секції вищого навчального закладу повністю може здійснюватися перший і другий етапи і частково третій.

На етапі початкового навчання студентам прищеплюються вміння правильно виконувати технічні й тактичні прийоми гри, забезпечується різнобічна фізична підготовка, надаються елементарні теоретичні відомості. У процесі початкового спортивного тренування відбувається розширення кола досліджуваних техніко-тактичних прийомів, формування умінь виконувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, розвиток фізичних якостей з урахуванням специфічних вимог футболу. Значно розширюється обсяг теоретичних знань, вдосконалюється психологічна стійкість. На третьому етапі вдосконалюється фізична підготовленість тих, хто займається: велика увага приділяється розвитку рухових якостей, необхідних для оволодіння технічною майстерністю і командною тактикою гри. Технічна і тактична підготовка спрямовані на відпрацювання швидкості й точності виконання прийомів, подальше поглиблення знань і умінь, розширення ігрових функцій, освоєння різноманіття варіантів тактичних прийомів. Таким чином, у процесі багаторічної підготовки футболістів у секції як навчання, так і тренування можуть мати свої певні завдання, що, однак, не означає що ці два поняття протистоять одне одному. Навпаки, навчання й тренування органічно пов'язані між собою.

Так само тісний зв'язок існує і між видами підготовки – фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Так, нерозривний взаємозв'язок спостерігається між фізичною підготовкою та навчанням техніки, між навчанням тактики і техніки,

між фізичною, психологічною і тактичною підготовкою. Наприклад, розвиток фізичних якостей і освоєння техніки – дві тісно взаємопов'язані ланки єдиного процесу навчання рухових дій. Межу між цими ланками можна провести лише умовно: фізичні якості розвиваються і при розучуванні технічних прийомів, а розвиваючи фізичні якості, можна добитися і більш досконалого освоєння технічних прийомів.

Така залежність між видами підготовки передбачає, що досягнення високих результатів у роботі з футболістами неможливе, якщо хоча б один з видів знаходиться на низькому рівні. Враховуючи це, в процесі багаторічної підготовки студентів робота в секції над кожним видом підготовки повинна здійснюватися одночасно і систематично. Але все ж на певних етапах навчання і тренування одні або декілька видів переважатимуть над іншими. Беручи це до уваги, необхідно в навчально-тренувальному процесі підтримувати раціональне співвідношення між видами підготовки, змінюючи комплекс засобів і їх питому вагу в міру зростання підготовленості студентів.

Головний засіб навчання і тренування футболістів – різноманітні фізичні вправи, які умовно підрозділяються на основні й допоміжні. До числа основних належать вправи з техніки і тактики та власне сама гра у футбол. Допоміжні ж вправи поділяються на дві групи – загальнорозвивальні та спеціально підготовчі. Перші, до складу яких в основному входять загальнорозвивальні вправи і гігієнічні фактори, використовуються для створення у студентів необхідних передумов для освоєння основних прийомів гри, досягнення різнобічної фізичної підготовленості та оздоровлення. Другі призначаються для досягнення необхідних фізичних якостей і оволодіння спеціальними руховими навичками. Останні в свою чергу поділяються на такі тісно пов'язані між собою види, як підготовчі та підвідні вправи. Підготовчі вправи (різноманітні вправи з предметами і без предметів, рухливі ігри, естафети) вирішують завдання розвитку у студентів спеціальних фізичних здібностей. Підвідні вправи – це окремі елементи складно координованих рухів або цілісна рухова дія, що виконується в полегшених умовах, а також її імітація. Наприклад, виконання прийому без м'яча

– це підвідна вправа (сене підвідних вправ – оволодіння структурою технічних прийомів).

Навчання й тренування футболістів передбачає застосування різноманітних методів виконання фізичних вправ, виховання морально-вольових якостей, навчання техніки і тактики гри. Вибір методів визначається завданнями і змістом навчально-тренувального процесу, умовами проведення занять і ступенем підготовленості тих, хто займається. В засвоєнні футболістами систематичних знань і набуття рухових навичок значне місце відводиться словесним методам (пояснення, бесіда, короткі зауваження) і методам наочності (показ досліджуваного прийому викладачем або добре підготовленим студентом, застосування плакатів, рисунків, схем, діапозитивів, кінограм, кінокільцівок).

При розучуванні технічних і тактичних прийомів основним методом є метод вправи, тобто повторне виконання прийомів і дій. Причому повторення може здійснюватися за допомогою цілісного, розчленованого, змагального та ігрового методів. Наприклад, нескладні технічні прийоми і тактичні дії можуть розучуватися в основному в цілісному вигляді. При навчанні складних прийомів застосовується розчленований метод. Він також ефективний при розучуванні командних тактичних дій. Чільне місце в навчально-тренувальній роботі з футболістами належить ігровому методу. Суть його полягає в тому, що вдосконалення техніко-тактичних дій здійснюється в ускладнених умовах (рухливі ігри, естафети, ігрові вправи, навчальні ігри). Близький до цього методу і змагальний, що полягає в тому, що досліджувані технічні прийоми і тактичні дії закріплюються і вдосконалюються в умовах змагань.

Розвиток фізичних якостей студентів, що займаються футболем, здійснюється за допомогою найрізноманітніших методів: повторного, змінного, інтервального, рівномірного, темпового, контрольного, «до відмови», з максимальною інтенсивністю, з прискоренням, а також ігрового і змагального.

Навчання й тренування футболістів повинні будуватися на основі взаємопов'язаних дидактичних принципів свідомості й активності, систематичності та поступовості, наочності, доступності й індивідуалізації.

Дидактичні принципи не тільки взаємопов'язані, але і взаємозумовлені, у ході навчально-тренувальної роботи вони нібито доповнюють один одного. Наприклад, свідоме й активне ставлення футболістів до занять сприятиме доступності досліджуваного матеріалу, міцності набутих знань, умінь і навичок, а також забезпечуватиме зв'язок попереднього матеріалу з наступним, поступовий прогрес у заняттях. З іншого боку, активність тих, хто займається, буде лише тоді ефективною та результативною, коли вона доповнюється вимогами, що ґрунтуються на принципах наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності й поступовості. Власне, такий зв'язок існує між кожним дидактичним принципом. Так, не беручи до уваги принципи доступності та індивідуалізації, важко досягти раціональної послідовності в навчанні та поступового прогресування фізичних навантажень. А не враховуючи принципи систематичності й поступовості, по суті немислимо розширити межі доступності досліджуваного матеріалу. Таким чином, успіх у підготовці студентів, що займаються футболом, можливий лише на основі єдності принципів, при повній реалізації кожного з них.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

Навчальний матеріал з футболу засвоюється студентами в процесі занять. Залежно від переважної спрямованості проводяться навчальні заняття, тренувальні та контрольні. Залежно від складу застосовуваних засобів заняття поділяються також на комплексні, що включають матеріал з різних видів підготовки, і тематичні (переважно з одного виду). Незалежно від типу заняття їх вплив має бути всебічним – освітнім, виховним, оздоровчим. Першочерговість освітніх завдань не повинна применшувати роль виховних та оздоровчих завдань: і ті й інші вирішуються в комплексі. Наприклад, ставлячи на занятті завдання оволодіти певними знаннями, уміннями і навичками за допомогою комплексу різноманітних фізичних вправ, суворо дозуючи при цьому фізичне навантаження, викладач одночасно продумує і вирішення завдань оздоровчого та виховного



характеру. У кожному занятті ставиться не менше двох-трьох основних завдань, у тому числі не більше двох з вивчення нового матеріалу. Вирішення більшості завдань має плануватися і здійснюватися з урахуванням періодичного повернення до них на наступних заняттях.

Організація заняття повинна починатися ще до його початку. Вона включає підготовку необхідного інвентарю та обладнання, місць занять, дотримання встановленого порядку в місцях переодягання, своєчасне шикування у встановленому місці. Така попередня підготовка створює позитивний емоційний фон, що налаштовує на інтенсивні та плідні заняття.

Заняття має певну послідовність і структуру. Воно складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Вступна частина (10-20 хв) в основному спрямована на вирішення завдань підготовки футболістів до свідомого і активного виконання головних завдань заняття в психологічному та фізіологічному плані. Психологічна підготовка полягає в зосередженні уваги тих, хто займається, на вирішенні основних завдань заняття за допомогою фізичних вправ і завдань на увагу. Фізіологічна підготовка має на меті досягнення готовності організму футболістів до подальших більш інтенсивних і значних навантажень та виконання основних завдань заняття. Для цього використовуються різноманітні загальнорозвивальні і підготовчі вправи. У даній частині заняття можуть вирішуватися і відносно самостійні завдання: навчання стройових вправ, формування правильної постави, розвиток окремих фізичних якостей. Фізичне навантаження у вступній частині не повинне викликати стомлення до роботи над основним матеріалом.

В основній частині (40-90 хв) в умовах оптимальної працездатності тих, хто займається, вирішуються основні завдання заняття. На початку основної частини планується засвоєння нового матеріалу. Закріплення і вдосконалення прийомів здійснюється в середині або наприкінці основної частини заняття. Вправи на розвиток фізичних якостей плануються в такій послідовності: спочатку – вправи на прояв швидко-силових якостей, координації, спритності; наприкінці – вправи, що розвивають силу та витривалість. Основна частина заняття може мати

як відносно нескладну структуру, якщо зміст навчального матеріалу однорідний (наприклад, розучування удару серединою підйому та ігрова вправа з використанням даного прийому), так і складну, що включає в себе декілька частин (наприклад, розучування тактичної комбінації «стінка», вправи з обтяженнями, вправи на витривалість). В останньому випадку кожній основній вправі можуть передувати кілька підготовчих, що створюють необхідні передумови для виконання основних.

Заключна частина (3-5 хв) має на меті досягнення перебудови організму – переведення зі стану підвищеної функціональної активності у відносно спокійний стан. Для цього використовуються стройові вправи, вправи на поставу, на дихання і увагу, повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення м'язів, жонглювання м'ячем різними частинами тіла. Завершується заключна частина підведенням підсумків заняття.

Ефективність заняття багато в чому визначається навантаженням, отриманим студентами від занять фізичними вправами. У кожному занятті необхідно прагнути до досягнення якомога більшого обсягу корисного навантаження. При цьому вирішальне значення має щільність заняття, яка поділяється на загальну та моторну. Під загальною щільністю розуміється відношення часу, використаного на занятті педагогічно ефективно, до всієї тривалості заняття. Загальна щільність заняття завжди повинна бути близькою до 100%, що означає використання значної частини часу заняття на безпосереднє виконання фізичних вправ. Водночас часті перестроювання футболістів, перестановка інвентарю та зміна обладнання, тривалі паузи між виконанням вправ, порушення дисципліни, тобто педагогічно неефективні дії, сприяють зниженню загальної щільності.

Моторна щільність – це відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання рухових дій, до всього часу заняття. Досягнення на заняттях оптимальної моторної щільності вимагає ретельного планування всього навчально-тренувального процесу та кожного заняття окремо, попередньої підготовки до роботи з футболістами. На величину моторної щільності впливає

вибір місця занять, кількість і розташування інвентарю, вибір способів організації занять, тривалість пояснень викладачем навчального матеріалу та ін.

У процесі заняття важливо правильно регулювати фізичне навантаження. Воно має збільшуватися поступово, досягти максимуму до другої половини основної частини заняття і знижуватися до кінця заняття. Уміло регулювати навантаження дозволяє контроль за ступенем стомлюваності тих, хто займається. Такий контроль можна з успіхом здійснювати за допомогою спеціальної таблиці В. А. Зотова (див. табл. 1).

Таблиця 1

## Зовнішні ознаки втоми

Ознаки	Втома за ступенем вираженості		
	Невелика	Значна	Сильна
Забарвлення шкіри обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння, синюшність
Пітливість	Незначна	Значна (вище поясу)	Дуже виражена (нижче поясу), виступ солі
Дихання	Прискорене	Значно прискорене	Дуже прискорене поверхневе, невнормоване (задишка)
Увага	Нормальна	Неточне виконання завдань	Уповільнене виконання завдань
Самопочуття	Скарг немає	Втома	Різка втома, біль у ногах, задишка, головний біль, відчуття печіння в грудях, нудота, блювота

З метою правильного регулювання навантаження у ході заняття слід також широко використовувати контроль за частотою серцевих скорочень футболістів – ЧСС. При цьому слід враховувати, що для кожного з них зміни частоти пульсу будуть індивідуальні і залежатимуть від початкового рівня тренуваності організму та інших чинників. Умовно прийнято вважати нормальне навантаження для студентів, що викликає підвищення частоти пульсу до 170-180 ударів на хвилину. Контроль за частотою серцевих скорочень особливо важливо застосовувати до тих, хто має недостатній рівень фізичної підготовленості або

пропустив кілька занять в результаті хвороби.

Організація діяльності футболістів на занятті забезпечується застосуванням фронтального, потокового, змінного, групового, індивідуального способів організації занять, а також за допомогою кругового тренування.

Фронтальний спосіб найбільш часто використовується у вступній та заключній і рідше в основній частинах при виконанні нескладних рухових дій (загальнорозвивальні вправи, передачі м'яча при шикуванні студентів у шеренги). У цьому випадку є можливість контролювати дії всіх, хто займається. Недолік даного способу – неможливість здійснювати контроль за діями кожного футболіста.

Потоковий спосіб, при якому студенти виконують вправу по черзі, застосовується при необхідності забезпечення контролю за діями кожного з них. Наприклад, футболісти, вишикувавшись в колону по одному, по черзі виконують удари по м'ячу серединою чола в стрибку (м'яч кидає викладач).

За відсутності необхідної кількості інвентарю та обладнання або через обмежені розміри місця проведення занять використовується змінний спосіб. Суть його полягає в тому, що одне і те саме завдання по черзі (змінями) виконують кілька груп студентів. Наприклад, навчаючи ведення м'яча ногами між стійками, викладач може розділити студентів на три групи по шість осіб. У той час як одна група виконує завдання, інша готується до нього.

За відсутності необхідних умов для виконання основного завдання всіма студентами одночасно використовується груповий спосіб. Попередньо склад футболістів розподіляється на кілька відділень, які під керівництвом викладача виконують конкретні завдання. Викладач здійснює контроль за діяльністю всіх груп. По закінченні часу виконання вправ дається сигнал до зміни місць занять. Таким чином, у ході заняття кожне відділення зможе виконати всі або декілька завдань.

З метою усунення наявних недоліків у підготовці футболістів або для поглибленого засвоєння навчального матеріалу при роботі зі здібними студентами застосовується спосіб індивідуальних завдань. Його застосування може бути

ефективним лише за умови високого ступеня дисциплінованості студентів, свідомої зацікавленості в результатах занять і необхідної підготовленості до самостійного виконання вправ. Неодмінною умовою використання способу індивідуальних занять є наявність достатньої матеріально-спортивної бази та ретельна підготовка місць занять.

Одним з найбільш ефективних способів організації діяльності футболістів на занятті, що забезпечує високу загальну та моторну щільність, є кругове тренування. Воно в основному призначене для розвитку фізичних якостей. Для проведення занять даним способом футболісти розподіляються на групи, кількість яких має відповідати кількості місць занять (станцій). Станції (їх може бути від чотирьох до десяти) розташовуються по колу, квадрату, прямокутнику. За сигналом або самостійно відбувається зміна місць. Комплекс складається з урахуванням забезпечення чергування переважного навантаження на основні групи м'язів (наприклад, ноги - руки - спина - черевний прес, загальний вплив). Навантаження на кожній станції строго регламентується.

Для підвищення інтересу студентів до занять і забезпечення контролю на кожного футболіста виготовляється спеціальна картка, в якій відображаються вихідні результати, частота пульсу до і після виконання вправ, величина тренувального навантаження, зростання досягнень.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Фізична підготовка студентів, що займаються в секції футболістом, повинна передбачати їх всебічний розвиток, зміцнення органів і систем організму, розвиток фізичних якостей і розширення функціональних можливостей. Розрізняється загальна і спеціальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка повинна бути спрямована на зміцнення здоров'я студентів, їх загартовування, розвиток різнобічних фізичних здібностей, підвищення працездатності організму, що в кінцевому підсумку передбачає створення міцної бази для майбутньої трудової діяльності та подальшого

спортивного вдосконалення. Словом, загальна фізична підготовка – найважливіша сторона навчально-тренувального процесу та його основа, без якої немислиме якісне оволодіння технікою і тактикою гри. Основними засобами загальної фізичної підготовки слугують насамперед різноманітні вправи з різних видів спорту, які надають загальний вплив на організм тих, хто займається. При проведенні занять з футболістами із загальної фізичної підготовки необхідно дотримуватися таких методичних вимог: підбір вправ з урахуванням їх комплексного впливу на всі м'язові групи; постійне чергування навантаження на окремі м'язові групи; обсяг навантаження в кожному занятті і в серії підвищувати поступово з урахуванням підготовленості тих, хто займається; помірне навантаження необхідно чергувати з більш високим.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на базі загальної, досить високої фізичної підготовленості тих, хто займається, і передбачає розвиток таких фізичних якостей, специфічних для футболіста, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Для цього використовуються спеціальні підготовчі вправи, подібні за своєю структурою до основних ігрових дій, вправи в техніці й тактиці гри, рухливі ігри та гра у футбол.

**Сила** – це здатність долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. У футболі потрібно перш за все динамічна, або вибухова сила, яка проявляється в короткий відрізок часу у швидких рухах. Наприклад, під час удару по м'ячу, кидка за м'ячем, прискорення, зупинки, зміни напрямку руху. Для розвитку сили застосовуються різноманітні вправи, в тому числі і з обтяженням, які, однак, не призводять до істотних порушень структури рухів, характерних для гри у футбол.

### ***Зразкові вправи на розвиток сили***

Присідання з гантелями, набивними м'ячами, мішечками з піском (3-5 кг), штангою (масою 40 – 70% від ваги тих, хто займається).

Підскоки і стрибки після присідання на одній і обох ногах.

У положенні лежачи на спині – згинання ніг у колінах, долаючи опір партнера або амортизатора.

Біг по піску, тирсі, в гору.

У стрибку здійснювати кидки футбольного або набивного м'яча, затиснутого ступнями, а також кидки за рахунок енергійного маху ногою вперед.

Удари по футбольному м'ячу ногою і головою на дальність. Стоячи в 1 м від стінки, наносити швидко удари по м'ячу, який відскакує від неї (по 15-20 ударів кожною ногою).

Вкидання футбольного і набивного м'яча двома руками з-за голови на дальність.

Поштовхи плечем партнера. Боротьба за м'яч із застосуванням поштовхів плечем у плече.

*Вправи для воротарів.* З упору стоячи біля стіни – одночасне і почергове згинання рук; те саме, але відштовхуючись від стіни долонями і пальцями; в упорі лежачи – пересування на руках вправо (вліво), по колу (носки ніг на місці); плескання долонями. Багаторазове ловіння і кидки футбольного і набивного м'яча від грудей двома руками (особливу увагу звертати на заключний рух кистей і пальців). Кидки футбольного і набивного м'яча однією рукою на дальність. Почергове ловіння і кидки футбольних м'ячів, що спрямовуються двома-трьома партнерами з декількох сторін.

**Швидкість** – здатність виконувати рухові дії з великою швидкістю. У футболі ця якість проявляється у швидкості пересування гравців, швидкості виконання технічних прийомів і швидкості тактичного мислення. Швидкістю дій кожного гравця і команди в цілому визначається успіх у змаганнях з футболу. Основним методом розвитку швидкості є повторний.

