

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**В. А. СТАСЮК, І. І. СТАСЮК, С. М. ВОЙТЕНКО**

# **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТБОЛУ ТА ФУТЗАЛУ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**



**Електронне видання**

Кам'янець-Подільський  
2025

УДК 378.016:796.332(075.8)

ББК 74.58+75.5я73

С77

*Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 10 від 28 листопада 2024 року*

### Рецензенти:

**Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики спорту, заслужений тренер України, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

**Дорошенко Е. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький державний медичний університет.

**Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М.**

**С77 Теорія і методика викладання футболу та футзалу:** навчально-методичний посібник [для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 358 с.

У навчально-методичному посібнику міститься лекційний курс, практичні заняття, методичні вказівки для самостійного вивчення тем дисципліни, поданий перелік завдань модульних контрольних робіт, обов'язки, офіційні жести та сигнали арбітра та асистентів арбітра з футболу та футзалу.

Навчально-методичний посібник призначений для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури.

УДК 378.016:796.332(075.8)

ББК 378.016:796.332(075.8)

**Електронна версія посібника доступна за покликанням:**

**URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8720>**

© **В. А. Стасюк, І. І. Стасюк, С. М. Войтенко, 2025**



## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	8
<b>ЧАСТИНА I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТБОЛУ</b> .....	10
<b>РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ У ФУТБОЛ</b> .....	10
<i>ЛЕКЦІЇ</i> .....	10
Тема 1. Історія та розвиток футболу у світі та в Україні.....	10
1.1. Історія та розвиток футболу у світі .....	10
1.2. Історія та розвиток футболу в Україні .....	14
1.3. Тенденції розвитку світового футболу .....	19
<i>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</i> .....	25
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ</b> .....	25
Тема 1. Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою .....	25
Тема 2. Аналіз техніки зупинок м'яча.....	32
Тема 3. Аналіз техніки ведення м'яча.....	37
Тема 4. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів) та жонглювання м'яча .....	40
Тема 5. Аналіз техніки вкидання м'яча .....	44
Тема 6. Аналіз техніки гри воротаря.....	46
<b>РОЗДІЛ 2. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ</b> .....	52
<i>ЛЕКЦІЇ</i> .....	52

Тема 1. Методика навчання техніки і тактики гри у футбол .....	52
1.1. Класифікація та аналіз техніки і тактики гри у футбол.....	52
1.1.1. Техніка гри у футбол .....	52
1.1.2. Тактика гри у футбол .....	54
1.2. Особливості методики навчання гри у футбол дітей різних вікових категорій.....	58
1.2.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу для дітей 6-9 років .....	58
1.2.2. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу для дітей 10-14 років .....	59
1.2.3. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу для дітей 15-17 років .....	61
1.3. Особливості навчання гри у футбол дівчат.....	62
<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b> .....	65
Тема 1. Методика навчання техніки ударам по м'ячу ногою .....	65
Тема 2. Методика навчання техніки зупинок м'яча.....	68
Тема 3. Методика навчання техніці ведення м'яча .....	70
Тема 4. Методика навчання техніки відволікаючих дій (фінтів) та жонглювання м'яча .....	72
Тема 5. Методика навчання техніки вкидання м'яча .....	75
Тема 6. Методика навчання техніки гри воротаря.....	77
<b>РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ</b> .....	80
<b>ЛЕКЦІЇ</b> .....	80
Тема 1. Особливості організації та методики проведення змагань з футболу у школі.....	80
1.1. Завдання та організація змагань .....	80
1.2. Види змагань .....	84
1.3. Положення про змагання .....	85

1.4. Система розіграшів та складання розкладів ігор .....	90
1.5. Облік результатів змагань .....	96
1.6. Правила гри з футболу .....	98
<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b> .....	123
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ</b> .....	123
Тема 1. Арбітр матчу, його обов'язки, офіційні жести та сигнали .....	123
Тема 2. Асистенти арбітра матчу та четвертий арбітр, їх обов'язки, офіційні жести та сигнали .....	131
<b>РОЗДІ 4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ</b> .....	136
4.1. Методичні вказівки для виконання домашніх завдань .....	136
4.2. Модульні контрольні роботи .....	154
4.2.1. Модульна контрольна робота № 1 .....	154
4.2.2. Модульна контрольна робота № 2 .....	155
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	158
<b>ЧАСТИНА II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТЗАЛУ</b> .....	160
<b>РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГРИ У ФУТЗАЛ</b> .....	160
<b>ЛЕКЦІЇ</b> .....	160
Тема 1. Історія та етапи розвитку футзалу у світі та в Україні .....	160
1.1. Етапи розвитку футзалу .....	160
1.2. Сторінки історії футзалу в Україні .....	164
<b>РОЗДІЛ 2. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТЗАЛУ</b> .....	176
<b>ЛЕКЦІЇ</b> .....	176
Тема 1. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з футзалу .....	176

1.1. Цілі навчально-тренувального процесу з футзалу .....	176
1.2. Форми та методи організації занять у футзалі.....	177
1.3. Основні засоби підготовки у футзалі .....	179
Тема 2. Техніка і тактика гри у футзал.....	182
2.1. Техніка гри у футзал.....	182
2.1.1. Техніка пересування .....	183
2.2. Тактика гри у футзал.....	185
2.3. Особливості навчання тактичним діям у футзалі .....	188
<i>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</i> .....	191
Тема 1. Аналіз техніки та методика навчання гри без м'яча .....	191
Тема 2. Аналіз техніки та методика навчання гри з м'ячем .....	193
Тема 3. Аналіз техніки та методика навчання ударів по м'ячу ногою .....	195
Тема 4. Аналіз техніки та методика навчання ударів по м'ячу, що летять.....	208
Тема 5. Аналіз техніки та методика навчання ударів по м'ячу головою.....	212
Тема 6. Аналіз техніки та методика навчання зупинки м'яча.....	220
Тема 7. Аналіз техніки та методика навчання ведення м'яча (дриблінг) .....	234
Тема 8. Аналіз техніки та методика навчання фінтів .....	240
Тема 9. Аналіз техніки та методика навчання відбирання м'яча.....	248
Тема 10. Аналіз техніки та методика навчання гри воротаря.....	252
Тема 11. Аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям у нападі .....	272
Тема 12. Аналіз та методика навчання груповим тактичним діям у нападі .....	279
Тема 13. Аналіз та методика навчання командним тактичним діям у нападі .....	288
Тема 14. Аналіз та методика навчання тактики гри воротаря у нападі .....	290

Тема 15. Аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті .....	294
Тема 16. Аналіз та методика навчання груповим тактичним діям у захисті .....	297
Тема 17. Аналіз та методика навчання командним тактичним діям у захисті .....	302
Тема 18. Аналіз та методика навчання тактики гри воротаря у захисті .....	307
Тема 19. Аналіз та методика навчання систем гри у нападі.....	311
Тема 20. Аналіз та методика навчання систем гри у захисті.....	316

**РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ  
ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТЗАЛУ .....**

**ЛЕКЦІЇ .....** 321

Тема 1. Правила гри з футзалу..... 321

**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ .....** 343

Тема 1. Арбітр матчу, другий арбітр матчу, їх обов'язки, офіційні жести та сигнали .....

343

**РОЗДІ 4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.....** 349

4.1. Методичні вказівки для виконання домашніх завдань .....

349

4.2. Модульні контрольні роботи..... 351

4.2.1. Модульна контрольна робота № 1 .....

351

4.2.2. Модульна контрольна робота № 2 .....

353

**ЛІТЕРАТУРА.....** 355

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....** 357



## ПЕРЕДМОВА

Цей навчально-методичний посібник присвячений ключовим теоретичним та практичним аспектам тренерської діяльності у сфері футболу та футзалу, враховуючи сучасні підходи та методики, що допомагають підвищувати ефективність підготовки футболістів та футзалістів. У ньому всебічно розглянуто основні аспекти тактичної підготовки гравців, включаючи елементи тактики, детальний розбір ігрових комбінацій, а також особливості тактичних дій при побудові атаки та організації оборони. Окрім цього, висвітлюються тактичні завдання і ролі гравців на різних позиціях, що дає змогу тренерам формувати гармонійно організовану та конкурентоспроможну команду.

У лекційному курсі подана інформація щодо історичних етапів зародження, розвитку, становлення футболу та футзалу у світі й в Україні. Охарактеризовано основні тенденції розвитку футболу та етапи розвитку футзалу. Також розглядаються питання, що стосуються теоретичних основ техніки і тактики, особливості організації та методики проведення змагань з цих видів спорту.

*Практичні заняття* містять плани-конспекти в яких поданий зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки вправ, для початкового ознайомлення, вдосконалення та поглибленого розучування техніки й тактики гри у футбол та футзал. Вони спрямовані на оволодіння футболістами та футзалістами рухових умінь та навичок, використання вивчених технічних прийомів та тактичних дій під час двохсторонніх ігор. Суддівська практика, на якій здобувачі вищої освіти вивчають жестикуляцію арбітра, асистентів арбітра та проводять арбітраж матчу.

Навчально-методичний посібник також містить аналіз інших важливих компонентів гри, які взаємодіють із тактикою, дозволяючи зрозуміти їхній вплив на загальну стратегію команди. Особливу увагу приділено рі-

зноманітним підходам до тактичної підготовки, враховуючи індивідуальні та командні дії гравців у типових ігрових ситуаціях. Такий підхід сприяє більш комплексному розумінню футбольних та футзальних тактик, що допомагає студентам та фахівцям розвивати здатність до аналізу гри та прийняття оптимальних рішень у різних ігрових епізодах.

*Самостійна робота студентів* є складовою навчального процесу, суттєвим чинником у формуванні вміння навчатися, активізації засвоєння знань та їх реалізації, основними засобами опанування навчального матеріалу у позааудиторний час. Мета самостійної роботи – сприяти засвоєнню у повному обсязі навчальної програми дисципліни та формуванню самостійності як важливої освітньої та професійної якості, сутність якої полягає у систематизації, плануванні та контролі власної діяльності.

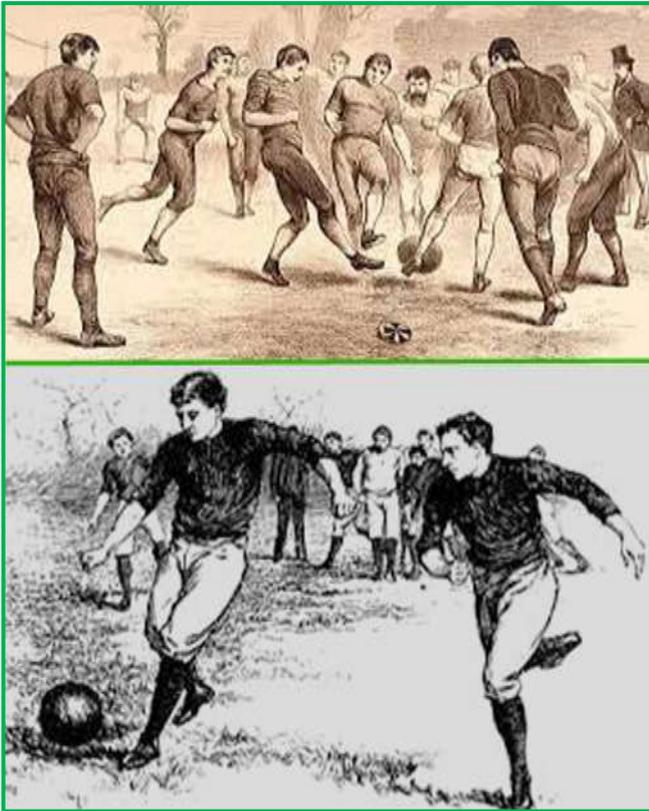
Метою написання *модульних контрольних робіт* є з'ясування ступеня оволодіння студентами вмінь та навичок дисципліни на теоретичному рівні.

Знання правил гри допоможе студентам у розумінні футболу та футзалу, а знання обов'язків, офіційних жестів та сигналів слугуватиме допомогою в організації та проведенні змагань.

Цей матеріал буде корисним для тренерів, вчителів, діючих спортсменів, студентів факультетів фізичної культури, а також для спеціалістів і майбутніх професіоналів у галузі фізичної культури та спорту. Він допоможе поглибити знання про тактичні основи футболу та футзалу і вдосконалити практичні навички, необхідні для якісної підготовки гравців до змагань на будь-якому рівні.

## ЧАСТИНА I.

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТБОЛУ



### РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

## ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ У ФУТБОЛ

### ЛЕКЦІЇ

### Тема 1. ІСТОРІЯ Й РОЗВИТОК ФУТБОЛУ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** ознайомити студентів з історією й розвитком футболу у світі та в Україні.

#### 1.1. Історія та розвиток футболу у світі

Футбол – одна з найдавніших ігор людства. Невідомо, де і коли він з'явився. Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема зображення гравців з м'ячем, окремо м'ячі, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству задовго до нашої ери. Так, англійський професор Барканс переконаний, що навіть первісні люди грали у футбол кам'яним м'ячем. Китайцям гра з м'ячем була відома ще понад 5000 років тому. Імператори вважали, що така гра є важливим засобом військової підготовки. На футбольних майданчиках воїни намагалися застосовувати тактику, якої вони дотримувалися на полі битви, тож і вдосконалювали основні принципи атаки та захисту. М'яч був набитим кінським волоссям і

обшитий шкірою. Наповненими повітрям м'ячами почали грати лише у XVIII столітті. В правилах навчання воїнів, виданих в Китаї понад 2000 років тому, досить докладно описано гру в футбол. Архівні дані свідчать, що змагалися між собою дві команди, завданням яких було потрапити м'ячем у отвір в сітці, натягнутій між двома бамбуковими жердинами. Переможців нагороджували щедрими подарунками. Деякі популярні гравці навіть призначались на високі державні або військові посади. Згодом під назвою «Кемарі» футбол із Китаю перекочував до Японії. Тут ця гра стала частиною чисельних релігійних обрядів, але широкого розповсюдження серед населення не здобула. Археологічні розкопки, проведені в Єгипті та стародавній Греції, а також архівні джерела, засвідчують, що там футбол був досить поширений. Так, він згадується у всесвітньо відомій «Одіссей» Гомера. Ця гра була складовою частиною спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала від її учасників прояву сили та елементів боротьби. У стародавній Греції гра з м'ячем мала три назви: «Файнінда», «Гарпаціон», «Єпіскурос». Однак тільки у перших двох видах завданням гравців (що складали дві команди по 15 чоловік у кожній) було оволодіти м'ячем, зберегти його під контролем своєї команди і провести у визначене місце або ворота ногами. Із літературних джерел відомо, що Софокл, Олександр Македонський, Діонісій також були знайомі з грою у футбол, існує чимало згадок, що в стародавній Греції в гімназіонах існували спеціальні майданчики для гри, яку організовував і проводив окремий учитель. Це був дійовий засіб фізичного загартування не лише воїнів, але й оздоровлення усієї нації. К. Гален – римський лікар і природодослідник писав, що гра з м'ячем забезпечувала фізичну, психічну підготовку найширших мас. Вона, на його думку, є могутнім засобом лікування хворих. Хоч сам Гален мав міцне здоров'я, багато часу віддавав цій грі, оскільки, саме, таким способом вів боротьбу зі старінням [15, 16].

Після занепаду стародавньої Греції, футбол під назвою «Гарпастум», стрімко завойовує римлян і особливо захисників імперії. Зміст гри полягав у перекиданні м'яча один одному так, щоб занести його за основні лінії половини майданчика суперників. Ті лінії вважались голевіми. Існувала ще і центральна лінія. Правила гри забороняли одному і тому ж гравцеві володіти м'ячем двічі до взяття воріт. За їх порушення м'яч передавався суперникам.

Гравці тоді мали взуття, яке римляни називали «кальцекс». Корінь цього слова зберігся в Італії до наших днів, де «кальчіо» означає футбол.

Завойовуючи дедалі нові території, римські воїни просувалися вглиб Європи – до Франції, Німеччини, Англії і впроваджували свої звичаї та ігри. Легіонери весь вільний час віддавали футболу.

У Франції ця гра називалася «Soule» або «Choule». Завдання гравців тут зводилося до того, щоб переміщувати м'яч від однієї лінії до другої. Боротьба за м'яч була безкомпромісною і навіть небезпечною. Тож і з'явилися королівські та парламентські укази про заборону гри, що призвело до тимчасового занепаду футболу.

В Англії найпопулярнішим видом розваги був «футбол натовпу». Ігри неорганізованих гуртів проводилися на майданах і вулицях міст, що паралізувало життя населення, завдавало великих збитків ремісникам, торговцям. Усе це викликало невдоволення королів, і в 1314 р. Едуард II видав указ, де зазначалося: «У зв'язку з тим, що гра у м'яч призводить до великого безладдя, а це само собою є велике зло, ми іменем короля під страхом ув'язнення забороняємо грати в футбол у великих містах». Його послідовники Едуард III, Річард II та Генріх IV ще неодноразово повторюватимуть цей указ. Замість гри у футбол мешканцям міст пропонувалося зайнятися метанням списа чи стрільбою з лука. Незважаючи на суворі заборони, популярність футболу серед населення зростала. На зображення гри з м'ячем (різьба по дереву) натрапляємо в кафедральному соборі м. Ланкастер, який побудовано в XIV ст. і є найстарішим у світі. Про нехтування заборонами королівськими указами цієї гри згадує В. Шекспір у «Комедії помилок» та «Королі Лір».

В Італії в часи Середньовіччя у «сальціо» грали переважно у містах Флоренції та Падуї, але там уже існували деякі правила гри. Так, визначалася кількість учасників в команді, ставилися певні вимоги до розташування гравців, що вважається витоками тактичних систем гри. Існує думка, що ігри з м'ячем в середні віки були відомі також і в країнах Африки та Південної Америки, але там вони мали релігійно-культовий характер. Отож фахівці та більшість істориків вважають, що футбол постав на традиціях ігор з м'ячами, якими користувалися за давніх часів та в Середньовіччі, а батьківщиною його є, безперечно, Англія. У першій половині XIX ст. «футбол натовпу» вже мав два різновиди:

- з м'ячем тільки ногами (футбол);
- гра з м'ячем руками та ногами (регбі).

Останній вид спорту здобув назву від міста Регбі, в коледжі якого ця гра культивувалася. Якщо в цьому місті грали руками і ногами, то в місте-

чку Херроу – тільки ногами. Шанувальники одного способу гри домоглися, щоб м'яч був овальної форми, а іншого – щоб м'яч був лише круглий.

Велику популярність футбол мав серед учнівської молоді. Досить сказати, що вже на початку ХІХ ст. він був включений до навчальних програм шкіл і проводились змагання. Трохи пізніше почали створюватися футбольні клуби. Перший – «Форест клуб» – з'явився у 1859 р. у містечку Єпінг, поблизу Лондона. Найстарішими вважаються також клуби «Барнс», «Блек-хед», «Кристал Пелас», «Кільбурн», «Крузейдерс» тощо.

У 1823 р. було дозволено гравцям бігти з м'ячем. Саме тоді було покладено початок розвитку сучасних правил футболу та регбі, історія яких в ті далекі часи тісно перепліталась. Оскільки у кожній місцевості існували свої правила, то, певна річ, під час матчів постійно виникали непорозуміння. Це змусило представників усіх створених до того часу клубів зібратися в 1863 р. у Лондоні, щоб розробити єдині правила гри, але досягти згоди не вдалося, зате було створено Англійську футбольну асоціацію. Перші єдині правила гри були ухвалено в 1863 р. У них передбачено чисельний склад команд, розміри футбольного поля та воріт, гравцям заборонялося грати руками в межах штрафного майданчика (за винятком воротаря). Вони склалися з 13 пунктів. У перші правила постійно вносилися доповнення, поправки, нові параграфи. Однак в основному вони збереглися до наших днів. Створення Футбольної асоціації сприяло переходу від стихійного до організованого футболу [15, 16].

На другому засіданні Футбольної асоціації, 6 грудня 1863 р., було вирішено вважати футбол і регбі різними видами спорту. Це і є дата народження сучасного футболу.

Переворот у тактику футболу внесли дві команди міста Глазго, їх гравцями у 1870 р. під час гри вперше в історії було застосовано передачу м'яча. З тих пір футбол став командною грою. На жаль, прізвище футболіста, який вперше здійснив передачу м'яча, історії не відоме. Цей гравець, власне, і дав поштовх для розвитку й подальшого вдосконалення сучасної тактики гри.

Ігри на Кубок Англії проводяться з 1871 р. Вони надзвичайно популярні серед глядачів і сьогодні. У 1873 р. було проведено перший Міжнародний матч між командами Англії і Шотландії.

У 1888 р. було створено Англійську, а у 1890 р. Шотландську футбольні ліги.

Завдяки англійцям футбол став улюбленою грою і в інших країнах Європи. Під час стоянок кораблів у портах вони організовували матчі між членами команд, до складів яких залучалась місцева молодь.

Французькі студенти, що навчалися в Англії в 1872 р. у портовому місті Гавр, створили першу футбольну команду, а «Перший футбольний клуб» у Парижі з'явився в 1879 р. Англійці, що навчалися в Швейцарії організовували там футбольні команди. Так, у 1879 р. у Женеві заявив про себе футбольний клуб «Сент Гал», а в 1886 р. у Цюріху – «Грасхоперс». У 1875 р. виник «Швейцарський футбольний союз». Згодом футбольні клуби було утворено також і в інших країнах Європи, зокрема в Данії, Голландії, Бельгії, Німеччині, Австрії та Угорщині. Швидкий і динамічний розвиток футболу, що спостерігався в Європі на початку ХХ ст. спонукав до створення міжнародної організації. І вже у 1904 р. у Парижі відбулася конференція за участю Бельгії, Данії, Франції, Голландії, Іспанії, Швейцарії та Швеції, де і було засновано Міжнародну федерацію футбольних асоціацій (ФІФА) – (Federation International Football Association).

Першим головою ФІФА було обрано француза Р. Гірена. До речі, англійці спочатку ігнорували ФІФА, а через рік, переконавшись у її швидкому організаційному зростанні, стали її членами [15, 16].

## 1.2. Історія та розвиток футболу в Україні

Спорт, і зокрема футбол, в Україні почав розвиватися пізніше, ніж в країнах Західної Європи. Причиною відставання було те, що територія України розподілялася між двома імперіями. Більша частина до 1917 р. входила до складу Російської імперії, а західні землі Буковина та Закарпаття – до Австро-Угорської. З 1918 р. Галичина відійшла до Польщі, а Закарпаття – до складу створеної після Першої світової війни Чехословацької республіки, Буковина до королівської Румунії.

У книжці М. Балакіна та М. Михайлова «Футбол України» (1968 р.) можна прочитати: «Щодо часу і місця зародження футболу на Україні досі немає одностайної думки. Але впевнено можна сказати, що ця спортивна гра розвивалась одночасно у Києві, Харкові, Одесі, Миколаєві, Катеринославі, Юзівці». Автори пишуть, що основоположниками одеського футболу були англійські службовці іноземних підприємств, які у 1878 р. і організували «Одеський британський атлетичний клуб», який є першим

футбольним гуртком в Україні, створеним іноземцями. Однак, справжнє визнання ця гра здобула в Одесі, починаючи з 1907 р.

Футбол, вважають М. Балакін та М. Михайлов, прийшов у Миколаїв і Київ одночасно, у 1901 р. Трохи пізніше в Харків, а на початку 1910 р. і в Донбас. Доречно відзначити, що в футбол тоді грали тільки іноземні службовці (у Києві – чехи, в Одесі, Миколаєві – англійці) та іноземні моряки з кораблів, які перебували у портах України. Вони, маючи вільний час, організовували і проводили між собою футбольні матчі. Серед місцевого населення зацікавленості у грі в той час не було, Згадані автори, з відомих причин, не відносять до складу України Галичину та Закарпаття, оскільки вважають ці території такими, що приєднані до України у 1939 та 1946 роках, хоча підкреслюють, що вона є споконвічним українським краєм. А якщо це так, то слід відзначити, що тут футбол почав розвиватися трохи раніше, ніж на східній частині України [15, 16].

Документи свідчать, що перші тренування футболістів у Львові відбулися ще у 1894 р. Наприкінці ХІХ ст. львівське «Товариство рухливих ігор» почало створювати групи молоді, серед яких особливу зацікавленість викликав футбол. Так, у «Спортивній газеті» (№ 15 від 15 жовтня 1900 р.) читаємо, що львів'яни тоді вперше побачили гру м'ячем ногами. Це була зустріч двох учнівських команд четвертої гімназії. Вона тривала два тайми по 20 хвилин і закінчилась з рахунком 1:1. Відомо, що у Києві в 1901 р. розпочалися перші тренування футболістів. А 11 серпня 1901 р. газета «Унт» повідомила читачів, що через чотири дні, 15 серпня, відбудеться матч між командами Ужгорода та «Атлетичного клубу» Будапешта. Місцевих футболістів представляли учні шкіл та гімназій. Зустріч закінчилась з рахунком 3:0 на користь команди Будапешта. Отже можна стверджувати, що джерела українського футболу беруть початок у Львові та Ужгороді.

Важливо, що у Львові 1906 р. видавництво «Сокіл» українською мовою випустило книжку І. Боберського «Копаний м'яч» (тираж 3 тис. примірників). Вона містила поради щодо техніки, тактики, методики тренування, правил гри. А на сході країни тільки у 1909 р. з'явився «Футбол» Л. Можарського. У 1908 р. в Україні вперше було видано правила гри з футболу.

Чемпіонат з футболу у Львові офіційно проводився з 1906 р. На заході України за короткий час було створено команди «Чарні» (1904), «Легія» (1905), «Погонь» (1907), «Гасмонея» (1908), «Україна» (1911). Всі

вони, крім «України», після Першої світової війни брали участь у чемпіонаті Польщі серед команд Вищої ліги. У цей період футбол бурхливо розвивається на Закарпатті. Тут команди різних міст активно проводять товариські зустрічі з футболістами Ніредьгази, Кошиць, Дебрецена, Шаторьольоугеля тощо. Досить згадати, що команда «літаючих вчителів», так називали гравців «Русі» (Ужгород), оскільки вони вилітали на свої матчі літаком, а згодом команда «УАЦ» (Ужгород), брали участь в чемпіонатах Чехословаччини та Угорщини серед команд Вищої ліги, «МШЄ» (Мукачево) грала в першій лізі. Закарпатський футбол взагалі дав багато всесвітньо відомих гравців, серед них: Д. Товт, М. Михаліна, Ю. Лавер, М. Коман, І. Мозер, В. Турянчик, Й. Сабо, Ф. Медвідь, С. Решко, Й. Беца, І. Яремчук, В. Рац та інші. В різних збірних командах колишнього Радянського Союзу вони брали участь у чемпіонатах світу, Олімпійських іграх. Кубкових турнірах країн Європи тощо [15, 16].

Як свідчать довідники, на сході України особливо бурхливого розвитку футбол набув з 1912 р. Спершу створилися футбольні команди в Одесі (1910), Києві (1911), Харкові (1912), Миколаєві (1915), з'явилися вони і в Юзівці, Краматорську, Херсоні, Єлисаветграді, Вознесенську, Катеринославі. Футбольні матчі відбувалися в Полтаві, Сімферополі, Чернігові, Лозовій та інших містах України. Водночас самостійні розіграші проводили так звані «дикі», тобто не зареєстровані команди Києва, Харкова, Одеси.

У 1913 р. у Києві відбулася Перша всеросійська олімпіада. Хоча в її програмі футболу не було, учасники змагань все-таки побачили показові матчі. Команди Одеси, Києва, Харкова і міст Донбасу з 1912 р., об'єднавшись в ліги, почали проводити регулярні змагання в два етапи – восени та навесні. Пріоритет серед команд півдня України надійно утримували футболісти Одеси, які брали участь у фіналі першості Росії (1912) і у 1913 р. вони стали чемпіонами Росії, завдавши поразки команді Петербургу (4:2), а у 1914 р. провели три міжнародні матчі з кращим футбольним клубом Туреччини «Фенер–Бахче», де у двох перемогли, а один закінчився з нічийним рахунком.

Змагання на Кубок і першість Україна проводила з 1922 р. Її збірна – переможець другого Всеросійського свята фізкультури (1924), де вона обійшла команди Закавказзя та РСФСР. А незабаром у товариських матчах завдала поразок і збірним командам – Москви та СРСР. У Харкові створено високопрофесійну команду «Штурм», у Києві – «Залізничник», в Одесі – «Местран» та інші.

Бурхливо розвивався футбол у 1935 р. у Києві, Харкові, Одесі, Дніпропетровську. Тоді збірна України зустрілася у Парижі з футболістами професійного клубу «Ред Стар Олімпік» і перемогла суперника з рахунком 6:1.

З 1936 р. у вищій лізі чемпіонатів Радянського Союзу брала участь команда «Динамо» (Київ) і за всю історію ніколи не покидала її, а в повоєнні роки вона стала тринадцятикратним чемпіоном і дев'ятиразовим володарем Кубка Радянського Союзу, Суперкубку Європи (1975), дворазовим – Кубку володарів Кубків країн Європи (1975, 1986).

Про високий рівень українського футболу свідчить і те, що у вищій лізі Радянського Союзу в різний час виступали команди: «Динамо» (Київ), «Шахтар» (Донецьк), «Карпати» (Львів), «Зоря» (Луганськ), «Дніпро» (Дніпропетровськ), «Металіст» (Харків), «Таврія» (Сімферополь), «СКА» (Одеса), «Чорноморець» (Одеса), «Металург» (Запоріжжя), а в першій лізі – команди Ужгорода, Івано-Франківська, Львова, Чернівців та ін. Більшість із них досягли високих спортивних успіхів. Зокрема чемпіонами і призерами Радянського Союзу були футболісти «Динамо» (Київ), «Зорі» (Луганськ), «Дніпра» (Дніпропетровськ), «Чорноморця» (Одеси). Володарями Кубка – динамівці Києва, футболісти «Шахтаря» (Донецьк), «Карпат» (Львів), «Металіста» (Харків). Усі вони успішно виступали в європейських кубкових турнірах [15, 16].

Протягом багатьох років у міжнародних змаганнях (чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх) основу національних збірних команд складали футболісти українських клубів. Досить згадати всесвітньо відомі прізвища таких гравців як Ю. Войнов, В. Мунтян, В. Пузач, В. Веремєєв, І. Біланов, В. Серебряников, В. Банников, В. Колотов, О. Блохін, Л. Буряк, А. Коньков та інші. Сьогодні ними пишається український футбол. Такі відомі футболісти в усьому світі як О. Блохін (1975), І. Біланов (1986), А. Шевченко (2004) були визнані кращими футболістами Європи і нагороджені золотими м'ячами, а О. Протасов у 1984 р. став володарем срібної бутси Європи (1984), яку вручали кращим бомбардирам.

Після проголошення Верховною Радою незалежності України (1991), Федерація футболу України як повноправний член увійшла до УЕФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і європейських кубкових турнірах.

Весною 1992 р. проводився Перший незалежний чемпіонат України серед команд вищої, першої, другої, перехідних ліг, а також колективів фізкультури. Титул першого переможця вибороли футболісти «Таврії» (Сімферополь). Тепер такі змагання в Україні відбуваються восени та навесні.

Чемпіонат України проводиться і серед юнацьких команд молодшого та старшого віку. Створено і юнацьку національну збірну команду України.

Відповідні якісні зміни відбуваються в українському футболі безперервно. Так, постановою Кабінету Міністрів затверджено програму розвитку футболу в Україні, починаючи з 1997 р., дія якої поновлюється через кожні 5 років. Це дало можливість підвищити його роль в житті українського суспільства, розширити інтеграцію і зміцнити авторитет нашої держави у європейському і світовому спортивному співтоваристві.

У листопаді 2002 р. Федерацію футболу України прийнято до конвенції УЄФА з тренерської освіти. Це означає, що тренерські ліцензії, які видає федерація футболу України, відтепер визнаються в усіх країнах Європи, об'єднаних цією конвенцією.

У 2004 р. розпочато впровадження широкомасштабної програми «Наше майбутнє» щодо обладнання в усіх регіонах країни мінімайданчиків зі штучним покриттям.

Поступово і наполегливо реалізується програма введення уроку футболу в школах. З цією метою Федерацією футболу для вчителів підготовлено зошити з уроками футболу для 1-11-го класів.

Комплексною програмою започатковано і проведення Всеукраїнського футбольного фестивалю сільських школярів під девізом «Даруймо радість дітям». Ці змагання включені до Всеукраїнського календаря.

Федерацією футболу України у 2004 р. підписано угоду з державним департаментом з питань виконання покарань щодо впровадження уроку футболу у виховних колоніях для неповнолітніх.

Починаючи з 2003/2004 навчального року в окремих вищих навчальних закладах України утворено спеціалізацію «викладач уроку футболу в загальноосвітніх закладах».

У 2004 р. Федерацією футболу України прийнято рішення про створення міжрегіональних центрів розвитку юнацького футболу. В цьому ж році, Всеукраїнська футбольна асоціація студентів стала колективним членом Європейської студентської федерації футболу.

У 2004 р. український футбол на державному рівні відзначив своє 110-річчя. Верховна Рада України прийняла відповідну постанову, підкріпивши тим самим важливе значення футболу для мільйонів українських громадян, а велику групу ветеранів, тренерів, функціонерів, представників засобів масової інформації нагороджено урядовими та галузевими нагородами.

Такі найважливіші етапи розвитку національного футболу одного з найпопулярніших серед населення України видів спорту [15, 16].

### 1.3. Тенденції розвитку світового футболу

Розвиток сучасного футболу проходить практично за усіма розділами, що складають елементи цієї гри.

*Фізична підготовка.* У командах приділяють увагу усім фізичним якостям (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, швидкісно-силовій та функціональній підготовці) на спеціальних зборах та самостійній індивідуальній роботі гравців, якщо не щодня, то щотижня. Складені комплекси вправ використовуються тренерами для підняття тієї чи іншої фізичної якості на найвищий рівень.

*Технічна підготовка.* Польові гравці використовують усе різноманіття техніки пересувань і техніки володіння м'ячем. Кожен гравець повинен володіти стабільними навичками виконання всіх груп прийомів (удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення, обведення, «фінти», відбір м'яча та ін.).

*Тактична підготовка.* Тенденції розвитку сучасного футболу свідчать про те, що тактична підготовка гравців стала провідною серед інших видів підготовки спортсменів, оскільки визначає їх цільову спрямованість і зміст роботи, конкретизує функціональні обов'язки футболістів у команді в різних ігрових ситуаціях, сприяє доцільності вибору системи гри, визначає параметри моделей команд. Тактика є основним змістом всієї ігрової діяльності під час зустрічі. Вдало вибрана тактика боротьби проти конкретного суперника сприятиме досягненню успіху, а невдало підібрана тактика або нереалізована в ході матчу зазвичай призводить до поразки. Вміння правильно вирішувати задачі нейтралізації суперників і успішне використання власних можливостей в атаках характеризується тактичною зрілістю як команди в цілому, так і її окремих гравців. Команда

може досягти успіху тільки при добре організованих і обов'язково активних діях всіх футболістів в нападі та захисті.

Тенденція розвитку сучасного футболу в світі вимагає від тренерів постійного пошуку нових, більш досконалих тактичних комбінацій та взаємодій, тому проведення аналізу тактичної побудови гри футболістів високого класу на сьогоднішній день є актуальним.

Сьогодні існує кілька варіантів системи «1+4+2+4». Найбільш розповсюдженою є «1+4+3+3», яка характеризується забезпеченням середини поля трьома конструктивними гравцями, завдяки чому створюються передумови для комбінаційної гри, питома вага якої розподіляється між захистом і півзахистом.

Крім того, існують і варіанти «1+5+3+2» та «1+3+5+2», тобто зі зміцненою лінією захисту або зі зміцненою лінією середини поля.

Інший варіант цієї системи, яка носить зміцнений захисний характер, є «катеначіо» (1+1+4+2+3). Виникла вона в Італії. Її успішно використовувала команда «Інтер» (Мілан) під керівництвом тренера Еленіо Ерери. Тут провідну роль відіграє останній захисник, якого ще називають «вільним» або «ліберо».

З великим успіхом систему «1+4+4+2» використовували англійці на чемпіонаті світу в Англії, де і здобули титул чемпіонів.

Система «1+1+3+3+3» найбільш поширена в країнах, де футбол досить розвинений, зокрема у Німеччині, Нідерландах. За цієї системи гри застосовується щільний принцип прикривання гравців у оборонній фазі гри. Важливе завдання тут виконує «вільний» захисник, гра якого стала різноманітнішою, строкатішою, оскільки, крім виконання захисних функцій, він підключається до атак і бере участь у їх завершенні. Гра всіх гравців за цієї системи характеризується частою зміною місць по ширині та глибині поля і тому потребує універсальних гравців.

У сучасному футболі визначальним є те, що основне розташування гравців протягом матчу поступово змінюється. Немає потреби описувати основні розташування в системах гри, досить визначити характерні ознаки її організації в окремих закінчених частинах або фазах.

Система гри є тільки формою зовнішнього розташування гравців і вирішального значення для гри команди і досягнення нею успіху не має. На передній план висувається спосіб організації гри, її зміст, що й створює відчутну перевагу над формою, тобто розташуванням гравців.

Прогноз щодо створення оборонних і атакуючих систем гри або її способів в захисній та атакуючій фазах потрібний для успішної реалізації ігрових, тактичних завдань в окремих відрізках гри.

Просторові відношення між гравцями за різного розташування та виконання ігрових функцій спонукають до створення різних варіантів атакуючих і захисних систем. Існують різноманітні способи гри в цих системах.

#### *Атакуючі системи гри:*

1. Система швидкого нападу:

- а) контратака гравця;
- б) контратака групи гравців.

2. Система позиційного нападу:

- а) з підключенням захисників;
- б) з підключенням гравців середини поля;
- в) з підключенням «вільного» захисника;
- г) система гри під тиском.

#### *Захисні системи гри:*

1. Система зонного захисту (простору):

- а) пасивного зонного захисту;
- б) активного зонного захисту (зонного «пресингу»).

2. Система персональної опіки:

- а) персональна опіка по всьому полю;
- б) персональна опіка на своїй половині поля.

3. Система комбінованого захисту:

- а) з резервом в захисті;
- б) з переднім чистильником;
- в) із забезпеченням захисту.

Одним з головних напрямків розвитку сучасного футболу є тенденція посилення наступальної потужності команди за рахунок підвищення мобільності гравців, їх універсалізації та більш чіткої організації гри. Все більшого визнання отримують нові принципи ведення гри, так званого «тотального» футболу. Під цим розуміються організовані дії всіх гравців, їх велика активність в будь-якому наступальному і оборонному епізодах. Суттєва риса «тотального» футболу – універсалізм гравців. Граючи в

рамках певної тактичної системи, вони знаходяться в безперервному русі, діють імпровізовано і здатні змінити характер гри в потрібному для команди напрямку, несподівано і швидко. Характерним для сучасного футболу є те, що атака і оборона носять масовий характер і добре поєднуються з індивідуальними методами гри. Чітка взаємозамінність гравців різних ліній дозволяє без шкоди для оборони успішно використовувати в атаці гравців середньої лінії та флангових гравців. В даний час продовжується вдосконалення сучасних тактичних схем, і багато команд з успіхом використовують такі тактичні модифікації: «1-4-1-3-2»; «1-4-3-1-2» і «1-3-5-2». При всіх цих побудовах спостерігається тенденція створення універсальної системи, здатної видозмінюватися в процесі гри [15, 16].

*Психологічна підготовка.* Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів є актуальним впродовж всіх часів заняття спорту. Адже безпосередньо психологічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у досягненні спортивних результатів.

Психологія – це наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Якщо у футболіста рівень розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовки однаковий, то перевага буде на боці гравця, у якого психологічний опір кращий. У змаганнях мають брати участь спортсмени з високою психологічною підготовкою. Такий стан характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, якістю мислення, тверезою оцінкою власних можливостей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести боротьбу з суперником за кращий результат та за перемогу. Психологічно підготовлений футболіст здатний відповідно керувати своїми діями, відчуттями, проявляючи максимум думки в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Недостатній рівень психологічної готовності часто призводить до зниження результатів і до неочікуваних поразок у змаганнях.

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на душевний стан спортсмена. Для цього у всіх періодах тренування потрібно удосконалювати його психологічні процеси.

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан футболіста, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психологічні напруження, пов'язані участю в змаганнях.

Психологічну підготовку умовно розподіляють на загальну і спеціальну. Загальна психологічна підготовка здійснюється на зальнопідготовчому, а спеціальна – на спеціальнопідготовчому етапі підготовчого та змагального періоду.

Визначальним показником емоційного стану є так званий передстартовий стан. Він характеризується незначним, порівняно зі звичайним станом збудження, частішає пульс, дихання, трохи підвищується кров'яний тиск. У такому стані гравець керувати своїми емоціями, швидко зосереджується відчуває стартове піднесення.

Проте у спортивній практиці часто спостерігаються відповідні відхилення від нормального стану, тобто передстартової «лихоманки» або апатії.

Передстартовій лихоманці властива перевага стану збудження над процесами гальмування. Основні засоби регулювання психологічних процесів – переконання, гіпноз, автогіпноз, автогенне тренування, зміна м'язових напружень та ін.

Етап загальної підготовки створює відповідні умови для розвитку та удосконалення таких якостей, як здатність мобілізувати свідомість, напружувати сили для досягнення визначеної мети, вміння підпорядковувати власні інтереси інтересам колективу, спроможність боротися з труднощами.

У цей період на тренуваннях формуються такі психічні процеси, як концентрація уваги, сприйняття, рухова пам'ять, передбачення руху, тощо. На етапі загальної підготовки чимало часу відводиться удосконаленню уваги спортсмена, що дасть йому змогу оволодіти складною програмою тренувального процесу і ефективніше діяти під час змагань. Йдеться, зокрема, про вміння бути готовим до боротьби, самостійно регулювати свій емоційний стан, концентрувати силу волі, мобілізувати увагу, цілком розслаблятися. Такі вміння виробляються під час багаторічної напруженої праці, яка і є основою психологічної підготовки спортсмена.

На етапі спеціальної підготовки створюється відповідний стан психологічної підготовки до змагань. Удосконалення процесів, пов'язаних з пізнавальною діяльністю стає дедалі більш спеціалізованим. Відчуття технічні, зорові та рухові, за допомогою яких спортсмен набуває вміння визначити швидкість рухів, відстань від суперника, лежать в основі "відчуття дистанції", «відчуття м'яча» тощо.

Більша частина вправ на цьому етапі виконується в умовах змагань. Тренування, які мають характер спарингових ігор, не приглушує індивідуальності гравця, а навпаки, за умов спортивної боротьби, підкреслює його значення.

У змагальному періоді психологічна підготовка гравця зводиться до роботи, що стосується психологічної витривалості перед календарними іграми [15, 16].

*Наукове забезпечення.* Всі досягнення провідних національних команд пов'язані з науковим забезпеченням. Комп'ютерні технології дають змогу отримувати індивідуальні показники гравців за всіма етапами підготовки та даними ігрової діяльності футболістів. Відеозапис використовується як засіб для аналізу ігор, моделювання гри суперника. Відсутність наукової допомоги стримує процес підготовки команд до змагальної діяльності.

*У змінах правил досить чітко проглядаються такі напрямки:*

1. Можливість відійти від таких ігрових моментів, від яких переважно виникають суперечки.
2. Можливість відійти від суб'єктивізму у суддівстві.

На європейському та світовому рівні збільшилась кількість суддів до 5 чоловік: арбітр матчу і 4 асистента арбітра матчу. Було введено електронні системи визначення гола – GoalRef і Hawk-Eye. Система відеоасистента арбітра (ВАА) (англ. Video assistant referee), скорочено VAR, або відеопомічник арбітра – технологія у футболі, що дозволяє головному арбітру ухвалювати рішення у спірних моментах матчу за допомогою відеоповторів. Офіційно включена в Правила гри у футбол у 2018 році після серії випробувань на міжнародних турнірах.

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**



### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.**

## **АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ**

### **Тема 1. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ НОГОЮ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів техніки пересувань та жонглювання м'ячем а також оволодіти навичками техніки ударів по м'ячу ногою.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових якостей.

3. Проведення основної частини заняття:

- аналіз техніки удару по м'ячу серединою підйому;
- аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому;
- аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи;
- аналіз техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
<i>Основна частина заняття 75 хв.</i>		
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу серединою підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Цим ударом користуються, особливо під час ударів по воротах після ведення м'яча, ударів в один дотик, виконання вільних і штрафних ударів, ударів від воріт, під час вибивання м'яча після оволодіння ним воротарем, ударів з відскоку від землі, з напівльоту і з льоту.</p> <p>Вісь стопи опорної ноги спрямована в напрямку удару. Опорна нога, зігнута в коліні, знаходиться на рівні або трохи попереду (за 10 см збоку) від м'яча. Нога, якою завдають удару, зігнута в коліні й відведена назад, після чого швидко виноситься вперед до м'яча, а після удару продовжує рухатися вперед, випрямляючись у коліні. Кут між коліном ноги, якою завдають удару, має припадати на м'яч або бути трохи попереду. Це значно впливає на висоту льоту м'яча після удару. Під час удару по м'ячу правою ногою ліве плече висунуте трохи вперед.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	<p>Помилки в техніці виконання удару по м'ячу серединою підйому:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стопа під час удару розслаблена (не закріплена).</li> <li>2. Гравець завдає удару не підйомом, а пальцями.</li> <li>3. Опорна нога на значній відстані позаду м'яча.</li> </ol> <p>Гравцеві слід випустити м'яч збоку від опорної ноги. Для цього він змушений нахилити тулуб вперед і прикривати м'яч коліном ноги, якою здійснює удар.</p>
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.	20-25 раз	<p>В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками, знизу вгору, без обертання. До м'яча, кинутого руками, важливо почати рухатися в момент його відскоку від землі. Запізнілий старт не дасть можливості гравцеві замахнутися ногою для того, щоб завдати удару.</p>

1	2	3
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.	20-25 раз	В цій вправі гравець рухається повільним бігом, зробивши 3 кроки підкидає м'яч двома руками виконує удар.
6. Удар по м'ячу, кинутому партнером з достатньою траєкторією.	20-25 раз	Тут варто звернути увагу на те, щоб партнер не кидав м'яч здалеку назустріч, оскільки гравець в такому випадку замість руху вперед назустріч м'ячу, мусить відходити назад, що ускладнює техніку виконання удару або взагалі робить його неможливим.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
8. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	20-25 раз	Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удару.
9. Удари по воротах.	20-25 раз	Гравець знаходиться на відстані 20м. від воріт. По сигналу викладача гравець виконує ведення м'яча до 16 м і виконує удар у ворота.

*Аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому – 20 хв.*

1. Розповідь	2 хв.	<p>Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центра поля, передач на великій відстані і під час ударів по воротах.</p> <p>На відміну від удару серединою підйому, коли розгін гравця збігається з напрямком руху м'яча, під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом 45° щодо напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 25 см від м'яча. Нога, що завдає удару по м'ячу, зігнута в кульшовому і колінному суглобах, стопа розвернута носком назовні. Останній крок розгону значно подовжений. Нога, що робить удар, виконує рух, подібний до натягнутого лука, і торкається м'яча внутрішньою частиною підйому (тією, що з внутрішнього боку від шнурівки бутс) . Після удару нога, якою гравець завдає удару, виконує проведення м'яча.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>

1	2	3
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Помилки в техніці виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому: 1. Не властива удару поверхня ноги, тобто удар робиться зовнішньою частиною стопи. 2. Носок недостатньо розвернутий усередину.
4. Удар по нерухомому м'ячу.	20-25 раз	З метою підвищення швидкості руху гравця і збільшення довжини останнього кроку та надання опорній позі вигляду натягнутого лука, розгін слід виконувати під якнайбільшим кутом щодо напрямку удару (близько 45°).
5. Удар по м'ячу після ходьби й повільного бігу.	20-25 раз	Гравець ставить м'яч і відходить назад на 4 м. Після цього гравець рухається повільним бігом до м'яча і виконує удар партнеру.
6. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	20-25 раз	Гравець котить м'яч вперед на відстань 1–2 м. Після цього наздоганяє м'яч і виконує удар партнеру
7. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.	20-25 раз	Гравці розміщуються в парах. Гравець №1 котить м'яч на зустріч Гравцеві №2 який виконує удар.
<i>Аналіз техніки ударів по м'ячу внутрішньою частиною стопи – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Удари по м'ячу – це основний спосіб ведення гри. <i>Удар внутрішньою частиною стопи</i> виконується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Розбїг виконується по прямій відносно до м'яча та напрямку його польоту. Опорна нога, зігнута в коліні, ставиться за 10 – 15 см від м'яча збоку. Її носок повинен « вказувати» напрямком польоту м'яча. Нога якою гравець завдає удару, відводиться назад, а її стопа розвернута назовні під прямим кутом щодо напрямку удару. В момент торкання стопою м'яча носок напружений, гомілкостоп закріплений, тулуб трохи нахилений вперед, а руки зігнуті в ліктях. Удар наноситься в середину м'яча або нижче в залежності від того по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець. Після завершення передачі нога не зупиняється, а продовжує свій рух за м'ячем (проведення). Це забезпечує влучний політ м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.

1	2	3
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Слабо розвернута стопа ноги, якою б'ють по м'ячу. 2. Опорна нога ставиться далеко від м'яча. 3. Немає замаху ноги та проводки м'яча. 4. Під час удару тулуб відхилений назад.
4. Удар по нерухомому набивному м'ячу з місця.	2 хв.	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 1 м. Перші номери тримають м'яч ногою, другі номери підходять і виконують імітацію удар по м'ячу.
5. Удар по м'ячу, що котиться вперед (в напрямку удару).	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів. Студенти розміщують на майданчику довільно.
6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.	20-25 раз	Стопа зігнутою в коліні ноги що виконує удар сильно розвертається назовні. У момент удару середина стопи стикається з серединою м'яча, а тулуб одночасно нахилиється над м'ячем.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
8. Те саме після відскоку від землі, з місця і з розгону.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 2-3 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
9. Вправи 7, 8 тільки м'яч кидає партнер.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
10. Удар по м'ячу з напівльоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 1 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він відскочив від площадки. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.

1	2	3
11. Те саме тільки м'яч кидає партнер.	20-22 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він відскочив від майданчика. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
12. Удари по воротах після ведення.	20-22 раз	Студенти розбиваються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча після цього передача гравцеві №2, він скидає м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротам.
13. Удари по воротах після передач партнера.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує передачу гравцеві №2 і навпаки. Так вони рухаються до штрафного майданчика. Перед штрафним майданчиком гравець №2 скидає м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротам.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь	2 хв.	Найбільше часто застосовується для виконання вільних і штрафних ударів по воротах, передач, якщо між гравцем і партнером є суперник. Стопа гравця розвернута носком всередину. Розгін прямиий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямувати по прямій лінії і дугою. Розбіг виконується під невеликим кутом. Плече, протилежне опорній нозі, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см від м'яча. Щоб надати м'ячу обертання, удар виконується збоку, а не по центру. Верхня частина тулуба нахилена в бік опорної ноги. Руки трохи зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу тулуба.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Не властива удару поверхня ноги, тобто удар закладається зовнішньою частиною стопи. 2. Носок не достатньо повернутий усередину.

1	2	3
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.	18-20 раз	В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками, знизу вгору, без обертання. До м'яча, кинутого руками, важливо почати рухатися в момент його відскоку від землі. Запізнілий старт не дасть можливості гравцеві замахнутися ногою для того, щоб завдати удару.
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.	18-20 раз	В цій вправі гравець рухається повільним бігом, зробивши 3 кроки підкидає м'яч двома руками виконує удар. Носок розвертається в середину.
6. Удар по м'ячу, кинутому партнером з достатньою траєкторією.	18-20 раз	Тут варто звернути увагу на те, щоб партнер не кидав м'яч здалеку назустріч, оскільки гравець в такому випадку замість руху вперед назустріч м'ячу, мусить відходити назад, що ускладнює техніку виконання удару або взагалі робить його неможливим.
7. Удар по м'ячу з льоту.	18-20 раз	М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
8. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	18-20 раз	Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удару.
9. Удар по м'ячу, що котиться з боку.	18-20 раз	М'яч котить партнер з боку. Студент підбігає до м'яча під невеликим кутом і виконує удар з боку щоб надати обертання.
10. Удари по воротах.	18-20 раз	Гравець знаходиться на відстані 20м. від воріт. По сигналу викладача гравець виконує ведення м'яча до 16м. і виконує удар у ворота.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### *Попередня підготовка:*

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки ударів по м'ячу ногою.

## Тема 2. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ЗУПИНОК М'ЯЧА

Кількість годин – 2.

**Мета:** навчити студентів техніки зупинки м'яча.

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток силових якостей.

3. Проведення основної частини заняття:

- аналіз техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи;
- аналіз техніки зупинки м'яча підошвою;
- аналіз техніки зупинки м'яча стегном;
- аналіз техніки зупинки м'яча грудьми.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
<i>Основна частина заняття – 75 хв.</i>		
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Зупинки слугують засобом прийому й оволодіння м'ячем. Ціль зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить для здійснення подальших дій. Є три фази зупинки м'яча:</p> <p>Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується переносом ваги тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, спрямовується назустріч м'ячеві.</p> <p>Робоча фаза – амортизуючий рух ногою, яка дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.</p> <p>Завершальна фаза – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься убік зупиняючої ноги і м'яча.</p>

1	2	3
		<p><i>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.</i></p> <p>Для зупинки м'яча, що котиться, нога виноситься назустріч м'ячу. Стопа повернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги.</p> <p>При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються в стрибку.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу в перед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Зупинка м'яча що котиться на зустріч.	20 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м.</p> <p><i>Характерні помилки:</i></p> <p>Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.</p>
5. Те саме в русі (ходьба).	25 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м.</p> <p><i>Характерні помилки:</i></p> <p>Передчасне або запізніле торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.</p>
6. Те саме в русі (біг).	22 рази	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 5-6 м.</p> <p><i>Характерні помилки:</i></p> <p>Контактує не вся поверхня, а лише частина внутрішнього боку стопи.</p>
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	16 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м.</p> <p><i>Характерні помилки:</i></p> <p>Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.</p>
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	24 рази	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м.</p> <p><i>Характерні помилки:</i></p> <p>Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізніле торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.</p>

1	2	3
9. Зупинка м'яч після відкриття.	20 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3 м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 який здійснює зупинку м'яча.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча підошвою – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка підошвою.</i> При наближенні м'яча, що котиться назустріч, нога виноситься вперед. Носок піднятий вгору під кутом 30–40°. Коли м'яч торкається підошви виконується незначний поступальний рух назад. Для того щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча землі він накривається (але не давиться) підошвою.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячеві, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Підкидання м'яча з рук з висоти грудей.	20 раз	Намагатися зробити зупинку м'яча після другого відскоку від землі.
5. Передачі м'яча підошвою.	24 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 1 м. Виконують передачі підошвою лівою та правою ногою.
6. Зупинка м'яча який котиться на зустріч.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. <i>Характерні помилки:</i> Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	18 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. <i>Характерні помилки:</i> Нога, якою гравець зупиняє м'яч, не виконує амортизаційний рух.

1	2	3
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. <i>Характерні помилки:</i> Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізніле зіткнення м'яча зі підшвою ноги, якою виконується зупинка.
9. Зупинка м'яч після відкриття.	22 рази	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 і він зупиняє м'яч підшвою.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча стегном – 15хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка м'яча стегном.</i> Гравець стає точно навпроти м'яча, що наближається а вагу тіла переносить на зігнуту в коліні опорну ногу. Ногу, якою зупиняє м'яч, зігнуту в коліні, піднімає в гору так, щоб кут між стегном і гомілкою мав приблизно 50 – 60°. Стегно ноги, якою виконується зупинка виставляється назустріч м'ячу, що наближається. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Утримання м'яча на стегні.	16 раз	Кожен гравець піднімає зігнуту в коліні ногу і ставить м'яч на стегно. Намагатися протримати м'яч декілька секунд.
5. Зупинка м'яча підкинутого над собою.	20 раз	В кожного гравця м'яч, який потрібно підкидати не вище голови. Коли м'яч торкається стегна виконується амортизуючий рух донизу-назад.
6. Зупинка м'яча кинутого партнером.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч Гравцеві №2, який намагається його зупинити.

1	2	3
7. Зупинка м'яча кинутого партнером з відскоком від землі.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч об землю Гравцеві №2 після відскоку від землі намагається його зупинити.
8. Зупинка м'яч після відкривання.	18 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 вкидає м'яч гравцеві №1 і він зупиняє м'яч стегном.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча грудьми – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка м'яча грудьми.</i> У підготовчій фазі футболіст повертається обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей або невеликого кроку (50-70 см), груди подаються вперед, руки дещо зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі і руки – вперед. Під час торкання грудей виконується амортизаційний рух, щоб погасити швидкість польоту м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом виконують два кроки на зустріч м'ячу, груди подаються в перед, а потім виконується амортизуючий рух назад.
4. Утримання м'яча на грудях.	20 раз	Кожен гравець прогинається в спині і ставить м'яч на груди. Намагатися протримати м'яч декілька секунд.
5. Зупинка м'яча підкинутого над собою.	18 раз	В кожного гравця м'яч, який потрібно підкидати не вище голови. Коли м'яч торкається грудей виконується амортизуючий рух назад.
6. Зупинка м'яча кинутого партнером.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч Гравцеві №2, який намагається його зупинити.
7. Зупинка м'яча кинутого партнером з відскоком від землі	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5м. Гравець №1 накидає м'яч об землю Гравцеві №2 після відскоку від землі намагається його зупинити.

1	2	3
8. Зупинка м'яч після відкривання.	20 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2, а гравець №3 стоїть на відстані 10-16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 вкидає м'яч гравцеві №1 і він зупиняє м'яч грудьми.

4. Проведення заключної частини заняття.

### *Попередня підготовка:*

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки зупинок м'яча.

## ***Тема 3. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів техніки зупинки м'яча а також оволодіти навичками техніки ведення м'яча.

### *План заняття:*

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток силових якостей.
3. Проведення основної частини заняття:
  - аналіз техніки ведення м'яча зовнішньою та внутрішньою частиною підйому та носком.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
<i>Основна частина заняття – 75 хв.</i>		
<i>Аналіз техніки ведення м'яча – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців з м'ячем. При веденні використовується біг (іноді ходьба), удари по м'ячу ногою виконуються в різній послідовності і ритмі. Виходячи з тактичних завдань удари по м'ячу при веденні виконуються з різною силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10-12 м. При протидії суперника варто постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1-2 м. Необхідно відзначити що часті удари знижують швидкість ведення.</p> <p>При веденні <i>середньою частиною підйому і носком</i> здійснюється переважно прямолінійний рух. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому.</p> <p><i>Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому</i> прийнято вважати найбільш універсальним способом. Використовуючи даний прийом, футболісти переміщуються по прямій, дугою і зі зміною напрямку руху. При виконанні прийому стопу ноги, якою ведуть м'яч необхідно розгорнути носком у середину.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	5 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом усі рухаються повільним кроком, виносячи ногу вперед носком усередину.
4. Ведення м'яча в русі (ходьба).	5 хв.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між ними 18 м. Гравець №1 веде м'яч ходьбою до гравця №2 і передає йому.
5. Ведення м'яча в русі (повільний біг).	5 хв.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 20 м. Гравець №1 веде м'яч повільним бігом до гравця №2 і передає йому.

1	2	3
6. Ведення м'яча в русі (з максимальною швидкістю).	10 хв.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 15 м. Гравець №1 веде м'яч з максимальною швидкістю до гравця №2 і передає йому.
7. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (ходьба).	10 хв.	Студенти шикуються у чотири колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших чотири гравці за другим сигналом інших чотири гравці і т.д. Звернути увагу на стопу щоб носок був розвернутий у середину.
8. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (повільний біг).	10 хв.	Студенти шикуються у чотири колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших чотири гравці за другим сигналом інших чотири гравці і т.д. Ведення виконується дальньою ногою від фішки.
9. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (з максимальною швидкістю).	10 хв.	Студенти шикуються у чотири колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших чотири гравці за другим сигналом інших чотири гравці і т.д.
10. Ведення м'яча з обведення фішок із різною швидкістю і зі зміною напрямку руху.	10 хв	Студенти шикуються у дві колони. За сигналом виконують ведення перших два гравці за другим сигналом інші два гравці і т.д.
11. Довільне ведення м'яча по майданчику із підключенням зупинок і інших елементів.	10 хв.	У кожного студента м'яч. Студенти розміщуються по всьому майданчику. За сигналом виконується ведення м'яча.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### *Попередня підготовка:*

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки зупинки м'яча а також аналіз техніки ведення м'яча.

## **Тема 4. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВІДВОЛІКАЮЧИХ ДІЙ (ФІНТІВ) ТА ЖОНГЛЮВАННЯ М'ЯЧА**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів техніки відволікаючих дій (фінтів) а також оволодіти навичками техніки відбирання м'яча.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток спритності.

3. Проведення основної частини заняття:

- аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів);
- аналіз техніки відбирання м'яча.
- контрольні нормативи з техніки гри:

<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<i>Основна частина заняття – 75 хв.</i>		
<i>Фінт «відхід» випадом – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Обманні рухи виконуються в безпосередньому однокорстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри. Виділяються дві найбільш загальні фази обманних рухів: підготовча і фаза реалізації. Виконання обманних дій у першій фазі спрямоване на виклик відповідної реакції супротивника. Ця фаза відповідає підготовчій фазі техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок, ведення. Природність виконання даної фази визначає відповідну реакцію супротивника. У другій фазі реалізуються наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними прийомами. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропускання м'яча партнерові і їх комбінації.

1	2	3
		<p><i>Фінт «відхід» випадом.</i> При атаці суперника спереду гравець, проводить м'яч, показує своїми рухами, що він має намір обійти його праворуч або ліворуч. Зближуючись з противником на відстань 1,5-2 м, гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. При чому, проекція ЗЦТ не доходить до площі опори. Виникаюча при цьому нестійка рівновага сприятиме подальшому руху. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщується у бік випаду. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Імітація вправи без м'яча.	2 хв.	<p>Студенти розміщуються у шерензі. По першому сигналу студенти рухаються кроком, по другому сигналу роблять широкий випад.</p>
4. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.	10-15 раз	<p>Студенти розміщуються у шерензі. По першому сигналу студенти рухаються повільним кроком, по другому сигналу роблять широкий випад і переносять вагу тіла з однієї ноги на іншу.</p>
5. Те саме під час ходьби.	10-15 раз	<p>Студенти розміщують у шерензі. За сигналом виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.</p>
6. Те саме під час бігу.	10-15 раз	<p>Студенти розміщують у шерензі. По першому сигналу студенти рухаються бігом По другому сигналу виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.</p>
7. Те саме перед фішкою.	10-15раз	<p>Студенти розміщуються у шерензі. Підійшовши до фішки виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.</p>
8. Виконання фінту перед нерухомим м'ячем.	22 рази	<p>Студенти розміщуються в парах. Підбігши до м'яча гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.</p>

1	2	3
9. Виконання фінта перед нерухомим суперником.	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 м. гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
10. Виконання фінта напроти суперника, який рухається на зустріч гравцеві.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча. Гравець №2 біжить на зустріч відбирати м'яч. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 м. гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
<i>Фінт «відтягуванням м'яча назад» – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Обманні рухи виконуються в безпосередньому одноборстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри. <i>Фінт «відтягуванням м'яча назад»</i> викликає у суперника захисну реакцію. Гравець імітує рухи удару по м'ячу носком. У цей момент у суперника виникає захисна реакція, а гравець, користуючись цим, заносить ногу над м'ячем і відтягує його в бік або назад (п'яткою або підшвою).
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом виконують удар носком.
4. Занесення ноги над м'ячем і відтягування його в бік.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом виконують імітацію занесення ноги над м'ячем і відтягування його в бік.
5. Те саме під час бігу.	22 рази	Студенти розміщуються у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом виконують імітацію занесення ноги над м'ячем і відтягування його в бік.

1	2	3
6. Те саме перед фішкою.	16 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Підійшовши до фішки виконують удар носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується імітація з відтягування в бік.
7. Виконання фінту перед нерухомим м'ячем.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Підбігши до м'яча гравець виконує замах, імітацію удару носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується відтягування м'яча в бік.
8. Виконання фінта перед нерухомим суперником.	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2м. гравець виконує замах, імітацію удару носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується відтягування м'яча в бік. Виконує ведення м'яча в іншому напрямку.
9. Виконання фінта напроти суперника, який рухається на зустріч гравцеві.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча. Гравець №2 біжить на зустріч відбирати м'яч. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 метри гравець виконує замах, імітацію удару носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується відтягування м'яча в бік. Виконує ведення м'яча в іншому напрямку.
<i>Аналіз техніки жонглювання м'яча – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Стати прямо, розставити ноги на ширині плечей, руки розташувати паралельно майданчику і зігнути в ліктях. Долоні при цьому повинні бути повернені в середину, а лікті дещо притиснуті до боків.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Підкидання м'яча з наступним підбиванням.	2 хв.	Студенти розміщуються довільно на майданчику. Виконують підкиданням м'яча догори дають можливість йому відскочити від майданчика, коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підбити його ногою назад у повітря і зловити руками.
4. Поступове збільшення кількості підбивань м'яча.	9 хв.	Студенти розміщуються довільно на майданчику. Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару, підбити його ногою в повітря, і коли він почне знижуватися, підбити його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагатися утримувати м'яч під контролем. Виконувати жонглювати однією ногою, поки не почне виходити, а потім перейти на іншу ногу.

4. Проведення заключної частини заняття.

***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів), жонглювання м'ячем.

***Тема 5. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВКИДАННЯ М'ЯЧА***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.

***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи, призначені для розвитку швидкісних якостей.

3. Проведення основної частини заняття:

- аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії;
- контрольні нормативи з техніки гри.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
<i>Основна частина заняття – 75 хв.</i>		
<i>Аналіз техніки вкидання м'яча – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>М'яч вкидають двома руками із-за голови. Технічний елемент виконують з місця або з невеликого розбігу. У момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами, в той же час, йому не дозволяється перетинати бокову лінію. При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями охоплювали його збоку, а великі пальці майже стикалися. Підготовчою фазою вправи є замах. Початкове положення – стійка ноги нарізно (на ширині плечей) або в положенні кроку. Руки з м'ячем, дещо зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі; вага тіла знаходиться на нозі яка розташована позаду (у положенні кроку). Робоча фаза – кидок – починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям убік вкидання. Існує декілька варіантів виконання завершальної фази. У першому випадку гравець випускає м'яч під час проходження руками фронтальної площини, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Завершальною фазою може бути і падіння.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Підвідна вправа в парах.	2 хв.	<p>Студенти розміщуються в парах, стоячи спиною один до одного, руки догори кисті у захват, крок уперед (почергово) лівою та правою ногою.</p>
4. Укидання медициболу.	20 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань 3-4 м. Гравець №1 з місця вкидає медицибол гравцю №2. Ноги не відриваються від землі.</p>
5. Укидання м'яча із-за голови.	16 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Використовуються лише плечі та руки (без залучення тулуба).</p>
6. Укидання м'яча після ходьби.	18 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань 6-8 м. Гравець №1 робить 2 – 3 кроки і вкидає гравцю №2.</p>

1	2	3
7. Укидання м'яча після бігу.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15 м. Гравець №1 біжить робить 2-3 кроки і вкидає гравцю №2. Після вкидання м'яча руки опускаються донизу.
8. Укидання м'яча в ціль.	18 раз	3 фішок робляться квадрати 2х2м на майданчику. Креслиться лінія, з якої будуть кидати у квадрати. Відстань від лінії до квадрату різна – від 10 до 20 м.
9. Укидання м'яча на відстань.	20 x 2 рази	Студенти діляться на 4 колони. Робиться коридор в 1 м. Далі студенти кидають у цей коридор на дальність.
10. Укидання м'яча з місця та з розбігу із падінням у перед.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15 м. Після вкидання м'яча падіння виконується на руки.

4. Проведення заключної частини заняття.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.

## ***Тема 6. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ГРИ ВОРОТАРЯ***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів техніки гри воротаря.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових якостей.
3. Проведення основної частини заняття:
  - аналіз техніки захисних дій воротаря без м'яча;
  - аналіз техніки ловіння м'яча воротарем, що котяться на нього;
  - аналіз техніки ловіння м'яча в падінні.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
<i>Основна частина заняття – 75 хв.</i>		
<i>Аналіз техніки захисних дій воротаря без м'яча – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Воротар має постійно бути готовий вступити в гру. Вихідне положення воротаря наступне: ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, стопи поставлені паралельно і на такій відстані, щоб м'яч не пройшов між ногами. Вага тіла розподілена на дві ноги, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегон, погляд спрямований на м'яч.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Прийняття положення стійки воротаря.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом імітують стійку воротаря.
4. Пересування приставним кроком вздовж воріт у стійці воротаря.	2 хв.	Переміщення виконувати по дузі, руки на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені.
5. Ходьба випадами вперед.	1 хв.	Під час ходьби руки в сторони.
6. Почергові махи ногами вправо-вліво.	2 x 20 раз	Ноги в колінах не згинати.
7. Махи в переміщенні.	15 раз	Мах в сторону – переміщення, поставити ногу на майданчик, приставити іншу ногу і знову мах.
8. Імітація відбивання м'яча, що летить на різних рівнях не нижче поясу.	20 раз.	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують імітацію із стійки готовності.
9. Із стійки готовності швидко випрямити руки вгору, в сторони, донизу.	20 раз	Виконувати вправу за сигналом викладача. Один свисток – руки вгору, два свистки – руки в сторони, три свистки – руки донизу.
10. Ходьба приставними кроками.	20 м.	Під час ходьби ступні ніг сильно розвернуті назовні.

1	2	3
11. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Під час стрибка стегно піднімати високо, розвертати назовні.
12. Із напівприсіду хлестоподібним рухом випрямити ногу в сторону й поставити на п'ятку.	15 раз	Стопа повинна бути розвернута назовні.
13. Мах ногою в сторону.	2 x 15 раз	Під час маху торкнутися кисті однойменної руки на рівні плеча.
14. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Виконувати послідовні махи ногою в сторону і торкаючись кисті однойменної руки на рівні плеча.
<i>Аналіз техніки ловіння м'ячів воротарем, що котяться на нього – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Ловіння м'яча – є основним засобом техніки гри воротаря. Виконується даний прийом, в основному, двома руками. Ловлять м'яч знизу, зверху або збоку – в залежності від напрямку, траєкторії і швидкості його польоту. М'ячі, які летять на значній відстані, ловлять у падінні або стрибку.</p> <p>У підготовчій фазі при ловінні м'ячів що котяться воротар нахилиється вперед і опускає руки вниз. При цьому долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені, напівзігнуті й майже торкаються землі. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або незначно зігнуті.</p> <p>Під час ловіння м'яча воротар так обирає позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. Перший ловіння м'яча руками, другий – підстраховка тулубом або ногами, якщо м'яч випадково проскочить повз руки воротаря.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Виконання підготовчих вправ без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують 2-3 кроки і торкаються носків стоп імітуючи ловіння м'яча.

1	2	3
4. Із вихідного положення воротар виконує всі рухи без м'яча.	20 раз	Студенти розміщують у шерензі. Виконують вправу за сигналом викладача. Один свисток – імітація ловіння м'яча що котиться на зустріч, два свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з лівої сторони, три свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з правої сторони.
5. Ловіння м'яча, що котиться на зустріч.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань 4-5 м. Під час ловіння м'яча стопи ставляться паралельно, тулуб нахилиється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
6. Ловіння м'яча, що котиться з боку з відстані кількох метрів від воротаря.	16 раз	Студенти розбиваються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння м'яча воротар рухається приставними кроками в той бік звідки котиться м'яч. Стопи ставляться паралельно, тулуб нахилиється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
7. Передача м'яча низом воротарю.	18 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння воротар стає навпроти м'яча який котиться до нього. Стопи ставляться паралельно, тулуб нахилиється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
8. Ловіння м'яча, який летить швидко.	20 раз	Студенти розміщуються на відстані 16 м. від воріт і виконують удар низом. Воротар ловить м'яч. Після того як виконали останній удар у ворота стає інший студент.
<i>Аналіз техніки ловіння м'яча в падінні – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p><i>Ловіння м'яча в падінні</i> – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач і «прострілів» уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника. Є два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту.</p> <p>Перший варіант застосовується звичайно для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2-2,5 м від воротаря. Воротар попередньо робить широкий крок, руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку землі торкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки створюють перешкоду на шляху м'яча.</p>

1	2	3
		<p>Для ловіння м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. У попередній фазі виконується один або два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх виконується ближньої до м'яча ногою. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння м'яча виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем проводиться групування.</p> <p>Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб, ноги.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Виконання підготовчих вправ без м'яча.	2 хв.	<p>Із положення сидячи, присіду, напівприсіду і, зрештою, стоячи виконати падіння на землю бічною частиною тулуба, торкаючись землі у такій послідовності: голілкою, стегном, боком і плечем.</p>
4. Падіння на нерухомий м'яч з присіду.	20 раз	<p>М'яч знаходиться на відстані падіння воротаря. За сигналом викладача виконується падіння з присіду до м'яча. Торкнувшись руками м'яча виконують підтягування до тулуба.</p>
5. Падіння на нерухомий м'яч з напівприсіду.	20 раз	<p>М'яч знаходиться на відстані падіння воротаря. За сигналом викладача виконується падіння із напівприсіду до м'яча. Торкнувшись руками м'яча виконують підтягування до тулуба.</p>
6. Падіння на нерухомий м'яч з положення стоячи.	18 раз	<p>М'яч знаходиться на відстані падіння воротаря. За сигналом викладача виконується падіння з положення стоячи до м'яча. Торкнувшись руками м'яча виконують підтягування до тулуба.</p>
7. Ловіння м'яча після торкання фішки.	16 раз	<p>Відстань до фішки 2 м. За сигналом студенти рухаються приставним кроком до фішки, торкаються рукою і виконують падіння до нерухомого м'яча.</p>
8. Ловіння м'яча, якого підкину кинув партнер.	18 раз	<p>Студенти розташовуються в парах. Відстань до фішки 2 м. За сигналом студенти рухаються приставним кроком до фішки, торкаються рукою і виконують падіння до м'яча що кидає партнер.</p>

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### *Попередня підготовка:*

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки гри воротаря.



**РОЗДІЛ 2.  
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.  
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ  
УРОКУ НАВЧАЛЬНОГО  
ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ  
ФУТБОЛУ**

**ЛЕКЦІЇ**

**Тема 1. МЕТОДИКА  
НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ  
І ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** ознайомити студентів з методикою навчання техніки і тактики гри у футбол та написання плану конспекту уроку.

**Вступ.** Під час навчання новачків елементів техніки гри у школах слід дотримуватися принципів дидактики: від легкого до важкого, від простого до складного. Навчання потрібно організовувати таким чином, щоб засвоєний матеріал якнайшвидше застосовувався у грі.

**1.1. Класифікація та аналіз техніки і тактики гри футбол**

**1.1.1. Техніка гри у футбол**

Техніка передбачає здатність футболіста під час гри вільно і точно виконувати рухові дії. Вона є основою навчання разом із тактикою, певна річ, не останню роль відіграє фізична підготовка.

Техніка розподіляється на загальну (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки, стрибки) і спеціальну (удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення м'яча, фінти, відбір м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, укидання м'яча з-за бічної лінії) (див. *схема. 1*).

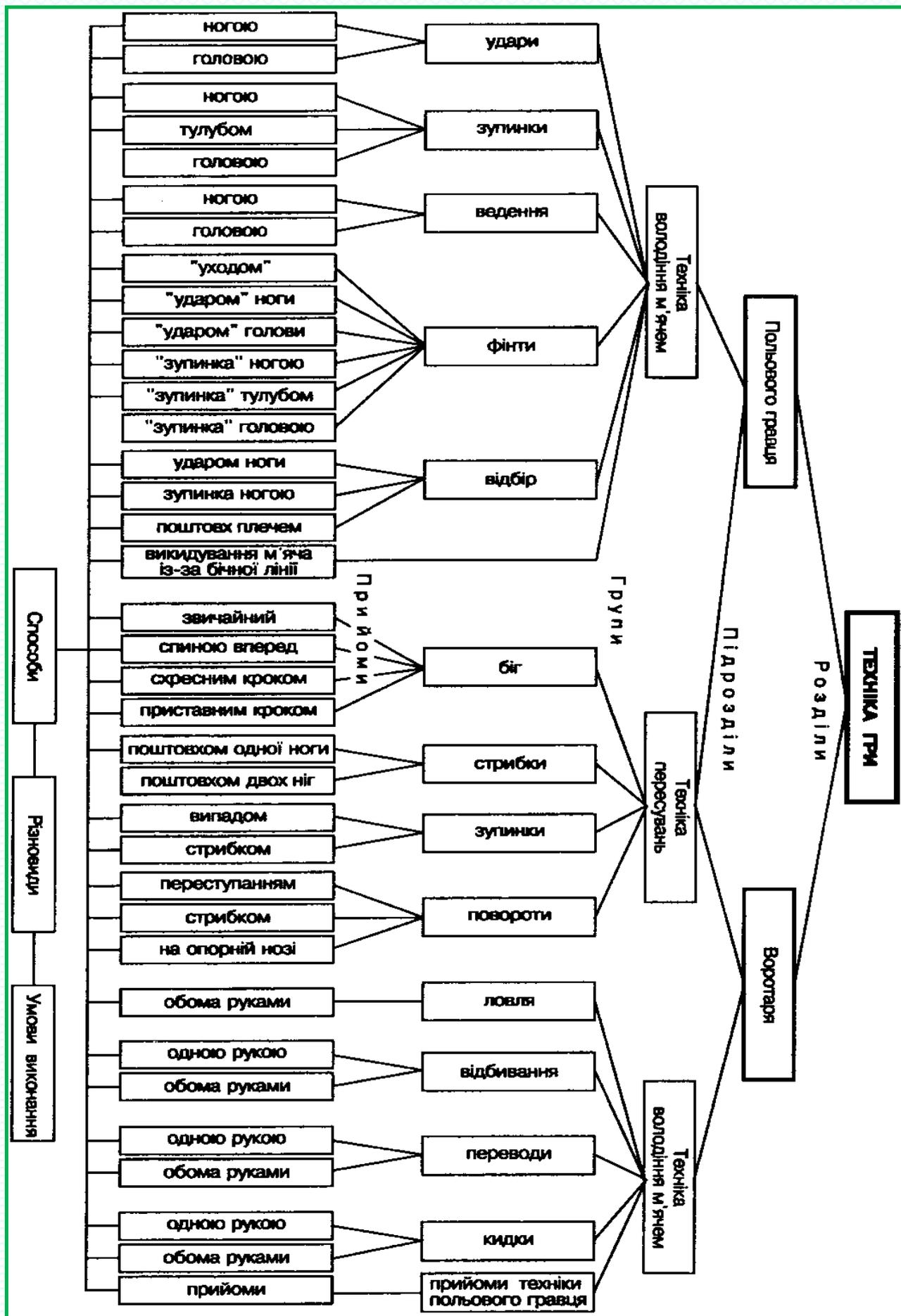


Схема 1. Систематизація прийомів техніки гри (за П.Н. Козаковим)

*Загальна техніка.* Головними елементами загальної техніки є біг і стрибки. Вони значно відрізняються від бігу і стрибків, які використовуються у легкій атлетичі. Футболіст пересувається короткими кроками і завжди повинен бути готовий до миттєвої зупинки або зміни темпу й напрямку руху. Вистрибування з метою завдати удару по м'ячу в повітрі виконується з місця і з розгону. Найважливіше під час вистрибування вибрати відповідне місце відштовхування, врахувавши швидкість та висоту руху м'яча.

*Спеціальна техніка.* У футболі удари по м'ячу виконуються ногою і головою. Ногою удари можна завдавати; внутрішньою, зовнішньою частинами стопи, внутрішньою, зовнішньою частинами підйому та його серединною, носком, п'ятою. В окремих випадках – внутрішньою, зовнішньою частинами носка. Головою удари по м'ячу завдаються серединою та бічними частинами чола.

Напрямок і траєкторія руху м'яча залежить від того, по якій частині м'яча гравець виконав удар. Якщо по центру м'яча – котитиметься, летітиме по прямій лінії. Якщо нижче центра м'яча – обертатиметься у зворотному напрямку, тобто до гравця і підніматиметься крутою дугою вгору. Якщо вище – обертання і напрямку його руху будуть спрямовані вперед, дуга польоту при цьому невисока, а швидкість пересування збільшиться. Якщо з правого боку від центра – м'яч обертатиметься вліво, і навпаки, а під час руху відхилитиметься вбік від прямої лінії. До спеціальної техніки відносяться також зупинки м'яча, обведення, фінти, вкидання із-за бічної лінії і техніка гри воротаря.

### **1.1.2. Тактика гри у футбол**

Якість проведення навчально-тренувального процесу в футболі забезпечує безпосередньо не стільки ріст спортивної майстерності школярів, скільки виховання здорових, працездатних і морально стійких громадян України. Тому проблему стратегії і тактики гри, вважаємо, слід розглядати як введення до знань футбольної теорії. Знання з організації та планування та їх втілення в навчально-тренувальному процесі є важливою допомогою в кваліфікованому підході фахівців до особливостей навчання.

*Тактика* – грецьке слово, що означає – мистецтво командування військом. Це частина військової стратегії. Наука про ведення бою військовими частинами або мистецтво керувати військовими частинами під час бою і організувати їх маневрування і пересування. Це методи боротьби, які за-

стосовуються для досягнення поставленої мети. У спорті, зокрема, у футболі слово «тактика» означає обміркований спосіб ведення боротьби з суперником в рамках існуючих правил гри, що ґрунтуються на вмінні і взаємодії гравців якнайшвидше досягти успіху в матчі і зберегти його.

*Система гри* – це основний спосіб гри команди, який визначає особливості розташування і пересування гравців за завданням, встановленими позиціями в атаці і захисті, спрямованими на досягнення мети. Система гри не дає точних вказівок, як діяти, але окреслює рамки дій, особливості розташування сил на полі з конкретними ігровими функціями, що впливають з рівня здібностей і підготовленості гравців та якості виконання ними одержаних завдань. Гра у футбол – це спортивний поєдинок команд, що намагаються реалізувати під час гри тактичні завдання, які, на їхню думку, є вирішальними для здобуття перемоги. Під час гри захист протистоїть атаці. Ці дві фази мають однаково важливе значення в ході матчу.

Протягом гри футболістам доводиться безперервно розв'язувати основні й специфічні тактичні завдання атакуючого та оборонного характеру, що впливають з їхніх функцій в рамках розробленого на гру плану. Гра як в захисній, так і в атакуючій фазі вимагає від гравців оперативного розв'язання ігрових ситуацій, використання для цього різноманітних тактичних засобів. Тому і йдеться про тактику гри в обороні та атаці. Вона має бути скоординованою, і тому в обох цих фазах для правильного розв'язання завдань гравцями використовується фізичні та технічні можливості за мінливих умов гри .

*Комбінація* – узгоджені дії двох або групи гравців, спрямовані на вирішення конкретного ігрового задання. А ось варіативність дій гравців в комбінаціях досить широка.

Наприклад, комбінацію «стінка» можна виконувати за рахунок діагональної, поперечної, поздовжньої передачі, за участю двох і трьох гравців.

Розрізняють комбінації ігрові (проводяться в процесі гри) і стандартні (вони знаходять місце при введенні м'яча в гру), що носять як атакуючий, так і захисний характер.

*Стиль гри* – це прийоми та дії, які часто повторюються командою і окремими гравцями під час матчу.

*Футбольні школи* – це характерні властивості способу гри з певним напрямом навчання, на якому позначився характер народу, темперамент гравців, а також соціальні, економічні, географічні особливості регіону.

Гра у футбол – це спортивна боротьба, яка ґрунтується на безпосередньому контакті з суперником у дозволених правилами гри межах. Для досягнення високих показників у футболі, крім фізичної та технічної підготовки гравці мусять мати досить високий рівень теоретичних знань. Він і визначає програму навчання тактиці гри, систематизації якої показана на схемі 2.

**Вибір тактики гри.** Вибір тактики гри залежить від багатьох чинників, спричинених внутрішніми та зовнішніми умовами.

*Внутрішні умови:*

1. Рівень технічної підготовки гравців власної команди та команди суперника.
2. Рівень розвитку рухових якостей (швидкості, сили, витривалості) власної команди та команди суперника,
3. Стан технічної готовності до гри власної команди та команди суперника.

*Зовнішні умови:*

1. Метеорологічні умови.
2. Стан поля.
3. Місце проведення змагань.
4. Умови, що впливають із турнірного положення команд, які зустрічаються.

