

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**А. В. Сватсьєв, І.Є. Дядечко**

**ФУТБОЛ З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ**

**Практикум до лабораторних занять  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних  
програм «Фізичне виховання» і «Спорт»**

Затверджено

вченою радою ЗНУ

Протокол № 2 від 03.10.2023

**Запоріжжя  
2023**

УДК: 796. 323 : 378. 147. 091. 33 – 027. 22 (076.5)  
Ф 96

Сватъєв А.В., Дядечко І.Є. Футбол з методиками викладання : практикум до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 57 с.

У виданні подано практичний аспект дисципліни «Футбол з методикою викладання», засвоєння якого передбачено у ході лабораторних занять. Заняття чітко структуровані. У кожному з них визначено навчальні завдання, послідовність виконання вправ, указано типові помилки, що спрямовано на розвиток необхідних рухових здібностей, оволодіння прийомами техніки гри у футбол і тактичними взаємодіями, засвоєння методики навчання рухових дій, а також на набуття навичок планування та проведення навчальних занять із футболу. Пояснення вправ доповнено достатньою кількістю рисунків.

Запропоновано питання для самоконтролю, теоретичний тест і питальник із футболу, літературу для поглибленого вивчення програмного матеріалу курсу.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт».

Рецензент

*Р.В. Клопов*, д. пед. наук, професор кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

*М.В. Маліков*, д. біол. наук, професор, декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Лабораторне заняття 1-2. Формування техніки нападу: переміщення, прийом і ведення м'яча.....	6
Лабораторне заняття 3. Техніка атакуючих дій: переміщення, контроль і ведення м'яча.....	11
Лабораторне завдання 4-5. Технічні прийоми гри у футбол: зупинка, удар, ведення м'яча.....	14
Лабораторне заняття 6. Техніка нападу й методика навчання	16
Лабораторне заняття 7. Етапи формування технічних умінь гри з м'ячем: від зупинки до ведення у футболі.....	19
Лабораторне заняття 8. Вдосконалення технічних прийомів володіння м'ячем (зупинка, удар, ведення).....	21
Лабораторне заняття 9. Комплексне навчання технічних прийомів роботи з м'ячем: зупинка після відскоку, ведення внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари підйомом.....	23
Лабораторне заняття 10. Удосконалення футбольних прийомів: зупинка, ведення, удар .....	25
Лабораторне заняття 11. Практика контролю м'яча: зупинка гомілкою, удари підйомом, ведення внутрішньою/зовнішньою стороною.....	27
Лабораторне заняття 12-13. Навчання техніки контролю та ведення м'яча: зупинка животом, удари зовнішньою частиною підйому та виконання фінтів.....	29
Лабораторне завдання 14. Вдосконалення техніки контролю та ведення м'яча у повітрі та на землі: удари головою та фінти.....	32
Лабораторне заняття 15. Вдосконалення техніки передачі, прийому м'яча та ударів із застосуванням фінтів і вкидань з-за бічної лінії....	34
Лабораторне заняття 16. Вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі: ведення, передача, прийом, відбирання та фінти.....	37
Лабораторне заняття 17-18. Вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі: ведення, передача, прийом м'яча, зупинка грудьми та відбирання підкатом.....	40
Лабораторне заняття 19-20. Техніко-тактична підготовка у футболі: контроль м'яча, зупинка головою та гра воротаря.....	43
Лабораторне заняття 21-22. Техніко-тактична підготовка та суддівство у навчальній грі: ведення, передача, прийом м'яча і контрольні нормативи».....	46
Питання для самоконтролю.....	51
Тестові завдання.....	52
Література	55

## ВСТУП

Освітній компонент «Футбол з методиками викладання» спрямований на всебічне вивчення теоретичних основ і практичних аспектів гри у футбол. Курс охоплює вивчення технічних і тактичних дій, організацію навчально-тренувального процесу, методику викладання футболу, а також ознайомлює з основами суддівства. Значна увага приділяється формуванню педагогічних та методичних компетентностей, необхідних майбутньому фахівцю у галузі спорту.

Результатом опанування курсу є готовність студентів до практичного застосування знань і вмінь у тренерській, педагогічній та організаційно-спортивній діяльності, а також здатність забезпечувати якісне навчання футболу різним категоріям спортсменів.

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів теоретичних знань, практичних умінь та методичних навичок з футболу як виду спорту, розвиток професійної компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту, здатності організувати та здійснювати навчально-тренувальний процес, суддівство та виховну роботу з різними віковими групами.