### ***Зразкові вправи на розвиток швидкості***

Повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень.

Біг із зупинками та зміною напрямку пересування за сигналом.

Біг стрибками.

Біг із зміною швидкості: після ривка зупинитися або різко сповільнити біг, потім знову виконати ривок і т. д.

Човниковий біг 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м і т. д.

Біг боком і спиною вперед на 10-20 м, біг між стійками, розставленими в різних положеннях, між партнерами, які стоять нерухомо або повільно пересуваються.

Біг зі швидкою зміною способу пересування (наприклад, з переходом зі звичайного бігу на біг спиною вперед).

Прискорення з м'ячем на 25-30 м.

Обведення перешкод на швидкість.

Ривки на 10-15 м до нерухомого м'яча або до м'яча, який котиться з наступним ударом у ціль.

Виконання поєднання технічних прийомів на швидкість.

*Вправи для воротарів.* З основної стійки воротаря – ривки на 5-15 м вперед і в сторони. Те саме, але з подальшим ловінням або відбиванням м'ячів, що високо летять назустріч і з флангів. З положення присідання, широкого випаду, лежачи – ривки на 2-3 м з наступним ловінням або відбиванням м'ячів, що котяться і летять. Ловіння тенісних м'ячів, що спрямовуються партнерами в швидкому темпі.

Слід враховувати, що при роботі над розвитком швидкості доцільно використовувати лише добре засвоєні прийоми. В іншому випадку студенти не зможуть виконати завдання на граничній швидкості, бо їх основна увага зосереджуватиметься на виконанні самих прийомів.

***Спритність*** – здатність організму економно, швидко і красиво виконувати рухові дії у змінюваних ігрових умовах. Показниками спритності футболістів є координаційна складність рухових дій, які вони здатні опанувати, час, необхідний для цього, і ступінь точності, досягнутої в даному русі після вправи. Для розвитку спритності студентів, що займаються в секції з футболу, широко використовуються гімнастичні та акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано мінливими ситуаціями, вправи в техніці та тактиці гри.

***Зразкові вправи на розвиток спритності***

Стрибки з розбігу поштовхом однієї та обох ніг з діставанням високо



підвішеного м'яча головою, ногою, рукою (для воротарів).

Те саме, виконуючи в стрибку поворот на 90-180°.

Стрибки вперед з поворотом та імітацією ударів по м'ячу ногами і головою.

Стрибки з місця і розбігу з ударом по м'ячу головою.

Тримання м'яча в повітрі, чергуючи удари різними сторонами стопи, частинами підйому, стегном, головою.

Тримання м'яча в повітрі вдвох, утрюх.

Ведення м'яча головою.

Рухливі ігри з футбольним м'ячем.

**Гнучкість** – це висока рухливість у суглобах, здатність добре розслабляти м'язи і виконувати рухові дії з великою амплітудою. Для розвитку гнучкості використовуються спеціальні вправи на розтягування. Виконують їх, поступово збільшуючи амплітуду. Виконувати ці вправи слід обережно, так як надмірне навантаження може призвести до пошкодження м'язів і зв'язок тих, хто займається.

### ***Зразкові вправи на розвиток гнучкості***

З різних вихідних положень (руки вгору, в сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною) ривки і пружинисті рухи назад, нахили тулуба вперед і в сторони.

Під час повільного бігу стрибки вгору, імітуючи удар головою по м'ячу або з поворотом на 90-180°.

**Витривалість** – здатність організму тривалий час в умовах специфічної ігрової діяльності виконувати фізичну роботу. Витривалість залежить від функціональних можливостей, раціональної техніки та сили волі гравців. Вирізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість – здатність організму тих, хто займається, до тривалого виконання різних робіт на рівні помірної інтенсивності. Спеціальна витривалість – здатність організму тих, хто займається, до підтримання заданого темпу протягом усієї гри.

### ***Зразкові вправи на розвиток спеціальної витривалості***

Двосторонні гри; двосторонні ігри зі зменшеним складом команд, із збільшенням тривалості гри. Ігрові вправи з м'ячем (3x3, 3x2) великої

інтенсивності. Комплексні завдання: ведення м'яча, обведення стійок, передачі м'яча і удари по воротах, що виконуються протягом 1,5-8 хв.

*Вправи для воротарів.* Безперервне ловіння і відбивання м'яча протягом 5-12хв при виконанні ударів у швидкому темпі трьома – п'ятьма гравцями з різних відстаней.

## **Зразкові комплекси вправ із фізичної підготовки**

### **Комплекс 1**

1. Побудова в одну шеренгу.

2. Ходьба з круговими рухами рук: одна - вгору, інша - вниз - назад. Ходьба з випадами на напівприсіданні, руки на пояс. Біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг, звичайний біг 300 м.

3. Загальнорозвивальні вправи зі штангою:

- I. В. п. - ноги нарізно, штанга хватом знизу на рівні стегон. 1- зігнути руки в ліктях, штанга на грудях. 2 - в. п.
- II. В. п. - те саме. 1 - зігнути руки в ліктях, штанга на грудях. 2 - випрямити руки вгору. 3 - зігнути руки, штанга на грудях. 4 - в. п.
- III. В. п. - ноги нарізно, штанга за головою, лікті зведені. 1 - випрямити руки. 2 - зігнути - в. п.
- IV. В. п. - ноги нарізно, штанга хватом за кінці на плечах. 1 - нахилитися вперед (спина прогнута). 2 - випрямитися - в. п.
- V. В. п. - те саме. 1- повернути корпус ліворуч. 2 - в. п. Те саме, в інший бік.
- VI. В. п. - о. с., штанга на плечах. 1 - випад лівою ногою в сторону. 2-3 - пружні нахили вліво. 4 - в. п. Те саме, в інший бік.
- VII. В. п. - те ж. 1 - присісти, ноги на повну ступню, 2 - випрямитися. 3 - піднятися на носки, 4 - В. п.
- VIII. В. п. - лежачи на спині, взятися прямими руками за гриф штанги. 1 - підняти ноги під кутом 45°, 2-3 - коло ногами вліво. 4 - в. п. Те саме, в інший бік.

- IX. В. п. - те ж. 1 - підняти штангу і опустити на стегна, 2 - в. п.
- X. В. п. - лежачи на спині, штанга на грудях. 1 - випрямити руки вгору, підняти штангу. 2 - зігнути руки - в. п.
- XI. В. п. - о.с., штанга на плечах. 1 - випад лівою вперед. 2-3 - стрибком зміна ніг.

### Комплекс 2

1. Побудова в одну шеренгу. Перешиккування з колони по одному в колону по два і назад.

2. Ходьба з рухом прямих рук поперемінно вгору і вниз, ходьба з викиданням прямих ніг уперед - у сторону. Біг стрибками з ноги на ногу, відштовхуючись уперед-угору, біг під ухил з максимальною частотою і наростаючою швидкістю, повільний біг.

3. Смуга перешкод: старт лежачи, біг 20 м, подолання рову 2,5 м, біг по колоді, подолання паркану заввишки 1,5 м з опорою на грудях, біг по лабіринту завдовжки 6 м, завширшки 2 м, заввишки 1,1 м, ширина проходу 0,5 м, кількість проходів 10, стрибок через рів завширшки 1,5 м, біг 60 м у зворотному напрямку. Після проходження смуги перешкод виконуються вправи на розслаблення: 1. Лежачи на спині, ноги зігнути, коліна з максимальним зусиллям звести. Розслабити м'язи, вільно розвести коліна. 2 Нахилившись вперед, максимально відвести руки назад, пальці стиснути в кулаки. Розслабити руки так, щоб, падаючи, вони здійснювали маятникоподібний рух.

### Комплекс 3

1. Побудова в одну шеренгу. Перешиккування з колони по одному в колону по два і назад.

2. Ходьба на носках, п'ятах, випадками в напівприсіданні. Біг на місці з високим підніманням стегна і опорою рук об стінку (виконувати в середньому і швидкому темпі серіями по 10-20 с). Біг з високим підніманням стегна і наступним викиданням гомілки - 40 м, повільний біг - 50 м, біг в середньому

темпі - 200 м.

### 3. Загальнорозвивальні вправи: за методом кругового тренування (рис. 1).

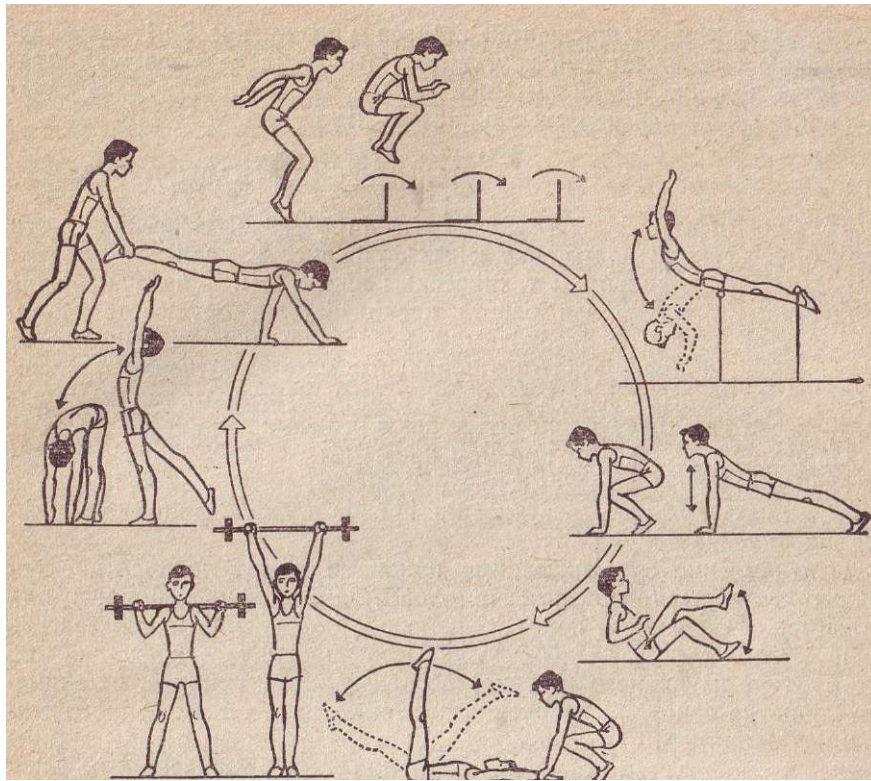


Рис. 1 Загальнорозвивальні вправи за методом кругового тренування

#### Комплекс 4

1. Побудова в одну шеренгу.

2. Ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стопи із зміною темпу руху.

Біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад з почерговим торканням п'ятами сідниць. Повільний біг 200 м, ходьба з енергійними маховими рухами рук.

3. Вправи зі спеціальної фізичної підготовки – за методом кругового тренування.

I. Гравці стають за 30 м від стінки, обводять 5 стійок, розташованих через 5м, з 10-метрової позначки наносять удар в стінку, підхоплюють м'яч, що відскочив, і повертаються на вихідну позицію.

II. Тримання м'яча в повітрі серединою чола.

III. Три гравці розташовуються трикутником і кидають м'яч один - одному з-за голови, весь час змінюючи відстань.

IV. Три гравці розташовуються трикутником і відпрацьовують передачі м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинки м'яча однойменним способом.

V. Два гравці розташовуються на відстані 10 м один від одного. Один вкидає м'яч партнеру так, щоб той зміг зупинити його після фінта тулубом на льоту серединою підйому. Потім гравці міняються ролями.

VI. На обмеженій ділянці поля проводиться ігрова вправа 2:1, двоє гравців передають м'яч один одному, виконуючи не більше двох дотиків до м'яча поспіль, третій намагається заволодіти м'ячем. Коли йому це вдається, він міняється ролями з одним із гравців.

## **ТЕХНІКА ГРИ У ФУТБОЛ**

Гра у футбол включає в себе такі технічні засоби: переміщення гравця; удари по м'ячу ногами та головою; зупинки м'яча та ведення його; передачі м'яча один одному; удари по воротах; відбирання м'яча; вкидання м'яча з-за бокової лінії та воротарем; фінти; гра воротаря. Якщо гравець виконує ці дії ефективно, то і команда в цілому не затрачує зайві зусилля, що є серйозною перешкодою у досягненні успіху. Від того, наскільки вміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

З метою освоєння техніки гри у футбол спочатку розучують окремі прийоми та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення початківця, його наполегливість у роботі.

У техніці гри, за характером ігрової діяльності, виділяють дві складові: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожна з них включає в себе конкретні прийоми, що виконуються різними способами.

### **Пересування гравця**

Техніка пересувань включає в себе ходьбу, біг, біг спиною вперед, стрибки, зупинки, повороти. Коли гравець намагається позбутися опіки суперника чи

зайняти перспективну позицію для розвитку або завершення атаки, перехоплює м'яч у суперника, поспішає у будь-яку зону для захисту воріт, то застосовує ривки (прискорення). Іноді гравці вдаються до перехресних та приставних кроків, зокрема воротар для зміни позиції перед кидком, відбиванням м'яча. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні – відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, підстраховка і т.д.

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

Біг – основний спосіб пересування у футболі – застосовується для ведення м'яча, для виходу на вільне місце з метою отримання пасу, переслідування суперника, відбирання м'яча, зайняття певної позиції в обороні. Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками – специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

Стрибки використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні ногою та головою, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються з місця і в русі, поштовхом однієї чи обох ніг.

Зміна напрямку руху, зупинки – також ефективні способи ведення гри. Для того щоб змінити напрямок руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються ривки в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Зазвичай застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

### **Удари по м'ячу ногою і головою**

Удари по м'ячу ногою і головою – це основний спосіб ведення гри. Під час початкового навчання футболу вони потребують особливої уваги.

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі та різані.

При прямому ударі м'яч летить у напрямку завданого удару. Якщо ж удар наноситься з того чи іншого боку від центра ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар іноді називають неточним, але це не так: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, ретельно вибираючи траєкторію польоту.

Своєчасне і точне виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. Від того, наскільки успішні ці дії, залежить видовищність футболу.

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

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

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

Робоча фаза – ударний рух і провідка. Ударний рух починається з

активного згинання в тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким рухом гомілки і стопи б'ють по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілковостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ланки, яка виконує удар. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок польоту м'яча.

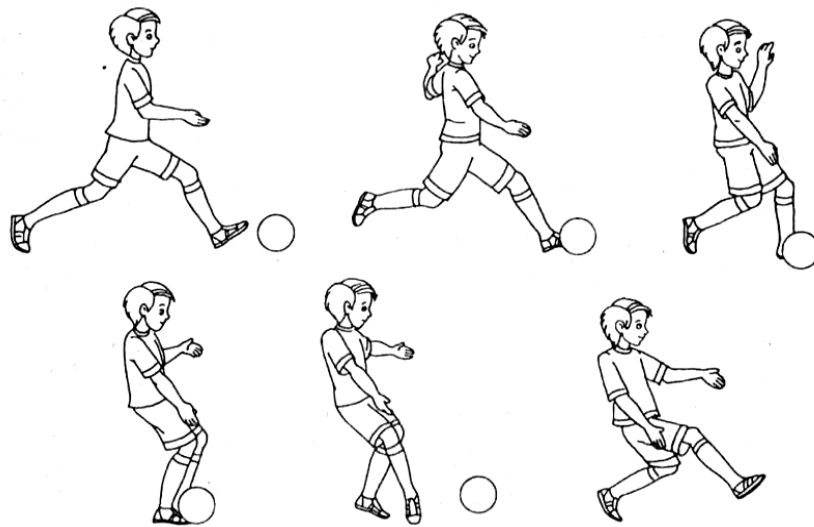


Рис. 1. Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи

Удар внутрішньою стороною стопи – велика площа зіткнення ноги з м'ячем створює більші можливості для прицільного удару, застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах по воротах із близької відстані. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні стопи ударної ноги. У момент удару і проводки стопа розташована строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча (рис. 1).

Удар внутрішньою частиною підйому, виконаний правильно, дає можливість пробити дуже сильно і точно. Застосовується під час середніх і довгих передач, «прострілах» уздовж воріт і ударах у ворота з усіх дистанцій. Розбіг виконується під кутом у  $30-60^\circ$  відносно м'яча і цілі.

Опорна нога ставиться дещо позаду і збоку від м'яча, на зовнішньому



склепінні підошви. Удар виконується частиною ступні, яка обмежена великим пальцем і щиколоткою. У момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, носок відтягнутий донизу. Замах наближений до максимального. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги (рис. 2).

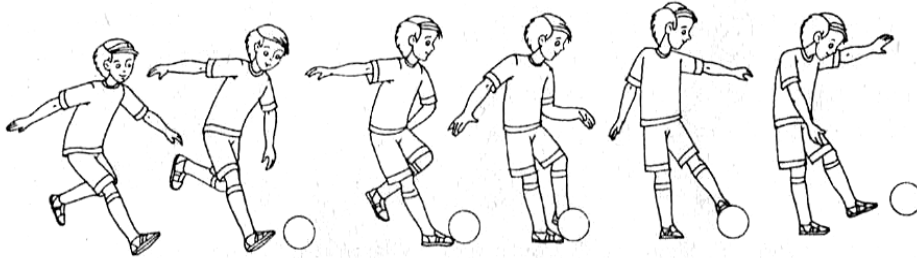


Рис. 2. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

Удар середньою частиною підйому (рис. 3). Опорна нога ставиться біля м'яча, легко зігнута в колінному суглобі. Тулуб нахилиється у бік опорної ноги і вперед. Амплітуда замаху ударної ноги може бути різною. До початку її зіткнення з м'ячем швидкість підйому порівняно зі стегном зростає. Замах і ударний рух виконуються в одній площині. Гомілковий суглоб напружений, носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки строго вертикальна.

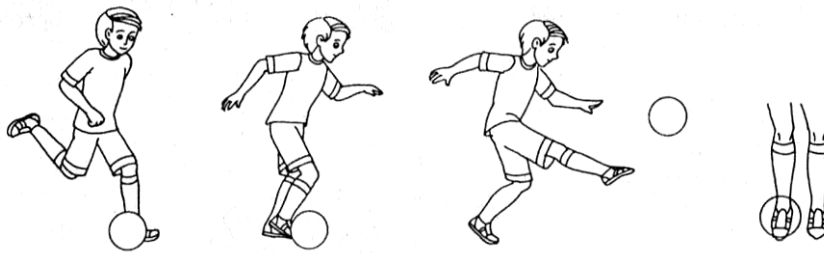


Рис. 3. Удар по м'ячу середньою частиною підйому

Удар зовнішньою частиною підйому відрізняється від удару середньою частиною підйому тим, що в момент удару ступня з відтягнутим донизу носком повернена всередину. Але в цілому структура рухів при ударах середньою і зовнішньою частинами підйому подібна. Велика площа зіткнення стопи з м'ячем дає можливість досягати високої точності ударів. Після нанесення удару нога продовжує рух за м'ячем. Цей удар найчастіше застосовується для виконання

різаних ударів (рис. 4).