Якщо команда має перевагу в техніці, вона намагається проводити гру різноманітними способами, переходячи на індивідуальні дії. У випадку переваги в техніці на боці суперника, слід переключатися на зміцнений захист і застосовувати швидкі атаки. Якщо у команди є перевага в кондиційній (фізичній) підготовці, гравцям доцільно використовувати зміну позицій, «розтягувати» гру по ширині і довжині поля, завдяки чому суперник змушений буде перейти на бігові поєдинки. Для нейтралізації цієї переваги краще перейти на уповільнену гру, уникати індивідуальних дій. Щоб проникнути в кризь суперника, застосовуються точні передачі. захищатися краще позиційно. Якщо перевага суперника у фізичній підготовці не відчувається, тоді вирішального значення набувають психічні фактори. Тому тренер (вчитель) мусить передбачливо оцінювати ситуацію, що панує під час матчу серед своїх гравців і суперників та своєчасно вносити відповідні корективи в тактичні дії своєї команди.

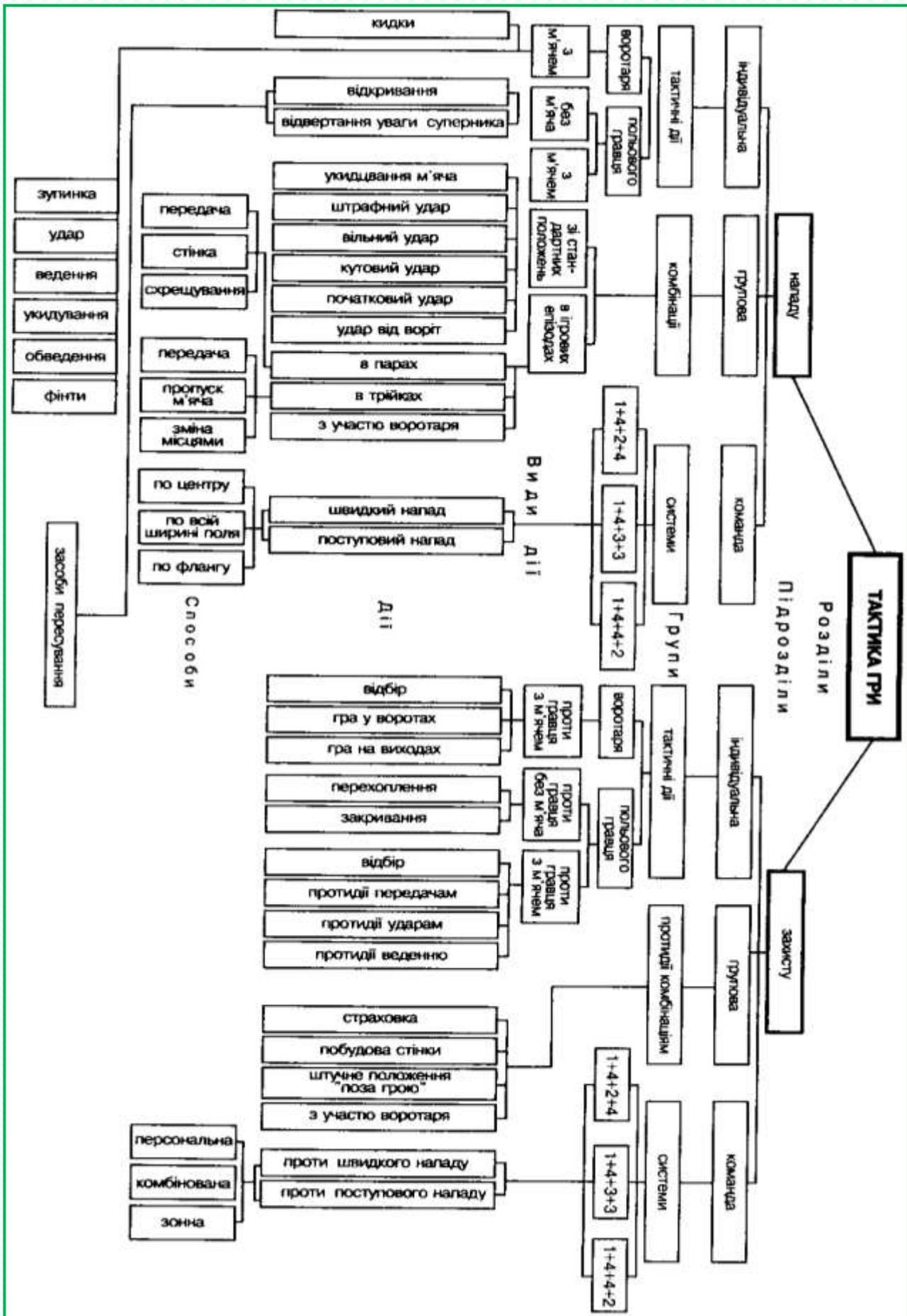


Схема 2. Систематизація прийомів тактики (за П.Н. Козаковим)

*Зовнішні умови тактики.* Під час гри за сонячної погоди краще застосовувати високі і напіввисокі подачі і передачі м'яча, що дуже заважає захисникам, воротареві. Якщо доводиться грати за вітром, слід використовувати високі та напіввисокі передачі й подачі з врахуванням вітру. Удари по воротах за таких умов можна завдати з далеких відстаней (30-35 м). Команді, яка грає проти вітру, доцільно застосовувати короткі передачі і подачі низом, що дає можливість зберігати контроль за м'ячем.

Гра на мокрому полі вимагає коротких, точних передач низом, в ноги партнеру, а ударів по воротах низом із середніх відстаней, у захисті суперника щільно не тримати. На болотистій поверхні поля гру варто вести довгими передачами зверху, не використовувати ведення та обведення.

На довгому полі ускладнюється гра в обороні, тому слід діяти «широко» застосовувати швидкі повздовжні передачі. На широкому полі доцільно користуватися поперечними передачами, з метою розтягування захисників, оскільки вони концентруються в середній частині поля і в зоні штрафного майданчика. Потрібно звертати увагу на підстраховку. На нерівній поверхні поля застосовувати передачі низом не варто, оскільки ускладнюється прийом м'яча. Тут корисніші передачі верхом і напіввисоко.

## **1.2. Особливості методики навчання гри у футбол дітей різних вікових категорій**

### **1.2.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу для дітей 6-9 років**

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною методикою зміцнення здоров'я, сприяння правильному розвитку та багатосторонній фізичній готовності, вироблення швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки і тактики футболу. Основними принципами побудови навчальної роботи в початкових класах, є універсальність постановки завдань, добору засобів і методів, дотримання вимог індивідуального підходу. Протягом навчання в початкових класах у дітей формуються передумови для оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної готовності. На початковому етапі навчання школярів початкових класів слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафетами з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем

(веденням, передачами, ударами в ціль). Навчаючи дітей окремим прийомам техніки, перед ними треба ставити і певні вимоги, але підходити до цього слід з великою обережністю. Важливо вміло обирати і застосовувати відповідно до віку фрагменти гри, що трапляються на змаганнях. Їх відпрацьовують на заняттях з дітьми на обмежених просторах і в малих групах, що збільшує частоту контакту дітей з м'ячем. Внаслідок цього у вправах часто повторюються необхідні елементи техніки. Школярам слід пропонувати користуватися великою кількістю таких елементів і виконувати їх різноманітними способами. Не слід зловживати тривалими словесними поясненнями, краще вдаватися до чіткого виконання запропонованих вправ. Паралельно з початком навчання, спрямованого на точність та чіткість виконання прийомів техніки, тактики, велике значення надається вихованню поведінки у грі, спортивних взаємовідносин з партнерами по команді (класу), суперником, повага до суддів, власному підпорядкуванню виконанню визначених функцій і завдань команди тощо.

Коригуючи виявлені недоліки чи помилки, школярам слід говорити дуже коротко, у формі поради або звернення на це їхньої уваги.

У навчанні дітей цього віку доцільно застосовувати різноманітні спрощені ігри. В них вони одночасно навчаються успішно застосовувати засвоєні елементи техніки в різноманітних змінних ігрових ситуаціях. На цьому етапі не варто впроваджувати в уроки складні фрагменти тактики. Слід враховувати також, що школярам потрібно давати переважно такі вправи, що розвивають спритність і гнучкість.

Програма теоретичного курсу мусить викликати в дитини зацікавленість, як і сама гра.

### ***1.2.2. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу для дітей 10-14 років***

Основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій. Формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з футболу в середніх класах постають такі завдання:

1. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: сили, волі, витримки, самовиховання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємовиручки, дружби і комунікабельності.
2. Навчити основним елементам техніки і тактики гри.

3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.

4. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.

Під час побудови навчального процесу слід використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, що вивчається, та наявні матеріальні можливості школи. У процесі навчання футболу в середніх класах застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання);
- практичні (метод вправ та його варіанти-початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Слід підкреслити, що навчання в середніх класах має відбуватися за добре організованих змагальних умов. Якщо в початкових класах учні оволодівали елементами техніки в ігровій формі, то в середніх класах у навчанні доречно звернути увагу на якість виконання рухів, їх удосконалення, на впевненні дії з м'ячем за умов протистояння (гра корпусом).

Усувати прорахунки і помилки під час виконання прийомів техніки мусить вчитель. Важливе значення, як і раніше має навчання основним прийомам техніки у спрощених іграх (ведення, обведення, удари), їх удосконалення, формування та розвиток навичок за умов відсутності суперника, з пасивно і, зрештою активно діючим суперником.

Під час навчального процесу є потреба постійно проводити і виховну роботу. Підлітки у 13-14 річному віці вже здатні давати оцінку як власним діям, так і діям партнерів.

Навчання прийомів техніки доцільно проводити водночас із навчанням тактичного розв'язання конкретних ситуацій за умов гри, оскільки рівень володіння техніки визначає і тактичні можливості учня. Вони розвиваються у комплексних вправах, іграх і в процесі теоретичних занять.

### ***1.2.3. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу для дітей 15-17 років***

Навчальна робота з футболу в старших класах характеризується подальшим закріпленням техніко-тактичних дій та детальнішим: удосконаленням рухів. Завдання фізичної підготовки на уроках з футболу в старших класах є насамперед удосконалення всебічної фізичної підготовки з переважним розвитком сили, швидкості, витривалості. У процесі засвоєння технічних прийомів старшокласники вдосконалюють початкові вміння і починають виконувати елементи більш чітко і вільно. В учнів формується здатність комплексно й ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми в умовах ігрової діяльності. Тактична підготовка в старших класах здійснюється з урахуванням засвоєних індивідуальних і групових дій і спрямована на закріплення здатності учнів вести комбінаційну гру. Велику увагу приділяють командним тактичним діям, широко використовуючи для розвитку тактичного мислення навчальні та контрольні ігри.

Зі старшокласниками, крім комплексних уроків як основної форми організації занять, проводять ще й тематичні уроки. На кожному такому занятті розв'язується одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Під час навчання футболу в старших класах застосовують здебільшого цілісні вправи з чіткою спрямованістю. Значно збільшується кількість варіантних повторень (змінюється та удосконалюються умови, за яких відбувається навчання).

Варіюється завдання до вправ, що спричинює зміну форми і характеру рухів. Але при цьому важливо не спотворити техніко-тактичні дії.

У навчальній роботі зі старшокласниками широко використовують ігровий та змагальний методи, які створюють особливий стан, посилюють вплив та активізують процес навчання.

Під час проведення занять у старших класах з дівчатами необхідно враховувати особливості їхнього організму та фізіологічні процеси, що відбуваються в ньому у зв'язку з менструальним циклом. Під час проведення ігор слід пам'ятати, що в дівчат сила ударів по м'ячу поступається силі ударів юнаків. Дівчата дещо уповільнено стримують зміну ігрових ситуацій та виконують ігрові дії. Темп гри при цьому знижується, а її характер потребує більш узгоджених взаємодій партнерів, особливо в передачах м'яча на короткі та середні відстані.

### 1.3. Особливості навчання гри футбол дівчат

Спортивне вдосконалення дівчат у футболі можливе тільки за умови, що під час уроків вчитель враховуватиме особливості, притаманні їхньому організмові. Жіночий організм відрізняється від чоловічого будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів та систем, пристосуванням до м'язових навантажень, своєрідністю роботи над розвитком рухових якостей тощо.

У дівчат менша вага тіла, ширина плечей, довжина рук і ніг та ширший таз, ніж у юнаків. Вони менші на зріст. У них нижче розташований загальний центр ваги, що сприяє кращому виконанню вправ у рівновазі з упором на нижні кінцівки. Особливості у будові тіла кожної статі проявляються вже в дитячому віці. Якщо, скажімо, у 7-8-річному віці ріст у дівчат та хлопчиків майже однаковий, то у 12-річному – дівчата випереджають хлопчиків, а в 15-річному – навпаки. Швидкий ріст дівчат призводить до більш раннього (на 1,5 року) настання статевої зрілості. За останні роки спостерігається збільшення середнього показника росту, маси тіла як у хлопців, так і у дівчат, що спричинено акселерацією.

Статева різниця наявна і в будові хребта. У жінок коротший, ніж у чоловіків, грудний і довший шийний та поперековий відділи хребта. У жінок за рахунок підвищеної еластичності зв'язкового апарату хребет рухливіший.

М'язова маса у жінок менша, ніж у чоловіків. Але під впливом тренувань вона хоч і збільшується, однак ріст не досягає рівня, характерного для чоловіків.

Оскільки у жінок маса серця та розміри його порожнин менші, ніж у чоловіків, його робота характеризується більшою частотою серцевих скорочень і меншою величиною артеріального тиску. Під впливом постійних тренувань різниця в частоті пульсу обох статей вирівнюється, хоча ударний і хвилинний обсяг крові залишається меншим.

На побудову дихальних шляхів і величину обсягу легенів впливає статевий розвиток. У жінок менша, ніж у чоловіків, загальна і життєва ємність легень, резервний об'єм видиху, місткість вдиху тощо, дещо вища частота дихання, але менша глибина, хвилинний об'єм і споживання кисню.

Під час однакової з чоловіками роботи у жінок відзначається більш виражена частота серцевого ритму та підвищення легеневої вентиляції. Так, під час бігу однакова з чоловіками величина хвилинного об'єму дихання у жінок досягається за рахунок менш вигідних співвідношень частоти й глибини дихання.

Ударний та хвилинний обсяг крові у жінок також менший – 25 л, тоді як у чоловіків – 37 л.

У жінок нижча й аеробна та анаеробна спроможність організму. Найвища величина максимальної потреби кисню припадає на 20-30 років, і в зв'язку з цим у них обмежені можливості працювати в умовах недостачі кисню. У міру старіння організму величина кисневого боргу в жінок зменшується.

Отже, обмежена фізична працездатність осіб цієї статі зумовлена меншими аеробними та анаеробними можливостями організму.

У жінок ефективність праці досягається при менших, ніж у чоловіків, навантаженнях. Оскільки у них величина резервної лужності крові менша, то і працездатність у процесі виконання циклічних вправ різної інтенсивності також менша.

Сила м'язів жінок обмежує фізичну спроможність під час силових та статичних зусиль, і тому вправи статичного характеру і напружені силові рухи можуть негативно вплинути на їхній організм.

У процесі фізичного виховання та спортивного вдосконалення дівчат слід враховувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи її малого таза чуйні до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміщення матки.

Важливо враховувати й фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі дівчат у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто з менструальним циклом.

Менструація триває 3-6 днів і повторюється періодично (через 28-30 днів). З'являється в 11-14 років. У зв'язку з прискореним біологічним розвитком сучасної молоді поява менструації у дівчат можлива і в більш ранньому віці.

У різні періоди менструального циклу спостерігаються зміни працездатності окремих функцій організму. У передменструальний період підвищується збудження нервової системи, зростає частота пульсу, збільшується артеріальний тиск. Такі явища супроводжуються погіршенням самопочуття, головним болем.

На окремих етапах менструального циклу працездатність дівчат характеризується різною пристосованістю до м'язових навантажень.

Рівень прояву швидкісних, силових і швидкісно-силових можливостей дівчат протягом менструального циклу неоднаковий. Найгірші спортивні результати спостерігаються в перші дні менструального циклу.

В передменструальний період (за один день) і безпосередньо після закінчення менструації, після фізичних навантажень, спостерігається уповільнення відновлювальних процесів. Чималі тренувальні навантаження, часті і сильні емоційні переживання можуть привести до затримки статевого дозрівання. Тому в процесі спортивного вдосконалення дівчат завжди потрібно враховувати особливості жіночого організму та фізіологічні зміни, що відбуваються в ньому під впливом фізичних навантажень.

У жінок досить слабкими є згиначі і розгиначі, а сила м'язів у 10-30% менша, ніж у чоловіків. Але вже з 8 років і до 18-річного віку сила м'язів-згиначів у дівчат збільшується в два рази, а в хлопців – у два з половиною рази. Дівчатам властиве високо розвинуте відчуття ритму, вони дуже гнучкі, пластичні, успішно оволодівають складною координацією рухів, тобто елементами техніки гри, зокрема складними. Методика роботи над розвитком рухових якостей жінок не відрізняється від методики роботи над поступом тих самих якостей у чоловіків.

Маючи подовжений хребет і трохи коротші нижні кінцівки, жінки легше виконують вправи на рівновагу, вони витриваліші в одноборствах на землі та в повітрі, краще засвоюють елементи техніки гри, особливо фінтів. Водночас сила їхніх ударів по м'ячу значно поступається силі ударів чоловіків.

У жінок гірші показники простих і складних реакцій, зокрема реакцій з вибором. Це означає, що в них дещо уповільнені сприйняття ігрових ситуацій, вибір рішень, що безперервно змінюються під час гри, а це, як відомо, часто буває причиною тактичних помилок. Жінки трохи більше часу витрачають і на виконання ігрових дій, особливо на обмеженому просторі поля або в умовах скупченості гравців.

Зменшена швидкість пересувань потребує узгоджених взаємодій партнерів по команді, особливо в передачах м'яча на короткі та середні відстані. Це призводить до зниження темпу гри, причиною чого є обмеженість працездатності жінок.

Отже, зростання спортивних досягнень пов'язане з багаторічною працею та відповідним плануванням. Воно має велике значення для вдосконалення підготовки і є основою оцінки навчальної роботи.



## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Тема 1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ НОГОЮ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти

оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

*Навчання техніки ударів по м'ячу.* Головна мета – досягнення високої точності й стабільності передач та влучень у ворота. Вона передбачає: оволодіння всіма способами ударів; надбання уміння варіювати ними стосовно ігрових позицій; досягнення досконалості у способах відповідних функцій, які виконує гравець; вироблення вміння поєднувати ігрові дії з високою результативністю завершального удару по воротам.

Техніку ударів вивчають у такій послідовно: удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи; удару по м'ячу серединою підйому; удару по м'ячу внутрішньою стороною підйому; удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому; вивчення техніки удару по м'ячу носком. Удари виконують по нерухомому, м'ячу, що котиться або летить з місця, рухаючись, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, що є загальними для багатьох способів.

*Попередня фаза* – розбіг (відсутній при ударах з місця). Величина розбігу, його швидкість визначаються індивідуальними особливостями

футболістів і тактичних задач. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

*Підготовча фаза* – замах ногою, якою виконують удар. Замах виконується під час останнього бігового кроку. Значно, часто близьке до максимального, розгинання стегна і згинання гомілки, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, дозволяє виконати удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє дещо подовжений останній крок розбігу. Він перевищує по величині інші на 35–50%. Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, ставиться збоку від м'яча.

*Робоча фаза* – ударний рух і проведення. Ударний рух розпочинається у момент постановки опорної ноги з активного згинання стегна. Причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом відзначається «гальмування» стегна («парадокс Чхаидзе»). Різким рухом гомілки, що «захлестує», і стопи виконується удар по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ланки, яка виконує удар. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберігати якомога довше, тому що швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. «Проведення» багато в чому визначає напрямок м'яча.

Удар, що проходить через центр м'яча або в безпосередній його близькості, прийнято називати прямим. Прямий удар виконується практично всіма способами.

При різаних ударах напрямок руху ноги йде по дотичній до м'яча, що викликає його обертання. М'яч який сильно обертається зустрічає опір повітря, що змінює його траєкторію (ефект Магнуса) і відхиляється у бік обертання. Часто тактичні розуміння викликають необхідність скоротити час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду і м'язові зусилля. Техніка ряду способів удару має деякі специфічні особливості.

Приступаючи до навчання ударам, необхідно ознайомити учнів з відповідною траєкторією польоту м'яча й з принципами спрямування м'яча при різних ударах – по дузі, прямий удар, з обведенням стінки. Доцільно розпочинати навчання з ударів внутрішньою стороною стопи (передачі м'яча) і середньою частиною підйому (удари в ціль), після чого варто оволодіти ударами внутрішньою і зовнішньою частиною підйому. На закінчення необхідно вивчити удари носком. Спочатку за допомогою підвідних вправ

навчають рухам постановки опорної ноги, ударам стопи чи підйому, постановки тулуба та рук і проведення м'яча після удару. Особливу увагу при роботі ноги звертають на завершальний контакт стопи під час удару по м'ячу. Після спроб виконати удари по нерухомому м'ячу переходять до ударів по м'ячу, що котиться від гравця, назустріч, праворуч і ліворуч. Потім засвоюють удари по м'ячу який підстрибує, з напівльоту і м'ячу, що летить.

Особливу увагу варто звернути на виконання останнього бігового кроку перед постановкою опорної ноги на рівні м'яча. Активний поштовх при збільшенні останнього кроку викликає значний замах ударної ноги.

У процесі навчання для закріплення основ техніки, так званої «школи» ударів, використовуються вправи з деяким варіюванням сили удару і швидкості (без досягнення максимальних величин). На етапі вдосконалювання задачі розвитку влучності, сили і швидкості удару вирішуються одночасно.

У процесі вдосконалення техніки різних прийомів увагу загострюють на виборі моменту для здійснення удару, розвивають точність та швидкість його реалізації. Застосовують зменшені орієнтири для прицілювання, обмежують час на виконання ударів, змінюють позиції й умови їх виконання, варіюють спеціальні завдання, які визначають характер протидії.

При навчанні ударам потрібно широко використовувати допоміжне устаткування. Застосування тренувальної стінки і батутів (вертикальних і похилих) дозволяє конкретизувати завдання навчання на різних етапах, точніше дозувати силу ударів; сприяє кращому володінню м'ячем, істотно збільшує кількість повторень, допомагає вчасно фіксувати помилки і виявляти їхні причини.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Демонстрування. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗУПИНОК М'ЯЧА***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

*Методика навчання техніки зупинки м'яча.* При вивченні техніки зупинки м'яча спочатку увагу гравців концентрують на постійному положенні ніг, тулуба, рук та їх роботі під час зупинки. Для цього обирають найбільш зручне положення, яке надалі бажано закріпити й не змінювати. Основні фази руху є загальними для різних способів.

*Підготовча фаза* – прийняття вихідного положення – характеризується перенесенням ваги тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для рівноваги. Нога, що зупиняє, спрямовується назустріч м'ячеві.

*Робоча фаза* – амортизуючий рух ногою що зупиняє, яка дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) розпочинається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

*Завершальна фаза* – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, яка зупиняє м'яч.

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

Навчання зупинок розпочинають із зупинки внутрішньою стороною стопи і підошвою, тобто м'ячі, що котиться по землі. Потім опановують зупинки м'ячів, які підстрибують, що летять, стегном, грудьми, підйомом.

На початковому етапі використовують різні імітаційні вправи, під час виконання яких уточнюють положення ніг, одночасний їх рух у колінних та гомілкостопних суглобах у поєднанні з активною роботою тулуба і рук. Коли гравець навчився координувати рухи (ніг, тулуба, рук), можна переходити до вправ з м'ячами.

У процесі навчання для закріплення основ техніки зупинок м'яча, використовуються вправи наближенні до ігрових (з пасивним та активним захисником). На етапі вдосконалення завдання зупинок м'яча вирішуються одночасно з веденням та ударами по воротах.

При навчанні зупинкам потрібно широко використовувати допоміжне устаткування. Застосування тренувальної стінки і батутів (вертикальних і похилих) дозволяє конкретизувати задачі навчання на різних етапах; сприяє кращому володінню м'ячем, істотно збільшує кількість повторень, допомагає вчасно фіксувати помилки і виявляти їхні причини.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

### **Тема 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

#### **Методика навчання**

*Методика навчання техніки ведення м'яча.* Учні повинні оволодіти управлінням м'ячем без зорового контролю, рівноцінно володіти веденням правою і лівою ногою. Опанувати різновидами прийомів ведення – зовнішньою частиною підйому, внутрішньою частиною підйому, середньою підйому, носком, веденням зі зміною напрямку й швидкості руху. Оволодіння цими уміннями необхідно поєднувати із розвитком здатності орієнтуватися при веденні м'яча, оцінювати ситуації та приймати рішення. Тому з самого початку навчання прийому та у процесі його вдосконалення необхідно виключати зоровий контроль м'яча.

За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців з м'ячем. При веденні використовується біг (іноді ходьба), удари по м'ячу ногою виконуються в різній послідовності і ритмі. Виходячи з тактичних задач удари по м'ячу при веденні виконуються різної сили. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10–12 м. При протидії суперника варто постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1–2 м. Необхідно відзначити що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому і носком здійснюється переважно прямолінійний рух. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні м'ячів, які підстрибують використовуються удари середньою частиною підйому, стегном або головою.

При навчанні веденню м'яча спочатку засвоюють прямолінійне ведення середньою і зовнішньою частиною підйому ноги, носком. Потім пе-

реходять до навчання ведення по кривих, зі зміною напрямку з обведенням фішок. Тому що рівень техніки ведення, досягнутий на низькій швидкості, не зберігається при переході на більш високі швидкості руху, впливає після декількох успішних повторень ведення переходити до спроб виконувати вправи на швидкості, близькій до максимальної. При цьому ставиться задача не «відпускати» м'яч далі ніж на 1–2 м.

Удосконалюють ведення м'яча, створюючи умови, що виключають можливість зорового контролю за м'ячем, виконуючи прийоми на максимальних швидкостях, ускладнюючи пересування різними перешкодами, застосовуючи активну протидію захисників, спеціальний інвентар, що ускладнює ведення.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВІДВОЛІКАЮЧИМ ДІЯМ (ФІНТАМ) ТА ЖОНГЛЮВАННЯ М'ЯЧЕМ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

*Методика навчання відволікаючим діям (фінтам).* Важливо навчити учнів виконувати відволікаючий рух природньо та з'єднувати фінт й основний прийом в єдину дію. Кожен варіант прийому вивчають після того, як використаний у цій якості прийом добре засвоєно.

Обманні рухи виконуються у безпосередньому протиборстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри.

Виділяються дві найбільш загальні фази обманних рухів: підготовча і фаза реалізації. Інценування обманних дій у першій фазі спрямоване на виклик відповідної реакції супротивника. Ця фаза відповідає підготовчій фазі техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок, ведення. Природність виконання даної фази визначає відповідну реакцію супротивника. У другій фазі реалізуються наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними прийомами. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропускання м'яча партнерові і їх комбінації.

*Фінти «відходом»* основані на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивника спереду використовується «відхід» випадом. Розглянемо дії футболіста при обманному русі вліво і відході вправо. Зближуючись із супротивником, на відстань 1,5–2 м від нього поштовхом правої ноги виконується широкий випад вперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги виконується крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч спрямовується уперед.

*Фінти «ударом»* по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Виконуючи фінт ударом по м'ячу ногою, гравець при зближенні із супротивником робить замах ногою яка виконує удар. Реагуючи на замах, супротивник намагається відібрати м'яч або перекрити зону удару. Для цього застосовується випад, шпагат, підкат, що пов'язане зі сповільненням руху або зупинкою. У залежності від ігрової ситуації у фазі реалізації виникає відхід уперед, вправо, вліво або назад.

*Фінт «зупинкою»* м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку починається помилкова спроба зупинки з м'ячем. Суперник, що атакує, сповільнює рух. У цей момент виникає прискорення з м'ячем.

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

Першими вивчають «фінти» без м'яча. Головна особливість – збереження рівноваги та швидкий старт після «фінта». «Фінти» з м'ячем за своєю суттю спочатку на місці, а потім в русі. Щоб краще засвоїти «фінт» його розбивають на частини. Коли всі окремі частини студенти виконують вміло без помилок їх об'єднують в одне ціле.

У процесі навчання для закріплення основ техніки відволікаючих дій «фінтів», виконують прийоми на максимальних швидкостях, ускладнюючи їх різними перешкодами, застосовуючи активну протидію захисників, спеціальний інвентар. Варто широко використовувати рухливі ігри, які включають в себе несподівані і швидкі зміни напряму руху.

*Методика навчання жонглювання м'яча.* Жонглювання м'яча є одним із засобів покращення футбольної майстерності гравців. Допомагає їм контролювати і спрямовувати м'яч у потрібному напрямку.

Жонглювання (утримання м'яча в повітрі) допомагає розвивати важливі якості, які стануть у нагоді під час гри. Жонглювання не самоціль. Коли гравець впевнено виконує жонглювання, він цю впевненість володіння м'ячем переносить на гру і у виконання технічних прийомів.

Навчання жонглювання м'яча розпочинають із жонглювання стопою, стегном і завершують головою. На початковому етапі навчання розпочинають з імітаційних вправ із м'ячем. Виконують утримання м'яча на стопі на стегні на голові декілька секунд. Під час жонглювання ступня не повинна бути розслабленою, тримати її потрібно під кутом. Коліна повинні бути злегка зігнутими. Це допоможе краще контролювати м'яч. Дуже ва-

жливо зберігати баланс тіла, коли виконується жонглювання м'яча. У перервах між підкиданнями постійно потрібно корегувати баланс, щоб не втрачати контроль над м'ячем.

У процесі навчання для закріплення основ техніки жонглювання м'яча, виконують вправи на місці в русі, в парах, трійках, з просуванням в перед назад, вліво, вправо.

В процесі вдосконалення потрібно вчитися контролювати м'яч, утримуючи його в сфері периферичного зору, намагаючись центральним зором оцінювати ситуацію на полі. А коли увага переходить на м'яч, розширювати периферичний зір, ставлячи завдання виявляти зміни на футбольному полі.

Якщо в наведеній вже вправі, при виконанні жонглювання ставити гравцеві завдання контролювати периферичним зором дії партнера (тренера) і реагувати будь-якою дією (наприклад, зупинка руху, передача м'яча) на зміну ситуації (наприклад, на візуальний сигнал рукою), то ми розвиваємо дуже необхідне гравцеві тактичну якість. Інший варіант – центральним зором стежити за переміщеннями партнерів (тренера) по полю (піднята голова), а периферичним зором контролювати м'яч (і знову таки реагувати рухами, технічними діями на зміну стану на полі).

Здатність рухатися з піднятою головою і контролювати при цьому м'яч, дуже важливе ігрова якість футболіста. Уміння футболіста перемикає зорові аналізатори від «загальної картинки» до «концентрації на м'ячі» і навпаки, до початку виконання технічної дії і в момент виконання технічного прийому необхідно обов'язково тренувати. У тому числі і використовуючи вправи на жонглювання.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту,

дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВКИДАННЯ М'ЯЧА***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

**Методика навчання вкидання м'яча.** Це відповідальний прийом техніки, оскільки м'яч вводиться в гру після його втрати суперником. Важливо, щоб гравці були знайомі з правилами вкидання м'яча з-за бічної лінії. М'яч укидають обома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця або з розбігу. В першій фазі вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. Тулуб, відхилений назад, має вигляд натягнутого лука. Друга фаза вкидання розпочинається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, руки випрямляються в ліктьових суглобах і завершується кистьовим зусиллям убік укидання.

На велику відстань м'яч укидають із розгону, що вимагає відповідної координації рухів. Часто під час розгону гравці переступають бічну лінію, порушуючи правила. Розгін виконується за 6-8 м від бічної лінії поля. Тримавши м'яч над головою і перебуваючи приблизно за 2-3 м від бічної лінії, гравець заносить м'яч за голову. Під час укидання м'яча вага його тіла переноситься на ногу, що попереду. Вкидання можна закінчувати і падінням вперед з амортизацією сили падіння тіла руками.

Навчання вкидання м'яча розпочинають із вкидання з місця потім з розбігу і завершують з падінням уперед. На початковому етапі навчання розпочинають із імітаційних вправ без м'яча та з м'ячем. Основну увагу потрібно звертати на прогинання у спині, заведення рук з м'ячем за голову та утримування кистями рук м'яча. Після того як засвоїли вкидання з місця починають навчати з розбігу та з падінням. Тут увагу потрібно звернути на розбіг, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, приставлення ноги, яка стоїть попереду та під час вкидання щоб не відривали носки стоп від землі.

У процесі навчання для закріплення основ техніки вкидання м'яча, виконують вправи на місці з набивними та футбольними м'ячами, з розбігу з набивними та футбольними м'ячами, в парах, трійках.

В процесі удосконалення потрібно вчитися вкидати м'яч на відкриту ділянку поля, реагувати на відкривання гравця щоб він вчасно отримав м'яч. Якщо потрібно вкинути м'яч на велику відстань 20 – 25 метрів у такому випадку виконують розбіг та вкидають з падінням уперед.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення фрагменту уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОРОТАРЯ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

*Методика навчання техніки гри воротаря.* Одним із факторів готовності воротаря до дій є правильний вибір вихідного положення. При навчанні «стійці» застосовуються вправи, пов'язані зі стартовими рухами, які виконуються в різних напрямках із вихідного положення звичайним, приставним і схресним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекатами і т.д.

Ловіння м'яча є основним засобом техніки гри воротаря. Воно здійснюється переважно двома руками. У залежності від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконується знизу, зверху або збоку. Ловіння м'ячів, що летять на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні.

*Ловіння м'яча знизу* використовується для оволодіння м'ячами, що котяться, і летять низько (до рівня грудей) назустріч воротареві. У підготовчій фазі воротар нахилиється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або дещо зігнуті. У момент торкання м'яч підхоплюється кистями знизу і підтягується до живота. Часто в процесі гри приходиться здійснювати ловіння м'ячів в стороні від воротаря. У цьому випадку необхідно попередньо переміститися убік напрямку руху м'яча.

*Ловіння м'яча зверху* застосовується для оволодіння м'ячами, які летять із середньою траєкторією (на рівні грудей і голови), а також м'ячів, що високо летять і опускаються. Приймаючи вихідне положення, незначно зігнуті руки виносяться вперед або вгору. Долоні, розвернуті до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями утворюють своєрідну «напівсферу». Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей, і згинання рук.

Вивчення техніки оволодіння м'ячем варто починати з імітаційних вправ без м'яча, далі ловіння м'яча двома руками на місці, у русі, у стрибку. Виконується серія ударів або кидків рукою з відстані 6-8 м із заданою траєкторією на воротаря або убік від нього (1–1,5 м). Поступово збільшується сила ударів (кидків), а потім відстань, траєкторія. Паралельно з ловінням опановуються кидки м'яча рукою. На початку навчання використовують завдання на вдосконалення техніки і точності кидків, потім на дальність (з різною траєкторією) і точністю.

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

*Ловіння м'яча в падінні* – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач і «прострілів» уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника. Є два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту.

Перший варіант застосовується звичайно для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2-2,5 м від воротаря. Воротар попередньо робить широкий крок, руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку землі торкається голівка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки створюють перешкоду на шляху м'яча.

Для ловіння м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. У попередній фазі виконується один або два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх виконується ближньої до м'яча ногою. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння м'яча виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем проводиться групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб, ноги.

Під час навчання техніки ловіння м'яча в падінні ознайомлюють студентів з технікою падіння «перекатом» у сторони розучується техніка ловіння м'ячів, що котяться і низько летять, на відстані 1,5-2 м від воротаря. Для засвоєння ловіння м'яча в падінні з фазою польоту на початку навчання використовуються вправи, спрямовані на засвоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловіння м'яча у фазі польоту, приземлення). Потім ідуть завдання піймати м'ячі, що котяться і летять з різною траєкторією на відстані 2-2,5 м від воротаря.

*Відбивання м'яча.* У тому випадку, коли неможливо виконати ловіння м'яча (протидія супротивника, сильний удар, важкодосяжний м'яч і т.д.), застосовується відбивання м'яча. Назустріч м'ячу, який летить, швидко виноситься одна або дві руки. Відбивання проводиться найчастіше долонями (іноді удар м'яча приходить на передпліччя). М'яч рекомендується направляти убік від воріт.

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

Щоб переривати «прострільні» і передачі по траєкторії, воротареві необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома кулаками. Відбивання виконується на місці, у кроці, після різних переміщень і особливо часто в стрибку.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.



### **РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ**

### **ЛЕКЦІЇ**

#### **Тема 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ У ШКОЛІ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** ознайомити студентів з плануванням, організацією та проведенням змагань у ЗОШ.

#### **1.1. Завдання та організація змагань**

Спортивні змагання покликані вирішувати спортивно-методичні, психологічні суспільно-педагогічні завдання. Вони є органічним продовженням навчально-тренувального процесу та засобом перевірки його якості, виявлення недоліків та прорахунків у плануванні, організації та реалізації. Спортивні змагання активізують спортивно-масову роботу, пропагують розвиток спортивних ігор, дозволяють впливати на глядачів, сприяють формуванню гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості, яка поєднувала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. У ході змагань яскраво проявляється колективізм, взаємодопомога, наполегливість, самостійність та ініціативність, здатність вести боротьбу до останньої секунди матчу. В зв'язку з цим кожне змагання повинно: виходити із програми навчально-спортивної роботи школи, секції чи гуртка, а за своїм обсягом і змістом відповідати віковій і статі школярів; підводити підсумок навчально-тренувальної роботи; забезпечувати

максимальну масовість і колективізм; проводитись на основі заздалегідь відомого учасникам положення і програми цих змагань.

Підготовка учасників до змагань здійснюється в міру оволодіння вміннями і навичками на уроках фізичної культури. Однак для тих, хто цього потребує, необхідно організувати додаткові заняття. У ході додаткових занять, занять спортивних секцій і гуртків фізичної культури вивчаються та засвоюються правила змагань, проводяться практичні заняття, контрольні прикидки, «репетиції» з оцінкою результатів і коментарями.

Ретельна спортивна підготовка повинна передувати змаганням кожної вікової групи. Змагання з футболу доцільно проводити з усіма віковими групами при умові, що школярі здобули спеціальну підготовку. Школярі 1-4 класів беруть участь у змаганнях за програмою та правилами міні-футболу. Всі учасники майбутніх змагань зобов'язані чітко уявляти свою роль в них і відповідно готуватись до її виконання.

Учнів, які включені за станом здоров'я до складу спеціальних медичних і підготовчих груп (якщо їм не можна брати участі в змаганнях), слід широко залучати до суддівства змагань, їх організації та підготовки. Під час змагань з футболу здійснюється не тільки удосконалення спеціальної спортивно-технічної підготовки школярів, покращення навичок і умінь в техніці і тактиці, а й удосконалення загальної фізичної підготовки, що великою мірою сприяє успішному виконанню нормативних вимог державних тестів фізичної підготовленості школярів. Окрім того, змагання найбільш ефективний засіб перевірки якості навчально-тренувальної роботи шкільних фізкультурних організацій і педагогічної майстерності вчителів фізичної культури. Водночас це й громадський звіт про роботу школи з виконання Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні.

Невід'ємною умовою успішної спортивно-масової роботи у школі є плановість в проведенні змагань. Змагання не повинні носити хаотичний, раптовий характер, що призводить до виступу в них непідготовлених учасників.

Змагання в шкільному колективі плануються на кожний навчальний рік (календарний план спортивних заходів) і на початку року затверджується директором.

До календарного плану включаються всі спортивно-масові заходи, які мають проводитись у школі в навчальному році, при цьому головне місце у ньому займає календар спортивних змагань.

При плануванні кількості змагань на рік та з метою підготовки спортсменів-розрядників треба виходити з умов Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ).

При визначенні строків проведення змагань необхідно врахувати пори року, хід навчального процесу, матеріально-технічні умови, інші загальношкільні заходи та календар міських (районних) змагань. Як правило, шкільні змагання повинні передувати міським (районним) на два-три тижня, що дає можливість укомплектувати склади збірних команд шкіл і мати час для їх підготовки. Змагання слід планувати і на період шкільних канікул, що дає можливість організації активного відпочинку школярів.

При підготовці та проведенні змагань серед школярів вчителю фізичної культури необхідно керуватись організаційно-практичними вказівками (С.М. Сінгаєвський та ін., 1983; В.І. Білоус, Е.Л. Левицький, 1988), які спрямовані на підвищення якості та виховного значення їх і передбачають:

#### *До змагань:*

1. Підготовка положення про змагання.
2. Організація агітаційно-пропагандистської роботи.
3. Виготовлення афіш та гасел (девізів).
4. Затвердження суддівської колегії.
5. Проведення семінару суддів (комісія з підготовки фізкультурного активу).
6. Підготовка місця, змагань, обладнання та інвентарю (господарська комісія).
7. Підготовка призів, грамот, медалей, значків, запрошень тощо.
8. Організація параду-відкриття (запросити почесних гостей).
9. Скликати засідання суддівської колегії спільно з представниками команд.
10. Скласти розклад змагань і довести його до відома учасників та вболівальників.

#### *Під час змагань:*

1. Вчасно вести облік результатів ігор.
2. Визначити кращих гравців змагань.
3. Висвітлювати хід змагань через радіогазету.

4. Організувати конкурс на кращу емблему і спортивну форму команд.
5. Скликати засідання суддівської колегії.
6. Вести пропаганду футболу всіма засобами інформації.
7. Забезпечити фотографування команд.
8. Проводити роботу семінару по підготовці суддів.

*Після змагань:*

1. Оформити підсумкову документацію.
2. Скласти акти на вручення кубків і призів переможцям.
3. Провести парад-закриття змагань.
4. Нагородити переможців і призерів змагань.
5. Нагородити переможців оголошених конкурсів.
6. Підготувати замітку в місцеву пресу про результати змагань.
7. Підготувати відповідний наказ про присвоєння спортивних розрядів.
8. Обладнати стенд про змагання. На стенді розмістити фотографії кращих спортсменів, школярів-активістів, церемонію відкриття та закриття змагань, команд-переможців, списки збірних команд школи, які будуть захищати честь школи на міських (районних) та обласних змаганнях.

Досвід роботи свідчить, що багато вчителів фізичного виховання припускаються значної помилки, не використовуючи великих виховних можливостей самого процесу підготовки до змагань, зводячи цю підготовку тільки до фізичних вправ і досягнення спортивних результатів.

Якщо уміло використовувати інтерес школярів до змагань, то можна домогтися значних результатів у розв'язанні освітніх, виховних і оздоровчих завдань фізичного виховання учнів. У цьому випадку спортивні змагання сприятимуть формуванню в учнів позитивної позиції щодо занять фізичною культурою, стануть потужним засобом профілактики правопорушень і шкідливих звичок.

Враження школярів від добре проведеного змагання закріплять досягнутий успіх мобілізують прагнення учнів до подальшого вдосконалення спортивної майстерності та залишаться надовго предметом обговорення. Водночас слугуватимуть дійовим засобом додаткового залучення широкого кола школярів до занять у спортивних секціях ДЮСШ і участі в змаганнях.

Цілком зрозуміло, що таке проведення змагань дуже клопітке і потребує зусиль усього колективу, насамперед учителів фізичного культури та колективу фізичної культури школи, класних керівників, адміністрації, батьків, шефів тощо.

Всі труднощі будуть відчуватися на перших порах, поки не будуть закладені певні шкільні традиції.

## 1.2. Види змагань

Масштаби спортивних змагань у школі можуть бути різними: змагання на першість класу, між класами одного року навчання, між групами класів.

У залежності від поставлених завдань, конкретних умов на місцях, у школі можуть бути проведені такі види змагань з футболу: першості або чемпіонати, змагання на кубок, призи, матчеві зустрічі, контрольні зустрічі, класифікаційні, відбіркові змагання, одноденні змагання (бліцтурніри), показові і товариські зустрічі.

*Першості або чемпіонати* найбільш відповідальні змагання, внаслідок яких переможцю присвоюється почесне звання чемпіона школи. Це звання присвоюється окремо по кожній віковій групі, і проводиться таке змагання раз на рік.

*Змагання на кубок* – проводиться за принципом «той, хто програв, вибуває». Характерним для них є те, що вони дозволяють прийняти велику кількість команд і не потребують багато часу для проведення.

*Змагання на приз або турніри* набули поширення останнім часом. Такі змагання можуть проводитись на честь героїв-воїнів, видатних людей спортивної слави тощо.

*Матчеві зустрічі* передбачаються у календарі змагань і мають традиційний характер. У них можуть взяти участь дві і більше команд. Такий вид змагань сприяє розвитку дружніх взаємовідносин між окремими школами, класами.

*Контрольні зустрічі* проводяться з метою перевірки готовності команд до найближчих відповідальних змагань.

*Класифікаційні змагання* проводяться з метою визначення рівня спортивної підготовки команд і присвоєння спортивного розряду,

*Відбіркові змагання* організовуються для виявлення однієї чи декількох сильних команд для участі в більш значних змаганнях.

*Одноденні змагання* (бліцтурніри) проводяться впродовж одного дня з участю великої кількості команд. Час ігор в цьому випадку, відповідно до конкретних умов на місцях, скорочується. Такі змагання, як правило, плануються в святкові дні, приурочуються початку або закінченню навчального року тощо.

*Показові зустрічі* проводяться з метою популяризації футболу і демонстрації спортивної майстерності. Такі зустрічі можуть бути організовані з командами дорослих, із зупинками по її ходу для пояснень окремих помилок, ігрових моментів або тактичних дій.

*Товариські зустрічі* – це неофіційні зустрічі, які проводяться без затвердженого положення, за взаємною домовленістю між окремими командами для перевірки підготовленості гравців та команд до офіційних змагань.

### **1.3. Положення про змагання**

Якщо календарний план спортивно-масових заходів являє собою перелік змагань і термінів їх проведення, то в положенні подаються завдання, програма кожного окремого змагання, умови його проведення і порядок визначення переможців.

Положення повинно бути складене і затверджене директором школи заздалегідь (не пізніше, як за місяць) і доведене до відома всіх учасників змагань шляхом вивішування його на видному місці. Від того, як складено положення про змагання, коли воно доведено до відома учасників, великою мірою залежить підготовка школярів до змагань і успіх його проведення.

Наводимо орієнтовний зміст положення адаптованого до умов проведення внутрішніх шкільних змагань із футболу.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор школи

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ НА ПЕРШІСТЬ ШКОЛИ З ФУТБОЛУ

### 1. Мета і завдання змагань

Змагання проводяться з метою популяризації футболу серед школярів, залучення їх до систематичних занять в шкільних секціях, підвищення спортивної майстерності.

Виступаючи оглядом навчально-тренувальної та спортивно-масової роботи в школі, змагання ставлять такі завдання:

- а) підбиття підсумків роботи шкільної секції за навчальний рік;
- б) виявлення команд-чемпіонів школи за 20\_\_ - 20\_\_ навчальний рік;
- в) визначення кандидатів до збірної команди школи у кожній віковій групі для участі в першості серед шкіл, міста (району, області тощо).

### 2. Керівництво змаганнями

Загальне керівництво підготовкою і проведенням змагань покладається на організаційний комітет, призначений радою колективу фізкультури школи. Безпосереднє проведення змагань здійснюється суддівською колегією.

### 3. Місце та час проведення змагань

Змагання проводяться в два етапи: *перший* – з 01 по 07 жовтня 20\_\_ р. (змагання на першість класів); *другий* – з 10 по 17 квітня 20\_\_ р. (фінальні змагання).

Місце змагань – стадіон школи (шкільні майданчики, спортивний зал).

### 4. Учасники змагань

Змагання проводяться серед дівчат і хлопців. Учасниками змагань можуть бути всі бажаючі учні 5-11 класів, віднесені за даними лікарського обстеження до основної медичної групи, які добре навчаються і не мають зауважень з поведінки.

Змагання проводяться у три етапи:

*На першому етапі* змагань (першість класу) участь беруть учні класів розподілених на команди, склад яких не менше складу обумовленого правилами змагань з футболу.

На другому етапі змагань (першість серед класів однієї вікової групи) участь беруть збірні команди класів. Склад команд не більше двох стартових складів обумовлених відповідними правилами змагань.

На третьому етапі змагань (фінальні шкільні змагання) змагання проводяться окремо у трьох вікових групах:

6-7 класи (1 група), 8-9 класи (2 група), 10-12 класи (3 група). У змаганнях беруть участь збірні команди класів. Команди та гравці, які не брали участі в 1 та 2 етапах, до змагань третього етапу не допускаються.

### **5. Порядок проведення змагань та визначення переможців**

На всіх етапах змагання проводяться за круговою системою. На першому етапі змагання проводяться в два кола, на другому і третьому етапах – в одне коло.

Результати ігор другого етапу змагань ідуть в залік змагань третього етапу, тобто команди одного року навчання на третьому етапі між собою не зустрічаються, а їм зараховується результат зустрічей в змаганнях другого етапу. За виграш команді нараховується 3 очка, за нічию – 1, за програш – 0. Після двох неявок на ігри команду знімають із змагань. Зайняті місця серед команд розподіляються згідно більшої кількості набраних очок.

У випадку рівності очок у двох команд перевага надається тій, яка виграла зустріч між ними. Якщо цей показник однаковий (команди зіграли між собою внічию), перевага надається команді, яка має кращу (більшу) різницю забитих та пропущених м'ячів у всіх зустрічах.

Якщо однакова кількість очок у трьох або більше команд, перевага надається тій команді, яка має більшу кількість очок в іграх між ними. Коли і ні показники однакові, враховується співвідношення забитих і пропущених м'ячів між ними коли і ці показники однакові – місця визначаються за кращим співвідношенням забитих і пропущених м'ячів у всіх іграх.

### **6. Нагородження команд та учасників**

Команді, яка зайняла перше місце в змаганнях, присвоюється звання чемпіона школи у своїй віковій групі. Команда нагороджується перехідним кубком і дипломом першого ступеня. Гравці команди нагороджуються дипломами першого ступеня та цінними подарунками,

Команди і їх гравці, які посіли другі та треті місця, нагороджуються дипломами відповідних ступенів.

## 7. Форми і строки представлення заявок

Заявки для участі в другому етапі змагань, із звітами та протоколами першого етапу, подаються головній суддівській колегії (головний секретар – Савчук А.) до 20 березня 20\_\_ р.

В заявці повинні бути відомості про учасників: прізвище та ініціали, вік, спортивний розряд тощо. У заявці проти кожного прізвища має бути віза лікаря про допуск до змагань. Кожна заявка обов'язково мусить бути завізована класним керівником.

Засідання суддівської колегії та жеребкування участі команд в змаганнях 2 та 3 етапів відбудеться 10 березня 20\_\_ р. о 17 год. в спортивному залі школи.

Відповідно до масштабу змагань, їх особливостей та завдань, в положенні можуть передбачатися і інші розділи.

Окремі вищезазначені розділи положення про змагання потребують деяких пояснень. Наскільки, приміром, виникає потреба проводити змагання в декілька етапів. Метою першого етапу змагань всередині класів є залучення до участі в змаганнях якомога більшої кількості школярів. Виконання такого завдання можливе і на наступних етапах змагань шляхом введення класного заліку. У зв'язку з цим від одного класу виставляють не одну, а декілька команд. Число команд, що виставляються від класу, буде залежати від кількісного складу в ньому. При 35-40 учнях (17-20 дівчаток і 17-20 хлопчиків) від класу виставляється по дві команди дівчаток і хлопчиків. У цьому випадку командам присвоюють номери: перша команда, друга команда і т.д. Зустрічі з командами інших класів проводяться серед команд однакових номерів, тобто перші номери грають тільки з першими, другі – тільки з другими і т.д.

Склади команд обговорюються і затверджуються самими школярами на зборах класу під керівництвом класного керівника або фізорга на основі аналізу виступів школярів на першому етапі змагань, або минулорічній першості.

Таку організацію змагань прийнято називати змагання з класним заліком. Очки, набрані кожною командою, складають, і їх сума визначає результат усього класного колективу.

На основі положення складається кошторис витрат на підготовку до участі в змаганнях. У кошторисі передбачають витрати на організацію навчально-тренувальних зборів, оплату проїзду учасників до місця змагань і назад, витрати на придбання спортивної форми тощо.

Крім того, організатор змагань складає кошторис витрат на проведення змагань. У ньому слід передбачити:

- орендну плату за використання спортивних споруд;
- оплату праці обслуговуючого персоналу;
- витрати на художнє оформлення приміщень;
- підготовку афіш;
- програми змагань;
- оплату, проїзд суддів.

Таблиця 1

**Заявка**  
**на участь у першості ЗЗСО № \_\_ з футболу від \_\_ класу**

№ з/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Розряд	Тренер	Віза лікаря
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					

*Директор*  
*Тренер*  
*Всього допущено до змагань*  
*Лікар*

*Іванов В.С.*  
*Швець А.В.*  
*чол.*  
*Кухарук В.К.*

Організація, яка планує брати участь у змаганнях, повинна повідомити керівні органи, які відповідають за проведення змагань, про їх участь у цих змаганнях заздалегідь. У таких випадках складається попередня заявка. В ній відображено:

- назву та адресу організації, яка бере участь у змаганнях;

- кількість команд, що виставляється, їх рівень спортивної майстерності;
- спортивна форма колективу;
- прізвище представника.

Коли на основі попередньої заявки прийнято рішення про включення колективу до переліку учасників змагань, необхідно надати іменну заявку за встановленим зразком і обов'язково заповнити спеціальні особисті картки спортсменів.

*В іменній заявці повинно бути зазначено:* Прізвище ім'я спортсмена, рік народження, спортивний розряд, віза лікаря, тренер, керівник організації.

Завіряють іменну заявку: керівник організації, тренер-представник, лікар (див. *таблиця 1*).

#### **1.4. Системи розіграшу та складання розкладу ігор**

Для проведення змагань з футболу використовуються такі системи розіграшу: колова, з вибуванням (в практиці її ще називають олімпійська) та змішана.

При виборі системи розіграшу враховуються завдання, які стоять перед змаганнями, строки проведення, рівень підготовки учасників, наявність спортивної бази.

*Колова система розіграшу.* За умовою колової системи розіграшу усі команди зустрічаються одна з другою у відповідній послідовності. Така система дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця, розподілити по-сильно усі зайняті місця командами, які брали участь у змаганнях.

Кількість ігрових днів, що необхідна для проведення змагань за коловою системою (згідно правил – одна гра в день), при непарній кількості команд-учасниць відповідає їх числу, при парній – буде на одиницю меншою.

Так, для 3-4 команд змагання потребують 3 дні, 5-6 команд 5 днів, 7-8 команд – 7 днів і т.д. Загальна кількість ігор між командами упродовж змагання визначається за формулою:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

де:  $X$  – кількість усіх зустрічей;

$A$  – загальна кількість команд учасниць.

Наприклад, в змаганнях бере участь 9 команд.

$$\text{Тоді, } X = \frac{9(9-1)}{2} = \frac{9 \times 8}{2} = \frac{72}{2} = 36 \text{ (тобто 36 зустрічей).}$$

Черговість зустрічей на змаганнях за коловою системою розіграшу визначається за спеціальною таблицею, яку можна скласти декількома способами.

*Перший спосіб.* Застосовується у тих випадках, коли черговість зміни ігрових майданчиків та визначення, хто із команд «господар» не має значення. Таблицю складають для парної кількості команд. При непарній кількості команд-учасниць умовно добавляється «0».

Розглянемо на прикладі семи команд. Розподіляємо кількість команд на дві половини (4 і 3) і записуємо їх вертикальним стовпчиком у два рядки:

1	0
2	7
3	6
4	5

У такий спосіб визначаємо пари команд першого ігрового дня змагань, де номери розмішені поруч по горизонталі – пари команд (перша команда – вихідна). Пари наступних днів визначаються таким чином: одиниця залишається весь час на місці, а всі інші номери послідовно переміщуються проти годинникової стрілки на одне місце і так на кожний ігровий день. У випадку парної кількості команд-учасниць, замість нуля, пишуть останню парну цифру (див. *табл. 2*).

*Таблиця 2*

### Календар ігор без зміни полів для семи команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – 0	1 – 7	1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 7	0 – 6	7 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0
3 – 6	2 – 5	0 – 4	7 – 3	6 – 2	5 – 0	4 – 7
4 – 5	3 – 4	2 – 3	0 – 2	7 – 0	6 – 7	5 – 6
1 – 8	1 – 7	1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 7	8 – 6	7 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 8
3 – 6	2 – 5	8 – 4	7 – 3	6 – 2	5 – 8	4 – 7
4 – 5	3 – 4	2 – 3	8 – 2	7 – 8	6 – 7	5 – 6

Аналогічно складаються таблиці і для інших кількостей команд.

*Другий спосіб.* Таблицю для будь-якої кількості команд можна скласти самостійно в такий спосіб. Кількість команд-учасниць ділять на 2 і пишуть стовпчиками цифри, починаючи з другої половини. Якщо кількість команд непарна, то на 2 ділять наступну парну цифру. Наприклад, змагаються 7 команд. Наступну після 7 парну цифру 8 ділимо на 2 і пишемо стовпчиком цифри, починаючи з другої половини, тобто з:

5  
6  
7

При парній кількості команд останню цифру не пишуть. Біля написаних стовпчиком цифр проводять вертикальну лінію і під нею пишуть цифру 1, а в стовпчику знизу вгору – наступні по порядку цифри – 2, 3, 4. Знову проводять вертикальну лінію, над якою пишуть наступну цифру 5 і т.д., вміщуючи наступну цифру, то під лінією, то над нею і так доти, поки не виникне потреба поставити цифру 1 над лінією (див. *табл. 3*).

Тепер залишається вписати пари цифр, що розташовані навпроти одна одної і скласти таблицю ігор. Цифри розташовані по один і другий бік кожної лінії показують номери ігрових пар (див. *табл. 3*). Цифри, що опиняться під лініями і над ними при непарній кількості команд, показують номери вільних команд ігрового дня, а при парній кількості створюють з останньою парною цифрою одну з пар даного ігрового дня, наприклад: 1-0 (8), 5-0 (8), 2-0 (8) і т.д.

Така система складання таблиць найпоширеніша. Команди, номери яких стоять першими, є «господарями», що дає можливість їм грати гру на своєму полі.

*Таблиця 3*

### **Розподіл команд за коловою системою розіграшу зі зміною полів**

	5		6		7		
5	4	6	5	7	6	1	7
6	3	7	4	1	5	2	6
7	2	1	3	2	4	3	5
1	2		3		4		

Як уже зазначалось, недоліком колової системи розіграшу є те, що вона потребує великої кількості ігрових днів для проведення змагань. Для скорочення їх можна використати спосіб розподілу команд на підгрупи. Для проведення змагань за участю 12 команд необхідно 11 ігрових днів. Скорочення

тити кількість ігрових днів можна таким чином: 12 команд розподіляються на 4 підгрупи по 3 команди в кожній і проводять ігри в кожній підгрупі окремо за коловою системою, що потребує 3 ігрові дні. Після цього з команд, що посіли перші місця в підгрупах (їх буде 4) організують підгрупу, яка буде грати за коловою системою за 1-4 місце. З команд, які посіли другі місця – другу підгрупу, де розіграють 5-8 місце і т.д. Це потребує ще три ігрові дні (див. *табл. 4*). Таким чином, ігри пройдуть за 7 днів, а не за 11.

*Таблиця 4*

**Календар ігор за коловою системою розіграшу для 7-8 команд зі зміною полів**

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
5 – 4	0 – 5	6 – 5	0 – 6	7 – 6	0 – 7	1 – 7
6 – 3	4 – 6	7 – 4	5 – 7	1 – 5	6 – 1	2 – 6
7 – 2	3 – 7	1 – 3	4 – 1	2 – 4	5 – 2	3 – 5
1 – 0	2 – 1	2 – 0	3 – 2	3 – 0	4 – 3	4 – 0
5 – 4	8 – 5	6 – 5	8 – 6	7 – 6	8 – 7	1 – 7
6 – 3	4 – 6	7 – 4	5 – 7	1 – 5	6 – 1	2 – 6
7 – 2	3 – 7	1 – 3	4 – 1	2 – 4	5 – 2	3 – 5
1 – 8	2 – 1	2 – 8	3 – 2	3 – 8	4 – 3	4 – 8

*Система з вибуванням.* Скоротити строки проведення змагань можна використавши систему з вибуванням. Переможцем змагань стає команда, яка закінчила змагання без поразок.

Позитивним у цій системі є те, що застосовуючи її, можна залучати велику кількість команд, а змагання провести у відповідно короткі строки.

Негативним є те, що вона не дає можливості визначити місця, зайняті усіма командами. Крім цього система з вибуванням не виключає елемента випадковості. По волі жеребу першого дня можуть зустрітися між собою дві сильні команди, і одна з них вибуває з розіграшу. Команди, які вибувають у перший чи другий день змагань, проводять малу кількість ігор.

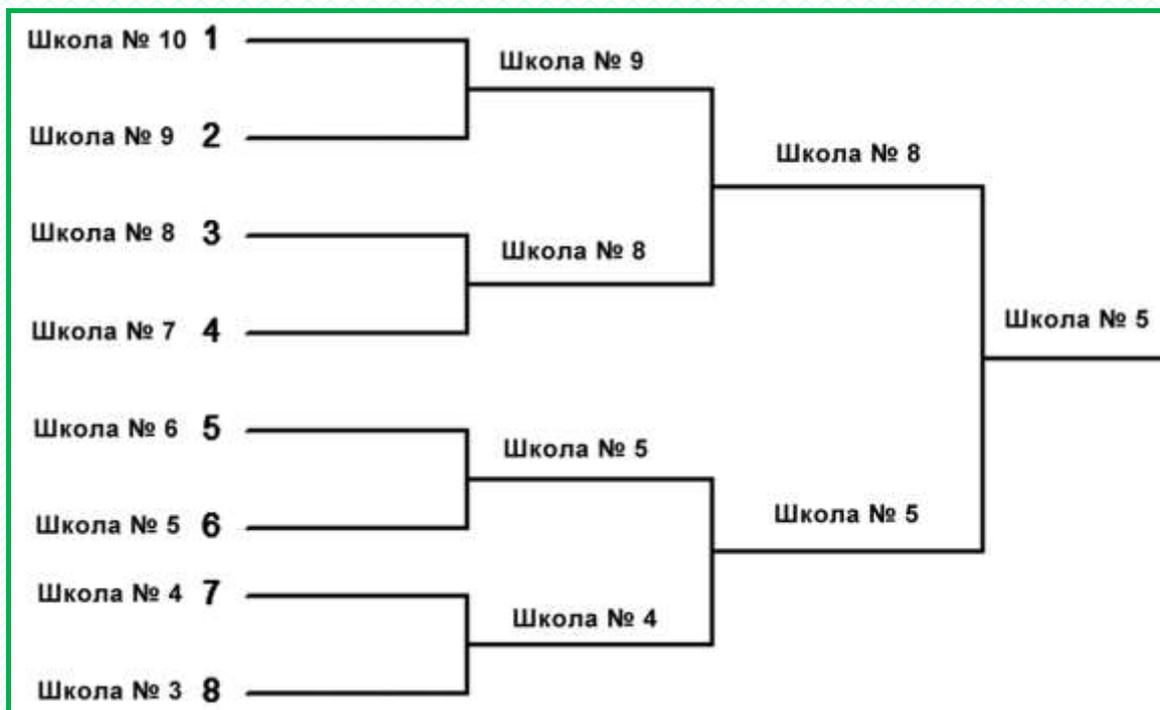
Система має два варіанти – з вибуванням після однієї поразки та після двох.

*Система змагань з вибування після однієї поразки*

Таблицю змагань складають наступним чином. Порядковий номер команди в цій таблиці визначають жеребкуванням. Якщо кількість команд дорівнює степеню двох (4, 8, 16, 32 і т.д.), то їхнє найменування розташовують у таблиці згори донизу одне під одним, у порядку, визначеному жере-

бом. У перший день, або як це прийнято називати у першому колі, в гру вступають усі команди учасниці змагань. Переможці першого кола грають між собою так само попарно згори донизу. Черговість ігор і відповідні пари для восьми команд представлені у *рисунку 1*. Коло, в якому зустрічається 8 команд (перший день), називають чвертьфінальним. Коло, в якому зустрічається 4 команди (другий день), називають півфінальним, нарешті, коло, де зустрічається дві команди (третій день), називають фінальним. Команда, яка виграла зустріч у фіналі, стає переможницею змагань.

1 – й день                      2 – й день                      3 – й день  
(чвертьфінал)                      (півфінал)                      (фінал)



*Рис. 1. Календар ігор за системою розіграшу з вибуванням для восьми команд*

Якщо кількість команд не кратна двом, то частина їх, залежно від номерів, визначених жеребкуванням, вступає у змагання з другого кола. Кількість команд, що грають у першому колі, визначається за формулою:

$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

де  $A$  – кількість команд, що беруть участь у змаганнях;

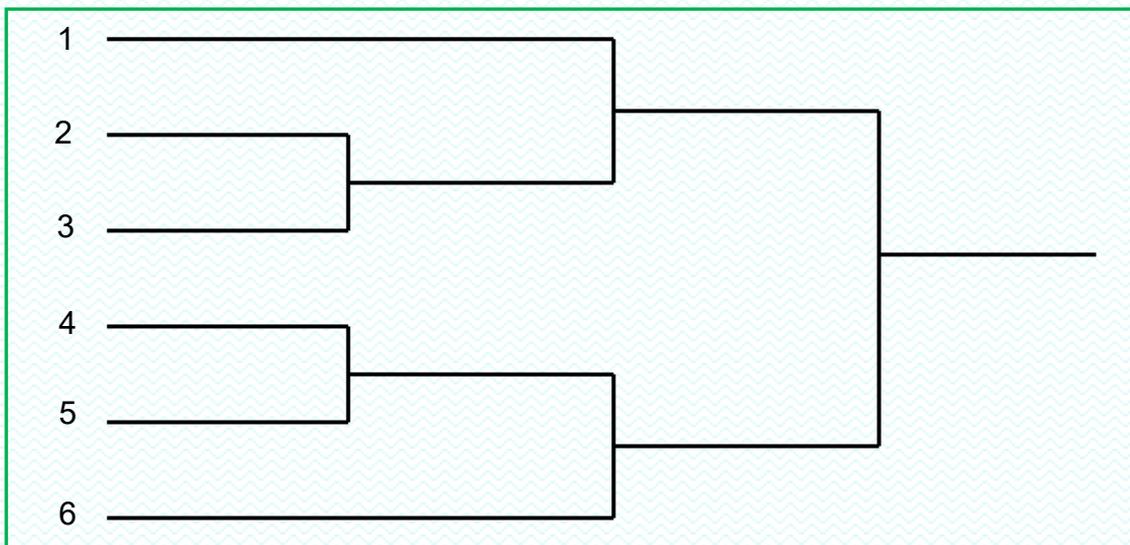
$n$  – степінь, що дає число, максимально наближене до кількості команд, але не більше за неї.

Наприклад у разі участі у змагання шести команд, першого дня мають право змагатися – 4 команди:

$$X = (6 - 2^2) \times 2 = 4.$$

При цьому існує правило: через парну кількість команд, що відпочиває першого дня, не грає однакова кількість команд верху і низу таблиці (рис. 2).

Дві команди під номерами 1 та 6 першого дня відпочивають, а розпочинають ігри з другого туру.

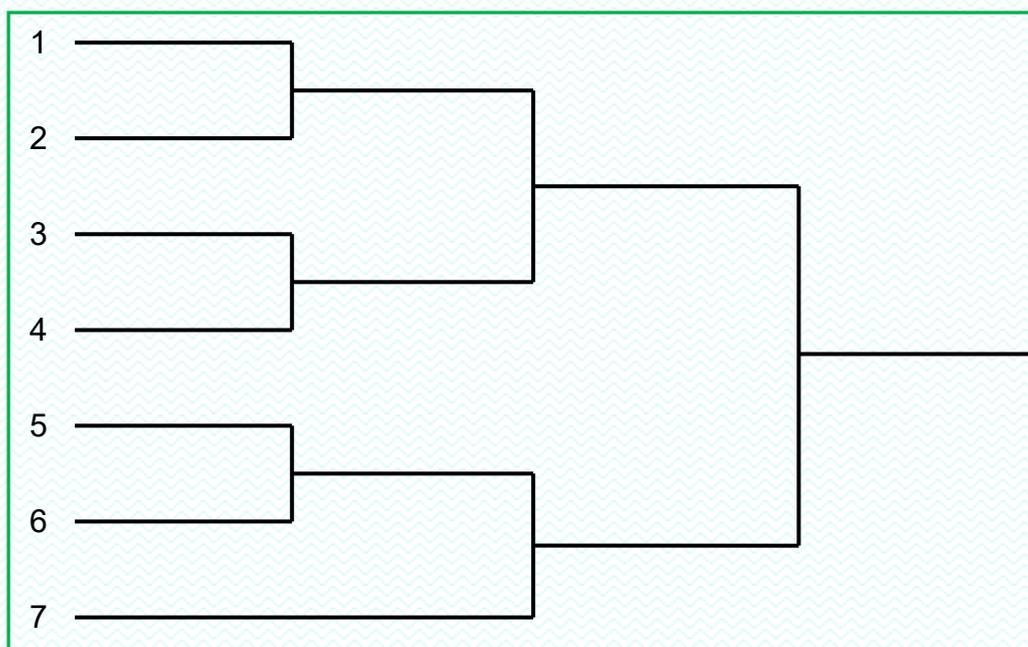


1-й день                      2-й день                      3-й день – фінал

Рис. 2. Календар ігор за системою розіграшу з вибування для 6-ти команд

Якщо кількість команд непарна, тоді у нижній частині таблиці (сітки) буде на одну команду, що відпочиває більше.

Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 7 команд, першого дня мають право змагатися – 6 команд (рис. 3).



1-й день                      2-й день                      3-й день – фінал

Рис. 3. Календар ігор за системою розіграшу з вибування для 7-ми команд

Як уже зазначалось, за системою з вибуванням виявляють тільки переможця змагань. У тих випадках, коли бажано чи необхідно виявити місця, зайняті іншими командами, проводять додаткові ігри. Так, команда, що програла у фіналі займає друге місце, команди, що програли у півфіналі, зустрічаються між собою – переможець займає третє місце, а що програла гру – четверте місце. Додаткові ігри можна провести і для команд, що програли зустрічі у чвертьфіналі, тим самим визначити зайняті ними місця з 5 по 8 і т.д.

*Змішана система розіграшу* передбачає проведення частини ігор за системою з вибуванням, а частини – за коловою системою. Наприклад: 16 команд грають за системою з вибуванням до тих пір, поки не залишиться 4 команди, які на завершальному етапі змагань грають між собою за коловою системою. У даному випадку спочатку грали за системою з вибуванням, а потім за коловою системою. А буває, хоча і рідше, навпаки. Наприклад: 16 команд розподілені на 4 підгрупи, де змагання в підгрупах проводяться за коловою системою. Команди, що посіли перші місця в підгрупах, а їх буде 4, за системою з вибуванням визначають переможця змагань.

### **1.5. Облік результатів змагань**

Облік результатів ігор за коловою системою ведеться у вигляді спеціальних таблиць, в яких вказується перелік команд, що беруть участь у змаганнях. У відповідності до їх кількості, в таблиці є стільки ж вертикальних пронумерованих рядків.

Клітини, які по горизонталі та вертикалі перетинаються 1 (школа № 2) з 1; 2 (школа № 3) з 2; 3 (школа № 4) з 3; і т.д. заштриховуються або в них проставляється буква Х. В решту клітин заносяться результати зустрічі. Наприклад, між собою зіграли команди шкіл № 7 і № 2 рахунок 3:1 на користь школи № 2. Цей результат заноситься у таблицю таким чином. Знаходимо клітину, яка перетинає горизонтальний рядок, де вписана команда школи № 2, з вертикальною колонкою, яка відповідає номеру по порядку команди школи № 7 (6). У цю клітину вписуємо результат зустрічі. При цьому перша цифра рахунку повинна відповідати тій команді що записана по горизонталі (в нашому прикладі, 3:1). Під записом рахунку підводимо риску і в знаменнику записуємо кількість очок, які

згідно положення про змагання нараховуються команді за перемогу (у нашому випадку 3).

Після цього знаходимо клітину, яка є перетином горизонтального рядка, де записана команда школи № 7 з вертикальною колонкою, яка відповідає номеру за порядком школи № 2 (1) і заносимо той же рахунок, але тепер він буде записаний 1:3, а у знаменнику – 0, тобто «0» очок, яке нараховується команді за поразку. Як бачимо, результат однієї зустрічі записується двічі, спочатку одній, потім другій команді, Якщо команди зіграли внічию, запис робиться аналогічно. Наприклад, команда школи № 4 зіграла з рахунком 2:2 з командою школи № 6.

У такий спосіб записуються й усі інші результати ігор. По завершенню змагань заповнюються графи: «співвідношення м'ячів», «очки», «місце» (див. *табл. 5*).

Таблиця 5

**Таблиця результатів першості м. Кам'янець-Подільський з футболу серед збірних юнацьких команд закладів загальної середньої освіти I-III ступенів**

№ з/п	Команди	1	2	3	4	5	6	Співвідношення м'ячів	Очки	Місце
1.	Ліцей № 2		$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{4:1}{3}$	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{3:1}{3}$	11:6 (+5)	9	II
2.	Ліцей № 3	$\frac{1:1}{1}$		$\frac{3:0}{3}$	$\frac{2:1}{3}$	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:3}{0}$	9:6 (+3)	8	III
3.	Ліцей № 4	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{0:3}{0}$		$\frac{0:1}{0}$	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{1:1}{1}$	5:9 (-4)	3	V
4.	Ліцей № 5	$\frac{1:4}{0}$	$\frac{1:2}{0}$	$\frac{1:0}{3}$		$\frac{1:2}{0}$	$\frac{0:3}{0}$	4:11 (-7)	3	VI
5.	Ліцей № 6	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{1:2}{0}$	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{2:1}{3}$		$\frac{1:2}{0}$	7:7 (0)	5	IV
6.	Ліцей № 7	$\frac{1:3}{0}$	$\frac{3:2}{3}$	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{3:0}{3}$	$\frac{2:1}{3}$		10:7 (+3)	10	I

Головний суддя змагань  
Головний секретар змагань

С. М. Міщенко  
А. А. Савчук

Перше місце посідає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. При однаковій кількості очок у команд – переможець визначається згідно умов зазначених у положенні про змагання (див. п. 7.3).

У такий спосіб ведеться облік змагань із класним заліком. У цьому випадку в кожен клітину (треба передбачити достатній розмір їх) зано-

сяться результати усіх команд, які виступають від класу. Такі таблиці вивішуються під час змагань на видному місці і заповнюються зразу ж після кожної проведеної гри. Таблиці мають бути яскраво оформлені. Рекомендується переможні, нічийні та програшні рахунки записувати різними кольорами.

## **1.6. Правила гри у футбол**

### ***Правило 1. Поле для гри***

#### **Поверхня поля**

Поле для гри повинно бути повністю природним або, якщо дозволяє регламент змагань, покриття поля повинно бути повністю штучним, за винятком випадків, коли регламент змагань дозволяє застосувати інтегроване поєднання штучних та природних матеріалів (гібридна система).

Штучне покриття повинно бути зеленого кольору.

Якщо штучне покриття використовується в матчах змагань між збірними командами національних футбольних асоціацій-членів ФІФА або в матчах міжнародних клубних змагань, то таке покриття повинно відповідати вимогам Програми якості ФІФА для футбольних газонів, за виключенням випадків, коли IFAB надає особливий дозвіл.

#### **Розмітка поля**

Поле для гри повинно мати форму прямокутника та розмічатися безперервними лініями, що повинні бути безпечними; якщо це безпечно, для розмітки натуральних полів дозволяється використовувати матеріал штучного поля. Ці лінії є частиною площі, які вони обмежують.

Поле для гри має розмічатися тільки лініями, зазначеними Правилком 1. При використанні штучного покриття, дозволяється наносити інші лінії за умови, що вони будуть іншого кольору, будуть чітко та помітно відрізнятися від ліній, що використовуються в футболі.

Дві довгі лінії, що обмежують поле, називаються боковими лініями. Дві коротші лінії називаються лініями воріт. Поле для гри розділяється на дві половини за допомогою середньої лінії, яка з'єднує середні точки двох бокових ліній. Посередині середньої лінії розташована центральна позначка. Навколо неї проводиться коло радіусом 9,15 м (10 ярдів).

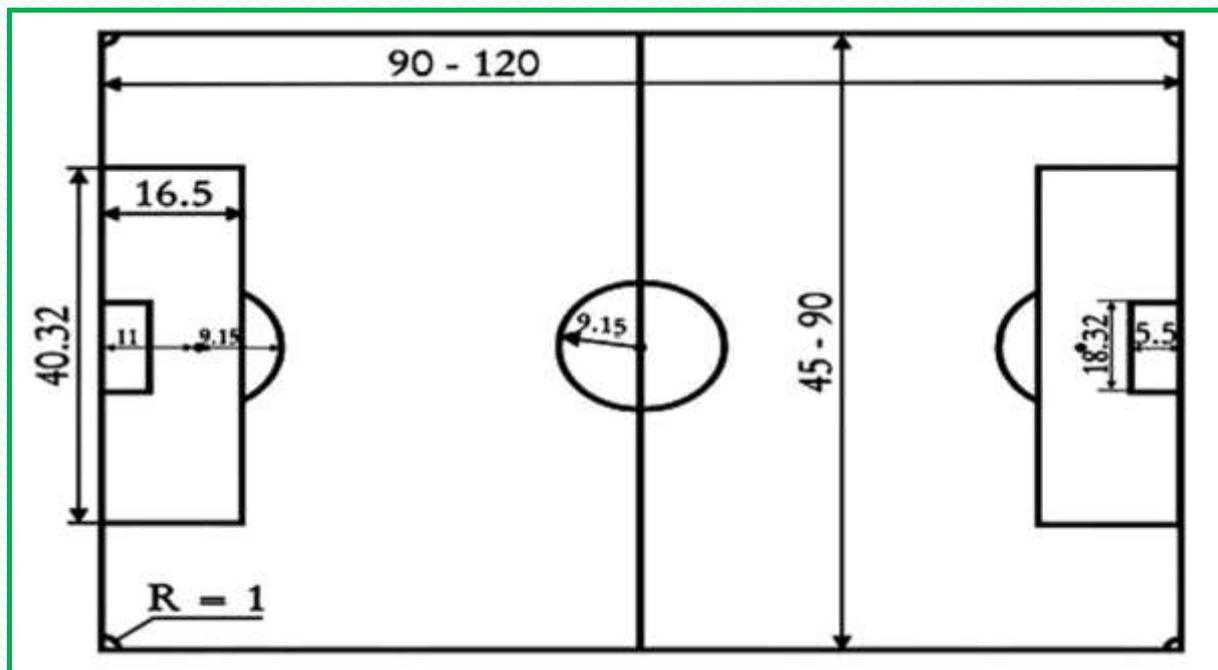


Рис. 4. Поле для гри у футбол

- Враховуючи те, що лінії є частиною площі, яку вони обмежують, вимірювання відстаней здійснюється від їхнього зовнішнього краю.
- Вимірювання відстані до позначки пенальті здійснюється від точки, що позначає центр на задній кромці лінії воріт.

За межами поля для гри, на відстані 9,15 м (10 ярдів) від дуги кутового сектору та під прямим кутом до ліній воріт і бокових ліній можна зробити позначки. Ширина всіх ліній має бути однаковою, не більше 12 см (5 дюймів). Лінії воріт мають бути тієї ж ширини, як стійки та поперечина воріт.

Гравець, який робить ногою заборонені розмітки на полі для гри, повинен бути попереджений за неспортивну поведінку.

Якщо арбітр помітить, що це відбувається під час матчу, гравець попереджається, коли м'яч вийде з гри.

### Розміри

Бокова лінія повинна бути довшою за лінію воріт.

- Довжина (бокова лінія): мінімум 90 м (100 ярд) максимум 120 м (130 ярд);
- Довжина (лінія воріт): мінімум 45 м (50 ярд) максимум 90 м (100 ярд);

Регламенти змагань можуть визначати довжину лінії воріт та бокової лінії в межах зазначених вище розмірів.

## **Площа воріт**

Під прямим кутом до лінії воріт на відстані 5,5 м (6 ярдів) від внутрішньої сторони кожної стійки воріт проводяться дві лінії. Ці лінії заглиблюються в поле для гри на 5,5 м (6 ярдів) та з'єднуються лінією, що наноситься паралельно до лінії воріт. Площа, що обмежена цими лініями та лінією воріт, є площею воріт.

## **Штрафна площа**

Під прямим кутом до лінії воріт на відстані 16,5 м (18 ярдів) від внутрішньої сторони кожної стійки воріт проводяться дві лінії. Ці лінії заглиблюються в поле для гри на 16,5 м (18 ярдів) та з'єднуються лінією, що наноситься паралельно до лінії воріт. Площа, що обмежена цими лініями та лінією воріт, є штрафною площею.

У межах кожної штрафної площі на відстані 11 м (12 ярдів) від середньої точки між стійками воріт відмічається 11-метрова позначка.

За межами штрафної площі, від центру кожної позначки пенальті проводиться дуга кола радіусом 9,15 м (10 ярдів).

## **Кутова площа**

Кутова площа позначається дугою радіусом 1 м (1 ярд) від кожного кутового флагштока, що наносяться у межах поля для гри.

## **Флагшток**

Флагшток не нижче 1,5 м (5 футів) з незагостреною верхівкою та полотнищем повинен бути встановлений в кожній кутовий площі. Флагштоки з полотнищем також можна встановлювати навпроти кожного кінця середньої лінії на відстані щонайменше 1 м (1 ярд) від бокової лінії.

## **Технічна площа**

Застосування технічної площі передбачено в матчах, що проводяться на стадіонах з визначеними місцями для сидіння, для розміщення офіційних представників команд, запасних та заміненних гравців з дотриманням умов наведених нижче:

- технічна площа може виступати тільки на 1 м (1 ярд) по обидві сторони від визначеної лави запасних гравців та має бути розташована на відстані 1 м (1 ярд) від бокової лінії;
- для визначення меж технічної площі має бути використана спеціальна розмітка;

- кількість осіб, яким дозволяється знаходитись в технічній площі, визначається регламентом змагань;
- особи, що знаходяться в технічній площі:
- визначаються перед початком матчу згідно регламенту змагань;
- мають поводити себе відповідним чином;
- не мають права залишати межі технічної площі за винятком особливих обставин, наприклад, фізіотерапевт/лікар виходить на поле для гри, з дозволу арбітра, щоб надати допомогу травмованому гравцю;
- одночасно тільки одна особа має право надавати тактичні інструкції з технічної площі.

### **Ворота**

Ворота повинні розташовуватись посередині кожної лінії воріт. Ворота складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на однаковій відстані від кутових флагштоків та з'єднаних угорі горизонтальною поперечиною. Стійки та поперечина повинні бути виготовлені з затвердженого матеріалу та вони повинні бути безпечними. Стійки та поперечини обох воріт повинні мати однакову геометричну форму квадрату, прямокутника, круга, еліпса або бути поєднанням з цих опцій. Рекомендовано, щоб всі ворота, які застосовуються в офіційних змаганнях, організованих під егідою ФІФА або конфедерацій, відповідали вимогам Програми Якості ФІФА для футбольних воріт.

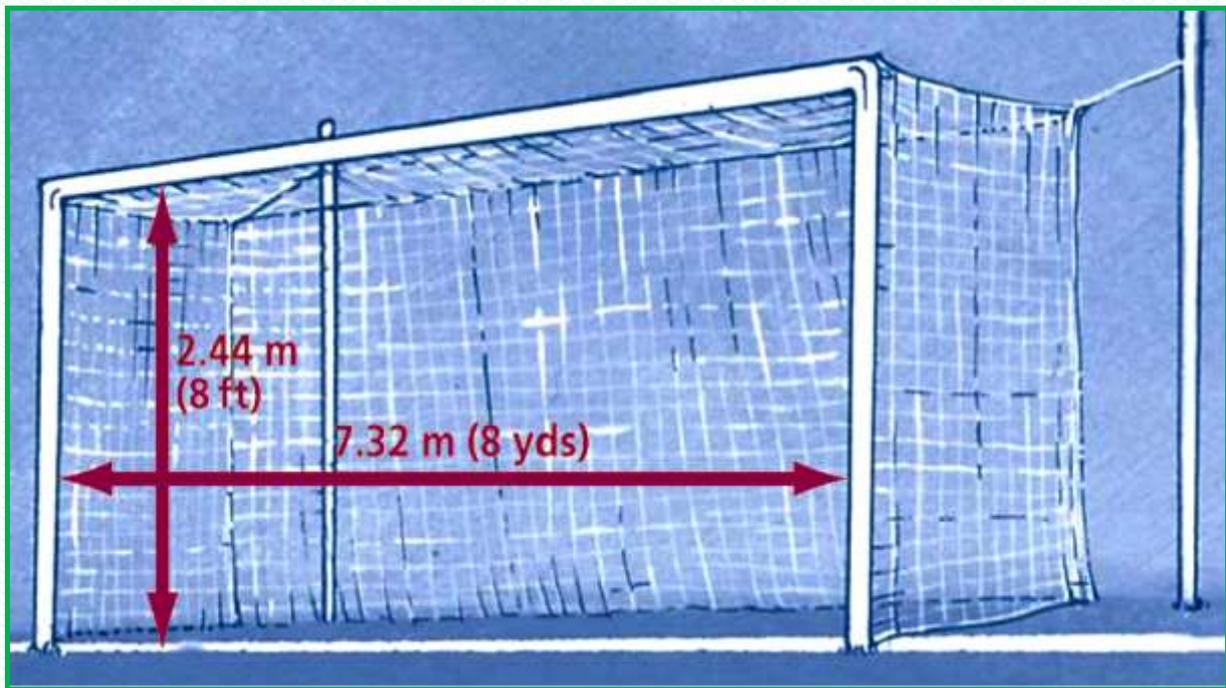
Відстань між внутрішніми сторонами стійок дорівнює 7,32 м (8 ярдів), а нижній край поперечини знаходиться на відстані 2,44 м (8 футів) від поверхні поля.