Основними завданнями вивчення курсу «Футбол з методиками викладання» є:

1. Ознайомити студентів з історією, сучасним станом та тенденціями розвитку футболу.
2. Сформуванню знання з техніки та тактики гри у футбол, методики їх навчання та вдосконалення.
3. Розвинути практичні навички виконання основних техніко-тактичних дій у нападі та захисті.
4. Навчити методиці проведення тренувальних занять і навчальних ігор з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.
5. Сформуванню умінь з планування, організації та аналізу навчально-тренувального процесу.
6. Ознайомити з правилами змагань та основами суддівства у футболі.
7. Виховати професійно-педагогічні якості, необхідні для роботи у сфері спорту й освіти.

У результаті вивчення курсу «Футбол з методиками викладання» здобувачі знатимуть: історію, сучасний стан і тенденції розвитку футболу в Україні та світі; основи техніки та тактики гри у футбол; методику навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій; принципи організації й проведення тренувальних занять; вікові та індивідуальні особливості підготовки спортсменів; правила проведення змагань та основи суддівства; педагогічні та виховні аспекти навчання футболу у різних вікових групах.

умітимуть: виконувати основні технічні прийоми гри (зупинка, передача, удар, ведення м'яча, фінти, переміщення, гра головою тощо); застосовувати елементи індивідуальної та командної тактики в нападі та захисті; планувати та проводити навчально-тренувальні заняття з футболу; добирати та адаптовувати

методичні засоби відповідно до рівня підготовки спортсменів; організувати ігрову діяльність та контролювати її ефективність; виконувати обов'язки судді під час змагань; аналізувати результати навчально-тренувального процесу та змагань.

Згідно з освітньо-професійною програмою «Спорт» дисципліна «Футбол з методиками викладання» належить до циклу дисциплін професійної підготовки спеціальності.

Основою для вивчення дисципліни «Футбол з методиками викладання» є раніше добуті знання (пререквізити) з освітніх компонентів, які здобувачі освіти отримали у першому та другому семестрі. Тематично відповідно до структурно-логічної схеми курсу, який викладається у третьому семестрі пов'язаний з такими навчальними дисциплінами Історія фізичної культури і спорту, Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту, Фізіологія людини, Баскетбол з методиками викладання.

Засвоєні за результатами вивчення курсу знання та набуті компетентності (постреквізити) є базисом для подальшого вивчення дисциплін професійної підготовки спеціальності, циклу підготовки освітньої програми, дисциплін вибіркового блоку освітньої програми та підготовки до кваліфікаційного екзамену.

## Лабораторне заняття 1-2

**Тема: Формування техніки нападу: переміщення, прийом і ведення м'яча**

### **Завдання:**

1. Виховання рухових здібностей.
2. Навчання техніки переміщення польового гравця.
3. Навчання техніки зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи.
4. Навчання ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

1. Ходьба звичайна, на носках, на внутрішній та зовнішній частині стопи з різним положенням рук (на поясі, за спиною, за головою).
2. Біг із чергуванням із ходьбою на відстані до 30 м (20 – біг, 10 - ходьба).
3. Біг та його різновиди: приставними кроками, спиною за напрямком руху, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки.
4. Стрибки з висоти (лавка 50-60 см) із м'яким приземленням.
5. Стрибки в довжину через 5-6 бігових кроків.

### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей – динамічної сили рук і стрибкової витривалості.

1. Почергове згинання та розгинання рук із опором, стоячи у двох шеренгах.
2. Перетягування взявшись за руки, стоячи у двох шеренгах, колонах.
3. Ходьба на руках, партнер тримає за ноги.
4. Присідання на двох ногах, підскоки на двох ногах і одній.
5. Стрибки на скакалці, 100-120 стрибків.

**Завдання 2.** Навчання техніки переміщення польового гравця.

Коротка інформація про ігрові прийоми, пояснення основних моментів, показ з одночасним виконанням студентами ігрових прийомів по частинах і в цілому.

Техніка пересування включає в себе ходьбу, біг, біг спиною вперед, стрибки, зупинки, повороти.

Послідовність навчання: стійка футболіста; біг звичайний (рівномірний зі зміною швидкості й напрямку, темпу й ритму руху); зупинки (кроком і стрибком); повороти (вперед і назад, переступанням і стрибком); біг спиною вперед, перехресними та приставними кроками в сторону; поєднання різних способів бігу; стрибки (з місця, відштовхуючись двома ногами, з розбігу, відштовхуючись однією і двома ногами); поєднання різних прийомів

пересування.