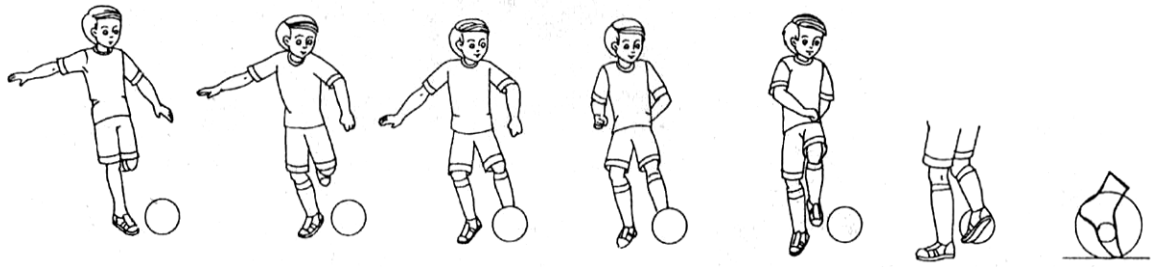


Рис. 4. Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Удар носком виконують в умовах скупченості гравців, коли треба зненацька, без підготовки вдарити. Як правило, він виконується під час атаки воріт, відбирання м'яча, рідко – для передачі. Трохи зігнуту опорну ногу ставлять збоку або збоку і позаду м'яча. Удар наносять носком по центру чи трохи нижче центру м'яча. Гомілковостопний суглоб у момент удару напружений, тулуб нахилений уперед. Місце початку розбігу, м'яч і ціль повинні перебувати на одній лінії. Під час останнього кроку розбігу виконується замах (рис. 5).



Рис. 5. Удар по м'ячу носком

Удар п'ятою через складність виконання застосовується рідко, як правило, для передач. Цей удар незначний за силою і точністю. Його перевага – несподіваність для суперників, що створює сприятливі можливості для виконання удару по воротах чи продовження атаки. Опорна нога на рівні м'яча або трохи попереду і збоку. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі. Удар наносять в середину м'яча або дещо нижче її (рис. 6).

Удари по м'ячу, що котиться в різних по відносно до гравця напрямках, у

принципі не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. При цьому головне завдання футболіста – правильно скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.



Рис. 6. Удар по м'ячу п'ятою

При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку і попереду м'яча.

При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорну ногу ставлять збоку і перед м'ячем. Якщо м'яч котиться зліва чи справа, то доцільно виконати удар відповідною ногою. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

### Удари по м'ячу, який летить

М'ячі, котрі летять, зазвичай мають вищу швидкість, ніж ті, що котяться, тому головна складність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі ударної ноги з м'ячем. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні за структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться (рис.7). Удари з поворотом із напівльоту мають деякі особливості.



Рис. 7. Удар по м'ячу, що летить

Удар з поворотом. Цей удар використовується для різкої зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається рух ударною ногою у горизонтальній площині.

Якщо потрібно нанести удар по м'ячу, відразу ж після відскоку його від землі застосовують удар із напівльоту. Виконується він середньою чи зовнішньою частиною підйому. Опорна нога ставиться недалеко від місця очікуваного приземлення м'яча. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий (рис. 8).

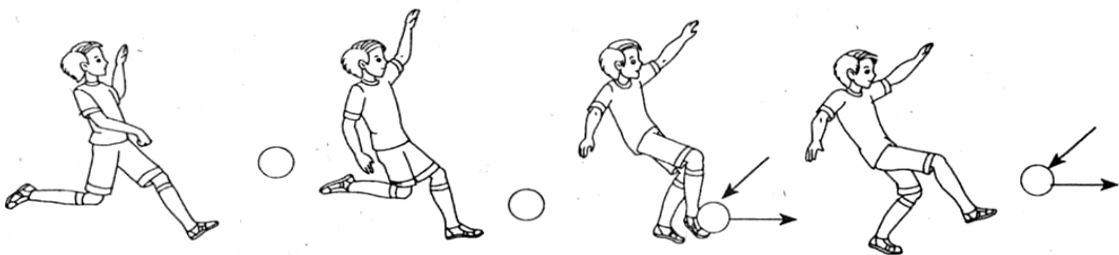


Рис. 8. Удар по м'ячу з напівльоту

Удар через себе у падінні. Використовується, як правило, для нанесення удару по воротах або для відбивання м'яча під час захисту власних воріт. Для нанесення удару виконується стрибок поштовхом однієї ноги в бік м'яча, що опускається. Махова нога рухається вгору, а тулуб відхиляється назад.

Після виконання відштовхування поштовхова нога піднімається вгору для нанесення удару, а махова опускається униз. У момент, коли тулуб набирає горизонтального положення, виконується удар по м'ячу назад середньою підйому. Приземлення виконується на руки, а потім – на спину.

### Удари по м'ячу головою

Ще одним ефективним засобом ведення гри є удари по м'ячу головою. Вони використовуються як завершальні удари по воротах і як передачі партнеру. Застосовуються удари головою і під час захисту воріт, щоб відбити удар по воротах чи перехопити прострільну передачу. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною чола.

Удар серединою чола. Вихідне положення при ударі без стрибка: стійка одна нога попереду в невеликому кроці. Під час замаху тулуб відхиляють назад, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду і трохи згинається. Руки зігнуті в ліктях. Нанесення удару починається з розгинання ніг та випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду (рис. 9, а).

Під час виконання удару в стрибку, обравши швидким пересуванням місце для відштовхування, роблять поштовх угору двома чи однією ногою. Після відштовхування тулуб відхиляється назад з метою замаху. Підхід чи відштовхування потрібно розрахувати так, щоб удар по м'ячу виконати у найвищій точці стрибка. Удар виконується випрямленням тулуба і різким рухом голови вперед. Сила удару залежить також від поступальної інерції руху гравця та швидкості м'яча (рис. 9, б).

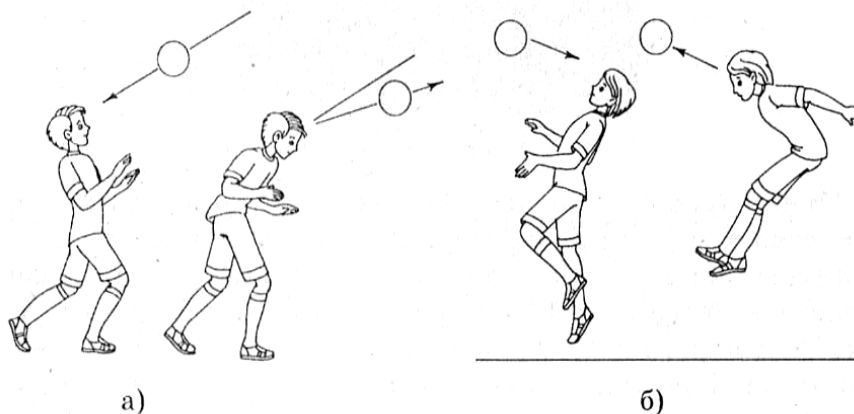


Рис. 9. Удар по м'ячу серединою чола без стрибку (а) та в стрибку (б)

Якщо м'яч летить низько, але на такій відстані від гравця, що він не може дотягнутися, щоб нанести прицільний удар ногою, удар виконується головою, в падінні.

Коли м'яч летить збоку від гравця і потрібно змінити його напрямок, удар виконують боковою частиною чола. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно» (30-50см). Якщо м'яч наближається ліворуч (праворуч), то для замаху тулуб нахилиють вправо (вліво) і більше згинають праву (ліву) ногу та переносять на неї вагу тіла. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба.

Вага тіла переноситься на ліву (праву) ногу (рис. 10). Досвідчені футболісти виконують цей удар також у стрибку.

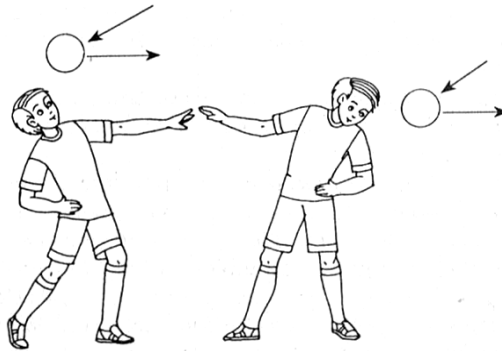


Рис. 10. Удар по м'ячу боковою частиною чола без стрибка

Часто футболісти-початківці, а іноді і досвідчені гравці припускаються під час виконання удару головою типової помилки: закривають очі перед контактом голови з м'ячем, як наслідок вони не тільки знижують точність удару, але й, на деякий час, втрачають контроль над грою.

### Зупинки м'яча

Зупинки м'яча – важливий засіб гри, що використовується для прийому м'яча й подальшого контролю над ним. Головне завдання в момент прийому – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, для ефективного здійснення подальших ігрових дій.

**Зупинка м'яча ногою.** Основні фази руху є загальними для різних способів.

Підготовча фаза: зайняття вихідного положення. Ця фаза характеризується перенесенням ваги тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, що зупиняє, спрямовують назустріч м'ячу.

Робоча фаза: поступальний (амортизуючий) рух розслабленою ногою, яка зупиняє м'яч. У момент торкання м'яча (чи дещо раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

Завершальна фаза: зайняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, що зупиняла м'яч.

**Зупинка м'яча підошвою.** Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30-40°. Поступальний рух назад незначний. Для того щоб зупинити ступнею м'яч, що опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі його накривають (але не давлять) ступнею, залишаючи вагу тіла на опорній нозі (рис. 11 а).



Рис. 11 а. Зупинка м'яча ступнею

**Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.** Щоб зупинити м'яч, який котиться чи летить, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи ногу відводять назад до рівня опорної ноги (рис. 11 б).

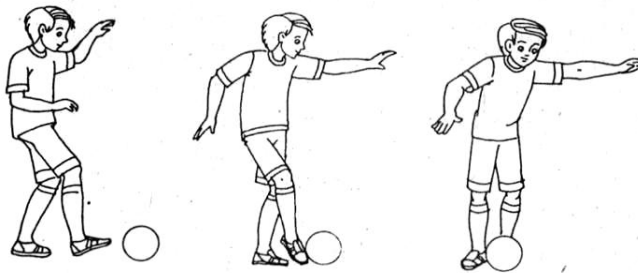


Рис. 11 б. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

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

**Зупинка м'яча грудьми.** У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи великого кроку (50-70 см), груди подаються вперед, руки трохи зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі й руки спрямовуються уперед (рис. 12, а). М'ячі, які високо летять, зупиняються

грудьми в стрибку.

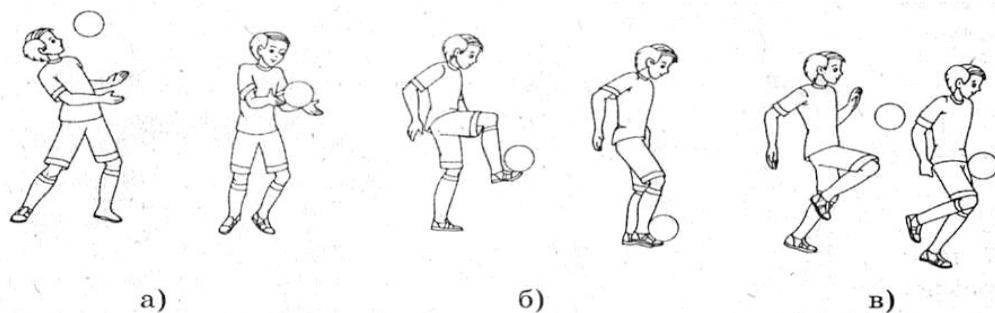


Рис. 12. Зупинка м'яча грудьми (а), підйомом (б) та коліном (в)

**Зупинка м'яча підйомом.** При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі. Поступальний рух здійснюється вниз-назад (рис. 12, б).

**Зупинка м'яча стегном.** Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, що летить. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступальний рух здійснюється вниз-назад (рис. 12, в).

**Зупинка м'яча з переведенням.** Високі швидкості сучасного футболу вимагають, щоб гравці ще до приймання (зупинки) м'яча обміркували свої наступні дії. Зупинка з переведенням якраз дає можливість не тільки погасити швидкість м'яча, але й приготуватися до наступних дій з ним у потрібному напрямку. Переведення переважно виконують убік (вправо, вліво) або назад (за спину). Щоб перевести м'яч зовнішньою частиною підйому, для його зупинки ногу виносять уперед. Ступня розвернена назовні. Рух ноги назад за м'ячем виконують так, щоб накрити його у момент підскакування. Тулуб повертають у бік продовження руху м'яча.

### Ведення м'яча

Ведення м'яча виконується за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба), та послідовними поштовхами по ньому внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою частиною стопи чи носком. Залежно від конкретних умов гри удари по м'ячу при



веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч посилають уперед, у вільну зону, на 10-12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його від себе. Якщо суперник поблизу, поштовх виконують носком чи зовнішньою частиною підйому в нижню частину м'яча, надаючи йому зворотного обертання. Чим частіші удари по м'ячу, тим менша швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому гравець рухається переважно прямо. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні «стрибаючих» м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

Ведення зовнішньою частиною підйому виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця (рис.13).

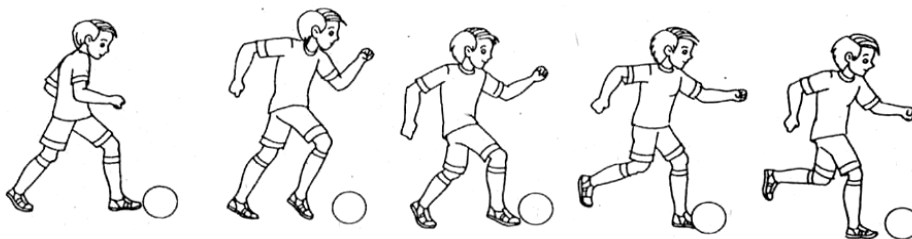


Рис. 13. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

При веденні внутрішньою частиною підйому гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторканням до м'яча трохи розвертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані й темп бігу не порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч (рис. 14).

Ведення серединою підйому – один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при дещо відтягнутій донизу стопі. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня контактує з ногою (рис. 15).

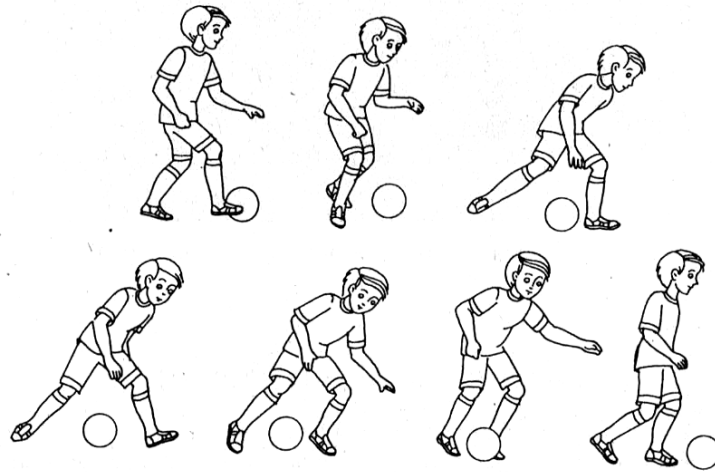


Рис. 14. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому

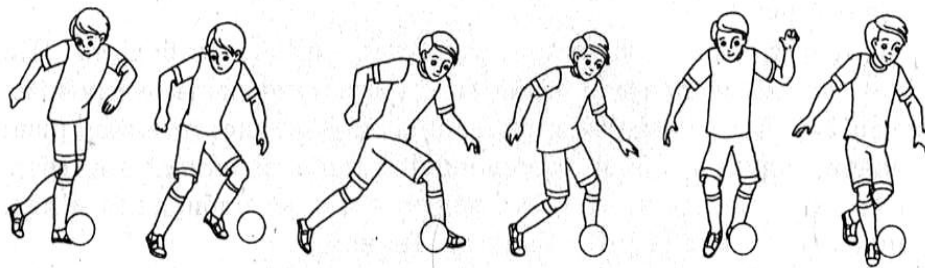


Рис. 15. Ведення м'яча серединою підйому

### Відволікаючі дії (фінти)

Виконуються в безпосередньому єдиноборстві із суперником (суперниками), щоб подолати опір і створити необхідні умови для подальшого ведення м'яча.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку та реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Відволікаючими діями також можуть бути: замах для виконання удару, мах ногою над м'ячем, переступання через м'яч, нахиляння тулуба в сторони чи вперед, імітація зміни напрямку руху. Демонстрування обманних дій потрібно виконувати настільки природно, щоб суперник «повірив» і зреагував на обманний рух.

У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Цій фазі властива значна варіативність, яка обумовлюється ігровими ситуаціями й тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, переміщення в

протилежному від імітованого напрямку, замість удару ведення м'яча, відбирання м'яча, пропуск м'яча партнеру – та їх поєднання.

Фінти «відходом» ґрунтуються на принципі несподіваної та швидкої зміни напрямку руху.

При атаці супротивника спереду застосовується відхід випадом. Зближуючись із суперником, на відстані 1,5-2м від нього, поштовхом правої ноги футболіст робить широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо-уперед. Якщо супротивник атакує позаду, застосовується фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч (рис. 16).

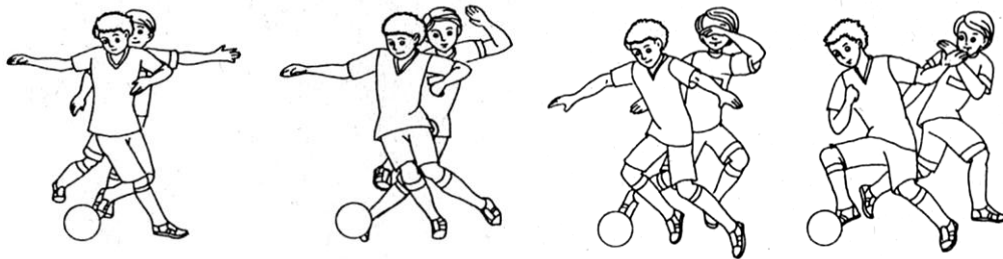


Рис. 16. Фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч

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 (рис. 17).

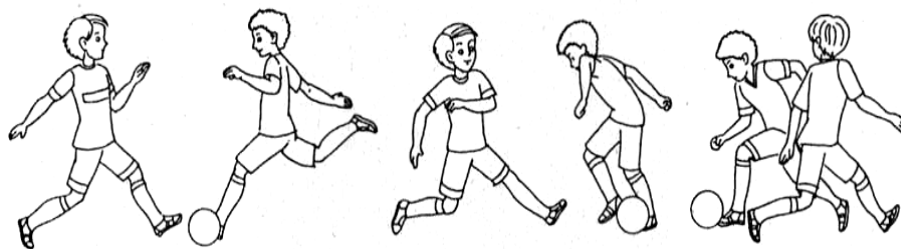


Рис. 17. Фінт «ударом»

Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається

відхід уперед, вправо, вліво чи назад.

Фінт «зупинкою» м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку імітується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент гравець виконує прискорення з м'ячем (рис. 18).

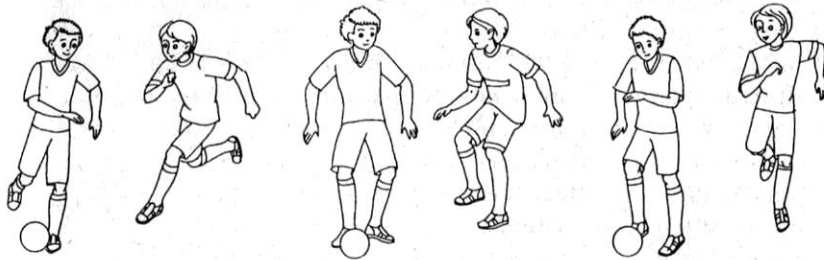


Рис. 18. Фінт «зупинкою»

В іншому випадку після передачі приймають вихідне положення, імітуючи зупинку м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

### Відбирання м'яча

Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник трохи «відпустить» м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному – м'ячем оволодіває той, хто відбирає, чи його партнер. При неповному – м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію. У складних ігрових ситуаціях використовуються випад і підкат.