Стійки воріт відносно лінії воріт мають бути розташовані відповідно до поданих нижче схем.

Стійки та поперечина мають бути білого кольору та однакової ширини та товщини, що не повинні перевищувати 12 см (5 дюймів).

Якщо поперечину було зміщено або зламано, арбітр зупиняє гру, доки поперечина не буде відремонтована або встановлена на своє місце. Гра поновлюється «спірним м'ячем». Якщо поперечину неможливо відремонтувати, арбітр припиняє матч. Поперечину не можна замінити мотузкою або будь-яким гнучким або небезпечним матеріалом.

Сітки можуть бути прив'язані до воріт та поверхні поля за воротами; вони повинні бути належним чином закріплені та не заважати діям воротаря.



*Рис. 5. Розміри футбольних воріт*

### **Безпека**

Ворота (в тому числі переносні ворота) мають бути надійно закріплені на полі.

Технології лінії воріт (GLT)

З метою підтримки рішення арбітра, щоб перевірити, чи був забитий гол, можуть бути застосовані системи GLT.

Застосування систем GLT повинно бути обумовлене в регламенті змагань.

### **Принципи GLT**

Система GLT застосовується виключно на лінії воріт тільки з метою визначення, чи був забитий гол. Визначення, чи був забитий м'яч, повинно здійснюватись негайно та автоматично, протягом однієї секунди, підтверджуватись системою GLT тільки для офіційних осіб матчу (за допомогою годинника арбітра, вібраційним та візуальним сигналом); сигнал може бути також надіслано до Пункту Відео-Оператора (ПВО).

### **Вимоги та специфікація до GLT**

Якщо система GLT застосовується в матчах змагання, організатори змагання повинні забезпечити відповідність системи (включаючи будь-які можливі дозволені модифікації до каркасу воріт або до технологій, що містить м'яч) до вимог Програми Якості ФІФА щодо GLT.

У випадку застосування GLT, арбітр до початку матчу по винен провести тестування її працездатності згідно відповідного Посібника з тестування.

Якщо технологія не функціонує відповідно до Посібника з тестування, арбітр не повинен застосовувати систему GLT та має повідомити про це відповідним структурам.

## **Правило 2. М'яч**

Якість та дані (параметри). Всі м'ячі повинні:

- бути сферичної форми;
- виготовлені з придатного матеріалу;
- мати довжину кола (окружність) між 70 см (28 дюймів) та 68 см (27 дюймів);
- мати вагу між 450 г (16 унцій) та 410 г (14 унцій) перед початком матчу;
- мати тиск у межах 0,6 – 1,1 атмосфери (600 – 1,100 г/см<sup>2</sup>) на рівні моря (8,5 фунта/кв дюйм – 15,6 фунта/кв дюйм).

Всі м'ячі, що використовуються у матчах офіційних змагань, організованих під егідою ФІФА або конфедерацій, повинні відповідати вимогам та містити одне з маркувань Програми Якості ФІФА для футбольних виробів.

Кожне маркування підтверджує проведення офіційного тестування та відповідність конкретним технічним вимогам м'яча кожної марки на додаток до мінімальних вимог, зазначених Правилем 2, та має бути затверджене IFAB.

Організатори змагань національних футбольних асоціацій мають право вимагати використовувати м'ячі з одним із таких маркувань.

В матчах офіційних змагань, організованих під егідою ФІФА, конфедерацій або національних футбольних асоціацій, на м'ячах не дозволяється розміщення жодної комерційної реклами, за винятком логотипу/емблеми змагання, організатора змагання та торгової марки авторизованого виробника. В регламенті змагання можуть бути зазначені обмеження розмірів та кількості таких маркувань.

Заміна непридатного м'яча. Якщо м'яч став непридатним:

- слід зупинити гру;
- поновити гру «спірним м'ячем».

Якщо м'яч став непридатним при виконанні початкового удару, удару від воріт, кутового удару, штрафного/вільного удару, пенальті або вкидання м'яча з-за бокової лінії, удар/вкидання м'яча з-за бокової лінії слід повторити.

Якщо м'яч став непридатним при виконанні пенальті або серії пенальті (пенальті на вибування) в той момент, коли він зрушився з місця та перш ніж його торкнеться гравець або він потрапить у поперечину або стійку воріт, то пенальті слід повторити.

Не дозволяється міняти м'яч під час матчу без дозволу арбітра.

Додаткові м'ячі. Додаткові м'ячі, що відповідають вимогам Правила 2, можуть бути розміщені навколо поля для гри, їх використання контролює арбітр.

### ***Правило 3. Гравці***

#### **Кількість гравців**

У матчі беруть участь дві команди, у кожній з яких не більше одинадцяти гравців. Один з гравців повинен бути воротарем. Гру не дозволяється розпочинати або продовжувати, якщо в одній з команд виявиться менше семи гравців.

Якщо в команді менше семи гравців, тому що один або декілька гравців навмисно залишили поле для гри, арбітр не зобов'язаний зупинити гру і може бути застосована перевага, але гру не дозволяється поновлювати після того, як м'яч вийде з гри, якщо в команді відсутня мінімальна кількість з семи гравців.

Якщо в регламенті змагання зазначено, що всі гравці та запасні гравці повинні бути внесені до рапорту арбітра перед початком гри, а на поле виходить менше одинадцяти гравців, тільки гравці та запасні гравці, зазначені в рапорті арбітра, можуть взяти участь у матчі після прибуття.

#### **Кількість замін. Офіційні змагання**

Кількість замін, до максимум п'яти, яку можна використовувати в будь-якому матчі офіційних змагань будуть визначати ФІФА, конфедерації або національні футбольні асоціації.

Для змагань серед основних складів чоловічих та жіночих команд клубів вищого рівня або головних національних збірних «А», в яких рег-

ламентом змагань дозволяється використовувати до максимум п'яти за-мін, кожна з команд має:

- максимум три можливості проведення заміни\*;
- право додатково проводити заміни у перерві між таймами.

*\*Якщо обидві команди проводять заміну одночасно – це зараховується як одна використана можливість проведення замін для кожної з команд. Множині (комплексні) заміни (та запити) з боку однієї з команд під час однієї і тієї ж зупинки гри зараховується як одна використана можливість проведення заміни.*

### **Додатковий час**

✓ Якщо команда не використала максимальну кількість запасних гравців та/або можливостей проведення замін, то такі невикористані запасні гравці та можливості можуть бути використані під час додаткового часу.

✓ В тих змаганнях, в яких регламентом дозволяється використати одну додаткову заміну у додатковий час, кожна з команд має право на одну додаткову можливість проведення заміни.

✓ Заміни можуть бути проведені під час перерви між завершенням основного часу та початком додаткового часу, та під час перерви між таймами додаткового часу – це не рахується як використана можливість для проведення заміни.

В регламенті змагань повинно бути зазначено наступне:

- кількість запасних, яка може бути заявлена, від трьох до, максимум, п'ятнадцяти;
- чи може бути використана одна додаткова заміна в тому випадку, якщо матч перейшов до фази додаткового часу (незважаючи на те, чи вичерпала вже, чи ні, команда кількість дозволених замін).

### **Інші матчі**

В матчах національних збірних головних команд «А» можуть бути заявлені максимум п'ятнадцять запасних гравців, з яких для проведення самих замін можна використати максимум шість.

В усіх інших матчах дозволяється проводити більшу кількість замін, якщо:

- команди досягли домовленості про максимальну кількість;
- арбітр був поінформований про це до початку матчу.

Якщо арбітр не проінформований або якщо команди не дійшли згоди перед початком матчу, кожна команда має право на проведення максимум шести заміні.

### **Зворотні заміни**

За умови згоди національної футбольної асоціації, конфедерації або ФІФА, застосування зворотних заміні дозволено лише у змаганнях серед юнаків, ветеранів, осіб з обмеженими можливостями та у масовому футболі.

### **Процедура заміни**

Прізвища запасних гравців мають бути надані арбітру перед початком матчу. Будь-який запасний гравець, не заявлений до цього часу, не має права брати участь у матчі.

Для заміни гравця запасним гравцем, повинні бути виконані такі умови:

- арбітр має бути поінформований про намір проведення заміни;
- гравець, якого замінюють:
  - отримує дозвіл арбітра залишити поле для гри, за виключенням випадків, коли він вже знаходився за його межами, і він зобов'язаний залишити його, перетнувши обмежувальну лінію у найближчій до нього точці на ній, за виключенням випадків, коли арбітр вкаже гравцю на те, що він може залишити поле безпосередньо та негайно на середній лінії або в іншому місці (наприклад, з причин дотримання громадського порядку/безпеки або через травму);
  - зобов'язаний негайно попрямувати до технічної площі або до роздягальні, та не може брати в подальшому участі в матчі, за винятком випадків, коли дозволяється застосовувати зворотні заміни;
- якщо гравець, якого мають замінити, відмовляється залишити поле, гра не зупиняється.

Запасний гравець виходить на поле тільки:

- під час зупинки гри;
- на середній лінії;
- після того, як гравець, якого він замінює, залишив поле;
- за сигналом арбітра.

Заміна вважається завершеною, коли запасний гравець виходить на поле; з цього моменту, гравець, якого замінили, стає заміненним гравцем, а запасний гравець стає гравцем і має право поновлювати гру.

Повноваження арбітра поширюються на заміненних та запасних гравців незалежно від того, чи беруть вони участь у грі, чи ні.

### **Зміна воротаря**

Будь-який з гравців на полі може помінятися місцями з воротарем, якщо:

- арбітр був поінформований до виконання такої зміни;
- зміна відбувається під час зупинки гри.

### **Порушення та санкції**

Якщо заявлений запасний гравець починає гру замість заявленого гравця, а арбітр не поінформований про таку заміну:

- арбітр дозволяє заявленому запасному гравцю продовжувати грати;
- дисциплінарні санкції до заявленого запасного гравця можуть не застосовуватися;
- заявлений гравець стає заявленим запасним гравцем;
- кількість визначених замін для такої команди не скорочується;
- арбітр доповідає про інцидент у відповідні інстанції.

Якщо заміна проводиться під час перерви між таймами або перед початком додаткового часу, процедура має бути завершена до поновлення гри. Якщо арбітра не було проінформовано, такий запасний гравець може продовжувати гру, дисциплінарні заходи не застосовується, про цей факт повідомляють у відповідні органи.

Якщо гравець міняється місцями з воротарем без дозволу арбітра, арбітр:

- продовжує гру;
- попереджає обох гравців у найближчий момент, коли м'яч вийде з гри, але не у випадку, коли заміна відбулась під час перерви між таймами (в т.ч. між таймами додаткового часу) або в проміжку між кінцем матчу та початком додаткового часу та/або серії пенальті (пенальті на вибування).

У випадку будь-яких інших порушень:

- гравці отримують попередження;
- гра поновлюється вільним ударом з місця, у якому перебував м'яч на момент зупинки гри.

## **Вилучення гравців та запасних гравців**

Гравець, який вилучений з поля:

- до подачі списку команди не може бути заявлений у будь-якій якості;
- після внесення до списку команди перед початком матчу може бути замінений заявленим запасним гравцем, якого потім не можна замінити, кількість визначених замін для такої команди не скорочується;
- після початкового удару не може бути замінений.

Заявлений запасний гравець, якого було вилучено до або після початку матчу не може бути замінений.

## ***Правило 4. Екіпірування гравців***

### **Безпека**

Гравець не повинен використовувати обладнання/у своїй екіпіровці або носити будь-що, що становить небезпеку.

Всі ювелірні вироби (намиста, кільця, браслети, сережки, шкіряні або гумові пов'язки, тощо.) заборонені та повинні бути зняті. Заборонено закривати тейпом ювелірні вироби.

Перед початком матчу, перед виходом на поле, гравці та запасні гравці повинні пройти перевірку. Якщо гравець носить або використовує заборонені / небезпечні предмети/обладнання або ювелірні вироби, арбітр повинен наказати гравцю:

- зняти предмет;
- залишити поле під час наступної зупинки гри, якщо гравець не може або не хоче виконувати вказівки.

Гравець, який відмовляється виконувати вказівки або знову носить заборонені предмети, повинен бути попередженим.

### **Обов'язкові предмети екіпіровки**

До обов'язкових предметів екіпіровки гравця входять такі окремі предмети:

- футболка з рукавами;
- шорти;
- гетри – стрічка або подібний будь-який матеріал, що накладається або одягається зверху, повинен бути такого самого кольору, як і та частина гетрів, на яку його накладають або яку він перекриває;

- щитки – повинні бути виготовлені з такого матеріалу, що забезпечує надійний ступінь захисту та вони повинні бути прикриті гетрами;
- взуття.

Воротарі можуть одягати тренувальні штани.

Якщо гравець випадково втрачає бутсу або щиток, він повинен якнайшвидше повернути їх на місце але не пізніше ніж, коли м'яч вийде з гри; якщо перед цим гравець грає у м'яч та/або забиває його у ворота, гол зараховується.

### **Кольори**

- ✓ Форма двох команд має відрізнятися за кольором одна від одної та від форми офіційних осіб матчу.
- ✓ Форма кожного воротаря має відрізнятися за кольором від форми інших гравців та офіційних осіб матчу.
- ✓ Якщо колір футболок двох воротарів однаковий і в жодного з них немає іншої футболки, арбітр дозволяє участь у грі.

Верхня натільна білизна повинна бути:

- одного з кольорів однакового із основним кольором рукава футболки;
- з викрійкою/кольорами, яка (-і) точно повторює (-ють) рукав футболки.

Колір нижньої натільної білизни / рейтузів повинен бути однаковим з основним кольором шортів або нижньої частини шортів (облямівки) – у гравців однієї команди колір нижньої натільної білизни / рейтузів повинен бути однаковим.

### **Інша екіпіровка (обладнання)**

Гравцям можна користуватися безпечною захисною екіпіровкою, як наприклад головні убори, маски, наколінники та налокітники, виготовлені з м'яких легких матеріалів, що мають прокладки, а також головними уборами воротарів та спортивними окулярами.

### **Головні убори**

У випадках користування головними уборами (за виключенням кепок воротарів), вони повинні:

- бути чорного кольору або основного кольору футболки (за умови, що гравці однієї команди користуються головними уборами однакового кольору);
- відповідати професійному вигляду екіпіровки гравців;

- не кріпитись до футболки;
- не бути небезпечними для гравця, який користується ними, або для будь-якого іншого гравця (наприклад, механізм відкривання/ закриття навколо шиї);
- не мати жодної частини (частин), яка б виступала (-и) на поверхні (виступають назовні)

## ***Правило 5. Тривалість матчу***

### **Частини гри**

Матч триває два однакових тайми по 45 хвилин кожний, хоча таку тривалість можна скоротити тільки за згодою між арбітром та двома командами до початку матчу і відповідно до регламенту змагання.

### **Перерва між таймами**

Гравці мають право на перерву між таймами, тривалість якої не перевищує 15 хвилин; дозволено здійснювати короткотривалі зупинки гри (тривалість яких не повинна перевищувати однієї хвилини) для вживання води у перерві між таймами додаткового часу. В регламенті змагань має бути передбачена тривалість перерви між таймами, яка може бути змінена тільки за згодою арбітра.

### **Компенсація втраченого часу**

В кожному таймі арбітр компенсує весь ігровий час, втрачений з наступних причин:

- заміна;
- визначення ступеня травм та/або евакуація травмованих гравців;
- марнування часу;
- винесення дисциплінарних санкцій;
- зупинки медичного характеру, передбачені регламентом змагань, наприклад, зупинки для вживання води (тривалість яких не повинна перевищувати однієї хвилини) та зупинки для охолодження (від дев'яноста секунд до трьох хвилин);
- затримки, пов'язані із перевітками або переглядами ВАА;
- святкування гола;
- будь-яка інша причина, в тому числі будь-яка важлива затримка із поновленням гри будь-яка інша причина, в тому числі будь-яка важлива затримка із поновленням гри (наприклад, втручання сторонньої особи (фактору)).

На останній хвилині кожного тайму четвертий арбітр повідомляє про рішення арбітра щодо мінімального компенсованого часу. Арбітр може збільшити компенсований час, але не скоротити його.

Арбітр не повинен компенсувати помилковий хронометраж тривалості першого тайму, змінюючи тривалість другого тайму.

### **Пенальті**

У випадку призначення або повторення пенальті в кінці кожного з таймів надається час для виконання цього удару.

### **Припинений матч**

Припинений матч має бути зіграний повторно, якщо інше не визначено в регламенті змагань або організаторами.

## ***Правило 6. Початок та Поновлення гри***

Початковий удар є способом початку гри в обох таймах основного часу, в обох таймах додаткового часу та поновлення гри після зарахування голу.

Штрафні або вільні удари, пенальті, вкидання м'яча, удари від воріт та кутові удари є іншими способами поновлення гри (див. Правила 13-17).

Спірний м'яч є способом поновлення гри, коли арбітр зупиняє гру, а Правило не передбачає один з наведених вище способів.

Якщо відбувається порушення, коли м'яч не у грі, це не впливає на вибір способу поновлення гри.

### **Початковий удар**

#### *Процедура*

- арбітр застосовує жереб і команда, яка його виграє, обирає або які ворота вона атакує під час першого тайму, або право здійснити початковий удар;
- в залежності від зазначеного вище вибору, їхні суперники або виконують початковий удар, або вирішують які ворота вони будуть атакувати в першому таймі;
- команда, яка обирає які ворота вона буде атакувати у першому таймі, виконує початковий удар на початку другого тайму;
- у другому таймі команди міняються воротами та атакують ворота суперника;

- після зарахування голу, команда, яка пропустила м'яч, виконує початковий удар.

Перед виконанням кожного початкового удару:

- всі гравці, за виключенням гравця, який виконує початковий удар, повинні розташовуватись на власних половинах поля;
- гравці команди, що не виконує початковий удар, повинні розташуватися на відстані, щонайменше 9,15 м (10 ярдів) від м'яча, доки він не увійде у гру;
- м'яч має лежати нерухомо на центральній позначці;
- арбітр подає сигнал;
- м'яч увійшов у гру, коли, після удару ногою, він явно рухається;
- гол може бути забитий у ворота суперника з початкового удару, якщо м'яч напряду потрапляє у ворота команди гравця, який виконував удар, призначається кутовий удар на користь суперника.

#### *Порушення та санкції*

Якщо гравець, який виконав початковий удар, вдруге торкнеться м'яча перш, ніж до нього торкнеться інший гравець, призначається вільний удар або, за порушення у вигляді гри рукою, призначається штрафний удар.

У випадку будь-якого іншого порушення процедури поновлення гри, початковий удар повторюється.

### **Спірний м'яч**

#### *Процедура*

Спірний м'яч розігрується для воротаря команди, що захищається, у власній штрафній площі, якщо у момент зупинки гри:

- м'яч перебував у штрафній площі;
- останнє торкання до м'яча відбулось у штрафній площі;
- всі гравці (обох команд) повинні перебувати на відстані щонайменше 4 м (4.5 ярдів) від м'яча до того часу, поки він не увійде в гру.

М'яч вважається у грі в той момент, коли він торкається поля.

#### *Порушення та санкції*

Розігрування спірного м'яча відбувається повторно, якщо:

- будь-який гравець доторкнувся до м'яча, перш ніж м'яч доторкнеться поля;

- м'яч залишає межі поля після того, як доторкнувся поля, але до нього не доторкнувся гравець.

Якщо після розіграшу «спірного м'яча», м'яч потрапляє у ворота і, при цьому його не торкнулось щонайменше двоє гравців, гра поновлюється:

- ударом від воріт, якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника;
- кутовим ударом, якщо м'яч потрапляє у власні ворота.

### ***Правило 7. М'яч у грі та не у грі***

#### **Вихід м'яча з гри**

Вважається, що м'яч не у грі, якщо:

- повністю перетнув лінію воріт або бокову лінію по землі або в повітрі;
- арбітр зупинив гру;
- він торкнувся офіційної особи матчу, залишився на полі для гри;
- команда розпочинає перспективну атаку;
- м'яч безпосередньо потрапляє у ворота;
- володіння м'ячем переходить до іншої команди.

В усіх цих випадках, гра поновлюється спірним м'ячем.

#### **М'яч у грі**

Вважається, що м'яч весь час знаходиться у грі, коли він торкається офіційної особи матчу та коли він відскакує від стійки воріт, поперечини або кутового флагштоку та залишається на полі для гри.

### ***Правило 8. Визначення результату матчу***

#### **Забитий гол**

Гол вважається забитим, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт між стійками та поперечиною, за умови, що команда, яка забиває м'яч, не скоїла порушення.

Якщо воротар кидає м'яч рукою прямо у ворота суперника, признається удар від воріт.

Якщо арбітр подає сигнал про гол, перш ніж м'яч повністю перетнув лінію воріт, гра поновлюється спірним м'ячем.

## **Команда-переможець**

Команда, яка забила більшу кількість голів, вважається переможцем. Якщо обидві команди не забили жодного голу або забили однакову кількість голів, матч слід вважати таким, що завершився внічию.

Коли за регламентом змагання потрібно визначити переможця після матчу, що завершується внічию, або двох матчів вдома і на виїзді, для визначення команди-переможця можуть бути передбачені тільки такі процедури:

- правило забитих голів на виїзді;
- два рівних за часом тайми додаткового часу, тривалість кожного з яких не перевищує 15 хвилин;
- серія пенальті (пенальті на вибування);

Дозволяється поєднання зазначених вище процедур.

**Серія пенальті** (пенальті на вибування) виконується після завершення матчу і, якщо інше не передбачено, застосовуються відповідні Правила гри. Гравцю, якого було вилучено під час матчу, не дозволяється брати участь у виконанні; чинність усних зауважень та попереджень, що були застосовані до гравців та офіційних представників команд під час матчу не розповсюджується на серію пенальті (пенальті на вибування).

## **Правило 9. Поза грою**

### **Положення "поза грою"**

Перебування в положенні «поза грою» не вважається порушенням. Гравець перебуває в положенні «поза грою», якщо:

- будь-яка частина його голови, тіла або ступні перебуває на половині поля суперника (за винятком середньої лінії);
- будь-яка частина його голови, тіла або ступні перебуває ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч та передостанній гравець команди суперника.

Руки всіх гравців, в тому числі воротарів, до уваги не беруться. З метою визначення «поза грою», верхньою межею руки вважається лінія, що проходить під нижньою межею пахви.

Гравець не перебуває в положенні «поза грою», якщо знаходиться на одному рівні з:

- передостаннім гравцем команди суперника;
- двома останніми гравцями команди суперника.

### **Порушення положення «поза грою»**

Гравець, який перебуває в положенні «поза грою» в момент гри у м'яч або його торкання\* з боку партнера по команді, карається тільки за участь в активній грі, тобто:

- втручається у гру, зігравши у м'яч або торкнувшись м'яча, який йому переадресував або якого останнім торкнувся партнер по команді;
- втручається в дії суперника, тобто заважає супернику зіграти або мати можливість зіграти м'ячем, явно перекриваючи поле зору супернику;
- веде боротьбу з суперником за м'яч;

*\* Під "грою у м'яч" або "торканням", слід розуміти перший контакт з ним*

Вважається, що гравець, який, перебуваючи в положенні «поза грою», отримує м'яч від суперника, який навмисно зіграв\* у м'яч, включаючи навмисну гру рукою, не отримує вигоду, за виключенням випадків, коли йдеться про навмисний сейв, вчинений будь-ким з гравців суперника.

### **Немає порушення**

Порушення положення «поза грою» немає, якщо гравець отримує м'яч безпосередньо в результаті:

- удару від воріт;
- вкидання м'яча;
- кутового удару.

### **Порушення та санкції**

У випадку порушення положення «поза грою», арбітр призначає вільний удар з того місця, де воно відбулося, включаючи власну половину поля команди гравця. Гравець команди, що захищається, який залишив поле без дозволу арбітра, для визначення «поза грою» буде вважатись таким, що перебуває на лінії воріт або на боковій лінії.

## **Правило 10. Фоли та Неналежна поведінка**

### **Штрафний удар**

Штрафний удар призначається за будь-які з наступних порушень, скоєних проти суперника, як вважає арбітр, через недбалість, нерозважливність або із застосуванням надмірної сили:

- напади;
- стрибки;
- удари або спроби вдарити ногою;
- поштовхи;
- удари або спроби вдарити (у тому числі удар головою);
- боротьба ногою за м'яч або єдиноборства;
- підніжки або спроби зробити підніжку.

Порушення, що містить контакт, карається штрафним або пенальті.

✓ Недбалість – гравець діє або веде боротьбу необачно (необережно), поводить себе неуважно та необдуманно. Дисциплінарні санкції не застосовуються.

✓ Нерозважливність – гравець діє без огляду на безпеку або наслідки для суперника, повинен бути попередженим.

✓ Застосування надмірної сили – гравець перевищує необхідне застосування сили та/або піддає (здоров'я) суперника небезпеці, повинен бути вилучений з поля.

Штрафний удар призначається, якщо гравець скоює будь-яке з наступних порушень:

- скоює порушення у вигляді гри рукою (за винятком воротаря в межах власної штрафної площі);
- затримує суперника;
- перешкоджання супернику за допомогою контакту;
- кусає або плює у будь-кого, хто є в списках команд, або в офіційну особу матчу;
- кидає предмет у м'яч, суперника або офіційну особу матчу, або контактує із м'ячем предметом, що тримається у руці.

## **Правило 11. Штрафні та вільні удари**

Штрафний або вільний удар призначається на користь команди суперника гравця, запасного, заміненого або вилученого гравця, або офіційного представника команди, який скоїв порушення.

### **Сигнал щодо виконання вільного удару**

Піднятою над головою рукою арбітр вказує на виконання вільного удару; цей жест продовжує демонструватись, доки удар не буде виконаний і інший гравець не торкнеться до м'яча, м'яч не вийде з гри або буде явно зрозуміло, що не існує можливості безпосередньо забити гол.

Вільний удар повинен бути повторений, якщо арбітр не зміг подати сигнал, про те, що удар є вільним, і м'яч потрапляє безпосередньо у ворота.

### **М'яч потрапляє у ворота**

- якщо після штрафного удару м'яч потрапив безпосередньо у ворота команди суперника, гол зараховується;
- якщо після вільного удару м'яч потрапив безпосередньо у ворота команди суперника, арбітр призначає удар від воріт;
- якщо після штрафного або вільного удару м'яч потрапив безпосередньо у ворота команди, що виконувала удар, арбітр призначає кутовий удар.

### **Процедура**

Всі штрафні та вільні удари виконуються з того місця, де відбулося порушення, за винятком ситуацій, коли:

- вільні удари на користь команди, що атакувала, за порушення, які були скоєні в межах площі воріт команди суперника, виконуються з найближчої точки на лінії площі воріт, яка проходить паралельно лінії воріт;
- штрафні / вільні удари на користь команди, що захищається, можна виконувати з будь-якого місця її площі воріт;
- штрафні / вільні удари за порушення за участю гравця, який виходить, повертається на поле для гри або залишає його без дозволу арбітра, виконуються з місця, де перебував м'яч, коли арбітр зупинив гру. Проте, якщо гравець скоїв порушення за межами поля для гри, гра поновлюється штрафним / вільним ударом з місця на обмежувальних лініях, найближчого до місця скоєння порушення; у ситуаціях із порушеннями, коли гра поновлюється штрафним ударом, призначається пенальті, якщо порушення сталося в межах штрафної площі команди порушника.

М'яч:

- повинен лежати нерухомо і гравець, який виконує удар, не має права вдруге торкатися м'яча, доки це не зробить інший гравець;
- перебуває у грі, коли, після удару ногою, він явно рухається.

Доки м'яч не буде у грі, всі гравці команди суперника повинні перебувати:

- на відстані, щонайменше 9,15 м (10 ярдів) від м'яча, якщо тільки вони не перебувають на лінії воріт між стійками власних воріт;
- за межами штрафної площі при виконанні штрафних/вільних ударів зі штрафної площі команди суперника.

У випадках, коли три або більше гравців команди, що захищається, утворюють "стінку", гравці команди, що атакує, повинні залишатись на відстані щонайменше 1 м (1 ярд) від такої "стінки", доки м'яч не буде у грі.

Штрафний / вільний удар можна виконувати так, щоб м'яч був піднятий у повітря однією або обома ногами одночасно.

Застосування оманливих рухів під час виконання штрафного/вільного удару з метою ввести в оману суперника дозволяється як частина футболу.

Якщо гравець, який виконує штрафний / вільний удар у правильний спосіб, навмисно влучив м'ячем у суперника, щоб знову зіграти м'ячем, але це не було скоєно у недбалій або нерозважливій манері або із застосуванням надмірної сили, арбітр продовжує гру.

## **Правило 12. Пенальті**

Пенальті призначається за порушення, що карається штрафним ударом, і яке було скоєне гравцем у власній штрафній площі або за межами поля в результаті ігрових дій.

М'яч може бути забитий у ворота безпосередньо з пенальті.

### **Процедура**

М'яч повинен лежати нерухомо на позначці пенальті, а стійки воріт, поперечина та сітка воріт не повинні рухатись.

Гравець, який виконує пенальті, повинен бути чітко визначений. Воратар, який захищає ворота, повинен залишатися на лінії воріт, обличчям до гравця, який виконує удар, між стійками воріт, доки не буде виконаний удар по м'ячу. Воратар не повинен поводитися у спосіб, що не-

справедливо відволікає гравця, який виконує удар, наприклад, торкатись стійок, поперечини або сітки воріт.

Гравці, але не той, який виконує удар, та воротар, повинні розташуватися:

- на відстані щонайменше 9,15 м (10 ярдів) від позначки пенальті;
- за позначкою пенальті;
- в межах поля для гри;
- за межами штрафної площі;

Після того, як гравці розташуються відповідно до цього Правила, арбітр подає сигнал на виконання пенальті.

Гравець, який виконує пенальті, повинен спрямувати м'яч вперед; дозволяється виконувати удар п'яткою за умови, що м'яч рухатиметься вперед.

В момент удару по м'ячу, щонайменше частина однієї ступні воротаря, який захищає ворота, повинна торкатись, або розташовуватись на одній лінії із лінією воріт або за нею.

М'яч увійшов у гру, коли, після удару ногою, він явно рухається.

Гравець, який виконує пенальті, не повинен вдруге торкатися до м'яча, перш ніж це зробить інший гравець.

Пенальті вважається завершеним, коли м'яч зупиняється, виходить з гри або арбітр зупиняє гру через будь-яке порушення.

Наприкінці кожного тайму основного часу або додаткового часу матчу дозволяється додавати час для виконання та завершення пенальті. У випадках, коли дозволяється застосування доданого часу, пенальті вважається завершеним, коли м'яч зупинив свій рух, вийшов з гри, в нього зіграв інший гравець (включаючи гравця, який виконував удар) або будь-хто окрім воротаря команди, яка захищається, або арбітр зупинив гру за порушення, що було скоєно гравцем, який виконував удар, або його командою. Якщо гравець команди, яка захищається, (включаючи воротаря) скоює порушення, а пенальті був нерезультативним/м'яч було відбито, то пенальті повторюється.

### **Порушення та санкції**

Коли арбітр подав сигнал на виконання пенальті, удар повинен бути виконаний; якщо його не було виконано, арбітр має право вжити дисциплінарних заходів перш, ніж знову подати сигнал для повтору удару.

### **Правило 13. Вкидання**

Вкидання м'яча з-за бокової лінії призначається на користь суперників гравця, який останнім доторкнувся до м'яча, що повністю перетнув бокову лінію по землі або в повітрі.

Якщо м'яч потрапляє у ворота безпосередньо після вкидання з-за бокової лінії, гол не зараховується:

- якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника – призначається удар від воріт;
- якщо м'яч потрапляє у ворота команди гравця, який виконував вкидання м'яча із-за бокової лінії – призначається кутовий удар.

#### **Процедура**

На момент звільнення від м'яча, гравець, який виконує вкидання, повинен:

- перебувати у стоячому положенні обличчям до поля для гри;
- розташувати ступні обох ніг так, щоб хоча б частина кожної з них перебувала на боковій лінії або за межами поля;
- вкидати м'яч обома руками з замахом із-за голови на тому місці, де м'яч залишив поле.

Всі суперники повинні перебувати на відстані щонайменше 2 м (2 ярди) від місця на боковій лінії, у якому має виконуватись вкидання. М'яч у грі, щойно опиниться в межах поля. Якщо м'яч торкнеться землі, перш ніж опиниться в межах поля, вкидання виконується вдруге тією ж командою з того ж місця.

Якщо таке вкидання виконується неправильно, то його повторно виконує команда суперника.

Якщо гравець, який правильно виконує вкидання, навмисно влучив м'ячем у суперника, щоб знову зіграти м'ячем, але це не було скоєно у недбалій або нерозважливій манері або із застосуванням надмірної сили, арбітр продовжує гру.

Гравець, який виконує вкидання м'яча, не повинен знову торкатися його, доки це не зробить інший гравець.

#### **Порушення та санкції**

Якщо, після введення м'яча у гру, гравець, який виконує вкидання, знову торкається м'яча, перш ніж це зробить інший гравець, призначається вільний удар; якщо гравець, який виконує вкидання, скоює порушення у вигляді гри рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається пенальті, якщо порушення відбулось у штрафній площі гравця, який виконував вкидання, за винятком випадку, коли рукою зіграв воротар команди, яка захищалася, і в цьому випадку призначається вільний удар.

### **Правило 14. Удар від воріт**

Удар від воріт призначається, коли м'яч повністю перетнув лінію воріт по землі або у повітрі, після того як останнім до нього доторкнувся гравець команди, що атакувала, і при цьому взяття воріт не відбулось.

Гол може бути забитий безпосередньо після удару від воріт, але тільки у ворота команди суперника; якщо м'яч проходить безпосередньо у ворота команди гравця, який виконував удар від воріт, призначається кутовий удар на користь команди суперника.

#### **Процедура**

- ✓ М'яч повинен лежати нерухомо і удар від воріт виконується з будь-якої точки в площі воріт гравцем команди, яка захищається.
- ✓ М'яч увійшов у гру, коли, після удару ногою, він явно рухається.
- ✓ Гравці команди суперника повинні перебувати за межами штрафної площі, доки м'яч не увійшов у гру.

#### **Порушення та санкції**

Якщо гравець, який ввів м'яч у гру, вдруге доторкнувся до м'яча перш, ніж це зробив інший гравець, арбітр призначає вільний удар, а якщо гравець, який вів м'яч у гру, скоює порушення у вигляді гри рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається пенальті, якщо порушення відбулось у штрафній площі; гравця, який виконував удар, за винятком випадку, коли гравцем, який виконував удар, був воротарем і тоді, у цьому випадку, призначається вільний удар.

Якщо під час виконання удару від воріт, будь-які гравці команди суперника перебувають в цій штрафній площі, оскільки не встигли залишити її, арбітр продовжує гру. Якщо суперник, який перебуває у штрафній площі, під час виконання удару від воріт, або який входить до штрафної площі до того, як він увійшов в гру, торкнеться або вестиме боротьбу за м'яч до того, як він увійде у гру, то такий удар від воріт повторюється.

## **Правило 15. Кутовий удар**

Кутовий удар призначається у тому випадку, коли м'яч повністю перетнув лінію воріт по землі або у повітрі, після того як останнім до нього доторкнувся гравець команди, що захищається, і при цьому взяття воріт не відбулось.

М'яч може бути забитий безпосередньо з кутового удару, але тільки у ворота команди суперника; якщо м'яч потрапляє безпосередньо у ворота команди гравця, який виконує кутовий удар, призначається кутовий удар на користь команди суперника.

### **Процедура**

- ✓ М'яч повинен бути розташований у кутовій площі, найближчій до місця, де м'яч пройшов над лінією воріт.
- ✓ М'яч повинен лежати нерухомо і удар ногою виконує гравець команди, що атакує.
- ✓ М'яч у грі, коли, після удару ногою, він явно рухається; при цьому не є обов'язковим, щоб він залишив кутову площу.
- ✓ Забороняється пересувати кутовий флагшток.
- ✓ Гравці команди суперника повинні перебувати на відстані, що найменше, 9,15 м (10 ярдів) від кутової площі, доки м'яч не у грі.

### **Порушення та санкції**

Якщо гравець, який ввів м'яч у гру, вдруге доторкнувся до м'яча перш, ніж це зробив інший гравець, арбітр призначає вільний удар, а якщо гравець, який ввів м'яч у гру, скоює порушення у вигляді гри рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається пенальті, якщо порушення відбулось у штрафній площі гравця, який виконував удар, за винятком випадку, коли гравцем, який виконував удар, був воротарем і тоді, у цьому випадку, призначається вільний удар.

Якщо гравець, який правильно виконує кутовий удар, навмисно влучив м'ячем в суперника, щоб знову зіграти м'ячем, але це не було скоєно у недбалій або нерозважливій манері або із застосуванням надмірної сили, арбітр продовжує гру.

У випадку будь-якого іншого порушення, удар повторюється.



## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ**

### **Тема 1. АРБІТР МАТЧУ, ЙОГО ОБОВ'ЯЗКИ, ОФІЦІЙНІ ЖЕСТИ ТА СИГНАЛИ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів техніки офіційних жестів та сигналів арбітра матчу а також оволодіти навичками методикою суддівства.

#### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення суддівської бригади на матч.
3. Під час практичного заняття студенти виконують функції арбітра на майданчику та помічників арбітра – викладач корегує, підказує, виправляє помилки у методиці суддівства. Може зупинити гру, для того щоб розібрати той чи інший епізод.
4. Підведення підсумків заняття: викладач, вказує на позитивні та негативні сторони суддівства, помилки які виникали під час суддівства. Оцінює суддівство.

#### ***Екіпіровка арбітра***

*Обов'язкові предмети екіпіровки:*

- свисток (свистки);
- годинник (годинники);
- червоні та жовті картки;
- блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу).

*Інші предмети екіпіровки.* Арбітрам може бути дозволено користуватися:

- засобами зв'язку з іншими офіційними особами матчу – прапорці з зумером/коротким аудіо сигналом, гарнітура, тощо;
- системами електронної дії та спостереження або іншим обладнанням.

Арбітрам та іншим офіційним особам матчу заборонено одягати будь-які ювелірні вироби або користуватися будь-яким іншими електронними пристроями.

### ***Повноваження арбітра***

Кожен матч контролюється арбітром, який має виняткові повноваження щодо забезпечення дотримання Правил гри в тому матчі, на який він був призначений.

### ***Права та обов'язки***

Арбітр:

- стежить за точним дотриманням Правил гри;
- контролює матч у співпраці з асистентами арбітра і там, де це можливо, із четвертим арбітром;
- стежить за тим, щоб м'яч відповідав вимогам Правил 2;
- стежить за тим, щоб екіпіровка гравців відповідала вимогам Правил 4;
- здійснює хронометраж і веде облік матчу;
- на свій розсуд у випадку будь-якого порушення Правил гри зупиняє, перериває або зовсім припиняє матч;
- зупиняє, перериває або зовсім припиняє матч через усякого роду стороннє втручання;
- зупиняє гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму, і забезпечує його переміщення за межі поля. Травмований гравець може повернутися на поле тільки після поновлення матчу;
- продовжує матч доти, поки м'яч не вийде з гри, якщо, на його думку, гравець отримав незначне пошкодження;
- вживає заходів, щоб гравець, у якого тече кров з-під пов'язки, залишив поле. Гравець може повернутися у гру тільки з дозволу арбітра, який повинен переконатися, що кровотечу зупинено;

- не зупиняє гру, якщо команді, проти якої здійснено порушення Правил, це йшло на користь, та карає попереднє порушення, якщо надану перевагу не вдалося використати;
- карає гравця, який одночасно здійснив більше одного порушення, за більш серйозне порушення;
- вживає дисциплінарних заходів, якщо гравець вчинив порушення, що карається попередженням або вилученням з поля. Арбітр не зобов'язаний вживати негайних заходів, але він повинен обов'язково покарати винуватого гравця у найближчий час, як тільки м'яч вийде із гри;
- вживає заходів до офіційних осіб команди, які поведуться некоректно, і має право вилучити їх з поля та безпосередньо з прилеглої до нього території;
- вживає заходів відповідно до повідомлень асистентів арбітра щодо інцидентів, яких він сам не помітив;
- стежить за тим, щоб ніхто зі сторонніх осіб не виходив на поле;
- поновлює гру після її зупинки;
- надає в організацію, яка проводить змагання, рапорт матчу, де міститься інформація про усі дисциплінарні покарання, прийняті відносно гравців і/або офіційних осіб команди та будь-яких інших інцидентів, що трапилися до, під час та після закінчення матчу.

### ***Рішення арбітра***

Рішення арбітра за всіма фактами, пов'язаними із грою, включаючи зараховане або не зараховане взяття воріт та результат матчу, є остаточними.

Арбітр може змінити своє рішення тільки в тому випадку, якщо він усвідомить його помилковість або, порадившись із асистентом арбітра, або четвертим арбітром, за умови, що гру не було поновлено або матч було завершено.

### ***Рішення Міжнародної Ради***

#### ***Рішення 1***

Арбітр (або, залежно від обставин, асистент арбітра, або четвертий арбітр) не несе відповідальності за:

- будь-яку травму, отриману гравцем, офіційною особою команди або глядачем;

- будь-який збиток, нанесений будь-якому майну;
- будь-які інші витрати, понесені приватною особою, клубом, компанією, асоціацією чи іншою організацією, які з'явилися або можуть з'явитися внаслідок будь-якого рішення, прийнятого в рамках Правил гри, або звичайної процедури, пов'язаної з проведенням і арбітражем матчу.

До подібних рішень належать:

- рішення, що стан футбольного поля або територія навколо нього, або погодні умови дозволяють або не дозволяють проводити матч;
- рішення про скасування матчу з будь-якої причини;
- рішення про стан обладнання футбольного поля й м'яча, що використовується під час матчу;
- припиняти або продовжувати матч через втручання глядачів або у зв'язку з будь-яким безладдям, що виникло на глядацьких секторах стадіону;
- зупиняти або не зупиняти гру для евакуації травмованого гравця з метою надання йому медичної допомоги;
- рішення про обов'язкову евакуацію травмованого гравця з поля для надання йому медичної допомоги;
- дозволити або заборонити гравцю носити деякі предмети одягу або екіпіровки;
- рішення (якщо це перебуває в його компетенції) дозволити або заборонити особам (зокрема керівникам команд, працівникам стадіону, службовцям охоронних органів, фоторепортерам або іншим представникам засобів масової інформації) перебувати поряд з футбольним полем;
- будь-які інші рішення, прийняті відповідно до Правил гри або в рамках своєї компетенції, передбачених статутами ФІФА, континентальних конфедерацій, асоціацій-членів ФІФА або професійних ліг, а також регламентом змагання.

### *Рішення 2*

У турнірах або змаганнях, де на кожний матч призначається четвертий арбітр, його права та обов'язки мають відповідати інструкціям, затвердженим Міжнародною Радою, що містяться у цій брошурі.

### *Рішення 3. Технологія лінії воріт*

У випадках, коли використовується технологія лінії воріт (OIT) (відповідно до регламенту змагань), арбітр зобов'язаний перевірити функці-

онування технології перед початком матчу. Тести, що мають бути виконані, викладено в Посібнику з тестування Програми якості ФІФА стосовно ОІТ. Якщо технологія не функціонує відповідно до Посібника з тестування, арбітр не повинен використовувати систему ОІТ та зобов'язаний повідомити рапортом про цей випадок відповідну організацію.

### ***Рекомендації для арбітрів***

#### ***Перевага***

Арбітр може застосовувати «принцип переваги» щоразу, коли відбувається порушення.

Арбітр повинен урахувати такі обставини, коли приймає рішення щодо використання «принципу переваги» або зупинки гри:

- ступінь серйозності порушення: якщо порушення є підставою для вилучення, арбітр повинен зупинити гру та вилучити порушника, якщо тільки це не перешкоджатиме очевидній гольовій можливості взяття воріт;
- місце, де було допущено порушення: чим ближче до воріт суперника, тим більше ефективним воно може бути;
- можливості негайної, перспективної атаки;
- атмосферу матчу.

Рішення про покарання за порушення має бути прийнято протягом кількох секунд.

Якщо порушення заслуговує попередження, його слід винести під час наступної зупинки гри. Однак якщо не буде очевидної переваги, рекомендується зупинити гру та негайно попередити гравця. Якщо арбітр не виносить попередження під час наступної зупинки гри, він не зможе зробити це пізніше.

#### ***Травмовані гравці***

Арбітр повинен дотримуватися наступної процедури, коли справа стосується травмованих гравців:

- гра триває доти, доки м'яч не залишить межі поля, якщо, на думку арбітра, гравець отримав тільки незначну травму;
- гра зупиняється, якщо, на думку арбітра, гравець отримав серйозну травму;

- запитавши травмованого гравця, арбітр може викликати на поле одного або, максимум, двох лікарів для огляду травми та організації безперешкодної та швидкої евакуації гравця з поля;
- санітари-носії повинні з'явитися на полі за сигналом арбітра;
- арбітр повинен забезпечити безперешкодну евакуацію травмованого гравця з поля;
- заборонено надавати медичну допомогу гравцю на полі;
- будь-який гравець із раною, що кровоточить, повинен залишити поле. Гравець не має права повертатися на поле, поки арбітр не переконається, що кровотечу зупинено. Гравець не має права носити екіпіровку зі слідами крові;
- тільки арбітр дозволить лікарям з'явитися на полі, гравець може покинути поле на ношах або самостійно. Якщо гравець не підкоряється даній вимозі, його слід попередити за неспортивну поведінку;
- травмований гравець може повернутися на поле тільки після поновлення гри;
- коли м'яч перебуває у грі, травмований гравець може повторно вийти на поле з бокової лінії. Коли м'яч перебуває не у грі, травмований гравець може повторно вийти на поле з будь-якої обмежувальної лінії;
- незалежно від того, м'яч у грі або не у грі, тільки арбітр має право дозволити травмованому гравцю повторно вийти на поле;
- арбітр може дозволити травмованому гравцю повторно вийти на поле, якщо асистент арбітра або четвертий арбітр підтверджує, що гравець готовий до гри;
- якщо гра не була зупинена іншим способом з іншої причини або якщо гравець отримав травму не в результаті порушення Правил гри, арбітр повинен поновити гру «спірним м'ячем» з того місця, де знаходився м'яч на момент зупинки гри, якщо тільки гра не була зупинена в площі воріт. У цьому випадку арбітр кидає «спірний м'яч» на лінії, що обмежує площу воріт, паралельній лінії воріт, у найближчій до того місця точці, де перебував м'яч на момент зупинки гри;
- наприкінці кожного тайму арбітр повинен повністю компенсувати втрачений час, зумовлений травмами гравців;
- якщо арбітр прийняв рішення пред'явити картку травмованому гравцю, який повинен залишити поле для отримання допомоги, це необхідно зробити перш ніж гравець залишить поле.

Винятки із цього можна робити тільки тоді, коли:

- воротар отримав травму;
- воротар та польовий гравець зіштовхнулися та потребують негайної допомоги;
- два гравці однієї команди зіштовхнулися та потребують негайної допомоги;
- трапилося тяжке ушкодження, наприклад, проковтнутий язик, стався струс мозку, зламано ногу.

*Одночасно було скоєно більше одного порушення*

Два гравці однієї команди порушують правила:

- арбітр повинен покарати за більш серйозне порушення, коли гравці одночасно допускають кілька порушень;
- гра поновлюється з урахуванням покарання за більш серйозне порушення.

Порушення, скоєні гравцями різних команд: арбітр повинен зупинити гру та поновити її «спірним м'ячем» з того місця, де знаходився м'яч на момент зупинки гри, якщо тільки гра не була зупинена в площі воріт. У цьому випадку арбітр кидає «спірний м'яч» на лінії, що обмежує площу воріт, паралельній лінії воріт, у розташованій до того місця точці, де був м'яч на момент зупинки гри.

*Вибір позиції, коли м'яч знаходився у грі*

Гра має проходити в просторі між арбітром та відповідним асистентом арбітра.

Відповідний асистент арбітра повинен перебувати в полі зору арбітра. Арбітр повинен користуватися широкою діагональною системою.

Розташування та поле зору арбітра, спрямоване за межі ігрового епізоду, полегшує контролювати гру та взаємодію з відповідним асистентом арбітра.

Арбітр повинен перебувати досить близько, щоб контролювати гру та не перешкоджати їй.

«Те, що потрібно бачити» це не завжди простір в безпосередній близькості від м'яча. Арбітр повинен також звертати увагу на: агресивні сутички гравців, які не володіють м'ячем; можливі порушення в зоні, у напрямку якої рухається гра; порушення, що відбуваються після виконання передачі.

### *Вибір позиції в ситуаціях, коли м'яч не у грі*

Краща позиція – це така позиція, у якій арбітр може прийняти правильне рішення. Усі рекомендації з приводу вибору позиції засновані на ймовірностях та повинні уточнюватися за допомогою спеціальної інформації про команди, гравців та епізоди матчу до цього моменту.

На графічних зображеннях показані основні позиції, рекомендовані для арбітрів. Посилання на «зону» має на меті звернення особливої уваги, що кожна рекомендована позиція є простір, знаходячись в якому арбітр, найімовірніше, оптимізує свою ефективність. Зона може бути більшою, меншою або іншої форми залежно від обставин конкретного моменту.



*Штрафний удар*



*Перевага*



*Попередження (жовта карточка)*



*Вільний удар*



*Вилучення (червона карточка)*



*Удар від воріт*

*Рис. 6. Офіційні жести арбітра*

### *Попередня підготовка:*

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 2. АСИСТЕНТИ АРБІТРА МАТЧУ ТА ЧЕТВЕРТИЙ АРБІТР, ЇХ ОБОВ'ЯЗКИ, ОФІЦІЙНІ ЖЕСТИ ТА СИГНАЛИ**

**Кількість годин – 4.**

**Мета:** навчити студентів техніки офіційних жестів та сигналів асистентів арбітра та четвертого арбітра матчу а також оволодіти навичками техніки суддівства.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення суддівської бригади на матч.

3. Під час практичного заняття студенти виконують функції арбітра на майданчику та помічників арбітра – викладач корегує, підказує, виправляє помилки у методиці суддівства. Може зупинити гру, для того щоб розібрати той чи інший епізод.

4. Підведення підсумків заняття: викладач, вказує на позитивні та негативні сторони суддівства, помилки які виникали під час суддівства. Оцінює суддівство.

### ***Екіпіровка асистентів арбітра***

Обов'язкові предмети екіпіровки:

- Годинник (годинники);
- Червоні та жовті картки;
- Блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу).

Інші предмети екіпіровки.

Асистентам арбітра може бути дозволено користуватися:

- засобами зв'язку з іншими офіційними особами матчу – прапорці з зумером/коротким аудіо сигналом, гарнітура, тощо;
- системами електронної дії та спостереження або іншим обладнанням.

Арбітрам та іншим офіційним особам матчу заборонено одягати будь-які ювелірні вироби або користуватися будь-яким іншими електронними пристроями.

## ***Асистенти арбітра***

### ***Обов'язки***

На кожен матч призначаються два асистенти арбітра, які зобов'язані (за узгодженням з арбітром) вказувати:

- коли м'яч повністю залишить поле для гри;
- яка з команд отримує право на кутовий удар, удар від воріт або укидання м'яча з-за бокової лінії;
- коли гравця слід покарати за знаходження в положенні «поза грою»;
- коли є прохання про заміну;
- на неналежну поведінку або будь-який інший інцидент, який був поза полем зору арбітра;
- коли порушення відбувається ближче до асистента арбітра, ніж до арбітра (враховуючи, у виняткових випадках, порушення у штрафній площі);
- під час виконання 11-метрових ударів, чи рухався воротар вперед передчасно, аніж по м'ячу було завдано удар, і чи перетнув м'яч лінію.

### ***Допомога асистентів арбітра***

Асистенти арбітра також допомагають арбітру проводити матч відповідно до Правил гри. Зокрема, вони можуть виходити на поле для гри, якщо необхідна допомога контролю відстані 9, 15 м (10 ярдів).

У випадку невиправданого втручання у дії арбітра або неналежної поведінки арбітр має право відмовитися від послуг асистента арбітра, про що він зобов'язаний спеціальним рапортом повідомити в організацію, яка проводить змагання.

### ***Четвертий арбітр та резервний асистент арбітра***

За регламентом змагання на кожний матч може призначатися четвертий арбітр, який може замінити одного з трьох арбітрів у тому випадку, якщо той виявиться не в змозі виконувати свої обов'язки, якщо тільки не буде призначений резервний асистент арбітра. Він постійно допомагає арбітру матчу.

Перед початком змагань організатор повинен чітко обговорити порядок заміни арбітра, якщо той виявиться не в змозі виконувати свої обов'язки, чи замінить його безпосередньо четвертий арбітр або перший асистент арбітра, а вже обов'язки останнього буде виконувати четвертий арбітр.

За вказівкою арбітра четвертий арбітр може допомагати йому при виконанні будь-яких адміністративних обов'язків до, під час та після матчу.

Четвертий арбітр зобов'язаний надавати допомогу у здійсненні процедури заміни гравців під час матчу.

Четвертий арбітр має право перевірити екіпіровку запасних гравців перед їх виходом на поле під час заміни. Якщо екіпіровка запасних гравців не відповідає Правилам гри, він повідомляє про це арбітру.

Четвертий арбітр стежить, якщо буде потреба, за заміною м'ячів. Якщо в процесі матчу арбітр побажає замінити м'яч, у четвертого арбітра наготові має бути запасний м'яч, щоб звести до мінімуму затримку гри.

Четвертий арбітр допомагає арбітру контролювати матч відповідно до Правил. Однак арбітр залишає за собою право приймати остаточне рішення щодо всіх питань, пов'язаних з грою.

Після закінчення матчу четвертий арбітр зобов'язаний надати рапорт в організацію, що проводить змагання, про всі випадки некоректної поведінки офіційних осіб або інцидентах, що залишилися поза полем зору арбітра та асистентів арбітра. Текст рапорту він повинен узгодити з бригадою арбітрів.

Четвертий арбітр має право поінформувати арбітра про неналежну поведінку будь-якої особи, яка перебуває в межах технічної площі.

За регламентом змагання може призначатися резервний асистент арбітра. Його єдиним обов'язком є заміна асистента арбітра, який не в змозі виконувати свої обов'язки, або четвертого арбітра, якщо буде необхідно.

Додаткові асистенти арбітра можуть призначатися за регламентом змагань. Це мають бути діючі арбітри наявної найвищої категорії.

В регламенті змагань має бути зазначений встановлений порядок, коли арбітр не в змозі виконувати свої обов'язки, та якщо: четвертий арбітр заміняє арбітра або перший додатковий асистент арбітра заміняє арбітра, а четвертий арбітр стає додатковим асистентом арбітра.

### *Обов'язки*

У випадку призначення, додаткові асистенти арбітра, відповідно до рішення арбітра, повинні проінформувати:

- коли м'яч повністю залишить поле для гри;
- яка з команд отримує право на кутовий удар або удар від воріт;

- про неналежну поведінку або будь-який інший інцидент, який був поза полем зору арбітра, коли порушення відбувається ближче до додаткових асистентів арбітра, ніж до арбітра, зокрема, порушення у штрафній площі;
- під час виконання 11-метрових ударів, чи рухався воротар вперед передчасно, ніж по м'ячу було завдано удар, і чи перетнув м'яч лінію.

### *Допомога*

Додаткові асистенти арбітра також допомагають арбітру проводити матч відповідно до Правил гри, проте остаточне рішення завжди приймається арбітром.

У випадку невиправданого втручання у дії арбітра або неналежної поведінки, арбітр має право відмовитися від послуг додаткового асистента арбітра, про що він зобов'язаний повідомити рапортом у відповідну організацію.

### *Офіційні жести асистентів арбітра*



*заміна*



*вкидання м'яча  
на користь нападника*



*вкидання м'яча на  
користь захисника*



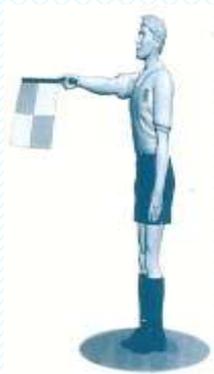
*кутовий удар*



*положення  
поза грою*



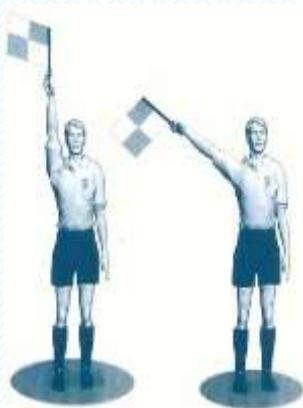
*положення поза грою  
в ближній частині поля*



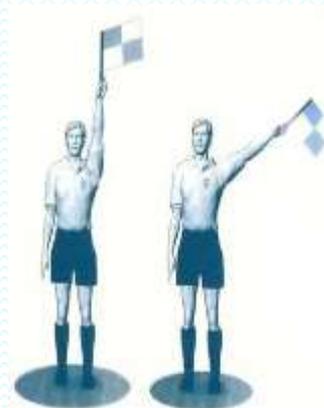
*положення поза грою  
в середині поля*



*положення поза грою  
в дальній частині поля*



*порушення правил  
зі сторони захисника*



*порушення правил  
зі сторони нападника*

*Рис. 7. Офіційні жести асистентів арбітра*

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.



## РОЗДІЛ 4.

# САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

### 4.1. Методичні вказівки для виконання домашніх завдань

Виконуючи домашні завдання зі змістового модуля 1 студентам необхідно звернути увагу на особливості аналізу техніки і тактики гри у футбол.

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

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

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

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

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

Ефективний спосіб – зміна напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються прискорення в

різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

Для того, щоб змінити напрямок руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі.

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

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

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, траєкторію польоту обирати (передбачати) особливо ретельно.

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

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

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

*Підготовча фаза* – постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнути в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зро-

бити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35–50% останній крок розбігу.

*Робоча фаза* – ударний рух і проведення. Ударний рух розпочинається з активного згинання в тазостегновому суглобі. У момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким хрестоподібним рухом гомілки і стопи виконується удар по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ударної ланки. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проведення багато в чому визначає напрямок м'яча.

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

Правильний удар *внутрішньою частиною підйому* може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, «прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30–60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підошви. Тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

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

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

*Удар носком* використовують, коли необхідно зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль – на одній лінії. Останній крок розбігу замах. У момент удару носок дещо піднятий.

*Удар п'ятою* через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю. Перевага його – у несподіванці для суперників. Опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога «проноситься» над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

*Удари по м'ячу, що котиться*, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання – скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, яка ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

*Удари по м'ячу, який летить*. Швидкість м'ячів, які летять, звичайно вища, ніж тих, що котяться, тому головна складність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, який летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться.

*Удари з поворотом* і з напівльоту мають деякі особливості. Удар з поворотом використовується для 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 розпочинається ударний рух у горизонтальній площині.

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

*Удари по м'ячу головою* – ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба.

*Удар серединою лоба*. Вихідне положення при ударі без стрибка – стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Роблячи замах, тулуб відхиляють назад, нога, яка стоїть позаду, дещо згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з роз-

гинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

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

По м'ячу, який летить на відстані 3-4 м від гравця, удар головою виконується в падінні.

Удар боковою частиною лоба використовують, коли м'яч летить збоку від гравця. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно». Якщо м'яч наближається з лівого боку, то для замаху тулуб нахилиють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.

**Зупинки** – спосіб прийому м'яча й оволодіння ним. Їх мета – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, для здійснення подальших дій.

*Зупинка м'яча ногою.* Основні фази руху є загальними для різних способів. Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Ногу, яка зупиняє, спрямовують назустріч м'ячу.

*Робоча фаза* – поступаючий (амортизуючий) рух ногою якою зупиняють, вона дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) розпочинається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

*Завершальна фаза* – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, яка зупиняє м'яч.

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

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

*Зупинка м'яча підшвою.* Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30–40°. Постаючий рух назад незначний.

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

*Зупинка м'яча підйомом.* При зупинці м'ячів, які опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, яка зупиняє розташована паралельно до землі. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.

*Зупинка м'яча стегном.* Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, який летить. М'яч торкається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.

*Зупинка м'яча грудьми.* У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50–70 см), груди подаються вперед, руки дещо зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувають уперед. М'ячі, які високо летять, зупиняються грудьми в стрибку.

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

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні м'ячів, які підстрибують 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 далеко від гравця.

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

*Ведення серединою підйому* – один із найважчих зі способів переміщення з м'ячем. Передача м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при дещо відтягнутій донизу стопі. Її рух більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня торкання з ногою.

***Відволікаючі дії (фінти).*** Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, відбирання м'яча, пропускання м'яча партнеру – і їх поєднання.

*Фінти «відходом»* ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці суперника попереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5–2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо-уперед. Якщо супротивник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.

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

*Фінт «зупинкою»* м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інценізується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем.

У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

**Відбирання м'яча.** Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник дещо «відпустить» м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному – м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному – м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію. 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 праворуч чи ліворуч. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад. Складні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті. Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен вловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

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

*Відбирання м'яча підкатом.* Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча. Футболісту часто доводиться атакувати суперника не попереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підшвою. 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 приводить до штрафного

удару на небезпечній відстані від воріт. Оскільки неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару на небезпечній відстані до воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції, вміння ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

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

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

Буває (і дуже часто), що прийом виконаний правильно, однак суперник сам зачіплює ногу лежачого захисника і падає. У цьому випадку порушення правил немає.

*Вкидання м'яча із-за бічної лінії.* При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок розпочинається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують розбіг з падінням.

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

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

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

*Ловіння зверху* застосовується для оволодіння м'ячами, які летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед-вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей і згинання рук. М'ячі, які високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

*Ловлення у падінні* – ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно у бік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

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

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

*Відбивання м'яча.* Якщо не можна виконати ловіння м'яча (через протидію суперника, велику силу удару) – м'яч відбивають. Назустріч м'ячу який летить виноситься одна чи дві рук. Найчастіше відбивання здійснюється долонями. М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

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

*Переведення м'яча.* До переведень відносяться дії воротаря, мета яких – спрямувати м'яч, що летить у ворота, через перекладину. В основному переводяться м'ячі, які летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення дещо нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками.

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

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

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

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, вміти вірно обирати місце, швидко оцінювати обставини, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому необхідно поєднати гру «у воротах» з діями «на виходах». Воротар – перший організатор атак.

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

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

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

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

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

*Основні дії в захисті:* протидії швидкому розвитку у відповідь атаки суперника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачам й ударам по воротах; страхування партнерів і взаємодія з ними.

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

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

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

*Тактика нападу.* Організація дій команди, яка володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства – усе це створює важкі умови для суперника.

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

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

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

Ефективним маневром є відволікання супротивника, тобто демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо атакуючий гравець

не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу. Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається *маневруванням*.

*Дії з м'ячем.* Якщо партнери закриті і немає можливості Для передачі, доцільно використовувати ведення. Необхідно пам'ятати, що без м'яча футболіст переміщується швидше, тому «перетримування» м'яча гальмує розвиток атаки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (іноді польовий гравець) вибиває м'яч партнеру, кот-

рий відкрився, чи грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

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

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

*Комбінації в парах.* Один з найбільш ефективних способів обіграшу суперника за допомогою партнера – це гра «у стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника. Партнер в один доторк спрямовує м'яч, який щойно отриманий від партнера у бік руху останнього.

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

Комбінацію «передача в одне торкання» застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру. Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки, перегрупувати сили.

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

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

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

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'яз-

кове своєчасне виконання довгих передач уперед з метою «відрізати» суперників; перша передача повинна, як правило, спрямовуватися «диспетчеру», який оцінює обставини, швидко спрямовує м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нападу здійснюється тривалий контроль за м'ячем із використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від атакуючих виконання серії багатходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в розрахунок на прорив захисних побудов в одній із ланок. Основні вимоги: застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля; постійна готовність до несподіваної передачі в передню лінію атаки, тобто для швидкісного прориву; варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший; ешелоноване розташування футболістів з підключенням на ударну позицію гравців середньої лінії і захисників.

**Основні принципи організації нападу.** При системі 1+4+3+3 команди звичайно грають із двома крайніми і центральними нападаючими або з двома центральними і крайнім.

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

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

Два гравці середньої лінії (атакуючий і «диспетчер») висуваються на передній рубіж, третій – діє дещо позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії – безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку.

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

При системі 1+4+4+2 обов'язкова наявність не менш двох гравців, які постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів – штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників.

Нападаючі багато маневрують по ширині поля, створюючи цим і можливість одержання «гострої» передачі або утворюючи своєрідні «вікна» – вільні зони для підключення партнерів.

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

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

*Індивідуальна тактика.* Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального вміння кожного гравця діяти проти суперника – і коли він володіє м'ячем, і без нього. Борючись проти суперника, який не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

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

*Перехоплення* – дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим супернику, якого опікають. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки обставин, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості і т.д.

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

*Групова тактика.* Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців. Для надання допомоги партнерам чи руйнування комбінації суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, який програв єдиноборство, використовують страховку.

Протидія комбінації «гра в стінку» обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні. У більшості випадків необхідно розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, ускладнити другу чи змусити відмовитися від комбінації.

При протидії комбінації «схрещування» гравці, які обороняються, повинні особливо уважно контролювати дії гравця у якого опинився м'яч, щоб перетнути йому шлях до воріт.

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

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

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

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

Захист проти швидкого розгортання нападу. При втраті м'яча слід рішуче атакувати суперника, який оволодів м'ячем, намагаючись перешкодити першій передачі і змушуючи його помилитися чи зробити мало результативні передачі найближчим партнерам.

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

При атаці по центру гравці захисних ліній щільніше концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони переміщуються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні відіграє задній центральний захисник, у другому – у страховці бере участь і крайній захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захист проти поступового розгортання нападу. При здійсненні командних дій даного виду, захисники відходять на свою половину поля без активної оборони. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м'яч з неодмінною організацією страхування.

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

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

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

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

## 4.2. Модульні контрольні роботи

### 4.2.1. Модульна контрольна робота №1

#### *Техніка і тактики гри у футбол*

**Кількість годин** – 2.

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів у вивченні змістового модуля 1 «Аналіз техніки і тактики гри у футбол».

#### *Варіант №1*

1. Проаналізуйте техніку пересувань польового гравця.
2. Класифікуйте техніку гри у футбол.
3. Аналіз техніки ловіння м'яча воротарем, що котиться низом.

#### *Варіант №2*

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною ступні.
2. Класифікуйте тактику гри у футбол.
3. Аналіз техніки ловіння м'яча воротарем, що летить напіввисоко.

#### *Варіант №3*

1. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча подошвою.
2. Проаналізуйте командні тактичні дії «швидкий напад».
3. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу носком.

#### *Варіант №4*

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
2. Проаналізуйте групові тактичні дії «передачі м'яча»
3. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу головою (серединою лоба) в стрибку.

#### *Варіант №5*

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу серединою підйому.
2. Проаналізуйте індивідуальні тактичні дії «відкривання».
3. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча грудьми.

#### *Варіант №6*

1. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні.
2. Дайте визначення понять: техніка, тактика, стратегія.
3. Проаналізуйте техніку ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

### *Варіант №7*

1. Проаналізуйте техніку укидання м'яча з-за бічної лінії.
2. Проаналізуйте техніку ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
3. Проаналізуйте техніку викочування і вкидання м'яча руками воротарем.

### *Варіант №8*

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
2. Проаналізуйте індивідуальні тактичні дії «ведення, обведення».
3. Проаналізуйте техніку ведення м'яча серединою підйому.

### *Варіант №9*

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу головою (серединою лоба) в опорному положенні.
2. Проаналізуйте техніку відбивання м'яча воротарем кулаками.
3. Проаналізуйте командні тактичні дії «зонний захист».

### *Варіант №10*

1. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча стегном.
2. Чинники, від яких залежить вибір тактики гри.
3. Проаналізуйте командні тактичні дії «персональний захист».

## **4.2.2. Модульна контрольна робота №2**

### ***Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу. Організація та проведення змагань з футболу***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів з тем вивчених у змістовному модулі 2 «Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу» та змістового модуля 3 «Організація та проведення змагань з футболу».

### *Варіант №1*

1. Методика вивчення техніки пересувань польового гравця.
2. Охарактеризуйте види і системи проведення змагань, що застосовуються у футболі.
3. Правило 1 – Поле для гри у футбол.

### *Варіант №2*

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні.
2. Охарактеризуйте основні пункти положення про змагання.
3. Правило 2 – м'яч. Правило 4 – екіпіровка гравців.

### *Варіант №3*

1. Методика вивчення техніки зупинки м'яча підшоною.
2. Складіть календар змагань за коловою системою розіграшу для семи команд.
3. Правило 3 – число гравців. Правило 15 – вкидання м'яча.

### *Варіант №4*

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
2. Складіть календар змагань за системою з вибуванням для одинадцяти команд.
3. Правило 5 – арбітр. Правило 16 – удар від воріт.

### *Варіант №5*

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
2. Складіть календар змагань за змішаною системою (на першому етапі змагань бере участь 8 команд, які розподілені на дві підгрупи по чотири команди у кожній; наступний етап проводиться за системою з вибування, у нього виходять по дві команди з групи).
3. Правило 6 – асистенти арбітра. Правило 17 – кутовий удар.

### *Варіант №6*

1. Методика вивчення техніки зупинки м'яча внутрішньою частиною ступні.
2. Охарактеризуйте основні обов'язки головного судді змагань.
3. Правило 7 – тривалість матчу. Правило 10 – результат матчу.

### *Варіант №7*

1. Методика вивчення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.
2. Охарактеризуйте основні обов'язки тренера-представника футбольної команди до, під час і після змагань.
3. Правило 8 – початок та поновлення гри. Правило 9 – м'яч у грі та поза грою.

### *Варіант №8*

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
2. Охарактеризуйте основні обов'язки головного секретаря змагань.
3. Правило 11 – положення поза грою.

### *Варіант №9*

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу головою (серединою лоба).
2. Охарактеризуйте основні обов'язки арбітра матчу.
3. Правило 12 – порушення правил та некоректна поведінка.

### *Варіант №10*

1. Методика вивчення техніки зупинки м'яча стегном.
2. Охарактеризуйте основні обов'язки асистентів арбітра матчу.
3. Правило 14 – 11-метровий удар



## ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі: навчальний посібник / Федерація футболу України; Буковинська держ. фінансова академія. Чернівці: Технодрук, 2009. 232 с.
2. Васьков Ю.В. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Методика навчання, календарне планування, рекомендації щодо проведення змагань Харків: Торнінг, 2003. 224 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
4. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ: Федерація футболу України, 2001. 130 с.
5. Дулібський А.В., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. Київ: Федерація футболу України, 2003. 135 с.
6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
7. Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
8. Легкий Л.М. Історія світового футболу: енциклопедичний довідник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 576 с.
9. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник./ Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
10. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 128 с.
11. Правила гри IFAB-2023/2024 українською мовою. Київ: Федерація футболу України. 2023. 230 с. URL: <https://uaf.ua/files/Правила-гри-2023-2024.pdf>
12. Прозар М.В., Авінов В.Л., Петров А.О., Стасюк В.А., Балан С.М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. культ. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП "Віта Друк", 2020. 320 с.
13. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Футбол і методика викладання: навчально-методичні рекомендації. Ужгород, 2023. 66 с.

14. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2005. 196 с., ил.
15. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
16. Стасюк В.А., Стасюк І.І., Прозар М.В, Петров А.О. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і спорту вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута»», 2017.162 с.
17. Футбольний арбітр України: інформаційні матеріали ФІФА, УЄФА, ФФУ / упорядник: В.Г. Дердо. Київ: Федерация футболу України. 2006. 240 с. ил.

## ЧАСТИНА II.

### ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТЗАЛУ



#### РОЗДІЛ 1.

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

#### ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГРИ ФУТЗАЛУ

#### ЛЕКЦІЇ

#### Тема 1. ІСТОРІЯ ТА ЕТАПИ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

Кількість годин – 2.

**Мета:** ознайомити студентів з історією та етапами розвитку футзалу у світі та в Україні.

#### 1.1. Етапи розвитку футзалу

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

манда складалася з п'яти гравців, а грати можна було як на вулиці, так і в залі. У цей період паралельно створюються команди і в Бразилії.

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

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

До Європи зальний футбол прийшов значно пізніше – у цьому свою роль зіграв латиноамериканський вплив. Вважається, що першими на європейському континенті в міні-футбол почали грати австрійці. У 1958 році один з керівників збірної команди Австрії Йозеф Аргауер привіз ідею цієї гри зі Швеції з Чемпіонату світу з футболу, де побачив тренувальну гру бразильських футболістів (Пеле, Зіко, Діді, Гарінча тощо) у залі і приїхавши до Відня, запропонував організувати у віденському «Штад-халле» турнір за участю провідних футбольних клубів країни. Гра-експеримент прийшлася всім до душі. Поступово міні-футбол завоював популярність і в інших країнах.

Правда, в США і Канаді малий футбол називається «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників і в Німеччині, особливо в таких містах як Гамбург, Нюрнберг, Франкфурт-на-Майні називають його «ташен-футбол», іншими словами «кишеньковий» футбол. В Голландії «молодший брат великого футболу» носить назву «цаал-футбол», а у Бразилії – «футбол де салон».

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

Першими з радянських команд познайомилися з міні-футболом команди «Динамо (Київ)» і «Торпедо (Москва)» в 1972 році, приїхавши до

Австрії для проведення навчально-тренувального збору. У лютому 1972 року кияни приїхали до Австрії після того, як провели кілька контрольних ігор на Чорноморському узбережжі. Невеликі розміри поля, присутність поруч глядачів, гра від бортів – все це було незвичним для наших спортсменів. Особливо пригнічував радянських футболістів відскок м'яча від борту. Австрійці ж уміло користувалися цим прийомом. Проте динамівці швидко пристосувалися до незвичайних умов. За три дні «Динамо» провело чотири матчі з віденськими клубами. Кияни перемогли «Австрію» (6:2) та «Вінер Шпортклуб» (6:4), програли «Вієнні» (3:4) та «Рапіду» (1:5).

З 1972 р. багато радянських команд брали участь у турнірах, що проводилися за кордоном та почали регулярно проводити свої. А 1974 року в Москві в зимовий період відбувся перший Всесоюзний турнір на приз популярного на той час тижневика «Тиждень», в якому грали команди майстрів – учасників чемпіонату СРСР з футболу. Переможцями цих змагань, які залучили до Палацу спорту «Лужники» велику кількість глядачів, стала команда «Спартак (Москва)», яка показала видовищну гру з безліччю гострих комбінацій. З цього часу турнір на приз «Тижня» став традиційним. На жаль, після 1977 року ці змагання припинили своє існування.

Той імпульс, який свого часу надали австрійці міні-футболу в Європі, не пройшов даремно. У багатьох країнах цей вид футболу став насамперед популярним серед учнів шкіл, коледжів, а також студентів університетів. І цей факт не пройшов повз уваги провідної у світі футбольної організації – Міжнародної федерації футболу (ФІФА), яка розпочала розробку єдиних правил гри. Під патронатом ФІФА в другій половині 80-тих відбулися три експериментальних міжнародних турніри з міні-футболу («п'ять на п'ять») в Угорщині, Бразилії та Іспанії. Ці змагання довели, що міні-футбол у виконанні збірних команд – привабливе видовище. Спеціальному підкомітету ФІФА було доручено розробити правила змагань з міні-футболу (футзалу), або, як його стали називати, футболу «п'ять на п'ять».

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

Наступним кроком ФІФА в розвитку цієї гри став перший чемпіонат світу, який пройшов 1989 року в Голландії. Його особливістю була участь у турнірі команд не за спортивним принципом, а на запрошення ФІФА. І

це зрозуміло, адже національні чемпіонати з міні-футболу тоді проводилися лише в кількох країнах і організувати попередні відбіркові турніри просто не було сенсу. Першими чемпіонами світу з міні-футболу стали бразильці, які перемогли в фіналі команду Голландії з рахунком 2:1. Третє місце завоювала збірна США, яка одержала перемогу в наполегливому поєдинку з бельгійцями – 3:2. З цього часу змагання з міні-футболу у світі стали проводитись за єдиними правилами. Примітно, що їх учасниками вже стали не гравці футбольних команд, а спортсмени, що спеціалізують саме в цій грі. Так практично відбулося відокремлення сучасного міні-футболу від свого старшого брата – великого футболу. ФІФА офіційно назвала міні-футбол «футзалом», тобто футбол у залі. Однак у нашій країні за традицією цю гру, як і раніше, називають міні-футболом.

Чемпіонат світу показав, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту. Це не така атлетична і жорстка гра, як сучасний футбол. І все ж досить інтенсивна, приваблива і видовищна, що вимагає від гравців високої техніки, вміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту і простору.

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

07.12.1991 року виконком ФІФА затвердив зміни до Правил гри, а саме:

- вага м'яча повинна становити від 390 до 430 гр. (№ 4);
- максимальна кількість запасних гравців – 7;
- гра складається з двох таймів – по 20 хвилин чистого часу кожен;
- вводиться суддя-хронометрист;
- командам дозволяється в кожному таймі брати по одному тайм-ауту (1 хвилина);
- воротареві не дозволяється, покинувши штрафний майданчик, грати на своїй половині поля, якщо він раніше контролював м'яч в штрафній площі і при цьому м'яч не перетнув середньої лінії або його не торкнувся один з суперників. За це порушення гравець карається вільним ударом. Таке ж покарання воротар отримує, якщо контролює м'яч руками або ногами в штрафному майданчику або на своїй половині більше 4-х секунд після того, як м'яч перетнув середню лінію або його торкнувся один з гравців суперників;

– якщо команда, граючи в більшості забиває гол, їх суперники мають право випустити на майданчик одного гравця.

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

Наступна першість Європи знову проходила в Іспанії, яка набула статусу міні-футбольного центру Європи. Незважаючи на великий авторитет господарів європейської першості, чемпіоном цього разу стала збірна команда Росії.

Черговий чемпіонат європейського континенту відбувся 2001 року в Москві. Іспанцям вдалося відновити своє реноме. Завоювавши золоті нагороди, вони другий раз стають переможцями першості континенту. У фіналі іспанці перемогли збірну України, яка вперше виборола медаль турніру такого рівня.

У 1990 році створюється Асоціація міні-футболу СРСР, а в структурі Федерації футболу СРСР комітет з міні-футболу, під егідою яких проходить перший чемпіонат СРСР. Один із завершальних турів чемпіонату СРСР пройшов в Україні в Кременчузі за участю команд: «Гавар» (м. Камо, Вірменська РСР), «Труд» (м. Шевченко, Казахська РСР), «Механізатор» (м. Дніпропетровськ), «Союз» (Нижня-Новгородська обл., «Пластик» (Тирасполь, Молдова), «Автомобіліст» (Свердловськ), «Північний» (Екібастуз, Казахська РСР), «Синтез» (Кременчук).

Кременчуцька команда під керівництвом тренера Івана Шепеленко набрала 23 очки і посіла третє місце, ставши першою українською командою, що увійшла в число призерів чемпіонату СРСР.

## **1.2. Сторінки історії футзалу в Україні**

9 березня 2025 року Асоціація футзалу України відсвяткує своє 32-річчя. Саме в цей день у 1993 році у Дніпрі (тоді Дніпропетровську) відбулася установча конференція, на якій було ухвалено рішення про створення Федерації міні-футболу України та обрано її керівництво. Відтоді український футзал переживав багато злетів і падінь. У наші дні вид спорту може розвиватися в першу чергу завдяки героїзму наших захисників, які боронять країну від російських окупантів.

Попередній рік став по-справжньому історичним для українського футзалу. Національна збірна здобула бронзові медалі чемпіонату світу-2024, Україна вперше отримала два представника в Лізі чемпіонів, а в межах «Фіналу чотирьох» Кубку України було вперше застосовано систему відеоповторів.

Далі – більше. Сподіваємося, що попереду ще більш знакові успіхи збірної та вітчизняних клубів на міжнародній арені, поява нових команд на футзальній мапі України, а також розвиток жіночого, дитячо-юнацького та ветеранського футзалу.

Але, як відомо, якщо не знаєш минулого, то не маєш майбутнього. Саме тому ми підготували для Вас перелік ключових подій в історії українського футзалу з самого дня заснування АФУ.

### **1993 – створення АФУ, проведення першого Кубку України та старт першого чемпіонату**

9 березня 1993 року в Дніпрі відбулася установча конференція, на якій було ухвалено рішення про створення Федерації міні-футболу України (в майбутньому назва зміниться ще тричі), а також обрано її перший керівний склад. Президентом став Геннадій Лісенчук, який на один голос випередив Євгена Цимбала.

З 14 по 18 червня в Київському Палаці спорту пройшов перший Кубок України у форматі «Фінал восьми». Першим володарем Кубку України став СКІФ-Сілекс (Київ), який у фіналі по пенальті переміг Надію-Дніпроспецсталь.

Також восени 1993-го стартував перший чемпіонат України, в якому взяли участь 16 команд.

### **1994 – перший матч збірної України (перемога 2:1 над Білоруссю), визначено першого чемпіона України**

5 червня 1994 року відбувся матч, з якого починається офіційний реєстр матчів національної збірної України. Під керівництвом Геннадія Лісенчука «синьо-жовті» мінімально обіграли Білорусь (2:1).

Першим чемпіоном України став київський «Слід». Срібні медалі виграла запорізька «Надія», а 3-тє місце посіла дніпропетровська «Ніка».

### **1995 – перший чемпіонат України серед жінок**

У 1995-му пройшла перша жіноча першість з футзалу. У дебютному чемпіонаті взяли участь 7 команд, а золоті медалі виграла полтавська «Ніка».

## **1996 – 4-те місце національної збірної на чемпіонаті світу та 5-те місце на чемпіонаті Європи**

У 1996 році збірна України вперше в історії взяла участь в офіційних турнірах під егідою УЄФА та ФІФА. Спершу команда Геннадія Лісенчука зіграла на першому Євро, який проходив у Іспанії та посіла на ньому 5-те місце.

Наприкінці року в тій же Іспанії відбувся третій розіграш Кубка світу. «Синьо-жовті» подолали обидва групових етапи (на першому поступилися лише Іспанії, а на другому зіграли внічию з Бразилією та обіграли Уругвай), після чого в матчі за 3-тє місце поступилася збірній Росії. Попри це, українські футзалісти також отримали бронзові нагороди.



## **1997 – одеський «Локомотив» став першим багаторазовим чемпіоном України**

У сезоні 1996/97 «Локомотив» вдруге поспіль виграв чемпіонат України. Таким чином одесити стали першою в історії командою, якій вдалося виграти золото більше одного разу та захистити чемпіонський титул. Окрім того, Локомотив оформив золотий дубль, у фіналі Кубка обігравши Дніпророспецсталь (5:3).

## **1998 – перемога студентів на Чемпіонаті світу в Португалії, найрозгромніша поразка національної збірної**

Збірна України здобула історичне золото на мундіалі серед студентських команд у Португалії.

На жаль, кінець 1998 року виявився неприємним. Збірна України зазнала найбільш розгромної поразки в історії, поступившись у спарингу 3-разовим на той момент чемпіонам світу – бразильцям (0:16).

### **1999 – перемога над росіянами**

У 1999-му збірна України реабілітувалася за поразку від Бразилії, обігравши росію (5:4) в її ж логові. Тоді ніхто й уявити не міг, що через 15 років північний сусід підступно атакує Україну, але матчі проти росіян принциповими були завжди і за будь-яких умов.