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

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

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

*Зміна напряму руху, зупинки* – також ефективні способи ведення гри. Для того щоб змінити напрям руху з мінімальною втратою часу, футболісти виконують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі.

Вправи мають відображати специфіку пересувань футболістів. Широко використовуються засоби з інших видів спорту. Особлива увага приділяється стартовому ривку, що пов'язано із засвоєнням правильної стійки футболіста.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Із основної стійки піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.

2. У стійці на носках, ноги на ширині плечей, перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу (повторити кілька разів).

3. Переміщення боксерським кроком у різних напрямках.

*Помилки:* ноги розташовуються занадто широко або, навпаки, занадто близько одна від одної, вага тіла зосереджується на одній нозі, на всій стопі або виходить за проєкцію ступень, напруженість пози (верхнього плечового поясу, м'язів, тулуба), коліна зведені всередину, неприродне, незручне, положення тіла, тулуб сильно нахилений уперед.

*Біг.* При навчанні техніки бігу акцент робиться на: а) вмінні миттєво розпочинати біг; б) постановці ноги на підлогу з носка; в) завершеності відштовхування; г) роботі рук; д) положенні загального центра ваги.

*Помилки.* У техніці бігу футболіста необхідно виправляти ті помилки, які заважають йому грати, і не намагатися домогтися техніки бігу, ідеальної з точки зору легкої атлетики.

Для всіх способів бігу типовими помилками є: неправильне положення тулуба й голови, скутість м'язів верхнього плечового поясу, хвилеподібний рух загального центра ваги, незавершеність відштовхування тощо.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Біг на місці з переходом на біг по прямій.

2. Дріботливий біг, біг із закиданням гомілки, з високим підніманням

стегна на місці та в русі з переходом на звичайний біг по прямій.

3. Біг зі старту з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, в присіданні, обличчям уперед, у сторону, назад відносно до напрямку руху) на 10-20 м.

4. Перехід зі звичайного бігу на прискорений і навпаки.

5. Прискорення та ривки по дугах зі швидкою зміною напрямку.

6. Перехід зі звичайного бігу на біг приставними й перехресними кроками і навпаки.

7. Біг спиною вперед, перехід на звичайний біг, на біг приставними й перехресними кроками вперед.

8. Пересування бігом за зоровими та звуковими сигналами. Приклад: група рухається спокійним бігом обличчям уперед. Задні: «свисток» – група виконує ривок (10-15 м); «права рука в сторону» – група переходить на біг приставними кроками праворуч; «ліва рука в сторону» – те саме вліво і т. д.

9. Ігрова вправа. Дві колони гравців стоять на відстані 2 м і з однаковою дистанцією в глибину між гравцями в кожній колоні. Коридор дій обмежений прапорцями на відстані 20 м. Усі біжать підтюпцем від одного прапорця до іншого і назад. За свистком викладача обидва замикаючих наввипередки біжать у голову колони, змієюю огинаючи кожного, хто біжить попереду.

**Завдання 3.** Навчання техніки зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи.

Навчання *зупинок* м'яча проводиться одночасно з ударами по м'ячу. Послідовно навчають зупиняти: а) м'ячі, що котяться – підшвою, внутрішньою стороною стопи, зовнішньою частиною підйому; б) м'яч, який щойно відскочив (із напіввідскоку) – підшвою, внутрішньою стороною стопи й зовнішньою частиною підйому, гомілкою; в) м'ячі, що опускаються – серединою підйому, стегном, грудьми та головою; г) м'ячі, що летять – внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, серединою підйому, стегном, грудьми та головою.

Навчають зупиняти м'яч, стоячи на місці, в русі та стрибку, відразу пристосовуючи його до подальших ігрових дій.

При навчанні зупинок м'яча увагу зосереджують на: а) готовності гравця до прийому м'яча; б) вільному, невимушеному положенні гравця в момент прийому м'яча; в) роботі м'язів ніг, тулуба, шиї, частин тіла, які безпосередньо беруть участь у зупинці м'яча; г) швидкому пристосуванні м'яча до виконання подальших ігрових дій.

У міру засвоєння техніки зупинок м'яча вдосконалення відбувається в більш складних ігрових вправах. При навчанні зупинок м'яча використовується підсобний інвентар та обладнання (стілки, сітки тощо). Але найчастіше цей процес відбувається з допомогою партнерів.