Відбирання м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5–2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця справа чи зліва. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад. Важкодосяжні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті (рис. 19, а).

**Відбирання м'яча підкатом.** Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча (рис. 19, б).

Футболісту часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою

поштовху плечем без порушення правил.



Рис. 19. Відбирання м'яча у шпагаті (а) та підкатом (б)

Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або ступнею. Щоб відібрати м'яч чи вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр. Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, котрий опанував техніку підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару, іноді на небезпечній відстані від воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен володіти відмінним почуттям темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

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

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

Буває (доволі часто), що прийом виконано правильно, однак суперник сам чіпляє ногу захисника і падає. У цьому випадку порушення правил немає.

**Відбирання перехопленням** застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен використати цей

момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

**Відбирання м'яча поштовхом у плече** використовують переважно тоді, коли футболіст, який володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Вага тіла суперника повинна бути перенесена на віддалену ногу гравця, котрий виконує відбирання. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його (рис. 20).



Рис. 20. Відбирання м'яча поштовхом у плече

### Вкидання м'яча через бокову лінію

У процесі виконання вкидання м'яча через бокову лінію тулуб гравця відхиляється назад, руки з м'ячем для замаху відводяться за голову, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність польоту м'яча, кидок виконують після розбігу з падінням (рис. 21).

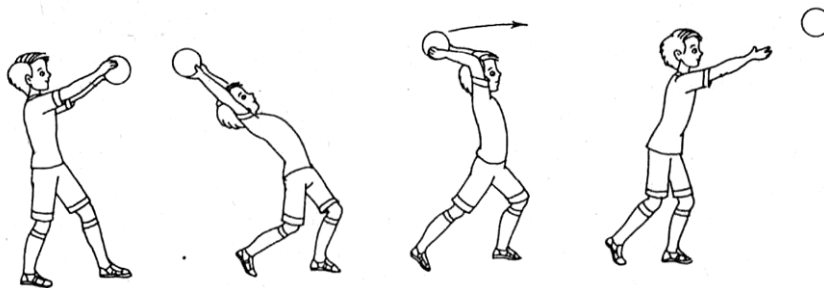


Рис. 21. Вкидання м'яча через бокову лінію

## Основи техніки гри воротаря

Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно відрізняються. Воротарю, на відміну від польових гравців, у межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар також повинен уміти користуватися необхідним арсеналом техніки польового гравця.

**Ловіння м'яча** – основне завдання і спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконують знизу, зверху чи збоку. Ловіння м'яча, точка перетину траєкторії якого з лінією воріт розташована на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловіння знизу використовується для оволодіння м'ячем, який котиться, опускається і низько (до рівня живота) летить назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота (рис. 22, а).

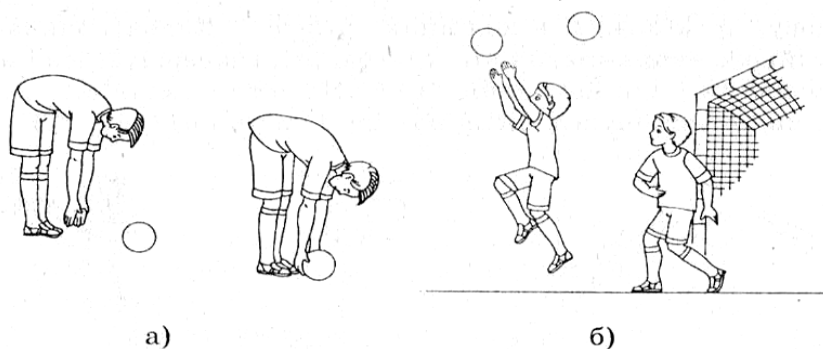


Рис. 22. Ловіння м'яча, що котиться знизу (а),  
та ловіння м'яча зверху в стрибку (б)

Ловіння зверху застосовується для оволодіння м'ячем, який летить по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки вперед чи вперед-угору.

Долоні, повернуті до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей і згинання рук.

М'яч, який летить високо, слід ловити двома руками зверху в стрибку (рис. 22, б).

Ловіння у падінні – ефективний спосіб оволодіння м'ячем, направленим зненацька, точно і сильно у бік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

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

Для ловіння м'яча, котрий летить на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидкі приставні кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги (рис. 23).

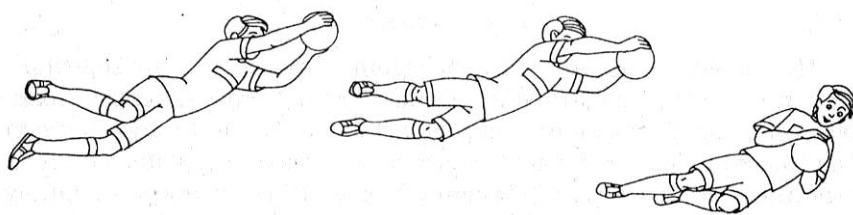


Рис. 23. Ловіння м'яча в стрибку з падінням

**Відбивання м'яча.** Якщо не можна зловити (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча тощо) м'яч, його відбивають. Назустріч м'ячу, котрий летить, швидко виносяться одна чи дві руки. Відбивання виконують найчастіше долонями чи кулаком (іноді удар м'яча припадає на



передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бік від воріт.

М'яч, який летить на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні.

Щоб припинити «прострільні» і «навісні» передачі, воротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних переміщень і, особливо часто, у стрибку (рис 24, а).

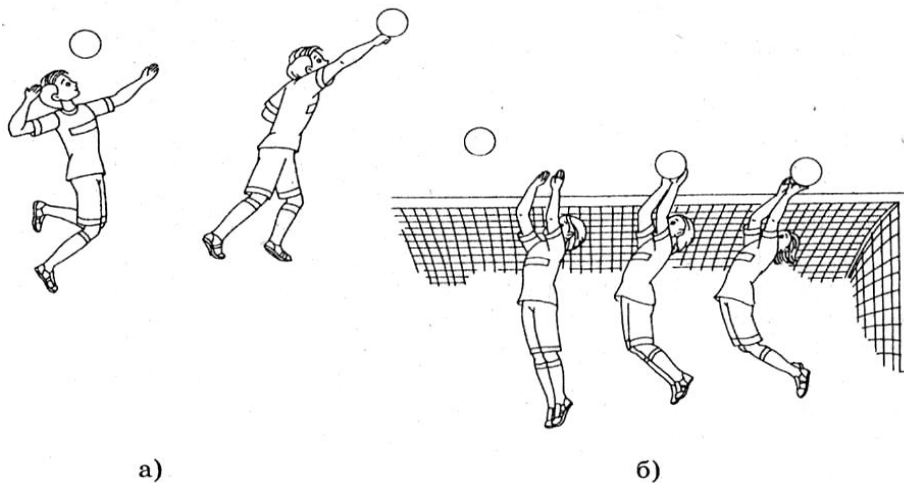


Рис. 24. Відбивання м'яча кулаком у стрибку (а) та переведення м'яча руками в стрибку (б)

**Переведення м'яча.** До переведень відносяться дії воротаря, мета яких – спрямувати м'яч, що летить у ворота, через верхню перекладину. В основному переводяться м'ячі, що летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення трохи нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками (рис 24, б). Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.

Воротар повинен уміло керувати гравцями, що беруть участь в обороні власних воріт. Для цього він має навчитися чітко «читати» гру та завоювати достатній авторитет у гравців власної команди. У грі воротареві важливо обрати правильну позицію відносно можливого напрямку удару по воротах чи своєчасно переміститися в точку очікуваної траєкторії польоту м'яча під час навісів на ворота, прострільних чи кутових ударів. Помилки у названих техніко-тактичних прийомах гри воротаря є основною причиною взяття воріт з його вини.

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

Удари по м'ячу ногами застосовуються воротарем для введення його в гру після того, як він опинився за лінією воріт; коли воротар оволодів м'ячем і його необхідно послати партнерам; коли воротар перебуває за межами штрафного майданчика; коли м'яч, посланий воротарю гравцем власної команди ногою (відігрівання м'яча воротарю).

У зв'язку з тим, що під час матчів з вибуванням, у разі нічийного результату гри, застосовується пробиття післяматчевих 11-метрових ударів, воротарів (як і польових гравців) необхідно спеціально готувати до таких випробувань. Адже в таких випадках, як правило, від одного удару залежить кінцевий результат гри.

## **ВПРАВИ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ** (за порадами К. Л. Віхрова)

### **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ**

1. Поєднання пересувань «біг, ходьба, біг».
2. Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг з переходом на звичайний.
4. Ривки 10–15 м.
5. Пробігання дистанції в 10-15м з ходу.
6. Біг «змійкою» між предметами.
7. Біг спиною вперед, за сигналом, з поворотом, на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, перехресним кроком.
9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожні два кроки.

10. Біг зі зміною напрямку «змійкою».
11. Біг по віражу.
12. Біг за лідером, що змінює напрямок.
13. Біг з наступанням на кожну точку, нанесену на дистанції.
14. Пересування стрибками вліво і вправо.
15. Стрибки через квадрат 60×60 см або 80×90 см.

## **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ**

### **Удари ногами**

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

ставиться стінка завширшки 3 м. Гравці різаним ударом посилають м'яч у ворота.

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

### **Удари головою**

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

## **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА**

### **Зупинка ногами:**

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

### **Зупинка грудьми**

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

### **Зупинка головою**

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

### **ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУЧУВАННЯ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА**

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

### **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ВІДВОЛІКАЮЧИХ ДІЙ (ФІНТІВ)**

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

### **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ВІДБИРАННЯ М'ЯЧА**

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

### **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ВКИДАННЯ М'ЯЧА**

1. Гравці кидають м'яч двома руками через голову в стінку, перебуваючи від неї за 2-3 м.

2. Кидки м'яча двома руками з-за голови один одному.
3. Два гравці кидають один одному м'яч, зробивши два-три кроки і з розбігу.
4. Два гравці кидають м'яч один одному по коридору на відстані 10-15 м.
5. Кидання м'яча на точність у кола, які розташовані на полі.

### **ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОРОТАРЯ**

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

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

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

У підготовці воротарів велика увага слід приділяється навчанню ловіння м'яча в падінні. Після ознайомлення з технікою падіння «перекатом» у сторони розучується техніка ловіння м'ячів, які котяться і низько летять, на відстані 1,5-2 м від воротаря. Щоб освоїти ловіння м'яча в падінні з фазою польоту, на початку навчання використовуються вправи на засвоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловіння у фазі польоту, групування, приземлення). Потім ставиться завдання – ловити м'ячі, які котяться і летять по різних траєкторіях на відстані 2-2,5 м від воротаря.

## ІГРИ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

При іграх на розвиток сили вирішальним є навантаження під час перерви на ті групи м'язів, які не брали участі в грі. Ігри для розвитку сили є особливо напруженими, тому і тут правильне дозування - передумова їх успішного застосування.

### 1. У середині поля (рис. 1)

*Завдання:* розвивати витривалість. *Учасники:* 2 команди по 4 гравці. *Майданчик:* 30 x 20 м, на бічних лініях двоє воріт для малих полів, звернених назовні. *Тривалість:* з інтервалами до 10 разів по 5 хв (10 x 5 хв).

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

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

*Варіант.* Заміна гравців на середині поля може проводитися після кожного голу.

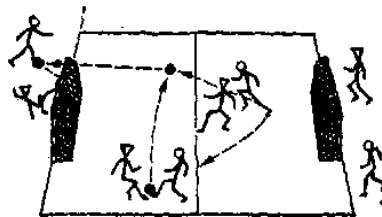


Рис. 1. У середині поля

*Вказівка.* Відповідно до працездатності гравців по-різному визначаються довжина ігрового поля, тривалість навантаження на його середині та кількість торкань м'яча.



## 2. Два проти двох у кутку поля (рис. 2)

*Завдання:* розвивати витривалість. *Учасники:* 2 команди по 4 гравці.  
*Майданчик:* кут ігрового поля 15 x 15 м. *Тривалість:* 1 хв навантаження і 1 хв відпочинку.

*Мета.* Кожна команда повинна провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем є колектив, який за певний час набрав більшу кількість очок.

*Правила.* Одночасно грають по два представники кожної команди. Через хвилину їх змінюють товариші. Починає гру одна з команд, атакуючи лінію воріт суперника. Кожне проведення м'яча через лінію воріт приносить очко.

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

*Вказівка.* Гра розрахована на достатньо підготовлених гравців.

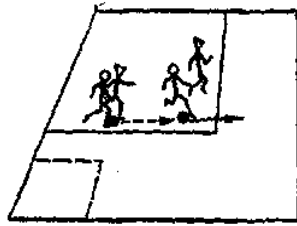


Рис. 2. Два проти двох у кутку поля

## 3. Три проти трьох у штрафній площі (рис. 3)

*Завдання:* розвиток витривалості. *Учасники:* 2 команди по 6 гравців.  
*Майданчик:* штрафна площа. *Тривалість:* 5x2 хв навантаження з двома хвилинами пасивного відпочинку.

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

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

*Варіант.* Тривалість навантаження збільшують до трьох хвилин.

*Вказівка.* Перерви заповнюються простими технічними вправами.

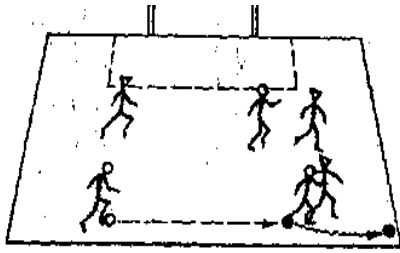


Рис. 3. 3x3 у штрафному майданчику

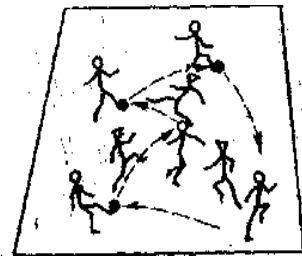


Рис. 4. Гра з гандикапом

#### **4. Гра з гандикапом (рис. 4)**

*Завдання:* розвивати витривалість. *Учасники:* 8 гравців: 5 проти 3.  
*Майданчик:* 30 x 30 м. *Тривалість:* 5 - 6 хв з інтервалами.

*Мета.* Обидві команди повинні утримувати м'яч у себе якомога довше. За кожну хвилину нараховується очко. Перемагає команда, яка набрала за певний час більшу кількість очок.

*Правила.* Одна команда здійснює передачі м'яча, інша – намагається відібрати його. Команда з п'яти гравців ставить певні умови, наприклад, грати з м'ячем тільки в один дотик, а якщо з трьох – застосовувати всі технічні засоби. Якщо команда отримала очко, то, залежно від домовленості, вона або продовжує гру, або віддає м'яч суперникові.

*Варіанти:* 1) команді з 5 гравців дозволяється, наприклад, передавати тільки низькі м'ячі, грати тільки лівою ногою; 2) після кожного 5 - хвилинного інтервалу троє з цієї команди беруть обов'язки команди, де три гравці.

#### **5. Відхід з половини майданчика (рис. 5)**

*Завдання:* розвиток витривалості. *Учасники:* 2 команди по 3-6 гравців.  
*Майданчик:* половина футбольного поля, двоє воріт для малих полів і середня лінія. *Тривалість:* до 90 хв.

*Мета.* Всі гравці атакуючої команди, щоб забивати м'ячі, повинні залишити своє поле і перебувати на половині суперників, в той час як останні захищають свої ворота і намагаються відібрати м'яч.

*Правила.* М'яч зараховується тільки тоді, коли всі гравці атакуючої команди знаходяться на половині суперників. Суперник отримує м'яч, якщо при ударі по воротах не всі гравці минули середню лінію, якщо йому вдається відібрати м'яч, при аутах, кутових і порушеннях правил гри. Одному представнику кожної команди дозволяється перед воротами грати рукою. Положення «поза грою» немає.

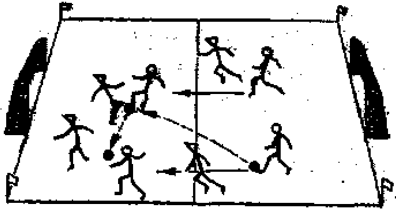


Рис. 5. Відхід з половини майданчика

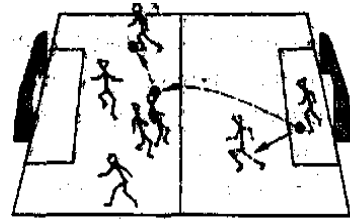


Рис. 6. З форою

*Вказівка.* Якщо в команді 7-11 гравців, то в їх розпорядження надається все футбольне поле. Якщо в грі беруть участь воротарі, то їм не слід залишати свою половину поля. При відповідній навантаженні цю гру можна використовувати у всіх вікових групах і групах з різним рівнем підготовки.

### **6. З форою** (рис. 6)

*Завдання:* розвивати швидкість. *Учасники:* 6-10 гравців (не менше 3 проти 3 і не більше 5 проти 5). *Майданчик:* половина футбольного поля з розміченою середньою лінією, розмічені площі воріт, двоє воріт – для малих полів. *Тривалість:* до 40 хв.

*Мета.* Одна команда атакує, інша - захищає свої ворота. Нападники стоять на середній лінії, щоб отримати м'яч від суперників з їхньої площі воріт. У той час як атакуючі намагаються використати чисельну перевагу і забити м'яч, суперник, який зробив передачу, біжить на іншу сторону, щоб створити чисельну перевагу своєї команди.

*Правила.* При взятті воріт або втраті м'яча його отримує суперник. Захисники стають нападниками. Тепер уже дати «фору» і захищати свої ворота повинна інша команда. Грати рукою заборонено, положення «поза грою» немає.

*Вказівка.* Якщо в команді 7-11 гравців, то в їх розпорядження надається все футбольне поле. Якщо в грі беруть участь воротарі, то їм не слід залишати свою половину поля. При відповідному навантаженні цю гру можна використовувати у групах з різним рівнем підготовки.

### 7. Гра в зонах (рис. 7)

*Завдання:* розвивати спринтерські здібності. *Учасники:* 2 команди по 3 гравці. *Майданчик :* 70 x 16,5 м (одна штрафна площа, продовжена до бічної лінії; по обидва боки розмічається зона завширшки 8 м. *Тривалість:* 2 x 10 хв до 2 x 20.

*Мета.* Атакуюча команда прагне передати м'яч у зону суперника і тримати його там під контролем. Якщо м'ячем володіє суперник, – команда захищає свою зону.

*Правила.* Очко зараховується, якщо в ході гри в зону суперника вибивається м'яч, і партнер ним оволодіває раніше, ніж м'яч викочується за зовнішнє обмеження. Не дозволяється входити в свою зону. Порушення правил караються вільним ударом.

*Варіанти:* 1) величина зони може змінюватися відповідно до працездатності гравців: чим краще підготовлені гравці, тим менше зона; 2) весь майданчик розділений середньою лінією; очки нараховуються тільки після передачі з однієї або з іншої половини.

*Вказівка.* Оскільки навантаження в цій грі досить велике, слід грати за інтегральним принципом з активним заповненням перерв.