### **2000 – найрозгромніша перемога національної збірної**

Менш ніж за два роки після найрозгромнішої поразки збірна України перекрила її найбільшою перемогою над Вірменією з рахунком 20:1. Щоправда, цей результат не допоміг команді Геннадія Лісенчука кваліфікуватися на чемпіонат світу-2000 у Гватемалі. То був лише один із двох мундіалів, який Україна пропустила.

### **2001 – срібні медалі Євро**

Після не виходу на ЧС-2000 на Україну чекав великий успіх. На груповому етапі чемпіонату Європи Україна посіла друге місце у групі з Іспанією, Хорватією та Польщею і вийшла у півфінал на Італію. Надзвичайно напружена гра зі «Сквадрою» завершилася нічиєю 3:3, тож доля путівки у фінал вирішувалася в серії пенальті, яку вдалося виграти завдяки сейву Владислава Корнеєва.

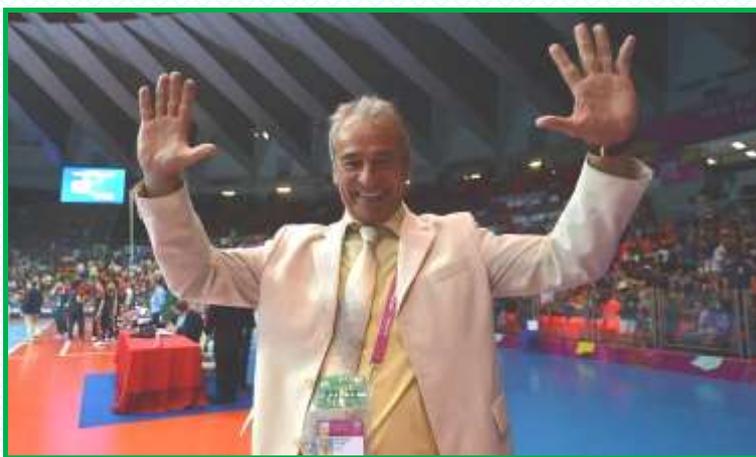
У фіналі Україна протистояла чинним чемпіонам світу – Іспанії. Наша збірна вела по ходу зустрічі, але не втримала перевагу – основний час завершився з рахунком 1:1. А вже на 4-й хвилині овертайму Іспанія забила дуже спірний «золотий» гол, який стався після порушення правила введення м'яча з ауту.

### **2002 – перший титул майбутнього рекордсмена чемпіонатів України**

У 2002 році чемпіоном України вперше став донецький Шахтар. Упродовж наступних шести років «гірники» візьмуть ще 4 золоті, що дозволить їм стати найтитулованішим клубом України, й залишатися ним дотепер, попри припинення існування в 2011-му році.

### **2003 – друге поспіль срібло на Євро**

Збірна України змогла повторити успіх 2-річної давнини та знову дійшла до фіналу Чемпіонату Європи. У вирішальному матчі «синьо-жовті» зішлись з господарями турніру – італійцями. На жаль, у фіналі континентальної першості фортуна знову посміхнулася супернику – команда Лісенчука зазнала мінімальної поразки 1:0.



*Геннадій Лісенчук*

### **2004 – виступ на чемпіонаті світу у Тайвані, золото студентів на ЧС в Іспанії**

Національна збірна вдруге виступила на чемпіонаті світу. На першому груповому етапі «синьо-жовті» посіли друге місце, пропустивши вперед лише Іспанію, після чого фінішували третіми у квартеті з Бразилією, Аргентиною та США. Україна набрала рівну кількість очок з Аргентиною, але «небесно-блакитні» посіли друге місце завдяки кращій різниці м'ячів.

Чоловіча студентська збірна повторила успіх 6-річної давнини та стала 2-разовим чемпіоном світу на мундіалі в Іспанії.

### **2005 – 4-те місце на чемпіонаті Європи, проведення першого Суперкубку України, рекордна кількість учасників у вищому дивізіоні**

Україна знову в числі найкращих збірних континенту. Команда Лісенчука виграла груповий етап, випередивши Росію завдяки перемозі в очній зустрічі (2:1). Втім, у півфіналі «синьо-жовті» без шансів поступилися майбутнім переможцям турніру – іспанцям (0:5), а у бронзовому фіналі програли Італії (1:3).

Сезон 2005/06 історичний для українського футзалу, адже у вищій лізі взяли участь 17 клубів – вперше і поки що востаннє.

Також, у 2005 році було започатковано проведення Суперкубку України, в якому традиційно зустрічаються чемпіон і володар Кубку. Перший Суперкубок здобув донецький «Шахтар», який з рахунком 5:1 переміг київський «Інтеркас». Матч за трофей пройшов у Харківському Палаці спорту.

### **2006 – «Шахтар» у півфіналі Кубку УЄФА**

Донецький «Шахтар» встановив історичне досягнення для українського клубного футзалу. Команда Олега Солодовника подолала два групових етапи, завдяки чому вийшла до півфіналу.

В 1/2 «гірники» зіграли з майбутнім чемпіоном – «Інтер Мовістар» (на той момент – «Бумеранг Інтерв'ю»). За сумою двох зустрічей донеччани поступилися з загальним рахунком 4:11 (1:6 у Донецьку, 3:5 у Мадриді).

### **2007 – невдалий виступ на Євро в Португалії, кінець гегемонії «Ніки», золото ДДФА на ЧЄ серед вишів**

На жаль, збірна України не набрала жодного очка у групі з Іспанією, Росією та Сербією.

Саме у 2007 році полтавська «Ніка» здобула свій 10-й та останній чемпіонський титул. Після того пальму першості в українському жіночому футзалі перехопила «Біличанка».

Також, цього року Дніпропетровська державна фінансова академія тріумфувала на чемпіонаті Європи серед закладів вищої освіти.

### **2008 – виступ національної збірної на ЧС у Бразилії, рекордний титул «Шахтаря»**

Збірна України зіграла на мундіалі в Бразилії. Спершу наша команда виграла групу з Аргентиною, Гватемалою, Єгиптом та Китаєм, але на другому етапі не змогла набрати жодного очка у квартеті з Бразилією, Італією та Іраном.

«Шахтар» виграв свій 5-й титул чемпіона України, що дотепер залишається рекордом у вітчизняному футзалі. Повторити досягнення «гірників» міг «Продексім» – херсонці здобули 4 титули та лідирували в регулярній частині сезону 2021/22, але ту кампанію не було дограно через повномасштабне вторгнення рашистів.

### **2009 – поява першого українського журналу про футзал**

2009 рік став знаковим для розвитку для української футзальної журналістики. 14 серпня вийшов дебютний номер журналу «Футбол 5 на 5». Головний редактор – Володимир Крупчук.

### **2010 – виступ національної збірної на чемпіонаті Європи в Угорщині**

Вперше Євро проводилося в новому форматі – 4 групи по 3 команди та плей-оф починаючи з чвертьфіналу. Збірна України посіла друге місце у групі з Італією та Бельгією, але в ¼ по пенальті вилетіла від Азербайджану.



### **2011 – створення Екстра-ліги, рекордно низька кількість учасників розіграшу Чемпіонату України**

У 2011 році було створено Асоціацію футзальних клубів України «Екстра-ліга», яка організовувала та проводила змагання у вищому дивізіоні у трьох сезонах 2011/12, 2012/13 та 2013/14. На

жаль, у кожній з цих кампаній брали участь лише 7 команд.

### **2012 – чвертьфінали на останніх ЧС та ЧЄ Лісенчука, рекорд Гончаренка**

У 2012 році відбулося відразу два великих турніри. На груповому етапі Євро в Хорватії команда Геннадія Лісенчука посіла друге місце у тріо з Іспанією та Словенією, а в ¼ знову поступилася по пенальті – цього разу Хорватії.

У листопаді пройшов останній турнір Лісенчука на посаді головного тренера збірної України. На мундіалі в Таїланді «синьо-жовті» виграли групу з господарями турніру, Парагваєм та Коста-Рикою, в 1/8 пройшли Японію (6:3), а у чвертьфіналі вилетіли від Колумбії (1:3).

У клубному футзалі домінувала «Енергія», яка в сезоні 2011/12 виграла золотий дубль. Для головного тренера львів'ян Станіслава Гончаренка чемпіонський титул став шостим у кар'єрі, таким чином він випередив Олега Солодовника та став абсолютним рекордсменом.

### **2013 – рік великих змін: нове керівництво АФУ, новий головний тренер збірної**

Після більш ніж 18 років на чолі національної збірної Геннадій Лісенчук залишив посаду головного тренера. Замість нього 9 січня був призначений Євген Ривкін, який поєднував роботу в збірній та харківському «Локомотиві».

У березні на конференції делегатів обласних асоціацій було обрано нове керівництво АФУ. Після 20-річного перебування на чолі Асоціації Геннадій Лісенчук залишив посаду президента, а на зміну йому прийшов Сергій Владико.

### **2014 – виступ на Євро в Бельгії, прихід Косенка**

На чемпіонаті Європи в Бельгії, «синьо-жовті» виграли групу з господарями першості та Румунією, після чого вилетіли у чвертьфіналі від

Португалії (1:2). Після завершення турніру новим головним тренером збірної України був призначений Олександр Косенко.



*Сергій Владико та Олександр Косенко*

### **2015 – казка «Manzana», «Біличанка» зрівнялася з Нікою, перша арбітриня в Екстра-лізі**

У сезоні 2014/15 сталася найгучніша сенсація в історії українського футзалу – володарем Кубка стала аматорська команда *Manzana*. На шляху до фіналу київські любителі пройшли, зокрема, чинного чемпіона України – харківський «Локомотив». А у вирішальному матчі «*Manzana*» перемогла ще першоліговий на той момент «ХІТ». Відтоді й розпочалося кубкове прокляття «кабельників».

Жіночий чемпіонат України 2014/15 виграла «Біличанка» – для команди з Коцюбинського цей титул став 10-м, завдяки чому команда Володимира Колка зрівнялася за кількістю чемпіонств із «Нікою». Втім, у подальшому «Біличанка» більше не ставала чемпіоном, тож між двома гегемонами українського жіночого футзалу так і залишився паритет.

Також, 2015 рік став знаковим для розвитку жіночого суддівства – матчі Екстра-ліги почала обслуговувати перша жінка-арбітр – Олена Хомич.

### **2016 – виступи на ЧС та Євро, нічия з чемпіонами світу, придбання високоякісного паркету**

На Євро-2016 у Сербії збірна України вкотре потрапила в одну групу з Іспанією та посіла друге місце, після чого знову зупинилася на стадії чвертьфіналу, поступившись господарям турніру – сербам (1:2). Вирішальний гол збірна України пропустила за 0.04 секунди до кінця другого додаткового тайму.

На ЧС-2016 у Колумбії команда Олександра Косенка посіла друге місце у квартеті з Бразилією, Австралією та Мозамбіком. В 1/8 фіналу жереб звів Україну з майбутніми чемпіонами світу – аргентинцями. «Синьо-жовті» гідно протистояли фавориту, основний час завершився нульовою нічиєю, але за півтори хвилини до кінця овертайму пропустили прикрий гол з дабл-пенальті.

На початку 2016-го АФУ спільно з УАФ (на той час ще ФФУ) придбали сучасний розбірний паркет провідного виробника Mondo. Це стало можливим завдяки реалізації програми УЄФА HatTrick. Дане покриття багато раз приймало як матчі міжнародного рівня, так і внутрішньо-національних змагань.

### **2017 – перший офіційний відбірковий турнір в Україні, аншлаги в Києві на матчах з Іспанією**

У квітні 2017 року в Україна вперше прийняла матчі «основного» раунду кваліфікації на чемпіонат Європи. На домашньому паркеті в Київському Палаці спорту команда Олександра Косенка обіграла всіх суперників (Хорватію, Бельгію та Чорногорію) та кваліфікувалася на Євро-2018 у Словенії.

У 2017-му до України приїхали ще й зіркові іспанці. АФУ вдалося домовитися з іспанськими колегами про проведення двох товариських матчів у Київському Палаці спорту, аби сприяти популяризації футзалу в Україні. В першому спарингу була зафіксована нічия 1:1, а другий мінімально виграли гості – 1:2.



## **2018 – чвертьфінал Євро, матч зірок**

На початку року збірна України зіграла у Словенії на черговому чемпіонаті Європи. У Групі С з майбутнім переможцем турніру, Португалією, та Румунією команда Косенка посіла друге місце, а у чвертьфіналі лише мінімально поступилася майбутньому фіналісту – Іспанії (0:1).

Наприкінці року у Львівському Палаці спорту «Галичина» відбувся «Матч зірок футзалу», в якому взяли участь найкращі гравці Екстра-ліги. Ця подія привернула додаткову увагу до футзалу та стала симбіозом спортивної, розважальної та медійної складових.

## **2019 – 4 місце збірної України на першому жіночому Євро, перший титульний партнер**

У 2019 році УЄФА провела перше Євро серед жінок. Турнір пройшов у Португалії. В півфіналі українки поступилися господаркам першості, а в матчі за 3-тє місце лише по пенальті програли збірній Росії.

У 2019-му елітний дивізіон вперше отримав титульного партнера – розіграш Екстра-ліги 2019/20 підтримала компанія FAVBET. Угода з FAVBET стала історичною першою домовленістю про спортивне спонсорство в українському футзалі.

## **2020 – COVID-19 завадив завершити сезон**

На початку 2020 року світ зіштовхнувся з пандемією коронавірусу. Через COVID-19 було ухвалено рішення достроково завершити сезон і визнати остаточним турнірне положення команд, яке вони мали станом на момент припинення турнірів.

## **2021 – ЧС без України вперше з 2000 року**

На жаль, головний футзальний форум 4-річчя (в даному випадку 5-річчя, адже через пандемію коронавірусу мундіаль у Литві було перенесено з 2020-го на 2021-й рік) вперше за понад дві декади пройшов без участі України. Команда Олександра Косенко не змогла відібратися на турнір, зупинившись на третьому кваліфікаційному етапі. Втім, як відомо, щоб зробити два кроки вперед, потрібно зробити один назад, але про це пізніше...

## **2022 – український футзал в умовах повномасштабної війни, 4-те місце чоловічої збірної та бронза жінок на чемпіонатах Європи**

На початку року збірна України вперше з 2005 року увійшла до четвірки найсильніших збірних континенту. Команда Олександра Косенка

посіла друге місце у групі з Португалією, Нідерландами та Сербією, після чого у чвертьфіналі сенсаційно вибила Казахстан.

У півфіналі українці зустрілися в надпринциповому матчі зі збірною Росії. Попри перевагу за всіма статистичними показниками, «синьо-жовті» не змогли вийти у фінал.



24 лютого 2022 року назавжди змінило наші життя на «до» та «після». Весь український спорт, і футзал зокрема, опинився в умовах невизначеності через війну. Втім, Україна вижила як держава, а футзал продовжив існувати та розвиватися. Красномовний факт: до початку повномасштабної війни в Екстра-лізі брали участь 9 клубів, тепер же – 12.

Ситуація в країні надихнула українських спортсменів гідно представляти націю на міжнародній арені. На другому чемпіонаті Європи серед жінок Україна покращила свій результат 3-річної давнини, посівши 3-тє місце.

### **2023 – срібло жіночого Євро, повернення національної збірної на ЧС**

У 2023 році жіноча збірна України знову покращила своє досягнення на чемпіонатах Європи, на цей раз здобувши срібні медалі. У півфіналі команда Олега Шайтанова здолала Угорщину (2:1), але у вирішальному поєдинку не змогла нав'язати боротьбу Іспанії (1:5).

Чоловіча збірна України пройшла непростий шлях у відборі на ЧС-2024. Для прямої путівки в останньому турі нашу команду влаштувала тільки перемога, і «синьо-жовті» в напруженому матчі на виїзді обіграли Польщу (3:5). Увесь шлях відбору складався з двох етапів, кожен з яких українська команда не мала змоги грати вдома.

## 2024 – нова вершина українського футзалу

Успіхи 2024 року ще свіжі у нашій пам'яті. Збірна України в блискучому стилі дійшла до півфіналу ЧС-2024, у якому на рівних билася з Бразилією, але все ж поступилася майбутнім чемпіонам 2:3. А в бронзовому фіналі «синьо-жовті» розгромили Францію та назавжди вписали своє ім'я в історію українського спорту, ставши першими, кому вдалося виграти медалі в ігрових командних видах.



Завдяки цьому тріумфу команда Олександра Косенка піднялася на 5-те місце в рейтингу збірних УЄФА і тепер Україна вперше в історії має право делегувати в Лігу чемпіонів одразу два клуби.

### 2025 і далі...

Хоча історія українського футзалу є в рази багатшою, ніж можливо описати в одній статті, автор статті Ігор Чернявський намагався визначити основні її віхи. Досягнення національних команд за останні роки доводять, що наш футзал вартий широкої уваги громадськості та прихильності вболівальників. Віримо, що в майбутньому українські гравці та гравчині створять ще багато приводів пишатися ними та вписувати їх імена в історію вітчизняного спорту.



## *РОЗДІЛ 2.*

### *ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.*

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТЗАЛУ**

### *ЛЕКЦІЇ*

## **Тема 1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФУТЗАЛУ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** ознайомити студентів з методичними рекомендаціями з організації та проведення занять з футзалу.

### **1.1. Цілі навчально-тренувального процесу з футзалу**

1. Формування інтересу до регулярних занять фізичною культурою та залучення до обраного виду спорту – футзалу.
2. Всебічний розвиток фізичних здібностей, включаючи зміцнення здоров'я, підвищення витривалості та загартування організму.
3. Формування спортивного характеру, розвитку сили волі, командного духу та стійкості.
4. Опанування основ техніки та тактики футзалу, зокрема дриблінгу, передач, ударів по воротах і гри в обороні.

Одним із ключових завдань навчального закладу є забезпечення гармонійного фізичного розвитку студентів та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Футзал, як вид спорту, дозволяє розви-

нути всі фізичні та психічні якості, необхідні для особистісного зростання та ефективної професійної діяльності.

### *Вплив занять з футзалу на фізичний та психічний стан студентів*

Заняття футзалом сприяють підвищенню навчальної продуктивності та підтриманню високої працездатності протягом дня, що є особливо важливим у контексті інтенсивного навчання. Цей вид спорту також підвищує стійкість організму до стресових факторів.

Футзал вирізняється високою емоційною насиченістю завдяки динамічному темпу гри та командній взаємодії, що робить його цікавим та захопливим для учасників. Постійна взаємодія в команді та інтенсивна фізична активність під час гри сприяють розвитку таких важливих якостей, як швидкість, витривалість, силові можливості та координаційні здібності.

### *Психологічні аспекти*

У процесі регулярних тренувань і участі в змаганнях з футзалу формуються також важливі психологічні якості: сила волі, емоційна стійкість і здатність до командної діяльності. Це має позитивний вплив не лише на особистісний розвиток студентів, але й на їхню майбутню професійну діяльність.

### *Доступність та організаційні переваги футзалу*

Футзал є доступним видом спорту завдяки відсутності жорстких вимог до спортивного інвентарю та можливості проводити заняття в різних умовах. Залучення до занять з футзалу дозволяє підтримувати фізичну активність студентів та використовувати цей вид спорту як один із ефективних засобів фізичного виховання.

Ці методичні рекомендації дозволяють організувати заняття з футзалу, орієнтовані на підвищення фізичної підготовки студентів, формування інтересу до спорту та підтримання високого рівня здоров'я.

## **1.2. Форми та методи організації занять у футзалі**

Успішність навчального процесу з футзалу значною мірою залежить від структури занять, побудованих на основі навчальних принципів і відповідних методів. Оптимальне поєднання методик і їхнє варіювання на основі результатів попередніх тренувань дозволяють досягти найкращих результатів.

## *Основна структура навчально-тренувального заняття з футзалу*

Навчально-тренувальні заняття з футзалу – це основна форма організації підготовки гравців. Вони мають відповідати дидактичним принципам і загальним закономірностям навчально-тренувального процесу. Основні вимоги до занять включають:

- всебічний вплив тренувань, який охоплює виховні, оздоровчі та спортивно-спеціальні аспекти;
- відповідність змісту заняття конкретним завданням із урахуванням індивідуальних особливостей і рівня підготовленості студентів;
- використання різноманітних засобів і методів навчання з поступовим ускладненням завдань, що дозволяє адаптуватися до тренувального процесу;
- збереження послідовності занять, забезпечення зв'язку між етапами навчання.

Заняття з футзалу складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

1. Підготовча частина триває приблизно 15-20% часу і включає організаційні моменти, ознайомлення з метою тренування, а також короткий огляд програми заняття. Основна мета цього етапу – підготувати організм до майбутнього навантаження, використовуючи вправи, які відображають особливості основної частини заняття.

2. Основна частина займає 70-80% часу і зосереджена на досягненні навчальних цілей, таких як вдосконалення техніки та тактики, розвиток спеціальних фізичних навичок і поліпшення координаційних здібностей. Завдання цього етапу формулюються конкретно, їхня кількість не перевищує двох-трьох, і всі вони пов'язані з загальноприйнятою термінологією.

3. Заключна частина охоплює 5-10% заняття і спрямована на зниження навантаження, приведення організму в спокійний стан. Тут підбиваються підсумки, даються рекомендації та індивідуальні завдання.

## *Методи організації тренувань з футзалу*

Ефективність навчання також залежить від використання різних методів організації, таких як фронтальний, поточний, груповий, круговий і метод індивідуальних завдань.

- ✓ Фронтальний метод полягає в одночасному або почерговому виконанні вправ усіма студентами, що розташовані в одну чи кілька шеренг.
- ✓ Поточний метод передбачає виконання одного і того ж завдання по черзі, один за одним.
- ✓ Груповий метод організації передбачає розподіл студентів на кілька груп із виконанням завдань у кожній групі по черзі.
- ✓ Круговий метод тренування дозволяє виконувати завдання на спеціально відведених ділянках або «станціях» у певній послідовності. Зміна станцій відбувається через задані інтервали часу, що дозволяє варіювати кількість повторень відповідно до цілей заняття.
- ✓ Метод індивідуальних завдань підходить для самостійної роботи кожного студента над корекцією помилок або вдосконаленням індивідуальних навичок.

На етапі вивчення ігрових прийомів (без м'яча або з нескладними діями з м'ячем) рекомендується застосовувати фронтальний або поточний методи. При вдосконаленні техніки та тактичних взаємодій корисним є груповий метод, тоді як у ситуаціях, що потребують послідовного виконання кількох вправ, підходить поточний метод. Кругове тренування ефективно для створення умов комплексної підготовки, а індивідуальні завдання – для виправлення технічних помилок.

Ці методичні рекомендації з проведення занять з футзалу сприятимуть систематичному фізичному розвитку студентів, підвищенню їхньої мотивації до спорту та формуванню навичок, які допоможуть у подальшій професійній діяльності.

### **1.3. Основні засоби підготовки у футзалі**

Основним інструментом підготовки футзалістів є фізичні вправи, які включають рухові дії, методично адаптовані для досягнення конкретних тренувальних цілей. З урахуванням специфіки футзалу всі вправи можна розділити на специфічні (вправи з м'ячем) та неспецифічні (вправи без м'яча).

### *Специфічні вправи*

Специфічні вправи включають змагальні та спеціальні елементи.

✓ Змагальні вправи – це комплекс рухових дій, що поєднує фізичні якості та застосування технічних прийомів у змінних тактичних умовах. Вони розвивають швидкість реакції та здатність швидко адаптуватися до динамічних змін гри.

✓ Спеціальні вправи спрямовані на вдосконалення техніки та тактики, а також розвиток особливих фізичних навичок. До них належать індивідуальні та групові вправи з м'ячем (удари, зупинки, ведення, взаємодія в парах), а також ігрові вправи, такі як "квадрати" та тримання м'яча. Спеціальні вправи дозволяють цілеспрямовано регулювати навантаження та фокусуватися на конкретних навичках.

### *Неспецифічні вправи*

Неспецифічні вправи складаються із загальнопідготовчих та спеціально-підготовчих дій.

✓ Загальнопідготовчі вправи – це базові рухові дії, які сприяють всебічному фізичному розвитку. Вони допомагають підтримувати фізичну працездатність, покращувати координацію та є ефективними засобами відновлення і активного відпочинку.

✓ Спеціально-підготовчі вправи мають структуру, подібну до спеціальних вправ з м'ячем, але фокусуються на підготовці до основних рухів у футзалі. Вони також розвивають специфічні якості, такі як швидкість, координація та гнучкість.

### *Класифікація вправ: основні та допоміжні*

За своїм впливом на організм вправи поділяються на основні та допоміжні.

✓ Допоміжні вправи формують базу для освоєння техніки і тактики гри, включають вправи з гімнастики, легкої атлетики та інших видів спорту. Вони допомагають у загальній фізичній підготовці та розвитку необхідних якостей для футзалу, таких як витривалість, сила та гнучкість.

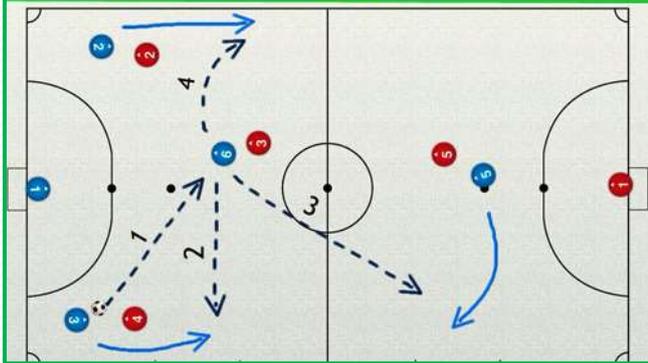
✓ Основні вправи безпосередньо спрямовані на оволодіння технікою та тактикою футзалу. Вони включають різноманітні ігрові завдання, які сприяють відтворенню ігрових прийомів в умовах активного протистояння.

### *Підвідні та сполучені вправи*

На тренуваннях з футзалу також використовуються підвідні вправи, що полегшують навчання техніці. Їх виконують у полегшених умовах – на місці чи в уповільненому темпі. Ці вправи сприяють швидкому освоєнню техніки, підводячи гравців до раціонального використання прийомів у грі.

Для вдосконалення навичок також застосовуються сполучені вправи, які комбінують технічні дії з розвитком фізичних якостей та тактичних навичок. Цей підхід дозволяє інтегрувати фізичну підготовку з тактичними завданнями, підвищуючи ефективність тренувань.

Методичні рекомендації, орієнтовані на поступове ускладнення та чергування вправ, допоможуть розвинути комплексні навички, необхідні для успішної гри у футзал.



## Тема 2. ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ У ФУТЗАЛ

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** ознайомити студентів з технікою і тактикою гри у футзал.

### 2.1. Техніка гри у футзал

У футзалі, через не великі розміри ігрового поля, кожен гравець змушений брати участь у всіх а-

спектах гри, незалежно від позиції. Нападники часто переходять на захисні ролі, тоді як захисники активно підтримують атаки, долаючи захист суперника. Успіх у футзалі залежить від універсальності гравців: кожен має впевнено володіти прийомами відбору м'яча, бути влучним під час ударів по воротах і використовувати різноманітні фінти. Техніка тут виходить на перший план, адже майстерне володіння м'ячем у тісних умовах і протистоянні з суперниками є ключовою навичкою.

Технічно підготовлений гравець може не лише обіграти кількох суперників, але й створити небезпечний момент біля воріт або зупинити м'яч, сповільнивши гру та завадивши атакувальним діям суперника. Тому тренери у футзалі особливу увагу приділяють розвитку технічних навичок спортсменів. Уміння швидко та точно контролювати м'яч є обов'язковим для кожного, хто прагне закріпитись у команді, адже неточні паси, невміння обробити м'яч чи пробити по воротах значно знижують шанси гравця на успіх.

Розпочинати освоєння технічних елементів варто з "сильної" ноги, тобто тієї, яка природно зручніша для ударів. Після закріплення прийомів основною ногою переходять до тренування іншою. Згодом ці навички вдосконалюють через вправи з пасивним, а потім і з активним опором партнера, а також у різноманітних рухливих вправах та навчальних іграх. Така послідовність допомагає розвинути техніку, яка стає важливою

складовою успішної гри у футзал. Основні прийоми у грі є подібними до тих, що застосовуються у класичному футболі, але адаптованими до швидкого та компактного формату футзалу.

### **2.1.1. Техніка пересування**

Головною зброєю гравця на майданчику, безперечно, є техніка, тобто вміння легко і невимушено володіти м'ячем у різних ситуаціях. Технічний футзаїст навіть у поединці може обіграти кількох суперників, створити гострий момент біля воріт, легко відібрати м'яч у атакуючого суперника або просто утримати м'яч, щоб збити атакуючий прорив суперника.

Характеристика техніки футзалу починається з техніки пересування, яка є спільним підрозділом для польового гравця та воротаря.

Техніка пересування включає наступну групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

**Біг.** Біг є основним засобом пересування у футзалі. У футзалі використовуються наступні прийоми бігу: звичайний, спиною вперед, скресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується гравцями, які рухаються в основному по прямій для виходу на вільне місце, переслідування суперника тощо. По структурі цей біг мало відрізняється від легкоатлетичного, маючи лише певні розбіжності у довжині, частоті кроків та його ритмі.

Біг спиною вперед використовується головним чином гравцями, які захищаються, та беруть участь у відборі м'яча і закриванні суперника. Йому властиві короткі, але часті кроки та незначна фаза польоту. Швидкість такого бігу зростає за рахунок збільшення частоти кроків, що значною мірою пов'язано з активним рухом ноги назад.

Біг перехресним кроком застосовується для зміни напрямку руху, при ривках з місця вправо або вліво, після поворотів. Він є специфічним засобом пересування та використовується головним чином у поєднанні з іншими видами бігу. Цей біг характеризується біговими кроками, що виконуються убік. В одному з кроків циклу (подвійний крок) махова нога проноситься скресно попереду опорної ноги. Фаза польоту дуже коротка.

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

конується на трохи зігнутих ногах. Перший крок робиться у бік ногою, найближчою до напрямку руху. Другий крок є приставним.

**Стрибки.** Стрибки використовуються при виконанні деяких прийомів зупинок та поворотів футзалістів. Вони входять складовою в техніку окремих способів ударів, зупинок м'яча та деяких фінтів. Всім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту та приземлення. Розрізняють два способи виконання стрибків: поштовхом однієї та двома ногами.

Стрибки поштовхом однією ногою характеризуються активним відштовхуванням, яке супроводжується маховим рухом ноги та перенесенням ЗЦТ (загальний центр тяжіння) тіла у бік стрибка. Траєкторія та величина стрибка залежать від ігрової ситуації. Приземлення відбувається на одну чи обидві ноги.

При стрибку поштовхом двома ногами з місця гравець швидко підсідає перед відштовхуванням. Активне випрямлення ніг супроводжується перенесенням ЗЦТ у бік стрибка та маховим рухом руками. При стрибку з розбігу в останньому кроці проводиться стопорна постановка однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога.

**Зупинки.** Зупинки є ефективним засобом зміни напрямку рухів. Застосовуються два прийоми зупинок: стрибком та випадом.

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

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Махова нога виноситься вперед із опорою на п'яту з наступним перекатом на ступню. Зупинка випадом характеризується двоопорним положенням із значним згинанням ніг. Після зупинок зазвичай йдуть швидкі переміщення у різних напрямках. Тому кінцеве положення у зупинці має бути стартовою позицією для подальших рухів.

**Повороти.** За допомогою поворотів футзалісти з мінімальною втраченою швидкістю змінюють напрямок бігу. Після повороту на місці зазвичай слідує стартові дії. Повороти входять також складовою техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення і фінтів. Використовують такі повороти: переступання, стрибком, поворот на опорній нозі.

Поворот переступанням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку. При швидкому та несподіваному варіюванні напрямку руху найбільш ефективний поворот стрибком. Його виконують

активним поштовхом у бік повороту. Стопа махової ноги розвертається у цьому ж напрямі. Стрибок невисокий, але досить широкий.

Поворот на опорній нозі має два різновиди. У першому випадку він виконується далеко від напрямку повороту ноги. Футболіст виносить проекцію ЗЦТ за межу площі опори, розвертається на носку опорної ноги у бік повороту. У другому випадку поворот здійснюється на ближній у напрямку руху нозі. ЗЦТ зміщується у бік повороту. Крок переносної ноги робиться скрестно попереду опорної у цьому напрямі. Поворот виконується на носку дещо зігнутої опорної ноги.

Технічні навички у футзалі мають велике значення, оскільки гравці працюють на обмеженому просторі та з високим темпом гри.

- Ведення м'яча (дриблінг): через менший розмір поля гравці повинні вміти добре контролювати м'яч навіть на маленьких дистанціях; використовуються внутрішня частина стопи та підшва – для контролю і раптової зміни напрямку.

- Ведення м'яча підшвою: однією з особливих технік у футзалі є ведення м'яча підшвою, що дозволяє гравцю контролювати м'яч під час зміни напрямку та зупинок.

- Передачі: у футзалі важливі короткі, точні передачі; часто використовують передачі низом і "в стінку" (передача партнеру, який відразу віддає м'яч назад); прийом і обробка м'яча також мають бути точними та швидкими.

- Удар по воротах: гравці намагаються бити швидко та несподівано, часто без замаху, через брак простору; важливо вміти пробивати в дотик, а також швидко оцінювати позиції суперника і воротаря.

## 2.2. Тактика гри у футзал

Під тактикою у футзалі варто розуміти найбільш доцільні індивідуальні, групові та командні дії гравців, спрямовані на досягнення поставленої мети.

Тактика футзального матчу – це насамперед вибір системи та методу гри.

Вміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперників та успішно використовувати свої можливості в атаках характеризує тактич-

ну зрілість як команди загалом так і її окремих гравців. Команда може досягти успіху тільки при добре організованих і обов'язково активних діях усіх футзалістів у нападі та у захисті. Тактика гри безперервно вдосконалюється внаслідок постійної боротьби нападу та захисту. Саме ця боротьба є головною рушійною силою розвитку тактики футзалу.

Вміла організація атакуючих та захисних дій команди досягається чітким розподілом функцій між окремими футзалістами та групами гравців. У сучасному футзалі гравці діляться за функціональними обов'язками на воротарів, гравців лінії захисту та гравців лінії нападу.

У сучасному футзалі, незважаючи на свою спеціалізацію, кожен гравець зобов'язаний вміло виконувати всі технічні прийоми та грамотно діяти в атаці та захисті залежно від ігрової ситуації.

Основне завдання тактики – визначення засобів, способів та форм ведення гри проти конкретного суперника, у конкретних умовах. Тактика сучасного футзалу має досить широкий арсенал перелічених елементів. Їхнє доцільне використання передбачає правильний облік основних факторів, характерних для даного матчу. Ці фактори складаються з правильної оцінки потенціалу своєї команди та можливостей команди-суперника (склад команди, ступінь тренуваності та рівень техніко-тактичної можливості гравців, їх мотивація на гру тощо), а також тих конкретних умов, в яких проходить матч (розміри і покриття майданчика, його освітлення, наявність глядачів та їх налаштування тощо). Основним каталізатором розвитку тактики у футзалі є постійне протиборство між атакою та захистом. Таке протиборство породжує нові тактичні ідеї, сприяє прогресу навчально-тренувального процесу та загалом підвищенню рівня майстерності гравців. У футзалі, як і інших спортивних іграх, тактика тісно переплітається з технікою. Остання є засобом реалізації тактичних задумів футзалістів. Наприклад, якщо перед гравцями стоять питання: чи завдати удару по цілі, чи використовувати обведення проти суперника або виконати передачу м'яча партнеру, в такі моменти вони використовують тактичне мислення. Реалізуючи прийняте рішення, футзалісти демонструють технічну майстерність.

Відповідно до основного змісту гри – забити м'яч у ворота суперника і не дати забити м'яч у свої ворота – тактика розглядається як тактика нападу та тактика захисту.

Кожен розділ поділяється залежно від принципу організації дій гравців на групи: індивідуальні, групові та командні дії. У свою чергу кожна з

груп поділяється, виходячи з форм ведення гри, на види (наприклад, індивідуальні дії в нападі можуть бути діями гравця без м'яча та діями гравця з м'ячем). Види залежно від конкретного змісту ігрових процесів – на методи. Способи, що мають різні особливості виконання, зумовлюють появу варіантів.

Тактичні прийоми у футзалі спрямовані на ефективну командну взаємодію, оскільки на полі перебуває мало гравців, а гра швидко змінюється.

- Формування "ромб" або "квадрат". Одна з найбільш поширених схем – "ромб" або "квадрат", яка дає гравцям варіанти для передачі у будь-який момент. Один гравець залишається в захисті, два на флангах, а один діє в ролі нападника.

- Відкривання і підтримка позицій. Гравці постійно переміщуються, створюючи можливості для передач. Під час атаки важливо, щоб гравці відкривались у вільні зони, створюючи можливість для проходу чи удару по воротах.

- Пресинг. Через невелике поле команди часто використовують активний пресинг – спроби відібрати м'яч у суперника ще на його половині. Існує високий пресинг (тиснуть на суперника по всьому полю) і зональний пресинг (гравці закривають певні зони).

- Швидкі контратаки. У футзалі особливо важливі швидкі переходи від оборони до атаки. Після перехоплення м'яча команда миттєво переходить в атаку, оскільки суперник часто ще не встиг повернутися в захист.

- Розіграші стандартних положень (кутові, штрафні). Стандартні положення можуть дати багато можливостей для забиття голу. Команди зазвичай використовують різні комбінації, які включають швидкі передачі та відриви гравців для створення вільної зони біля воріт.

- Позиційна атака. Якщо швидко контратакувати не виходить, команда вибудовує позиційну атаку, контролюючи м'яч і створюючи моменти через поступове наближення до воріт. Це вимагає високої техніки і витримки, адже гравцям доводиться постійно переміщуватись і підтримувати структуру гри.

### **Індивідуальна тактика**

- Індивідуальний пресинг. Один гравець активно тисне на суперника з м'ячем, в той час як інші займають стратегічні позиції для перехоплення.

- Відтягування гравця. Гравець з м'ячем може відтягувати за собою одного чи більше суперників, звільняючи простір для партнерів.

### **Командна взаємодія**

- Спілкування на полі, сигналізація передачі, своєчасна підстраховка – важливі компоненти командної гри у футзалі.
- Завдяки постійним перестановкам гравці мають розуміти дії одне одного, працюючи як єдиний механізм.

Ці аспекти техніки та тактики допомагають гравцям не лише ефективно діяти на полі, але й розвивати координацію, швидкість прийняття рішень та командну роботу.

## **2.3. Особливості навчання тактичним діям у футзалі**

Освоєння тактичних прийомів футзалістами, відбувається в умовах навчально-тренувального процесу, спрямованого на озброєння знань, умінь, навичок, постійний їх розвиток і вдосконалення, гравців знаннями, а також на формування системи знань з питань техніки, стратегії та техніки, правил гри, методики тренування.

Подібної точки зору дотримуються і інші фахівці.

Тактична підготовка у футзалі покликана вирішувати такі завдання:

1. Набуття знань тактики нападу, захисту, жорсткого пресингу та ін.
2. Формування умінь та навичок командної, групової та індивідуальної тактики ведення змагальної боротьби.
3. Вивчення тактичних дій, зв'язків та комбінацій.
4. Цілісне награвання різних схем тактики в ускладнених умовах та модельних формах змагальної діяльності.

При вивченні робіт, присвячених тактичній підготовці у футзалі привертає увагу неоднозначні думки з приводу її засобів і методів. Більшість авторів вважає, що основними засобами тактичної підготовки є освоєння спортсменами ігрових комбінацій та їх зв'язків. Проте ряд авторів засобами тактичної підготовки бачить усі технічні прийоми (Костюкевич В.М.).

Отже, опираючись на думку вчених можна стверджувати, що специфічними засобами тактичної підготовки є фізичні вправи, тобто. рухові дії, використовувані на вирішення певних тактичних завдань. Основними

засобами тактичної підготовки є вправи (індивідуальні, групові та командні) та двосторонні матчі. Крім того, велике значення мають спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидкості реакції та орієнтування, вправи на швидкість, перемикавання з одних дій на інші.

Сам процес формування тактичних навичок, у тому числі й у футзалі, поділяється на чотири етапи.

**Перший етап** – створення уявлення як у цілому про тактику у футзалі, так і про вивчаючу тактичну дію, що загальні та спеціальні знання становлять необхідну передумову вивчення різних тактичних дій та оволодіння тактичними навичками. Крім того, вони є основою творчого мислення під час вирішення індивідуальних та колективних завдань. У зв'язку з цим спортсмен повинен знати: правила змагань, особливості їх суддівства та проведення; умови змагань та своїх суперників; основи тактичних дій у спорті, їхня залежність від фізичної, технічної та вольової підготовленості; основні особливості тактики свого виду спорту та ін. Для отримання даної інформації використовуються різні методи, такі як вивчення спеціальної літератури, вивчення правил, особливостей суддівства та проведення змагань, аналіз фото кіноматеріалів з тактики, аналіз спостережень на змаганнях, вивчення умов та місць проведення змагань.

Безпосереднє навчання тактиці футзалу рекомендується починати із загального ознайомлення з грою, для того крім розповіді та демонстрації на макеті або схемі організуються двосторонні ігри за спрощеними правилами.

**Другий етап** – навчання тактичним діям в обмежених умовах, що необхідно при формуванні нових складних умінь і навиків або трансформацію сформованих раніше. Частіше це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, розчленування їх на менш складні дії:

- ознайомлення з технікою вивчаючої дії;
- навчання різновидам індивідуальних тактичних дії без супротиву;
- навчання тактичним комбінаціям без супротиву.

Попереднє навчання індивідуальної тактики необхідне, тому що на її основі створюються групові та командні взаємодії, як у захисті, так і у нападі. В результаті всі вивчені дії утворюють основу певних тактичних систем ведення гри.

**Третій етап** – навчання тактичним діям в умовах наближених до ігрових (в складних умовах), що використовується для забезпечення на-

дійності розучуваних форм і стимулювання розвитку тактичних можливостей. До числа загальних методичних підходів виконання таких вправ Д.С. Ніколаєв відносить: підходи, пов'язані з введенням додаткових тактичних протидій зі сторони «суперника» гравець при цьому постає перед необхідністю, вирішуючи тактичні задачі, долати більш сильні протидії, чим в умовах змагань; підходи, пов'язані з обмеженням просторових та тимчасових умов дії; підходи, пов'язані з підвищенням вимог до варіативності тактики; підходи, пов'язані з обмеженням кількості спроб, наданих для досягнення змагальної мети.

**Четвертий етап** – зміцнення тактичних навиків у процесі гри, близької до змагальної діяльності. За допомогою даних вправ моделюються цілісні форми тактики, які будуть використовуватися в умовах змагань (гри). Ціль моделювання полягає в апробації виробленого тактичного замислу і плану в умовах, як можна більше схожих з умовами попереднього змагання (грою). При систематичному вдосконаленні тактико-технічних дій у футзаліста розвивається здатність екстраполізувати початок атакуючого прийому суперника, передбачувати його напрямок, швидкість і спрямованість комбінаційних дій, а також удосконалювати здатність до деталей і варіативного відтворення ритму структурної схеми прийому та його сучасних характеристик.

Тактична підготовка у футзалі здійснюється в тісному поєднанні з іншими сторонами спеціальної підготовки, що визначається комплексним характером дій гравців. Особливо органічно цей взаємозв'язок виявляється при оволодінні ігровими діями, оскільки в кожному з них і техніка і тактика знаходиться у спільній єдності. У зв'язку з цим важливим є порядок з тактичною підготовкою приділяти увагу вдосконаленню інших сторін спортивної діяльності.

Таким чином, організація тактичної підготовки у футзалі має свої особливості та характеризується поступовим її освоєнням від індивідуальних дій в нападі та захисті до групових і командних дій.

Основним засобом тактичної підготовки є ігрові комбінації.



## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Тема 1. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ БЕЗ М'ЯЧА**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які ре-

цензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

У футзалі гравцям доводиться постійно робити ривки, стрибки, різко гальмувати і знову починати рух під будь-яким кутом до початкового. За допомогою поворотів гравці з мінімальною втратою швидкості отримують можливість змінити напрямок переміщення, який більше відповідає ігровій ситуації. І все ж таки головним способом переміщення футзалістів у грі, звичайно, є біг. Техніка бігу гравців, що займаються футзалом, відрізняється, наприклад, від техніки бігуна, що віддає перевагу легкій атлетиці. Так, дотик ноги футзаліста з поверхнею майданчика в основному здійснюється перекатом із п'яти на повну ступню. При виконанні ривків перші кроки робляться короткими із постановкою ноги з носка.

Для успішного ведення єдиноборств футзалістам доводиться також переміщатися по майданчику в «захисній стійці» (рис. 1), що є позицією гравця на розставлених приблизно на ширину плечей ногах, зігнутих у колінах. Кисті рук гравця в цій позиції вже розташовуються трохи нижче пояса, допомагаючи збереженню рівноваги, спина не напружується, а вага тіла переноситься на обидві ноги.



Рис. 1. Захисна стійка

Для засвоєння техніки переміщення гравця у захисній стійці необхідно спочатку використовувати вправи в пересуванні приставними кроками у невисокому темпі. Поступово темп пересування збільшуйте, звертаючи увагу на переміщення на значно зігнутих в колінах ногах.

Найкраще техніку пересування у захисній стійці розучувати у парах. Наприклад, ставши обличчям один до одного в положенні захисної стійки, пересувайтеся по майданчику в такому положенні і постарайтеся торкнутися партнера рукою за гомілку. Або ж виконуйте в парах іншу вправу. Один з гравців виконує роль захисника, прийнявши захисну стійку. Його партнер повільно рухається на захисника, змушуючи його відступати, зберігаючи захисну стійку. Події захисника можна ускладнити. Він повинен прибрати руку за спину (ліва рука тримає праву за лікоть), що дає можливість тому, хто захищається, відчутти всю важливість правильної «роботи ніг» при опіці суперника.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## Тема 2. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ З М'ЯЧЕМ

Кількість годин – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### Методика навчання

Складовою частиною техніки володіння м'ячем є удари по м'ячу ногами та головою, зупинки (прийом) м'яча, його ведення та фінти, відбір, а також спеціальні технічні прийоми воротаря.

Найефективнішим способом для навчання техніки футзалу є жонглювання м'ячем. Спочатку постарайтеся навчитися підбивати м'яч стопою після відскоку від поверхні майданчика. Підкиньте м'яч угору і відразу після відскоку підбийте його легким ударом трохи догори і т.д. Освоївши цей прийом, постарайтеся виконати кілька ударів по м'ячу стопою так, щоб він не торкався поверхні майданчика.

Коли ви навчитесь підбивати м'яч стопою кілька разів, не опускаючи його на майданчик, сміливо переходьте до безпосереднього підйому м'яча

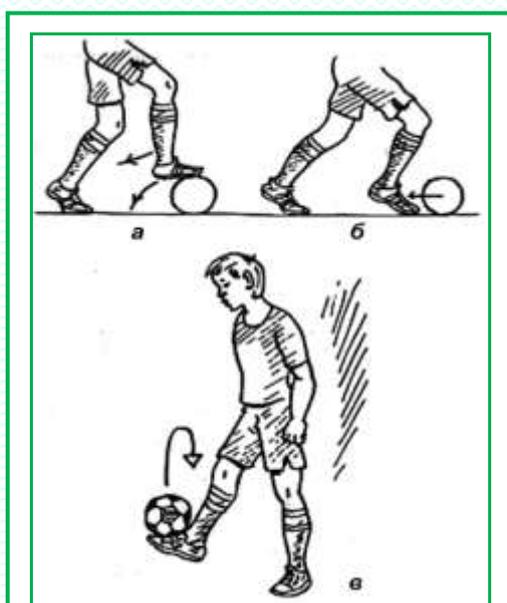


Рис. 2. Підйом м'яча стопою з поверхні підлоги (а, б), жонглювання м'яча (в)

стопою прямо з поверхні підлоги. Поставте м'яч перед собою, наступивши на нього підошвою. Потім відтягніть ногу назад, підкочуючи м'яч під себе. Знявши ногу з м'яча, поставте стопу перед ним. Накотившись, м'яч виявиться прямо над ступнею. Починайте підбивати його вгору легкими ударами (рис. 2 а, б, в).

При жонглюванні стегном намагайтеся, щоб при ударі по м'ячу стегно було у горизонтальному положенні (рис. 3).

Засвоївши жонглювання передньою поверхнею стегна поперемінно з однієї ноги на іншу, переходьте на жонглювання у русі (рис. 4).

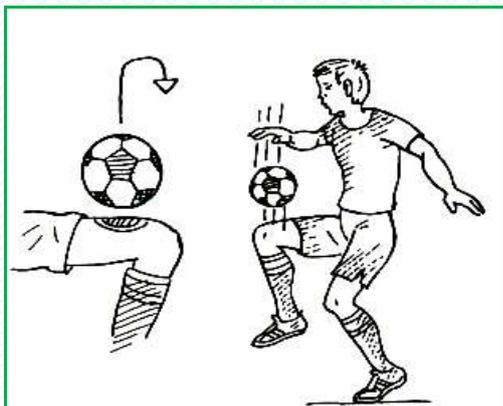


Рис. 3. Жонглювання м'яча стегном



Рис. 4. Жонглювання м'яча стегном у русі

При жонглюванні головою намагайтеся наносити удари по м'ячу серединою чола, відхиливши голову назад і трохи підстрибуючи (рис. 5).

Коли зумієте зробити 5-6 ударів поспіль, можете спробувати перейти на поперемінне жонглювання ступнями, потім передньою поверхнею стегон тієї та іншої ноги та головою. Загалом виробляється так зване «почуття м'яча» – це необхідна якість для освоєння в надалі всіх технічних секретів футзалу.

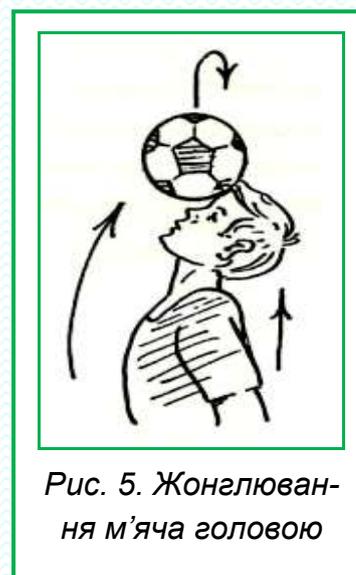


Рис. 5. Жонглювання м'яча головою

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

### Тема 3. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ НОГОЮ

Кількість годин – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

#### Методика навчання

Удари по м'ячу ногами є основою техніки гри. За способом виконання вони, як і у футболі, поділяються на удари внутрішнім боком стопи, серединою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою, а також різані удари, з льоту та головою.

У футзалі гравцям доводиться виконувати удари ногами у найрізноманітніших ситуаціях і положеннях: по нерухомих м'ячах, м'ячах які котяться і летять, з місця, в русі, у стрибках та падіннях тощо. Починати ж освоєння ударів слід з ударів по нерухомих м'ячах з місця, потім з невеликого розбігу, після цього легше перейти на розучування ударів по м'ячах, що котяться і летять. Під час занять увагу звертати насамперед на правильне технічне виконання кожного удару. Після добре освоєного прийому, працювати над точністю ударів і лише потім над силою.

**Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи**, або, як його називають футзалісти, «щічкою» (рис. 6), у футзалі використовується для передачі м'яча на короткі та середні відстані, а також для обстрілу воріт з близької дистанції. Цей удар виконується як з місця, так і з розбігу.

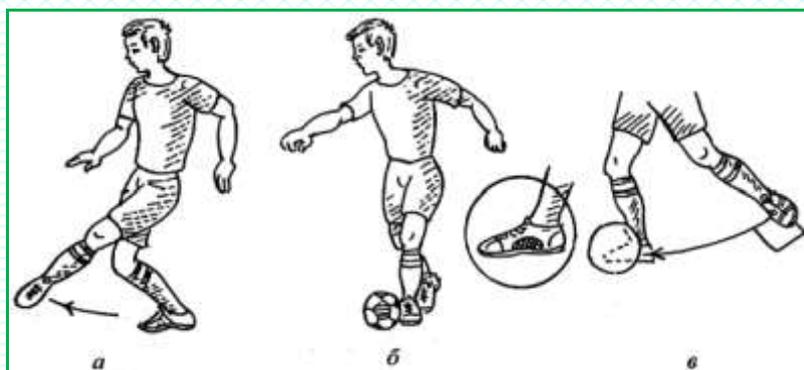


Рис. 6. Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи

Поставте трохи зігнуто в коліні опорну ногу в 10-15 см від м'яча і трохи збоку. Носок опорної ноги повинен вказувати напрямок передбачуваного удару. Стопу зігнутої в коліні і відведеної назад ударної ноги сильно розверніть назовні. Удар наносите серединою стопи всередину м'яча, одночасно нахиливши тулуб над м'ячем. Загалом удар повинен виглядати не як окремих рух, а як єдиний, цілий рух. Після завершення удару, ударна нога ніби продовжує рух за м'ячем. Це забезпечує більш тривалий та точний політ м'яча. До речі, рух ударної ноги, після удару, названий проводкою, поширюється на всі види ударів.

### *Тренувальні вправи*

1. Махи ногою вперед з розворотом стопи на 90°. Потім цей рух повторюйте, але вже зі згинанням опорної ноги в колінному суглобі перед початком руху ударної ноги вперед.

2. Встаньте за 1-1,5 кроки від стіни і ударом по нерухомому м'ячу з місця спрямовуйте м'яч у стіну. М'яч, що відскочив, зупиняйте і знову направляйте його в стінку і т.д.

3. Вправа у парах. Кожна пара має м'яч. Гравці в парах, вставши за 3 кроки один від друга, виконують удари спочатку по нерухомому, а потім по м'ячу, що котиться, намагаючись точно віддати партнерові в ноги.

4. Вправа у парах. Партнери встають за 3 кроки один проти одного. Між ними з стійок споруджуються ворота шириною 70 см. Партнери, зупинивши м'яч, передають його один одному низом так, щоб він проходив повз ворота. Потім вправа виконується в один дотик. Поступово відстань між гравцями збільшується, а також зменшується ширина воріт. Цю вправу можна провести як змагання: за кожен неточний удар гравцям нараховується по одному штрафному балу.

5. На майданчику з набивних м'ячів або стійок споруджуються ворота шириною 0,5 м. Кожен гравець з 7-8 кроків виконує по 10 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Перемагає гравець, який має більше точних влучень. Потім та ж вправа виконується з одного, а після із 2-3 кроків розбігу.

6. На майданчику розмічається коло діаметром 10-12 кроків. Один із гравців встає в середину, інші розміщуються рівномірно по колу. Центровий гравець по черзі посилає м'яч кожному гравцю які розташувалися по радіусу. Приймаючий м'яч робить крок вперед та внутрішньою стороною стопи повертає м'яч назад, вправа повторюється.

7. Те саме, але гравці пересуваються по колу, а м'яч передається низом на хід гравцю який біжить. При виконанні удару по м'ячу зовнішнє

плече гравця повинно висуватися вперед, а носок опорної ноги прямує у бік гравця, що стоїть у середині кола. Періодично гравці змінюють напрямок свого пересування по колу.

8. Гравці розбиваються на пари у кожного по м'ячу. Вони встають за 4-6 кроків один від одного і ударом ногою посилають м'яч партнеру. Потім ударом по м'ячу, що котиться, повертають його назад і т.д. При передачах гравці стежать за тим, щоб м'ячі не стикалися.

*Засоби виправлення типових помилок.* При засвоєнні удару внутрішньою стороною стопи у гравців-початківців зазвичай слабо розвертається стопа ударної ноги. Недостатньо відводиться назад ударна нога, при замаху. Не завжди виконується проводка, а тулуб у момент удару сильно відхиляється назад. Помітивши ці помилки попрацюйте над їх усуненням. Найкращі вправи для цього – багаторазові виконання ударів по нерухомому м'ячу біля стінки з відстані 3–5 кроків.

**Удар по м'ячу середньою частиною підйому** (рис. 7), виконується у футзалі при передачах м'яча та ударах по воротах суперників.



Рис. 7. Удар по м'ячу середньою частиною підйому

Цей удар виконується з прямого розбігу по відношенню до передбачуваного напрямку польоту м'яча. Злегка зігнута в коліні опорна нога ставиться поряд з м'ячем, носок її при цьому «дивиться» точно у напрямку удару. Ударна нога відводиться назад і сильно згинається в коліні, а потім маховим рухом стегна виноситься вперед. Удар наноситься точно у середину м'яча. При цьому носок ударної ноги, відтягується вниз, гомілкостоп напружується, тулуб нахиляється над м'ячем. Одночасно з ногою однойменна рука, розгинаючись, відводиться назад, а інша рука викидається вперед – вгору. Якщо гравець намагається виконати передачу невисоко, опорну ногу треба поставити на одній лінії з м'ячем, а для удару верхи слід трохи не дійти до м'яча. Спочатку намагайтеся навчи-

тися точно попадати по м'ячу серединою підйому. У міру освоєння прийому звертайте більше уваги на точність влучення в ціль та силу удару.

### *Тренувальні вправи*

1. Виконуйте ударний рух ногою, імітуючи удар по м'ячу серединою підйому.

2. Виконуйте удари по нерухомому м'ячу в стіну з відстані 3 кроків без розбігу. Завдання гравців – відчувати місце зіткнення ноги з м'ячем. Варіант: те саме, але удари виконуються з одного, двох кроків розбігу.

3. Виконуйте з короткого розбігу удари в ціль з відстані 6-8 кроків.

4. Гравці розбиваються на пари. Відстань між партнерами 10-15 м. У середині зі стійок споруджуються ворота шириною 1,5-2 кроки. Партнери по черзі спрямовують м'яч один одному, застосовуючи різні способи ударів підйомом так, щоб м'яч проходив у ворота.

5. Один із партнерів накатає м'ячі збоку, а інший робить удари по м'ячу, який котиться, з розбігу в ціль (ворота або коло на стіні). Виконавши по 8 ударів з обох ніг, гравці змінюються ролями.

6. Встаньте з партнером за 12 кроків один від одного. Завдання партнеру – накатувати вам м'яч для удару. Удар по м'ячу, який котиться, спрямовуйте точно партнеру. Той ловить м'яч і вправа повторюється. Виконавши 10-15 ударів, поміняйтеся з партнером ролями.

7. Гравці по черзі з різних дистанцій, завдають удари у коло діаметром 1 м, зображеного на стіні (або у верхню частину воріт). Удари наносяться як по нерухомому, так і м'ячу, що котиться. Вправу можна проводити у формі змагань між окремими гравцями чи між командами.

8. Гравці, виконують удари в ціль після ведення м'яча, обведення стійок.

*Засоби виправлення типових помилок.* Насамперед, через страх отримати травму багато хто відтягує носок ударної ноги максимально вниз. Тому удар наноситься верхньою частиною носка, а м'яч в результаті летить по крутій траєкторії. Найчастіше ця помилка характерна для тих, хто має довгу стопу. Рекомендується виконати кілька ударів, піднімаючись під час торкання м'яча підйомом на носок опорної ноги.

Крім того, гравці-початківці нерідко ставлять опорну ногу занадто далеко від м'яча. В результаті ударна нога ледве дотягується до м'яча. Щоб позбутися цього недоліку, зробіть спеціальну позначку для встановлення опорної ноги і виконайте кілька ударів у стінку з невеликого розбігу.

Сильне відхилення тулуба назад у момент торкання м'яча підйомом теж груба помилка. Щоб її виправити, зігніть коліно ударної ноги і нахиліть тулуб вперед. Стежте за положенням тулуба, виконайте кілька передач партнеру, що стоїть попереду.

**Удар внутрішньою частиною підйому** (рис. 8) застосовується при обстрілі воріт та виконанні передач, особливо флангових. Техніка виконання цього прийому – опорна нога ставиться дещо позаду та збоку від м'яча на зовнішній бік підшви. На неї переноситься вся вага тулуба, який відхиляється убік від м'яча. Ударна нога, згинається в колінному суглобі. Потім стопа ударної ноги дещо розвертається назовні, гомілкостоп закріплюється, а носок відтягується. Удар припадає на нижню частину м'яча. Рука, протилежна ударній нозі, відводиться назад. Так виконується удар із місця. А при ударі з розбігу, встаньте за 3-4 кроки від м'яча і трохи збоку. Розбігайтеся навскіс і по дузі до напрямку польоту м'яча.

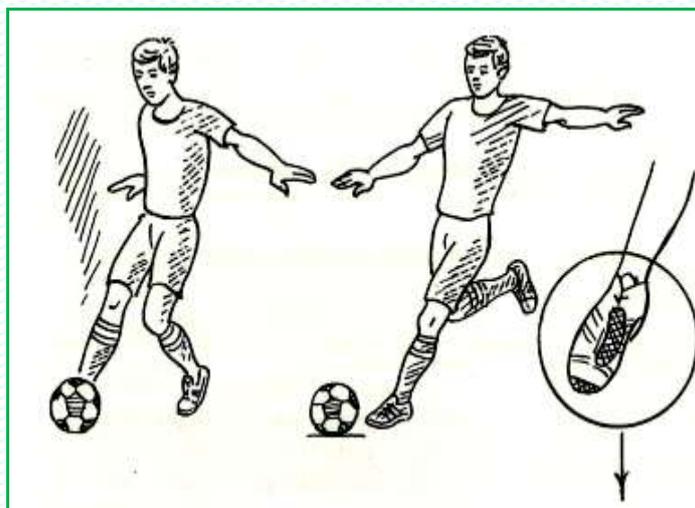


Рис. 8. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

### *Тренувальні вправи*

1. Позначте на стіні квадрат 1×1 м. За 8–9 кроків від нього позначте лінію удару. З цієї відстані виконайте 15–20 ударів з місця в ціль по нерухомому м'ячу. Потім повторіть удари, але з розбігу.

2. Між двома стійками протягніть на висоті 1,5 м шнур. Вставши з партнером по різних сторонам від шнура, посилайте ударом ноги м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром.

3. Між двома стійками на висоті 1 м натягніть шнур. По один бік від шнура на відстані 7 кроків накресліть на землі квадрат 2×2 м, а по другий – позначте (за 8 кроків від шнура) лінію удару. Виконайте три серії ударів у ціль: кожна по 10 ударів. Зауважте, скільки ви зробили точних

попадань у квадрат у кожній серії. Точне влучення вважається лише тоді, коли м'яч пролетить над шнуром, опустившись у площі квадрата.

4. Станьте з партнером між стійкою висотою 1,5 м за 20-25 кроків один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі спрямовуйте м'яч один одному так, щоб він пролітав над стійкою між вами. Виконайте по 20-25 ударів.

5. На стіні зобразіть ціль діаметром 1,5 м. Виконуйте удари по м'ячу, який накатується партнером збоку або спереду. Намагайтеся потрапити у зображену на стінці ціль. Почергово змінюйтесь із партнером ролями.

*Типові помилки та способи їх виправлення*, що виникають при освоєнні удару внутрішньою частиною підйому. Опорна нога ставиться надто близько до м'яча; розбіг виконується по прямій лінії, що збігається з напрямком удару. У першому випадку для виправлення помилки рекомендуємо виконати кілька ударів у стінку, роблячи повільний розбіг (не розтягуючи кроки). У другому випадку накресліть на землі дугу і за допомогою отриманого орієнтира здійсніть 10-15 ударів з розбігу по нерухомому м'ячу в стінку або партнеру.

**Удар зовнішньою частиною підйому** (рис. 9 а, б) використовується при ударах по воротах та виконанні передач.

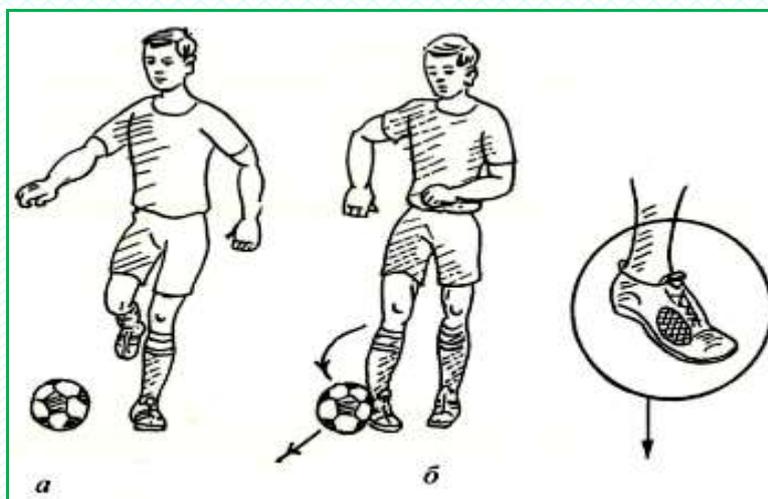


Рис. 9 (а, б). Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Трохи зігнута в коліні опорна нога ставиться на рівні м'яча на такій відстані від нього, щоб не заважати руху ударної ноги. Носок ноги відтягується вниз, гомілкостопний суглоб закріплюється, а нога розвертається всередину. Тулуб дещо нахилений назад-вліво, вага тіла переноситься на опорну ногу, ліва рука відводиться назад-вбік (якщо ударна нога –

права). У цілому нині структура рухів при ударі зовнішньої частиною підйому схожа зі структурою удару серединою підйому.

Для навчання цього прийому рекомендується використовувати вправи які також призначені для освоєння удару середньою частиною підйому.

*Помилки, які часто допускають гравці-початківці.* Опорна нога поставлена зовсім поряд з м'ячем; напрямок розбігу не співпадає з напрямком удару; в момент удару носок ударної ноги не відтягнутий вниз. У першому випадку для виправлення помилки рекомендуємо виконати 6-8 ударів, ставлячи опорну ногу на спеціальну розмітку. У другому випадку накресліть на майданчику пряму лінію розбігу та дотримуючись цього орієнтиру, виконайте 10-12 ударів. У третьому виконайте вправу з обертанням стопи та відтягуванням її вниз.

**Удар по м'ячу носком** (рис. 10) у футзалі є одним із найбільш використовуваних та ефективних при ударах по воротах суперника.

Виконується цей удар як з місця так і з розбігу. Опорна нога стає приблизно на рівні м'яча, а її носок ніби вказує напрямок його польоту. Ударна нога, зігнута в колінному суглобі, у опорної ноги різко випрямляється. Удар припадає точно на середину м'яча. При цьому стопа ударної ноги повинна утворити прямий кут з гомілкою. У момент удару тулуб трохи відхиляється, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі.

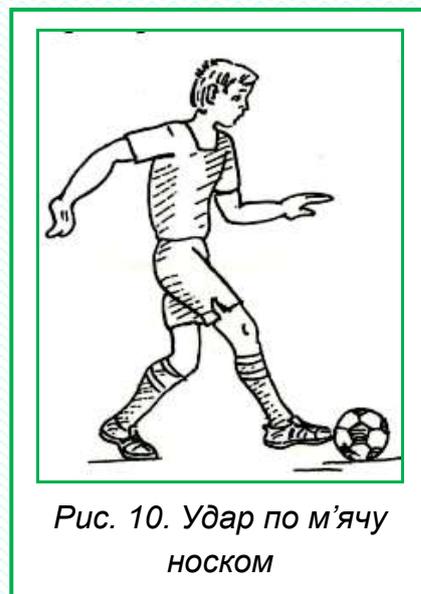


Рис. 10. Удар по м'ячу носком

Техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару серединою підйому. (Відмінність лише у тому, що при ударі носком стопа ударної ноги не повністю відтягується вниз, як при ударі середньою частиною підйому).

#### *Тренувальні вправи*

1. Виконуйте ударний рух ногою, імітуючи удар носком.
2. По нерухомому м'ячу виконуйте удари в стінку з відстані 3-5 кроків з місця. Завдання гравців – відчувати місце зіткнення ноги з м'ячем. *Варіант:* те саме, але удари виконуються з одного, двох кроків розбігу.
3. З короткого розбігу виконуйте удари в ціль з відстані 6-8 м.

4. Гравці розбиваються на пари. Відстань між партнерами 10-15 кроків. У середині зі стійок споруджуються ворота шириною 1,5-2 кроки. Гравці по черзі спрямовують м'яч один одному, застосовуючи удари носком так, щоб м'яч проходив у ворота.

5. Гравці по черзі з різних дистанцій, наносять удари в коло діаметром 1 м, зображений на стінці (або у верхню частину воріт). Удари наносяться як по нерухомому, так і м'ячу, що котиться. Вправо можна проводити у вигляді змагань між окремими гравцями.

6. Виконуйте удари носком у ціль після ведення м'яча, після обведення стійок.

*Типові технічні помилки*, що допускаються при освоєнні цього удару. Опорна нога поставлена занадто далеко від м'яча; в момент удару стійка ударної ноги не утворює прямого кута з гомілкою; удар завдано у край м'яча.

У першому випадку для виправлення помилки рекомендуємо виконати 8-10 ударів по нерухомому м'ячу з місця, ставлячи опорну ногу на спеціальну позначку. У другому випадку тримаючи стопу і гомілку під прямим кутом, зімітуйте кілька разів удари носком по м'ячу.

**Удар по м'ячу п'ятою** (рис. 11) застосовується в основному, коли необхідно зробити несподівану передачу партнеру, що знаходиться позаду. При виконанні цього удару опорна нога ставиться трохи збоку від м'яча, а ударна нога, зробивши замах, проходить над м'ячем або збоку від нього. Потім зворотним рухом наноситься удар п'ятою в середину м'яча.

Ударом п'ятою в футзалі також можна спрямувати м'яч і у бік від себе, що майже завжди буває несподівано для суперників. Для цього потрібно опорну ногу поставити трохи попереду м'яча так, щоб п'ята виявилася приблизно навпроти середини м'яча. Коліно опорної ноги згинається. Потім ударна нога виноситься вперед і трохи вбік. Її носок одночасно розвертається настільки, щоб п'ята виявилася навпроти середини м'яча. Після цього рух ноги до м'яча і наноситься удар у бік від себе.

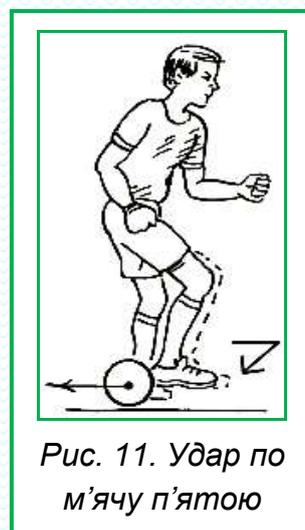


Рис. 11. Удар по м'ячу п'ятою

#### *Тренувальні вправи*

1. Встаньте з партнером за 5-6 кроків один від одного. Поверніться до нього спиною і нанесіть удар п'ятою з місця, спрямовуючи м'яч парт-

неру. Той зупиняє м'яч і повернувшись на 180°, так само направляє м'яч у вашу сторону. Виконайте по 10-15 ударів.

2. Зробіть зі стійок ворота. Поставте за 5-6 кроків від цих воріт м'яч і повернувшись до них спиною, виконуйте удари так, щоб м'яч потрапляв у ворота. Поступово зменшуйте ширину воріт.

3. Практикуйтеся з партнером у передачах м'яча один одному п'ятою. Наприклад, один веде м'яч і несподівано передає його п'ятою партнеру, що рухається позаду і т.д.

4. Те саме, але м'яч спрямовується п'ятою партнеру, що рухається ззаду-збоку від гравця, що виконує удар.

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

6. Два гравці стають один за одним. Перший легко спрямовує м'яч уперед низом. Той, хто стоїть за ним, робить ривок і наздогнавши м'яч, п'ятою повертає його партнеру. Після 4-5 ривків зміна ролями.

*Типові технічні помилки*, що допускаються при освоєнні цього удару. Найчастіше в момент удару ударна нога і м'яч виявляються не на одній лінії з опорною ногою, а попереду. У цьому випадку удар, як правило, припадає на верхню частину м'яча. Для виправлення цієї помилки рекомендується імітувати удари п'ятою по нерухомому м'ячу з кількох кроків розбігу, причому опорна нога ставиться на спеціальну позначку. А коли відчуєте, що недолік усувається успішно, робіть у виконанні прийому біля стінки або з партнером.

**Удар-відкидка м'яча підшвою** (рис. 12) у футзалі застосовується значно частіше, ніж удар п'ятою. Цей прийом використовується для несподіваної передачі м'яча партнеру, що знаходиться за спиною.

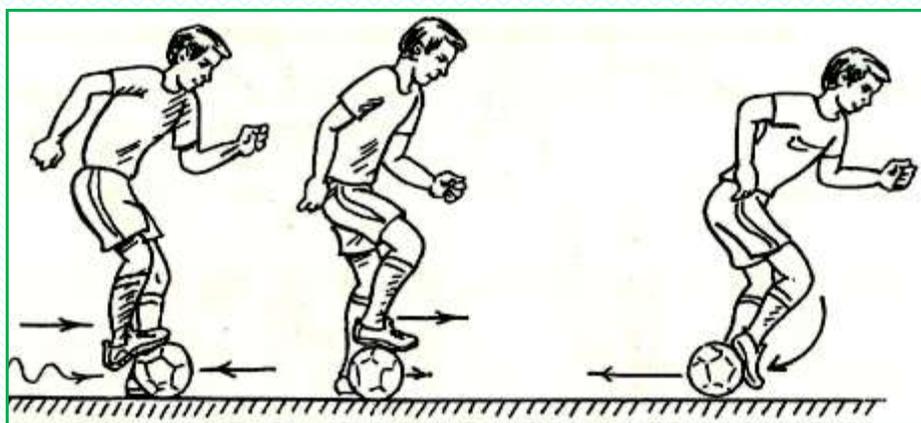


Рис. 12. Удар-відкидка м'яча підшвою

Опорна нога ставиться попереду м'яча. Накривши м'яч підшвою ударної ноги, гравець за рахунок руху гомілки трохи прокочує м'яч вперед. Спочатку підшва рухається паралельно поверхні майданчика, а потім накриває м'яч, піт кутом. В останній момент за рахунок швидкого руху ударної ноги, м'яч раптово відкидається назад передньою частиною підшви за спину партнеру, що відкрився.

### *Тренувальні вправи*

1. Повільно ведіть м'яч по прямій, потім, накривши м'яч підшвою, не сильно відкиньте передньою частиною підшви назад, розверніться і знову ведіть.

2. Вправу виконуйте у парах. Один партнер повільно веде м'яч вперед і виконує передачу партнеру, що рухається позаду.

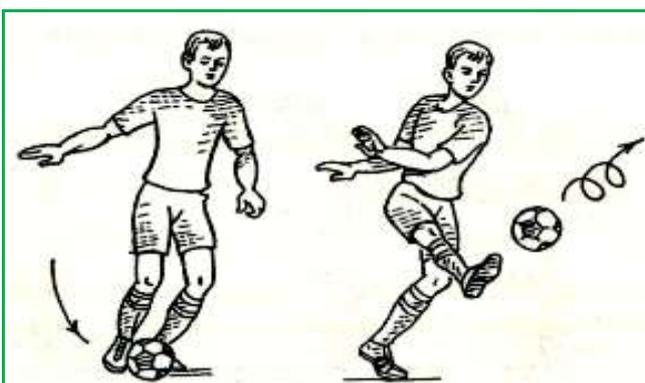
3. Те саме, але партнери пересуваються по колу.

*Технічні помилки*, які часто допускають гравці-початківці при освоєнні даного удару. Удар-відкидка виконується в момент, коли м'яч знаходиться попереду гравця, а також виконується в момент, коли м'яч опинився позаду гравця. Для виправлення цієї помилки рекомендується виконувати удар-відкидку під час повільного ведення в той момент, коли м'яч знаходиться прямо під гравцем.

**Різані удари.** Після таких ударів м'яч летить дугою, обертаючись навколо своєї осі. Різані удари виконуються внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

**Різаний удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому** (рис. 13) виконується так само, як і звичайний удар, цією частиною підйому.

Різниця полягає в тому, що при виконанні різаного удару внутрішня частина підйому стикається не з серединою м'яча, а з тією його бічною частиною, яка знаходиться далі від опорної ноги. У момент удару нога ніби побіжно прокочується по м'ячу, надаючи йому обертального руху. Чим сильніше обертається м'яч, тим крутіше дуга його польоту.



*Рис. 13. Різаний удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому*

### **Різаний удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому**

(рис. 14), при наближенні ударної ноги до м'яча стопа розвертається в бік опорної ноги. Удар наноситься зовнішньою частиною підйому не в середину м'яча, а в ту його частину, яка знаходиться ближче до опорної ноги. При цьому спочатку м'яча торкається та частина підйому, що ближче до пальців. Потім ударна нога, продовжує рух у бік опорної, а м'яч, прокотившись по зовнішній частині підйому, ніби відриваючись від ноги, набуває обертального руху.



Рис. 14. Різаний удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

### **Тренувальні вправи**

1. Вправу виконуйте у парах. Встаньте за 10-15 кроків один від одного і виконуйте різані удари внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу.

2. На стіні намалюйте коло діаметром 1,5 м. Постарайтеся, завдаючи різані удари з відстані 10-12 кроків, потрапити в цю ціль. Позмагайтеся з партнерами, хто зробить більше влучень із 10 спроб.

3. Вправа виконується у парах. Партнери займають позиції на краях лінії, довжина якої 10-12 м. Посередині цієї прямої зі стійок споруджуються ворота шириною 2 м. Партнери по черзі різаними ударами спрямовують м'яч один одному, щоб м'яч огинав ворота. Кожен виконує по 12 ударів.

4. У вправі беруть участь воротар та три гравці. Один із гравців займає позицію в 8-10 м від воріт. Його партнери по черзі накочують низом м'ячі першому, а той виконує різані удари, прагнучи потрапити в той чи інший кут воріт. Періодично гравці змінюються ролями з партнером, що б'є по воротах.

5. За 15 м від воріт позначається лінія удару. На межі штрафної площі зі стійок споруджуються додаткові ворота шириною 2 м. Завдання гравців – різаним ударом по нерухомому м'ячу потрапити у ворота так, щоб м'яч, пролетівши по крутій траєкторії, обігнув додаткові ворота. *Варіант:* удари виконуються по м'ячу, що накочується партнерами з флангів, або ж по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, що б'є.

*Засоби виправлення типових помилок.* Дуже часто заважає правильно виконати цей прийом неточний дотик ударної ноги з м'ячем (удар наноситься або посередині, або занадто близько до краю м'яча). Усунути цей недолік допоможе багаторазове виконання ударів у стінку по нерухомому м'ячу. При цьому доцільно на м'ячі зробити позначку крейдою. Так вам буде легше орієнтуватися. Тренуючись, не намагайтеся сильно бити по м'ячу. Спочатку приділяйте більше уваги точності дотику до підйому ноги з відповідною частиною м'яча.

**Удар-кидок м'яча стопою** (рис. 15) можна віднести до фірмових футзальних технічних прийомів.

Такий удар використовується як для передачі м'яча партнерам на відстань від 6 до 15 м, так і для обстрілу воріт. Удар-кидок виконується майже без замаху, а м'яч прямує високою траєкторією.

Зігнувши ударну ногу в колінному суглобі і підчепивши м'яч стопою, футзаліст маховим рухом гомілки здійснює кидок м'яча в обраному напрямку. Пряма нога з відтягнутим носком продовжує рух уперед-нагору.



Рис. 15. Удар-кидок м'яча стопою

#### *Тренувальні вправи*

1. Встаньте з партнером за 6-8 кроків один від одного і по черзі виконуйте удари-кидки, посилаючи м'яч на невеликій висоті.
2. Виконайте ту ж вправу, але поставте посередині стійку заввишки 1,5 м. Виконуйте удари кидки так, щоб м'яч пролітав над стійкою.
3. Зобразіть на стіні ціль діаметром 1 м і виконуйте удари-кидки з місця з 8 кроків. Влаштуйте змагання з друзями, хто виявиться найвлучнішим. Виконуйте по 10 спроб.
4. Встановіть на 6-метровій позначці ігрового поля стійку заввишки 1,5 м. Виконайте з партнером таку вправу. Один гравець проходить з м'ячем по флангу і опинившись на одній лінії зі стійкою, спрямовує м'яч ударом-кидком по високій траєкторії партнеру, що рухається протилежним флангом. Останній завдає удару по воротах. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

5. Воротар займає позицію на 6-метровій позначці. Гравці по черзі від середньої лінії проходять з м'ячем до воріт і з відстані 10-12 кроків ударом-кидком стопою прагнуть перекинути воротаря та потрапити у ворота. Воротар не повинен залишати зайняту позицію.

*Помилки які найчастіше виконують гравці початківці.* Махові рухи гомілки виконані з малою амплітудою; після удару-кидка ударна нога не продовжила рух вперед; стопа ударної ноги при удару-кидка попала в край м'яча.

*Засоби виправлення типових помилок.* Зімітуйте кілька ударів кидків стопою, акцентуючи увагу на активному русі гомілки. Виконайте 6-8 ударів, звертаючи увагу на виконання проводки. Встаньте за 2 кроки від стіни і виконайте 6-8 ударів-кидків, акцентуючи увагу на виконання ударного руху.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## Тема 4. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ, ЩО ЛЕТЯТЬ

Кількість годин – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### Методика навчання

**Удар із розворотом** (рис. 16). При виконанні даного удару рух ніг гравця ускладнено, тому що йому під час виконання удару доводиться балансувати на одній нозі та при цьому відхилятися убік. Опорна нога розвертається у напрямку удару, тулуб відхиляється убік опорної ноги. З поворотом тулуба виконується замах ударної ноги вгору і вбік (в горизонтальній площині) так, щоб серединою підйому завдати удар в середину м'яча. Удар завершується маховим рухом ударної ноги, поперек тулуба. Якщо удар виконується правильно, м'яч летить точно в ціль.

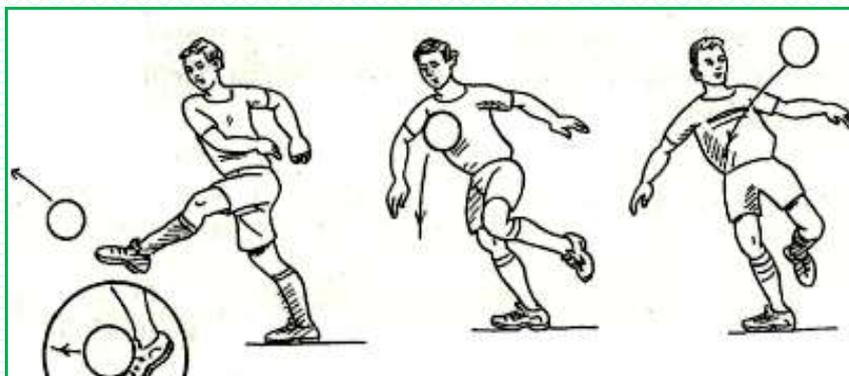


Рис. 16. Удар із розворотом

**Удар через себе в падінні** (рис. 17), найчастіше несподіваний для суперників, цей удар завжди зриває оплески глядачів. Звісно, його виконати під силу лише добре координованим футзалістам. Коли м'яч, що летить, досягає голови гравця, що стоїть спиною до воріт суперників, він подає тулуб назад, опорну ногу згинає в колінному суглобі. А ударна нога різким маховим рухом прямує вгору. Удар наноситься у максимально високій точці серединою підйому у середину м'яча. Приземляється гравець на руки, потім на спину. Щоб пом'якшити падіння, у момент приземлення

слід розслабитись і перекотитися через плече. Це убезпечить від травм зап'ястя рук. Особливо видовищне цей удар здійснюється у стрибку.



Рис. 17. Удар через себе в падінні

**Удар з відскоку від майданчика** (рис. 18) наноситься по м'ячу середньою або зовнішньою частиною підйому в момент відскоку його від поверхні майданчика. При торканні м'яча поверхні майданчика гравець швидко ставить опорну ногу поряд з м'ячем, зігнувши її в колінному суглобі, відводить ударну ногу назад. Після цього ударна нога прямує до м'яча. Гомілка в момент удару строго вертикальна, а носок відтягнутий донизу.



Рис. 18. Удар з відскоку

### Тренувальні вправи

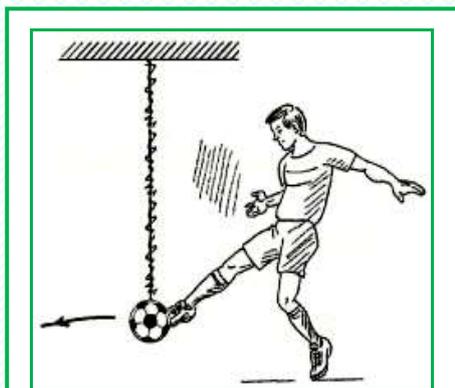


Рис. 19. Удар по м'ячу, що висить

1. Виконуйте вправу в парах. Встаньте за 3 кроки один від одного. Підкиньте м'яч над собою і в момент опускання його до рівня колін несильно нанесіть удар під час льоту внутрішньою стороною стопи у бік партнера. Партнер ловить м'яч і так само направляє його назад, вправа повторюється. Також виконайте удари по м'ячу, що летить серединою і зовнішньою частиною підйому. Також виконайте удари по підвішеному м'ячу (рис. 19).