Вісь опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч. Нога, що зупиняє м'яч, виставлена вперед і розвернута носком «від себе», відносно до опорної ноги вона має утворювати прямий кут. Обидві ноги трохи зігнуті в

колінних суглобах, руки – в ліктях. Вага тулуба переноситься на опорну ногу, він нахилений уперед для рівноваги. Нога, якою зупиняють м'яч, відводиться назад, щоб погасити швидкість його руху. Нога, якою зупиняють м'яч, розслаблена, зоровий контроль гравцем м'яча аж до моменту його зупинки.

***Орієнтовні вправи:***

1. Імітація вправи без м'яча.
2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера (спочатку медицинболу, а згодом футбольного м'яча).
3. Зупинка м'яча, що відскочив від навчальної стінки, щита, сітки.
4. Те саме в русі (при ходьбі, бігу).
5. Зупинка м'яча, що опускається або відскочив від підлоги після підкидання або удару ногою самим гравцем.
6. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків.

*Помилки* в техніці виконання зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи:

1. Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
2. Передчасне або запізніле зіткнення м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
3. Контакт м'яча не з усією поверхнею, а тільки з частиною внутрішньої сторони стопи.
4. Неправильна постановка стопи опорної ноги. Її вісь неточно спрямована в бік, звідки котиться м'яч.
5. Відсутність зорового контролю за рухом м'яча.

**Завдання 4.** Навчання техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

Послідовність навчання: спочатку засвоюють ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, потім – внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому і носком.

Ведення вивчають, пересуваючись по прямій в рівномірному темпі, потім напрям і швидкість пересування змінюють.

Навчаючи ведення м'яча, увагу необхідно концентрувати насамперед на: а) свободі руху; б) розслабленості стопи; в) відстані від м'яча до гравця; г) забезпеченні постійного контролю гравцем м'яча; д) нахилі голови й тулуба; е) умінні контролювати ігрову обстановку під час ведення м'яча. Удосконалення техніки ведення м'яча відбувається в ігрових вправах і двосторонніх навчальних іграх.

***Орієнтовні вправи:***

1. Ведення м'яча в різних напрямках по прямій.
2. Ведення м'яча по колу, змійкою. В рівномірному темпі та зі зміною швидкості руху.

3. Ведення м'яча навколо стійок (рис. 1), прапорців, партнерів, що пасивно грають і розташовані на різній відстані один від одного.

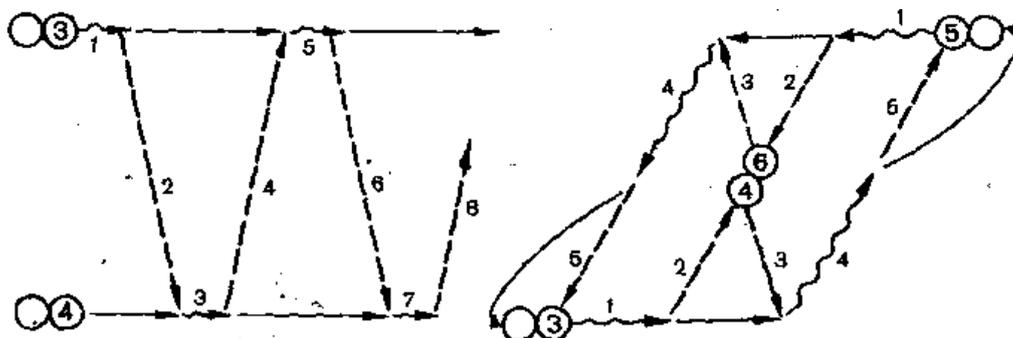


Рисунок 1 – Вправи для вивчення ведення м'яча

4. Ведення м'яча в поєднанні з іншими ігровими прийомами. Приклади: а) отримання пасу від партнера, ведення навколо 3-6 стійок, удар по воротах або передача партнерові; б) почергове ведення м'яча гравцями в парах з передачами його один одному за сигналом (рис. 1, а); в) гравець 3 веде м'яч, грає в «стінку» з гравцем 4, продовжує ведення з ударом по воротах або передачею партнерові (рис. 1, б).

5. Розташування групи з 5-8 чоловік у зустрічних або паралельних колонах, у шеренгах (рис. 2), у колах (рис. 3). Почергове ведення м'яча зі зміною місць у поєднанні із зупинками, передачами та ударами по воротах.