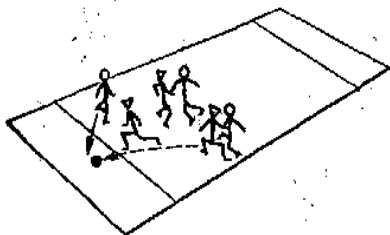


Рис. 7. Гра в зонах

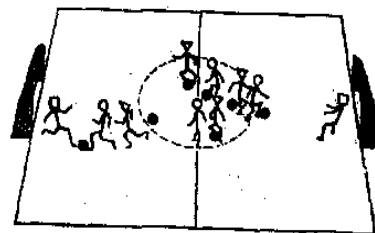


Рис. 8. Групова стартова гра

### **8. Групова стартова гра** (рис. 8)

*Завдання:* розвивати швидкість. *Учасники:* 2 групи по 4 гравці і 2 воротарі.  
*Майданчик:* футбольне поле з розміченим центральним колом. *Тривалість:* до 30хв або до п'яти стартів на кожного гравця.

*Мета.* Формуються чотири пари суперників. Усі ведуть м'яч у центральному колі. За викликом один гравець з м'ячем в ногах біжить до воріт, щоб забити гол. Суперник, який його опікує, рухається за ним, намагаючись захистити ворота.

*Правила.* Викликаний гравець може бігти до будь-яких воріт. Якщо він програє м'яч своєму супернику, то останній повинен почати гру в центральному колі: покинути центральне коло дозволяється тільки за викликом. При порушеннях правил гравець отримує фору в 3 м.

*Варіанти:* 1) якщо гравець відібрав м'яч, то він може володіти ним до удару по воротах; 2) групи можуть починати гру самостійно, без виклику, поперемінно.

*Вказівка.* Всім гравцям повинно бути дозволено однакову кількість спринтів (тому слід вести облік стартів).

### **9. Велика гра з вільним м'ячем** (рис. 9)

*Завдання:* розвивати швидкість. *Учасники:* 2 команди по 4-10 гравців.  
*Майданчик:* половина футбольного поля, прапор в центрі середньої лінії.  
*Тривалість:* до 20 стартів.

*Мета.* Дві команди стоять одна навпроти одної на бічних лініях. Одна повинна вибити м'яч на половину суперника і, швидко оббігши навколо переносного прапора, повернутися. Інша – зловити м'яч і влучити ним у якомога більше суперників.

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

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

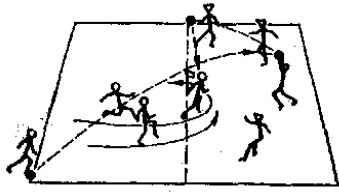


Рис. 9. Велика гра з вільним м'ячем

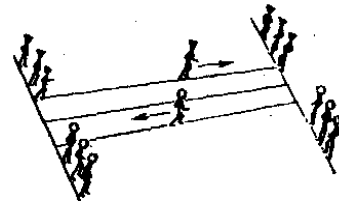


Рис. 10. Гляди, не зіткнись

### **10. Гляди, не зіткнись** (рис. 10)

*Завдання:* виховувати вміння орієнтуватися у швидкому просуванні.

*Учасники:* 7 - 8 гравців в одній команді. *Майданчик:* 2 прямокутники на поле 30 - 50 м завдовжки і 1-2 м завширшки. *Тривалість:* від одного до трьох стартів у кожного гравця.

*Мета.* Уникати зіткнення, просуваючись спиною вперед якомога швидше. Суть вправи: зустрічна естафета, в якій змагаються дві команди.

*Правила.* Кожна команда розподіляється на дві групи, які розташовуються на протилежних кінцях прямокутників. За сигналом з різних кінців прямокутника стартують по одному учаснику з кожної команди. Вони долають шлях, просуваючись спиною вперед, не виходячи за межі прямокутника. Прибігши на протилежний кінець прямокутника, передають естафету партнерам по команді. Той, хто передає, і той хто приймає естафету стоять спиною один до одного. Команда, яка першою закінчила старту або серію стартів, вважається переможцем.

*Варіанти.* 1) не розмічати довгі лінії; 2) старту з різних положень.

*Вказівка.* Тривалість серій і пауз між ними, а також дистанції залежать від працездатності футболістів.

### **11. Естафета з бар'єрами** (рис. 11)

*Завдання:* розвиток швидкісних якостей. *Учасники:* 2 рівних за силою команди. *Майданчик:* стартова лінія, на футбольному полі завдовжки в 30 - 40 м стоять кілька бар'єрів. *Тривалість:* до 20 хв або до 10 забігів на команду.

*Мета.* Гравці обох команд намагаються пробити м'яч через кожен бар'єр, перестрибнути через нього і після подолання останнього – з м'ячем у ногах пробігти назад уздовж бар'єрів. Найшвидша команда стає переможцем і за кожен спробу отримує одне очко.

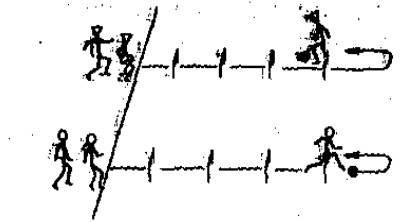


Рис. 11. Естафета з бар'єрами

*Правила.* За сигналом, гравці кожної команди, що стоять попереду, починають біг. Наступний біжить після того, як йому передадуть м'яч за стартовою лінією. Передчасне переступання через неї карається штрафним очком. Спроба закінчена, коли останній гравець однієї з команд на зворотному шляху перейде стартову лінію.

*Варіанти:* 1) м'ячем грають навколо або над бар'єрами; 2) біг навколо бар'єрів або пробігання під ними.

## 12. Футбол із «вершниками» (рис. 12)

*Завдання:* розвивати силу м'язів ніг. *Учасники:* 12 гравців (3 проти 3, у кожного на спині – партнер). *Майданчик:* кут – футбольного поля 15 x 16,5 м. *Тривалість:* 1 хв навантаження і 1 хв відпочинку.

*Мета.* Кожна команда повинна провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти гол.

*Правила.* Одна команда починає гру, атакуючи лінію воріт суперника. Гол вважається забитим, якщо, застосовуючи ведення, вдається провести м'яч через лінію: м'яч переходить до суперника. «Вершникам» не дозволяється втручатися в те, що відбувається на полі, «кінь» і «вершник» змінюють один одного через одну хвилину.

*Варіанти:* 1) навантаження збільшується до двох хвилин, 2) «вершники»

заважають один одному.

*Вказівка.* Ігрове поле збільшують залежно від працездатності гравців; гра розрахована на тренуваних осіб, оскільки підвищене навантаження може призвести до травм.

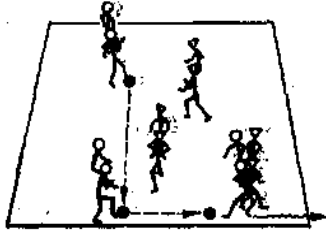


Рис. 12. Футбол із «вершниками»

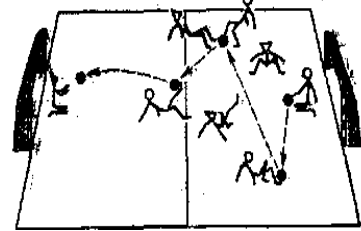


Рис. 13. Футбол спиною вперед в упорі

### **13. Футбол спиною вперед в упорі (рис. 13)**

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

*Майданчик:* 20 x 10 м, на бічних лініях двоє воріт для малих полів. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Одна команда атакує і намагається забивати м'ячі, при його втраті – перешкоджає голам у свої ворота.

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

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

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



## ІГРИ ТА ЗМАГАННЯ ДЛЯ РОЗМИНКИ

Розминка проводиться у підготовчій частині заняття, під час якої виконуються вправи, що допомагають успішно вирішувати завдання основної частини заняття. Зміст підготовчої частини цілком залежить від змісту основної. Доцільно використовувати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають деяку скутість рухів у суглобах і дозволяють вільніше виконувати технічні прийоми. З цією метою доцільно використовувати ігрові вправи. Вони характеризуються всебічними формами рухів і поряд з гімнастичними вправами застосовуються для прискорення фізичної розминки. Використовуючи ці ігри, потрібно стежити за тим, щоб тренування було безперервним та інтенсивним.

Водночас вправи та ігри, що виконуються в цій частині заняття, не повинні бути надмірно нудними і занадто емоційними, інакше вони можуть завадити оволодінню необхідними елементами прийому на початковому етапі його вивчення.

### 1. Влучання у м'яч ведучого (рис. 14)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* по 3 гравці в групі. *Майданчик:* пересування довільне, по всьому футбольному полю. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Двоє з гравців намагаються якомога частіше влучати своїм м'ячем у м'яч ведучого.

*Правила.* Один з гравців веде м'яч; інші намагаються кожен своїм м'ячем влучити в м'яч ведучого. Якщо пробив повз, повинен дістати його сам. Гравець, який влучив в м'яч ведучого, міняється з ним ролями.

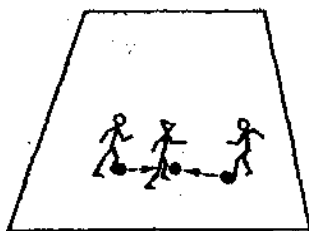


Рис. 14. Влучання у м'яч ведучого

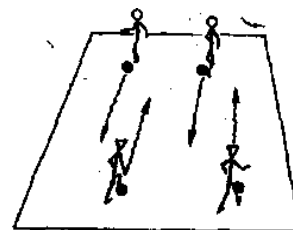


Рис. 15. Зміна сторін з м'ячем

*Варіант:* встановлюється вид ведення м'яча або вид удару для влучання в м'яч ведучого.

*Вказівка.* Для гравців-початківців майданчик обмежують, щоб уникнути необхідності пробігати занадто великі відстані.

## **2. Зміна сторін з м'ячем** (рис.15)

*Завдання:* розминка з м'ячем. Кількість гравців довільна. *Майданчик:* «коридор» завширшки 30-60 м. *Тривалість:* 15-20 хв.

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

*Правила.* Гравці розподіляються на 2 команди і шикуються одна навпроти одної за лініями; перед кожним лежить м'яч. За сигналом команди ведуть свої м'ячі до протилежних сторін.

*Варіанти:* 1) старт може проводитися з різних положень; 2) перед початком ведення гравці виконують перекиди, упори лежачи та інші; 3) у процес ведення включають повороти і стрибки.

*Вказівка.* Слід стежити, щоб суперники навмисне не заважали один одному.

## **3. М'яч у команді** (рис. 16)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 2 команди по 5-8 гравців. *Майданчик:* штрафний майданчик. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Кожна команда повинна передавати м'яч тільки своїм гравцям, утримуючи його певний час.

*Правила.* Гравці кожної команди передають свій м'яч один одному. Якщо передача зроблена супернику або якщо м'яч викотився за лінію штрафного майданчика, команда отримує штрафне очко. Після помилки гра починається спочатку. Команді зараховується штрафне очко, якщо той, хто виконав передачу, отримує м'яч, якого раніше не торкнувся третій гравець. Для цієї гри потрібно двоє суддів, кожен з яких стежить за одним м'ячем і підраховує неправильні

передачі.

*Варіанти.* Встановлюється кількість торкань м'яча.

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

#### 4. М'ячем у суперника (рис. 17)

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

*Майданчик:* штрафний майданчик, продовжена до бічних ліній. *Тривалість:* від 5 до 20хв.

*Мета.* Гравці однієї з команд намагаються передавати один одному м'яч, так, щоб при цьому влучити як в якомога більшу кількість суперників. Останні намагаються відібрати м'ячі та ухилитися від влучень. За кожне попадання нараховується очко.

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

*Варіанти.* Поцілені можуть вибувати; гра закінчується тоді, коли у команди не залишилося гравців.

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

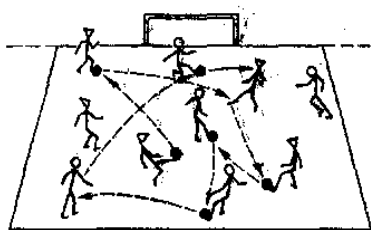


Рис. 16. М'яч у команді

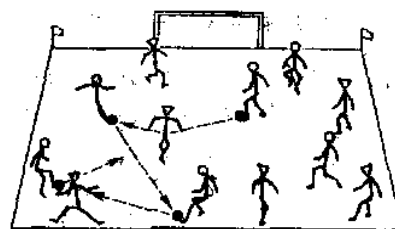


Рис. 17. М'ячем у суперника

#### 5. Перехоплення м'яча (рис. 18)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 4 проти 1, 6 проти 2, 8 проти 3.

*Майданчик:* до 20 х 20 м. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Гравці передають м'яч один одному. Ведучий гравець намагається його перехопити.

*Правила.* Якщо ведучий торкнувся м'яча, то він міняється ролями з гравцем, який перед цим володів м'ячем. Викочування м'яча за межі майданчика вважається його перевагою, і тоді гравець міняється роллю з тим, хто найдовше був ведучим. М'яч подавати низько і високо. Гра рукою заборонена.

*Варіанти:* 1) встановлюється кількість торкань м'яча; 2) можлива гра з двома м'ячами; при цьому ведучим стає гравець, який передав другий м'яч гравцеві, який вже володіє одним м'ячем.

*Вказівка.* Слід визначити межі ігрового поля, кількість гравців і їх працездатність.

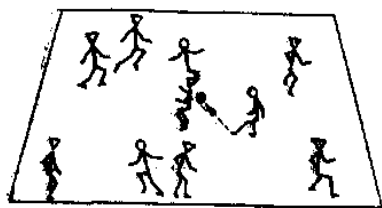


Рис. 18. Перехоплення м'яча

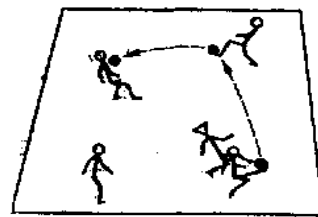


Рис. 19. Біг від м'яча

### 6. Біг від м'яча (рис. 19)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 10-20 гравців. *Майданчик:* половина футбольного поля. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Двоє партнерів передають м'яч один одному і намагаються поцілити у суперників, які втікають, по гомілці. Той, в якого влучив м'яч, стає ведучим. Боротьба ведеться доти, доки не залишиться один гравець. Він і починає гру.

*Правила.* Той, хто володіє м'ячем, може грати тільки в один дотик. Вихід з м'ячем заборонено. Доцільно ввести знаки відмінності, наприклад кожному прикріплювати кольорову стрічку і знімати її, коли в нього влучили м'ячем. Гравці, які вийшли за межі майданчика, також вважаються вибитими.

*Варіанти.* Ціллю може бути будь-яка частина тіла гравців, що тікають.

*Вказівка.* Гру можна проводити і в залі.

### 7. Усі проти всіх (рис. 20)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 10-20 гравців. *Майданчик:* штрафний майданчик, продовжений до бічних ліній і розділений середньою лінією на дві частини. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* М'яч вводять у гру. Хто ним оволодіває, отримує право на удар у гравця. Команд немає. Гравець, в якого влучили м'ячем, вибуває, той, хто залишився,- переможець.

*Правила.* Займати тільки одну половину поля. М'яч вводить у гру суддя. Той, в кого влучили м'ячем, вибуває, як і той, хто промахнувся. Після влучання гру продовжує той, хто першим оволодіє м'ячем. Те саме відбувається при аутах.

*Варіант.* Вибиті починають нову гру на іншій частині поля.

*Вказівка.* Для іншого поля доцільно призначити другого суддю.

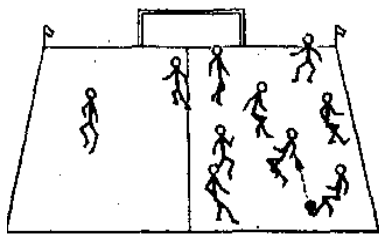


Рис. 20. Усі проти всіх



Рис. 21. Квач із присіданням

### 8. Квач із присіданням (рис. 21)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 3 команди по 2-5 гравців. *Майданчик:* штрафний майданчик, продовжений до бічних ліній. *Тривалість:* до 20хв.

*Мета.* У кожного гравця м'яч. Одна команда ловить і повинна влучати м'ячем у гравців двох інших команд. Поцілений, присідає навпочіпки - вибуває із гри.

*Правила.* Гравця можна «плямувати» тільки рукою. «Заплямованим» вважається також той, хто втратив свій м'яч (або впустив його за межі поля). Він повертається і присідає навпочіпки на краю майданчика. Вибитих гравців звільняють партнери. Після того як команда «заплямувала» всіх суперників, роль

«ловців» виконує інша команда. Гра ведеться доти, доки всі команди не будуть спіймані по одному разу.

*Варіанти:* 1) той, хто «заплямований», повинен лягти (на живіт, на спину), щоб ускладнити звільнення; 2) для звільнення гравця дозволяється тільки торкатися м'яча.

*Вказівка:* гра прийнятна і для майданчика, і для залу.

### 9. Ловля по колу (рис. 22)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 8-12 гравців. *Майданчик:* усі стоять на відстані 2-3 м один від одного, утворюючи коло на футбольному полі. *Тривалість:* до 15 хв.

*Мета.* Гравці займають положення ноги нарізно. Один гравець призначається «ловцем», інший - «втікачем». Обидва повинні вести один м'яч. Якщо «ловець» плямує «втікача», вони міняються ролями. Якщо «втікач» пробиває м'яч через широко розставлені ноги гравця і сам пролазить між ними, перш ніж його «заплямують», то ловити повинен той гравець, який отримав м'яч від «втікача».

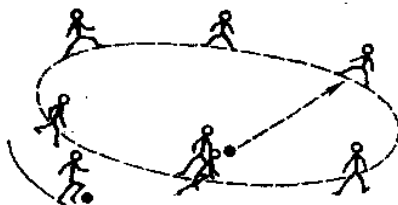


Рис. 22. Ловля по колу

*Правила.* Дозволяється бігати тільки поза межами кола. Плямують гравця рукою. Хто втрачає м'яч або біжить через внутрішнє коло, той стає «ловцем».

*Варіанти:* 1) котити м'яч руками; 2) грати або вести м'яч правою чи лівою ногою, правою чи лівою рукою.

*Вказівка.* Коло має бути таких розмірів, щоб «ловець» мав можливість заплямувати «втікача».

### 10. Футбол з елементами тенісу (рис. 23)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* до 7 гравців. *Майданчик:* 18 x 9, розділений сіткою висотою в 1 м. *Тривалість:* 20 - 30 хв.

*Мета.* У грі на пробивання м'яча кожен прагне послати м'яч так, щоб гравець на іншому майданчику не міг його прийняти.

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

*Варіанти:* 1) навантаження збільшують, за рахунок виконання різних додаткових вправ: упори лежачи, перекиди, стрибки з випрямленням тощо; 2) замість того щоб пробігати повз сітку, її перестрибують.

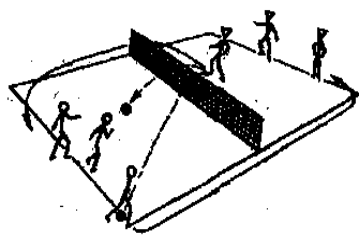


Рис. 23. Футбол з елементами тенісу

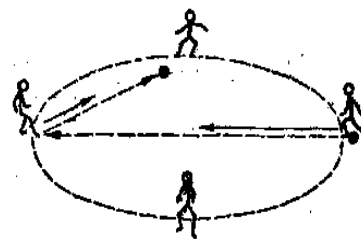


Рис. 24. Зміна місць по колу

### 11. Зміна місць по колу (рис. 24)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 4-10 гравців. *Майданчик:* коло діаметром 10-20 м. *Тривалість:* 15-25 хв.