2. Встаньте за 6-7 кроків від стіни. Підкинувши м'яч над собою, в момент його опускання виконайте удар різними способами.

3. Вправу виконуйте у парах. Один з гравців накидає м'яч по крутій траєкторії своєму партнеру, а той ударом по м'ячу що летить внутрішньою стороною стопи виконує зворотну передачу. Періодично змі-

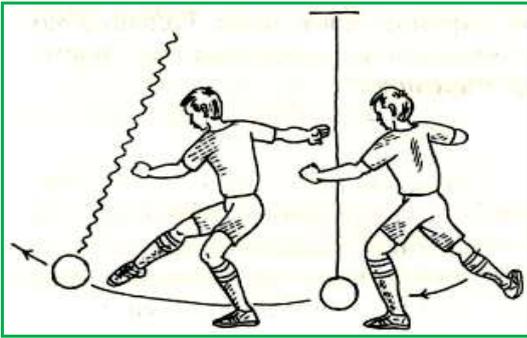


Рис. 20. Удар по м'ячу, що висить

носитися в середину або трохи вище за середину м'яча) направляє на третього гравця м'яч так, щоб він опускався перед гравцем на майданчик (рис. 21). Останній, обробивши м'яч, спрямовує його низом першому. Тепер м'яч кидається партнеру, що стоїть ліворуч від першого гравця, тощо. Періодично змінюйтесь із партнерами ролями.

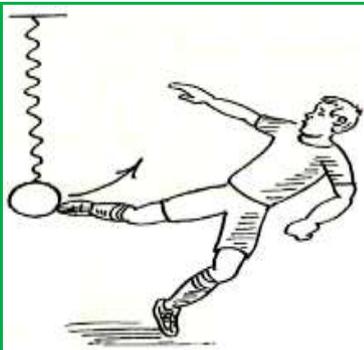


Рис. 22. Виконання бічного удару по м'ячу, що висить на висоті 0,5 м

м'ячу, що летить посилають його один одному (удар наноситься після приземлення), прагнучи перекинути м'яч через третього гравця. Періодично, гравці змінюються ролями з третім гравцем.

8. Встаньте за 6-7 кроків від воріт. Ваш партнер кидає вам м'яч із за воріт так, щоб можна було бічним ударом по м'ячу, що летить направити його у ворота. Періодично змінюйтесь ролями з партнером.

нюйтесь ролями з партнером. Якщо удар не виходить, виконуйте його по підвішеному м'ячу (рис. 20).

4. Виконуйте вправу в трійках, утворивши трикутник зі сторонами 6-8 м. Один із гравців кидає м'яч по крутій траєкторії партнеру, що стоїть від нього праворуч, той ударом по м'ячу, що летить, внутрішнім боком стопи (удар на-

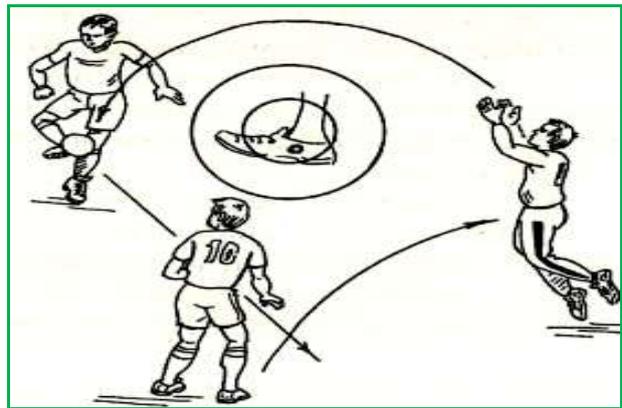


Рис. 21. Передачі в трійках по м'ячу, що летить внутрішнім боком стопи

5. Виконання бічного удару по м'ячу, що висить на висоті 0,5 м. Виконайте 10-15 ударів (рис. 22).

6. Вправу виконуйте у парах. Займіть позицію за 10-12 кроків один проти одного. Підкинувши м'яч перед собою ударом по м'ячу, що летить спрямуйте його партнеру. Той ловить м'яч і так само передає його назад.

7. Виконання вправи в трійках. Два гравці встають за 12-15 м один проти одного. Між ними стає третій гравець. Партнери ударом по

9. Встаньте за 8-10 кроків від воріт. Підкиньте м'яч та ударом по м'ячу, що летить направте його у ворота, які захищаються воротарем. Зробивши 6-8 ударів правою ногою, виконайте їх лівою.

10. Ваш партнер лягає спиною на мати (або на підлогу), приготувавшись до виконання удару по м'ячу що летить, який ви йому накидаєте, стоячи у нього за головою (рис. 23). Це дуже хороша вправа для засвоєння ударів під час льоту через голову. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

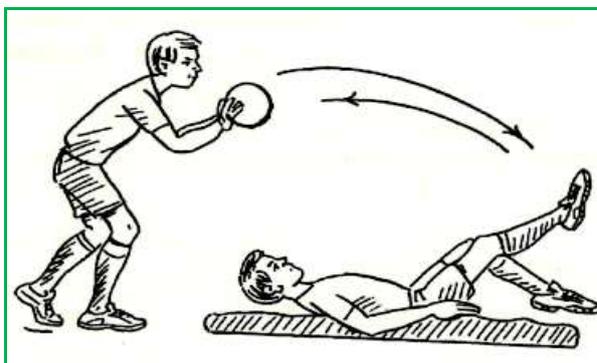


Рис. 23. Виконання удару по м'ячу через себе

11. Коли ви освоїте попередні вправи, спробуйте виконувати удари через себе по м'ячу, що висить приземляючись на мати або пісок (рис. 24). Спочатку виконуйте вправу зі страховкою.

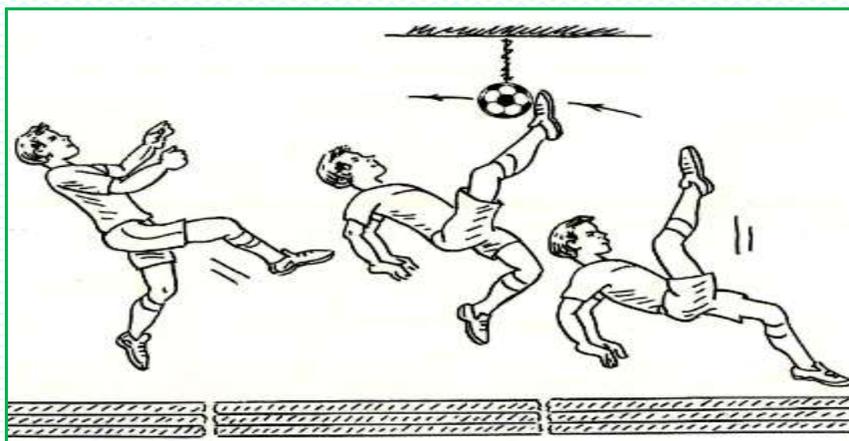


Рис. 24. Виконання удару по м'ячу, що висить через себе

12. Вправа з партнером у виконанні удару по м'ячу через себе. Партнер накидає вам м'яч по крутій траєкторії, а коли він опуститься нижче за рівень вашої голови, нанесіть удар, приземляючись на мати або пісок. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

13. Те саме, що й попередня вправа, але вона виконується вже на ігровому майданчику.

*Помилки які найчастіше виконують гравці початківці.* Удар припав у нижню частина м'яча; у момент бічного удару тулуб не був нахилений у бік опорної ноги; при ударі із півльоту носок ударної ноги не відтягнутий донизу; при ударі по м'ячу який опускається через голову стопа торкається м'яча носком.

*Способи виправлення типових помилок, що виникають під час освоєння даного удару. Встаньте лівим (правим) боком до стінки та, підкидаючи м'яч, виконайте 10-12 ударів під час льоту, звертаючи увагу на нахил тулуба у бік опорної ноги. Встаньте за 3-4 кроки від стіни і виконайте удари із напівльоту, акцентуючи увагу на положення стопи ударної ноги. Повторіть вправи 1, 2, 9, 10.*

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

## ***Тема 5. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ ГОЛОВОЮ***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

У футзалі гравці використовують удари головою значно рідше, ніж удари ногами. Проте останнім часом, як свідчить статистика, «питома вага» ударів головою у грі значно зросла, що пояснюється кидками м'яча

воротаря на половину майданчика суперника. При освоєнні гравцями-початківцями техніки ударів головою рекомендується використовувати полегшені та підвісні м'ячі. Слід звертати увагу на те, щоб удари завдавалися головою в конкретному напрямку та з певною силою, а не просто підставлялася голова під м'яч. Удари по м'ячу головою виконуються серединою лоба, бічною та потиличною частиною як в опорному положенні, так і в стрибку.

**Удар по м'ячу середньою частиною лоба з опорного положення** виконується із стійки ноги на ширині плечей або положення, коли одна нога виноситься вперед (рис. 25). Тулуб гравця перед нанесенням удару відхиляється назад, ноги згинаються в колінних і гомілковостопних суглобах, м'язи спини напружуються. Потім тулуб подається вперед, слідує різкий рух голови, що нагадує кивок.



Рис. 25. Удар по м'ячу середньою частиною лоба з опорного положення

Цей рух є ударним, удар наноситься серединою лоба в середину м'яча. Очі розплющені, гравець повинен контролювати політ м'яча. Слід зазначити, що удар серединою лоба відрізняється високою точністю, що пояснюється значною площею дотику голови з м'ячем, зручністю контролю за польотом м'яча і участю в ударному русі великої маси м'язів тіла гравця. Сила удару серединою лоба залежить від амплітуди замаху тулубом та ступеня напруги м'язів шиї та спини в момент удару. Цим прийомом можна направити м'яч не лише вперед, а й убік. В останньому випадку в момент завдання удару по м'ячу голова і тулуб гравця розвертаються в тому напрямку, куди передбачається направити м'яч (рис. 26). Поворот тулуба, як правило, здійснюється на носках.

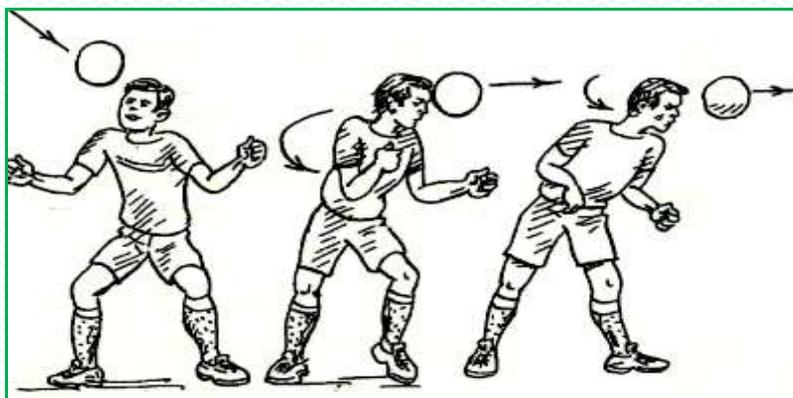


Рис. 26. Удар по м'ячу середньою частиною лоба із розворотом

**Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку** (рис. 27). Цей удар виконується поштовхом однієї чи двома ногами як із місця, так і з розбігу. Перед ударом голову слід відхилити назад. Удар по м'ячу здійснить коротким рухом тулуба вперед і різким кивком голови у максимально високій точці стрибка в момент проходження тулубом та головою умовної фронтальної площини. Очі гравця після удару продовжують контролювати політ м'яча. Приземляється футзаліст на носки, для амортизації ноги дещо згинаються у колінних суглобах.

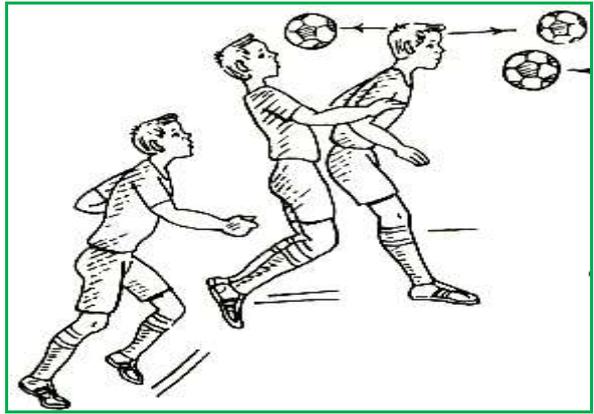


Рис. 27. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку



Рис. 28. Удар боковою частиною голови

**Удар боковою частиною голови** (рис. 28). виконуються як у опорному положенні, так і у стрибку. При виконанні удару в опорному положенні потрібно виставити дальню від м'яча ногу вбік, зігнути її в колінному суглобі і перенести на цю ногу важкість тулуба. Голова повертається в бік м'яча, що наближається. Ударний рух починається з активного розгинання ніг, тулуба та шиї у напрямі цілі. Закінчується удар нахилом тулуба у бік польоту м'яча і перенесенням ваги тіла на

ногу, що стоїть попереду. При виконанні удару бічною частиною голови у стрибку гравець, відштовхнувшись від поверхні майданчика, відхиляє тулуб у бік, протилежний передбачуваному напрямку удару. Удар по м'ячу наноситься у максимально високій точці стрибка за рахунок енергійного випрямлення тулуба та руху голови у бік обраної вами цілі.

**Удар потиличною частиною голови** (рис. 29) застосовується, коли м'яч, що летить на гравця, трохи вище його голови (або м'яч, що опускається на нього, неможливо будь-яким способом направити вбік або вперед одному з партнерів). Саме тоді удар потиличною частиною голови прийнятний для передачі м'яча позаду партнеру або для направ-

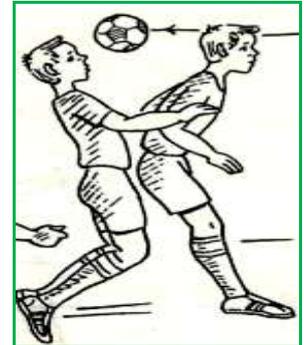


Рис. 29. Удар потиличною частиною голови

лення його в найбільш безпечну зону ігрового майданчика. При виконанні цього удару тулуб та голова дещо подаються вперед. Потім рухом тулуба вгору-назад і кивком голови назад м'яч прямує за спину гравця. Аналогічно цей удар виконується й у стрибку.

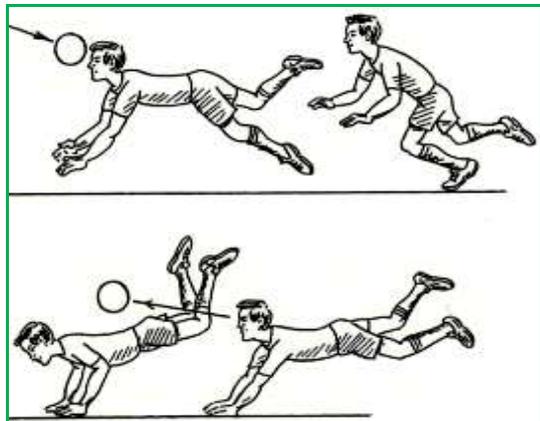


Рис. 30. Удар головою в падінні

### Удар головою в падінні

(рис. 30). Техніка цього удару істотно відрізняється від інших способів ударів головою. Удар в падінні застосовується у випадках, коли м'яч знаходиться в польоті попереду гравця на низькій висоті (зазвичай нижче пояса) і важкодоступний для удару будь-яким іншим способом. Щоб дістати такий м'яч, гравець відштовхнувшись від майданчика однією ногою (з розбігу) або двома ногами (з місця), виконує кидок головою вперед до м'яча.

При цьому політ гравця в повітрі відбувається паралельно поверхні майданчика. У польоті руки гравця зігнуті у ліктьових суглобах, очі контролюють рух м'яча. За рахунок маси та швидкості польоту гравця виконується удар серединою лоба по середині м'яча. Поворотом голови гравець може в останній момент змінити напрямок удару.

У той же час можна завдати удару по м'ячу бічною частиною голови в падінні (рис. 31).

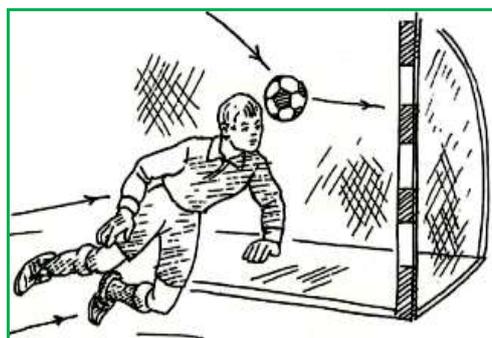


Рис. 31. Удар по м'ячу бічною частиною голови в падінні

У цьому випадку м'яч ніби зрізається і траєкторія його польоту стає важко передбачуваною. У всіх випадках після виконання удару футболіст приземляється на трохи зігнуті для амортизації руки. Після цього здійснюється переكات послідовно на груди, живіт та стегна.

### Тренувальні вправи

1. Встаньте за 2 кроки від стіни. Підкинувши м'яч над собою, відхиліть тулуб і голову назад та напружуйте м'язи спини та шиї. Потім різким рухом тулуба та голови нанесіть удар се-



Рис. 32. Удар середньою частиною лоба із застосуванням стінки

редньою частиною лоба по середині м'яча. Ноги, зігнуті раніше у колінних суглобах, випрямляйте одночасно з ударом по м'ячу (рис. 32).



Рис. 33. Удар середньою частиною лоба по м'ячу, що висить

*Варіант:* те саме, але удари головою виконуються по м'ячу, що висить на рівні лоба (рис. 33).

2. Вправа виконується у парах. Один із гравців сідає обличчям до партнера, що стоїть за 2-3 м від нього з м'ячем у руках. Той м'яч кидає на сидячого так, щоб він опускався перед обличчям. Відхиливши тулуб і голову, гравець, що сидить при наближенні м'яча, різким рухом тулуба і голови завдає удару по м'ячу (рис. 34). Періодично партнери змінюються ролями. *Варіант:* те саме, але гравець завдає

ударів головою зі ситуації сидячи на колінах. У цих вправах гравець, який пробиває, не може використовувати при ударі ноги і змушений «включати» м'язи тулуба.

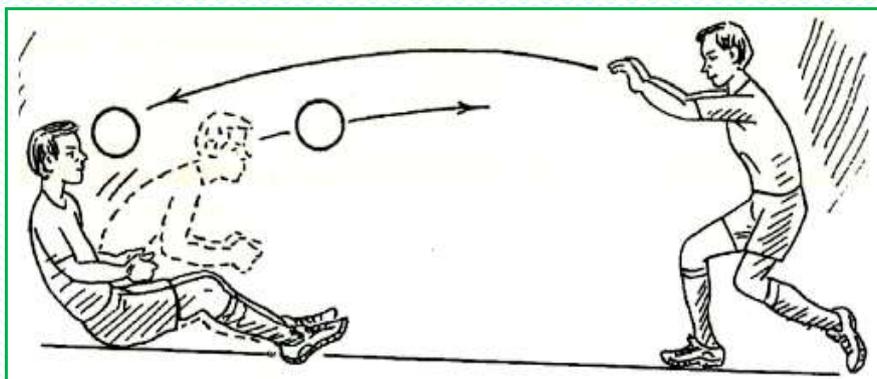


Рис. 34. Удар середньою частиною лоба по м'ячу із положення сидячи на підлозі

3. Кожен гравець бере по м'ячу. Вставши за 1,5-2 м від стінки, хлопці підкидають м'яч над собою і ударом серединою лоба направляють його в стінку.

4. Гравці беруть по м'ячу. Підкинувши м'яч над собою і прогнувшись у попереку, гравці різким рухом тулуба і голови вперед-догори підбивають м'яч над собою, а потім ловлять його. Під час наступної спроби гравці вже двічі підбивають м'яча над собою. Ноги, зігнуті до удару у колінних суглобах, випрямляються.

5. Один з партнерів тримає м'яч на витягнутій руці (вище голови гравця, що стоїть перед ним). Відштовхуючись двома ногами, останній стрибає кілька разів поспіль, намагаючись завдати удару головою по м'ячу. Періодично партнери змінюються ролями.

6. Один із гравців тримає м'яч на витягнутій руці. Його партнер розбігається і в стрибку ударом середньою частиною лоба намагається скинути м'яч з руки першого (рис. 35).

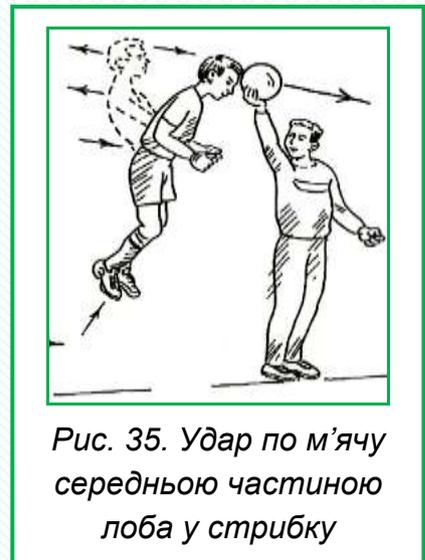


Рис. 35. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку

7. Вправу виконують два гравці. Один з них з 4-5 м накидає м'яч своєму партнерові так, щоб той, перестрибуючи через м'яч, одночасно завдавав удару головою (рис. 36). Періодично партнери змінюються ролями.

8. Виконувати удари головою по підвішеному м'ячу у стрибку з місця. У міру освоєння цього прийому переходити до виконання ударів головою в стрибку з розбігу 2-3 кроки.



Рис. 36. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку через м'яч

9. Гравці, встають у колону. Попереду партнер накидає м'яч першому гравцю, а той ударом середньою частиною лоба повертає йому м'яч і займає місце в кінці колони.

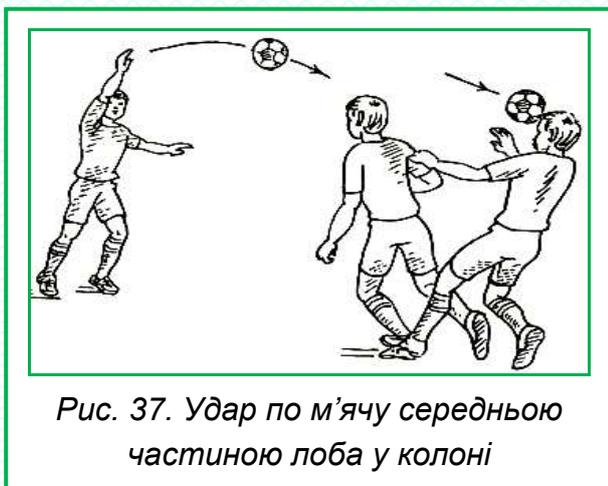


Рис. 37. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у колоні

Тепер м'яч накидається наступному учаснику тощо (рис. 37).

10. Попереду колони, на рівні голови, натягується шнур або встановлюється планка. Перед колоною з м'ячем у руках встає один із гравців. Він накидає м'яч так, щоб гравець, що стоїть першим у колоні, розбігся і в стрибку ударом головою направив м'яч через шнур. Після

удару перший гравець переміщається в кінець колони, а м'яч накидається на наступний номер (рис. 38).

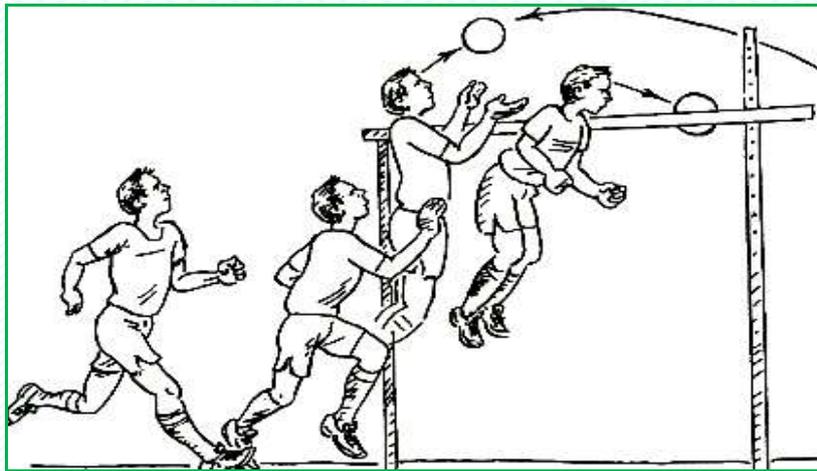


Рис. 38. Удар по м'ячу головою через шнур

11. Вправу виконують три гравці. Гравець А встає у потилицю гравцю В. Гравець Б встає з м'ячем навпроти гравця А (рис. 39). Гравець Б накидає м'яч так, щоб гравець А підстрибнув, ударом середньою частиною лоба віддав м'яч назад тощо. Гравець спочатку діє пасивно. У міру освоєння прийому він у стрибку намагається стати на заваді партнерові зіграти головою. Періодично гравці змінюються ролями.

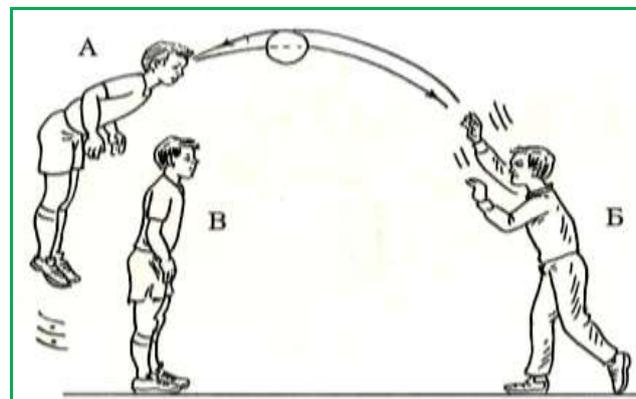


Рис. 39. Удар по м'ячу головою в боротьбі з партнером

12. Вправа виконується у парах. Один із гравців лягає на живіт обличчям до партнера. Останній накидає м'яч перед гравцем який лежить по крутій траєкторії. Той підіймається і в стрибку ударом головою посилає м'яч назад тому хто подавав (рис. 40). Періодично партнери змінюються ролями.

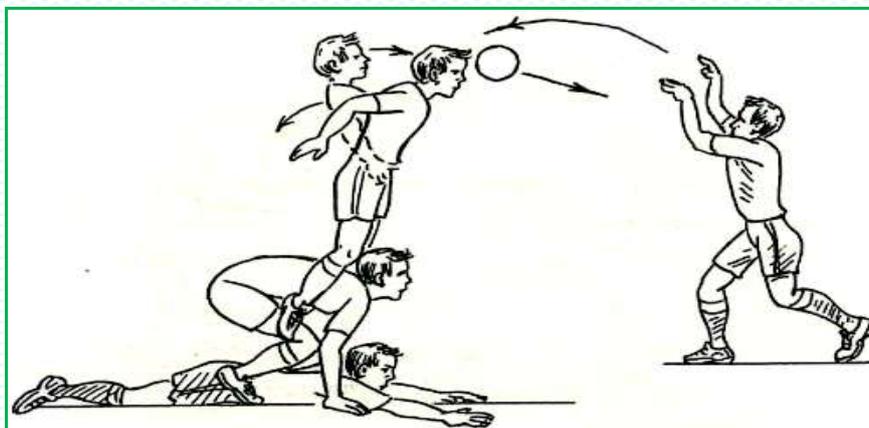


Рис. 40. Удар по м'ячу головою із положення лежачи

13. Перед колоною гравців встановлюється бар'єр. Перед бар'єром стає гравець із м'ячем. Він накидає м'яч крутою траєкторією так, щоб перший гравець з розбігу, перестрибнувши бар'єр, ударом головою повернув м'яч назад. Після удару він прямує до кінця колони, а м'яч накидається наступному учаснику і т.д.

14. Займіть позицію сидячи навколішки в упорі на руках і виконайте стрибок вперед на мати (пісок), імітуючи удар головою. Приземляйтесь на обидві руки з метою амортизації.

15. Гравці, займаються в парах. Один із них займає позицію сидячи на колінах в упорі на руки. Його партнер встає за 3 кроки навпроти і накидає йому м'яч, змушуючи першого в стрибку вперед завдати ударів по м'ячу головою. Приземляється гравець, який пробиває, на мати або пісок. Періодично партнери змінюються ролями. Варіант: те ж, але удар головою виконується в стрибку через партнера, що сидить, з розбігу в 2-3 кроках.

16. Гравці по черзі в стрибку, завдають удару головою по м'ячу, підвішеному на висоті приблизно 1 м. Приземлення відбувається на поверхню ігрового майданчика. Варіант: те саме, але м'яч накидається партнерами, що стоять перед гравцями, що б'ють, або збоку від них.

17. Гравці, стають у колону за лінією штрафної площі. Перший гравець займає позицію на лінії штрафного майданчика. Один з гравців, стоячи за воротами, накидає м'яч так, щоб він опускався за 3-4 кроки від гравця, що стояв у колоні. Той, зробивши 2-3 кроки, у стрибку на м'яч, що опускається, ударом головою направляє його у ворота.

*Помилки, які допускають гравці-початківці при освоєнні ударів головою. При наближенні м'яча, який летить, гравець не встиг відхилити тулуб назад; у момент удару м'яч потрапляє на потилицю; у момент удару по м'ячу головою у стрибку гравець не влучає у середину м'яча. Для виправлення помилок підкидайте м'яч нагору і ударом головою спрямовуйте його в стіну, акцентуйте увагу на своєчасному нахилі тулуба назад. Виконайте вправи 1, 2, 5, 6, 7.*

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 6. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

У футзалі зупинка м'яча досягається амортизуючим рухом тієї чи іншої частини тіла, а також розслабленням певних м'язових груп, накриттям м'яча стопою, животом, гомілкою.

Інтенсивність гри, підвищені швидкісні дії гравців, що відрізняють цей вид спорту, не дозволяють гравцям приймати м'яч зупинивши його повністю. Як правило, гравці змушені в грі відразу ж переводити м'яч у зручне положення для наступних ігрових дій. Переведення м'яча здійснюються в той чи інший бік, а також за спину.

Освоєння цих технічних прийомів рекомендується почати з освоєння прийому м'ячів: що котяться – внутрішньою стороною стопи і підшвою; м'ячів, що летять внутрішньою стороною стопи і підйомом, грудьми, головою тощо. Після цього слід перейти до навчання прийому м'яча різними частинами тіла в русі і в стрибку. Слід враховувати, що навчання всім способам прийому призводить до хорошого результату, коли цей процес здійснюється одночасно з розучуванням техніки ударів по м'ячу, а потім у поєднанні з виконанням інших технічних прийомів.

Зупинка м'яча ногою – технічний прийом, що найчастіше застосовується. Він виконується у різний спосіб. Основні фази руху є спільними для всіх способів.

Підготовча фаза – прийняття вихідного положення. Вона характеризується одноопорною поставою. Вага тіла на опорній нозі, яка дещо зігнута для стійкості. Зупиняюча нога посилається назустріч м'ячу і розвертається до нього поверхнею, що зупиняє. Суглоби розслаблені, верхня частина тулуба відхиляється назад. Руки підтримують рівновагу.

Робоча фаза – поступаючи (амортизує) рух зупиняючою ногою, яка дещо розслаблена. Амортизуючий шлях залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без руху. У момент дотику м'яча зупиняючої поверхні (або дещо раніше) починається рух назад, який поступово сповільнюється і швидкість м'яча гаситься. Положення рук не змінюється.

Завершальна фаза – прийняття вихідного становища для наступних дій. ЗЦТ переноситься у бік зупиняючої ноги та м'яча. Після зупинки виконуються переважно удари (передачі) чи переміщення з м'ячем (ведення).

**Зупинка м'яча, що котиться, внутрішнім боком стопи** (рис. 41) часто використовується в футзалі, оскільки цей спосіб зручний, надійний і простий у виконанні.

**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що низько летить на гравця** (рис. 42). Приймавши м'яч внутрішньою стороною стопи, гравець відразу готовий продовжити ведення м'яча в той чи інший бік або ж направити його партнеру. При наближенні м'яча гравець переносить вагу тіла на зігнутому в колінному суглобі опорну ногу, носок якої точно збігається з напрямком руху м'яча. Нога, що приймає, виноситься назустріч м'ячу. Її стопа



Рис. 41. Зупинка м'яча, що котиться, внутрішнім боком стопи

розвертається назовні на  $90^\circ$ , утворюючи зі стопою опорної ноги прямий кут. У момент дотику м'яча з внутрішньою стороною стопи нога, що приймає, м'яко відводиться назад (до рівня опорної). В результаті швидкість м'яча, що котиться, гаситься.

**Зупинка м'яча із розворотом на  $180^\circ$**  (рис. 43). Такий прийом дозволяє легко уникнути

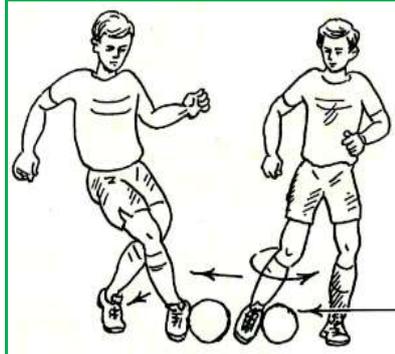


Рис. 43. Зупинка м'яча із розворотом на  $180^\circ$

опікуючого суперника. У момент виконання зупинки м'яча ногою яка виконує поступаючий рух, гравець розвертається на носку опорної ноги на  $180^\circ$ . Стопа приймаючої ноги спрямовує м'яч між ногами (собі за спину). Тулуб гравця нахилиється над м'ячем, який повністю перебуває під його контролем. Гравець починає ведення м'яча правою чи лівою ногою.

**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що опускається на майданчик з повітря** (рис. 44) досить швидко освоюється гравцями-початківцями. Опорну ногу поставте спереду збоку від місця передбачуваного приземлення м'яча. Приймаючу ногу відведіть назад, пропускаючи м'яч, що опускається. Її носок розверніть назовні, а п'яту низько опустіть над поверхнею майданчика. У момент приземлення м'яко накрийте м'яч внутрішньою стороною стопи.

**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що летить на висоті стегна** (рис. 45).

Цей спосіб зупинки багато в чому схожий із зупинкою м'ячів, що котяться, внутрішньою стороною стопи. Опорна нога злегка згинається в колінному суглобі, виноситься вперед-вгору з таким розрахунком, щоб м'яч торкнувся внутрішньої сторони стопи. Тієї ж миті приймаюча нога м'яко подається назад, гасячи швидкість польоту м'яча. Цим

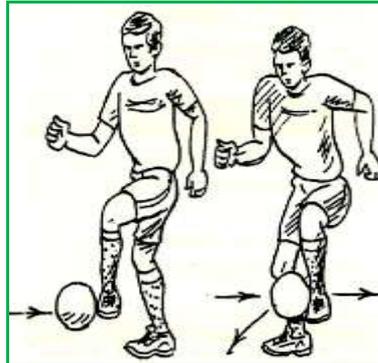


Рис. 42. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що низько летить на гравця



Рис. 44. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що опускається на майданчик з повітря



Рис. 45. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що летить на висоті стегна

самим способом обробляються м'ячі, що опускаються на гравця на рівні стегна, живота або навіть грудей (рис. 46).

Вищі м'ячі таким самим прийомом можуть зупинятися і в стрибку. Політ м'яча в цьому випадку гаситься за рахунок поступаючого руху назад розслабленої приймаючої ноги, зігнутої в тазостегновому та колінному суглобах. Приземляється гравець на одну ногу, бере під контроль м'яч.

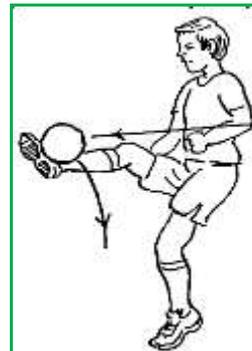


Рис. 46. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що летить на рівні стегна, живота або навіть грудей

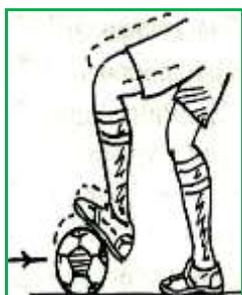


Рис. 47. Зупинка м'яча підошвою

**Зупинка м'яча підошвою, що котиться назустріч (рис. 47).** Цей прийом простий у виконанні. Приймавши м'яч підошвою, гравець може відразу перейти до ведення м'яча або застосування фінта проти свого суперника.

Приймаюча нога, зігнута в колінному суглобі, виноситься назустріч м'ячу, що наближається. Піднятий носок і опущена п'ята ніби утворюють над м'ячем косий дах. При дотику м'яча з підошвою нога згинається в колінному суглобі, притискаючи м'яч до майданчика.

Приймаюча нога, зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед. Як тільки м'яч торкається поверхні майданчика, гравець накриває його підошвою за рахунок деякого випрямлення ноги, яка при цьому розслаблюється.

**Зупинка м'яча підошвою, що опускається на майданчик з повітря (рис. 48).** Опорна нога ставиться трохи позаду передбачуваного приземлення м'яча. Приймаюча нога, зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед. Як тільки м'яч торкається поверхні майданчика, гравець накриває його підошвою за рахунок деякого випрямлення ноги, яка при цьому розслаблюється.

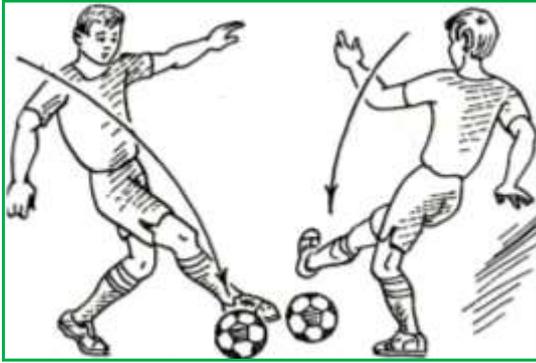


Рис. 48. Зупинка м'яча, підошвою що опускається на майданчик з повітря



Рис. 49. Зупинка м'яча серединою підйому, що опускається на майданчик з повітря

**Зупинка м'яча серединою підйому, що опускається на майданчик з повітря (рис. 49).** Опорна нога гравця згинається в колінному суглобі, приймаюча нога виноситься вперед-вгору, трішки згинаючись в колінному суглобі. Її стопа відтягується вниз. Тулуб гравця подається назад. М'яч, що опускається на гравця, зустрічається з серединою підйому (або носком). В цей момент нога, що приймає, швидким, але м'яким рухом вниз гасить швидкість польоту м'яча.



*Рис. 50. Зупинка м'яча зовнішнім боком стопи, що опускається на майданчик з повітря*

**Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи, що опускається на майданчик з повітря (рис. 50).** Опорна нога згинається в колінному суглобі, а нога, що приймає, виноситься вперед – убік, схрещуючись з опорною. Її носок піднімається вгору, розвертаючись назовні.

Щойно м'яч торкається поверхні майданчика, він накривається зовнішньою стороною стопи. Гомілкостопний

суглоб при цьому розслаблюється. Після цього гравець, який прийняв м'яч, легко може уникнути свого візаві рухаючись у вільний простір.

**Зовнішнім боком стопи** можна також прийняти м'яч, що летить ззаду або збоку від гравця (рис. 51). Цей прийом вимагає від гравця миттєвого рішення, тому він відрізняється несподіванкою для атакуючого суперника.

#### *Тренувальні вправи*

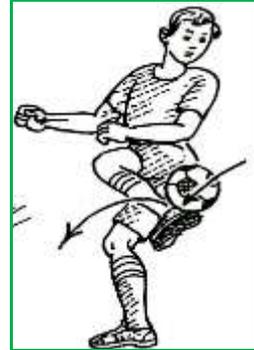
1. Встаньте за 3-4 кроки від стінки і ударом внутрішнім боком стопи низом направляйте м'яч так, щоб відбившись від стіни, він відкотився назад. Зупиняйте його також внутрішньою стороною стопи низом.

2. Гравці розбиваються на пари. Партнери встають один проти одного на відстані 5-6 м. Посилаючи один одному по черзі низом м'яч, вони тренуються над передачами та зупинками м'яча внутрішнім боком стопи.

3. Гравці, встають по колу, діаметр якого 10-12 м. Один гравець займає місце в центрі кола. Його завдання – по черзі низом спрямовувати м'яч гравцям так, щоб вони зупиняли його внутрішньою стороною стопи та ударом у такий же спосіб відправляли м'яч назад.

4. Гравці розбиваються на пари, вставши за 7-8 м один від одного. Просуваючись уперед, вони передають м'яч один одному низом внутрішнім боком стопи, зупиняючи тим самим прийомом.

5. Підкиньте м'яч перед собою так, щоб він опускався поруч із плечем з боку ноги, що приймає. М'яч, що відскочив від майданчика, накривайте внутрішнім боком стопи лівої або правої ноги.



*Рис. 51. Зупинка м'яча зовнішнім боком стопи, що летить ззаду або збоку від гравця*

6. Вправу виконують два гравці, які розташовуються за 6-7 м один проти одного. Вони по черзі накидають м'яч один одному так, щоб м'яч який відскочив від майданчика зупинити внутрішнім боком стопи. *Варіант:* те саме, але з наступним веденням м'яча в сторони.

7. Вправу виконують два гравці, які розташовуються за 6-8 м один від одного. Один із них накидає м'яч ліворуч від партнера. Той приймає м'яч, що відскочив від майданчика, накриваючи його внутрішнім боком стопи лівої ноги, а потім, перевівши м'яч вправо, повертає його партнеру ударом внутрішнім боком стопи правої ноги. Після цього м'яч накидається під праву ногу тощо. Періодично партнери змінюються ролями.

8. Вправа у парах. Один із гравців накидає м'яч у бік від партнера так, щоб той зробив ривок до м'яча. М'яч, що відскочив від майданчика, накривається внутрішнім боком стопи з поворотом до гравця, що його подає і виконується зворотня передача. Періодично партнери змінюються ролями. *Варіант:* м'яч накидається так, щоб він опускався за 3-4 м від партнера. Той робить ривок, приймає м'яч, повертає його назад ударом внутрішнім боком стопи.

9. До стійки, баскетбольного щита або дерева підвішується м'яч так, щоб від поверхні майданчика до м'яча було приблизно 40 см. Гравець розгойдує підвішений м'яч і за його наближення, зробивши крок уперед, прагне прийняти його внутрішнім боком стопи. Відстань від поверхні майданчика до м'яча поступово зменшується (до 10 см).

10. Підкиньте м'яч над собою, а потім зупиняйте м'яч, що опускається, внутрішньою стороною стопи.

11. Встаньте за 3-4 м від стінки і направте м'яч низом ударом внутрішнім боком стопи. Відбитий м'яч від стінки зупиняйте підшвою.

12. Гравці розбиваються на пари. Партнери встають один проти одного на відстані 6 м. Посилаючи один одному низом м'яч внутрішнім боком стопи, приймають м'яч підшвою.

13. Декілька гравців стають по колу діаметром 12-16 кроків. Один із них встає в центр кола і по черзі спрямовує м'яч низом партнерам так, щоб вони зупиняли його підшвою, а потім ударом внутрішнім боком стопи відправляли назад.

14. Гравці розбиваються на пари. Партнери розташовуються за 7-8 м один проти одного. Вони послідовно сильно посилають м'яч один одному низом внутрішнім боком стопи, зупиняючи його підшвою.

15. Гравець підкидає м'яч так, щоб він опускався перед ним. М'яч, що відскочив від майданчика, накривається підшвою. Вправа виконується лівою та правою ногою.

16. Вправа у парах. Гравці по черзі накидають м'яч один одному так, щоб прийняти м'яч підшвою, що відскочив від майданчика. *Варіант:* те саме, але з подальшим відходом з м'ячем у бік.

17. Вправу виконують два гравці, які розташовуються за 10-12 м один проти одного. Вони по черзі ударом-кидком стопою направляють м'яч верхи один одному так, щоб м'яч опускався за 3-4 м від партнера. Той робить ривок і зупиняє м'яч підшвою.

18. Вправа у парах. Один із гравців сідає на майданчик обличчям до партнера, який розташовується з м'ячем за 7-8 м від нього. Він накидає м'яч партнеру, що сидить. Поки м'яч у повітрі, той повинен встигнути встати і прийняти м'яч підшвою, що відскочив від майданчика і повернути його ударом низом, партнеру. Після цього він знову приймає вихідне положення. Періодично партнери змінюються ролями.

19. До стійки, баскетбольного кільця або дерева підвішується м'яч так, щоб від поверхні майданчика до м'яча було приблизно 35-40 см. Гравець розгойдує підвішений м'яч і за його наближення робить крок уперед, намагаючись прийняти м'яч серединою підйому, тощо.

20. Підкиньте м'яч над собою і зупиніть м'яч, що опускається, середньою частиною підйому. Звертайте увагу на зігнуту в колінному суглобі ногу і витягнутий підйом, відводячи його разом із ногою вниз під час торкання м'яча. Спочатку м'яч підкидається на невелику висоту. По мірі засвоєння прийому кидки доводяться до максимально можливої висоти.

21. Гравці розбиваються на пари. Партнери по черзі накидають один одному м'яч по крутій траєкторії, приймаючи його середньою частиною підйому. Відстань між партнерами 8-10 м.

22. Вправу виконують два гравці. Вони встають за 10-12 м один проти одного. Один із них накидає м'яч партнеру по крутій траєкторії. Той приймає м'яч середньою частиною підйому і ударом тим самим способом відправляє м'яч назад. Зупиняючи м'яч правою ногою, гравець виконує передачу лівою і навпаки. Періодично партнери змінюються ролями. *Варіант:* м'яч накидається так, щоб він опускався за 3-4 м перед партнером. Той прямує йому назустріч, приймає м'яч середньою частиною підйому і веде вперед. Обидва партнери міняються місцями тощо.

23. Жонглюйте м'ячем серединою підйому. Підбивши м'яч догори, приймайте його середньою частиною підйому.

24. Підкиньте м'яч так, щоб він опускався збоку від вас. У момент торкання м'яча поверхні майданчика м'яч накривається зовнішньою стороною стопи тощо. Прийом м'яча виконується правою та лівою ногою.

25. Гравці розбиваються на пари. Один із гравців накидає м'яч ліворуч від партнера, а той зупиняє його зовнішньою стороною стопи правої ноги та відіграє м'яч назад. Тепер м'яч накидається праворуч від партнера, який зупиняє його тим самим прийомом лівою ногою, тощо. Періодично партнери змінюються ролями.

26. З положення сидячи гравець підкидає м'яч над собою, швидко піднімається і в момент торкання з майданчиком приймає його зовнішньою стороною стопи то правої, то лівої ноги. *Варіант*: прийом м'яча виконується з поворотами, з наступним веденням м'яча тощо.

27. Вправу виконують два гравці. Один з них накидає м'яч так, щоб він приземлився далеко від партнера. Той прямує до м'яча, зупиняє його з поворотом до того, хто кидає, а потім відіграє м'яч назад тією ногою, якою виконується прийом м'яча. Після цього гравець повертається на вихідну позицію. Тепер м'яч накидається йому в інший бік тощо. *Варіант*: те саме, однак м'яч, кинутий ліворуч від гравця, зупиняється лівою ногою з поворотом назад.

28. Гравці розбиваються на пари. Партнери передають низом один одному м'яч так, щоб він йшов трохи убік від опорної ноги. Прийом м'яча здійснюється накриттям його зовнішньою стороною стопи приймаючої ноги, яка виноситься вперед убік, схрещуючи з опорною. Прийом м'яча виконується то правою, то лівою ногою.

29. Вправа виконується в трійках. У кожній трійці гравці вишиковуються на одній лінії. Гравець А кидає м'яч так, щоб він приземлявся праворуч від гравця Ц, що стоїть у середині (рис. 52). Той рухається до м'яча і з поворотом вліво зупиняє м'яч лівою ногою. Після цього він відправляє м'яч гравцеві Б, який також накидає м'яч гравцеві Ц, щоб він приземлявся праворуч від нього тощо. Періодично гравці А та Б змінюються ролями з гравцем Ц. *Варіант*: м'яч накидається також праворуч від гравця Ц, але той з поворотом праворуч приймає м'яч правою ногою (рис. 53) тощо.

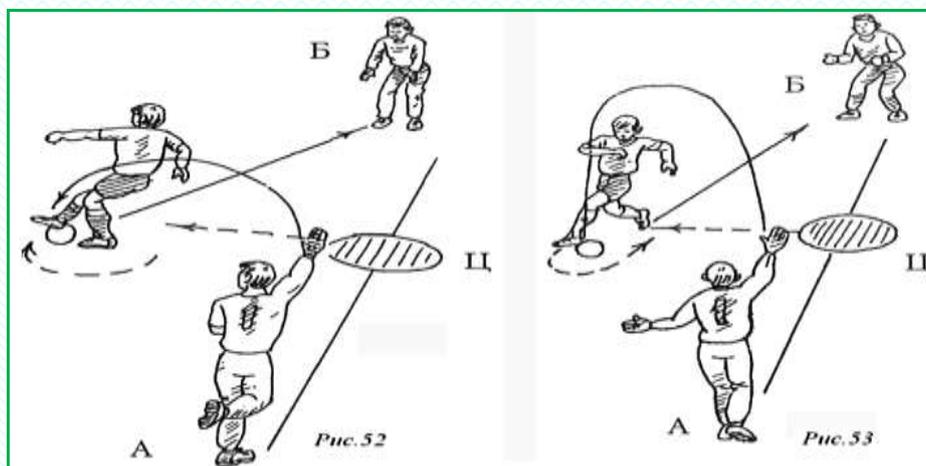


Рис. 52, 53. Зупинка м'яча з поворотом ліворуч

*Помилки, яких часто допускають гравці при освоєнні техніки зупинки м'яча.* Зупинка м'яча ногами. При зупинці м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи «щічкою» носок опорної ноги повернений назовні і не збігається з напрямком м'яча, що наближається – нечітка зупинка м'яча – повторіть вправи 1 та 2.

При прийомі м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи «щічкою» зупиняюча нога не рухається назустріч м'ячу – м'яч відскакує від ноги – повторіть вправи 1, 2, 3.

При прийомі м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи «щічкою» зупиняюча нога недостатньо розгорнута назовні – м'яч сильно відскакує від ноги, або ж прослизне по стопі – повторіть вправи 9, 10.

При зупинці м'яча, що котиться, підошвою носок зупиняючої ноги не піднятий вгору – м'яч вдариться об носок і відскакує від ноги – виконуйте удари в стінку низом і зупиняйте його підошвою, звертаючи увагу на положення стопи зупиняючої ноги.

При зупинці м'яча, що опускається, середньою частиною підйому або внутрішньою стороною стопи опорна нога поставлена далеко від точки передбачуваного приземлення м'яча – нога не дотягується до м'яча і той пролітає повз неї – попросіть партнера понакидати по повітрю вам м'яч. Виконайте 15-20 зупинок, акцентуючи увагу на постановці опорної ноги.

При прийомі м'яча, що летить, середньою частиною підйому зупиняюча нога не рухається назустріч м'ячу – м'яч відскакує від ноги – повторіть вправи 19, 20.

**Зупинка м'яча грудьми (рис. 54)** – ефективний спосіб зупинки, який часто застосовується в грі. Готуючись до зупинки м'яча, гравець повертається до нього обличчям (у стійці ноги нарізно чи стійці на ширині кроку). Груді футзаліста подаються вперед, руки трохи згинаються в ліктях і подаються вниз. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі та руки висунуваються вперед. Найменший поступальний рух з поворотом тулуба дає можливість гравцеві не тільки прийняти м'яч, але й одразу перевести його у бік.



Рис. 54. Зупинка м'яча грудьми

**Зупинка м'яча грудьми, що опускається (рис. 55)** також здійснюється за рахунок амортизуючого руху тулуба. При виконанні поступального руху вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. Такі м'ячі

приймаються також у стрибку. При наближенні м'яча гравець вистрибує вгору поштовхом однієї чи двома ногами. Поступальний рух виконується в максимальній точці стрибка і завершується при опусканні гравця на майданчик – до його приземлення. У футзалі гравець також повинен володіти зупинкою м'яча, що летить, грудьми в русі. Цей прийом виконується за рахунок «забирання» виставлених уперед грудей у момент зіткнення з м'ячем.



Рис. 55. Зупинка м'яча грудьми, що опускається

#### *Тренувальні вправи*

1. Виконуйте вправу разом із партнером. Встаньте один проти одного на відстані 4-5 кроків. По черзі накидайте м'яч один одному на груди, зупиняючи його пружним рухом грудей та легким нахилом тулуба вперед.

2. Вправа виконується так само, як попередня. Проте, траєкторія польоту м'яча постійно змінюється.

3. Вправу виконують два гравці. Вони встають один проти одного на відстані 10 кроків і по черзі накидають м'яч так, щоб партнер зробив ривок назустріч м'ячу, що летить і прийняв його на груди.

4. Гравці розбиваються на пари. Партнери рухаються у різних напрямках по майданчику, по черзі накидаючи м'яч один одному так, щоб прийняти його грудьми в русі. Поступово опустивши м'яч собі на ноги, гравець виконує ведення, а потім бере м'яч у руки і накидає його партнерові, що рухається.

5. Вправу виконують два гравці. Вони по черзі з відстані 8-12 кроків спрямовують м'яч один одному ударом з напівльоту, зупиняючи його грудьми.

6. Вправа виконується так само, як попередні, але гравці зупиняють м'яч з поворотом на 45° (ліворуч або праворуч) і ведуть його в тому ж напрямку.

7. Вправу виконують два гравці. Вони по черзі сильно кидають м'яч так, щоби він відскакував від майданчика на партнера. Той зупиняє його пружним рухом грудей з відхиленням тулуба назад. Приймаючи м'яч, руки необхідно відводити убік. *Варіант:* те саме, але м'яч приймається на груди у стрибку з відходом у бік.

**Зупинка м'яча головою** (рис. 56) – досить складний для освоєння прийом. Цей спосіб зупинки м'яча нечасто застосовується у грі. Однак це не означає, що ви маєте ігнорувати його у своїх заняттях. Приймаючи м'яч, що опускається головою, треба широко розвести ноги, здійснюючи поступальний рух за рахунок згинання ніг у суглобах, нахилу тулуба і голови назад. Приймається м'яч переважно на середину лоба. Після цього м'яч зазвичай не відскакує від гравця, а м'яко падає перед ним.

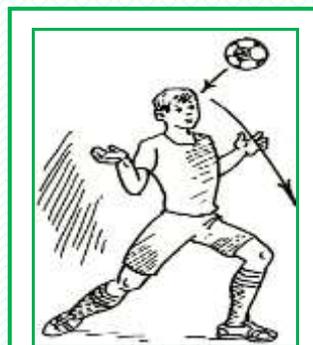


Рис. 56. Зупинка м'яча головою

При зупинці м'яча головою, який прямо летить на гравця, слід розташовуватися обличчям до м'яча на відстані невеликого кроку. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. Тулуб та голова подаються вперед. У момент дотику середини лоба з м'ячем ноги гравця швидко згинаються, а тулуб і голова відводяться назад-вниз, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. При переведенні м'яча в бік у момент прийому гравець повертає тулуб і голову у потрібному напрямку.

#### *Тренувальні вправи*

1. Підкиньте м'яч над собою і згинаючи ноги в колінних суглобах, нахиливши тулуб і голову назад, зупиняйте м'яч головою.

2. Гравці розбиваються на пари. Один із гравців накидає м'яч по крутій траєкторії партнеру. Той намагається зупинити м'яч головою так, щоб він опускався в ноги. Приймавши м'яч, він так само накидає його товаришу.

3. Вправу виконують два гравці. Один із них кидає м'яч партнеру на висоті голови так, щоб після прийому головою він опустився йому під ноги. Притиснувши м'яч подошвою, останній ударом цією ж ногою повертає м'яч назад тощо. Періодично гравці змінюються ролями.

**Зупинка м'яча стегном** (рис. 57) також часто використовується в грі. Гравець розслабляє м'язи тулуба. Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, пружинить. Приймаюча нога, зігнута в колінному суглобі,

піднімається вгору. При дотику м'яча зі стегном вона опускається вниз-назад, гасячи швидкість польоту м'яча. У футзалі даний прийом використовується для обробки нависних м'ячів, або які відскочили від гравців, що знаходяться поблизу. Залежно від траєкторії польоту м'яча, кут нахилу стегна при зустрічі з м'ячем змінюється.



Рис. 57. Зупинка м'яча стегном



Рис. 58. Зупинка м'яча животом

### **Зупинка м'яча животом** (рис. 58).

Якщо м'яч з близької відстані відскакує від майданика прямо на гравця, його зупинка здійснюється животом. При прийомі верхня частина тулуба прикриває м'яч, м'язи живота напружуються, а руки відводять убік.

**Зупинка м'яча гомілкою** у футзалі застосовується епізодично (рис. 59). Коли м'яч приземляється прямо під гравцем, то злегка піднята над м'ячем, що підскочив, гомілка гасить його відскок. При цьому опорна нога дещо згинається в колінному суглобі. Під час руху футзаліста положення гомілки при прийомі м'яча призводить, як правило, до його відскоку вперед. Це дозволяє гравцеві, що біжить, підхопити м'яч, не уповільнюючи руху. При зупинці м'яча гомілкою гравець з'єднує ноги разом, потім згинає в колінних суглобах. П'яти в цей момент піднімаються, а тулуб нахиляється вперед.



Рис. 59. Зупинка м'яча гомілкою

### **Тренувальні вправи**

1. Підкиньте м'яч угору-вперед, зробіть за ним ривок і зупиніть м'яч стегном із подальшим веденням уперед.
2. Вправу виконують два гравці. Накидаючи по черзі м'яч один одному, вони приймають його стегном, а потім ударом ногою повертають м'яч партнеру.

3. Вправу виконують два гравці. Ударом-кидком стопою вони по черзі спрямовують м'яч один одному по крутій траєкторії, приймаючи його стегном і відразу переводячи його під підшву. Після цього м'яч повертається партнеру ударом внутрішньою частиною підйому. *Варіант:* те саме, але м'яч після прийому стегном повертається партнерові ударом з напівльоту.

4. Те саме, що й попередня вправа, але м'яч після прийому стегном повертається партнеру ударом з льоту.

5. Вправа у парах. Гравці по черзі ударом-кидком посилають м'яч верхи один одному так, щоб він опускався за 4-5 кроків від адресата. Останній прямує назустріч м'ячу, приймає його стегном і веде на місце першого, а перший переходить на місце партнера.

6. Гравці розбиваються на пари. Один з гравців зверху різко кидає м'яч вниз так, щоб він відскочив від поверхні майданчика на партнера, що стоїть попереду. Той прямує назустріч м'ячу і приймає м'яч майже перпендикулярно поставленим стегном зігнутої в колінному суглобі ноги.

7. Вправу виконують два гравці. Гравці встають один проти одного і по черзі накидають м'яч партнеру так, щоб він опустився перед ним. Партнер прямує до м'яча, приймаючи його животом. У момент прийому м'яча живіт втягнутий, м'язи напружені, а руки відведені у бік.

8. Вправу виконують у парах. Гравці встають один до одного на відстані 4-5 кроків. Один із них накидає м'яч партнеру так, щоб він приземлявся просто під ним. Той накриває м'яч, що відскочив від майданчика го-мілкою, згинаючи опорну ногу. Після цього він аналогічним способом накидає м'яч партнеру тощо.

*Виправлення типових помилок.* При зупинці м'яча грудьми, що летить прямо на гравця, він не подав своєчасно груди вперед – амортизуючого руху не відбулося – повторити вправу 1, 2.

При зупинці грудьми м'яча який опускається на гравця вага тіла своєчасно не перенесена на ногу, що стоїть позаду – поступального руху не відбулося – зупиняйте грудьми м'ячі які накидає партнер по високій траєкторії. При виконанні поступального руху вага тіла переноситься на ногу яка стоїть позаду.

При зупинці головою м'яча, що опускається на гравця, тулуб не був нахилений назад – поступального руху не відбулося, м'яч сильно відскочив від голови – приймайте головою м'ячі, що накидаються партнером, поступальний рух здійснійте за рахунок згинання ніг і нахилу тулуба.

При дотику до стегна зупиняюча нога вчасно не подається вниз-назад – швидкість м'яча що летить не погашена, м'яч сильно відстрибує від гравця – повторення вправ 1, 2, 3.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 7. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА (ДРИБЛІНГ)**

**Кількість годин** – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

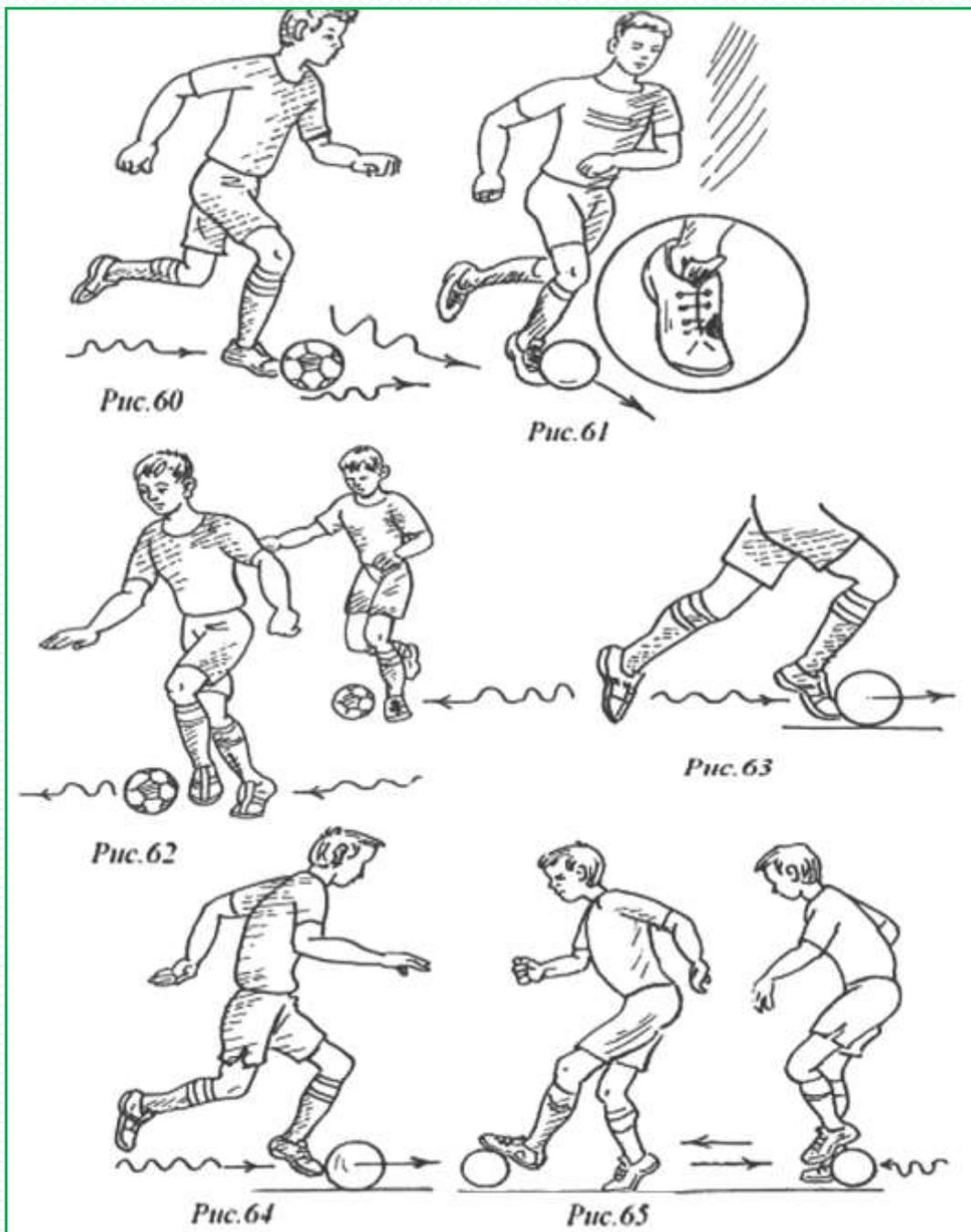
### **Методика навчання**

Ведення м'яча, або дриблінг – один із найважливіших технічних прийомів у футзалі. Ведення м'яча у футзалі використовується для виходу гравця на вигідну позицію для виконання передачі партнеру або взяття воріт. У тих випадках, коли суперники застосовують щільну опіку всіх гравців команди, за допомогою дриблінгу можна потримати м'яч, щоб знайти оптимальне тактичне рішення.

У футзалі існують різні **способи ведення м'яча**: зовнішньою частиною підйому (рис. 60), внутрішньою частиною підйому (рис. 61), внутрішньою стороною стопи (рис. 62), середньою частиною підйому (рис. 63), носком (рис. 64) та підошвою (рис. 65). У всіх випадках, за винятком ведення підошвою, дриблінг здійснюється серією легких ударів-поштовхів тією чи іншою частиною стопи в нижню частину м'яча, що надає йому зворотне обертання.

Найбільш універсальним для футзалу є ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та підошвою. Перший спосіб дає можливість гравцям пересуватися з м'ячем як по прямій, так і у разі щільної опіки з боку суперників, по дузі або зі зміною напрямку. Другий спосіб, що здійснюється м'яким ковзаючим дотиком м'яча підошвою, забезпечує найбільш надійний контроль м'яча який одночасно дозволяє гравцям легко змінювати напрямок свого переміщення, рухатися в будь-який бік по дузі.

Опанування ведення м'яча підошвою в специфічних умовах футзалу, де простір обмежений і є постійна висока концентрація гравців практично на всіх ділянках ігрового майданчика, має особливе значення. Спеціальне покриття майданчика також дає перевагу футзалістам, які володіють цим прийомом.



*Рис. 60-65. Способи ведення м'яча*

При веденні м'яча різними частинами стопи удари-поштовхи виконуються так, щоб м'яч був немовби прив'язаний до гравця, який не повинен відпускати його від себе більш ніж на 30-40 см. Лише при контратаках, коли гравець виходить на оперативний простір, у нього з'являється можливість відпустити м'яч на більшу відстань.

Виконуючи дриблінг, гравець трохи нахиляє вперед верхню частину тулуба, прикриваючи таким чином м'яч від суперників. При цьому погляд гравця не повинен бути постійно прикутий до м'яча, тому що гравець одночасно повинен візуально контролювати переміщення по майданчику

партнерів і суперників, діючи відповідно до ігрової ситуації, що складається. Гравці, які добре володіють веденням м'яча обома ногами різними способами, здатні легко «переключати» швидкість переміщення по майданчику з метою пошуку найслабшого місця в обороні суперників, переграти свого опікуна, завершити дриблінг точною передачею м'яча партнеру, що зайняв вигідну позицію, або ж завдати удару по цілі. Словом, освоєння техніки ведення м'яча має стати одним із найважливіших розділів ваших занять з футзалу.

### *Тренувальні вправи*

1. Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі, намагаючись при кожному кроці торкатися його внутрішньою частиною підйому. Розвернувшись, ведіть м'яч у зворотному напрямку, торкаючись його зовнішньою частиною підйому.

2. Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі, виконуючи удари-поштовхи по м'ячу внутрішньою частиною підйому то правої, то лівої ноги.

3. Тренуйтеся у веденні м'яча по колу діаметром 1-2 кроки: по ходу годинникової стрілки – зовнішньою частиною підйому правої ноги або внутрішньою частиною підйому лівої ноги. Ведення м'яча проти ходу годинникової стрілки здійснюється навпаки: зовнішньою частиною підйому лівої ноги або внутрішньою частиною підйому правої ноги.

*Варіанти:* а) ведення виконується за розміченою на майданчику хвилеподібною лінією; б) те саме, але по ходу руху гравці обводять кілька кіл діаметром 1-1,5 кроку.

4. Визначте коло діаметром 6-7 кроків. Усередині нього накресліть інше коло, діаметр якого менший за перший на 1 крок. Зона, обмежена двома колами, використовується для м'яча. У напрямку годинникової стрілки ведіть м'яч зовнішньою частиною підйому правої ноги, проти ходу годинникової стрілки – зовнішньою частиною підйому лівої ноги. *Варіант:* по ходу годинникової стрілки м'яч ведеться внутрішньою частиною підйому лівої ноги, а проти годинникової стрілки – внутрішньою частиною підйому правої ноги.

5. По черзі ведіть м'яч по «вісімці» навколо двох стійок, що знаходяться на відстані 3 м одна від одного. Навколо першої стійки м'яч ведеться по ходу годинникової стрілки зовнішньою частиною підйому правої ноги, при перетині лінії, що з'єднує обидві стійки, відбувається зміна ударної ноги. Після цього м'яч ведеться навколо другої стійки проти ходу

годинникової стрілки зовнішньою частиною підйому лівої ноги тощо. *Варіант*: при перетині лінії, що з'єднує обидві стійки, ударна нога, залишається і гравець веде м'яч навколо другої стійки внутрішньою стороною підйому правої ноги.

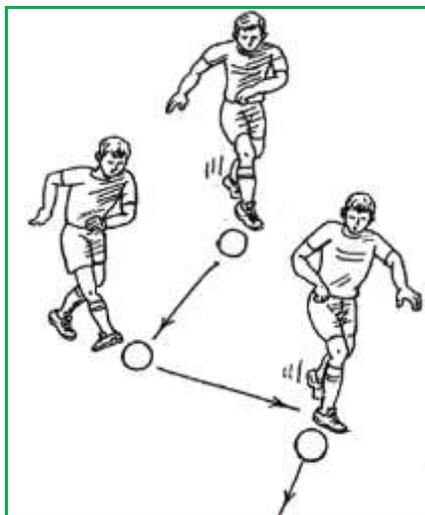


Рис. 66. Ведення м'яча зигзагоподібно без зміни ударної ноги

6. Ведіть м'яч зигзагоподібно без зміни ударної ноги. При цьому зміна напрямку повинна здійснюватися при кожному дотику до м'яча: удар зовнішньою частиною підйому при переміщенні праворуч, удар внутрішньою стороною стопи при переміщенні ліворуч тощо (рис. 66).

7. Ведіть м'яч зигзагоподібно змінюючи ударну ногу: внутрішньою стороною стопи лівої ноги м'яч перекидайте вправо, потім внутрішньою стороною стопи правої ноги – вліво (рис. 67).

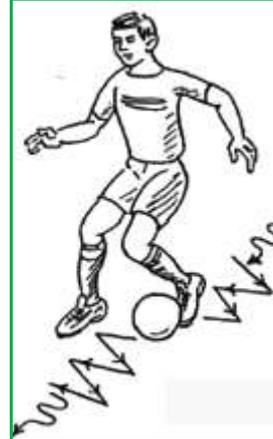


Рис. 67. Ведення м'яча зигзагоподібно змінюючи ударну ногу

8. Виконуйте наступну вправу: зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч спрямовуйте вправо, а потім, зробивши широкий крок у той самий бік цією ж ногою, м'яч переведіть знову вправо внутрішньою стороною стопи лівої ноги. Потім ведення здійснюється в інший бік: зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч прямує вліво, а потім, зробивши широкий крок у ту саму сторону, м'яч перекидається внутрішньою стороною стопи правої ноги.

9. Вправу виконуйте у веденні м'яча різними способами «слаломної траси», спорудженої з 6-8 стійок. Стійки встановлюються по прямій лінії 2 м одна від одної. З метою ускладнення вправи «слаломна траса» обмежується коридором шириною 50-70 см. Таку «трасу» можна розташувати як по прямій, так і зигзагоподібно. Наприклад, кожна стійка обводиться навкруги. У міру освоєння цих вправ їх можна проводити як естафети.



Рис. 68. Ведення м'яча підшвою

10. Опануйте техніку ведення м'яча підшвою. Стоячи на місці, підшвою спрямовуйте м'яч уперед, убік, назад, як би позначаючи на майданчику пелюстки ромашки (рис. 68). Вправу виконуйте то одною, то іншою ногою.

11. Виконуйте ведення м'яча по прямій, зупиняючи його підшвою, робіть два-три легкі відскоки назад на опорній нозі (м'яч контролюйте підшвою) і знову продовжуйте ведення вперед.

12. Ведіть м'яч по прямій лінії довжиною 5-6 кроків середньою частиною підйому правої ноги та зупиняйте його підшвою. Потім, проштовхнувши м'яч підшвою назад, розверніться на 90° праворуч і прикривши м'яч тулубом, продовжуйте ведення.

*Варіант:* те саме, але ведення виконуйте лівою ногою.

13. Виконайте вправу ведення м'яча підшвою по межі штрафної площі: ліворуч – правою ногою, праворуч – лівою ногою. Варіант: ведення виконуйте по колу діаметром 2-3 кроки.

14. Виконайте вправу ведення м'яча різними способами, обводячи зображені на майданчику круги діаметром 1-1,5 м або по спіралі.

*Типові помилки, яких припускаються гравці при освоєнні техніки дриблінгу.* При веденні м'яча зовнішньою частиною підйому стопа ударної ноги майже не розвернута всередину і вниз – удари-поштовхи наносяться по м'ячу носком, м'яч відскакує надто далеко від гравця – повільно ведіть м'яч по прямій, акцентуючи увагу на правильному положенні стопи ударної ноги.

При веденні внутрішньою або зовнішньою частиною підйому гравець завдає занадто сильних ударів поштовху по м'ячу – м'яч сильно відскакує від гравця і може бути легко перехоплений суперниками – повторіть вправи 1, 2, 3, звертаючи увагу на правильне положення стопи ударної ноги і м'якість ударів-поштовхів по м'ячу.

При веденні підшвою м'яч як би застряє між стопою і покриттям майданчика – гравець дуже сильно при русі тисне підшвою на м'яч. Рух гравця сповільнюється – повторіть вправи 10, 11, 12, звертаючи увагу на м'які ковзаючі рухи підшвою.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 8. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІНТІВ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

Обманні рухи складають групу прийомів техніки футболу, що виконуються у безпосередньому єдиноборстві із суперником. Фінти застосовують з метою подолання опору суперника та створення необхідних умов подальшого ведення гри.

Використання фінтів дозволяє успішно вирішувати багато тактичних завдань як у атаці так і у захисті. Фінти виконуються як тулубом, так і ногами. Вони складаються з двох нерозривно пов'язаних між собою частин: перша – хибного руху та друга – справжнього руху. Фінт починається одразу після того, як суперник зреагує на обманні рухи. Хибний рух виконується в дещо уповільненому темпі, щоб суперник його добре бачив, а справжній – швидко, щоб суперник не встиг на нього зреагувати.

При виконанні фінтів у футболі, як правило, гравці використовують різні варіанти відходів з м'ячем (вперед, назад, ліворуч, праворуч), забирання м'яча, пропуск м'яча партнеру, а також поєднання різноманітних обманних рухів. Важливо навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб суперник відверто повірив у ваш намір.

Освоєння обманних рухів слід розпочати з цілого ряду вправ без м'яча:

1. Після повільного бігу виконайте ривок праворуч (ліворуч) або по ходу руху.
2. Після швидкого бігу виконайте різку зупинку, а потім ривок праворуч (ліворуч).
3. Виконуйте біг по майданчику, постійно змінюючи напрямок руху.
4. Виконуйте біг змійкою між стійками.
5. Виконуйте під час повільного бігу ривок уперед, потім – випад убік і знову – ривок тощо.

6. Виконавши прискорення, зробіть зупинку із попереднім обманним рухом тулубом.

7. «Біг у квадраті». На майданчику розмічається квадрат зі сторонами 4 кроки, де розташовується кілька гравців. По сигналу всі швидко починають переміщатися в межах квадрата, намагаючись не зачепити один одного. Вправа виконується 20-30 с. Після невеликого відпочинку вона знову повторюється.

8. «Салки навколо стійки». Вправу виконують два гравці. У центрі кола діаметром 2 кроки встановлюється стійка. Один із гравців за допомогою обманних рухів тулубом прагне уникнути партнера. Виходити за коло забороняється. Партнери періодично змінюються ролями.

9. Рухлива гра «П'ятнашки». Після того, як будуть освоєні ці вправи, слід перейти до вивчення основних фінтів з м'ячем.

#### *Тренувальні вправи:*

1. Гравець посилає м'яч вперед на 5-7 кроків, виконує ривок до м'яча, веде його вперед на відстань 5-6 м, повертається на 180°, відіграє м'яч назад і знову ривок до м'яча.

2. Гравець посилає м'яча вперед на 5-7 кроків. Виконавши ривок до м'яча, що йде, він виконує з ним ривок вправо (вліво). Потім знову посилає м'яча вперед на 5-7 м і повторює вправу.

3. Група гравців (кожен має м'яч) довільно рухається обмеженим майданчиком. Гравці повинні стежити за партнерами, щоби не зіткнутися. У цій вправі ні гравці, ні їхні м'ячі не повинні торкатися один одного.

4. 5-6 гравців, виконують ведення м'яча в межах штрафної площі. За сигналом вони ведуть м'ячі у протилежний штрафний майдан, де продовжують виконувати вправу. По другому сигналу вони так само повертаються на вихідну позицію. Їхнє завдання – при веденні не торкатися м'ячем партнерів та їх м'ячів.

5. Дві групи гравців в одній та іншій штрафній площі виконують ведення у довільному порядку. За сигналом усі гравці, здійснюючи ведення, прямують до протилежних штраф майданчиків, де продовжують виконувати вправу. У всіх випадках гравці, не повинні стикатися один з одним, а їхні м'ячі не повинні торкатися м'ячів інших гравців.

6. Ведіть м'яч по прямій, імітуючи зупинку підошвою, потім знову продовжуйте рух і виконайте імітацію зупинки м'яча підошвою. *Варіант:* те саме, але після імітації зупинки ударна нога, проноситься вправо (вліво) від м'яча, а гравець ривком йде з м'ячем вперед або вбік.

7. Гравці (кожний з м'ячем), приймають положення ноги нарізно. За сигналом вони виконують перекочування м'яча (внутрішнім боком стопи) з ноги на ногу. У міру освоєння вправи гравці збільшують амплітуду руху м'яча, виконуючи при цьому випад ліворуч, праворуч, назад. Потім випад виконуються з двома-трьома кроками з поверненням на вихідну позицію.

8. Виконати обманний випад в один бік, потім різко піти в інший. Спочатку вправа виконується без м'яча: гравці роблять випад ліворуч, а йдуть праворуч, і навпаки. Потім вправа повторюється з м'ячем.

9. Гравці виконують ведення в середньому темпі. За сигналом вони зупиняють м'яч внутрішньою стороною стопи, а потім виконують прискорення з м'ячем ліворуч або праворуч.

10. Гравці виконують ведення у середньому темпі. За сигналом вони зупиняють м'яч зовнішньою частиною стопи, розвертаються на  $180^\circ$  і ведуть м'яч у протилежному напрямку.

11. Гравці виконують ведення в середньому темпі. За сигналом м'яч зупиняється внутрішньою стороною стопи. Потім, розвернувшись через ліве плече, йдуть з м'ячем праворуч.

12. Гравці виконують ведення. За сигналом вони «підбирають» м'яч, що знаходиться трохи попереду, на себе підшвою, розвертаються на  $180^\circ$  у бік ноги, що веде м'яч, продовживши ведення у протилежному напрямку, тощо.

13. Гравці виконують ведення. За сигналом вони приймають м'яч підшвою і «підбирають» його на себе, а потім, проштовхнувши м'яча вперед, продовжують ведення тощо.

14. Гравці ведуть м'яч по колу. По звуковому сигналу вони розвертаються на  $360^\circ$  і продовжують ведення м'яча: після одного свистка поворот вліво, після двох вправо. *Варіант:* за сигналом гравці імітують притискання м'яча підшвою, сповільнюючи біг. Потім, підштовхнувши м'яч уперед ривком, прямують за ним.

15. Гравці виконують ведення у довільному порядку. По сигналу вони проносять ударну ногу над м'ячем, потім підправляють м'яч зовнішньою частиною підйому для ривка в бік.

Після освоєння цих вправ можна перейти безпосередньо до розучування фінтів. Послідовність цього процесу така: спочатку освоюються фінти, засновані на зміні швидкості руху гравця, що веде м'яч, потім – фінти, засновані на одночасній зміні швидкості та напрямку бігу. Лише після цього рекомендується перейти до розучування складних координа-

ційних фінтів і до їхнього поєднання. Складність виконання цих технічних прийомів зростає в такому порядку: гравці відтворюють прийом, що вивчається, уявляючи протидіючого суперника; гравці переходять до виконання фінта біля розставлених стійок; прийом виконується з пасивним та нарешті з активним опором партнера. Необхідною стороною вивчення фінтів є їх виконання обома ногами.

Розглянемо низку фінтів, які часто використовуються у футзалі.

**Фінт «відхід»** (рис. 69) заснований на несподіваній для суперника та швидкій зміні напрямку руху. Спочатку атакуючий гравець демонструє своєму опікуну намір піти з м'ячем в одному напрямку. Звичайно, останній, намагаючись перекрити цей напрямок, переміщується в той же бік. Атакуючий гравець, швидко змінивши напрямок свого руху, проходить з м'ячем повз суперника з іншого боку.

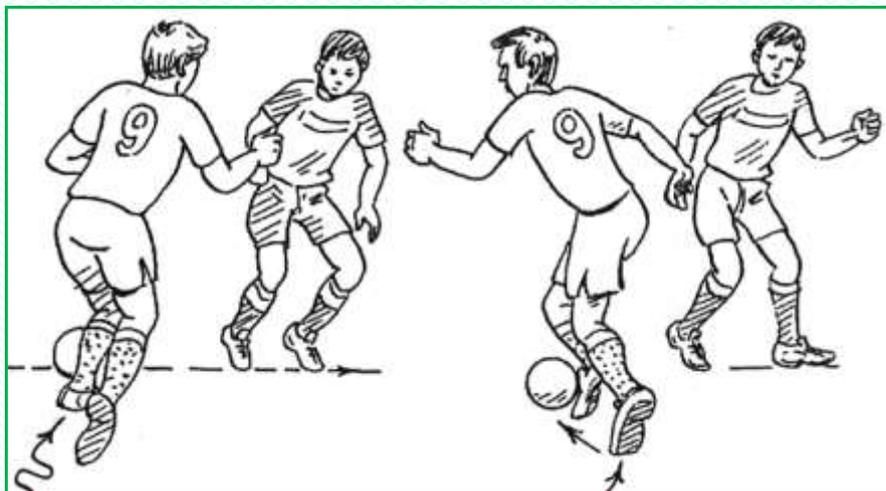


Рис. 69 Фінт «відхід»

Існує багато варіантів виконання цього фінта. Зупинимося на деяких із них. Наприклад, фінт «відхід із забиранням м'яча внутрішньою частиною підйому» ефективний проти суперника, який з високою швидкістю наближається до гравця, що веде м'яч. При зближенні з суперником гравець спирається на одну ногу, перенісши на неї вагу тіла. Одночасно внутрішньою частиною підйому іншої ноги він швидко «прибирає» м'яч від суперника у бік опорної ноги, а потім легко обходить його. Якщо ж суперник зближується з атакуючим гравцем відносно повільно і обережно, то гравець з м'ячем при зближенні зі своїм візаві виконує попередній фінт, нахилиючи верхню частину тулуба в один бік і вдаючи, що «прибирає» м'яч внутрішньою частиною підйому в цьому напрямку. Коли суперник зреагує на помилковий рух, атакуючий гравець несподівано відкидає

верхню частину тулуба у початкове положення та іншою ногою відводить м'яч від суперника.

**Фінт «відхід з хибним замахом на удар»** (рис. 70) виконується як у захисті так і у процесі атакуючих дій. Коли гравець, який володіє м'ячем, зближується з суперником, він виконує замах ударною ногою, демонструючи намір пробити по цілі або виконати передачу. Суперник, який бере участь у єдиноборстві, змушений відреагувати на цю дію і перекрити зону передбачуваного руху м'яча. У цей момент гравець із м'ячем ривком обходить суперника. Залежно від ігрової ситуації гравець, який володіє м'ячем, може обрати кілька напрямків відходу: вперед, праворуч або ліворуч.

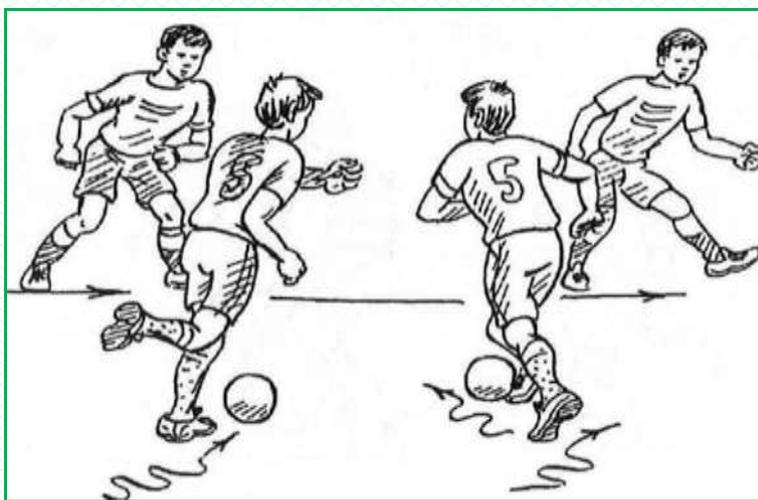


Рис. 70. Фінт «відхід з хибним замахом на удар»



Рис. 71. Фінт «відхід з хибним замахом і розворотом на 180°»

**Фінт «відхід з хибним замахом і розворотом на 180°»** (рис. 71) досить часто застосовується у грі, наприклад, коли гравець веде м'яч на суперника, що стоїть на його шляху. Зблизившись з ним, він ставить опорну ногу попереду-збоку від м'яча і вдає, що прагне завдати удару по м'ячу іншою ногою. Сам гравець, замість удару, проносить ногу вперед, розгорнувши стопу всередину, а тулуб нахилиє убік від м'яча. Відкотивши м'яч назад внутрішньою стороною стопи, гравець розвертається на 180° і уходить від суперника.