*Мета.* Гравець, який зробив передачу м'яча, займає нову позицію, в якій залишається, поки знову не отримає м'яч. Щоб гра мала змагальний характер, треба підраховувати кількість передач за певний проміжок часу. «Два різних кола» можуть змагатися між собою.

*Правила.* Всі стоять по колу. Гравець вибиває м'яч у бік будь-якого іншого гравця, біжить за м'ячем і займає позицію того, кому зробив передачу. Останній після отримання м'яча негайно продовжує гру - біжить за м'ячем. Не дозволяється заважати один одному.

*Варіанти:* 1) варіювати вид передачі (м'яч негайно ж передати далі чи попередньо зупинити: низькі або напіввисокі м'ячі, з торканням землі); 2) удар головою, зменшити діаметр кола; 3) гра двома м'ячами.

## 12. Зміна місць утрьох (рис. 25)

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

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

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

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

*Вказівка.* Вправа вимагає значного зосередження, тому доцільно починати гру повільно, точно дотримуючись розмітки.

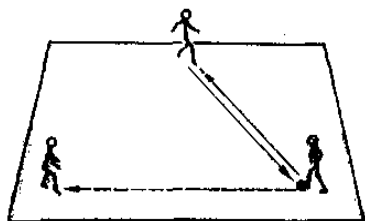


Рис. 25. Зміна місць утрьох

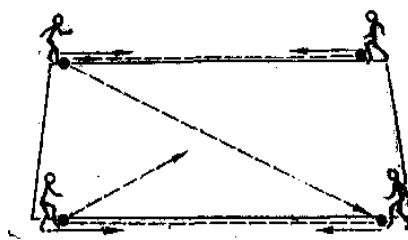


Рис. 26. Зміна місць учотирьох

## 13. Зміна місць учотирьох (рис. 26)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 4 гравці. *Майданчик:* прямокутник, довжина сторін 5-20 м, 10-30 м. *Тривалість:* 15-20 хв.

*Мета.* Гравці стоять у кутових точках прямокутника. Той, хто володіє м'ячем, передає його партнерові, який перебуває разом з ним на довгій стороні прямокутника, і біжить за м'ячем. Гравець, який отримав м'яч, передає його



партнерів, що стоїть навпроти по діагоналі, і біжить на місце, звільнене першим гравцем. Те саме повторюють на іншій стороні прямокутника. Таким чином, м'яч один раз передається вздовж бокових сторін і один раз по діагоналях, в той час як гравці міняються місцями тільки на паралелях.

*Варіанти:* 1) змінюється вид передачі: за командою може змінюватися напрям: мінятися можна не на довгих прямих, а на коротких; 2) ставляться додаткові завдання - стрибки в процесі бігу, перекиди, поперемінні підскоки вліво і вправо і т.д.

#### **14. Зміна місць на «вулиці» (рис. 27)**

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* по 3 гравці в команді, кількість команд - довільна. *Майданчик:* довжина залежить від кількості команд, ширина 25-50 м. *Тривалість:* 15 - 25 хв.

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

*Правила.* Кожному гравцеві протистоять два суперники, один з яких володіє м'ячем. Останній посилає м'яч партнеру на іншу сторону і біжить на його місце, а той повертає м'яч назад і також змінює своє місце розташування. Таким чином, відбувається постійна зміна місць після передач.

*Варіанти:* 1) варіюється техніка та вид передачі; 2) після кожної передачі можна вводити додатково вправи: присідання, упори лежачи, перекиди вперед або назад.

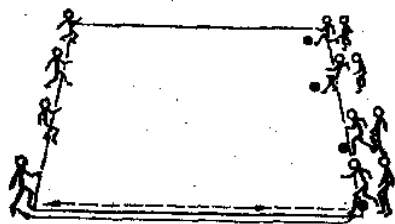


Рис. 27. Зміна місць на «вулиці»

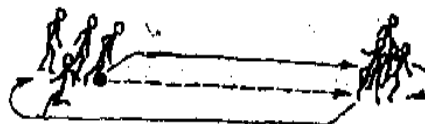


Рис. 28. Біг назустріч

### **15. Біг назустріч** (рис. 28)

*Завдання:* розминка з м'ячем. *Учасники:* 8 гравців. *Майданчик:* 30 x 5 м.

*Тривалість:* 15-20 хв.

*Мета.* Швидка зміна місць після передачі м'яча.

*Правила.* Чотири гравці стоять один за одним; відстань між групами – 30м. Перший гравець однієї з груп передає м'яч першому гравцеві протилежної групи, біжить до неї і стає позаду. Той, хто отримав м'яч, віддає його тим самим способом другому гравцеві, стає позаду.

*Варіанти.* 1) визначити вид передачі; 2) між обома групами встановити невеликі ворота, через які треба передавати м'яч; 3) удар головою.

*Вказівка.* Точність передуює швидкості, тому в змаганнях між різними групами доцільно оцінювати і точність.

## **ІГРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ФУТБОЛУ**

Пропоновані ігри можна використовувати тільки після того, як ті, хто займаються, оволодіють основами техніки гри у футбол. Інакше ігри будуть сприяти закріпленню технічних помилок більшою мірою, ніж їх усуненню. Адже центр уваги учасника будь-якої руховій гри переноситься з рухового засобу на ситуативну мету. Тому в намаганні її досягти спонтанно використовується структура, яка вже склалася з основних рухів, і лише якщо остання правильна, розвиваються рухові вміння, фізичні якості та імпрровізаційно-ігрове мислення, створюючи комплексні передумови для техніко-тактичного становлення футболіста. У цьому і полягає перевага кожної пропонованої нижче гри, що являє собою нібито маленький фрагмент великого футболу, включає в себе всю цілісність тієї чи іншої його ситуації. До того ж мінімум випадкового, так би мовити, ігрового «баласту» при достатніх фізичних навантаженнях дає можливість на певному етапі навчання більш цілеспрямовано, поглиблено, індивідуалізовано і швидко вирішувати такі ж завдання, які вирішувалися б безпосередньо у грі в футбол.

## 1. Літаючий м'яч (рис. 1)

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу на льоту. *Учасники:* 8 гравців – (4 проти 4). *Майданчик:* 40×25 м, двоє воріт для малого поля. *Тривалість:* до 40 хв.

*Мета.* Кожна команда намагається атакувати ворота суперника, щоб забити голи. Противнику забороняється боротися з командою, що володіє м'ячем, звичайними засобами. Дозволяється тільки перегороджувати шлях гравцеві та м'ячу.

*Правила.* Гру починати передачею м'яча від партнера до партнера. Якщо гравець торкнеться м'яча більше трьох разів або якщо м'яч торкнеться землі, необхідно передати його суперникові. Гра проводиться без воротаря. Заборонено грати рукою.

*Вказівка.* Якщо гравці слабо підготовлені, можна торкатися м'яча без обмежень. Технічні гравці повинні торкнутися м'яча не більше двох разів.

Ця гра найбільш прийнятна для тих, хто вже опанував основи технічних прийомів.

## 2. Високий м'яч (рис. 2)

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу на льоту. *Учасники:* 4-5 гравців (3 або 4 гравці проти одного). *Майданчик:* 10×10 м. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Три або чотири гравці розподіляються по полю і передають один одному м'ячі способом зверху. Ведучий намагається торкнутися м'яча, щоб помінятися місцем з тим гравцем, який передавав м'яч останнім.

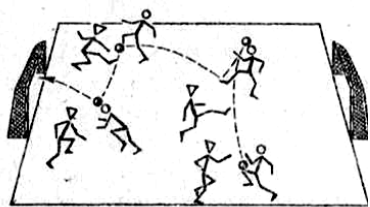


Рис. 1. Літаючий м'яч

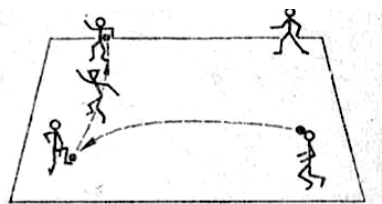


Рис. 2. Високий м'яч

*Правила.* М'яч не повинен торкатися землі. Гравець може жонглювати м'ячем довільно. У будь-який момент віддати його. Гра переривається лише тоді,

коли ведучий оволодіває м'ячем, торкається землі або коли залишає майданчик. Тоді ведучий міняється місцем з тим гравцем, який останнім передав м'яч. Гра рукою заборонена.

*Варіанти.* 1. М'яча можна торкнутися тільки двічі. 2. М'яч передавати прямо.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх, хто опанував основи футбольної техніки.

### **3. Футбольний теніс одиночний (рис. 3)**

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу різними способами. *Учасники:* 2 гравці – один проти одного. *Майданчик:* 12×16 м, посередині поля встановлюють сітку заввишки 1 м, яка розділяє майданчик на два поля. *Тривалість:* дві виграні партії до 19 очок.

*Мета.* Щоб виграти очко, обидва гравці повинні посилати м'яч на половину суперника через сітку зазначеним способом, не торкаючись при цьому м'яча більше одного разу. Хто раніше набрав 19 очок, той виграє партію. У вирішальних іграх у третій партії після 10 очок суперники міняються полями.

*Правила.* Той, хто отримав право подачі, починає гру за своєю лінією ударом по м'ячу. На полі суперника м'яч повинен один раз підстрибнути, перш ніж його знову відіб'ють. Дозволяється пряма гра головою або стопою. Кожен гравець виконує одну за одною п'ять передач. подача слідує за кожною допущеною помилкою. Помилкою вважається: 1) якщо м'яч при подачі торкається сітки; 2) якщо м'яч приземляється поза полем; 3) якщо м'яч підскакує більше одного разу; 4) якщо грають рукою; 5) якщо удар виконаний не заданим способом.

*Варіанти:* при подачі застосовувати різні види ударів.

*Вказівка.* Співвідносити розміри ігрового поля з фізичними та технічними можливостями гравців.

### **4. Футбольний теніс парний (рис. 4)**

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу. *Учасники:* 4 гравці – (2 проти 2).

*Майданчик:* 16×8 м, розділений сіткою заввишки 1 м на 2 поля, кожне з яких ділить навпіл роздільна розмітка. *Тривалість:* див. гру 3. *Мета:* див. гру 3.

*Правила:* див. гру 3. Крім того, ще кілька додаткових правил:

1. Подача завжди проводиться з правої половини поля на ліву половину суперника. Лише після цього можна довільно посилати м'яч в будь-яку частину поля.

2. Виконувати удар по м'ячу слід завжди по черзі. Гравець, який послав м'яч через сітку, залишає виконання удару по наступному м'ячу партнеру. В іншому випадку супернику зараховується очко.

3. Після кожної подачі пари міняються місцями.

*Варіанти:* див. гру 3.

*Вказівка.* Гра прийнятна для гравців з різним рівнем підготовки.

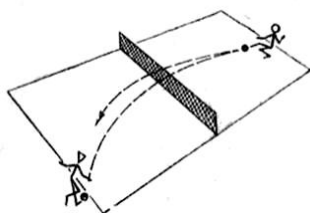


Рис. 3. Футбольний теніс одиночний

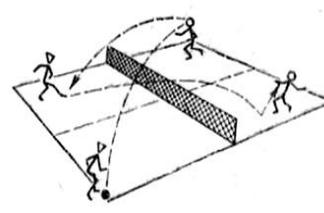


Рис. 4. Футбольний теніс парний

### **5. Футбольний теніс командний (рис. 5)**

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу. *Учасники:* 2 команди по 3 або 4 гравці.

*Майданчик:* приблизно 10×20 м, сітка заввишки 1 м ділить поле навпіл.

*Тривалість:* див. гру 3. *Мета:* див. гру 3.

*Правила:* див. гру 3. До цього – ще кілька додаткових правил:

1. Гравці кожної команди отримують номери від 1 до 3 або від 1 до 4. Це важливо для дотримання послідовності подач, кожному з яких виконує інший гравець; при цьому футболісти переміщуються за годинниковою стрілкою від позиції до позиції.

2. Залежно від домовленості, в межах команди по м'ячу можна пробити три або чотири рази. Можна, щоб футболіст пробив по м'ячу двічі, якщо інший торкнувся м'яча в проміжку. Багаторазове торкання м'яча заборонено.

*Вказівка:* гра прийнятна для гравців з різними рівнями підготовки.

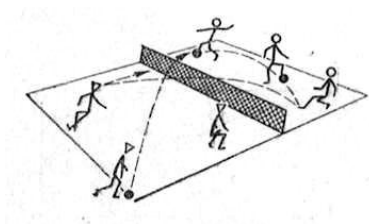


Рис. 5. Футбольний теніс командний

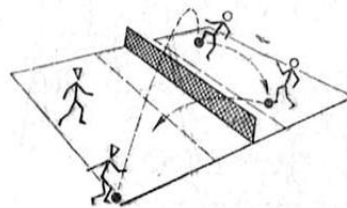


Рис. 6. Футбольний теніс із забороненою зоною

### **6. Футбольний теніс із забороненою зоною (рис. 6)**

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу. *Учасники:* 2 команди по 3 гравці.

*Майданчик:* 22×8 м, розділений навпіл сіткою заввишки 1 м; по обидві сторони сітки паралельно до неї розмічаються «заборонені зони» завширшки 3 м.

*Тривалість:* див. гру 3. *Мета:* див. гру 3.

*Правила:* см. гру 3 і наступні додаткові Правила.

1. Для отримання очка м'яч повинен перелітати через сітку і «заборонену зону». Якщо м'яч потрапляє в «заборонену зону», – це вважається помилкою, і очко виграє суперник.

2. Дозволяється торкнутися м'яча кілька разів поспіль, допускаються неодноразові передачі його один одному. Важливо, щоб м'яч торкався землі тільки один раз.

*Варіанти:* див. гру 3.

*Вказівка:* розмір «забороненої зони» повинен відповідати можливостям гравців.

### **7. Футбольний теніс з обмеженням польоту м'яча (рис. 7)**

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу. *Учасники:* 2 команди по 3 гравці.

*Майданчик:* 18×9 м, поділений за допомогою двох шнурів (один шнур на висоті 1 м, інший – 3 м) на два поля. *Тривалість:* див. гру 3.

*Мета:* див. гру 3.

*Правила.* Кожна команда по черзі виконує п'ять подач. Подача проводиться після кожної помилки у межах власного поля. Помилкою вважається,

якщо: 1) м'яч посилається не через шнури (якщо м'яч торкнувся шнура – то гра триває); 2) м'яч приземляється за межами поля; 3) м'яч торкнеться землі більше одного разу; 4) футболіст зіграв рукою.

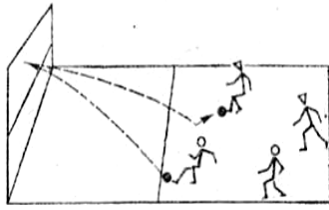


Рис. 7. Футбольний теніс з обмеженням польоту м'яча



Рис. 8. Гра в стінку

*Варіанти:* див. гру 3.

*Вказівка:* чим вище клас команд, тим меншою може бути відстань між шнурами.

### 8. Гра в стінку (рис. 8)

*Завдання:* засвоїти удари по м'ячу на льоту. *Учасники:* 2 команди по 2 гравці. *Майданчик:* стінка, на ній на висоті 1–2 м поперечна лінія, перед стінкою «заборонена зона» завширшки 4 м, а за нею – ігрове поле довжиною 10 м. *Тривалість:* 2 виграні партії по 15 очок.

*Мета.* Одна команда б'є м'ячем по стінці над поперечною лінією. При підскакуванні назад м'яч, минаючи «заборонену зону», повинен ударитися об землю, перш ніж ним завладіє суперник. Кожна помилка – очко супернику.

*Правила.* Гра починається з подачі з меж майданчика. Після кожної допущеної помилки право подачі переходить до суперника. Помилкою вважається, якщо м'яч: 1) торкається землі в «забороненій зоні»; 2) ударяється об стінку не над поперечною лінією; 3) торкається землі на майданчику більше одного разу; 4) ударяється одним і тим самим гравцем два рази поспіль.

*Варіанти:* заздалегідь встановлюється вид удару для подачі й удару по стінці.

*Вказівка:* розміри «забороненої зони» та майданчика повинні відповідати майстерності гравців; новачки можуть грати без «забороненої зони».

### 9. У кілька воріт (рис. 9)

*Завдання:* засвоїти удар внутрішньою стороною стопи. *Учасники:* 2 команди по 5 гравців. *Майданчик:* половина футбольного поля, 6 допоміжних воріт (переносні прапори) завширшки 1 м. *Тривалість:* до 60 хв.

*Мета.* Гол зараховується, якщо м'яч проходить через лінію воріт і доходить до партнера. Якщо ж м'яч пролітає над держакіом прапора, гол не зараховують. М'ячі можна забивати з обох боків воріт. Після голу гра продовжується без перерви на іншій половині майданчика. Забивати два голи поспіль в одні й ті ж ворота не дозволяється.

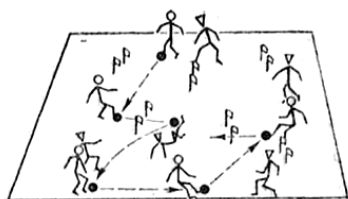


Рис. 9. У кілька воріт

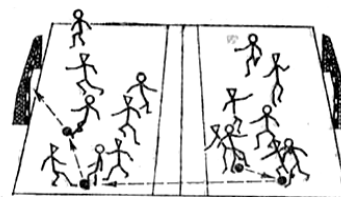


Рис. 10. На два поля

*Варіанти:* визначати, якою ногою бити по м'ячу по воротах.

*Вказівки.* Кількість воріт і їх ширину варіюють залежно від працездатності гравців. Команди, в складі яких більше ніж 6 гравців, повинні використовувати все футбольне поле. До гри допускаються команди тільки з рівною кількістю гравців.

### 10. На два поля (рис. 10)

*Завдання:* засвоїти удар внутрішньою стороною стопи. *Учасники:* 2 команди по 8 гравців. *Майданчик:* половина футбольного поля, розділена середньою лінією завширшки 5 м на дві частини. *Тривалість:* до 40 хв.

*Мета.* На кожній половині майданчика грають четверо нападників проти чотирьох захисників. Нападники намагаються забивати м'ячі, тоді як захисники перешкоджають цьому.

*Правила.* Якщо захисники відбирають м'яч, вони передають його своїм партнерам на іншій половині майданчика. Жодному гравцю не дозволяється



переступати середню лінію. Середнє поле повинно долатися за допомогою довгих передач. Положення «поза грою» немає.

*Варіанти:* 1) середня лінія може бути зоною завширшки до 20 м, в яку не можна входити; 2) захисники повинні вивести м'яч зі своєї половини трьома передачами; 3) кількість гравців у команді можна збільшити до 12.

*Вказівка:* залежно від цільової установки, переваги надаються обом позиційним групам відповідно до певних правил.

### **11. Через гравця (рис. 11)**

*Завдання:* засвоїти удар внутрішньою стороною стопи. *Учасники:* 3 гравці. *Майданчик:* 24×8 м, розділений двома лініями на три рівні частини. *Тривалість:* до 3 хв.