**Фінт «зупинка м'яча підшвою»** виконується у різний спосіб як наступаючи на м'яч, так і без цього елемента. Розглянемо кілька варіантів. Наприклад, суперник рухається паралельно з гравцем, що веде м'яч (рис. 72).

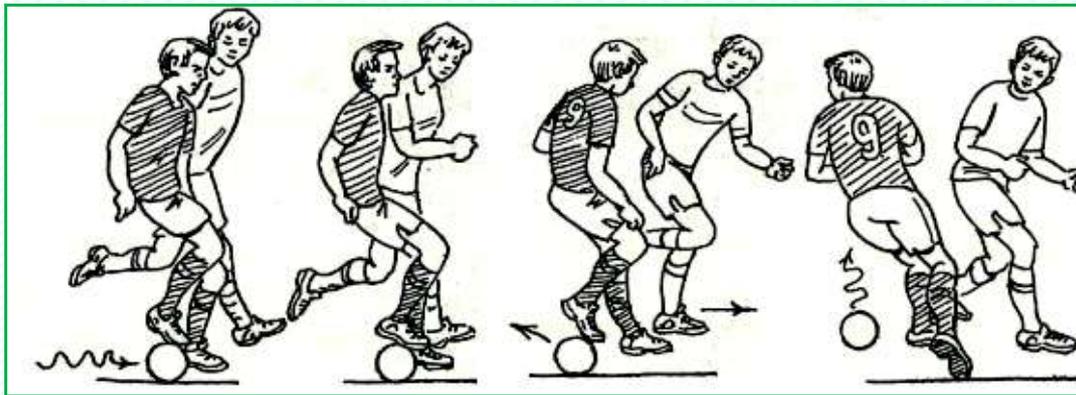


Рис. 72. Фінт «зупинка м'яча підшвою»

Вибравши момент, гравець різко зупиняється, наступивши на м'яч дальною від суперника ногою. Суперник, що не очікував такої дії, за інерцією трохи пробігає вперед. Цього виявляється достатньо, щоб гравець з м'ячем перевів його внутрішньою стороною стопи дальною від суперника ноги за спину суперника, що біжить, а потім легко від нього відірвався. Якщо ж суперник, зреагувавши на зупинку, уповільнює рух, гравець виконує несильний удар вперед і ривок, щоб звільнитися від свого візаві. Якщо ж суперник виходить прямо на гравця, що веде м'яч (рис. 73), той в свою чергу за 1,5-2 м до зустрічі зі своїм візаві притискає м'яч підшвою. Суперник, який не чекав цього, призупиняється, а гравець з м'ячем трохи піднявши ударну ногу і завівши ступню за м'яч, проштовхує його вперед. Дії гравця, що з м'ячем можуть бути і такими. Після притискання м'яча він першим рухом підшвою прокочує м'яч на себе, а потім відразу другим рухом підшвою різко посилає м'яч вперед і виконує прискорення повз суперника. Або ж, зблизившись із суперником, гравець різко зупиняє м'яч підшвою, потім робить два-три легкі відскоки назад на опорній нозі, продовжуючи контролювати м'яч підшвою. Цими діями він демонструє відсутність будь-яких агресивних намірів. Помітивши, що суперник втратив пильність, атакуючий гравець виконує ривок з м'ячем повз свого візаві.



Рис. 73. Гравець з м'ячем трохи піднявши ударну ногу і завівши ступню за м'яч, проштовхує його вперед та робить прискорення

**Фінт «забирання м'яча підшвою»** (рис. 74) – один із найефективніших у футзалі. Для виконання цього фінта м'яч є своєрідною приманкою. Наприклад, гравець веде м'яч паралельно до лінії воріт, боком до суперника. Ведення здійснюється ближньою ногою до суперника, спокушаючи останнього на спробу відбору. Щойно суперник піде на зближення, атакуючий гравець відкочує м'яч підшвою назад, розвертається на 90° (тобто обличчям до воріт) і внутрішньою стороною стопи тієї самої ноги проштовхує м'яч уперед. Суперник помиляється, а атакуючий на високій швидкості прямує до цілі.

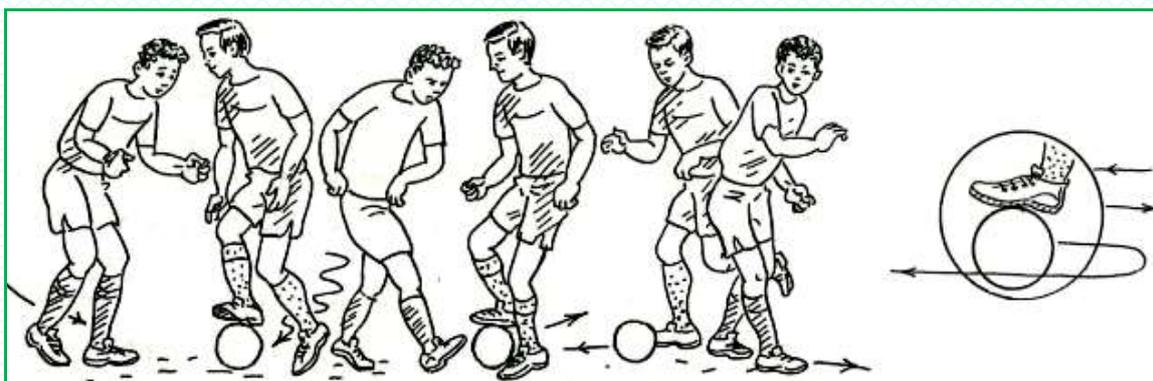


Рис. 74. Фінт «забирання м'яча підшвою»

**Фінт «прокидання м'яча повз суперника»** (рис. 75) виконується у випадках, коли позаду суперника утворилася вільна зона. Зблизившись з суперником, атакуючий гравець прокидає м'яч повз нього з одного боку, а сам оббігає його з іншого. Аналогічно виконується і фінт із прокиданням м'яча між ніг суперника. Такий прийом особливо ефективний, коли його виконує гравець на високій швидкості.

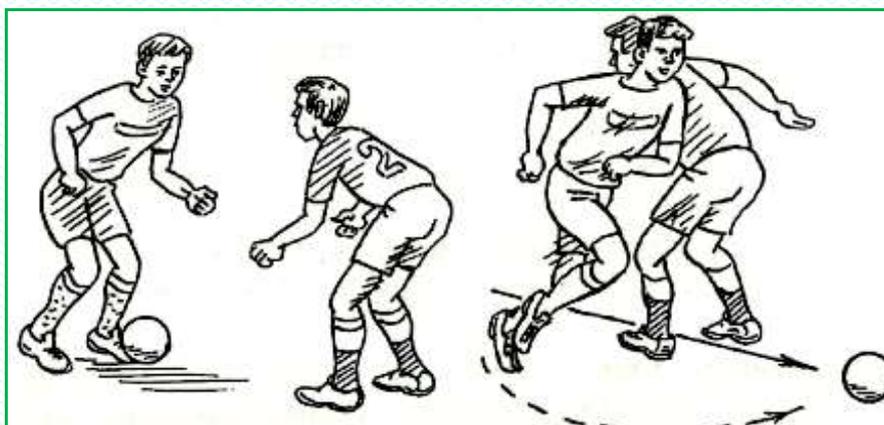


Рис. 75. Фінт «прокидання м'яча повз суперника»

Розглянемо типові помилки, які допускаються гравцями-початківцями при освоєнні техніки виконання фінтів. Помилковий рух зроблено надто близько від суперника – фінт не вдався і пройти суперника не вда-

ється – виконайте вправу з хибним рухом за 2-2,5 кроки до стійки. Потім повторіть його з одним зі своїх партнерів, який виконає роль захисника.

Хибний рух зроблено надто пізно – суперник легко виб'є м'яч – виконайте вправу з хибним рухом за 2-2,5 кроки до стійки. Потім повторіть його з одним зі своїх партнерів, який виконає роль захисника.

Після помилкового руху справжній рух виконано повільно – суперник, хоч і зреагує на фінт, але зможе відбити м'яч – виконуйте фінт із пасивним опором партнера, звертаючи увагу на швидкість виконання справжнього руху.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## Тема 9. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВІДБИРАННЯ М'ЯЧА

**Кількість годин** – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### Методика навчання

Специфіка футзалу ставить перед кожним гравцем незалежно від його амплуа завдання освоїти основні прийоми відбору м'яча у суперника та ефективно використовувати їх у грі. Команді, що має у своєму складі гравців, які слабо володіють технікою відбору, складно досягти високих результатів. Відбір, як правило, здійснюється в момент прийому м'яча суперником під час дриблінгу, а також при спробах пробити по воротах або виконати передачу м'яча партнеру. Помітивши, що суперник на якусь мить втратив контроль над м'ячем або відпустив м'яч від себе занадто далеко, гравець, який обороняється, робить ривок до м'яча. Найбільш ефективно при цьому діють ті гравці, які вміють точно оцінити відстань до суперника та м'яча, швидкість їхнього руху. Відбір здійснюється залежно від розташування відносно один одного гравців: які протидіють спереду, збоку або ззаду-збоку.



Рис. 76. Відбір м'яча накладанням стопи

**Відбір м'яча накладанням стопи** (рис. 76) використовується при єдиноборстві з атакуючим суперником, який прагне з допомогою індивідуальних дій вирішити поставлене завдання. Гравець, що захищається, займає позицію на шляху суперника, що веде м'яч. Зловивши момент, робить різке прискорення вперед, накладаючи стопу на м'яч. При цьому ударна нога попередньо відводиться назад, її суглоби і м'язи напружуються. Розвернувшись

назовні, ударна нога, у вигляді перешкоди виноситься назустріч м'ячу, накриваючи його стопою. У той же момент тулуб гравця, що захищаєть-

ся, подається вперед, а руки для підтримки рівноваги відкидаються в сторони. Натрапивши на жорстку перешкоду, суперник залишає м'яч у ногах захисника. Відбір м'яча накладанням стопи особливо ефективний при спробах суперника пробити по цілі.

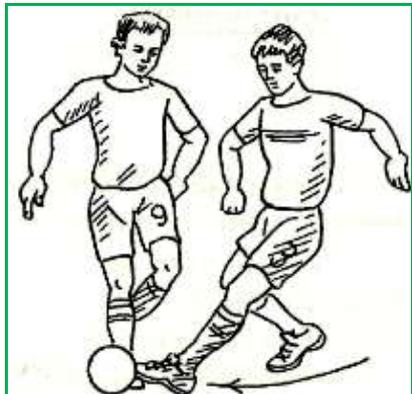


Рис. 77. Відбір м'яча вибиванням

**Відбір м'яча вибиванням** (рис. 77) здійснюється різким випадом ударної ноги в напрямку суперника. М'яч вибивається з-під ноги атакуючого гравця будь-якою частиною підйому або будь-якою стороною стопи, а також коли захисник рухається назустріч атакуючому супернику, коли він знаходиться збоку від нього, коли він зближується збоку ззаду з атакуючим гравцем.

**Відбір м'яча перехопленням** (рис. 78) може виконуватися ногами, головою а також різними частинами тулуба. Цей прийом використовується переважно тоді, коли суперник передає м'яч партнеру. Вгадавши такий намір, гравець, що захищається, виконує прискорення в обраному напрямку і опановує м'ячем. Зазвичай відбір перехопленням успішно виконують гравці, які володіють досить високою стартовою швидкістю і яким, звісно, властива ігрова хитрість, тобто уміння до певного моменту приховувати від суперників свої справжні наміри.

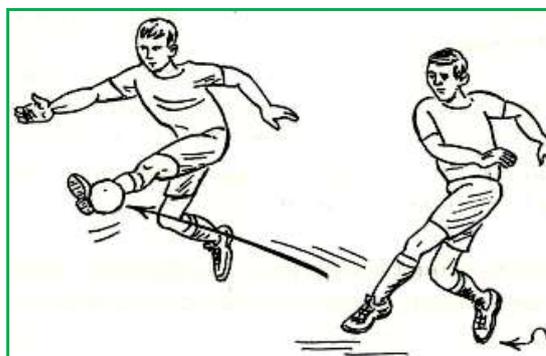


Рис. 78. Відбір м'яча перехопленням

### *Тренувальні вправи*

1. Вправа у парах. Партнери стоять один проти одного. Між ними лежить м'яч. Опорні ноги обох гравців розташовані біля м'яча, а ударні ноги відведені назад. По сигналу партнери виконують рух ударною ногою вперед, намагаючись одночасно завдати удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

2. Вправа у парах. Один із них займає позицію на шляху партнера, що веде м'яч. Коли гравець наблизиться до партнера, той виставляє ногу назустріч м'ячу, виконуючи відбір накладанням стопи. *Варіант:* гра-

вещь, що відбирає, виставляє вперед ногу тоді, коли його партнер зробить дотик м'яча внутрішньою частиною підйому.

3. Вправа у парах. Партнери стають за 7-8 кроків один проти одного. Один веде м'яч на партнера, який також зближується з атакуючим, та в останній момент виконує відбір м'яча накладанням стопи. *Варіант:* те саме, але атакуючий гравець при зближенні з партнером імітує удар по м'ячу.

4. Вправа у парах. Партнери стають за 7-8 кроків один від одного. Один веде м'яч, інший, зближуючись з ним, вибиває м'яч у нього з-під ноги в той момент, коли гравець, що атакує, трохи відпустить його від себе. Спочатку атакуючий навмисне при зближенні з партнером відпускає м'яч від себе.

5. Гравці виконують вправу, схожу на попередню. Різниця лише в тому, що гравець атакує м'яч по прямій, а його партнер наближається до нього збоку. Коли гравець, що атакує, трохи відпустить м'яч від себе, його партнер у випаді вибиває м'яч убік. *Варіант:* гравець, що відбирає, переслідує гравця що веде м'яч, наближаючись до нього збоку-ззаду. Зловивши момент, він у випаді вибиває м'яч з-під ноги гравця, що атакує.

6. Вправа в трійках. Два гравці, передаючи м'яч один одному низом, зближуються із партнером. Завдання останнього, зловивши момент, виконати ривок та перехопити передачу м'яча. *Варіант:* те саме, але партнери передають м'яч один одному верхи. Завдання захисника – перехопити передачу головою або грудьми.

7. Гравці, розбившись на пари, стають на одній лінії. Один із партнерів посилає м'яч уперед на кілька метрів. Одночасно виконавши ривок, гравці змагаються: хто першим оволодіє м'ячем, що котиться. *Варіант:* те саме, але м'яч підкидається вгору вперед, а партнери намагаються опанувати його після відскоку від майданчика.

8. Вправа у парах. Гравці в кожній парі встають один за одним на відстані 3 м. Попереду гравець першої пари починає ведення м'яча через середню лінію поля до воріт, прагнучи, не доходячи до штрафної площі, завдати удару по воротах, які захищає воротар. Завдання гравця, що переслідує, наздогнати партнера і завадити йому виконати удар по воротах, використовуючи найбільш доцільний прийом відбору м'яча. Гравці у парах після чергової спроби змінюються ролями.

*Типові помилки.* При відборі накладанням стопи ударна нога занадто повільно виноситься вперед – суперник зумів змінити позицію або проби-

ти по воротах – повторіть вправи 1, 2, акцентуючи увагу на швидке висунення ударної ноги на м'яч.

При відборі накладенням стопи суперник легко долає перешкоду – висунути вперед ногу – суперник обійшов свого візаві – те ж, звертаючи увагу на закріпленні гомілкостопа ноги, що висувається на м'яч.

При відборі вибиванням гравець пізно висунув ногу на м'яч і збив суперника з ніг – команда карається штрафним ударом – повторіть вправу 4, 5.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Демонстрування. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## Тема 10. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ ВОРОТАРЯ

Кількість годин – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### Методика навчання

**Техніка пересування воротаря.** У футзалі воротар – фігура особлива. Команді, що має у своєму складі польових гравців гарного рівня, але погано підготовленого воротаря, дуже важко досягти успіху. І навпаки, середня за підбором гравців команда, але з надійним воротарем здатна досягти більш вагомого успіху.

**Пересування.** Практика показує, що у футзалі більш ефективно діють ті воротарі, які швидко та ефективно переміщуються по майданчику. Ось чому гравцям цього амплу необхідно навчитися різко стартувати, несподівано змінювати напрямок руху, вільно пересуватися обличчям та спиною вперед, приставними кроками, боком та спиною, робити різноманітні стрибки та робити раптові зупинки. Звичайно, всі ці прийоми нерозривно пов'язані між собою і, як правило, виконуються з різних стартових положень.



Рис. 79-80. Основна стійка воротаря

У футзалі воротар, залежно від місця знаходження м'яча, використовує кілька варіантів стійки. У випадках коли суперник із м'ячем знаходиться прямо проти воріт, воротар обирає позицію в середині воріт. Його ноги трохи зігнуті і розставлені на ширину плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, а тулуб трохи нахилено вперед. Така позиція є основною стійкою воротаря (рис. 79). Якщо ж суперник із м'ячем зближується з воротами, стійка воротаря зазнає зміни. Во-

на стає нижчою, а тулуб більше нахилиється вперед. Вага тіла воротаря більше переноситься на передню частину стопи (рис. 80).



Рис. 81. Сійка воротаря коли суперник з м'ячем рухається флангом

Коли суперник з м'ячем рухається флангом, воротар займає позицію впритул до ближньої стійки воріт. Ближня до стійки рука витягується вгору, прикриваючи верхній кут, інша рука відводиться убік, страхуючи незахищений простір. Вага тіла воротаря переносить на ногу, що стоїть біля стійки (рис. 81). У такій позиції воротар має можливість відбивати м'ячі, що летять на нього на будь-якій висоті, а також відбивати м'ячі ногою або рукою, що посилаються суперниками у бік дальньої стійки воріт.

Поряд з ловінням м'яча воротарю у футзалі доводиться відбивати м'ячі руками і ногами, виконувати падіння і кидки в ноги атакуючому супернику на м'яч який відскочив від гравця. Опанувавши м'яча, воротар повинен швидко і точно довести його до партнера. Звичайно, оволодіння молодими воротарями даним арсеналом технічних прийомів можливе лише за умови систематичних занять та постійного аналізу своїх дій.

### Особливості техніки та технічної підготовки воротарів

#### Ловля м'ячів

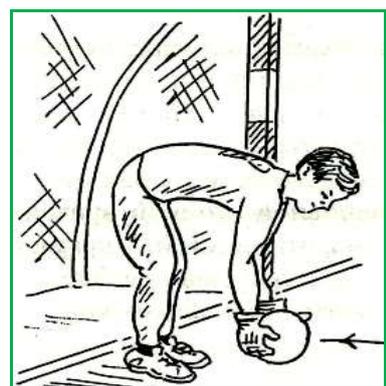


Рис. 82. Ловля м'ячів, що котяться і низько летять на воротаря

Ловля м'ячів, що котяться і низько летять на воротаря, здійснюється при паралельному розташуванні стоп (рис. 82). Погляд воротаря спрямований на м'яч, що наближається. Коли м'яч опиняється поруч, воротар змикає ноги, а потім нахилиється вперед. При цьому ноги згинаються в колінах. Підхопивши м'яч опущеними донизу кистями, воротар випрямляється і притискає м'яч до грудей. Якщо ж м'яч рухається на відстані кроку в стороні від воротаря, він одночасно з нахилом до

м'яча робить крок ближньою ногою і ще до торкання м'яча руками приставляє до неї іншу ногу. Даний технічний прийом заснований на хорошій «роботі» ніг та уважному спостереженні за рухом м'яча. У той же час во-

ротар повинен враховувати, що при несподіваному відхиленні м'яча, при скупченості гравців перед воротами нерідко використання цього прийому може призвести до несподіванок для воротаря.

Для більшої надійності ловля м'ячів, що котяться на воротаря рекомендується здійснювати **в стійці на одному коліні** (рис. 83). При наближенні м'яча, воротар переносить вагу тіла на сильно зігнуту в колінному суглобі опорну ногу. Інша нога розвертається назовні та опускається на коліно біля опорної ноги. Її гомілка стає впоперек, наче бар'єр на шляху м'яча. Руки воротаря, опущені вниз, майже торкаються поверхні майданчика між ногами. Зіткнувшись з колінами, м'яч прокочується по передпліччям і притискається до грудей або живота.



Рис. 83. Ловля м'ячів, що котяться в стійці на одному коліні

#### *Тренувальні вправи*

1. Зі стійки ноги нарізно виконайте нахили вперед, не згинаючи ноги в колінах, з торканням поверхні майданчика долонями. *Варіант:* те саме, але нахили виконуються зі стійки ноги разом.

2. З основної стійки воротаря виконайте нахили вперед, захопіть м'яч, що лежить перед вами і підтягніть його до грудей.

3. Вправа у парах. Один із гравців, прийнявши основну стійку воротаря, при наближенні м'яча, який йому накочує партнер із 3-4 кроків, нахиляється та підхоплює м'яч долонями. Випрямившись, він притискає м'яча до грудей. Тепер уже другий гравець приймає основну стійку воротаря, а партнер накочує м'яч.

4. Гравці шикуються в колону по одному. Стоячий перед колоною гравець накочує м'яч на першого гравця, який приймає основну стійку воротаря, нахиляється та ловить м'яч. Потім ударом ногою він спрямовує м'яч низом назад, а сам переходить у кінець колони тощо.

5. Вправа у парах. Один із гравців займає місце у воротах, а його партнер із 5-6 кроків несильним ударом посилає на нього м'яч низом. Завдання воротаря – продемонструвати правильну техніку прийому м'яча. *Варіант:* те саме, але м'яч прямує трохи правіше або лівіше від воротаря, який, зробивши крок убік, з'єднає ноги і ловить м'яч.

6. Вправу виконує три гравці. Двоє з них встають один проти одного на відстані 16-18 кроків і по черзі ударом ногою спрямовують м'яч низом воро-

тареві, який займає позицію між ними. Воротар ловить м'яч, стоячи на місці або зробивши рух убік. Оволодівши м'ячем, воротар повертає його гравцю який виконав удар, повертається кругом і приймає м'яч від іншого гравця тощо. Періодично партнери змінюються ролями з воротарем.

7. Кілька гравців встають за 8-12 кроків від воріт і ударом ногою з різною силою по черзі спрямовують м'ячі низом убік від воротаря.



Рис. 84. Ловля м'яча в падінні

**Ловля м'яча в падінні, що ко-  
титься і низько летить з боку від  
воротаря (рис. 84).** Зловивши на-  
прямок руху м'яча, воротар, викону-  
ючи падіння, як би стелиться на по-  
верхні майданчика. При цьому він  
попередньо торкається поверхні май-  
данчика голілкою, стегном, тазом та  
рукою. М'яч захоплюється однією ру-

кою ззаду, іншою – зверху і підтягується до грудей. Техніка прийому м'яча в кидку відрізняється фазою польоту в напрямку м'яча, що рухається у ворота.

**Ловля м'яча в падінні або кидку після виходу воротаря з воріт на суперника, що атакує (рис. 85).**

Воротар повинен прийняти миттєве рішення, точно визначивши, що зможе раніше суперника або хоча б одночасно з ним дістати м'яч, запобігши небезпечному моменту. Оцінивши таким чином ситуацію, він робить кілька кроків уперед і в падінні або кидку опановує м'ячем, відпущеним атакуючим надто далеко від себе, або ж, зближуючись із суперником, він своїм тілом перегороджує шлях м'ячу до своїх воріт (рис. 86).

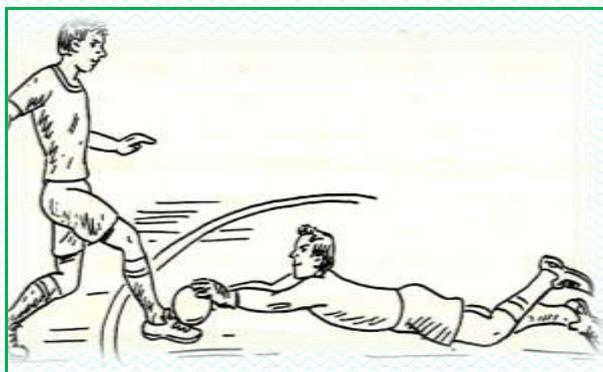


Рис. 85. Ловля м'яча в падінні або кидку



Рис. 86. Ловля м'яча  
перегороджуючи йому шлях

Аналогічний прийом використовується воротарем у футзалі та у тих випадках, коли хтось із суперників низом спрямовує м'яч у штрафну площу одному зі своїх партнерів.

*Завдання:* оцінивши ситуацію, швидко вийти з воріт і в падінні або кидку опанувати м'яч або відбити його в поле.

### *Тренувальні вправи*

1. Воротар опускається на коліна, тримаючи м'яч у руках. За першим сигналом партнера він виконує падіння на ліву сторону, витягнувши руки з м'ячем. По другому сигналу знову займає вихідне положення. Далі вправу виконують у інший бік тощо.

2. Воротар займає позицію, стоячи на колінах. Праворуч і ліворуч від нього кладеться по м'ячу. Воротар по черзі то в один, то в інший бік виконує падіння на м'яч. Захопивши м'яча руками, він підтягує його до грудей.

3. Воротар займає позицію присід. Праворуч і ліворуч від нього кладеться по м'ячу. Воротар по черзі то в одну, то в іншу сторону виконує падіння на м'яч із наступним швидким вставанням. *Варіант:* а) те саме, але вправа виконується з основної стійки воротаря; б) те саме, але кидок виконується крізь обруч.

4. Вправа у парах. Один із гравців ударом ногою посилає м'яч низом так, щоб він проходив за 1-1,5 кроки від партнера. Той кидком з основної стійки опановує м'ячем з наступним швидким вставанням. Після цього він спрямовує м'яч ударом ногою низом повз свого товариша.

5. Воротар лягає на бік біля воріт грудьми до партнера. Той із відстані 6-7 кроків накочує йому м'яч низом так, щоб він рухався убік від воротаря. Відштовхнувшись тулубом та стегном від поверхні майданчика, воротар прагне зловити м'яч. Після цього він повертається у вихідну позицію тощо. Поступово вправа ускладнюється. Партнер накочує м'яч все далі від воротаря або збільшує силу удару по м'ячу.

6. Воротарі займаються в парах. Вони сідають навпроти один одного на відстані 2-3 кроки. Воротар, що має м'яч, кидає його у бік партнера на висоті близько 0,5 м так, щоб останній у кидку зі положення сидячи ловив м'яч. Впіймавши м'яч, той так само кидає його партнеру. М'ячі прямують праворуч або ліворуч від партнера на відстані приблизно 1 м.

7. Вправа у парах. Один із гравців стає з м'ячем навпроти партнера, який займає позицію, опустившись на одне коліно. Перший накидає м'яч у бік від партнера так, щоб він проходив повз нього на висоті близько

0,5 м. Впіймавши м'яч у падінні або кидку, партнер повертає м'яч назад тощо. М'яч прямує у бік тієї ноги, на коліно якої опустився партнер. Його завдання – при приземленні використовувати найм'якішу частину тіла. Через деякий час партнер змінює позицію, опускаючись на іншу ногу. Періодично гравці змінюються ролями.

8. Від воріт 8-10 м (паралельно лінії воріт) у ряд встановлюється 8-10 м'ячів. Декілька гравців один за одним (з деякою паузою) завдають ударів по воротах так, щоб м'яч летів на невеликій висоті або низом осторонь воротаря. Останній намагається у падінні чи кидку опанувати м'яч. Першу серію ударів гравці виконують з одного кінця встановленого ряду м'ячів, а наступну – з іншого кінця тощо.

9. Вправа виконують в трійках. Один із них встає у ворота, ліворуч і праворуч від яких зі стійок споруджуються малі ворота. За 5-6 кроків перед цими воротами стають партнери воротаря. Вони по черзі несильними ударами низом надсилають м'ячі в малі ворота. Воротар повинен з основної стійки в кидку, що стелиться, оволодіти м'ячем. Впіймавши м'яч, він швидко повертає його назад і посідає вихідну позицію. Тепер він виконує кидок в інший бік. Періодично партнери змінюються роллю з воротарем.

10. Воротар займає позицію у середині воріт. За 1,5 кроки від нього кладеться набивний м'яч. Його партнер встає збоку і кидає на невеликій висоті м'яч так, щоб воротар, вибігши з воріт, у кидку через набивний м'яч оволодів ним. Через деякий час м'ячі кидаються з іншого боку воріт тощо.

11. Вправа у парах. Один із гравців займає місце у воротах. Його партнер, вставши за 2-3 кроки від першого, кидає убік від нього м'яч так, щоб той відскакував від майданчика на висоту до 0,5 м. Гравець, що зайняв позицію у воротах, відштовхнувшись, у кидку ловить м'яч, що відскачав. М'яч прямує то в один, то в інший бік від воротаря. Періодично партнери змінюються ролями.

12. Вправа у парах. Один із гравців займає позицію в середині воріт спиною до партнера. Той стоїть із м'ячем за три метри від лінії воріт. По звуковому сигналу воротар розвертається на 180° і в кидку ловить м'яч, що відскачав від майданчика, який його партнер кидком направляє в майданчик (у бік від воротаря). Періодично гравці змінюються ролями.

13. Воротар займає місце в середині воріт і кидає м'яч у напрямку стійки. Після відскоку його від підлоги відштовхнувшись ловить м'яч у кидку.

14. Воротар займає місце у воротах. За 12 кроків від воріт встають з м'ячами кілька гравців. Вони по черзі проходять до воріт, навмисно дещо відпу-

скаючи м'яч на межі штрафного майданчика. Завдання воротаря – вибігти назустріч атакуючому і в падінні або кидку опанувати м'яч якомога ближче до лінії штрафної площі. *Варіант:* те саме, але, увійшовши до штрафного майданчика, гравці намагаються обіграти воротаря і забити м'яч у ворота.

15. Воротар займає позицію у центрі воріт спиною до 6-метрової позначки. У тієї та іншої стійки воріт розташовуються з м'ячами два гравці, обличчям до тієї ж позначки. Вони по черзі ударом ногою спрямовують м'ячі низом уперед, попередньо подавши воротареві звуковий сигнал. Розвернувшись на 180°, воротар робить два-три кроки вперед і в кидку ловить м'яч, що йде, намагаючись, щоб він не перетнув лінію штрафної площі тощо.

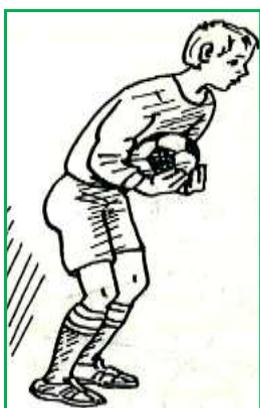


Рис. 87. Ловля напіввисоких м'ячів

**Ловля напіввисоких м'ячів, або що летять на воротаря вище колін і нижче плечей,** здійснюється на місці або в стрибку (рис. 87).

При наближенні з м'ячем воротар згинає колінні суглоби та зближує ноги, подавши вперед верхню частину тулуба. При цьому «кут» між тулубом та стегном утворює своєрідне ложе для м'яча. Руки зігнуті в ліктях висуюються вперед долонями до м'яча. М'яч прокочується послідовно по долонях, передпліччях і притискається до тулуба. Якщо воротар в момент ловлі

м'яча знаходиться в положенні кроку, то з метою зменшення сили удару вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. Ловля у стрибку виконується з метою випередження суперників, готових оволодіти м'ячем, що летить приблизно на рівні грудей воротаря. Зробивши один-два кроки і відштовхнувшись однією ногою від майданчика, воротар у стрибку приймає м'яч на груди, притискаючи його руками (рис. 88).



Рис. 88. Ловля напіввисоких м'ячів

### *Тренувальні вправи*

1. Вставши в положення ноги нарізно, зі зігнутими в ліктях і витягнутими вперед руками (м'яч на долонях), воротар підтягує його до грудей і знову повертається у вихідне положення тощо.

2. З тієї ж позиції воротар підкидає м'яч на 30-40 см, ловить його та підтягує до грудей.

3. Стоячи у воротах, воротар ловить м'ячі, які накидає партнер з 2-3 кроків, лише на рівні живота.

4. Воротар займає позицію у середині воріт. Декілька гравців по чергово накидають з 6-7 кроків йому м'ячі так, щоб вони летіли над рівнем живота. При цьому м'ячі повинні дещо не долітати до воротаря, завдання якого – зробити ривок та опанувати м'яч. *Варіант:* те саме, але м'яч на воротаря посилається ударом ногою з 8-10 кроків.

5. Воротар займає позицію у середині воріт. Партнери по черзі накидають м'ячі з відстані 7-8 кроків то в один, то в інший бік від воротаря. Його завдання – перемістившись у відповідний бік приставними чи схресними кроками, зловити м'яч.

6. Кілька гравців, розташувавшись по дузі за 8-10 кроків від воріт, по черзі ударом ногою з різною силою посилають м'ячі на рівні живота або грудей у бік воротаря. Той ловить м'ячі, що летять, стоячи на місці, в стрибку вбік і вперед.

7. Воротар займає місце в воротах. Перед воротами за 2-3 м ставиться набивний м'яч. Партнери з 8-9 кроків накидають м'ячі так, щоб воротар, вибігши з воріт, ловив м'яч у стрибку над м'ячем.

8. Воротар займає позицію обличчям до стінки на відстані 2 м. Позаду нього та трохи збоку розташовуються два гравці з м'ячами. Вони по черзі виконують кидки м'ячів у стінку. Воротар ловить м'ячі, що відскочили від стінки, на рівні грудей, стоячи на місці або в стрибку.

**Ловля високих м'ячів, що летять на воротаря (або поряд з ним)** виконується як на місці, так і в стрибку. При ловлі на місці, тобто в опорному положенні (рис. 89), при наближенні м'яча, що летить, руки воротаря витягуються вгору, долоні обертаються до м'яча, великі пальці майже стикаються.

Спійманий м'яч м'яким рухом переноситься до грудей та у вихідне положення воротаря для вкидання його партнеру. У момент ловлі м'язи рук повинні бути роз-

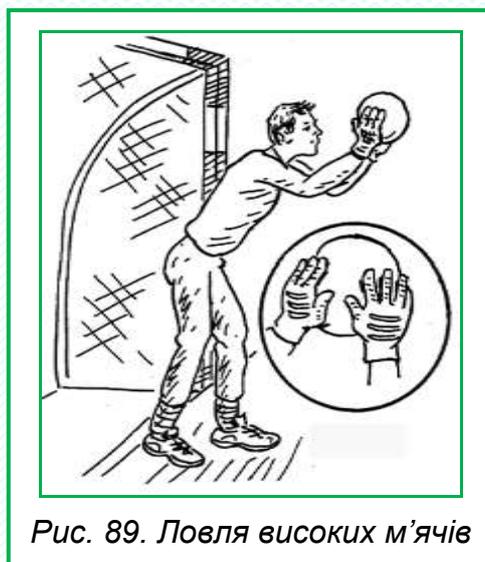


Рис. 89. Ловля високих м'ячів

слабленими, таким чином амортизуючи силу удару. Якщо воротар напружує кисті, м'яч може відскочити від рук до суперників.



Рис. 90. Ловля м'яча у стрибку

**Ловля м'яча у стрибку** виконується поштовхом однієї або двома ногами з місця або з розбігу (рис. 90). Таким чином, як правило, воротарі здійснюють ловлю м'ячів, що опускаються в штрафну площу. Приземляється воротар в основному положення ноги нарізно, що дозволяє миттєво ввести м'яч у гру.

#### Тренувальні вправи

1. Воротар тримає м'яч на рівні обличчя так, щоб великі пальці рук майже стикалися. За сигналом партнера він відводить назад кисті рук (як би випускаючи м'яч) і відразу знову повертає їх у вихідне положення, немов ловлячи м'яч, що падає.

2. Воротар накидає м'яч над головою, а потім, спіймавши, опускає і кладе його в «кут», утворений передпліччям та грудьми.

3. Воротарі виконують вправу в парах. Вставши за два кроки один проти одного, вони по черзі підкидають м'яч над партнером, який ловить його і притискає до грудей. *Варіант:* партнери стають за 5-6 кроків один проти одного. М'яч накидається по крутій траєкторії.

4. Гравці розташовуються по колу в положенні присів. Один із гравців, зайнявши позицію в центрі кола, підкидає м'яч угору та називає ім'я одного з гравців. Той швидко встає, робить два-три кроки і у стрибку ловить м'яч у найвищій точці.

5. Воротар займає місце у середині воріт. Декілька гравців з 8-12 кроків по черзі ударом з напівльоту по високій траєкторії направляють м'ячі в штрафний майданчик так, щоб воротар виконував ловлю у стрибку після руху вбік і вперед.

6. Ця вправа виконується так само, як і попередня. Але воротар виконує ловлю м'яча у боротьбі з одним із гравців, який спочатку діє пасивно.

7. Воротар займає позицію у середині воріт. Його партнер встає на 10-метровій позначці і по високій траєкторії накидає м'ячі так, щоб вони опускалися до штрафного майданчика біля його лінії. Воротар вибігає вперед і в стрибку виконує ловлю м'яча у найвищій точці. Увага воротаря

акцентується на тому, щоб стрибок вгору був вертикальним і при приземленні він не переступав лінію штрафної площі. Періодично партнери змінюються ролями.

8. Воротар знаходиться у середині воріт, прийнявши основну стійку. Позаду воріт встають із м'ячами два гравці. Вони по черзі через поперечину накидають м'ячі по високій траєкторії так, щоб вони опускалися приблизно за 1-2 кроки перед лінією штрафного майданчика. Воротар, якому м'яч у такій ситуації потрапляє у поле зору із запізненням, має проявити необхідну реакцію. Помітивши м'яч, він різко стартує і у стрибку ловить м'яч у найвищій точці.

9. Воротар займає позицію біля стійки воріт, торкаючись її рукою. За 5 м від нього встає його партнер. Він накидає м'яч верхи у протилежний кут воріт. Воротар, перемістившись туди приставними кроками, у стрибку ловить м'яч у найвищій точці. Потім вправа повторюється так само в інший бік. Періодично партнери змінюються ролями.

**Ловля напіввисоких і високих м'ячів**, що летять осторонь воротаря, виконуються в кидку. Цей прийом, як правило, застосовується, коли суперники завдають сильних ударів по воротах. Воротар енергійно відштовхується від майданчика вгору-убік. Руки його піднімаються до гори, долонями до м'яча. Пальці злегка розводяться, створюючи цим велику площу прийому м'яча (рис. 91). У момент ловлі руки воротаря згинаються і підтягують м'яч до грудей. При приземленні воротар гупується.



Рис. 91. Ловля напіввисоких і високих м'ячів

### *Тренувальні вправи*

1. Вправа у парах. Один із гравців приймає основну стійку воротаря. Інший встає за 3-4 кроки навпроти першого. Праворуч і ліворуч від воротаря укладаються мати. Його партнер накидає м'ячі верхи так, щоб воротар ловив їх у кидку, приземляючись на мати. Періодично гравці змінюються ролями.

2. Воротар встає у ворота, споруджені з двох набивних м'ячів. Ширина воріт – 2 кроки. Його партнер, зайнявши позицію за 3 кроки від во-

ріт, накидає м'яч по крутій траєкторії убік від воротаря. Той виконує кидки за м'ячем, пролітаючи над набивним м'ячем. Вправа виконується в обидві сторони. У процесі навчання прийому використовуються гімнастичні мати. Періодично партнери змінюються ролями.

3. Воротар займає місце у середині воріт. Його партнер з 3-4 кроків верхи накидає м'ячі убік від воротаря так, щоб той ловив їх у кидку. Періодично гравці змінюються ролями.

4. Вправу виконують троє гравців. Один із них виконує роль воротаря. Інший на відстані 3 м від першого встає у позицію упор присівши на колінах. Третій встає за 3-3,5 кроки від другого. Його завдання – накидати верхи м'ячі в бік від гравця, що присів, щоб воротар, зробивши кілька кроків, відштовхнувшись у польоті через партнера в упорі присівши, виконував ловлю м'яча. Після цього вправу виконують у інший бік. У процесі навчання прийому використовуються гімнастичні мати або пісок. Періодично гравці змінюються ролями.

5. Воротар, посівши позицію в середині воріт, приймає основну стійку. Його партнер встає за 4-5 м проти нього. Він накидає м'яч так, щоб воротар ловив його у кидку після відскоку від майданчика. М'яч накидається то в один, то в інший бік від воротаря. Періодично гравці змінюються ролями. *Варіант:* воротар виконує вправу із положення присіву або лежачи на животі.

6. Воротар займає позицію у середині воріт. Партнер встає за 8-10 м від нього. За сигналом партнера воротар робить перекид уперед і стає в основну стійку. Партнер несильним ударом верхи спрямовує м'яч убік від воротаря. Той у кидку намагається опанувати м'яч. Поступово сила удару зростає. Періодично партнери змінюються ролями.

7. Гравці по черзі з 10-12 кроків ударом ногою посилають м'ячі у ворота верхи убік від воротаря. Той ловить високі м'ячі в кидку.

8. Воротар займає позицію у середині воріт. Біля стійок воріт встають два гравці. Вони по чергово накидають м'ячі партнеру, який стоїть за 4-5 кроків від воротаря, який головою посилає м'яч верхи убік від воротаря. Останній у кидку намагається опанувати м'ячами, що високо летять. Періодично гравці змінюються ролями.

*Типові помилки,* що виникають при освоєнні техніки гри воротаря. При ловлі м'яча, що котиться назустріч, воротар не встигає підхопити м'яч руками – м'яч ударяється в ноги воротарю і відскакує в поле або у ворота – виконайте зі стійки ноги нарізно нахили вперед, не згинаючи ноги в колінах, з дотиком майданчика долонями.

Вийшовши на атакуючого суперника, воротар спізнюється з кидком на м'яч – суперник спрямовує м'яч у ворота – воротар займає позицію у воротах, партнери по черзі ведуть м'яч до воріт, навмисно відпускаючи від себе м'яч. Воротар вибігає назустріч і в падінні намагається опанувати м'яча.

М'яч, що летить на воротаря нижче за груди, відскакує від нього, тому що він не встиг згрупуватися і утворити тулубом і стегнами «ложе» для м'яча – суперник добиває м'яч у ворота – вставши в положення ноги трохи ширше за плечі, зі зігнутими і витягнутими вперед руками (м'яч у нього на долонях), воротар підтягує його до грудей, звертаючи увагу на необхідність утворення тулубом та стегнами «ложа» для м'яча.

При ловлі м'яча він проскакує між долонями – м'яч опиняється у воротах – підкиньте м'яч над головою, а потім зловіть, витягаючи руки вгору, долоні розвернені до м'яча, великі пальці майже стикаються. Виконайте 15-18 разів.

### Відбивання м'ячів

У футзалі воротар часто закритий гравцями і бачить м'яч, що летить у ворота, надто пізно. Не маючи нагоди зловити м'яч, він змушений відбивати його руками чи ногою.

Відбивання м'ячів, що котяться і низько летять в стороні від воротаря, найчастіше виконується ногами: у випаді або шпагаті.

**Відбивання м'яча у випаді** (рис. 92) один із найпоширеніших прийомів. Визначивши напрямок руху м'яча, що наближається, воротар робить випад в цей бік ближньою ногою. При цьому його гомілка ставиться майже перпендикулярно (або під невеликим кутом) до поверхні майданчика, стопа низько виноситься над поверхнею майданчика і розвертається перпендикулярно до м'яча, що наближається. Одночасно в цьому напрямку для страховки виноситься і однойменна рука. Інша ж рука піднімається, зберігаючи рівновагу. М'яч приймається на будь-яку частину стопи та гомілки. Залежно від ширини випаду тулуб воротаря в цей момент приймає або майже вертикальне положення, або нахиляється у бік випаду. Відбивши м'яч, воротар швид-



Рис. 92. Відбивання м'яча у випаді

ко приймає основну стійку. Цим прийомом воротар користується для відбивання ударів, несподівано посланих суперниками з різних дистанцій.

**Відбивання м'ячів у шпагаті**, що летять у нижні кути воріт (рис. 93). М'яч відбивається будь-якою частиною витягнутої ноги. Відбивши м'яч, воротар сідає майже в шпагат або опускається на коліно іншої ноги. Після цього він намагається швидко встати та прийняти основну стійку.

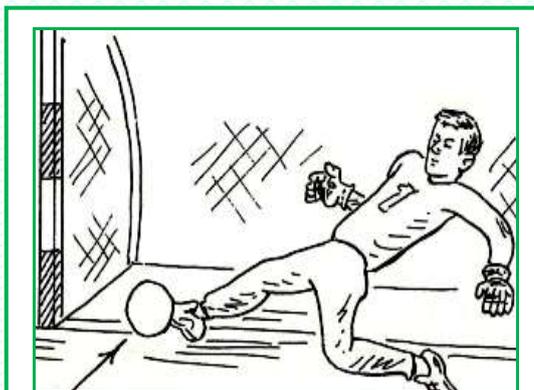


Рис. 93. Відбивання м'яча у випаді (шпагаті)

М'ячі, що летять в стороні від воротаря, але вище пояса, зазвичай, відбиваються **махом ноги або руки** (рис. 94). Рух починається з відведення стегна махової ноги у бік м'яча, що наближається (гомилка трохи відстає).



Рис. 94. Відбивання м'яча махом

Майже одночасно воротар відштовхується іншою ногою у той самий бік. При цьому він повинен розрахувати силу поштовху так, щоб прийняти м'яч внутрішньою стороною стопи або гомилкою махової ноги, яка в цей момент різко піднімається вбік-вгору. У цей момент тулуб воротаря зберігає вертикальне положення. Для підстраховки одночасно з махом ногою воротар простягає убік однойменну руку.

**Відбивання м'яча в падінні долонею** (або долонями) застосовується воротарем у різних ситуаціях, часто непередбачуваних. Так, виходячи назустріч атакуючому супернику, воротар часто не встигає опанувати м'яча і в останній момент змушений відводити його в падінні або кидку в найбезпечніше місце однією або двома долонями (рис. 95).

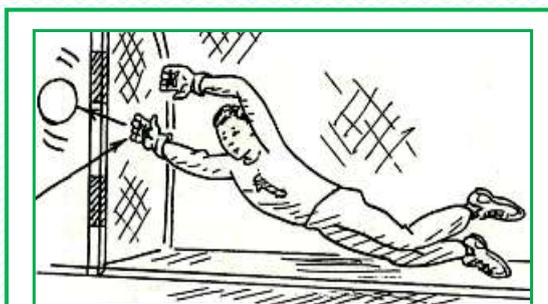


Рис. 95. Відбивання м'яча в падінні

**Відбивання м'яча на різній висоті.** Такі м'ячі відбиваються убік від воріт або переправляються за ворота над перекладиною (рис. 96). Ефек-

тивний цей прийом і тоді, коли суперник навісним ударом намагається перекинути воротаря.

**Відбивання м'яча кулаками** (рис. 97). Коли м'яч опускається перед воротами і при цьому суперники готові опанувати його, воротар відбиває м'яч кулаком однієї або двох рук. Такий удар виконується фалангами стиснених у кулак пальців за рахунок згинання рук у ліктьових суглобах. Удар виконується, як правило, у стрибку. Використовується цей прийом і при спробах суперника перекинути навісним ударом воротаря, що вийшов уперед.

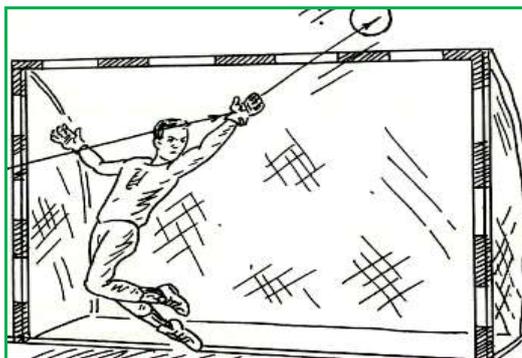


Рис. 96. Відбивання м'яча на різній висоті



Рис. 97. Відбивання м'яча кулаками

Якщо м'яч опинився в повітрі прямо над воротарем або перед ним тоді коли він чекав його в іншій точці або взагалі не передбачав такої ситуації і тому виявився непередготовленим до ловлі або відбивання руками, а суперники готові вразити м'яч у ворота, воротар повинен миттєво зорієнтуватися і усунути небезпеку, що виникла біля воріт, **відбивши цей м'яч головою** (рис. 98).

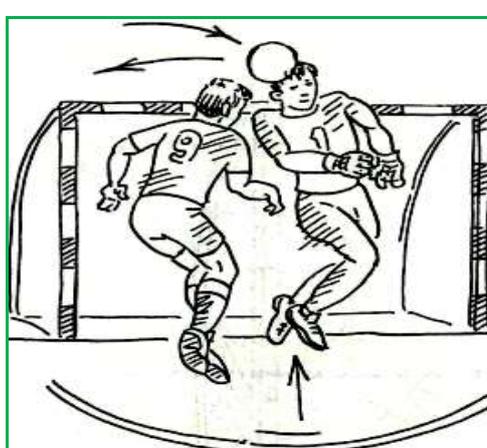


Рис. 98. Відбивання м'яча головою

### Тренувальні вправи

1. Воротар присідає біля стійки воріт, торкаючись її рукою. Його партнер, вставши за 2 кроки навпроти середини воріт, б'є м'яч низом у протилежний кут воріт. У кидку, воротар стелиться і відбиває м'яч долонею.

2. Воротар займає позицію у середині воріт. У нижніх кутах воріт встановлюється по м'ячу. З основної стійки воротар виконує кидки на м'яч із відбиванням його убік.

3. Воротар займає позицію всередині воріт, обличчям до бічної лінії. Два його партнери, вставши з боків від воріт за 4-5 кроків від лінії воріт, по черзі несильними ударами ногою спрямовують м'ячі один одному (вздовж воріт). Завдання воротаря – зробивши один-два кроки, в кидку стелячись, спробувати відбити м'яч, що йде, долонею (долонями). Відбивши м'яч, воротар повертається у вихідне положення. Періодично партнери змінюються ролями.

4. За сигналом виконайте стрибок з місця вгору, а після приземлення випади вправо і вліво. Варіант: зробивши випад убік, відбивайте ногою м'яч, що лежить осторонь на відстані одного кроку.

5. Воротар займає позицію у середині воріт, спиною до центру майданчика. Його партнер постає між 6-метровою позначкою та лінією воріт. Він подає воротареві звуковий сигнал. Воротар швидко розвертається на 180° і приймає основну стійку. Його партнер ударом ногою спрямовує м'яч низом убік від воротаря так, щоб той відбивав його у випаді. М'ячі прямують то в один, то в інший бік від воротаря. *Варіант:* а) те саме, але м'яч відбивається у шпагаті; б) партнер накидає м'ячі руками лише на рівні пояса воротаря, а той відбиває їх махом ноги.

6. Воротар займає позицію на 6-метровій позначці обличчям до центру майданчика. У 3-х м позаду нього постає партнер. Він спрямовує ударом ногою м'ячі низом то в одну, то в іншу сторону від воротаря, подавши попередньо звуковий сигнал. Сконцентрувавши увагу, воротар у падінні відбиває м'ячі рукою, щойно вони з'являться у полі його зору. Необхідно, щоб воротар відбивав м'ячі у момент, коли вони ще не перетнули лінію штрафного майданчика. Періодично партнери змінюються ролями.

7. Воротар займає позицію у середині воріт у положенні сидячи, обличчям до центру майданчика. Його партнер, вставши за 3-4 м навпаки, по черзі кидає м'ячі так, щоб, відскочивши від поверхні майданчика, вони проходили у ворота поруч із воротарем. Той, не встаючи, тягнеться за

м'ячами, що відскочили, намагаючись відбити їх долонями в сторону від воріт. Періодично партнери змінюються ролями з воротарем.

8. Гравці з м'ячами встають у колону по одному в 12-15 кроках від воріт. Воротар займає позицію у середині воріт. Гравці ведуть м'яч у бік воріт. Увійшовши до штрафного майданчика, вони навмисне дещо відпускають м'яч від себе. Воротар, вибігши назустріч гравцю, що атакує, у кидку долонею відбиває м'яч убік і т.д. *Варіант:* те саме, але гравці ведуть м'яч у бік воріт то з одного, то з іншого флангу.

*Типові помилки,* що виникають у воротаря-початківця при відбиванні м'ячів. Прагнучи відбити м'яч, що низько летить, у випаді або шпагаті, воротар не встиг відбити м'яч ногою – гол – виконуйте з основної стійки воротаря випади то в один бік, то в інший бік. Потім попросіть товариша спрямовувати ударом ногою низом у ворота і відбивайте їх у випаді чи шпагаті.

Воротар не встиг перевести долонею над поперечиною м'яч, що летить у ворота крутою траєкторією – гол – партнери мають навішувати м'ячі на ворота. Виконуйте відбивання м'ячів, що летять, переводячи їх долонею над перекладиною.

Вибігши назустріч атакуючому супернику, воротар не встиг у кидку долонею відбити м'яч – небезпечний момент біля воріт – повторіть вправу 8.

### Вкидання м'ячів

У футзалі воротар виконує вкидання м'яча після виходу м'яча за лінію воріт, а також після ловлі його в межах штрафного майданчика. Завдання воротаря – точно і швидко направити м'яч рукою вільному партнеру. Вкидання, як правило, здійснюється **однією рукою із-за плеча, збоку або знизу** (рис. 99).

При вкиданні із-за плеча рука воротаря, що підтримує м'яч, згинається в лікті і піднімається до рівня голови. Вага його тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. Вільна рука, зігнута в лікті, перебуває перед грудьми. Кидок починається рухом передпліччя вперед-вниз



Рис. 99. Вкидання однією рукою із-за плеча, збоку або знизу

і закінчується енергійним рухом кисті. В результаті м'яч летить у напрямку обраної воротарем цілі. У той же момент вільна рука витягується убік, а вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду. Потім воротар переступає вперед ногою, яка до кидка була позаду.

### *Тренувальні вправи*

1. Гравці встають у колону по одному. У 4-6 кроках розташовується партнер із м'ячем. Він «викочує» м'яч рукою першому гравцю. Той, підібравши м'яч, так само направляє його назад, а сам перебігає в кінець колони. Тепер м'яч «викочується» другому номеру. Періодично гравці змінюються роллю з партнером, що стоїть навпроти колони.

2. Вправа у парах. Відстань між партнерами 6-7 кроків. Гравці по черзі «викочують» м'яч один одному, попередньо виконуючи ловлю м'яча умовним способом.

3. Вправа у парах. Відстань між партнерами 8-10 кроків. Вони по черзі спрямовують м'яч один одному кидком із-за плеча з місця. *Варіант:* те саме, але кидки виконуються однією рукою збоку з місця.

4. Стоячи за 4-5 м від стінки, воротар у різний спосіб направляє м'яч рукою у цю перешкоду, акцентуючи увагу на енергійному заключному русі кисті руки.

5. На майданчику на відстані 20, 25 і 35 кроків від воріт позначте три кола діаметром 1-1,5 м. Тренуйтеся у попаданні в ту чи іншу ціль кидком різним способом з місця.

6. Воротарі тренуються в парах. Партнери встають за 20-30 кроків один проти одного і по черзі ударом ногою з літа або з напівліту посилають м'ячі верхи, попередньо підкинувши м'яч перед собою.

7. За 30-35 кроків від штрафної площі позначаються два кола діаметром 1,5-2 метри. Відстань між колами 5-6 м. Воротар займає місце у воротах. Його партнер накидає м'яч на воротаря верхи. Впіймавши м'яч, воротар підкидає його перед собою і спрямовує у вказану партнером ціль ударом з льоту або з напівльоту. *Варіант:* партнер «накочує» м'яч на воротаря низом.

*Типові помилки,* що виникають у воротаря-початківця при освоєнні прийому вкидання м'яча.

Виконуючи «викочування» м'яча партнеру, воротар не продовжив рух рукою за м'ячем, що котиться – суперник перехопив м'яч, що повільно котиться – повторіть вправи 1, 2.

Виконуючи вкидання м'яча рукою збоку, воротар не зробив широкого розмаху рукою з м'ячем – м'яч не долетів до адресата – повторіть вправи 3, 4.

Виконуючи вкидання м'яча однією рукою від плеча, воротар не зробив завершального руху кистю – м'яч не дійшов до партнера – повторіть вправи 3, 4.

### **Додаткові вправи для воротарів**

У футзалі воротар повинен володіти не лише специфічною технікою ловлі, відбивання та введення м'яча у гру, а й технікою польових гравців. Така необхідність диктується самою суттю футзалу, в якій воротарю постійно доводиться виконувати функції польових гравців. Наприклад, отримавши м'яч у ноги від партнера, воротар повинен точно надіслати м'яч одному з гравців своєї команди так, щоб суперники не перехопили передачу. Крім того, ситуації, що виникають на майданчику, вимагають від воротаря надійно виконувати прийом м'яча різними способами, використовувати різноманітні обманні рухи, а також, підключаючись до атаки, наносити сильний і точний удар по воротах суперників тощо.

Хороша технічна майстерність потрібна воротареві, коли залишаючись останнім гравцем захисту, він змушений виконувати функції страхувальника або диспетчера. Звичайно, щоб повною мірою відповідати таким вимогам, воротар повинен на тренувальних заняттях не тільки відпрацьовувати специфічні прийоми гри воротаря, але й брати участь у вправах польових гравців, а також як польовий гравець іноді і брати участь в іграх.

#### *Додаткові індивідуальні і групові вправи для тренувальних занять*

1. Гравці тримають м'яч в одній руці, виконуючи цією рукою кругові рухи вперед і назад. Вправа виконується по черзі правою та лівою рукою.

2. Воротар витягує руки вбік-вгору, перекидаючи м'яч з руки на руку.

3. Воротар тримає м'яч у руках. Нахилившись уперед, він кидає м'яч між ногами за спину так, щоб той пролетів над головою. Випрямившись, воротар ловить м'яч перед собою. *Варіант:* після кидка м'яч прямує вгору. Випрямившись, воротар розвертається на 180° і ловить м'яч над головою.

4. Нахилившись уперед, воротар перекладає м'яч із руки в руку навколо тулуба чи ніг. *Варіант:* а) м'яч перекладається з руки в руку по «вісімці»; б) м'яч перекочується поверхнею майданчика навколо ніг або по «вісімці».

5. Воротар сідає, піднявши випрямлену ногу і перекладає м'яча з руки в руку так, щоб м'яч проходив під цією ногою.

6. Воротар стоїть, тримаючи м'яч у витягнутих уперед руках. Відпустивши м'яч, він ловить його перед падінням на майданчик і притискає до грудей. *Варіант*: те саме, але воротар ловить м'яч після відскоку від майданчика.

7. Воротар стоїть, тримаючи м'яч у витягнутій правій руці. Вдаряючи м'ячем об поверхню майданчика у себе під ногами, він підскакує, а потім перехоплює м'яч, що відскочив від майданчика, обома руками. Потім м'яч перекладається в ліву руку і таким чином кидком направляється воротарем собі під ноги і т.д.

8. Воротар підкидає м'яч високо над собою обома руками. Впіймавши м'яч у стрибку у найвищій точці, він притискає його до грудей. *Варіант*: те саме, але після кидка воротар швидко повертається на 360°, намагаючись зловити м'яч і притиснути його до грудей.

9. Воротар приймає вихідне положення, лежачи на спині з м'ячем у витягнутих руках. Швидко підвівшись, він переводить м'яч на груди. *Варіант*: вправа виконується з вихідних положень лежачи на боці та лежачи на животі.

10. Воротар приймає вихідне положення, лежачи в упорі на руках. Його партнер накидає йому м'яч лише на рівні голови. Воротар намагається зловити м'яч, що летить, приземляючись на груди. *Варіант*: воротар приймає положення сидючи на колінах, а партнер накидає йому м'яч на висоту витягнутих рук або трохи вбік.

11. Воротар приймає основну стійку, повернувшись спиною до партнера. Той стоїть за 5 м від воротаря з м'ячем у руках. За звуковим сигналом він кидає м'яч у бік воротаря. Той швидко розвертається на 180° і ловить м'яч тощо. *Варіант*: м'яч накидається дещо убік від воротаря чи рівні його витягнутих рук.

12. Праворуч і ліворуч від воротаря (за 1,5-2 кроки від нього) кладеться по набивному м'ячу. Воротар, прийнявши основну стійку, кидає м'яч вправо так, щоб той котився повз набивний м'яч і в кидку намагається зловити м'яч, що котиться. Потім вправо виконують у інший бік тощо.

13. Воротар тримає м'яч над головою. Сильно кинувши м'яч у майданчик перед собою, він виконує перекид уперед і перш ніж м'яч вдруге торкнеться майданчика, ловить його та притискає до грудей. *Варіант*: після кидка воротар повертається на 180°, виконує перекид назад і ловить м'яч.

14. Воротар займає позицію обличчям до стінки на відстані 1,5-2 кроки. Його партнер встає за воротарем і кидає м'яч у стінку. Завдання воротаря зреагувавши на звук м'яча, що відскочив від стінки, оволодіти ним. Поступово сила кидка зростає. Періодично партнери змінюються ролями. *Варіант:* а) партнер займає позицію позаду збоку від воротаря. Останній стоїть обличчям до стінки на відстані 5 м. М'яч накидається у стінку по крутій траєкторії. Воротар вибігає вперед і в стрибку ловить м'яч у найвищій точці; б) м'ячі прямують у стінку на різній висоті.

15. Два воротарі встають за 10-12 м один проти одного. Один з них з м'ячем робить перекид уперед, встає і ногою спрямовує м'яч у бік партнера по крутій траєкторії. Останній ловить м'яч у стрибку та притискає його до грудей. Виконавши перекид, він також посилає м'яч верхи партнеру і т.д.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 11. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

Індивідуальні тактичні дії польових гравців у нападі включають атакуючі дії без м'яча, що характеризуються виконанням:

**1. «Відкривання»** – означає вихід гравця на вільну позицію, що дає змогу звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього та, отримавши м'яч, виконати передачу партнеру або удар по воротах. Гравець, який відкрився, також може відвести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце у футзалі, як правило, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати попередня імітація гравцем деякої пасивності з метою введення опікуна в оману або обманні рухи, що заплутують суперника. Відкриватися можна вперед, убік, а за потреби і назад. Причому робити це необхідно своєчасно, а саме у момент, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

### **Тренувальні вправи**

1. Гра з партнером. Два гравці встають один проти одного: на відстані 6-8 кроків. Вони по черзі виконують передачі один одному. Гравець, який отримав м'яч, повинен ривком відкритися убік на 3-4 кроки, а його партнер точно спрямовує йому м'яч і навпаки.

2. Квадрат. На майданчику 10×10 м розташовуються 4 гравці, один з них відбирає. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити лише раніше обумовлену кількість дотиків до м'яча (два, три, один). Хто припустився помилки (м'яч спрямований за межі майданчика або ведучому) стає ведучим.

3. Гра в четверо воріт. На майданчику зі стійок (прапорців) зробіть чотири воріт (по дві на кожну команду). Завдання тієї і іншої команди – при скупченні гравців біля одних воріт швидко оцінити обстановку і перевести м'яч партнеру, що вільно відкрився, на інші ворота. Гол, забитий у будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, яка зуміла за умовлений час забити більше м'ячів.

**2. «Відволікання уваги суперників»** – це переміщення одного або кількох гравців у певну зону з метою відведення за собою опікунів та створення вільної зони для індивідуальних дій партнерів, які володіють м'ячем або перебувають у вигіднішій позиції для безпосередньої загрози воротам. При відволікаючих діях пам'ятаймо, що переміщення має бути переконливим, тобто, по-справжньому створювати загрозу і цим змушувати захисників слідувати за гравцем який переміщається.

**3. Створення чисельної переваги** в окремих зонах ігрового поля. У тих випадках, коли атакуючий гравець не може впоратися в єдиноборстві з суперником, один з його партнерів переміщується до цієї зони, створюючи тут чисельну перевагу. Найчастіше ця тактична дія застосовується при нападі з підключенням до атаки значної кількості гравців.

**4. Закривання суперника.** Кожен гравець у футзалі має вміти опікуватися своїми суперниками. Без цього не відбудеться успішної гри команди. Той, хто вміло закриває суперника, отримує сприятливу нагоду вчасно розпочати боротьбу за м'яч, не дати отримати м'яч супернику і таким чином зірвати атаку протилежної команди. У різних ситуаціях закриття може здійснюватися по-різному. Однак у всіх випадках закриваючий повинен зайняти місце між суперником та своїми воротами. При цьому враховуйте таку вимогу: чим ближче суперник розташується до воріт, тим слід ближче до нього перебувати.

#### *Тренувальні вправи*

1. Двох проти одного. Гра проводиться на половині майданчика. Два захисники грають проти нападаючого. Один із захисників вступає в єдиноборство із суперником і прагне перекрити шлях до воріт. Другий захисник, відступаючи до воріт, підстраховує партнера на випадок, якщо противнику вдасться обвести першого.

2. Один проти двох. На майданчику розмічається квадрат 12x12 м. Гра полягає в тому, що один захисник намагається завадити просуванню двох суперників до воріт і відібрати у них м'яч. Захисник повинен прагну-

ти зайняти таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч у бік відкритого партнера. У ході гри, гравці періодично змінюються ролями.

3. Два на два. Два захисники грають проти двох нападаючих. Гра проводиться на майданчику 15x15 м. Захисник, який опікується нападником з м'ячем, прагне зайняти таку позицію, щоб зупинити просування суперника та відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча, прагне розташуватися так, щоб завадити йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча.

4. Штурм воріт. У середині поля розміщуються четверо нападників із м'ячем. Біля воріт, що захищаються воротарем, постають чотири захисники. Нападники пересуваються вперед, передаючи м'яч один одному. Захисники (кожен тримає одного з нападників) прагнуть відібрати у них м'яча або відбити його до центру поля. Через певний час команди змінюються ролями. Перемога присуджується команді, яка зуміла пропустити менше м'ячів під час оборони воріт.

**Індивідуальні тактичні атакуючі дії з м'ячем** включають застосування передач м'яча, ведення та фінтів, а також ударів по воротах у різних ігрових ситуаціях.

### **Атакуючі дії з м'ячем**

Індивідуальні тактичні дії футболіста, що володіє м'ячем, є ні чим іншим, як раціональним застосуванням у грі технічних прийомів, розглянутих нами у розділі «Техніка гри футзалу».

**1. Передача м'яча.** Гравець, який володіє майстерністю виконувати точні та своєчасні передачі партнерам, приносить велику користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, як правило, організовується атака на ворота суперників, готується момент для завершального удару по воротах. Ось кілька вимог, яких слід дотримуватись під час виконання передач. Віддавати м'яч необхідно тому, хто займає більш вигідну позицію. Найкраще це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч у русі та продовжити атаку або завдати удару по воротах. У процесі гри намагайтеся урізноманітнити виконання передач, тобто виконувати як короткі так і середні та довгі. Чергувати слід також передачі низом і верхом, а також поперечні та поздовжні. Це ускладнить дії суперників, не дозволить їм пристосуватися до вашої гри.

## *Тренувальні вправи*

1. По прямій. Виконуйте вправи разом із партнером. Просуваючись по прямій на відстані 4–6 кроків від партнера, робіть передачі один одному в один дотик.

2. На хід партнеру. Позначте коло діаметром 8–10 кроків. Встаньте в центр кола і передавайте м'яч партнеру, який біжить по колу спочатку по ходу, а потім проти ходу годинникової стрілки. Намагайтеся віддати м'яч партнеру на хід. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

3. Діагональні і поперечні передачі. Гравці, передають м'яч у такій послідовності: гравець А передає м'яч партнеру Б, той – гравцю В, який направляє м'яч партнеру Г і т.д. Періодично гравці змінюють напрямок передач.

4. Зміна позицій. Пересуваючись учотирьох по колу, гравці в один дотик передають низом м'яч один одному спочатку по ходу, а потім проти ходу годинникової стрілки.

**2. Ведення та фінти.** Ведення та фінти – ефективні прийоми гри. Вміло використовуючи ведення м'яча різними способами та на різній швидкості у поєднанні з обманними рухами, футзаліст отримує сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для удару по воротах. Граючи в футзал, багато хто любить використовувати ці прийоми, але найчастіше це робиться на шкоду команді. Тому у випадках, коли партнер зайняв вигідну позицію, слід направити йому м'яч. Адже своєчасна та точна передача – є ефективною тактичною дією для команди.

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати у тих випадках, коли партнери гравця, який володіє м'ячем, закриті суперниками і можливості передачі немає. Тоді гравець повинен почати переміщення з м'ячем по довжині або ширині поля з метою виграти час для відкриття партнерів або вийти на ударну позицію.

**Обведення** – це дії гравця з м'ячем з метою виграти єдиноборство із суперником. Це найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: зі зміною швидкості руху, зі зміною напрямку руху, обманні рухи (фінти).

**Обведення зі зміною швидкості руху** найбільш ефективно при веденні м'яча вздовж бічної лінії поля або при діагональному переміщенні гравця з м'ячем.

**Обведення зі зміною напрямку руху** використовується у двох варіантах. У випадку, коли захисник знаходиться попереду гравця з м'ячем, зблизившись із ним на відстань 5-6 м, нападник іде убік. Якщо захисник не реагує на це, нападник різко збільшує швидкість і залишає суперника за спиною. Якщо захисник починає зміщуватись у новому напрямку, нападник різко змінює його ще раз і набирає швидкість. Другий варіант використовується, коли захисник знаходиться ззаду або ззаду та збоку і рухається у тому ж напрямку, що й гравець із м'ячем. У момент зближення захисника з нападником останній різко зупиняє м'яч і розвернувшись на 180°, продовжує рух повз захисника, що проскочив. Даний вид обведення особливо корисний при поздовжніх та діагональних переміщеннях гравця з м'ячем.

**Обведення за допомогою обманних рухів (фінтів)** – найефективніший засіб ведення єдиноборств за умов щодо невеликого ігрового простору (дії у штрафному майданчику суперників тощо).

#### *Тренувальні вправи*

1. Дріблери. Проводьте цю гру у вигляді естафети. У ній беруть участь одночасно дві – три команди. У складі кожної однакова кількість гравців. Команди будуються за загальною лінією старту колони по одному. За 5 кроків від лінії старту паралельно їй проводиться лінія передачі м'яча. За сигналом перші гравці команд ведуть м'яч по прямій, обходять стійку (29 кроків від лінії старту) і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони направляють м'яч другим номерам команд, а самі стають в кінці колони. Другі та наступні номери діють так само. У ході гри кожен гравець має зробити по три ведення м'яча. Перемагає команда, яка швидше за інших закінчила естафету.

2. Тільки вперед. Змагаються два гравці. Один із них із м'ячем. Він веде м'яч по полю на відстані 3-4 кроків і робить передачу партнеру, що рухається осторонь на відстані 4-5 кроків від нього. Отримавши м'яч, той виконує такі ж дії тощо. Завдання гравця без м'яча – швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець із м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.

3. Обведи партнерів. Вправу виконує кілька гравців. Вони встають у колону по одному, дотримуючись дистанції в 2-3 кроки. Таким чином, група повільно просувається майданчиком. Останній гравець має м'яч. Він по черзі обходить всіх партнерів ззаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м'яч гравцю, що рухається позаду, який діє так само.

**3. Удари у ворота.** Футзалісти, які володіють різноманітними, сильними та несподіваними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал своєї команди. Удари у ворота не повинні завдавати одні й самі гравці нападу. У футзалі цією найважливішою тактичною дією повинні володіти всі гравці.

Удари у ворота – головний засіб для завершення всіх атакуючих дій. При їх виконанні необхідно враховувати багато тактичних аспектів: оцінка позиції воротаря, вибір способу нанесення удару і його сили, раптовість та його своєчасність.

**4. Передачі** – це взаємодія двох гравців, коли м'яч спрямовується від одного до іншого. У той самий час передача є засобом здійснення взаємодії двох-трьох гравців, тобто групової взаємодії.

За призначенням передачі поділяються на передачі в ноги, на вихід, на удар, в "недодачу", "прострільні".

По дистанції їх класифікують на короткі (5-10 м), середні (10-25 м) та довгі (більше 25 м).

Залежно від напрямку вони бувають поздовжніми, діагональними та поперечними.

По траєкторії виконання розрізняють передачі низом, верхом і дугою, а за способом виконання м'які, різані та відкидки.

Кожна з передач може бути ефективною в певних ситуаціях (швидкий або повільний суперник, чи активний він на перехопленнях або віддає перевагу відбору м'яча, добре або слабо грає головою тощо), які повинні враховуватися гравцем, який її виконує.

Факторами, що впливають на ефективність передач, є технічна майстерність футзаліста, уміння бачити майданчик, тактичне мислення, маневреність партнерів.

#### *Тренувальні вправи*

1. За вказаною ціллю. Зобразіть на стіні ворота. Розбийте їх у квадрати. У кожному з них поставте номер. Виконуйте вправу разом із партнером. Наносите удари у квадрат, номер якого попередньо вказано партнером. Зробивши 5 ударів по цілі, поміняйтеся ролями. Порівняйте: хто досяг кращого результату?

2. Удар з ходу. Вправу виконують кілька партнерів. Мета вправи – точно завдати удару по воротах після передачі м'яча низом. Передачі виконуються партнерами збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10-12 ударів.

3. Удар з льоту. Встаньте навпроти воріт приблизно на 10-метровій позначці. Нехай ваш партнер збоку подає вам м'ячі так, щоб ударом з льоту могли б направити м'яч у ворота. Періодично міняйтеся ролями.

4. Боротьба у повітрі. У вправі беруть участь одночасно три гравці. Два з них розташовані за 6–7 кроків від воріт. Їхній партнер з ліній воріт посилає м'ячі так, щоб вони опускалися їм на голову. Один із тих, хто стоїть перед воротами, прагне забити м'яч у ворота, а другий надає йому протидію.

Запропоновано лише кілька вправ. На їх основі можна значно розширити цей перелік.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.

3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 12. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

У футзальній команді, що володіє м'ячем, більшість завдань доводиться вирішувати за рахунок комбінацій які є тактичною взаємодією кількох гравців.

**Групові тактичні дії у нападі** – це взаємодія двох чи більше футзалістів, які вирішують певне завдання. Ефективність комбінацій багато в чому залежить від уміння гравців тактично правильно мислити, від їхньої зіграності між собою. Комбінації можуть здійснюватися як у ігрових епізодах, так і при розіграшах стандартних положень (при введенні м'яча у гру початковим ударом, ударом від воріт, при введенні м'яча через бічні лінії, кутові, штрафні, вільні удари). При цьому комбінації можуть мати місце як при захисті своїх воріт, так і при атаці воріт суперників. Комбінації при захисті мають на меті відбити атаки суперників з наступним переходом у атакуючі дії. Основою будь-якої наступальної комбінації є швидкість і несподіване переміщення гравців та виконання швидких та точних передач.

### **Комбінації у ігрових епізодах**

Комбінації в ігрових епізодах є взаємодією гравців у парах і трійках.

До взаємодій у парах відносяться такі комбінації, як «стінка», «в один-два дотики в парах», «схрещування», «забігання».

Комбінація **«стінка»** передача партнеру та забігання за спину захиснику, щоб отримати м'яч назад. Зазвичай використовують у ситуації 2x2 для того, щоб створити чисельну перевагу 2x1, витягнувши захисника із його зони (рис. 100).

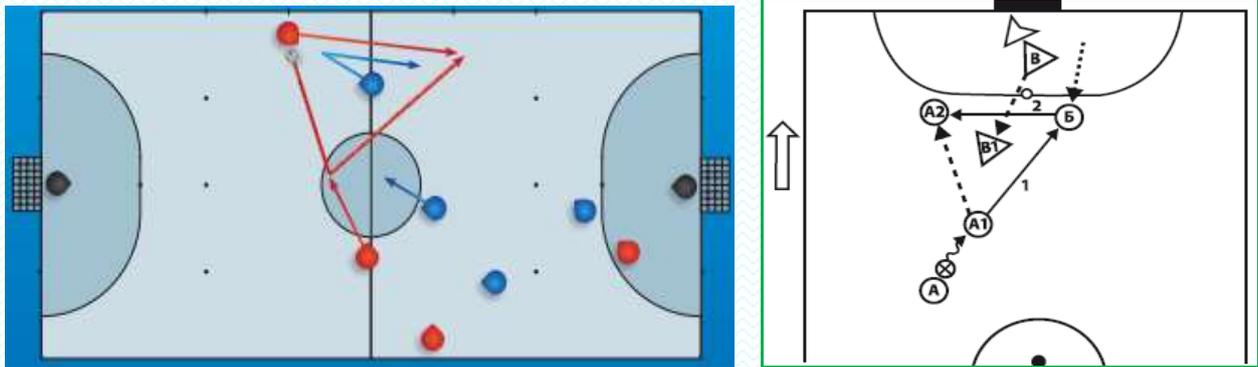


Рис.100. Комбінація «стінка»

Освоєння цієї комбінації можна розпочати з виконання вправ із пасивним опором партнерів. Як «суперник» на початковому етапі рекомендується використовувати будь-які предмети, наприклад стійки, прапорці, фішки. Принаймні освоєння даного прийому партнер, виконує роль суперника, має діяти дедалі активніше.

Комбінації **«в один – два дотики в парах»** це взаємодія гравців у тандемі, що передбачає швидкий вихід одного з партнерів на нову позицію. У той же час, використання таких передач не дозволяє захисникам зблизитися з одним з атакуючих для відбору м'яча.

Комбінація «взаємодія гравця та стовпа». Всі подібні ситуації відносяться до гри у вертикальних парах, що складаються з гравця який робить передачу та стовпа, котрий отримує передачу у глибині атаки (рис. 101).

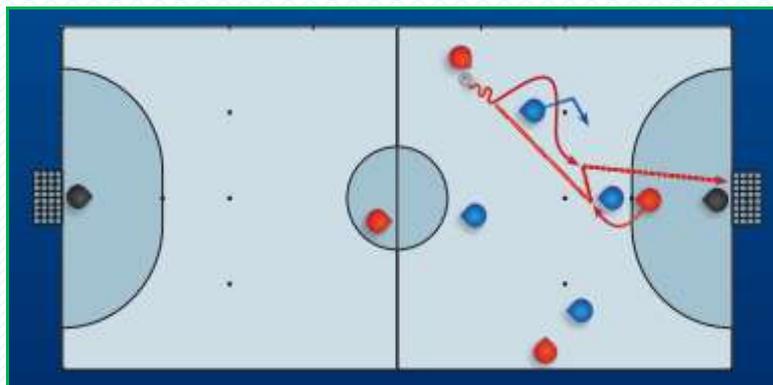


Рис. 101. Комбінація «взаємодія гравця та стовпа»

Комбінація «човниковий біг на фланзі» – це ситуація, за якої гравець з м'ячем передбачає гру і робить своєчасну передачу. Гравець без м'яча робить рух до своїх воріт флангом, відтягуючи за собою суперника, позаду якого, таким чином, звільняється зона. Різко розвернувшись, гравець потім може увірватися в цю зону і отримати передачу (рис. 102).

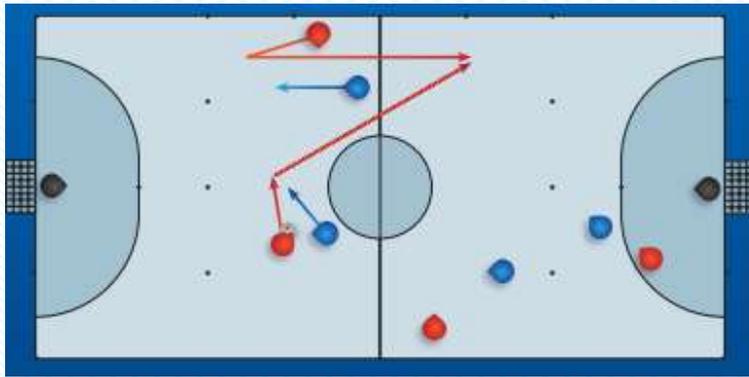


Рис. 102. Комбінація «човниковий біг на фланзі»

Комбінація «діагональ» це ситуація, за якої атакуючий гравець звільняється від суперника (не обов'язково через передачу), забігаючи у вільну зону за спину захиснику, щоб отримати діагональну передачу. Цей маневр так називається, тому що пас йде по діагоналі щодо горизонтальної та вертикальної осі (рис. 103).

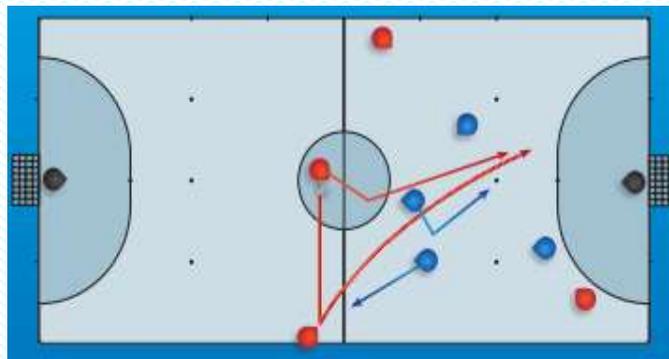


Рис. 103. Комбінація «діагональ»

Комбінація «схрещування», суть якої в тому, що два партнери, один з яких володіє м'ячем, йдуть назустріч один одному найчастіше поперек поля. У момент перетину їхніх шляхів суперникам важко визначити, хто не залишиться з м'ячем. Схресний крок найчастіше застосовується у середині поля чи на підступах до штрафної площі. Гравець залишає м'яч у певній точці та продовжує рух у початковому напрямку. Його партнер, рухаючись синхронно, підхоплює м'яч і йде з ним у вільну зону (рис. 104).

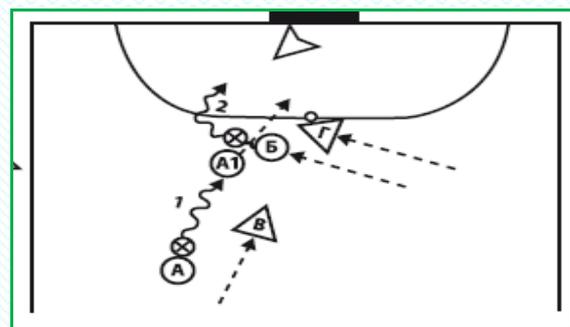
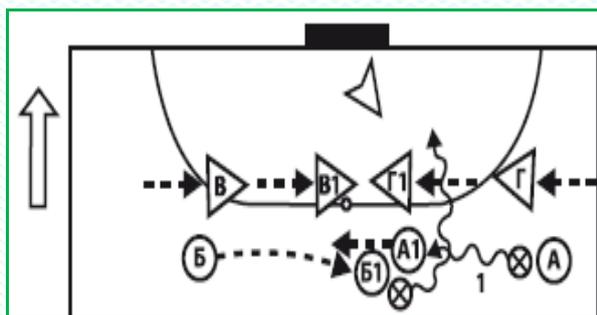


Рис.104. Комбінація «схрещування»

Комбінація «забігання» – це ситуація, за якої перетинаються траєкторії руху гравців однієї команди. При цьому нападник оббігає позаду партнера з м'ячем, щоб згодом отримати передачу або заплутати суперників у момент перетину, що у свою чергу може використовувати гравець із м'ячем (рис. 105).

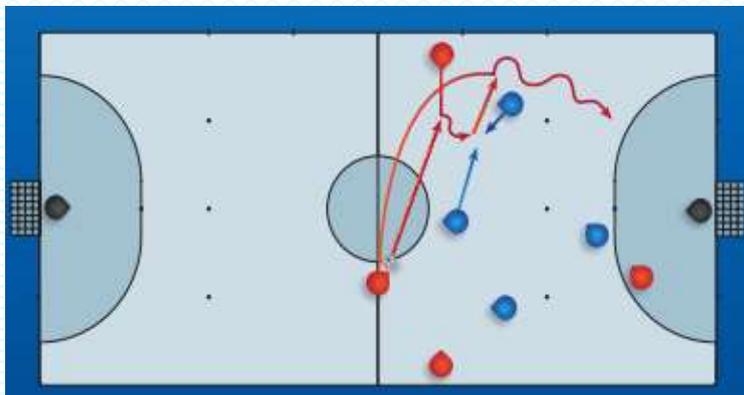


Рис. 105. Комбінація «забігання»

До взаємодій трьох гравців відносяться комбінації: «гра в один-два дотики», «зміна місць», «пропускання м'яча».