*Мета.* Обидва крайніх гравці посилають один одному м'яч по повітряю через поле центрального гравця, а останній намагається зловити м'яч. Переможцем є гравець, який набрав найменшу кількість штрафних очок.

*Правила.* У кожного футболіста своє ігрове поле. Обидва крайніх гравці посилають один одному м'яч по повітряю. Той, хто знаходиться між суперниками, намагається зловити його руками. Гравець отримує штрафне очко, якщо м'яч торкнеться його поля більше одного разу, якщо його передача не потрапить на поле партнера або м'яч зловить центральний гравець. Через певний час слід робити заміну.

*Варіанти:* визначати, якою ногою бити і дозволити, наприклад, дворазове торкання м'яча.

### **12. Через ворота (рис. 12)**

*Завдання:* засвоїти удар внутрішньою стороною стопи. *Учасники:* 2 команди з довільною кількістю гравців. *Майданчик:* кілька полів 20×6 м позначаються крейдою, посередині кожного з них за допомогою переносних прапорів встановлюються ворота завширшки 1,5 м. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Всі гравці намагаються пробити м'яч по своїх воротах, щоб забити

його. Перемагає той, хто після визначеного часу забив найбільшу кількість м'ячів.

*Правила.* Гол зараховується, коли м'яч прокочують між переносними прапорами. Якщо ж він пролітає над держакон прапора (стійкою), суперник отримує м'яч, але гол не зараховується. Коли проходить половина ігрового часу, команди міняються місцями. Кожна команда повинна сама рахувати свої голи. Лише наприкінці визначається переможець.

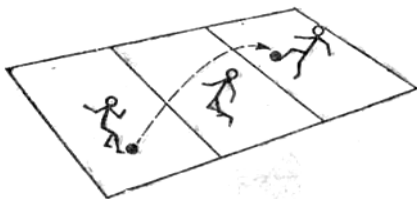


Рис. 11. Через гравця

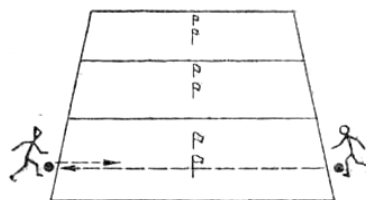


Рис. 12. Через ворота

*Варіанти:* 1. Визначати, якою ногою бити. 2. Збільшити ігрове поле до 40 м.

*Вказівка:* наприкінці кожного ігрового поля можна встановити одні ворота.

### 13. Удар по воротах (рис. 13)

*Завдання:* засвоїти удар середньою частиною підйому. *Учасники:* 2 команди по 4-5 гравців. *Майданчик:* подвоєний штрафний майданчик з двома звичайними воротами, лінія штрафного майданчика – це середня лінія. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Кожна команда зі своєї половини повинна пробити по воротах суперника. Той, хто володіє м'ячем, шукає зручну позицію для удару, в той час як суперники намагаються відбити його.

*Правила.* Гра починається з того, що воротар викидає м'яч рукою від воріт одному з партнерів. З вдалої позиції слід відразу ж пробити по воротах. При несприятливих обставинах м'яч може до трьох передач залишатися в команді. Не можна переступати середню лінію. При аутах м'яч знову вводиться в гру вкиданням або ударом від воріт.

*Варіант:* визначати, якою ногою бити.

*Вказівка:* щоб поліпшити точність удару, можна грати на воротах для малих полів; гра рукою при цьому – заборонена.

#### 14. На одній половині поля (рис. 14)

*Завдання:* засвоїти удар середньою частиною підйому. *Учасники:* 2 команди по 4-6 гравців і загальний воротар. *Майданчик:* половина поля з одними звичайними воротами. *Тривалість:* до 60 хв.

*Мета.* Команда атакує і намагається забивати голи, а при втраті м'яча – перешкоджати взяттю воріт.

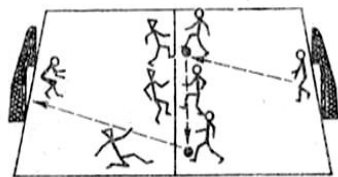


Рис. 13. Удар по воротах

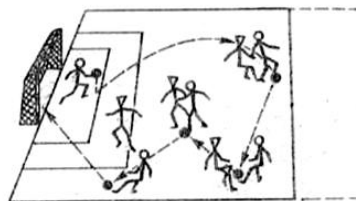


Рис. 14. На одній половині поля

*Правила.* Гра починається з вкидання м'яча воротарем. Гол зараховується лише тоді, коли атакуюча команда хоч раз зробила передачу. Суперник отримує м'яч, якщо він ним заволодіє після аутів і при вільних ударах. Після аутів через продовжену лінію воріт і після ударів по воротах воротар знову вкидає м'яч у поле. Положення «поза грою» немає.

*Варіанти:* 1) визначається нога для удару по воротах і застосовуються різні види ударів; 2) удари тільки середньою частиною підйому по воротах.

*Вказівка:* гра прийнятна для гравців з різним рівнем підготовки.

#### 15. На одній половині поля із «забороненою зоною» (рис. 15)

*Завдання:* засвоїти удар середньою частиною підйому. *Учасники:* 2 команди по 4 гравці і 1 нейтральний воротар. *Майданчик:* половина футбольного поля з одними звичайними воротами і колом, діаметром 13 м від центру воріт. *Тривалість:* до 60 хв.

*Мета.* Одна команда атакує і намагається забивати голи, а при втраті м'яча – перешкоджати їм.

*Правила.* Гра починається з вибивання м'яча воротарем. М'яч може бути забитий тільки завдяки удару по воротах перед «забороненою зоною». Якщо один

з гравців увійшов у «заборонену зону», суперник отримує право на вільний удар з цього місця. Положення «поза грою» і кутові скасовані. Після виходу м'яча за лінію воріт його вводить у гру воротар. При виході м'яча за бокову лінію гра поновлюється вкиданням.

*Варіанти:* визначається нога для удару по воротах.

*Вказівка:* ширина «забороненої зони» визначається з урахуванням працездатності гравців і варіюється від 8 до 18 м.

### 16. На одній половині поля з «бічною ударною зоною» (рис. 16)

*Завдання:* засвоїти удар зовнішньою частиною підйому. *Учасники:* 2 команди по 4 гравці та 1 загальний воротар. *Майданчик:* половина футбольного поля з одними звичайними воротами і ударним колом, на якому на відстані 5-12 м від продовженої лінії воріт нанесена розмітка. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Команда, що володіє м'ячем, намагається послати його у ворота, причому дозволяється бити тільки з бічної ударної зони. При втраті м'яча команда захищає свої ворота.

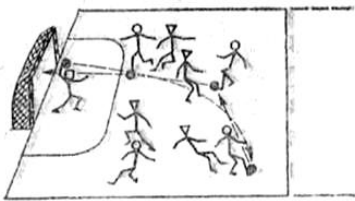


Рис. 15 На одній половині поля із «забороненою зоною»

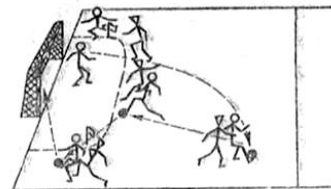


Рис. 16 На одній половині поля з «бічною ударною зоною»

*Правила.* Гру починають з удару від воріт, виконуваного воротарем. Команда, що заволоділа м'ячем, намагається послати його у ворота з бокового обмеження. Якщо суперник відбирає м'яч, відбувається боротьба за нього, переступання ударного кола, удари по воротах за межами ударної зони та інші порушення правил караються вільним ударом.

*Варіанти:* 1) змінюються величина ударного кола і ударної зони; 2) одна команда загрожує воротам тільки з обох зовнішніх секторів; 3) суперникам дозволяється використовувати тільки центральний сектор.

*Вказівка.* Гравцям слід попередньо оволодіти основами техніки удару зовнішньою частиною підйому.

### 17. На три кола (рис. 17)

*Завдання:* засвоїти удар внутрішньою частиною підйому. *Учасники:* довільна кількість команд, які змагаються попарно. *Майданчик:* 40×20 м, 3 кола на кожній половині, 1 коло віддалене від середньої лінії на 10 м, 2 кола – на 15 м, діаметр кола – близько 3 м. *Тривалість:* до 20 хв або до 20 голів.

*Мета.* Кожен гравець намагається вибити м'яч з кола своєї половини поля в коло половини поля суперника. Якщо це вдається, зараховується гол.

*Правила.* Як голи зараховуються тільки м'ячі, які ще не торкалися землі. За м'ячі, що не досягли середньої лінії або вилетіли за обмеження, знімається гол. Не дозволяється два рази поспіль вибивати м'яч з одного і того ж кола.

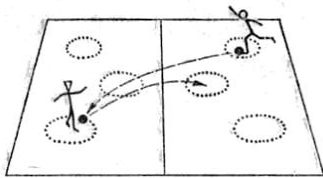


Рис. 17 На три кола

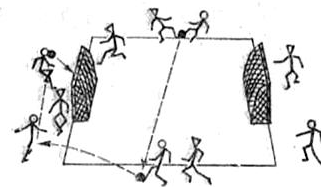


Рис. 18 Із «забороненою» серединою поля

*Варіанти:* 1) суперник може запобігти голу, якщо виб'є м'яч перш, ніж останній торкнеться кола. При цьому гра рукою заборонена; 2) гол, забитий у результаті прямого відбиття м'яча, зараховується як два.

*Вказівка:* кола слід чітко позначати (наприклад, додатково – за допомогою прапорців).

### 18. Із «забороненою» серединою поля (рис. 18)

*Завдання:* засвоїти удар внутрішньою частиною підйому. *Учасники:* 2 команди по 5 гравців. *Майданчик:* 40×20 м, двоє воріт для малих полів, відкрита частина яких спрямована назовні. *Тривалість:* до 40 хв.

*Мета.* Команда, що володіє м'ячем, атакує ворота суперника. Однак для того, щоб гол був зарахований, м'яч обов'язково повинен пройти через

«заборонену» середину поля.

*Правила.* Одна з команд починає гру від своїх воріт. Однак слід спочатку перетнути середину поля, перш ніж ударити по воротах. Якщо середини поля торкнеться м'яч, то суперник отримує його для вкидання в тому місці, де він перелетів лінію. Гравці можуть пробігти через середину поля. Останньому гравцеві команди, що захищається, дозволяється відбивати м'яч, який летить у ворота, руками.

*Варіанти:* 1) збільшити ширину ігрового поля, а також кількість гравців до 7 проти 7; 2) не дозволяється грати рукою; 3) долати середину поля веденням м'ячі у повітрі; 4) при торканні землі – право вільного удару супернику.

### 19. На відбивання м'яча (рис. 19)

*Завдання:* засвоїти удар внутрішньою частиною підйому. *Учасники:* 8 гравців – (4 проти 4). *Майданчик:* футбольне поле. *Тривалість:* до 25 хв.

*Мета.* Кожна команда прагне за допомогою дальніх ударів відтіснити суперника від його «основної» лінії. Зараховується очко, якщо м'яч торкнеться землі за «основною» лінією.

*Правила.* Команди розташовуються на однаковій відстані від середньої лінії. Одна з них починає гру дальнім ударом у напрямку «основної» лінії суперника. М'яч встановлюється в місці, де він торкнувся землі, і відбивається суперником з аналогічною метою.

*Варіант:* збільшується кількість гравців.

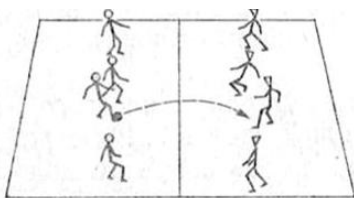


Рис. 19. На відбивання м'яча

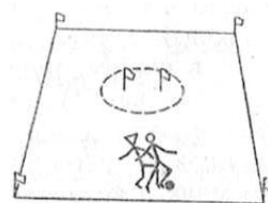


Рис. 20. На відкриті ворота

### 20. На відкриті ворота (рис. 20)

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча. *Учасники:* довільна кількість груп по 2 гравці. *Майданчик:* 20×20 м, посередині ворота завширшки 2 м, позначені за

допомогою переносних прапорів. З середини воріт проведене коло діаметром 5м.  
*Тривалість:* до 5 разів по 2 хв.

*Мета.* Обвести свого суперника і забити м'яч у ворота.

*Правила.* Гравець, що володіє м'ячем, повинен пройти повз суперника і забити м'яч. Після взяття воріт м'яч отримує інший гравець. Якщо суперник відбирає м'яч або м'яч перетинає бічну лінію, нападником стає гравець протилежної команди.

*Варіанти:* 1) не можна переступати 5-метрове коло; 2) варіювати вид ведення м'яча.

*Вказівка.* У перервах доцільно використовувати прості технічні вправи.

## **21. М'яч через лінію (рис. 21)**

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча. *Учасники:* 10-12 гравців (5 проти 5 або 6 проти 6). *Майданчик:* половина футбольного поля. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Кожна команда намагається звільнити одного зі своїх гравців від опіки, щоб він міг провести м'яч через лінію воріт суперника і виграти очко. Перемагає той, хто після закінчення певного часу виграв більше очок.

*Правила.* Гра ведеться без воротаря, положення «поза грою» немає. Якщо команда втрачає м'яч і він переходить до суперника, то гра триває на іншій половині поля. Лінією ворітслугує бічна лінія. Після кожного виграного очка суперник отримує м'яч.

*Варіанти:* 1) визначити, якою ногою слід вести м'яч; 2) встановити вид ведення м'яча (наприклад, внутрішньою стороною стопи, зовнішньою частиною підйому).

## **22. Ведення м'яча (рис. 22)**

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча. *Учасники:* 2 команди по 4-8 гравців. *Майданчик:* штрафний майданчик, розділений лінією. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Кожна команда займає одну половину майданчика. У кожного гравця м'яч, який він веде на своєму полі. Кожна команда посилає одного свого гравця

до суперника, щоб відвернути якомога більше гравців і при цьому не втратити м'яч.

*Правила.* За кожного обведеного гравця або за кожен відбитий м'яч – одне очко. Те саме, якщо гравець втрачає м'яч або, застосовуючи ведення, виходить за межі майданчика. Такий гравець вибуває, а його роль (функції) виконує товариш по команді. Лише коли всі зіграли по разі, визначається результат. Потрібні двоє суддів, кожен з яких стежить за гравцем на половині суперника і визначає результати.

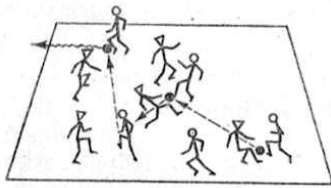


Рис. 21. М'яч через лінію

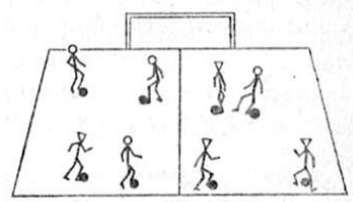


Рис. 22. Ведення м'яча

*Варіанти:* 1) для гравця, який перебуває на полі суперника, час обмежується двома-чотирма хвилинами; 2) визначається вид ведення м'яча і нога, якою необхідно вести м'яч.

### 23. Боротьба за м'ячі (рис. 23)

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча. *Учасники:* 2 команди по 4-6 гравців. *Майданчик:* 40×20 м з розміченою середньою лінією. *Тривалість:* до 20 стартів.

*Мета.* Обидві команди розташовуються одна навпроти одної на вузьких сторонах майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше, ніж кількість учасників гри: на 8 гравців – 6 м'ячів, на 12-10). По свистку судді обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів. За кожне проведення команда отримує очко.

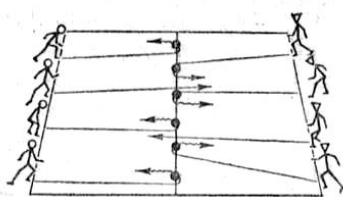


Рис. 23. Боротьба за м'ячі

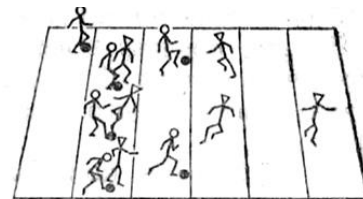


Рис. 24. Ведення м'яча через три закритих зони



*Правила.* Два гравці, яким не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперника. Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграним і оцінюється в одне очко. М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

*Варіанти.* Встановлюється вид ведення м'яча.

*Вказівка:* доцільно мати двох суддів, кожен з яких контролює половину ігрового поля.

#### **24. Ведення м'яча через три закритих зони (рис. 24)**

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча із застосуванням фінтів. *Учасники:* 2 команди по 6 гравців. *Майданчик:* 60×20 м, 2 рівних за величиною поля. *Тривалість:* до десяти ведень м'яча кожною командою.

*Мета.* Одна з команд атакує, інша – захищається. У кожного гравця нападаючої команди м'яч. Очко може отримати той, хто, застосовуючи дриблінг, проходить з м'ячем усі «закриті» зони і перетинає лінію. Захисники займають кожне друге поле, яке є «закритою» зоною. Вони діляться на три групи – по три, два і одному гравцеві та намагаються відібрати м'ячі у нападників.

*Правила.* За командою гри починають нападники. Той, хто втратить м'яч або вийде з ним за лінію майданчика, вибуває до наступної спроби. Гравцям захисту не дозволяється виходити за межі своєї «закритої» зони. Гравцям нападу дозволено зосереджуватися в «проміжних» зонах для відновлення атаки. Після кожної спроби команди міняються ролями. Потім визначається переможець.

*Вказівка:* необхідно дотримуватися спортивної поведінки, коректної гри, щоб уникнути травм.

#### **25. Із «завоюванням» зон (рис. 25)**

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча із застосуванням фінтів. *Учасники:* 2 команди по 6-8 гравців. *Майданчик:* 4 рівних за величиною поля. *Тривалість:* до 60 хв.

*Мета.* Одна команда атакує, інша захищається. Нападники повинні завойовувати кожну ділянку суперника, застосовуючи ведення м'яча через лінію

(за лінією).

*Правила.* Одна з команд починає гру на своїй половині майданчика. Якщо їй вдається прориватися в зону, вона може продовжувати гру і на власній половині, і в межах «завойованої» зони. Гол зараховується лише тоді, коли удар по воротах виконується із зони перед воротами суперника. Суперник отримує м'яч, якщо йому вдається відібрати його, при аутах і якщо при проходженні зонної розмітки не застосовували ведення м'яча. Потім гра переходить на іншу половину. Гра ведеться з постійними воротарями, проте без положень «поза грою». Воротареві дозволяється підтримувати атаки своєї команди в ролі польового гравця.

*Варіанти.* Застосовувати різні види ведення м'яча і обведення.

*Вказівка:* гра особливо прийнятна для тих, хто вже опанував основи техніки ведення м'яча.

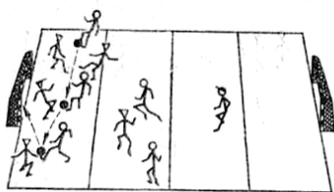


Рис. 25. Із « завоюванням » зон

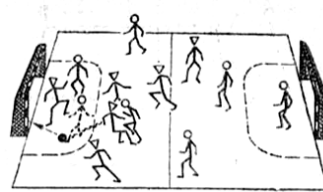


Рис. 26. Ведення м'яча при грі з «ударним колом»

## 26. Ведення м'яча при грі з « ударним колом» (рис. 26)

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча з обведенням. *Учасники:* 2 команди по 6 гравців. *Майданчик:* поперек половини футбольного поля двоє воріт для малого поля з « ударним колом» 12-20 м. *Тривалість:* до 40 хв.

*Мета.* Одна з команд, застосовуючи ведення м'яча, намагається потрапити в ударне коло суперника і звідти забивати м'ячі. Перебуваючи перед своїми воротами, команда намагається перешкоджати супернику.

*Правила.* Забивати м'ячі тільки тоді, коли якому-небудь із гравців, застосовуючи ведення, вдасться увірватися в ударне коло. М'ячі, забиті поза колом, не зараховуються і караються вільним ударом.

*Варіанти:* 1) варіювати вид ведення м'яча; 2) змінювати кількість гравців і розміри поля; 3) проводити гру з усіма варіантами футболу на малих полях

(наприклад, грати низькими передачами, тільки зліва і т.д.).

*Вказівка:* чим вище працездатність і технічна підготовка гравців, тим менше ударне коло і навпаки.

### 27. Уміле обведення (рис. 27)

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча з обведенням. *Учасники:* довільна кількість груп по 4 гравці – 3 проти 1. *Майданчик:* 32×10 м, розділений на 4 рівних поля. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Гравець намагається обвести трьох суперників, що знаходяться один за одним. За кожного обведеного – очко. Переможець той, у кого найбільша кількість очок за встановлений час гри.

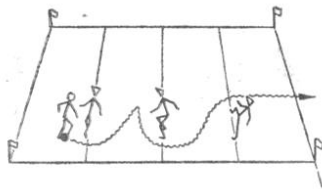


Рис. 27. Уміле обведення

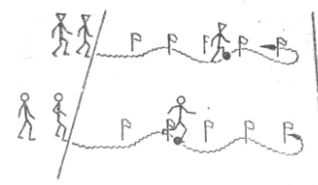


Рис. 28. Естафета – слалом

*Правила.* На кожній лінії, що розділяє поле на зони, – гравець – суперник. Той, хто веде м'яч, намагається послідовно обвести трьох суперників. При втраті м'яча він отримує його назад і атакує наступного. Захисникам не дозволяється залишати лінію розмітки. Коли нападник закінчує ведення, продовжує наступний в групі.

*Варіанти:* 1) гравці захисту отримують завдання захищати не тільки лінію, але і всі своє поле; 2) можна довільно змінювати розміри ігрового поля і кількість гравців.

### 28. Естафета – слалом (рис. 28)

*Завдання:* засвоїти ведення м'яча. *Учасники:* 2 команди з довільною кількістю гравців. *Майданчик:* стартова лінія і два ряди переносних прапорів на відстані 2 м. *Тривалість:* до 20 хв. або 10 забігів на команду.

*Мета.* Гравці однієї команди на дистанції від старту до фінішу і назад повинні обвести м'ячем усі прапори швидше, ніж суперник, щоб виграти очко.

*Правила.* За сигналом гравець кожної команди, що знаходиться попереду, починає біг. Наступний починає ведення, коли йому передають м'яч за стартовою лінією. Якщо всі гравці пробігли, – партія закінчена. Більш швидка команда отримує очко. Передчасний перехід стартової лінії веде до повторення ведення гравцем, що порушив правила.

*Варіанти.* 1. Варіювати вид ведення м'яча. 2. Ведення ускладнюється, якщо дистанція розмічена переносними прапорцями, встановленими на різних відстанях один від одного.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх вікових груп і груп з різним рівнем підготовки.

## **29. Удар головою (рис. 29)**

*Завдання:* засвоїти удар головою. *Учасники:* 2 гравці проти одного. *Майданчик:* 10-16×5-8 м. Крейдою нанести середню лінію, в кутах переносними прапорцями розмітити ворота. *Тривалість:* до 20 хв. або до 10 очок зі зміною сторін.

*Мета.* Обидва гравці намагаються за допомогою удару головою перевести м'яч через лінію суперника, щоб тим самим виграти очко. Перемагає той, хто після певного часу виграв найбільшу кількість очок.

*Правила:* Гра починається підкиданням м'яча високо вгору. Гравець може жонглювати м'ячем до середньої лінії кількома ударами, а з цього місця вже вдарити головою. Не можна переступати середню лінію. Якщо ж при жонглюванні гравець втрачає м'яч, його суперник отримує право на вільний удар з середньої лінії.

*Варіанти:* 1) без середньої лінії; 2) кілька команд грають одночасно.

*Вказівка.* Гра прийнятна для гравців з різним рівнем підготовки. Розміри ігрового поля і тривалість гри мають відповідати працездатності гравців.

### 30. У парах з ударом головою (рис. 30)

*Завдання:* засвоїти удар головою. *Учасники:* 4 гравці – (2 проти 2). *Майданчик:* 16×8 м, переносні прапори замість воріт і середня лінія. *Тривалість:* до 20 хв. або до 10 голів зі зміною сторін.

*Мета.* Кожна пара намагається за допомогою удару головою перевести м'яч через лінію суперника, щоб атакувати ворота.

*Правила.* Гра починається підкиданням м'яча високо вгору. Щоб оволодіти зручною позицією для удару по воротах, дозволяється довільно жонглювати головою. При цьому не можна переходити середню лінію. Якщо пара втрачає м'яч під час передачі, – суперник одержує право на вільний удар із середньої лінії.

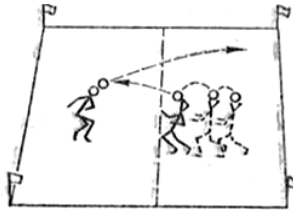


Рис. 29. Удар головою

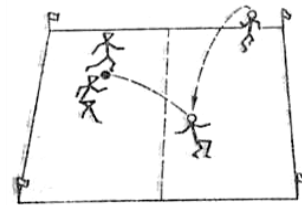


Рис. 30. У парах з ударом головою

*Варіанти:* 1) скасовується середня лінія як обмеження; 2) дозволяється ловити м'яч руками на половині поля суперника.

*Вказівка.* Гра прийнятна для гравців з різним рівнем підготовки. Розміри ігрового поля і тривалість гри мають відповідати працездатності гравців.

### 31. Головою з центру поля (рис. 31)

*Завдання:* засвоїти удар головою. *Учасники:* 8 гравців – (4 проти 4), по 2 в центрі поля і по 1 перед воротами – в якості гравця нападу і захисту). *Майданчик:* 30×15 м, двоє воріт для малих полів, звернених назовні, середня лінія. *Тривалість:* (з інтервалами) до 6 разів по 5 хв.

*Мета.* Одна команда атакує половину поля суперника, щоб забивати м'ячі, а при втраті м'яча намагається перешкоджати голам суперника.

*Правила.* М'яч забивати тільки з передачі на половині поля суперника. У центрі поля грають руками, а перед воротами – тільки ногою. Якщо м'яч

втрачається, його отримує суперник. Гравці перед воротами повинні швидко і вміло відкриватися.

*Вказівки.* Для удару головою важливо виконати передачу м'яча вперед руками. Тривалість і кількість повторень залежить від працездатності гравців.

### 32. Теніс головою (рис. 32)

*Завдання:* засвоїти удар головою. *Учасники:* 2 команди по 6-8 гравців. *Майданчик:* 18×9 м, на середній лінії встановлюється сітка або шнур на висоті 1,5 м. *Тривалість:* 2 виграні партії до 20 очок. Якщо кожна команда виграє одну партію, то проводиться вирішальна гра, в якій після 10 очок слід мінятися половинами поля.

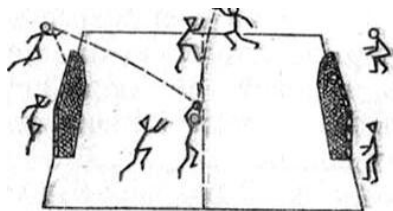


Рис. 31. Головою з центру поля

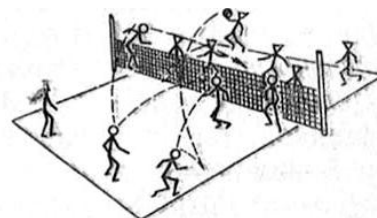


Рис. 32. Теніс головою

*Мета.* М'яч послати головою через сітку, він повинен відскочити від землі тільки один раз. Очко виграє лише той, хто виконує подачу.

*Правила.* Гравець б'є м'яч головою у бік суперника зі своєї половини поля. Після подачі суперник, перш ніж відіграє його назад, дає м'ячу один раз підскочити. Можна відігравати м'яч на льоту. Кількість передач всередині команди не обмежується. Після кожної помилки подача виконується іншим гравцем. Виконують її головою, але при тривалій грі це правило можна змінити так, щоб м'яч на льоту подавався стопою. Вважається помилкою, якщо: 1) противник не дає підскочити м'ячу після подачі; 2) м'яч підскочив два рази на половині поля суперника; 3) суперник головою направляє м'яч у сітку; 4) суперник головою направляє м'яч через кордон поля; 5) суперник головою направляє м'яч через кордон поля; 6) суперник б'є по м'ячу не головою; 7) гравець переходить на поле суперника.

*Варіанти:* 1) варіювати кількість передач усередині команди; 2) усередині

команди дозволити грати стопою, але через сітку – тільки головою; 3) кількість гравців можна змінювати у відповідності з віком і працездатністю.

*Вказівки.* В якості ігрового поля можна використовувати центральне коло. Особливо виправдала себе на практиці гра із застосуванням більш легких м'ячів; волейбольних, гумових. Завдяки їх більшій еластичності при підскакуванні пред'являються підвищені вимоги до здатності гравців реагувати.

### 33. У волейбол головою (рис. 33)

*Завдання:* засвоїти удар головою. *Учасники:* 2 команди по 6-8 гравців. *Майданчик:* 18×9 м, на середній лінії на висоті 2,4 м встановлюється сітка. *Тривалість:* 2 виграні партії до 20 очок.

*Мета.* М'яч слід вибити головою на половину поля суперників, він не повинен падати на землю. Виграти очко може тільки той, хто виконує подачу.

*Правила.* Гравець з будь-якого місця своєї половини поля направляє головою м'яч супернику. В середині команди можна чотири рази зробити передачі головою. Повернення м'яча головою не пов'язано з будь-якою певною послідовністю. Команда має право на п'ять подач поспіль, кожна з яких виконує інший гравець. подача проводиться після кожної помилки. Помилкою вважається, якщо: 1) при подачі м'яч торкається сітки; 2) м'яч приземляється за межами поля; 3) м'яч падає на землю; 4) передачі зроблені більше чотирьох разів; 5) м'яч посланий не головою.

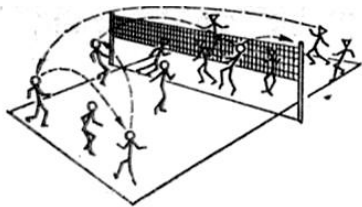


Рис. 33. У волейбол головою

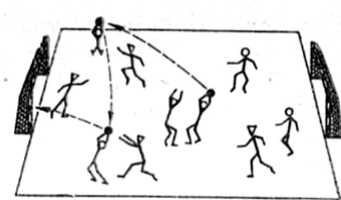


Рис. 34 Вкидання за лінію воріт

*Варіанти:* 1) провести подачу головою за власною лінією через сітку; 2) передавати м'яч більше, ніж чотири рази.

*Вказівка.* Попередньо оволодіти основами техніки гри головою.

### **34. Вкидання за лінію воріт (рис. 34)**

*Завдання:* засвоїти вкидання. *Учасники:* 2 команди по 5 гравців. *Майданчик:* 40×20 м, двоє воріт для малих полів. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Кожна команда намагається за допомогою вмілої позиційної гри атакувати і забивати м'ячі. Передача м'яча і кидок по воротах виконуються за допомогою вкидань, відповідно до правил.

*Правила.* М'яч дозволяється кидати тільки обома руками над головою, не відриваючи ніг від землі. Не дозволяється бігти з м'ячем у руці. Суперник отримує м'яч, якщо він його відбирає, при аутах і якщо м'ячем грають ногою. Кутові вкидаються, гра ведеться без постійного воротаря і без положення «поза грою».

*Варіанти:* 1) грати з колом для кидків, діаметр якого становить приблизно 10 м; 2) гра на великі допоміжні ворота з постійним воротарем.

*Вказівка:* гра прийнятна для гравців з різним рівнем підготовки.

### **35. Вкидання на точність (рис. 35)**

*Завдання:* засвоїти вкидання. *Учасники:* 3 команди по 4-6 гравців. *Майданчик:* 30×20м, 3 поля, середнє може бути більше. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Кожна команда займає одне поле. Гравці на зовнішніх полях намагаються влучити в гравців середнього поля. Влучення оцінюються, якщо кидки зроблені відповідно до правил.

*Правила.* Всередині команди дозволяється робити передачі м'яча два рази. Право виконувати кидки мають тільки команди на зовнішніх полях. Гравцям у середньому полі заборонено ловити м'яч. Вони можуть тільки захищатися, ухиляючись від влучень у них м'ячами. Після п'яти кидків команда в середньому полі міняється місцями з однією з двох інших команд. Після кожного влучання м'яч знову повертається до гравців на зовнішньому полі.

*Варіанти:* грати одночасно декількома м'ячами.

*Вказівка:* можна збільшити поздовжні розміри майданчика, щоб тренуватися в дальніх кидках.



### 36. Перекиданнями м'яча через суперника (рис. 36)

*Завдання:* засвоїти вкидання. *Учасники:* 2 команди з довільною кількістю гравців, які попарно протистоять один одному.

*Майданчик:* футбольне поле. *Тривалість:* до 15 хв.

*Мета.* Кожен гравець з допомогою вкидання намагається перекинути м'яч через свого суперника так, щоб м'яч перетнув лінію воріт. Якщо це вдається, гравець отримує очко.

*Правила.* Гравці обох команд розташовуються парами один навпроти одного на однаковій відстані від середньої лінії. Починає гру гравець кожної пари, що володіє м'ячем. Він намагається перекинути м'яч через суперника. Якщо останній заволодів м'ячем, він діє аналогічно.

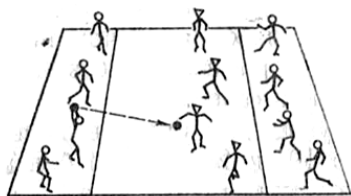


Рис. 35. Вкидання на точність

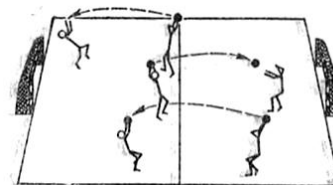


Рис. 36. Перекиданнями м'яча через суперника

*Варіанти:* 1) після кожного очка суперники міняються ролями; 2) точкою вкидання стає місце, якого торкнувся м'яч, ударившись об землю, якщо його не спіймав супротивник.

*Вказівка:* вкидання має проводитися коректно, відповідно до правил.

### 37. На два поля (рис. 37)

*Завдання:* засвоїти правильне відбирання м'яча. *Учасники:* 2 команди по 5 гравців. *Майданчик:* 40×20 м, середня лінія, на кожній поздовжній стороні ворота завширшки близько 2 м. *Тривалість:* до 25 хв.

*Мета.* Кожна команда ділиться на трьох нападників і двох захисників. Нападники намагаються атакувати ворота, а захисники – перешкодити цьому.

*Правила.* Від кожної команди три гравці стоять на одній половині поля і два – на іншій. Таким чином, постійно грають три проти двох, прагнучи забивати

м'ячі. Перехід середньої лінії заборонено. Якщо захисники відбирають м'яч, якщо він потрапляє в аут або порушуються Правила гри, то нападники на іншому полі отримують м'яч.

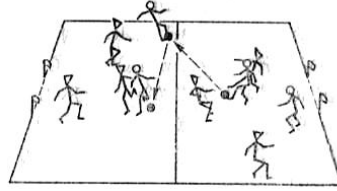


Рис. 37. На два поля

*Варіанти:* 1) обмежується передача м'яча нападниками; 2) встановлюється кількість торкань м'яча і визначається час тривалості атак.

*Вказівка.* Гравці періодично міняються ролями. Гра прийнятна також для залів менших розмірів.

## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняття «навчання у фізичному вихованні».
2. Дайте визначення поняття «тренування».
3. Назвіть і охарактеризуйте етапи навчання та тренування.
4. Перелічіть головні засоби навчання й тренування футболістів.
5. Що називається основними вправами?
6. Що називається допоміжними вправами?
7. Підготовчі вправи – це ...
8. Підвідні вправи – це ...
9. З яких частин складається заняття з футболу?
10. Охарактеризуйте підготовчу частину заняття.
11. Охарактеризуйте основну частину заняття.
12. Що відбувається в заключній частині заняття?
13. Назвіть зовнішні ознаки втоми.
14. Які способи організації занять футболістів ви знаєте?
15. Охарактеризуйте фронтальний спосіб організації занять з футболу.
16. Охарактеризуйте груповий та індивідуальний способи організації занять.
17. Дайте визначення поняття «фізична підготовка».
18. На які види поділяється фізична підготовка футболістів?
19. Які фізичні якості розвиваються під час занять футболом?
20. Дати визначення поняття «сила». Наведіть вправи для розвитку цієї фізичної якості.
21. Дати визначення поняття «швидкість». Наведіть вправи для розвитку цієї фізичної якості.
22. Дати визначення поняття «спритність». Наведіть вправи для розвитку цієї фізичної якості.
23. Дати визначення поняття «гнучкість». Наведіть вправи для розвитку цієї фізичної якості.

24. Дати визначення поняття «витривалість». Наведіть вправи для розвитку цієї фізичної якості.
25. Техніка гри в футбол – це ...
26. Які технічні засоби включає в себе гра у футбол?
27. До техніки пересувань входять – ...
28. Розповісти техніку ударів по м'ячу ногою, головою.
29. Розповісти техніку зупинок м'яча.
30. Перелічити способи зупинок м'яча.
31. Розповісти техніку ведення м'яча футболіста.
32. Що називається фінтом? Які фінти ви знаєте?
33. Які елементи відносяться для відбирання м'яча?
34. Основи техніки гри воротаря.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА****Основна:**

1. Вихров К.Л. Футбол в школе /К.Л. Вихров. – К.: Радянська школа, 1990. – 180 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006. – 272 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
4. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.
5. Соломонко В.В. Футбол // Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с.
6. Шамардин В.Н. Футбол: Учебн. пособие /В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко. – Днепропетровск: Пороги, 1997. – 238 с.

**Додаткова:**

1. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола /В.М. Алексеев. – М. Физкультура и спорт, 1996. – С. 30-35.
2. Артамонов В.Н. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность /В.Н. Артамонов. – К.: Здоров'я, 1999. – 40 с.
3. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие /Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М.: 1980. – 128 с.
4. Бабкин А. Е. Физическая подготовка футболистов: методические рекомендации / А. Е. Бабкин, В. Н. Селуянов. – М.: Принт-Центр, 2003. – 30с.
5. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе /А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1998. – 136 с.
6. Солопов И.Н. Физиология футбола: учеб.пособие для училищ олимпийского резерва. /И.Н. Солопов, А.П. Герасименко. – М., Физкультура и спорт, 1998. – 96 с.

Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

Горбуля Віктор Олексійович  
Горбуля Вікторія Борисівна  
Єсіонова Галина Олександрівна  
Горбуля Олександр Вікторович

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ФУТБОЛ**

Навчально-методичний посібник для студентів  
освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
усіх напрямів підготовки

Рецензент А.В. Сватъєв

Коректор Н.В. Могілат

Відповідальний за випуск В.О. Горбуля