Комбінація «гра в один-два дотики», це ігрова ситуація при задіяні трьох партнерів, яка виконується з дотриманням тих самих принципів, що й за двох. Найчастіше ця комбінація здійснюється у трикутнику (рис. 106). Розташування гравців у формі трикутника, в одному з кутів якого знаходиться м'яч, дозволяє гравцеві з м'ячем отримувати постійну підтримку від партнерів. Гравець з м'ячем має кілька кутів для передач, що заважає захисникам створювати ефективний тиск на нього. Вона виконується без зміни місць, зі зміною місць гравцями, а також з діями, що відволікають.

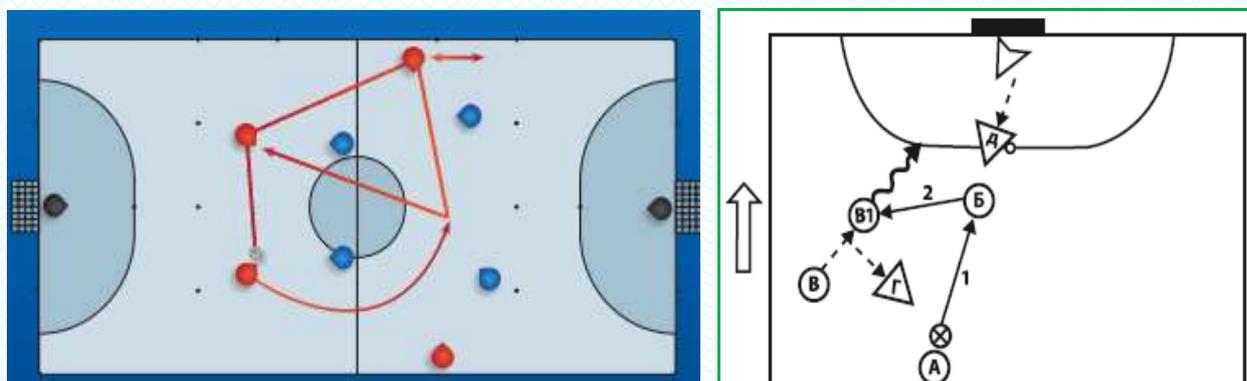


Рис. 106 Комбінація «гра в один-два дотики»

У процесі тренування слід засвоїти структуру комбінації, її зміст, основу виконання. Вся футзальна зустріч складається з поєднання прос-

тих, награних до високого рівня та складних багатходових тактичних комбінацій з великою кількістю гравців, що беруть участь. Але й багатходові комбінації по суті складаються з низки простих комбінацій, які чергуються одна за одною.

Комбінація **«зміна місць»**. Ситуація, за якої гравець-стовп виконує зміщення без м'яча створення вільної зони чи кута передачі (рис. 107).

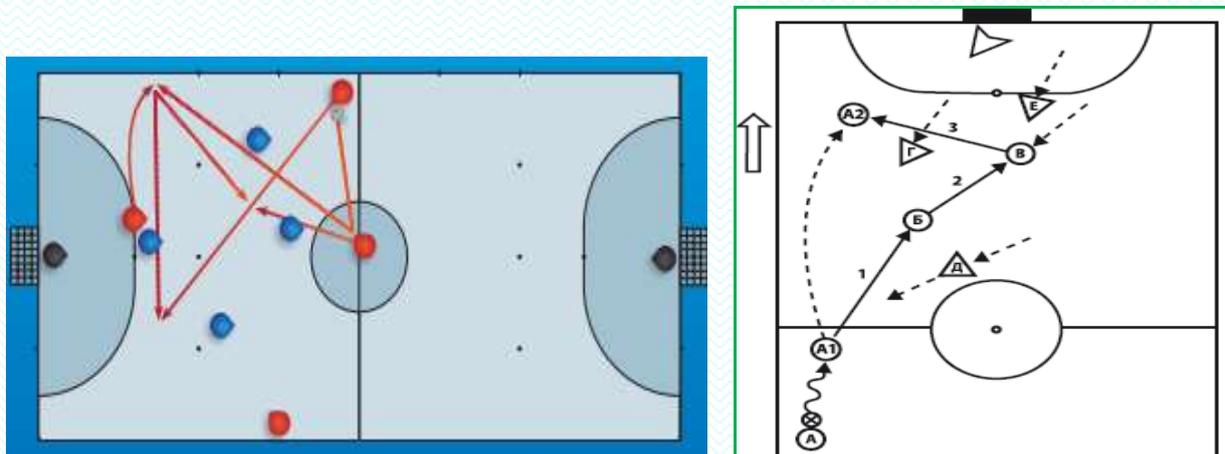


Рис. 107. Комбінація «зміна місць»

Комбінація **«пропускання м'яча»** успішно застосовується при завершенні флангових атак безпосередньо у штрафному майданчику суперника. Після сильної поперечної передачі вздовж воріт гравець активно виходить на неї, імітуючи удар по воротах. Проте замість удару він несподівано пропускає м'яч партнеру, який знаходиться без опіки захисника (рис. 108).

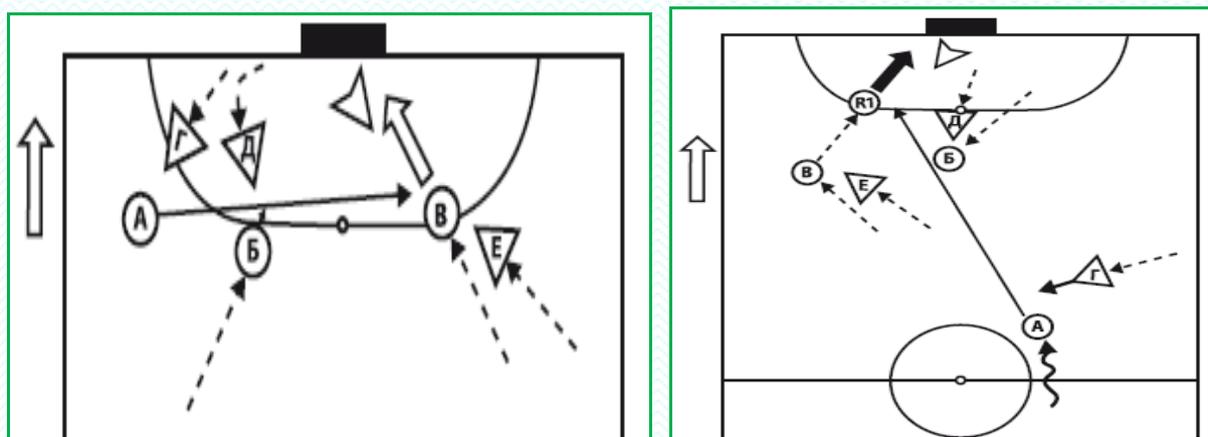


Рис. 108. Комбінація «пропуск м'яча»

Комбінації при розіграші стандартних положень посідають у футзалі важливе місце. Вони здійснюються при введенні м'яча у гру воротарем та з центру поля, при виконанні штрафних, вільних та кутових ударів. Такі комбінації дають можливість гравцям атакуючої команди за-

здаlegідь зайняти вигідні позиції, націлюючись на взяття воріт суперника. Звичайно, що розіграш стандартних положень передбачає лише шаблонне рішення.

**Комбінації при введенні м'яча у гру воротарем** виконуються після виходу м'яча через лінію воріт за межі майданчика.

**Комбінації при введенні м'яча у гру з центру ігрового майданчика** здійснюються при початковому ударі та введенні м'яча у гру після взяття воріт (рис. 109).

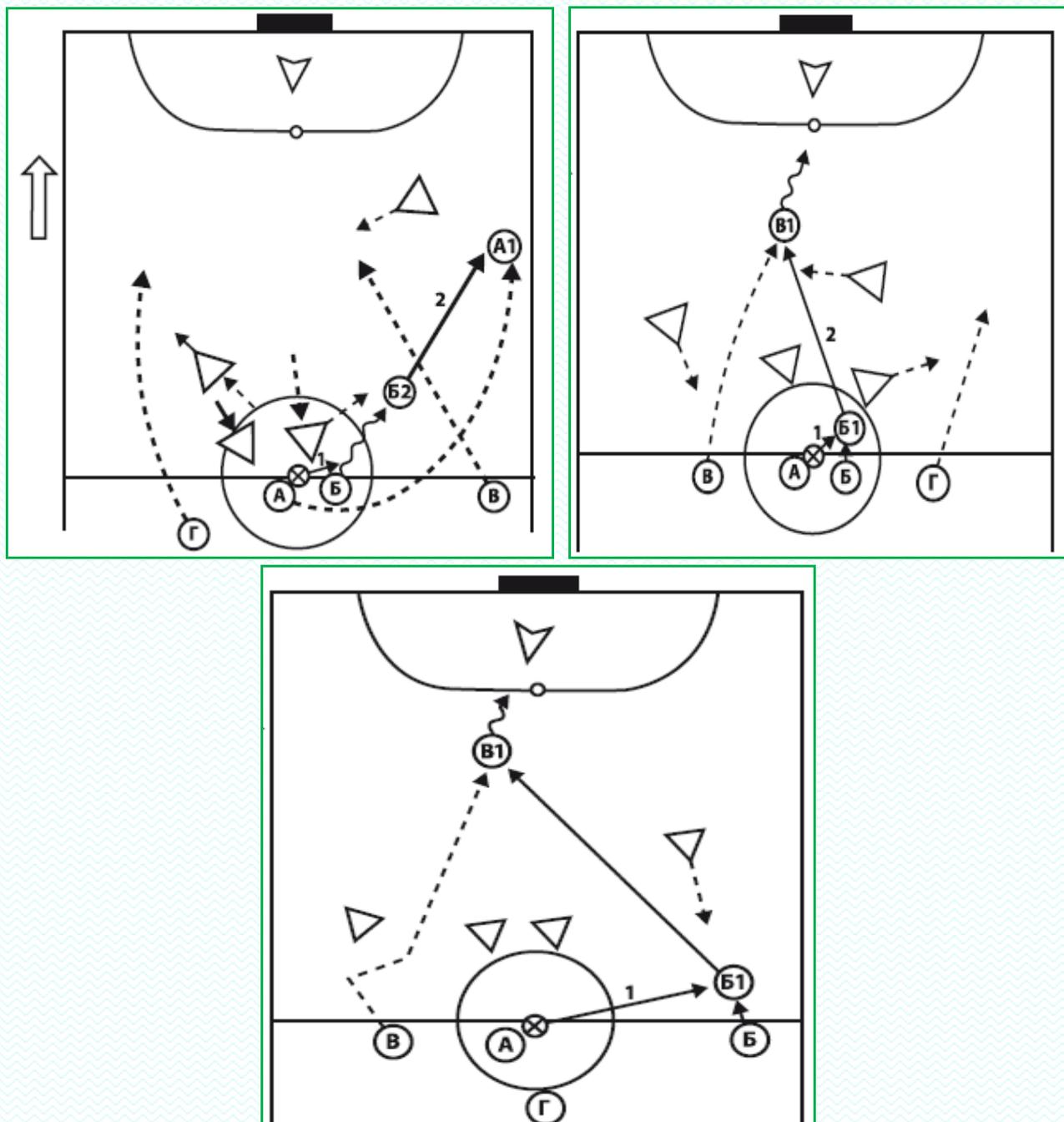


Рис. 109. Комбінація при введенні м'яча у гру з центру ігрового майданчика

**Комбінації при розіграві штрафних та вільних ударів** багато в чому аналогічні, особливо коли вони здійснюються поблизу воріт суперників. Виняток становлять випадки, коли м'яч безпосередньо зі штрафного удару прямує у ворота суперника. При виконанні штрафного удару його виконавець не повинен зосереджувати увагу на м'ячі, а зобов'язаний уважно слідувати за переміщеннями партнерів та суперників. Партнери ж гравця, який виконує штрафний удар, спочатку повинні займати таку позицію, змінивши яку, вони мимоволі змушують суперників створювати у своєму захисті провали. Саме через них виконавець штрафного удару отримає можливість направити м'яч у ціль (рис. 110).

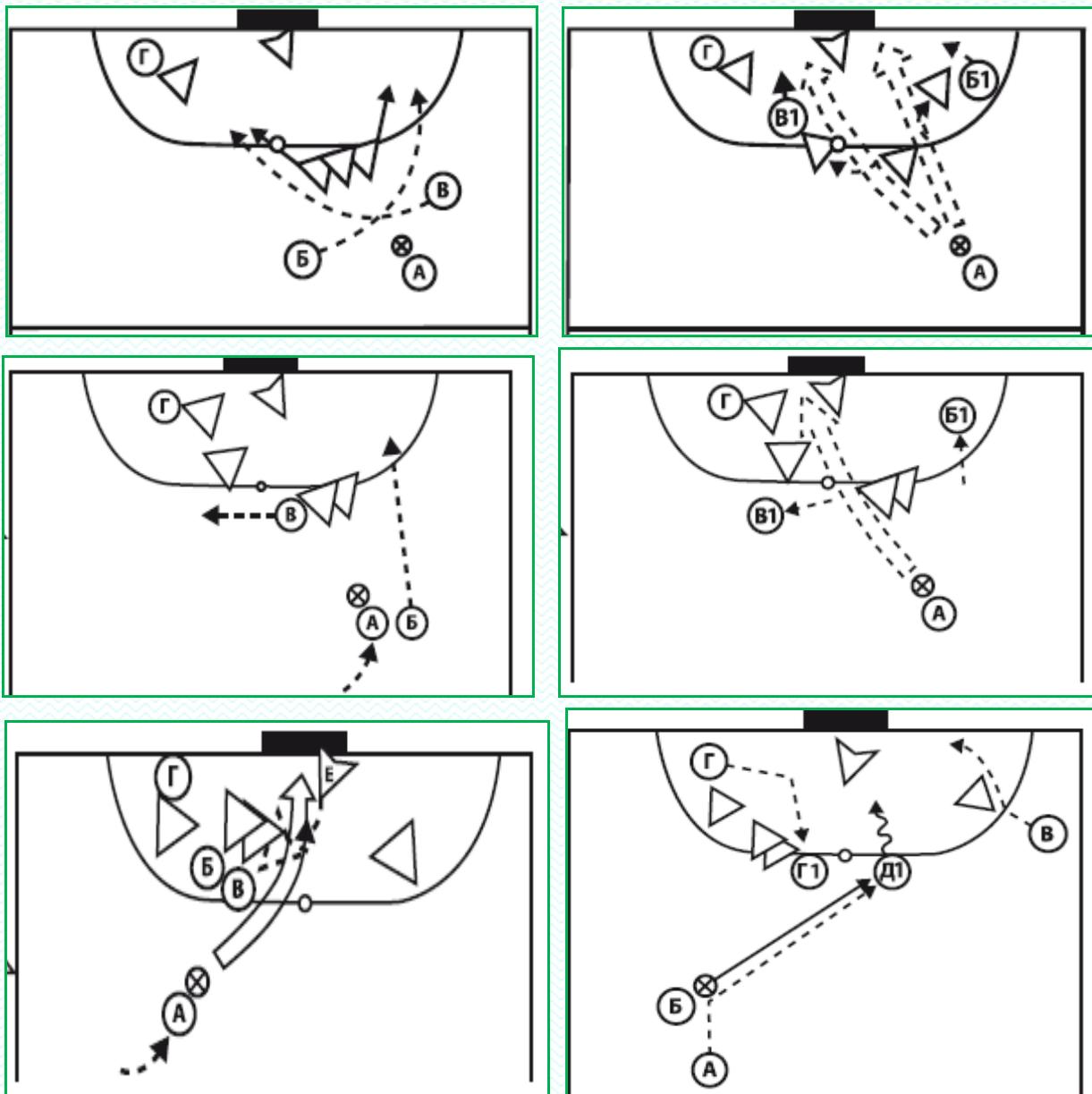


Рис. 110. Комбінації при розіграві штрафних та вільних ударів



поблизу штрафного майданчика. Різниця лише полягає в місці введення м'яча в гру (рис. 112).

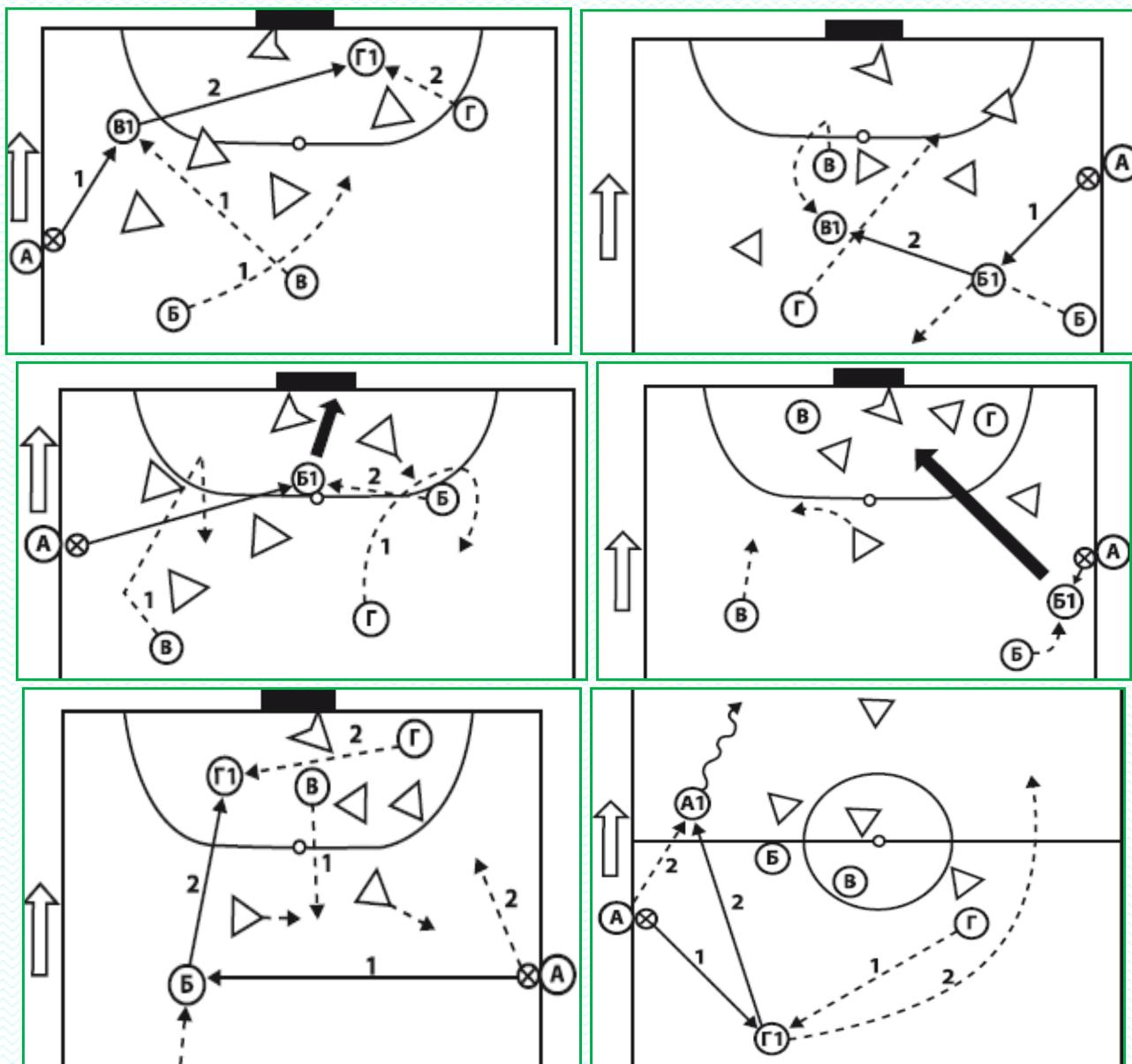


Рис. 112. Комбінації при введенні м'яча із-за бічної лінії

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального за-

няття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 13. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

Під командною тактикою розуміється сукупність складних тактичних елементів, які виконують усі гравці на майданчику. Команда злагоджено і за заздальгідь обумовленим планом застосовує індивідуальні та групові техніко-тактичні засоби, щоб досягти поставленої мети в нападі та захисті.

Командні дії в нападі включають: **швидкий напад і позиційний напад.**

Суть **швидкого нападу** в тому, що після успішного відбиття атаки атакуючої команди, гравці що оволоділи м'ячем стрімко переходять до нападу взяття воріт суперників, користуючись тим, що гравці останньої не встигли організувати свій захист. Здійснюється така атака як за рахунок довгої передачі м'яча партнеру, що знаходиться попереду, так і за допомогою декількох швидких передач між партнерами, що прямували

до їх воріт, а також за рахунок індивідуальних дій гравців. Несподіваність і висока швидкість такої атаки приголомшують суперників, не даючи їм час на перегрупування сил в обороні. Найбільший успіх швидкий напад приносить при атаках, коли команда в ході гри несподівано перехоплює м'яч у суперників. Звичайно, не виключається також можливість організації такої атаки при розігріші стандартних положень.

Швидкий напад має три фази: початок атаки, її розвиток та завершення.

**Перша фаза** передбачає швидкий пас гравцеві, що знаходяться попереду без опіки суперника, або партнеру, який здійснив «відрив» від суперників. У разі індивідуальних дій гравця, який оволодів м'ячем, друга фаза швидкого нападу практично відсутня. До прориву до воріт протилежної команди можуть брати участь від одного до трьох гравців. Напрямок пересування атакуючих визначається позиціями, які вони займають, розташуванням суперників і місцем, де здійснюється відбір м'яча. У кожній команді бажано мати гравця, якому у разі перехоплення м'яча у суперників може бути надіслана передача. Його партнери повинні знати його улюблену позицію, щоб відразу адресувати йому пас.

**Друга фаза** включає швидке переміщення гравця (або гравців), що отримав м'яч, до воріт суперників з веденням (або кількома передачами між собою). Такий швидкісний маневр може здійснюватися по флангу, інколи ж і по всій ширині ігрового майданчика. Головне для атакуючих – вибрати найкоротший шлях до воріт суперників. Зволікання у розвитку атаки дозволить суперникам повернутись у захист, відразу ж ускладнивши дії нападників.

**Третя фаза** передбачає створення гольової ситуації та удару по воротах.

**Позиційний напад** застосовується, коли суперники встигли повністю організувати командний захист. Такому організованому захисту атакуючі і повинні протиставити систематизовану атаку, в якій будуть задіяні усі гравці команди. При якій вивести партнера на вигідну позицію здійснюється, на відміну швидкого нападу, за допомогою чималої кількості передач. Це дає можливість атакуючим забезпечити тривалий контроль м'яча за рахунок коротких та середніх передач. З виконанням комбінацій у поєднанні групових і індивідуальні дії гравців.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 14. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ ВОРОТАРЯ У НАПАДІ***

**Кількість годин** – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

Під тактикою гри воротаря в нападі розуміються найдоцільніші його дії, створені задля забезпечення початку атаки своєї команди.

**Введення м'яча в гру** – важлива тактична дія воротаря, тому що у грі найчастіше атака починається саме від нього, з його першого пасу

партнеру, що знаходиться у вигідній позиції. При цьому не має особливого значення, яким чином воротар ввів м'яч у гру рукою або ногою (рис. 113).

Для воротаря який заволодів м'ячем в боротьбі зі суперником, або ж який вводить м'яч після його виходу за лінію воріт, важливо зіграти так, щоб зберегти м'яч для команди, або ж гострою передачею організувати атаку воріт суперників. Швидкі переміщення партнерів, їхня готовність отримати від воротаря пас – необхідна умова успішних дій воротаря при введенні м'яча у гру.

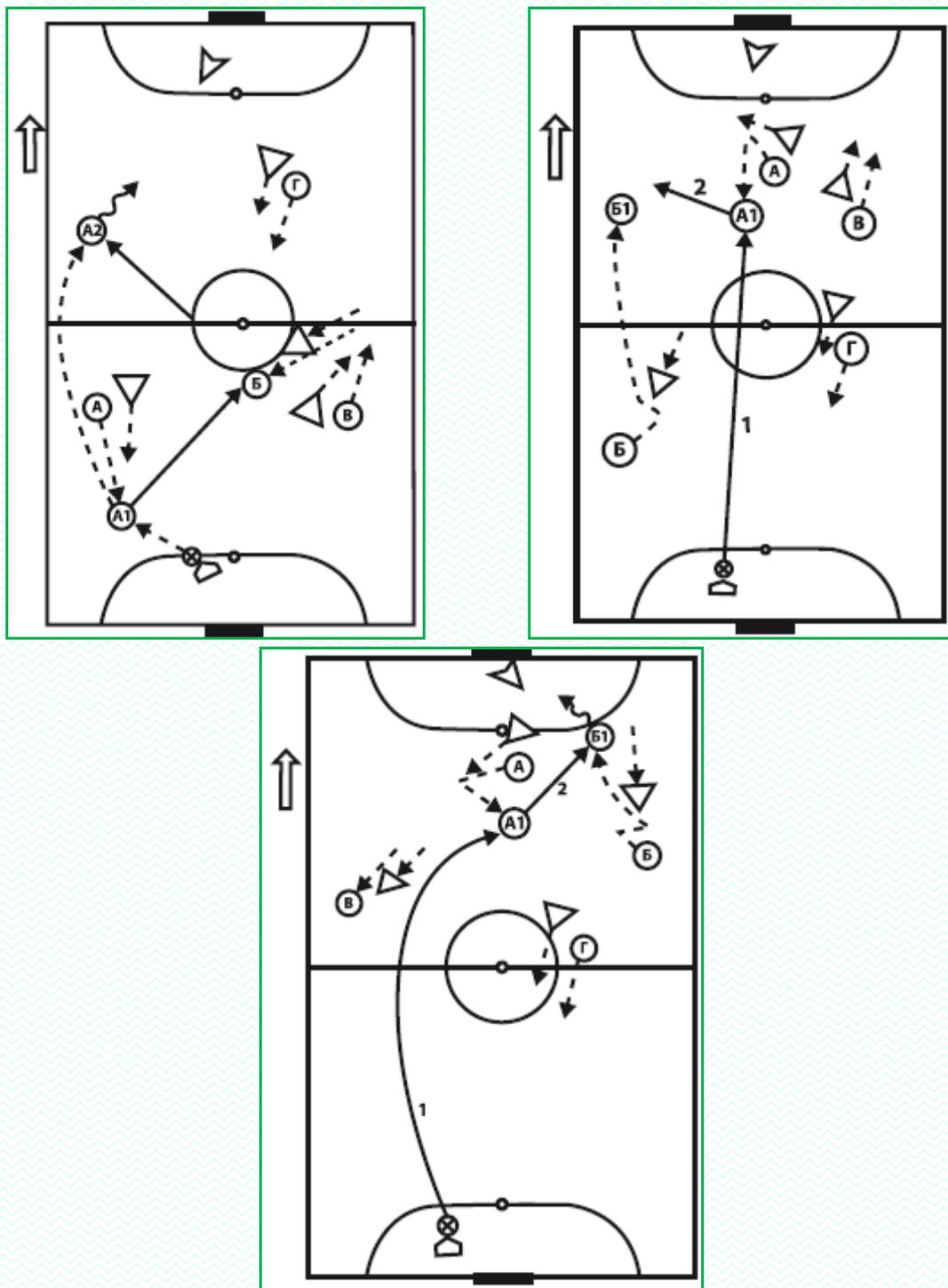


Рис. 113. Введення м'яча в гру воротарем

Ривки партнерів по всьому ігровому майданчику дають йому можливість адресувати м'яч тому, хто зайняв найбільш надійну позицію для збереження м'яча або відкрився на вільне місце, що дає хорошу можливість для атаки воріт суперника. Як бачимо, взаємодію воротаря з партнерами на цій стадії атаки важко переоцінити. Наприклад, воротар спрямовує м'яч одному з партнерів, котрий відкрився на чужій половині ігрового майданчика. Довгою першою передачею він може «відрізати» лінію захисту від нападу (рис. 114).

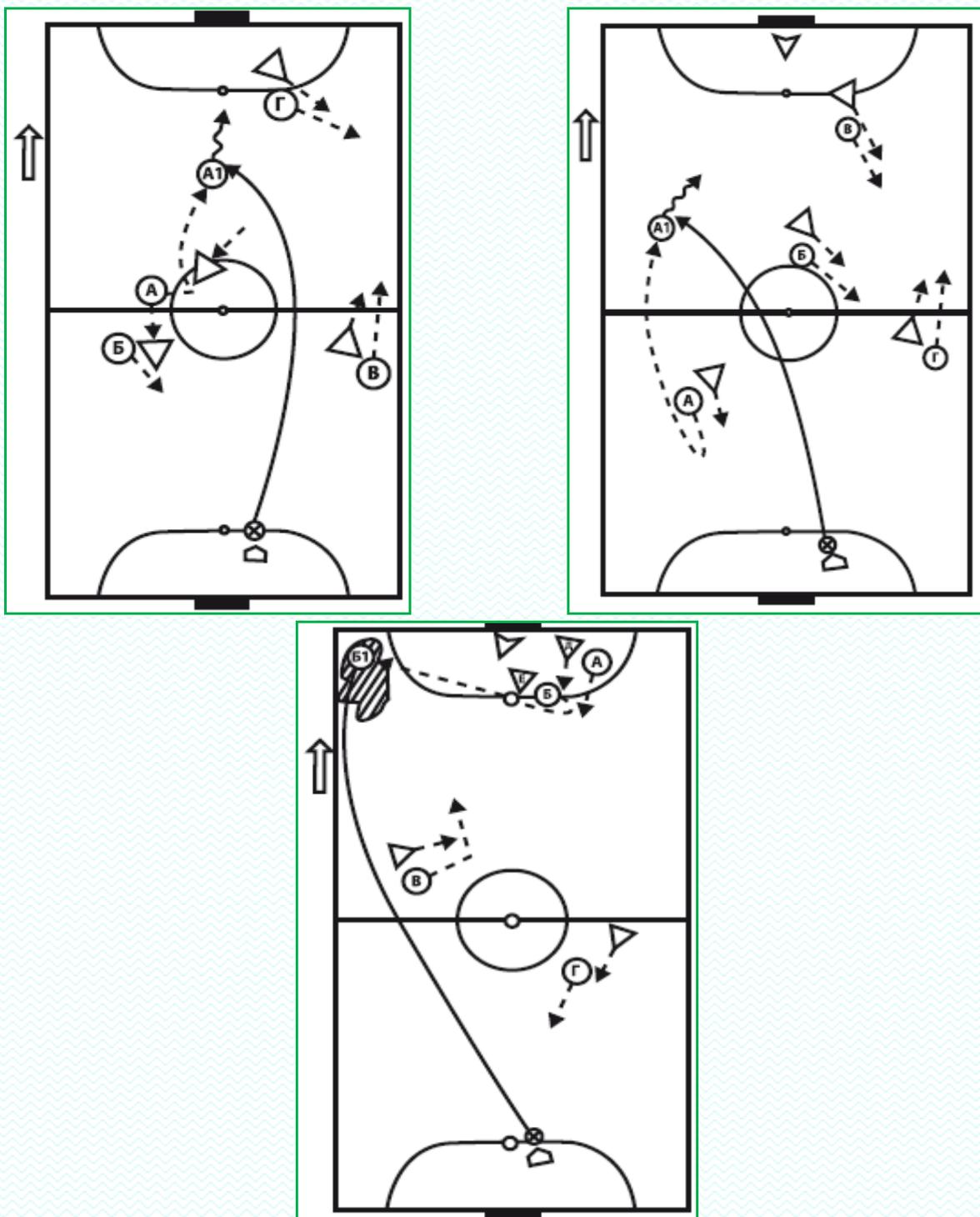


Рис. 114. Введення м'яча в гру воротарем

**Участь воротаря у атакуючих діях партнерів.** У грі воротареві доводиться нерідко підключатися до атакуючих дій партнерів. Наприклад, коли атакуючі прагнуть подолати опір суперників за допомогою позиційного нападу, воротар може допомогти партнерам. Для цього він залишає ворота і переміщається вперед, пропонуючи себе партнерам як польовий гравець. Займаючи позицію позаду атакуючих партнерів, він має гарну можливість змінювати напрямок атаки. Більше того, зайнявши таку позицію, він створює чисельну перевагу над тими, хто захищається (рис. 115).

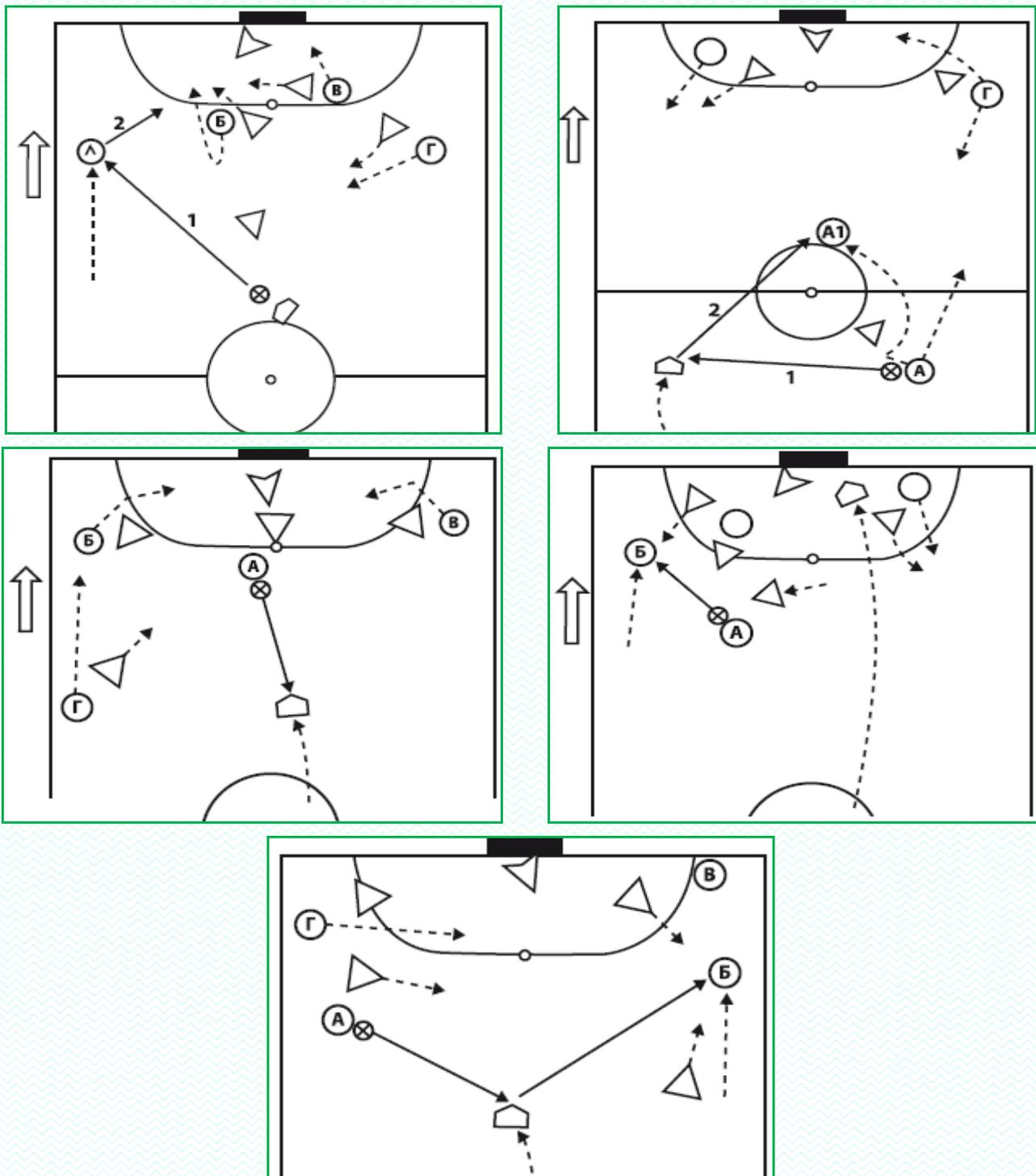


Рис. 115. Участь воротаря у атакуючих діях партнерів

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 15. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ***

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

У футзалі тактика гри в захисті висовує таку організаційну діяльність команди, яка б дозволила нейтралізувати атаку суперників. Захищаючись, команда повинна так побудувати свою гру, щоб максимально

ускладнити взаємодію гравців атакуючої команди, запобігти їх проникненню в зону перед своїми воротами, та не дати їм можливості здійснити удари по цілі. Водночас захищаючись, гравці повинні створювати умови для відбору м'яча у суперника та організовувати початок власної атаки. Команда, яка надає тактичній підготовці підвищену увагу, відзначається узгодженістю дій гравців, знанням всіма гравцями своїх функцій, високою ігровою дисципліною. Вибрана командою раціональна тактика гри в захисті може стати ефективним засобом у зустрічі з переважаючим за силами суперником.

Як і в атаці, **гра в захисті складається з індивідуальних, групових та командних дій.**

**Індивідуальні дії в обороні** включають: дії захисника проти суперника без м'яча і дії захисника проти суперника з м'ячем, які складаються з відбору м'яча, протидії передачам, веденню та фінтам, ударам по воротах.

**Дія проти гравця без м'яча.** До них відносяться закривання та перехоплення м'яча.

**Закривання** – це переміщення команди, яка захищається, з метою зайняти правильну позицію, для ускладнення супернику отримати м'яч. Закривання гравця здійснюється, коли суперник своєю безпосередньою позицією загрожує воротам або своїми діями може створити вигідну ситуацію для взяття воріт. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його опіка.

Якщо суперник володіє м'ячем, гравець, що захищається, займає позицію між опонентом, м'ячем і воротами. Однак навіть якщо противник без м'яча, захисник все одно повинен розташуватися між опонентом та воротами всередині умовного трикутника, складеного між точками, в яких знаходиться м'яч, атакуючий гравець та центр воріт. Захисник повинен зайняти найбільш вигідну позицію у цьому трикутнику залежно від ігрової ситуації.

**Перехоплення** – це своєчасний, випереджаючий вихід до м'яча гравця команди, що захищається, для зриву атакуючих дій суперника. При перехопленні гравець повинен правильно оцінити обстановку та вибрати найдоцільніший технічний засіб перехоплення м'яча.

**Дія проти гравця із м'ячем.** Діючи проти гравця, що володіє м'ячем, гравець прагне відібрати м'яч, перешкодити його передачі, виходу з м'ячем на гостру позицію та нанести удар.

**Відбір м'яча** в залежності від ситуації виконується одним з описаних раніше технічних прийомів: ударом ногою, зупинкою ногою або поштовхом плечем в плече.

**Протидія передачі** м'яча використовується, коли партнер, що не володіє м'ячем, займає вигідну позицію. Захисник наближається на 2-3 м до суперника з м'ячем та заважає йому виконати точну передачу.

**Протидія веденню** застосовується, коли суперник рухається з м'ячем у бік воріт. Завдання захисника не дозволити вийти йому на вигідну позицію. Для цього гравець, як правило, прилаштовується до суперника рухаючись паралельними кроками і намагається відтіснити його до бічної лінії або примусити зробити передачу м'яча поперек поля.

**Протидія удару** використовується, коли нападник прагнутиме завдати його по воротах поблизу штрафної площі. При цьому захиснику потрібно сконцентрувати всю увагу на ногах суперника, не пропустивши момент замаху ударної ноги, щоб встигнути виставити свою ногу на шляху передбачуваного польоту м'яча, намагаючись не порушити правила.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## Тема 16. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Кількість годин – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### Методика навчання

Групові дії в захисті спрямовані на протидію комбінаційній грі команди суперника за допомогою своєчасного розбору гравців, підстраховки партнерів, переключення при персональній грі з одного на іншого гравця, групового відбору м'яча, а також взаємодія захисників у грі в меншості.

**Розбір гравців.** Втративши м'яч, гравець зобов'язаний відразу вступити в боротьбу з суперником, що заволодів м'ячем. Для цього він прагне відразу повернутися назад і вийти на одну лінію з атакуючим суперником або зайняти по відношенню до нього позицію, що перешкоджає його просуванню до воріт. Активну позицію щодо інших гравців атакуючої команди повинні зайняти й інші гравці команди, яка захищається. Їхнє завдання – розібрати своїх суперників, не дати їм можливості пройти за спину захисників та зайняти вигідну позицію на підступах до воріт. Якщо ж захисники, не зможуть вчасно розібрати атакуючих, це завжди загрожує серйозною небезпечкою їхніх воріт.

«Розбір гравців» (рис. 116) гравцеві Д, який випередив суперника Б, раптово вдається перехопити м'яч, який був направлений останньому партнером А. Створилася ситуація, в якій захисники не встигли перебудуватися і швидко розібра-

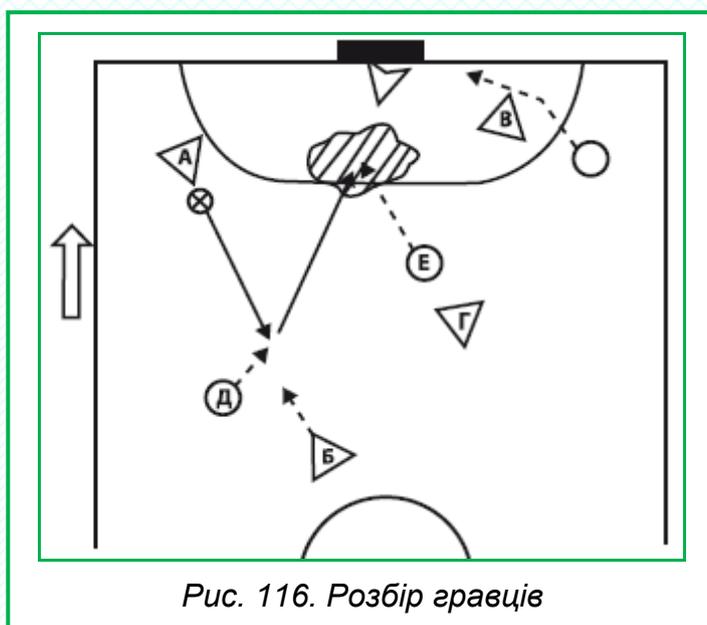
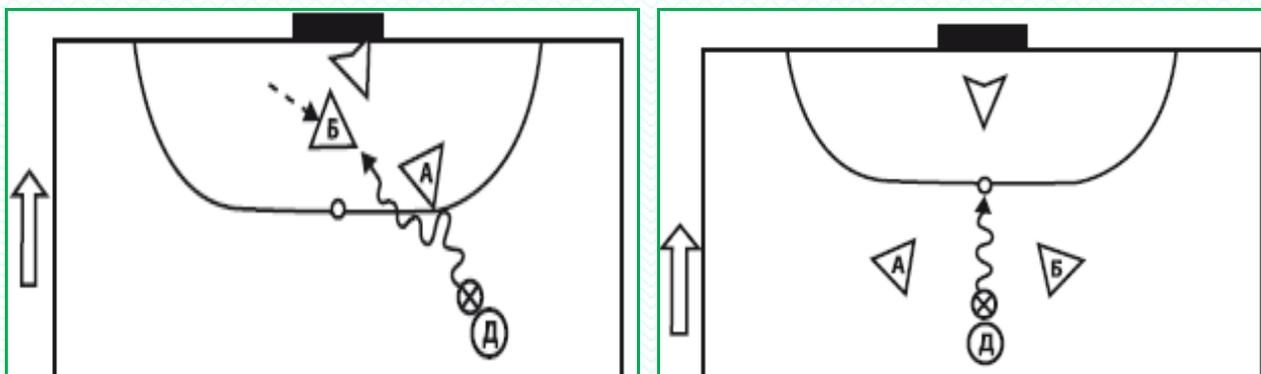


Рис. 116. Розбір гравців

ти атакуючих. Так, гравець Г вже не в змозі перекрити шлях до воріт підопічного Е, який відразу отримав пас від партнера Д, який перехопив м'яч. Загалом позиція захисників вийшла надто розосередженою і кожен із них виявився досить пасивним.

Раніше вже згадувалося, що при розборі суперників важливу роль відіграє вміння одночасно тримати в полі зору м'яч і гравців атакуючої команди. Захисники, які не встигають простежити за переміщеннями атакуючих, а здатні лише контролювати пересування м'яча, найчастіше опиняються в ролі пасивних спостерігачів, створюючи для суперників сприятливі можливості для зайняття вигідної позиції. Досвідчені ж захисники постійно здійснюють погляд через плече, щоб зорієнтуватися і діяти відповідно до обстановки.

**Підстраховка** – це тактична дія одного або кількох гравців, які допомагають партнеру який програє в одноборстві з суперником. Наявність страхуючого відіграє значної ролі в організації захисних процесів. Наприклад, якщо гравець, що опікує суперника який володіє м'ячем, поступається йому в одноборстві, то страхуючий гравець, своєчасним втручанням у боротьбу зможе здійснити відбір м'яча. Страхуючий гравець, крім того, надає психологічну підтримку при його зближенні з атакуючим суперником. Страхуючи гравець, як правило, повинен розташовуватися ближче до своїх воріт, ніж його партнер, що веде єдиноборство із суперником у найбільш зручній для цього дистанції 4-6 м від партнера (рис. 117). Якщо ж страхуючий гравець зайняв позицію на одній лінії з партнером, який веде протиборство з суперником, або прямо за спиною у нього, це може призвести до помилки та загострення ситуації біля воріт захисників.



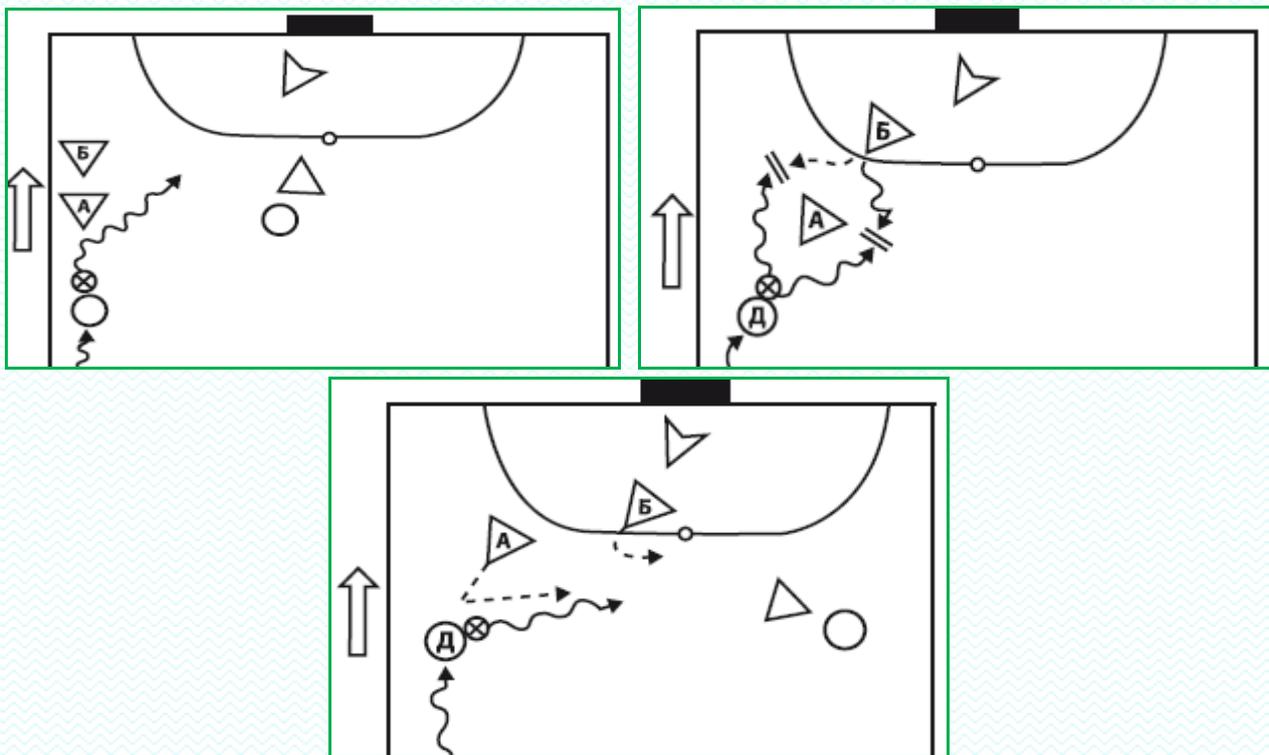


Рис. 117. Підстраховка

**Переключення** – тактичний прийом, обмін суперниками. Найчастіше переключення використовуються, коли одному із захисників з певної причини, не вдається утримати свого підопічного. Наприклад, захищаючись, команда виконує утримання суперників по всьому ігровому майданчику. Проте, одному з атакуючих (з м'ячем або без м'яча) все ж таки вдається вийти з-під опіки. У такому разі на утримання цього нападаючого негайно переключається ближній гравець. Його партнер, який упустив суперника, у свою чергу, переключається на суперника, що залишився без опіки. На рис. 118 захисник Д відпускає свого підопічного А, який небезпечно проходив флангом. Однак на нього переключається захисник Е, залишивши свого підопічного Б. На якого змушений відразу ж переключитися партнер Д, а гравець Ж повинен його підстрахувати.

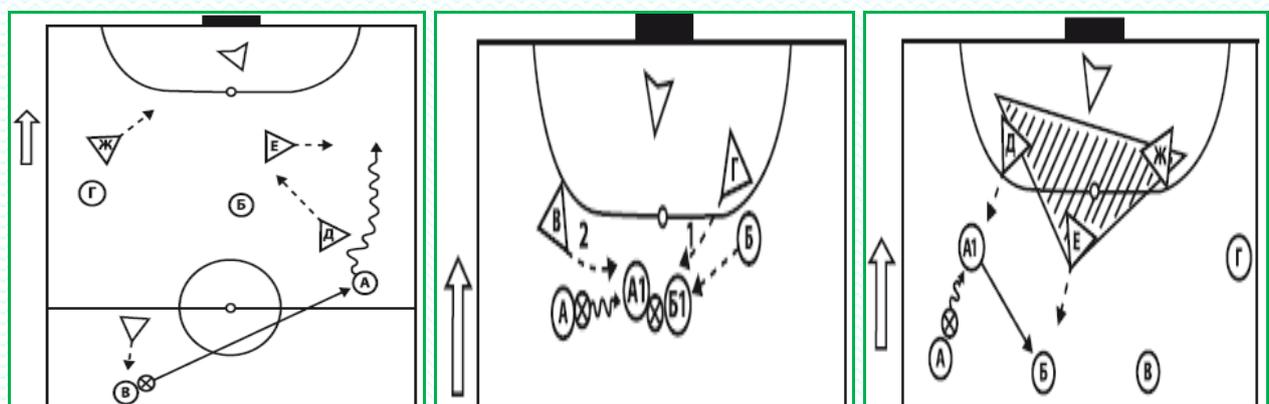


Рис. 118. Переключення гравців в захисті

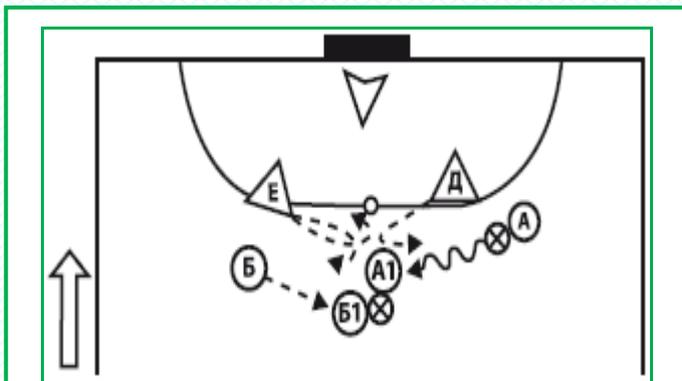


Рис. 119. Переключення гравців в захисті

Переключення можна виконувати і в тих випадках, коли атакуючі здійснюють комбінацію «схрещування». У такі моменти обмін підопічними захисники виконують коли атакуючі зрівняються один з одним (рис. 119).

Захисні трикутники. Тріо захисників раціонально розташовується у вигляді трикутника з урахуванням позицій м'яча та опонентів.

Зазвичай два гравці розташовуються на першій лінії залежно від положення м'яча, а третій контролює простір на другій лінії. Ця позиція дозволяє йому страхувати партнерів або виконувати перемикання за потреби (рис. 120).

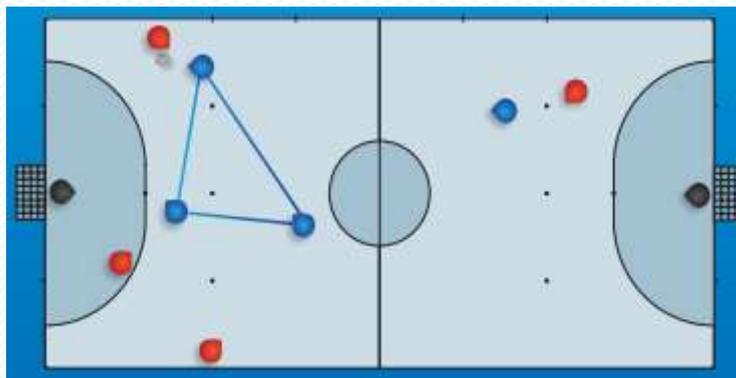


Рис. 120. Захист трикутник з урахуванням позицій м'яча та опонентів

Дії команди яка захищається у грі в меншості, у разі видалення гравця з майданчика. У такому разі трьом захисникам доведеться грати проти чотирьох гравців, що атакують. При цьому найбільш раціональним розташуванням захисників є так званий «трикутник, що рухається» (рис. 121).

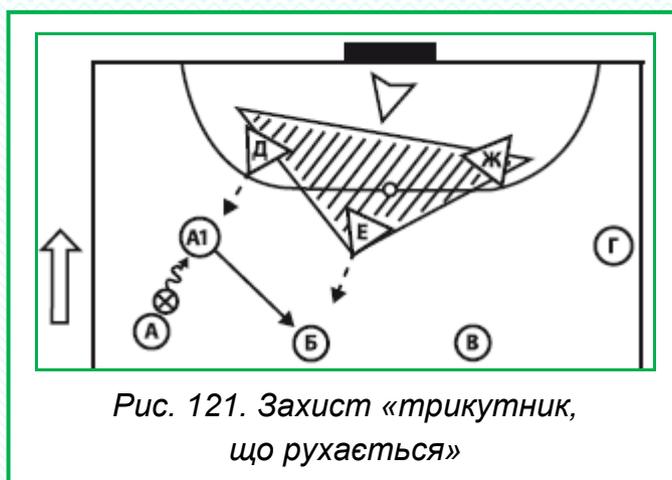


Рис. 121. Захист «трикутник, що рухається»

При цій побудові гравців найближчий до нападника з м'ячем захисник намагається його атакувати, не даючи йому можливості завдати удару по воротах або вийти на ударну позицію. Здійснюючи на нього тиск, гравець, що захищається, змушує нападника віддавати м'яч одному з

партнерів. У цей час інші гравці команди, що захищаються, намагаються розташуватися між іншими суперниками так, щоб ускладнити їм зупинку передачі і одночасно отримати можливість для перемикання на того нападника, якому пішла передача.

### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 17. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

Коли команда має можливість брати участь у захисті усім складом, добре організовані командні дії дають можливість досягти позитивного результату у тому чи іншому матчі. У футзалі командні тактичні дії в захисті будуються за допомогою певних тактичних систем гри: **персональної, зонної та комбінованої**. Кожна з яких включає три форми захисних дій, що відрізняються розміром використовуваної площі ігрового майданчика, на якій відбуваються захисні протидії атакуючим, а також ступенем активності дій гравців команди, яка захищається. Такими формами є **концентрований захист, розсосереджений захист та пресинг**.

**Концентрований захист** передбачає активні дії гравців які захищаються в безпосередній близькості від своїх воріт. В основному такі дії здійснюються на 1/4 або трохи більше площі ігрового майданчика.

**Розсосереджений захист** передбачає початок активних протидій атакуючому супернику на далеких підступах до своїх воріт. Тобто команда, що захищається, вступає в боротьбу з суперником вже на  $\frac{3}{4}$  або  $\frac{1}{2}$  ігрового майданчика, змушуючи суперника діяти поспішно, не даючи здійснити задумані комбінації та намагаючись перехопити м'яч.

**Пресинг** передбачає протидію всім атакуючим суперникам, незалежно від позицій і володіння м'ячем. Сутність пресингу полягає в тому, що з моменту переходу м'яча до команди суперника кожен з тих, хто захищається, відразу ж переходить до щільної опіки конкретного її гравця, не даючи йому прийняти м'яч або передати його одному зі своїх партнерів.

**Персональний захист.** Ця система захисту передбачає опіку кожним гравцем команди, що захищається, певних гравців протилежної команди.



**Зонний захист.** Гравці відповідають за певні зони, залежно від положення м'яча. Кожен захисник опікується нападником, який знаходиться у його зоні, а також перекриває кути для передач у межах цієї зони.

**Концентрований зонний захист** має на меті протидіяти нанесенню суперниками атакуючих ударів по воротах з близьких та середніх дистанцій, убезпечити їх центрального, що діє у безпосередній близькості від воріт, ускладнити атакуючим комбінаційну гру (рис. 124).

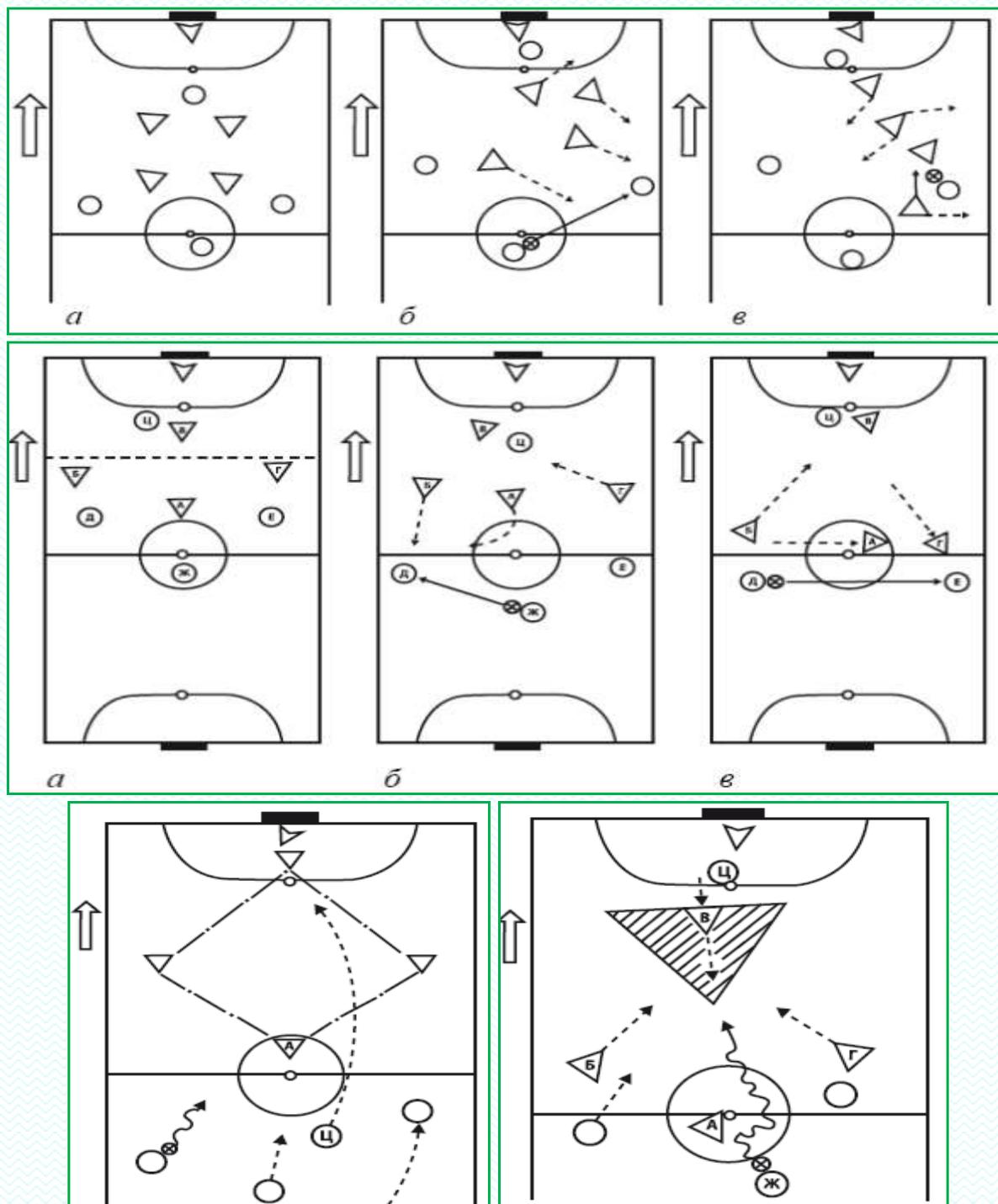


Рис. 124. Концентрований зонний захист (а, б, в), та у вигляді «ромба» або «трикутника»

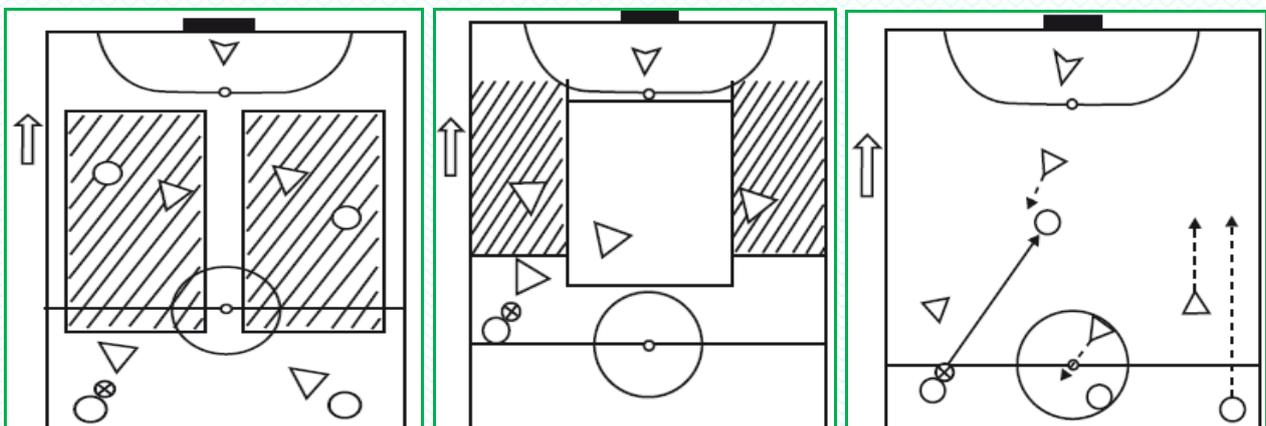


**Розосереджений зонний захист** застосовується в тому випадку, коли, закінчивши атаку або втративши м'яч на чужій половині майданчика, гравці команди яка захищається відступають з атакуючими суперниками, що просуваються вперед, одночасно протидіючи їх переміщенням, ускладнюючи організацію швидкого прориву (рис. 125).

**Зонний пресинг** – це такий різновид зонної системи захисту, коли гравці команди, що захищаються, організують ак-

тивний захист у конкретних зонах на половині майданчика протилежної команди. Один з гравців, хто захищається, як правило, атакує суперника, що володіє м'ячем, три інших його партнери у своїх зонах чинять тиск на інших суперників (рис. 126).

**Комбінований захист.** Система, що поєднує елементи персонального та зонного захисту. Деякі гравці виконують персональну опіку, решта контролюють зони. Найбільш поширеним способом здійснення комбінованої системи захисту є персональна опіка одним або двома партнерами найсильніших гравців протилежної команди та протидія інших партнерів іншим суперникам у своїх зонах. При цьому, залежно від обставин, гравці команди, що захищаються, можуть переключатися з персонального утримання суперників на гру в зоні і навпаки (рис. 127).



**Система переключення.** Це система захисту, при якій гравці, що захищаються, постійно застосовують переключення відповідно до принципів підстрахування та зміни позицій. Особливість цього захисту полягає в тому, що перша лінія захисту не опускається назад щодо положення м'яча. Обидва гравці захисту повинні відразу розбирати суперників, незалежно від того, з м'ячем вони або без. Ця система спирається на персональний захист, при якому гравці постійно змінюються опікою суперників згідно з інструкціями тренера. Загалом ця система поєднує переваги персонального та зонного захисту. Переключення виконуються на основі процесу прийняття рішень відповідно до ситуації на майданчику (наприклад, пресинг гравця з м'ячем, позиція опонентів, напрямок гри тощо) або більш чітких інструкцій тренера (рис. 128).

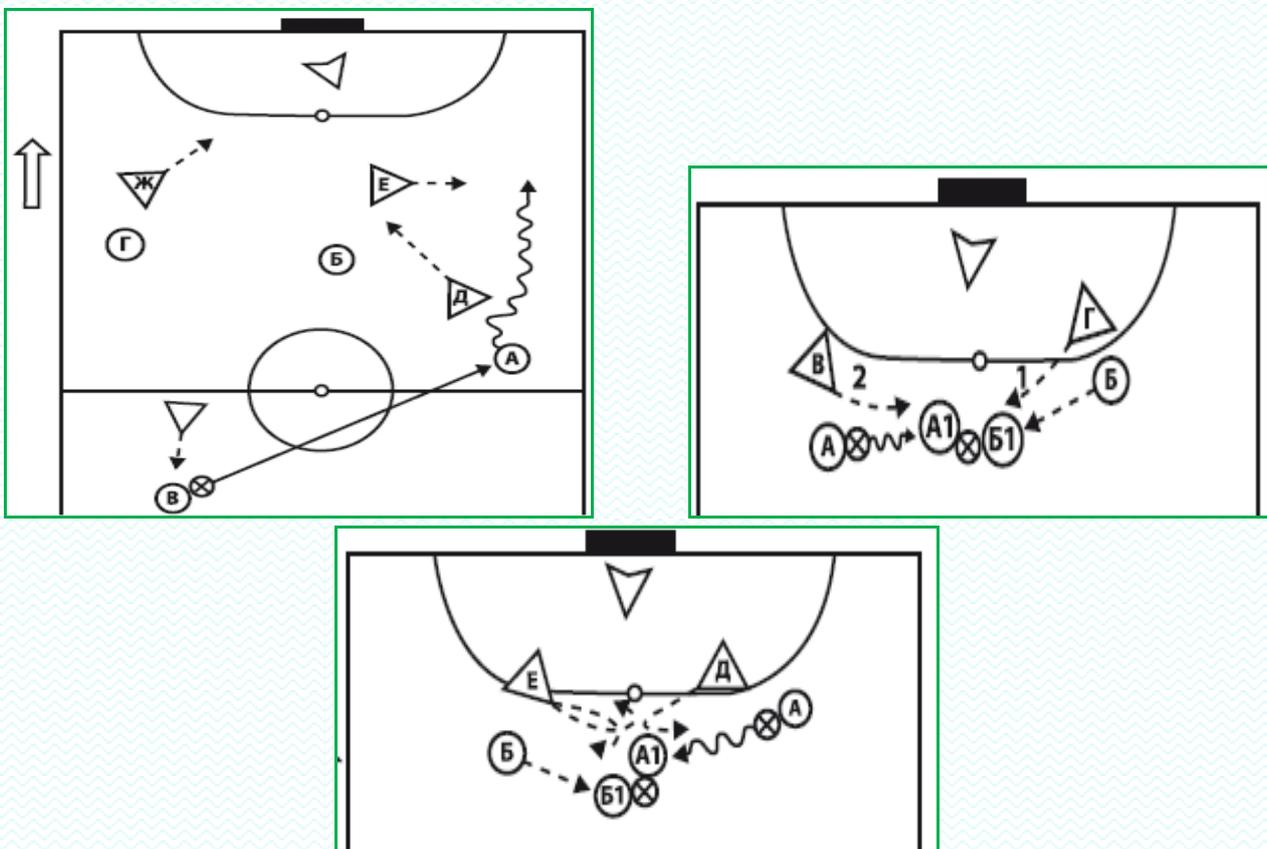


Рис. 128. Система переключення

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

#### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

### ***Тема 18. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ ВОРОТАРЯ У ЗАХИСТІ***

**Кількість годин** – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

#### ***Методика навчання***

Під тактикою гри воротаря у захисті розуміються найдоцільніші його дії, створені задля забезпечення безпеки воріт.

**Вибір місця у воротах.** Під час матчу воротар завжди перебуває в русі. При необхідності він зміщується в той бік, куди слідує атака суперників, оскільки саме звідти може наслідувати їх завершальний удар по воротах.

Наприклад, коли суперники подають кутові, розігрують штрафні та вільні на флангах, воротар встає впритул до ближньої стійки воріт, одночасно контролюючи незахищену площу воріт біля дальньої стійки. Якщо ж нападник з м'ячем виходить віч-на-віч з воротарем, завдання його на-

магатися скоротити кут обстрілу, виходячи з воріт назустріч гравцеві, що атакує (рис. 129).

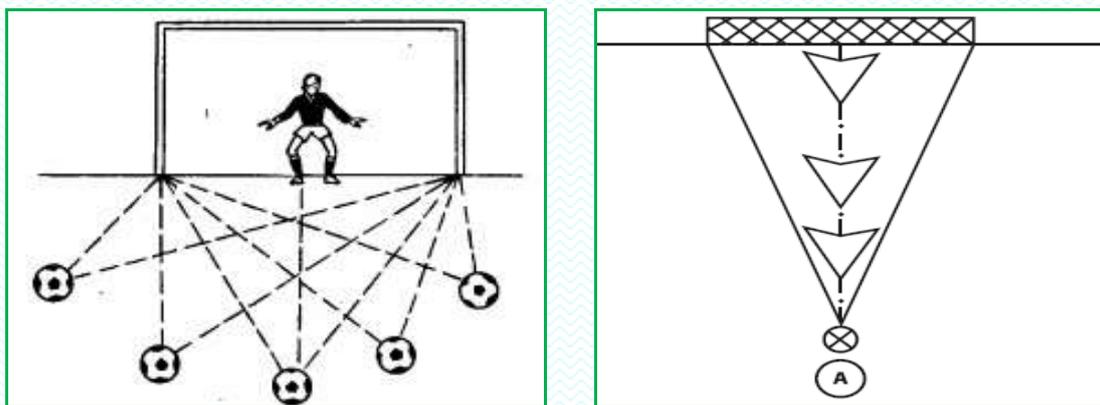


Рис. 129. Вибір місця у воротах

**Гра на виходах** досить часто застосовується воротарями в футзалі, тому що ігрова обстановка змушує їх залишати ворота і діяти як у межах штрафного майданчика, так і за її межами. У першому випадку воротар або відбиває (перехоплює) передачі в штрафну площу, або вступає в єдиноборство з нападниками за оволодіння м'ячем. В іншому випадку, діючи як польовий гравець, він намагається підстрахувати партнерів за межами штрафного майданчика, використовуючи технічні прийоми польового гравця. Звичайно, залишати ворота можна тільки у випадку, якщо воротар твердо впевнений, що зможе ліквідувати небезпеку, що виникла. Проте здійснювати вихід із воріт недоцільно, якщо хтось із партнерів веде єдиноборство із суперником, який володіє м'ячем, або ж із нападниками за нейтральний м'яч. Небезпечно залишати ворота і тоді, коли у штрафному майданчику виникло скупчення гравців. Це може завадити воротареві виконати задуману дію. Якщо воротар просто не впевнений, що в конкретній ситуації зможе випередити суперника у боротьбі за м'яч, він має залишитися у воротах. Таким чином, здійснюючи вихід з воріт, воротар завжди повинен ставити перед собою завдання або оволодіти м'ячем або відбити його в безпечному напрямку, маючи на увазі, що залишивши ворота, він залишає їх відкритими для суперника.

#### *Тренувальні вправи*

1. Правильна позиція. Вправу виконує три гравці. Два з них, розташувшись праворуч та ліворуч від воріт, по черзі б'ють по цілі з відстані 13–15 кроків. Завдання воротаря – вчасно переміщатися у бік гравця, який має завдати чергового удару.

2. Гра на виході. Два гравці по черзі навішують м'яч у зону 6-метрової позначки. Спочатку воротар після виходу кулаком відбиває м'яч

подалі від воріт. Потім він виконує цю вправу під час пасивного опору одного з партнерів. Після освоєння цього прийому вправа виконується з активним опором проти нападника.

3. Перегороди шлях. За 20 кроків від воріт встають три гравці з м'ячем. Вони по черзі проходять до штрафного майданчика, прагнучи увійти з ним у ворота. Завдання воротаря – вловити момент, вийти з воріт та перегородити шлях м'ячу. Ворота можуть бути дещо зменшені. Це можна зробити, поставивши на лінії воріт стійки.

**Керівництво воротарем діями партнерів у захисті.** У футзальних командах на сьогоднішній день практично не залишилося воротарів, які б так чи інакше не керували діями партнерів при захисті воріт. І це не випадково. Перебуваючи при атаці суперників позаду всіх партнерів, воротар ясно бачить найуразливіші місця захисту, може передбачити дії атакуючих. Оцінивши ситуацію, що склалася, він дає чіткі і зрозумілі вказівки партнерам, акцентуючи їх увагу на напрямі розвитку атаки суперників, на необхідності перебудов захисних ліній, на підстрахування партнерів. Таким чином, воротар здійснює контроль за грою суперника та діями у захисті гравців своєї команди. Особливо важливе значення має правильне керівництво установкою «стінок» при розігравші суперниками штрафних та вільних ударів. «Стінка» може складатися з одного, двох або трьох захисників (рис. 130). При цьому іноді в стінку стає і сам воротар. Чим ближче до воріт проводиться штрафний удар, тим більша має бути кількість тих, хто захищається в «стінці». Якщо ж такі удари виконуються здалеку або з гострого кута, наприклад, з флангу то у «стінку» може стати один гравець.

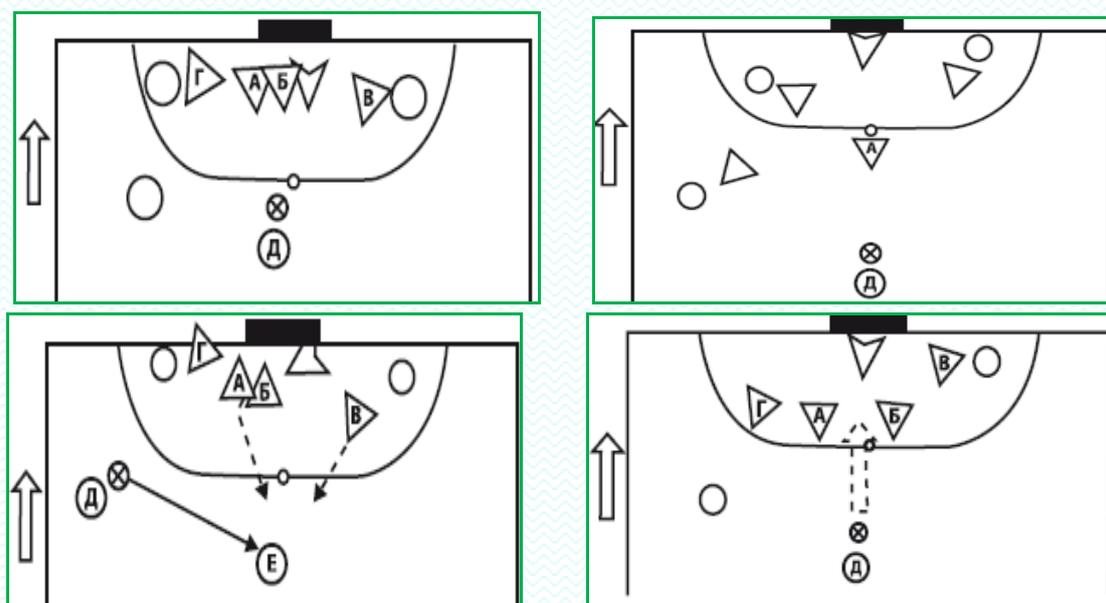


Рис. 130. Стінка

Наприклад, при кутовому ударі воротар, зайнявши позицію біля ближньої стійки воріт, контролює дії всіх партнерів, які мають перекрити шлях м'яча до штрафного майданчика та своїми діями не дати можливості суперникам виконати завершальний удар по воротах. В даному випадку в стінку стає один із захисників, а решта займають позиції для вирішення згаданої тактичної задачі (рис. 131).

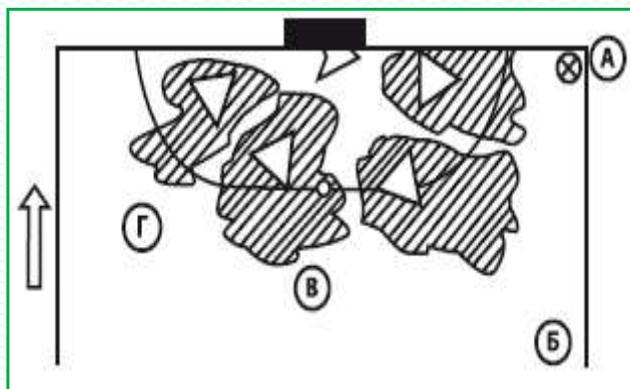


Рис. 131. Розташування воротаря і гравців при кутовому ударі

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## **Тема 19. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СИСТЕМ ГРИ У НАПАДІ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### **Методика навчання**

Визначення систем гри. Система гри охоплює розстановку, розподіл та розташування гравців у нападі (основи організації гри) та захисті (залежно від типу захисту). Як згадувалося у попередньому розділі, системи безпосередньо не відносяться до командної тактики. Початкове розміщення гравців є лише відправною точкою для застосування різних тактичних засобів.

Індивідуальні, групові та командні дії виконуються з метою реалізації плану на гру, розробленого тренером відповідно до обраної тактичної схеми. Системи гри повинні враховувати необхідність підтримки гравця з м'ячем та балансу з погляду захисту задля збереження позиційної цілісності. Система або системи, які вибирає тренер, залежать від гравців у його розпорядженні та їхньої здатності повноцінно виконувати відповідні вимоги. Вибір також залежить від місця для атаки, який надає захист суперника.

Це системи, які застосовуються для позиційної гри в атаці, визначаючи початкову розстановку та розподіл функцій гравців. Спираючись на вихідне розташування, гравці згодом можуть змінювати позиції, щоб зберігати позиційний баланс і стабільну структуру гри відповідно до системи. У той же час ми повинні розділяти такі поняття, як ігрові системи, ротації та спеціальні переміщення. Найбільш популярні наступні тактичні схеми: 3-1, 4-0, 2-2 (рис. 132).

**Схема 3-1.** Вважається традиційною, але згодом вона почала втрачати позиції під натиском моделі 4-0. Втім, із запровадженням нових правил її популярність та вплив на гру знову підвищується.

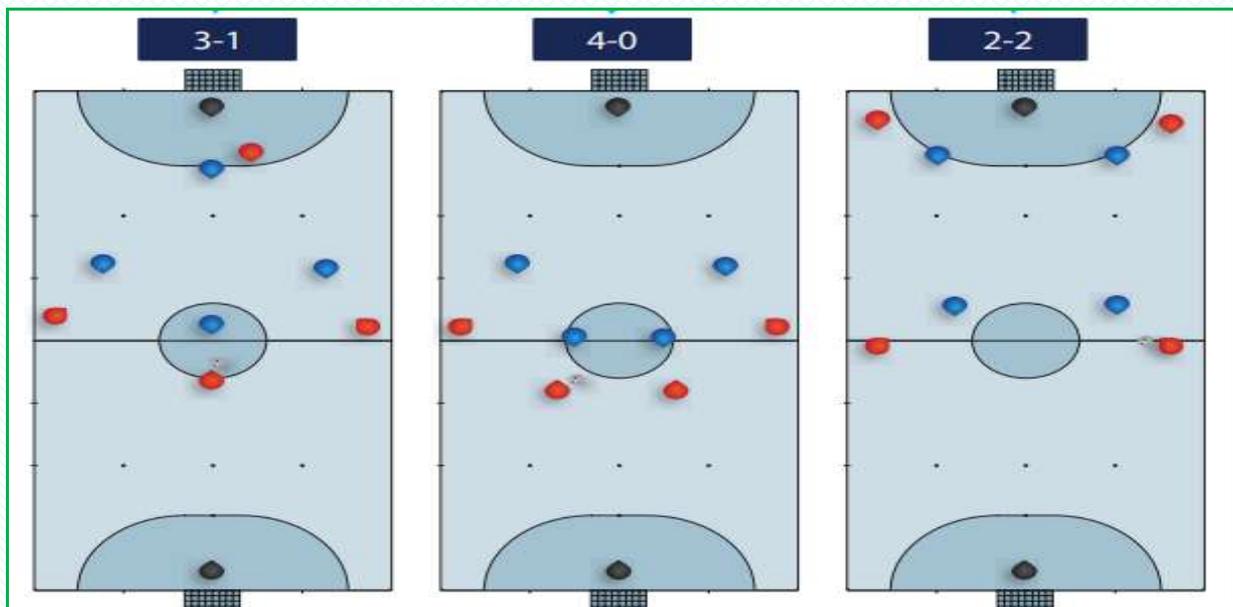


Рис. 132. Схеми розміщення гравців

- **Захисник:** забезпечує баланс у грі, повинен мати гарний пас і сильний удар з дальньої дистанції; від нього великою мірою залежить позиційний баланс із погляду захисту.

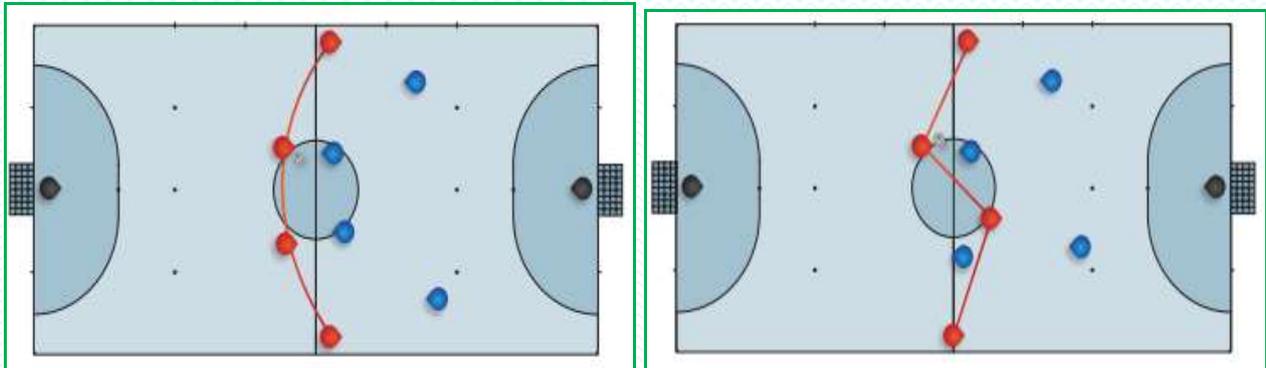
- **Двоє крайніх захисників-нападників (універсалів):** повинні ефективно діяти в ситуаціях 1x1, мати гарний пас, розташовуватися якомога ближче до бокових ліній, щоб забезпечувати ширину гри та кути для передач на стовпа; в ідеалі універсали повинні добре володіти обома ногами, швидко перемикатися між фазами захисту і нападу.

- **Гравець нападу:** ключовий гравець у цій схемі; повинен добре завершувати атаки та читати гру; може грати спиною до воріт, вміє закривати м'яч корпусом; саме він має забезпечувати глибину гри.

Дана система дозволяє ротації та переміщення без суттєвого позиційного дисбалансу, що є ключовим фактором ефективної атаки. Гравець з м'ячем завжди має надійний варіант для передачі. Таким чином, ця система підходить командам, які бажають контролювати гру та її темп. Ця система не буде вразливою для контратак суперника, якщо гравці грамотно і терпляче будують свої атаки, оскільки при такому тактичному малюнку передбачені різні варіанти для збереження збалансованості з точки зору захисту, а за лінією м'яча постійно знаходяться один або кілька гравців.

При використанні цієї системи гравці отримують багато вільних зон завдяки відкриттям, оскільки дана модель забезпечує глибину та ширину – ключові фактори для гри в атаці. Схема 3-1 ефективна при атакуючих діях проти концентрованого захисту, а також швидкого просування вперед (вихід із захисту при тиску з боку суперника).

**Схема 4-0.** Передбачає насправді одну лінію атаки (пряму чи зигзагоподібну *рис. 133*). При цьому не виділяється один виконавець, через якого ведеться гра в атаці. Натомість система 4-0 призначена для зламання ліній оборони та створення вільних зон за спиною захисників.



*Рис. 133. Лінія атаки (пряма чи зигзагоподібна)*

Особливості цієї моделі:

- Потрібні універсальні гравці; система 4-0 гнучкіша, ніж 3-1.
- Створює потужніший фізичний та психологічний тиск на захист суперників.
- Полегшує контроль м'яча, оскільки гравця з м'ячем постійно підтримують кількох партнерів.
- При грі проти персонального захисту дозволяє порушити систему підстрахування суперників та створювати вільні зони за лінією захисту в останній третині майданчика.
- У разі протистояння із зонним захистом або системою перемикаць атакуючій команді необхідно зосередитися на діях між лініями захисту.
- Менше власних ліній захисту, порівняно з варіантом 3-1.
- Ефективна для створення та зайняття вільних зон.
- Проблематично використовувати під час гри проти концентрованого захисту.
- Високий рівень ризику для балансу захисту, оскільки команда грає практично в лінію.
- Вимагає постійного та швидкого руху м'яча та гравців.
- Дозволяє атакуючій команді витягнути центрального захисника зі своєї позиції.

**Схема 2-2.** При цій системі чотири гравці поділяються на дві лінії атаки. Схема широко використовується у масовому футзалі завдяки раціональному використанню майданчика.

Характерні особливості системи:

- Більш статична порівняно з варіантами 4-0 та 3-1, пропонує менше можливостей для ротацій.
- Рідко використовується у матчах високого рівня.
- Застосовується у конкретних ситуаціях, в основному коли команда програє та хоче створити ситуації 1x1.
  - Гравці першої лінії атаки повинні бути швидкими, вміти обігрувати один на один, мати відмінні навички пасу і завершення атаки.
  - Схема також використовується під час гри з двома стовпами.
  - Одне з основних завдань системи 2-2 – порушити захисні лінії та систему підстрахування супротивника, але при цьому страждає баланс з точки зору захисту.
- Традиційно цю систему використовують для виходу із захисту за умов пресингу із боку суперників.

Атакуюча модель **схема 3-2** може застосовуватися відповідно до правил гри. Її переваги та недоліки такі:

- Можна використовувати, коли команда поступається та залишилося мало ігрового часу.
- Корисна проти концентрованого захисту.
- Надає команді чисельну перевагу.
- Дозволяє команді за необхідності взяти паузу прямо по ходу гри та оцінити ситуацію.
  - Провокує невпевненість серед суперників та посилює психологічний тиск на них, оскільки вони не контролюють гру.
  - При втраті м'яча можна відразу пропустити гол.
  - Ворота залишаються незахищеними.
  - Вимагає високого рівня концентрації та дотримання дисципліни, щоб уникнути помилок.

Використання схема 3-2:

- В основному застосовується у випадках, коли команда програє під час матчу.
  - Цю модель використовують і за нічиєї, коли команда хоче отримати чисельну перевагу та повести в рахунку.
  - Як тактичний інструмент для розтину концентрованого захисту.
  - Команда, яка веде в рахунку, може використовувати цю схему для тривалого контролю м'яча, таким чином, не дозволяючи суперникам загрозувати воротам.

- Щоб збити ритм гри, коли супротивник повністю домінує.

Більшість розстановок є досить гнучкими і допускають зміни чи зміну тактичного малюнка (з 3-2 на 2-1-2 тощо), і навіть варіювання позицій під час завершення атак (рис. 134).

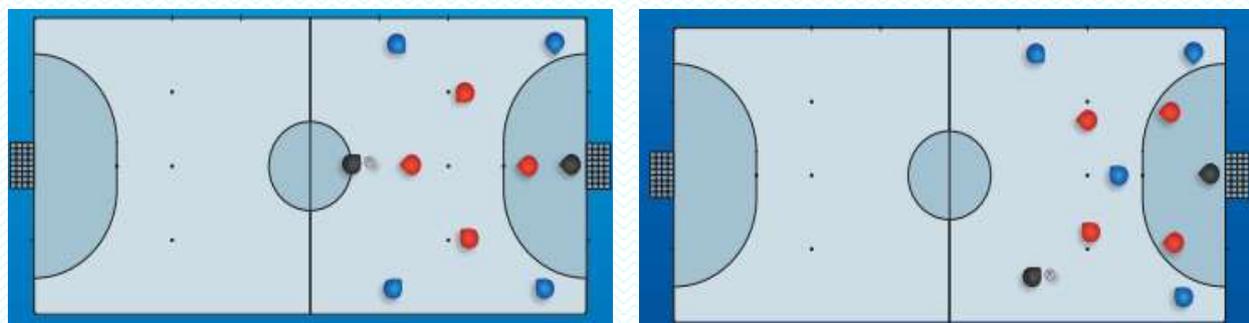


Рис. 134. Зміна схеми з 3-2 на 2-1-2

Особливі ситуації 4х3 як і у випадку з 5х4, правила футзалу допускають гру 4х3 з чисельною перевагою, яка виникає при видаленні одного з гравців суперника (на дві хвилини або до забитого гола).

У таких випадках можна використовувати різні атакуючі дії, що більшою мірою залежить від розташування трьох гравців захисту (рис. 135).

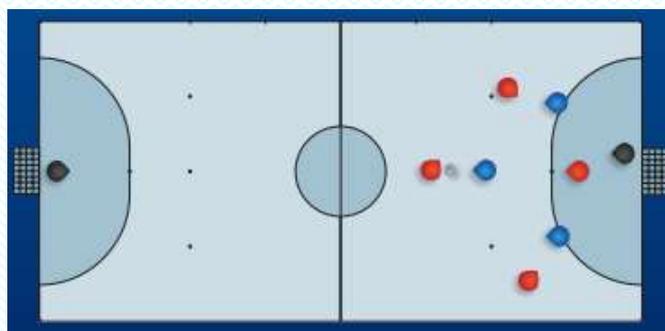


Рис. 135. Система атаки 1-2-1

Також необхідно ухвалити рішення, чи повинні в першій лінії атаки діяти «перевернуті» гравці (наприклад, шульга на правому фланзі), як це часто буває в другій лінії атаки (біля кутів майданчика).

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.

4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### ***Попередня підготовка:***

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 20. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СИСТЕМ ГРИ У ЗАХИСТІ***

**Кількість годин** – 2.

**Мета:** навчити студентів, які проводять тренувальне заняття під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують тренувальне заняття визначати загальну та моторну щільність, будувати фізіологічну криву, підводити підсумки проведення тренувального заняття та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

Системи гри захисту застосовуються для позиційного захисту, визначаючи початкову розстановку і розподіл функцій гравців. Спираючись на вихідне розташування, гравці згодом можуть змінювати позиції, щоб раціонально займати простір у захисті. Їхні дії обумовлені обраним типом захисту (зонна, персональна, комбінована, система перемикачів), а також планом тренера на гру. В рамках кожного типу захисту, які були детально розглянуті у попередньому розділі, існують різні системи.

Вибір системи також залежить від зони майданчика, де захищаються гравці. Це може бути високий пресинг на всьому майданчику, розсосереджений захист на трьох чвертях майданчика, позиційний захист в середній зоні або концентрований захист на своїй половині.

## Системи зонного захисту

Звичайно, переміщення атакуючих гравців визначають конкретну розстановку в рамках зонного захисту. Однак в основному при зонному захисті використовується ромб 1-1-2-1 (рис. 136) або квадрат 1-2-2 (рис. 137), причому останній більше призначений для високого пресингу або захисту на своїй половині майданчика.

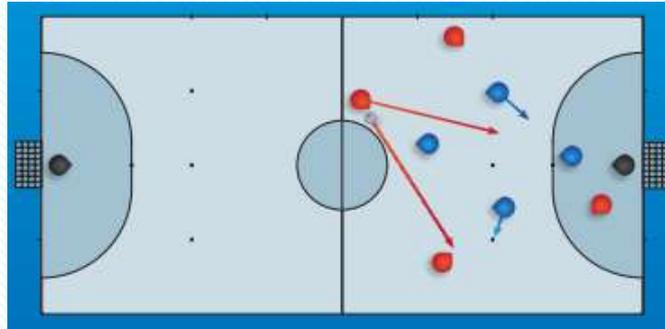


Рис. 136. Ромб 1-1-2-1

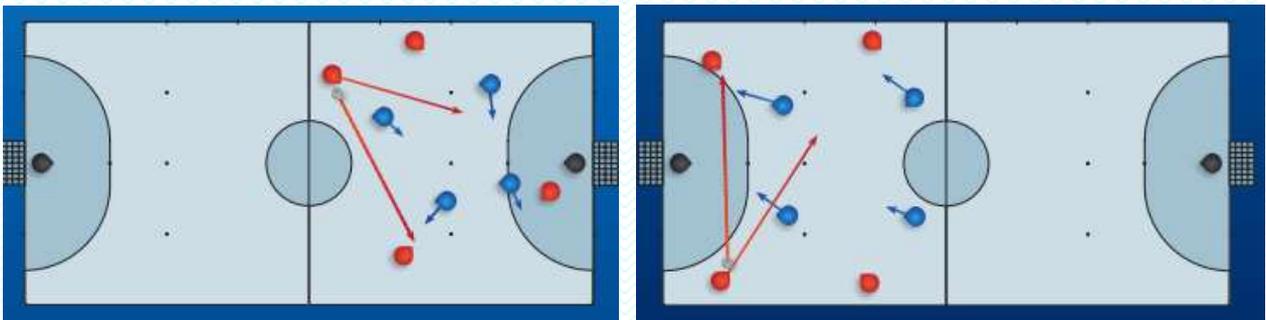


Рис. 137. Квадрат 1-2-2

## Системи персонального захисту

Оскільки суть цього захисту зводиться до повторення руху суперника якого опікає гравець, то неможливо дотримуватися будь-якого конкретного розташування футзалістів. З іншого боку з урахуванням того, в якій зоні команда починає захисні дії (високий пресинг, розсосереджений захист на трьох чвертях майданчика, позиційний захист на половині майданчику або концентрований захист на своїй половині), гравці можуть зберігати початкові позиції доти, доки їхні суперники не спробують увірватися до зони захисту. Після цього захисники починають діяти персонально проти своїх опонентів.

В рамках персонального захисту формальне розміщення гравців зазвичай застосовується тільки при захисті на половині майданчика. У цьому випадку переважно використовують розстановку 1-1-2-1, доки за-

хисники не почнуть персонально розбирати опонентів, а суперник не перейде в атаку (рис. 138).

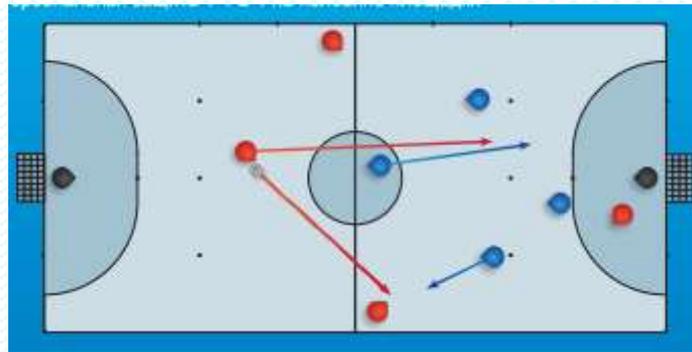


Рис. 138. Персональний захист 1-1-2-1

### Системи переключення

Системи переключення в основному використовують для високого пресингу 1-1-2-1 (рис. 139) і 1-1-1-2 (рис. 140) або захисту на власній половині майданчику 1-1-2-1 (рис. 141).

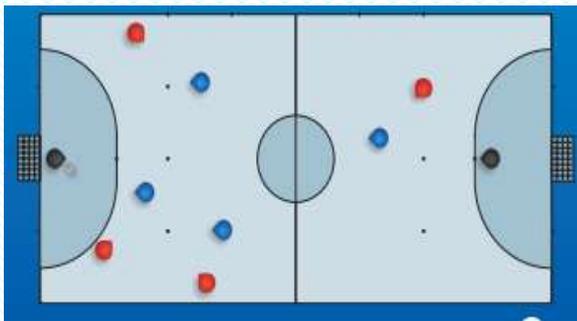


Рис. 139. Високий пресинг 1-1-2-1

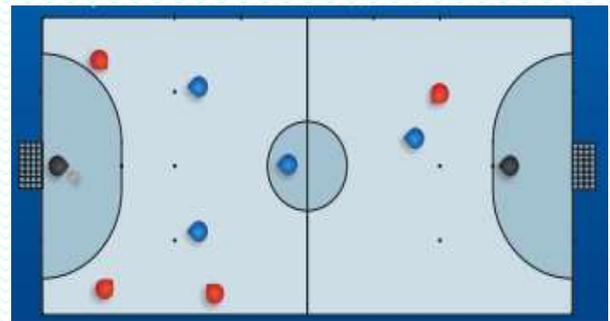


Рис. 140. Високий пресинг 1-1-1-2

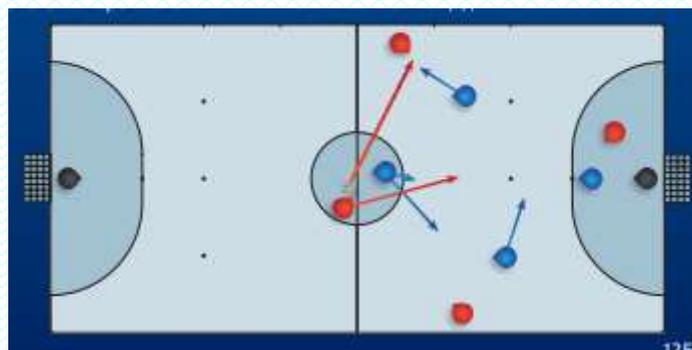


Рис. 141. Половина майданчику 1-1-2-1

### Особливі ситуації: 4x5

Різні системи можуть бути використані, коли суперники створюють ситуацію 4x5 завдяки додатковому польовому гравцю. У разі вибір конкретної системи багато в чому залежить від атакуючої моделі суперника.

• В основному гравці використовують одну з двох наступних схем гри у захисті: 1-1-2-1 (рис. 142) або 1-2-2 (рис. 143).

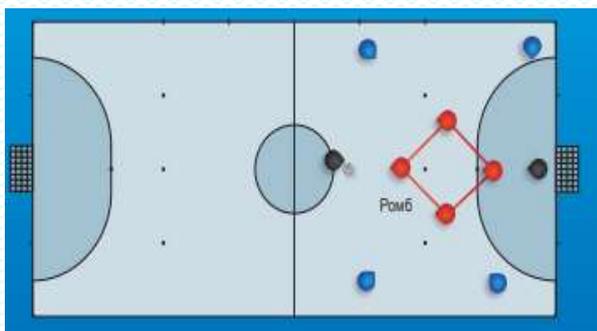


Рис. 142. Схема гри у захисті: 1-1-2-1



Рис. 143. Схема гри у захисті: 1-2-2

• Необхідно враховувати такі важливі моменти: розподіл зон відповідно до конкретної системи; рух як єдина ланка; перекриття кутів для передач; розташування гравців захисту (зазвичай орієнтоване центр); розташування зон залежно від положення м'яча в конкретний момент; недопущення розриву захисних ліній; узгодженість тактичних дій (стримування чи пресинг); переміщення без втрати візуального контролю зони гри; недопущення ударів через штрафний (необхідно уважно стежити за сильною ногою кожного гравця першої лінії атаки суперника).

• Перемикання між системами захисту: з 1-1-2-1 на 1-2-2 і назад залежно від моделі суперників.

• Важливо знати про основні технічні можливості суперників.

• Після відновлення контролю над м'ячем не слід поспішати з ударом. Необхідно вибирати тільки надійні варіанти для удару або просто зберігати контроль м'яча, щоб не доводилося постійно оборонятися в умовах чисельної меншості.

• Ви можете пресингувати на половині суперників, не дозволяючи їм вільно просуватися вперед.

### Особливі ситуації: 3х4

Нижче наведено основні системи захисту в умовах чисельної меншості 3х4 після видалення одного з гравців. Вони здатні забезпечити мобільність і гнучкість команди відповідно до атакуючих дій суперника і розташування м'яча.

У разі гри 3х4 в чисельній меншості, як і в ситуації 4х5, команда, що захищається, повинна постійно переключатися між системами 1-2-1 (рис. 144) і 1-1-2 (рис. 145) в залежності від положення м'яча і переміщень атакуючих гравців.

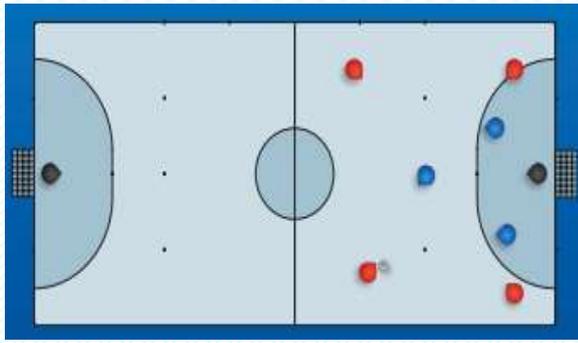


Рис. 144. Схема гри у захисті: 1-2-1

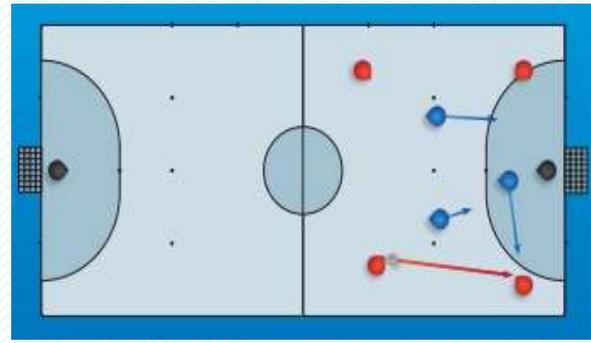


Рис. 145. Схема гри у захисті: 1-1-2

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення тренувального заняття та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять, а рецензенти виконують хронометраж. Показ. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення тренувального заняття: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.



### **РОЗДІЛ 3. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТЗАЛУ**

### **ЛЕКЦІЇ**

### **Тема 1. ПРАВИЛА ГРИ З ФУТЗАЛУ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** ознайомити студентів з правилами гри, організацією та проведенням змагань з футзалу.

#### **Правило 1 – Майданчик для гри**

**Поверхня майданчика.** Поверхня майданчика повинна бути рівна та гладка, бажано з дерева або штучного матеріалу, відповідно до регламенту змагань.

**Розмітка майданчика (рис. 146).** Майданчик повинен бути прямокутним та розмічений лініями (переривчасті лінії заборонені), які мають бути безпечними (тобто не слизькими). Ці лінії входять в розміри площ, які вони обмежують і повинні чітко відрізнятися від кольору майданчика. Дві довгі лінії, які обмежують майданчик для гри, називаються бічними лініями. Дві коротші лінії називаються лініями воріт. Майданчик для гри розділяється на дві половини за допомогою середньої лінії, яка з'єднує середні точки двох бокових ліній. Центральна позначка радіусом 6 см відмічає середину середньої лінії. Навколо неї проводиться коло радіусом 3 м.

За межами майданчика в 5 м від кутової площі і під прямим кутом до лінії воріт та відокремленою від неї проміжком 5 см повинна бути проведена позначка, щоб гравці команди, які захищаються відходили на цю

відстань при кутовому ударі. Ширина цієї позначки становить 8 см та довжина 40 см.

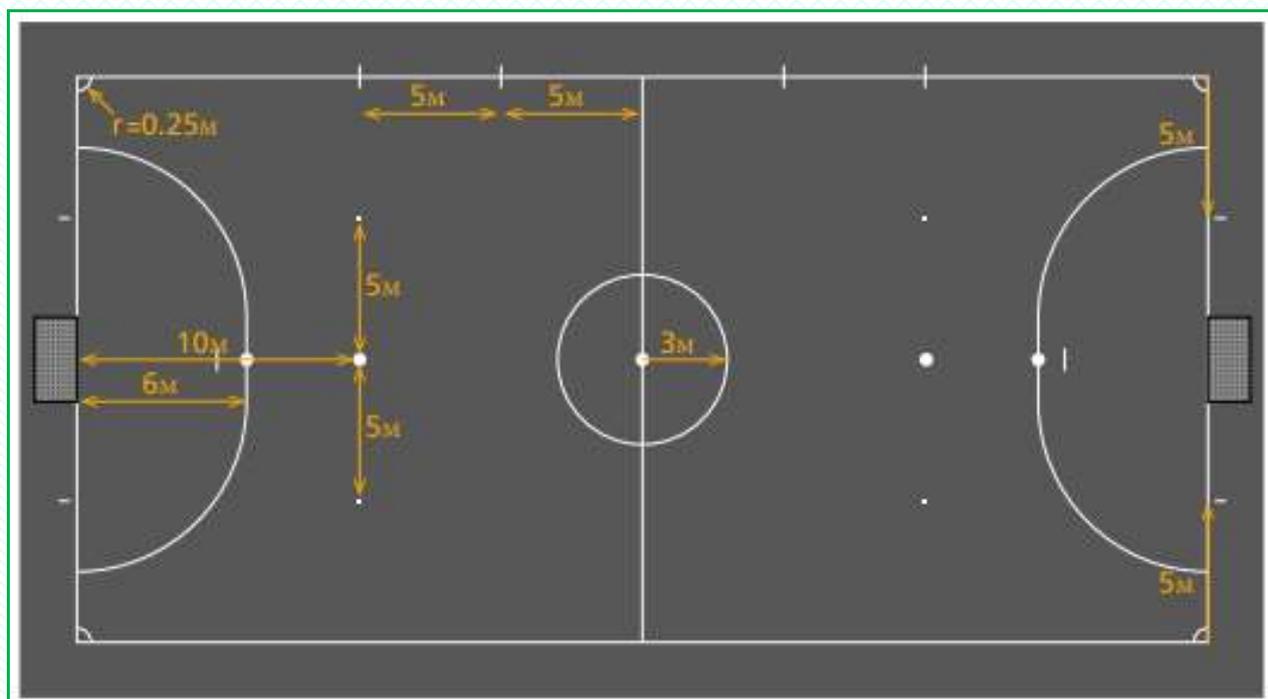


Рис. 146. Майданчик для гри

**Розміри майданчика** Довжина бічної лінії має бути більше довжини лінії воріт. Всі лінії повинні бути шириною 8 см. Для неміжнародних матчів розміри такі: довжина (бічної лінії) від 25 до 42 метрів, а довжина (лінії воріт) – від 16 до 25 метрів. Для міжнародних матчів розміри такі: довжина (бокової лінії) від 38 до 42 метрів, а довжина (лінії воріт) від 20 до 25 метрів.

**Карна зона.** Дві уявні лінії довжиною 6 м проводяться із зовнішнього боку кожної стійки воріт під прямим кутом до лінії воріт; з кінців цих ліній із зовнішнього боку стійок проводяться чверті кіл, кожна радіусом 6 м у напрямку до найближчої бічної лінії. Верхні частини кожної чверті кола з'єднуються відрізком довжиною 3,16 м, проведеним паралельно до лінії воріт між стійками. Площа, обмежена цими лініями і лінією воріт, називається карною зоною.

У кожній карній зоні наноситься позначка на відстані 6 м від середньої точки між стійками воріт і рівновіддалена від них. Це кругла відмітка радіусом 6 см.

**10-метрова позначка.** Друга позначка наноситься на відстані 10 м від середньої точки між двома стійками воріт та рівновіддалена від них. Це кругла відмітка радіусом 6 см.

**Зони заміни.** Зони замін – це ділянки бокової лінії напроти лави запасних: Вони розташовуються перед технічною площею, на відстані 5 м від середньої лінії, мають довжину 5 м. Вони позначаються з кожного кінця відрізками ліній, кожна шириною 8 см і довжиною 80 см, з яких 40 см проводиться на майданчику, а 40 см за його межами та мають ширину 8 см.

Зона заміни команди знаходиться на тій половині майданчика, на якій команда захищається, і змінюється в другій половині матчу та між таймами додаткового часу, якщо такі є.

**Кутова площа.** Чверть кола радіусом 25 см проводиться з кожного кута всередину майданчика. Ширина лінії (кутової площі) становить 8 см.

**Технічна площа.** Технічна площа є спеціальною зоною для офіційних представників команд та запасних. Технічна площа продовжується на 1 м в обидва боки від місць, призначених для сидіння, і вперед до відстані 75 см від бокової лінії.

**Ворота.** Посередині кожної лінії воріт встановлюються ворота. Ворота складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на однаковій відстані від кутів майданчика та з'єднаних угорі горизонтальною поперечиною. Стійки та поперечина повинні бути виготовлені з дерева, металу або інших схвалених матеріалів. Вони повинні бути квадратної, прямокутної, круглої або еліптичної форми та не повинні бути небезпечними для гравців. Відстань (по внутрішньому вимірюванню) між стійками становить 3 м, а відстань від нижнього краю поперечини до поверхні майданчика становить 2 м. Обидві стійки та поперечина мають однакову ширину та глибину 8 см. Сітки повинні бути виготовлені з джуту, нейлону або інших схвалених матеріалів та прикріплюватися до задньої частини поперечини та стійок відповідними засобами. Вони повинні бути належним чином закріплені та не повинні заважати воротарю.

**Зміщення воріт.** Вважається, що ворота зміщені, коли принаймні одна зі стійок воріт не торкається лінії воріт.

**Реклама на майданчику.** Якщо правила змагань цього не забороняють, реклама на поверхні майданчика дозволяється.

## Правило 2 – М'яч

**Якість та параметри.** М'яч повинен: мати форму сфери; бути виготовленим зі шкіри або іншого придатного (схваленого) матеріалу; мати довжину окружності не більшу 64 см і не менше 62 см; мати вагу на початку матчу не більше 440 г та не менше 400 г; мати тиск, у межах 0,6–0,9 атм (600–900 г/см<sup>2</sup>) на рівні моря. М'яч не повинен мати перший відсік нижче ніж 50 см та вище ніж 65 см при падінні з висоти 2 м.

**Заміна лопнувшого/пошкодженого м'яча.** Якщо м'яч лопнув або став пошкодженим під час гри, гра зупиняється та поновлюється спірним запасним м'ячем з місця, де попередній м'яч став непридатним. Якщо м'яч лопнув або став непридатним під час виконання початкового удару, кидка від воріт, кутового, штрафного або вільного удару, 6-метрового удару або удару з бокової лінії, удар повторюється. Якщо м'яч лопається чи стає непридатним під час виконання 6-метрового або 10-метрового удару, коли м'яч почав рухатись вперед та перед тим, як він торкнеться воріт, перекладини або до м'яча торкнеться гравець, то виконання удару повторюється. М'яч не може бути замінений протягом гри без дозволу одного з арбітрів.

**Додаткові м'ячі.** Додаткові м'ячі, які відповідають вимогам Правила 2 можуть бути розміщені навколо майданчика. Арбітри контролюють використання цих м'ячів.

**Зайві м'ячі на ігровому майданчику.** Якщо зайвий м'яч потрапляє на майданчик коли м'яч знаходиться у грі, арбітри повинні зупинити гру, за умови якщо м'яч заважає грі. Гра поновлюється спірним м'ячем з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, за винятком випадків коли м'яч перебував у штрафній площі. Якщо зайвий м'яч потрапляє на майданчик, коли м'яч знаходився в грі не заважаючи їй, арбітри дозволяють продовжити гру і повинні прибрати зайвий м'яч при першій можливості.

**Гол забитий лопнувшим/пошкодженим м'ячем.** Якщо м'яч лопнув або став непридатним після удару в одну зі стійок або поперечину та проходить у ворота, то арбітри зараховують гол.

## Правило 3 – Гравці

**Кількість гравців.** Матч проводиться за участю двох команд, кожна з яких складається не більше ніж з п'яти гравців, один з яких є воротарем.

рем. Матч не може розпочатися, якщо будь-яка з команд складається менше ніж з трьох гравців. Матч припиняється, якщо в одній з команд залишилося менше трьох гравців на майданчику. Якщо в команди є менше трьох гравців, тому, що один або більше гравців навмисно покинули майданчик, арбітри не зобов'язані припинити гру і принцип переваги може застосовуватися, але матч не повинен продовжуватися після того, як м'яч вийшов з гри, якщо у однієї з команд немає щонайменше трьох гравців. Якщо в регламенті змагань зазначено, що всі гравці та запасні повинні бути названі до початку матчу, а команда розпочне матч з меншою кількістю ніж п'ять гравців, лише гравці та запасні, зазначені у списку команд, можуть брати участь у матчі після їх прибуття.

**Кількість заміни та запасних.** Кількість заміни, які можуть бути використані під час матчу: офіційні змагання максимум дев'ять запасних гравців можуть бути використані в будь-якому матчі офіційного змагання, яке проводиться під егідою ФІФА, конфедерацій або асоціацій; у матчах за участю національних команд «А» можуть бути використані максимум до десяти запасних.

**Процедура заміни.** Заміна може бути виконана в будь-який час, незалежно від того знаходиться м'яч в грі чи – ні.

При заміні гравця на запасного, повинні бути дотримані наступні умови:

- гравець який замінюється, залишає майданчик в зоні заміни своєї команди, крім винятків, передбачених Правилами гри;
- гравець, який замінюється, не повинен отримувати дозволу арбітрів, щоб залишити майданчик;
- арбітрам не потрібно давати дозвіл запасному виходити на майданчик;
- запасний виходить на майданчик лише після того, як гравець, який замінюється, зійшов з нього; запасний виходить на майданчик через зону заміни своєї команди;
- заміна завершена, коли запасний гравець виходить на майданчик у зоні заміни своєї команди, після того, як запасний гравець передає манішку гравцю, який покидає майданчик. У випадку неможливості передачі манішки гравцю, у зв'язку з тим, що він покинув майданчик в іншому місці у відповідності до вимог Правил гри, то у цьому випадку, запасний гравець повинен передати манішку третьому арбітру;

- з цього моменту запасний стає гравцем, а замінений гравець стає запасним гравцем;
- у дозволі на заміну може бути відмовлено за певних обставин, наприклад якщо у запасного не все гаразд з екіпіруванням;
- запасний гравець, який не завершив процедуру заміни, не може поновити гру ударом з бокової лінії, штрафним/вільним ударом, 6-метровим ударом, кутовим ударом, вкиданням від воріт, або спірним м'ячем;
- замінений гравець може брати подальшу участь в матчі;
- всі запасні гравці перебувають у підпорядкуванні та під юрисдикцією арбітрів, незалежно від того беруть участь у грі чи ні.

**Розминка.** Максимум п'ять запасних гравців в кожній з команд можуть розминатися одночасно.

Зміна воротаря:

- будь-який запасний може помінятися місцями з воротарем, не інформуючи арбітрів та не чекаючи зупинки матчу;
- будь-який гравець може помінятися місцями з воротарем. Однак, гравець, який міняється місцями з воротарем, повинен зробити це під час зупинки гри і поінформувати арбітрів до виконання зміни;
- гравець чи запасний гравець, який змінює воротаря, повинен одягнути футболку, одного кольору з футболкою воротаря, під своїм номером, нанесеним зі сторони спини.

Регламент змагань також може передбачати, щоб гравець, який грає воротарем (п'ятим польовим) повинен носити футболку точно такого ж кольору, як і футболка основного воротаря.

**Порушення та санкції.** Якщо запасний гравець виходить на ігровий майданчик раніше, ніж замінений гравець покинув його, або не в зоні заміни своєї команди: арбітри зупиняють гру (необов'язково негайно, якщо вони можуть застосувати перевагу) та попереджають його за порушення процедури заміни та пропонують йому покинути майданчик.

Якщо арбітри зупиняють гру, то вона поновлюється вільним ударом командою суперників. Якщо під час виконання заміни гравець залишає майданчик з причин, не передбачених Правилами гри і поза зоною заміни його команди арбітри зупиняють гру (також необов'язково в той же момент, якщо вони можуть застосувати перевагу) та попереджають його за порушення процедури заміни.

Якщо арбітри зупиняють гру, то вона поновлюється вільним ударом командою суперників з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри. У разі будь-яких інших порушень цього Правила: гравцям, які вчинили їх, виноситься попередження; матч поновлюється вільним ударом для команди суперника.

**Вилучення гравців та запасних гравців.** Гравець, який був вилучений: до подання списку команди, не може бути внесеним до нього в інших функціях; після подання списку команди, може бути замінений внесеним до нього запасним, який, в свою чергу, не може бути замінений.

Внесений до списку команди гравець, який був вилучений, або до початкового удару, або після початку гри, не може бути замінений.

Запасний гравець може замінити вилученого гравця, який був вилучений після початкового удару і вийти на майданчик після закінчення двох повних хвилин після вилучення за умови, що він отримав дозвіл від хронометриста або третього арбітра, якщо не був зарахований гол до закінчення двох хвилин, в цьому випадку дотримуються наступні умови:

- якщо п'ять гравців грають проти чотирьох, або чотири гравці грають проти трьох і команда з більшим числом гравців забиває гол, то команда з меншою кількістю гравців може бути доповнена одним гравцем;
- якщо обидві команди грають з трьома або чотирма гравцями і забивається гол, жодна з команд не збільшує чисельність гравців, доки не закінчиться відповідна чисельна меншість;
- якщо п'ять гравців грають проти трьох або чотири проти трьох і команда з п'ятьма гравцями забиває гол, то команда з трьома гравцями може бути доповнена тільки одним гравцем;
- якщо команда з меншою кількістю гравців забиває гол, гра продовжується без зміни кількості гравців до тих пір, поки не пройдуть дві хвилини, або команда з більшою кількістю гравців забиває гол, в цей проміжок часу.

**Капітан команди.** Капітан команди не має спеціального статусу чи привілеїв, але несе відповідальність за поведінку команди.

## Правило 4 – Екіпірування гравців

**Безпека.** Всі ювелірні вироби (намиста, кільця, браслети, сережки, шкіряні або гумові пов'язки, тощо) заборонені та повинні бути зняті. Заборонено закривати тейпом ювелірні вироби.

**Обов'язкове екіпірування.** Обов'язкове екіпірування гравця включає наступні окремі предмети:

- футболка з рукавами;
- шорти – воротарю дозволяється носити штани;
- гетри – тейп або подібний матеріал, що накладений або натягнутий зверху, повинен бути такого самого кольору, як і та частина гетрів, на яку його накладають або яку він перекриває;
- щитки – мають бути виготовлені з відповідного матеріалу і прикриватися гетрами;
- взуття.

**Кольори.** Дві команди повинні носити екіпіровку таких кольорів, яка відрізняється одна від одної, а також арбітрів та їх асистентів. Кожен воротар повинен носити екіпіровку такого кольору, яка відрізняє його від інших гравців, арбітрів та їх асистентів. Якщо футболки обидвох воротарів однакового кольору і жоден з них немає можливості одягти футболку іншого кольору, арбітри дають дозвіл на початок гри.

**Інше екіпірування.** Сучасне захисне екіпірування таке, як головні убори, маски для обличчя, наколінники та налокітники виготовляються з м'яких, легких матеріалів не є небезпечними і тому дозволяються.

**Нумерація на формі гравців.** Регламент змагань повинен визначати політику щодо нумерації гравців, яка зазвичай становить від 1 до 15, при цьому номер 1 відведений для воротаря.

## Правило 5 – Арбітр

**Повноваження арбітрів.** Кожний матч контролюється двома арбітрами – арбітром та другим арбітром – які мають виняткові повноваження щодо забезпечення дотримання Правил гри в матчі.

**Рішення арбітрів.** Рішення арбітрів, які стосуються подій пов'язаних з грою, включаючи зарахування чи не зарахування голу та результат матчу є кінцевими (остаточними).

### *Права та обов'язки:*

- забезпечує дотримання Правил гри;
- не зупиняє гру, коли команда, проти якої порушено правила, отримує від цього перевагу і карає команду, яка порушила правила, якщо надана перевага не реалізується в даний момент часу;
- подає всі винесені санкції у протоколі матчу, який включає інформацію про будь-які дисциплінарні санкції, винесені гравцям та (або) офіційним особам, а також про будь-які інциденти, що відбулися до, під час та після закінчення матчу;
- веде хронометраж матчу у разі відсутності хронометриста;
- зупиняє, перериває чи припиняє матч у разі порушення Правил чи будь-якого стороннього втручання;
- виносить дисциплінарні санкції гравцям, які вчинили порушення, за які вони заслуговують на попередження або видалення;
- слідкує за тим, щоб сторонні особи не виходили на майданчик без дозволу судді;
- зупиняє гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму та стежить за тим, щоб гравець залишив майданчик;
- дозволяє продовжити гру, якщо, на його думку, травма не є серйозною;
- забезпечує відповідність м'яча вимогам Правила 2.

**Екіпірування арбітрів.** Обов'язкове екіпірування Арбітри повинні мати наступні предмети:

- щонайменше один свисток;
- червоні та жовті картки;
- блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу);
- щонайменше один годинник.

### **Правило 6 – Інші офіційні особи матчу**

**Асистент арбітрів.** Можуть бути призначені два асистенти арбітра (третій арбітр та хронометрист, які повинні виконувати свої обов'язки відповідно до Правил гри. Вони розташовуються на майданчику, на рівні з середньою лінією та зонами заміни. Хронометрист залишається сидіти за столом хронометриста, в той час як третій арбітр може виконувати свої обов'язки сидячи або стоячи.

## *Права та обов'язки*

### **Третій арбітр:**

- допомагає арбітрам та хронометристу;
- веде записи гравців, які беруть участь у матчі;
- контролює заміну м'ячів на вимогу арбітрів;
- перевіряє екіпірування запасних гравців перед їхнім виходом на майданчик;
- записує номери гравців, які забили голи;
- повідомляє арбітрів про будь-яке порушення, неналежну поведінку або неспортивну поведінку будь-якого учасника матчу, яке арбітри можуть брати або не брати до уваги;
- інформує хронометриста, коли офіційний представник команди попросить тайм-аут;
- показує обов'язковим жестом тайм-аут після того, як пролунає звуковий сигнал, поданий хронометристом, щоб проінформувати арбітрів та команди про те, що тайм-аут надано;
- веде облік наданих тайм-аутів;
- веде облік накопичених порушень кожною командою зафіксованих арбітрами в кожному таймі матчу;
- демонструє обов'язковим жестом, що одна з команд зробила п'ять накопичених порушень в одному таймі;

**Хронометрист.** Забезпечує, щоб тривалість матчу відповідала вимогам Правила 7:

- включає хронометр після правильного виконання початкового удару;
- зупиняє хронометр, коли м'яч вийде з гри;
- відновлює хронометраж після правильного виконання удару з бокової лінії, вкидання від воріт, кутового удару, початкового удару, штрафного/вільного удару, 6-метрового або 10-метрового удару або спірного м'яча;
- відображає на табло, якщо таке є, голи, накопичені порушення та тайми матчу;
- надає тайм-аут на прохання команди свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри після того, як йому повідомить третій арбітр;
- веде відлік часу тайм-ауту – одна хвилина;
- сигналізує про закінчення тайм-ауту свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри;

- сигналізує про п'ятий накопичений фол свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри після того як йому повідомить третій арбітр;
- веде відлік гри команди у меншості – дві хвилини;
- сигналізує про кінець першого тайму, кінця матчу чи кінця додаткових таймів, якщо такі є, свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри;
- займає позицію на майданчику, як це описано у відповідних розділах Практичних рекомендацій для арбітрів та офіційних осіб матчу;
- виконує обов'язки третього арбітра, якщо резервний асистент арбітра не призначений;
- надає будь-яку іншу інформацію, яка стосується гри;
- розміщує чітко видимий знак на столі хронометриста, який вказує на те, що команда зробила п'ять накопичених порушень за один тайм;
- записує імена та номери будь-яких гравців, які були попереджені або вилучені;
- перед початком кожного тайму гри вручає офіційним представникам команд картки для надання тайм-аутів, і забирає їх в кінці кожного тайму, якщо вони не були використані;
- вручає картки офіційним представникам кожної команди, які показують коли запасний гравець може вийти на ігровий майданчик, щоб замінити гравця, який був вилучений;
- під наглядом арбітрів контролює вихід гравця, який покинув майданчик для приведення в порядок свого екіпірування;
- під наглядом арбітрів контролює вихід гравця, який покинув майданчик через травму будь-якого роду;
- сигналізує арбітрам, коли була допущена очевидна помилка при винесенні попередження або вилучення гравця або, якщо агресивна дія була скоєна поза полем їх зору. У будь-якому випадку, арбітри приймають рішення з усіх фактів, пов'язаних з грою;
- контролює поведінку осіб, розташованих в технічній площі та на лавах запасних та інформує арбітрів про будь-яку неналежну поведінку;
- веде запис зупинок у грі через стороннє втручання та їх причини;
- надає арбітрам будь-яку відповідну інформацію, яка стосується гри;
- розташовується на майданчику, як це описано у відповідному розділі Практичних рекомендації для арбітрів та офіційних осіб матчу у випадках, коли від нього вимагається діяти таким чином;

- замінює другого арбітра у випадку, якщо арбітр або другий арбітр отримують травму або захворіють.

**Резервний асистент арбітра (РАА)** В турнірах або змаганнях, де призначений резервний асистент арбітра, його роль та обов'язки повинні відповідати положенням передбаченим у Правилах гри.

## **Правило 7 – Тривалість матчу**

**Тайми гри.** Матч триває два рівних тайми по 20 хвилин ігрового часу, яке може бути скорочено, якщо це дозволено регламентом змагань.

**Закінчення таймів гри.** Хронометрист сигналізує про закінчення кожного 20-хвилинного тайму (та додаткового тайму) акустичним сигналом.

Тайм закінчується, коли прозвучить акустичний сигнал, навіть якщо арбітри не сигналізують про це своїм свистком.

Якщо штрафний удар, починаючи з 6-го накопиченого порушення або 6-метровий удар призначено, коли час було майже вичерпано, то тайм вважається таким, що завершився після того як цей удар буде виконано. Будь який удар, вважається таким, що завершився, після того як м'яч входить в гру та відбувається один з таких епізодів: м'яч перестає рухатись або виходить з гри; в м'яч грає будь-який гравець (включаючи гравця який виконує удар) за винятком воротаря команди, яка захищається; арбітри зупиняють гру через порушення атакуючого гравця або його команди.

Гол забитий відповідно правила 1 та 10, але після завершення тайму, коли прозвучить акустичний сигнал хронометриста, буде зарахований тільки у вищеописаних ситуаціях.

Тривалість таймів не може бути збільшена у жодних інших випадках.

**Тайм-аут.** Команди мають право на 1-хвилинну перерву в кожному таймі.

**Перерва між таймами.** Гравці мають право на перерву між таймами, яка не повинна перевищувати 15 хвилин. Якщо призначений додатковий час, то перерва між таймами додаткового часу не надається: команди міняються половинами ігрового майданчика, а офіційні представники та запасні гравці змінюють лави. Проте, коротка перерва на напої (яка не повинна перевищувати 1 хвилину) є дозволеною під час перерви додаткового часу.

**Недограний матч.** Недограний матч, буде переграно, якщо регламент змагань або організатори не передбачають інше.

## Правило 8 – Початок та поновлення гри

**Початок та поновлення гри.** Початковий удар є способом початку гри в обох таймах основного часу, в обох таймах додаткового часу та поновленням гри після зарахування голу. Штрафні або вільні удари, 6-метрові удари, удари з бокової лінії, вкидання від воріт, кутові удари є іншими способами поновлення гри.

Спірний м'яч є способом поновлення гри, коли арбітри зупиняють гру, а Правило не передбачає один з наведених вище способів поновлення. Якщо відбувається порушення, коли м'яч не у грі, це не впливає на вибір способу поновлення гри.

### **Початковий удар.**

*Процедура.* Підкидається монета і команда, яка виграє жереб, обирає або які ворота вона атакує під час першого тайму, або право здійснити початковий удар.

- В залежності від зазначеного вище вибору, інша команда або виконує початковий удар, або вирішує які ворота вона буде атакувати у першому таймі.

- Команда, яка обирає які ворота вона буде атакувати у першому таймі, виконує початковий удар на початку другого тайму.

- У другому таймі команди міняються воротами та атакують ворота суперника.

- У перерві, кожна команда змінює лаву запасних так, щоб їхня лава була навпроти власної половини майданчика.

- Після зарахування голу, команда, яка пропустила м'яч, виконує початковий удар.

- Всі гравці, за виключенням гравця, який виконує початковий удар, повинні розташовуватися на власних половинах майданчика.

- Гравці команди, що не виконує початковий удар, повинні розташовуватись на відстані, щонайменше 3 м від м'яча, доки він не ввійде у гру.

- М'яч має лежати нерухомо на центральній позначці.

- Арбітр зі сторони лав запасних сигналізує, що початковий удар може бути виконаний, його/її сигналу свистком.

- М'яч ввійшов у гру, коли, після удару ногою, він очевидно рухається.

- Гол забитий напряму у ворота суперника з початкового удару буде зарахований, якщо м'яч напряму потрапляє у ворота команди гравця, який виконував удар, призначається кутовий удар на користь суперника.

**Порушення та санкції.** Якщо гравець, який виконував початковий удар, вдруге торкнеться м'яча перш, ніж до нього торкнеться інший гравець, призначається вільний удар або, за порушення у вигляді гри рукою, призначається штрафний удар.

**Спірний м'яч. Процедура:**

- спірний м'яч розігрується для воротаря команди, що захищається, у власній штрафній площі, якщо у момент зупинки гри: о м'яч перебував у штрафній площі; або о останнє торкання до м'яча відбулось у штрафній площі;
- в усіх інших випадках, один з арбітрів розігрує спірний м'яч для одного з гравців команди, яка останнім торкнулась м'яча у місці, в якому його останній раз торкнувся гравець, стороння особа або офіційна особа матчу;
- всі гравці (обох команд) повинні перебувати на відстані щонайменше 2 м від м'яча до того часу, поки він не увійде в гру;
- м'яч вважається у грі в той момент, коли він торкається майданчика.

**Правило 9 – М'яч у грі та не у грі**

**М'яч не у грі:**

- він повністю перетнув лінію воріт або бокову лінію по поверхні або по повітрі;
- гра була зупинена арбітрами;
- він торкнеться стелі.

М'яч також не у грі, коли він торкнеться офіційної особи матчу, залишається на майданчику та: команда розпочне перспективну атаку; або м'яч потрапляє у ворота; або володіння м'ячем переходить до іншої команди. У цих трьох випадках, включаючи потрапляння м'яча в офіційну особу матчу, гра поновлюється спірним м'ячем.

**М'яч у грі.** М'яч весь час знаходиться у грі коли він відскакує від офіційної особи матчу та коли він відскакує від стійки або поперечини воріт та залишається на майданчику.

**Критий ігровий майданчик.** Мінімальна висота стелі повинна передбачатись регламентом змагань. Якщо м'яч потрапляє в стелю, коли він у грі, то гра поновлюється ударом з бокової лінії суперником команди, що остання торкнулась м'яча. Удар з бокової лінії виконується з місця на

боковій лінії, найближчого до місця на майданчику, над яким м'яч потрапив у стелю.

## Правило 10 – Визначення результату матчу

**Зарахування голу.** Гол зараховується, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт між стійками та поперециною, за умови, що команда, яка забиває м'яч, не скоїла порушення. Якщо ворота зсунені або перекинуті гравцем команди, яка захищається (включаючи воротаря) випадково або спеціально і арбітри стверджують, що м'яч перетнув би лінію воріт та увійшов би у ворота при нормальному положенні стійок воріт (як передбачено у Правилі 1), арбітри повинні зарахувати гол. Якщо ворота були зсунені або перекинуті спеціально, арбітри попереджають гравця команди, яка захищається.

Якщо гравець атакуючої команди, включаючи воротаря, зсуває або перекидає ворота, арбітри, гол не зараховують. Якщо ця дія була виконана навмисно, гравець повинен бути попереджений.

Якщо воротар закинув м'яч прямо у ворота суперника, призначається вкидання від воріт, окрім випадків де внутрішні правила забороняють вкидання м'яча через середню лінію в юнацьких змаганнях, змаганнях ветеранів, інвалідів та масового футзалу. У такому випадку, призначається вільний удар для команди суперника, який буде виконуватись з місця де м'яч пересік середню лінію.

**Немає голу.** Якщо один з арбітрів подає сигнал про взяття воріт, перш ніж м'яч повністю перетнув лінію воріт (між стійками, як обумовлено в Правилі 1) і негайно усвідомлює свою помилку, гра поновлюється спірним м'ячем.

**Команда переможець.** Команда, яка забила більшу кількість голів протягом матчу є переможцем. Якщо дві команди забивають однакову кількість голів, або не забивають взагалі, матч завершився внічию.

Коли регламент змагань вимагає визначення переможця матчу після нічиєї або двох матчів вдома та на виїзді, для визначення команди переможця передбачені тільки такі процедури:

- правило забитих м'ячів на виїзді;
- два рівних тайми додаткового часу, які не перевищують 5 хвилин. Регламент змагань повинен передбачати тривалість двох рівних таймів додаткового часу;
- удари з 6-метрової позначки.

**Серія 6-метрових ударів.** Серія 6-метрових ударів виконується після завершення матчу і якщо не передбачено інше, застосовуються відповідні Правила гри. Удари з 6-метрової позначки не є частиною матчу.

### **Правило 11 – Поза грою**

У футзалі положення «поза грою» відсутнє.

### **Правило 12 – Фоли та неналежна поведінка**

Штрафний та вільний удари, а також 6-метрові удари можуть бути призначені тільки у випадку скоєння порушення, коли м'яч перебуває у грі.

**Штрафний удар.** Штрафний удар призначається за будь-які з наступних порушень які гравець скоїть проти суперника, як вважає арбітр, через недбалість, нерозважливість або із застосуванням надмірної сили:

- напади;
- стрибки;
- удари або спроби вдарити стопою;
- поштовхи;
- удари або спроби вдарити (у тому числі удар головою);
- боротьба ногою за м'яч або єдиноборства;
- підніжки або спроби зробити підніжку.

Якщо порушення містить контакт, воно карається штрафним або 6-метровим ударом.

Штрафний удар також призначається, якщо гравець скоює будь-яке з наступних порушень:

- скоює порушення у вигляді гри рукою (за винятком воротаря в межах власної карної зони);
- затримує суперника;
- перешкоджає супернику за допомогою контакту;
- кусає або плює у будь-кого;
- кидає предмет у м'яч, суперника або офіційну особу матчу, або контактує із м'ячем предметом, що тримається у руці.

Усі порушення, перелічені в цьому розділі, вважаються накопиченими фоломи.

**Гра рукою.** За виключенням воротарів у власній карній зоні, вважається порушенням, якщо гравець:

- навмисне торкається м'яча рукою або кистю, включаючи рух рукою або кистю до м'яча;
- отримує володіння / контроль над м'ячем після того, як м'яч торкнувся його руки або кисті, і потім: о забиває гол у ворота суперника; о створює голюву можливість.

За виключенням воротарів у власній карній зоні, зазвичай вважається порушенням, якщо гравець:

- торкається м'яча власною рукою або кистю, коли: о рука або кисть неприродно збільшує об'єм його тіла; о рука або кисть знаходиться вище/поза межами рівня плеча (за винятком випадків, коли гравець навмисно грає у м'яч іншою частиною тіла, який потім торкається його руки або кисті).

Воротар за межами штрафної площі має ті ж обмеження по грі рукою в м'яч, як і будь-який інший гравець. Якщо воротар грає в м'яч рукою у власній карній зоні, коли це йому не дозволено, призначається вільний удар, але дисциплінарні санкції не застосовуються.

**Вільний удар.** Вільний удар призначається, якщо гравець:

- грає небезпечно (як зазначено нижче);
- перешкоджає діям суперника без будь-якого контакту;
- демонструє незгоду, використовуючи образливі, зневажливі або непристойні слова та/або рухи, або інші образливі висловлювання;
- перешкоджає воротарю, який намагається звільнитися від м'яча руками, або завдає удару або намагається завдати удар стопою по м'ячу, коли воротар вводить його у гру;
- скоює будь-яке інше порушення, не зазначене у Правилах, за яке арбітр зупиняє гру, щоб попередити гравця або вилучити його з майданчика.

**Поновлення гри після фолів та неналежної поведінки.** Якщо м'яч не перебуває у грі, гра поновлюється відповідно до попереднього рішення.

Якщо м'яч перебуває у грі та гравець скоїв порушення фізичного характеру в межах майданчика:

- проти суперника – вільний, штрафний удар або 6-метровий удар;
- проти партнера по команді, запасного, вилученого гравця, офіційного представника або офіційної особи матчу – штрафний удар або 6-метровий удар;

- проти будь-якої іншої особи – спірний м'яч.

Всі порушення вербального характеру караються вільним ударом.

### **Правило 13 – Штрафний та Вільний удари**

**Види ударів.** Штрафний або вільний удар призначається на користь команди суперника гравця, запасного, заміненого або вилученого гравця, або офіційного представника команди, який скоїв порушення.

Відлік 4-х секунд повинен бути чітко продемонстрований одним з арбітрів під час виконання штрафного або вільного удару.

**Жест на виконання вільного удару.** Арбітри вказують на вільний удар, піднімаючи одну руку над головою; цей жест демонструється до того часу, поки не буде виконаний удар і м'яч торкнеться іншого гравця або вийде з гри. Вільний удар повинен бути виконаний повторно, якщо один з арбітрів чи обидва не продемонстрував(-ли) жест і м'яч потрапив у ворота.

#### **М'яч проходить у ворота.**

- Якщо зі штрафного удару м'яч проходить у ворота суперника, то гол зараховується.

- Якщо з вільного удару м'яч проходить у ворота суперника, призначається вкидання від воріт на користь команди суперника (крім випадків, коли жест на виконання удару не був продемонстрований арбітрами).

- Якщо зі штрафного або вільного удару м'яч проходить у власні ворота, призначається кутовий удар на користь команди суперників.

#### **Накопичення фолів.**

- Накопичені фолі є такими, що караються штрафним ударом або 6-метровим ударом, як це описано у Правилі 12.

- Накопичені фолі скоєні кожною командою у кожному таймі фіксуються у рапорті арбітра.

- Арбітри можуть дозволити продовжити гру, застосовуючи перевагу, якщо команда-порушник не скоїла п'ять накопичених фолів і не позбавляє голу або очевидної голювочної можливості.

- Якщо арбітри застосовують перевагу, вони повинні застосувати обов'язкові жести, щоб вказати на накопичений фол для хронометриста та третього арбітра, як тільки м'яч вийде з гри.

- Якщо команди грають додатковий час, накопичені фолі другого тайму продовжують рахуватись протягом додаткового часу.

**Штрафний удар, починаючи з шостого накопиченого фолу** призначається за шосте накопичене порушення та всі наступні фоли скоєні командою у кожному таймі. Проте, якщо шостий або наступний накопичений фол скоєно в межах штрафної площі команди, яка захищається, призначається 6-метровий удар.

### **Правило 14 – 6-метровий удар**

6-метровий удар призначається за порушення, що карається штрафним ударом і яке було скоєне гравцем у власній карній зоні або за межами майданчика в результаті ігрових дій, як зазначено Правилком 12. М'яч може бути забитий у ворота безпосередньо з 6-метрового удару.

**Процедура.** Воротар, який захищає ворота, повинен залишатися на лінії воріт, обличчям до гравця, який виконує удар, між стійками воріт, не торкаючись до стійок воріт, поперечини або сітки воріт, доки не буде виконаний удар по м'ячу.

Гравці, але не той, який виконує удар та воротар, повинні розташовуватися:

- в межах ігрового майданчика;
- на відстані щонайменше 5 м від 6-метрової позначки;
- позаду 6-метрової позначки;
- за межами карної зони.

Після того, як гравці розташуються відповідно до цього Правилка, один з арбітрів подає сигнал на виконання 6-метрового удару.

Гравець, який виконує 6-метровий удар, повинен спрямувати м'яч вперед; дозволяється виконувати удар п'яткою за умови, що м'яч рухатиметься вперед.

В момент удару по м'ячу, щонайменше частина однієї стопи воротаря, який захищає ворота, повинна торкатися, або розташовуватися на одній лінії із лінією воріт. М'яч увійшов у гру, коли, після удару ногою, він очевидно рухається вперед. Гравець, який виконує 6-метровий удар, не повинен вдруге торкатися до м'яча, перш ніж це зробить інший гравець.

Якщо 6-метровий удар призначається коли тайм майже завершено, тайм вважається закінченим, коли 6-метровий удар виконано.

Удар вважається виконаним коли, після того як м'яч увійде в гру, відбувається наступне:

- м'яч перестає рухатися або виходить з гри;
- в м'яч грає будь-який гравець (включаючи гравця, що виконував удар) окрім воротаря команди, що захищається;
- арбітри зупиняють гру за вчинене порушення з боку гравця, що виконував удар чи його команди.

Якщо гравець команди, що захищається (включаючи воротаря) вчиняє порушення і м'яч не забито / відбито, то 6-метровий удар перебивається.

### **Правило 15 – Удар з бічної лінії**

Удар (стопою) м'яча з бічної лінії виконується одним із суперників гравця, який останнім торкнувся м'яча, коли м'яч повністю перетнув бічну лінію по поверхні або повітря, або торкається стелі, коли він в грі.

Гол не може бути безпосередньо зарахований після удару з бокової лінії:

- Якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника – призначається удар від воріт.
- Якщо м'яч потрапляє у ворота гравця команди, яка виконувала удар з бокової лінії – призначається кутовий удар.

**Процедура.** На момент звільнення від м'яча:

- м'яч повинен нерухомо стояти на боковій лінії, де він залишив межі майданчика або найближчій точці де він торкнувся стелі;
- усі суперники повинні стояти на відстані щонайменше 5 м від місця, де виконується удар з бокової лінії.

М'яч ввійшов у гру, коли, після удару стопою, він очевидно рухається.

М'яч повинен бути введений в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру або арбітр подає сигнал, що команда готова ввести м'яч в гру.

Якщо при виконанні удару з бічної лінії, м'яч входить в гру та після цього залишає межі майданчика на тій самій лінії, звідки він був введений, і при цьому до м'яча не торкнувся жоден з гравців, удар вводить команда суперника з того місця, де виконувалось початкове введення м'яча.

Якщо гравець, який правильно виконує удар, спеціально б'є м'яч в суперника, щоб зіграти в м'яч знову, але робить це не в недбалій, не в нерозважливій манері та не використовуючи надмірну силу, арбітри до-

зволяють продовжити гру. Гравець, який виконує удар не повинен знову торкатись м'яча до поки його не торкнеться інший гравець.

**Порушення та санкції.** Якщо після введення м'яча в гру, гравець який виконував удар повторно торкається м'яча до того, як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар.

Якщо гравець скоює порушення, граючи рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається 6-метровий удар, якщо це порушення скоює гравець у власній штрафній площі, у випадку якщо це порушення скоює воротар – призначається вільний удар.

### **Правило 16 – Вкидання від воріт**

Вкидання від воріт призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди, яка атакує, і гол не був зарахований.

Гол не може бути забитий безпосередньо вкиданням від воріт. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди, яка виконувала вкидання від воріт, то призначається кутовий удар на користь команди суперників. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника, призначається вкидання від воріт на користь команди суперника.

#### **Процедура.**

- М'яч вкидається чи випускається з будь-якого місця в межах штрафної площі воротарем команди, яка захищається.
- М'яч знаходиться в грі, коли воротар його кинув або випустив з рук і м'яч очевидно рухається.
- М'яч повинен увійти в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру.
- Суперники повинні розташовуватись за межами штрафної площі, допоки м'яч не увійде в гру.

**Порушення та санкції.** Якщо після введення м'яча в гру воротар, який виконував вкидання, торкається м'яча знову, перед тим як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар; якщо воротар скоює порушення граючи рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається вільний удар, якщо порушення було скоєне в штрафній площі.

## Правило 17 – Кутовий удар

**Кутовий удар** призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні, або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди яка захищається і гол не був забитий.

Гол може бути забитий безпосередньо з кутового удару, але тільки у ворота команди суперника; якщо м'яч потрапляє у ворота команди гравця, який виконує кутовий удар, то призначається кутовий удар на користь команди суперника.

### Процедура.

- М'яч повинен бути розміщений всередині кутової площі, найближчої до точки, де м'яч перетнув лінію воріт.
- М'яч повинен розміщуватися нерухомо та введений ногою гравцем атакуючої команди.
- М'яч повинен бути введений в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру або поки арбітр не подасть сигнал, що команда готова ввести м'яч в гру.
- М'яч в грі коли по ньому нанесений удар ногою та він очевидно рухається; м'ячу не обов'язково залишати межі кутової площі.
- Суперники повинні залишатись на відстані що найменше 5 м від кутової площі до поки м'яч не увійде в гру.

**Порушення та санкції.** Якщо після того, як м'яч введений в гру, гравець, який виконував кутовий удар, повторно торкається до м'яча перед тим як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар; якщо гравець скоює порушення граючи рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається 6-метровий удар, якщо гравець зіграв рукою у власній штрафній площі, за винятком випадків коли це порушення було скоєно воротарем, у такому випадку призначається вільний удар.



## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Тема 1. АРБІТР МАТЧУ, ДРУГИЙ АРБІТР МАТЧУ, ЇХ ОBOB'ЯЗКИ, ОФІЦІЙНІ ЖЕСТИ ТА СИГНАЛИ**

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** навчити студентів техніки офіційних жестів та сигналів арбітра, другого арбітра матчу а також оволодіти навичками методикою суддівства.

#### ***План заняття:***

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення суддівської бригади на матч.
3. Під час практичного заняття студенти виконують функції арбітра на майданчику – викладач корегує, підказує, виправляє помилки у методиці суддівства. Може зупинити гру, для того щоб розібрати той чи інший епізод.
4. Підведення підсумків заняття: викладач, вказує на позитивні та негативні сторони суддівства, помилки які виникали під час суддівства. Оцінює суддівство.

#### ***Екіпіровка арбітра***

Обов'язкові предмети екіпіровки:

- свисток (свистки);
- годинник (годинники);
- червоні та жовті картки;
- блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу).

Інші предмети екіпіровки. Арбітрам може бути дозволено користуватися:

- засобами зв'язку з іншими офіційними особами матчу – прапорці з зумером/коротким аудіо сигналом, гарнітура, тощо;
- системами електронної дії та спостереження або іншим обладнанням.

Арбітрам та іншим офіційним особам матчу заборонено одягати будь-які ювелірні вироби або користуватися будь-яким іншими електронними пристроями.

Для проведення кожної офіційної гри призначається арбітр. Його повноваження і права, надані йому правилами гри, вступають в силу з моменту прибуття його до місця змагань і закінчуються з моменту його від'їзду. Під час матчу право арбітра накладати стягнення поширюється і на порушення, вчинені в той момент, коли гра була тимчасово припинена, і м'яч вийшов з гри. Рішення арбітра за всіма пунктами, пов'язаним з грою, є остаточними, оскільки від них залежить результат матчу.

#### *Арбітр:*

- а) зобов'язаний стежити за суворим дотриманням правил гри;
- б) повинен утриматися від покарання гравців в тих випадках, коли, на його думку, зупинка гри дасть певну перевагу команді, яка провинилася;
- в) повинен зафіксувати всі інциденти, що мали місце до, під час і після матчу;
- г) повинен вести хронометраж гри, якщо немає спеціального арбітра;
- д) має право на власний розсуд зупиняти гру при будь-якому порушенні правил, а також, якщо вважатиме за потрібне, тимчасово перервати або зовсім припинити її через несприятливі або небезпечні погодні умови, втручання глядачів або з якої-небудь іншої причини. У разі припинення гри арбітр повинен скласти докладний рапорт з викладом всіх обставин і в встановлений положенням про змагання термін відправити його в організацію, що проводить змагання;
- е) з моменту свого виходу на майданчик має право винести попередження будь-якому гравцеві, винному в порушенні правил або неспортивній поведінці, і, якщо гравець продовжує вести себе недисципліновано, відсторонити його від подальшої участі в грі. У таких випадках прізвище винного гравця і причина накладеного на нього покарання про стягнення заносяться до протоколу матчу, який в термін, встановлений положенням про змагання, відсилається в організацію, що проводить змагання;

ж) не повинен дозволяти нікому, крім гравців і другому арбітру, виходити на майданчик без свого дозволу;

з) повинен зупинити гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму, запропонувати в найкоротший термін винести потерпілого за межі майданчика і негайно відновити гру в разі незначної травми. Не слід зупиняти гру, поки м'яч не вийде з гри, і не слід надавати допомогу безпосередньо на майданчику гравцеві, який в змозі самотійно дістатися до бічної лінії або лінії воріт;

і) повинен видалити з поля будь-якого гравця, який, на його думку, грубо поводить, винен у серйозному порушенні правил або допускає образливі і нецензурні вислови;

к) дає сигнал до відновлення гри після кожної її зупинки;

л) приймає самостійне рішення про відповідність м'яча, наданого для проведення матчу, вимогам правил.

### *Другий арбітр*

На допомогу арбітру призначається другий арбітр, який рухається по протилежному від нього боку майданчика і повинен сигналізувати арбітру:

а) яка зі сторін повинна виконати кутовий удар, удар від воріт або удар біля бокової лінії;

б) повинен допомагати арбітру проводити гру згідно з правилами і, якщо не ведеться хронометраж, повинен здійснювати контроль за 2-хвилинним періодом гри у меншості.

### *Арбітр-хронометрист*

Для проведення гри назначається арбітр-хронометрист. Він повинен розташовуватися за межами поля навпроти середньої лінії. У його обов'язки входить:

а) вмикати свій хронометр після введення м'яча в гру, кидка від воріт, кутового, вільного, штрафного і 6-метрового ударів, закінчення тайм-ауту, удару з бокової лінії;

б) зупиняти хронометр, коли м'яч виходить з гри;

в) здійснювати контроль за 2-хвилинним періодом гри в меншості.

Арбітр-хронометрист повинен мати відповідний хронометр, який надається федерацією або клубом, на майданчику якого проводиться матч.

## *Сигнали арбітра та інших офіційних осіб матчу*

Арбітри повинні застосовувати перераховані сигнали, розуміючи, що більшість сигналів повинні демонструватися лише одним із арбітрів, але один сигнал повинен бути поданий обома арбітрами одночасно.

### *Розташування арбітрів*

#### 1. Розташування, коли м'яч у грі

Рекомендації:

- Гра повинна проходити в просторі між арбітром і другим арбітром, де арбітри повинні використовувати діагональну систему.

- Розташування із зовнішньої сторони бокової лінії паралельно їй дозволяє легко тримати в полі зору гру та іншого арбітра.

- Арбітр, найближчий до ігрового епізоду ("Зона дії", тобто зона, де знаходиться м'яч в будь-який момент), повинен бути в полі зору іншого арбітра, і останній повинен зосередитись на контролі над «зоною без м'яча» (місце, де м'яч знаходиться не в той момент, але там, де можливе порушення або фол).

- Один із арбітрів повинен бути достатньо близько до ігрового епізоду, не заважаючи йому.

- Арбітри виходять на майданчик тільки з метою кращого огляду гри.

- "Те, що необхідно бачити" – це не завжди спостереження в безпосередній близькості від м'яча. Арбітри повинні також звертати увагу на:

- агресивні дії окремих гравців без м'яча;
- можливі порушення в штрафній площі, до якої наближається гра;
- порушення, що відбулися після виконаної передачі м'яча;
- наступна фаза гри.

#### 2. Загальне розташування під час матчу

Рекомендовано, щоб один із арбітрів повинен перебувати на одній лінії чи позаду з передостаннім гравцем команди захисту або з м'ячем, якщо він ближче до лінії воріт, ніж передостанній гравець команди, що захищається.

Арбітри повинні завжди розташовуватися обличчям до майданчика.

Один із арбітрів повинен контролювати "зону дії", інший – "зону без м'яча".

### 3. Вкидання м'яча воротарем

Один із арбітрів повинен зайняти позицію на лінії з воротарем та контролювати, чи не торкається він/вона м'яча вдруге після того, як ввів його в гру, або своїми руками чи кистями поза межами штрафної площі, а також веде відлік часу володіння м'ячем воротарем. Таку ж саму позицію повинен зайняти один із арбітрів при вкиданні від воріт. Відлік чотирьох секунд розпочнеться, якщо воротар знаходиться у власній штрафній площі. Воротар, який перебуває за межами своєї площі, може бути попереджений за затримку поновлення гри. Після того, як воротар вкинув м'яч, арбітри займають відповідні позиції для контролю матчу.

### 4. Ситуації "гол/не гол"

Коли забивається гол та немає сумніву в цьому, арбітр і другий арбітр повинні встановити візуальний контакт, і арбітр, найближчий до столу хронометриста, повинен показати обов'язковим жестом хронометристу і третьому арбітру номер гравця, який забив гол. Якщо гол був забитий, але гра продовжена, оскільки ситуація була незрозумілою, арбітр, який знаходиться ближче до м'яча, дає свисток, щоб повернути увагу іншого арбітра, після чого арбітр, найближчий до столу хронометриста, повинен обов'язковим жестом показати хронометристу і третьому арбітру номер гравця, який забив гол. Коли команда грає з "п'ятим польовим" воротарем, третій арбітр повинен надавати допомогу арбітрам на майданчику, займаючи позицію на лінії воріт команди, яка грає з "п'ятим польовим" воротарем, щоб мати кращий огляд в ситуаціях "гол/не гол".

### 5. Розташування в ситуаціях, коли м'яч не у грі

Найкраща позиція – це та, з якої арбітр може прийняти правильне рішення та мати оптимальний кут огляду гри та гравців. Всі рекомендації щодо розташування базуються на ймовірності, яку необхідно коригувати, використовуючи конкретну інформацію про команди, гравців та події в ході матчу до цього моменту. Позиції, пропоновані на наступних схемах, є основними. Деякі з них є для арбітрів рекомендованими, інші є обов'язковими. Термін "зона" покликається підкреслити, що кожна рекомендована позиція насправді є зоною, перебуваючи в якій арбітр з більшою ймовірністю діє більш ефективно. Зона може бути більшою, меншою або інших обрисів залежно від обставин.

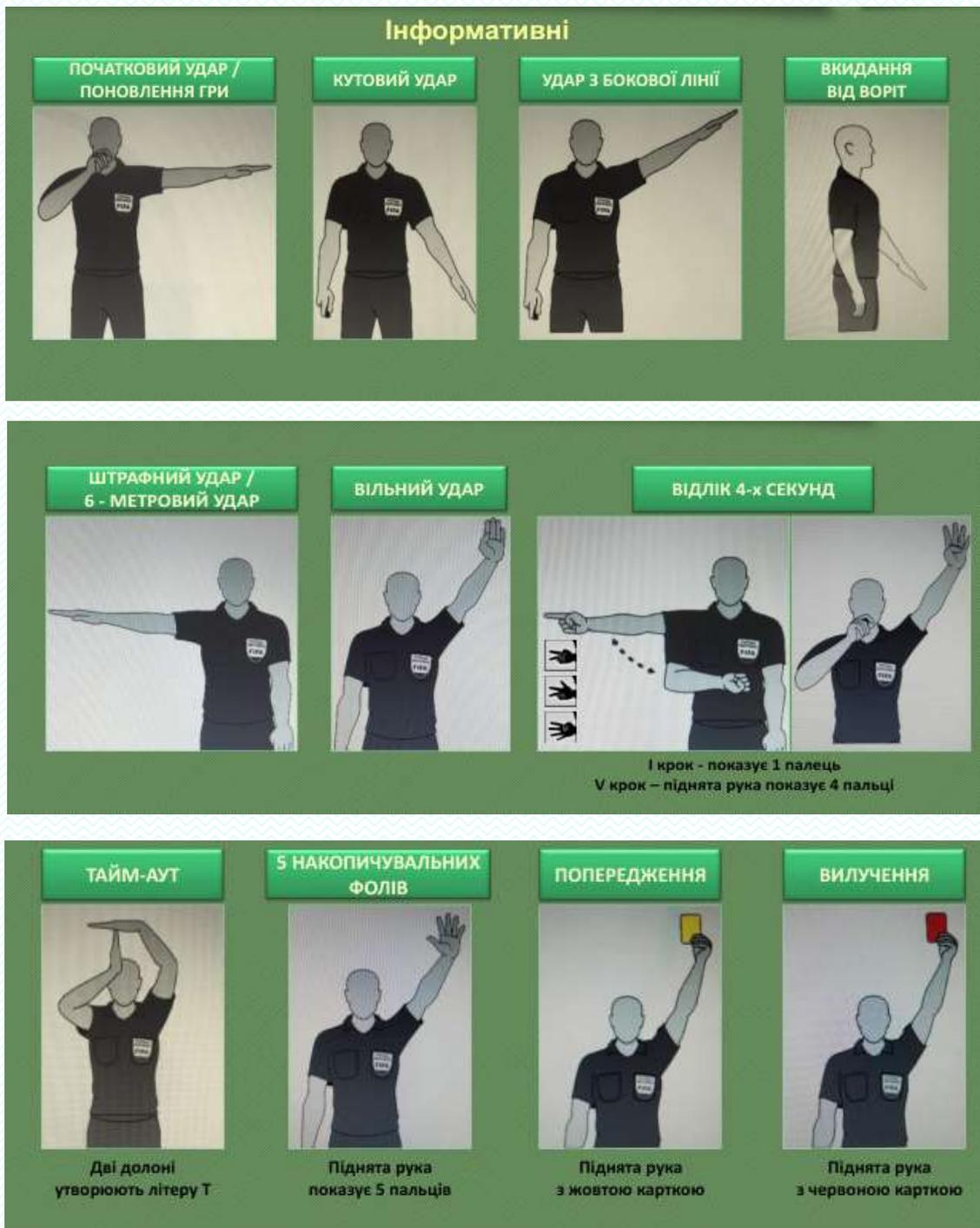


Рис. 147. Офіційні жести арбітра

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.



## РОЗДІЛ 4.

### САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

#### 4.1. Методичні вказівки для виконання домашніх завдань

Самостійна робота з футзалу для студентів у рамках змістового модуля 1 передбачає зосередження уваги на особливостях технічних і тактичних прийомів у цій дисципліні.

Гра у футзал вимагає швидких рішень, різких змін напрямку та більш компактного розташування гравців на майданчику в порівнянні з великим футболу.

#### *Техніка пересувань у футзалі*

Футзальні прийоми пересування включають біг, стрибки, різні види зупинок та поворотів. Від швидкого реагування і точного переміщення залежить ефективність командних дій як в атаці, так і в захисті. Наприклад, правильно обране положення дозволяє відкритися для пасу, заблокувати суперника чи підстрахувати партнера.

Ходьба в футзалі відрізняється специфічною стійкою: гравець дещо згинає коліна, щоб швидко змінювати напрямок та ритм пересувань. Зазвичай, ходьба чергується з бігом, що забезпечує непередбачуваність рухів.

Біг є основним способом пересування і використовується як для швидкого виходу на вільний простір, так і для заняття позиції в обороні. Важливими є також біг спиною вперед, біг приставними та перехресними кроками, що дозволяє гравцеві постійно контролювати суперника та м'яч.

### *Техніка ударів по м'ячу*

Удари по м'ячу у футзалі мають велике значення для побудови атак і контролю гри. У футзалі використовуються різні типи ударів: внутрішньою частиною стопи, носком, середньою та зовнішньою частинами підйому, а також п'ятою. Кожен із цих ударів має свої особливості і застосовується в залежності від ситуації.

Наприклад, удари внутрішньою стороною стопи використовуються для точних передач на короткі й середні відстані, а удар носком дає можливість виконати несподіваний та потужний постріл на обмеженому просторі. Також важливо правильно виконувати замах, що дозволяє наростити швидкість і силу удару. Підготовча фаза включає розбіг і постановку опорної ноги, а в робочій фазі гравець здійснює удар по м'ячу з активним розгинанням ноги в тазостегновому суглобі.

### *Тактика гри у футзалі*

Особливість тактики у футзалі – це обмежений простір, що вимагає точного розташування гравців, швидких передач і продуманих комбінацій. В атакувальних діях важливо створювати можливості для пасу, швидко змінювати позиції та використовувати всю ширину майданчика для розтягування захисної лінії суперника. У захисті гравці повинні швидко перемикатися між ролями, підтримувати компактність і активно пресингувати супротивника, щоб обмежити його простір для маневру.

Отже, ефективне засвоєння техніки пересувань, ударів і тактичних прийомів дозволяє досягати високих результатів у футзалі. Ці навички формують основу як для розвитку індивідуальної майстерності, так і для підвищення командної гри.

## 4.2. Модульні контрольні роботи

### 4.2.1. Модульна контрольна робота №1

#### *Техніка і тактики гри у футзал*

**Кількість годин – 2.**

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів у вивченні змістового модуля 1 «Аналіз техніки і тактики гри у футзал».

#### *Варіант 1*

1. Які види пересування використовуються у футзалі? Опишіть їх основні особливості.
2. Як виконується удар внутрішньою частиною стопи? У яких ситуаціях він застосовується?
3. Яка основна роль замаху в підготовці удару по м'ячу?

#### *Варіант 2*

1. Назвіть та охарактеризуйте технічні елементи пересування у футзалі.
2. Чим відрізняється прямий удар по м'ячу від різаного?
3. Яке значення має постановка опорної ноги при виконанні удару по м'ячу?

#### *Варіант 3*

1. Які тактичні завдання можна вирішувати за допомогою різних видів пересування у футзалі?
2. Що таке удар носком і які його особливості?
3. Чому важливо контролювати час зіткнення стопи з м'ячем під час удару?

#### *Варіант 4*

1. Охарактеризуйте техніку поворотів у футзалі та їх значення для гравця.
2. Які фази удару по м'ячу ви знаєте? Коротко опишіть кожну.
3. В яких ситуаціях застосовується удар середньою частиною підйому?

### *Варіант 5*

1. Які види стрибків застосовуються у футзалі, і для чого вони використовуються?
2. Як розбіг впливає на силу удару по м'ячу?
3. Що таке удар п'ятою та які його переваги у грі?

### *Варіант 6*

1. Яке значення має біг спиною вперед і коли він використовується у футзалі?
2. Охарактеризуйте робочу фазу удару по м'ячу.
3. Чим удар футзаліста відрізняється від удару у великому футболі?

### *Варіант 7*

1. Поясніть значення ходьби у футзалі. Чому вона важлива в грі?
2. Як правильне виконання замаху може вплинути на точність удару?
3. У яких випадках використовується удар зовнішньою частиною підйому?

### *Варіант 8*

1. Опишіть різні способи зупинок у футзалі та їх тактичне значення.
2. Яку роль у грі виконує удар головою, і як його правильно виконувати?
3. Яке значення має проведення ноги при ударі по м'ячу?

### *Варіант 9*

1. Які є способи зміни напрямку руху у футзалі? Наведіть приклади.
2. У чому полягає відмінність прямого та різаного ударів? Як це впливає на траєкторію м'яча?
3. Як варто діяти гравцеві для створення можливості для отримання передачі?

### *Варіант 10*

1. Чим відрізняється біг приставними і перехресними кроками у футзалі?
2. Які технічні та тактичні навички потрібні для ефективного контролю м'яча?
3. Чому важливо використовувати комбіновані види пересувань у футзалі?

## 4.2.2. Модульна контрольна робота №2

### Організація та проведення змагань з футзалу

Кількість годин – 2.

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів з тем вивчених у змістовному модулі 3 «Організація та проведення змагань з футзалу».

#### *Варіант 1*

1. Які документи необхідні для організації змагань з футзалу?
2. Які основні етапи підготовки до змагань з футзалу?
3. Яку роль виконує суддівська колегія у проведенні змагань?

#### *Варіант 2*

1. Назвіть і охарактеризуйте основні вимоги до місця проведення змагань з футзалу.
2. Як формується розклад ігор для турніру з футзалу?
3. Які є основні функції головного судді на змаганнях з футзалу?

#### *Варіант 3*

1. Які правила техніки безпеки необхідно врахувати при організації змагань з футзалу?
2. Які обов'язки покладаються на організаційний комітет змагань?
3. Опишіть процедуру жеребкування команд перед початком змагань.

#### *Варіант 4*

1. Які вимоги висуваються до спортивного обладнання на змаганнях з футзалу?
2. Як здійснюється реєстрація команд і гравців перед початком турніру?
3. Як забезпечується медичне обслуговування на змаганнях з футзалу?

#### *Варіант 5*

1. Які особливості складання положення про змагання з футзалу?
2. Яка процедура подачі протестів та розгляду апеляцій у футзалі?
3. Як розподіляються обов'язки між членами суддівської колегії під час змагань?

### *Варіант 6*

1. Які вимоги до складу команди і заявки гравців у футзальних змаганнях?
2. Як здійснюється контроль за дотриманням правил гри під час турніру?
3. Які критерії визначення переможця турніру з футзалу?

### *Варіант 7*

1. Яку роль відіграє жеребкування в організації турніру з футзалу?
2. Які обов'язки виконує секретар змагань?
3. Як проводиться нагородження учасників і переможців змагань?

### *Варіант 8*

1. Які основні типи систем проведення змагань з футзалу?
2. Які фактори впливають на вибір формату турніру (наприклад, колова система або плей-оф)?
3. Як формується календар ігор під час проведення змагань?

### *Варіант 9*

1. Яка різниця між груповим етапом і стадією плей-оф у змаганнях з футзалу?
2. Як вирішуються суперечки та спірні моменти під час матчу?
3. Які обов'язки має медичний персонал під час змагань з футзалу?

### *Варіант 10*

1. Які основні завдання організаторів при підготовці футзальних змагань?
2. Як проводиться підготовка суддів і асистентів перед турніром?
3. Які види систем підрахунку очок використовуються для визначення переможця турніру?



## ЛІТЕРАТУРА

1. 32 роки Асоціації футзалу України: ключові події в історії українського футзалу. URL: <https://futsal.com.ua/afu/rok-zarokom-korotkyy-ekskurs-v-istorii-ukrainskoho-futзалу/>
2. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 212 с.
3. Залозко В. Аналіз техніко-тактичних дій футзалістів високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 49-51.
4. Жигадло Г.Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навч.-метод. посібник. Миколаїв: 2013. 137 с.
5. Історія розвитку міні-футболу (футзалу) в Україні у період з 1996 по 2000 рр. *Фізичне виховання: минуле і сучасність*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава, 2011. 364 с.
6. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.
7. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник. Київ: НУБіП України, 2019. 87 с.
8. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. Львів: Українські технології, 2006. 116 с.
9. Організація та проведення змагань з міні-футболу: методичні рекомендації для студентів та викладачів аграрних ВНЗ / укладачі: С.І. Присяжнюк О.С. Сиротін, М.І. Лазарєв, Київ, 2009. 130 с.
10. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Слободянюк М.М. Міні-футбол для студентів-початківців аграрних вищих навчальних закладів: методичний посібник. Київ: НУБіП України, 2009. 169 с.
11. Стасюк І. Контроль та аналіз змагальної діяльності у футзалі. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. № 4. С. 68-72.
12. Футзал: правила гри 2014/2015 рр., FIFA-Strasse 20 8044 Zurich Switzerland / переклад українською мовою Федерація футболу України, 2013. 155 с. URL: [https://old.pfl.ua/docs/FIFA\\_Rules\\_2014-15.pdf](https://old.pfl.ua/docs/FIFA_Rules_2014-15.pdf)
13. Хотенцева О.В., Костенко М.П. Фізичне виховання: метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. Вінниця: ТОВ «Фірма Планер», 2016. 42 с.

14. Чорнобай І.М., Кузь Т.В. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем гравцями у міні-футбол команд майстрів та студентських команд. *Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 134-138.
15. Шаповал Є.Ю., Новік С.М., Момот О.О. Варіативний модуль «Міні-футбол»: навч.-метод. посіб. Полтава: ПП Шевченко Р. В., 2018. 70 с.
16. Шостак Є. Футзал в ілюстраціях: навч.-наоч. посіб. 2-ге вид. доп. Полтава: Сімон, 2020. Ч. 1. 52 с.
17. Якимишин І. Структура змагальної діяльності польових гравців у міні-футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 23-25.
18. Gallego Antonio Luis, Gareia M. Futbol Sala. Tactica defensiva. Editorial Paidotrebo. 2006. 158 s.
19. Nuccorini, A. «IL Calcio a5». Prinepi E Sviluppi. Societa stampa sportive. Roma, 2002. 222 s.
20. Stasiuk I. The structure and content of the preparatory period in futsal in the annual cycle of training of skilled athletes. *Physical activity and health*. 2017. Т. 12. P. 25-30.
21. Teiada Jesus Velasco. Entrenamiento de base en futbol sala fundamentos teoricos y aplicfciones practicas Editorial paidotribo. Penas. 2003. 295 s.
22. Wang Leibo, Gennadii Lisenchuk, Ivan Stasiuk, Arkadiusz Marzec, Gennadii Zhigadlo, Vitalii Leleka, Konstantin Bogatyrev, Viktor Derkach, Oksana Adamenko, Oleg Slavitiak. Training Process Structure of Highly Skilled Players in Mini-Football during the Competitive Period. *Sport Mont*. 2021, 19(S2), 17-22. URL: <http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=article&artid=1863>

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ



**СТАСЮК Вадим Анатолійович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка



**СТАСЮК Іван Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка



**ВОЙТЕНКО Сергій Михайлович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання

**СТАСЮК Вадим Анатолійович**

**СТАСЮК Іван Іванович**

**ВОЙТЕНКО Сергій Михайлович**

# **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТБОЛУ ТА ФУТЗАЛУ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**Електронне видання**

---

Підписано 17.01.2025. Гарнітура «Arial».  
Об'єм даних 4,9 Мб. Обл.-вид. арк. 18,5. Зам. № 1158.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.