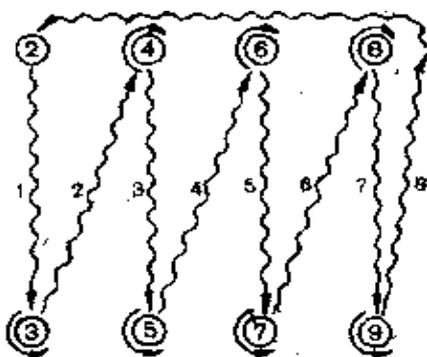


Рисунок 2 – Вправи для вивчення ведення м'яча у колонах / шеренгах

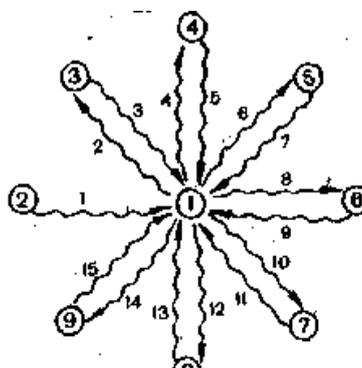


Рисунок 3 – Вправи для вивчення ведення м'яча у колах

*Помилки* під час ведення м'яча:

1. Гравець не штовхає м'яч, а робить по ньому удар, що призводить до втрати контролю над ним (далекій відскік). Щоб виправити таку помилку, гравцеві доцільно виконувати ведення важчим або не докачаним м'ячем.

2. Під час ведення м'яча гравець відпускає його далеко від себе. Щоб уникнути такої помилки, потрібно, щоб перед гравцем спиною вперед рухався суперник. Це дозволить визначити, скільки разів потрібно торкатися м'яча на конкретному відрізку.

3. Гравець веде м'яч тільки однією ногою.
4. Гравець контролює лише м'яч.
5. Гравець веде м'яч ближчою до суперника ногою і тому позбавлений можливості прикривати його тулубом.

#### *Заключна частина*

1. «Естафета до стінки». Гравці шикуються в колони на певній віддалі від стінки. За сигналом обидва направляючі колон біжать і обумовленим способом зупиняють м'яч, що відскочив, ударившись об стінку, а потім передають його наступним партнерам у своїх колонах. Виграє колона, яка першою закінчить вправу.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикування, підбивання підсумків заняття.

### **Лабораторне заняття 3**

**Тема: Техніка атакуючих дій: переміщення, контроль і ведення м'яча**

#### **Завдання:**

1. Навчання техніки переміщення польового гравця.
2. Навчання техніки зупинки м'яча подошвою.
3. Навчання техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

#### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

1. Ходьба звичайна, на носках, на внутрішній та зовнішній сторонах стопи з різним положенням рук (на поясі, за спиною, за головою).
2. Біг із чергуванням із ходьбою на відстані до 30 м (20 – біг, 10 - ходьба).
3. Біг та його різновиди: приставними кроками, спиною за напрямом руху, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки.
4. Стрибки з висоти (лавка 50-60 см) із м'яким приземленням.
5. Стрибки в довжину через 5-6 бігових кроків.

#### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей – швидкості в ігрових діях.

1. Біг зі зміною напрямку, повороти у відповідь на сигнали (свистки);
2. Човниковий біг виконується з обох боків майданчика. У першій спробі – 3 відрізки по 8-10 м, у другій – 5-10 м.

**Завдання 2.** Навчання техніки переміщення польового гравця.

*Зупинки* під час руху засвоюються паралельно з бігом. Важливо при навчанні звертати увагу на те, щоб перед зупинкою не знижувалася швидкість бігу, яка гаситься за рахунок великого стопорного кроку.

**Орієнтовні вправи:**

1. Зупинки розучуваним способом виконуються довільно під час рівномірного бігу.

2. Те саме, зупинки виконуються за звуковими та зоровими сигналами, що подаються викладачем раптово. Приклад: група рухається бігом обличчям уперед. Завдання: «одна рука вгорі» – зупинка стрибком; «дві руки вгорі» – зупинка кроком і т.д.

3. Те саме, зупинка в обумовленому місці.

*Помилки:* короткий стопорний крок, втрата рівноваги, зміщення центру ваги на одну ногу, недостатнє згинання опорної ноги, сильний нахил тулуба вперед, розташування стоп на одній лінії, перпендикулярній руху.

При навчанні *поворотів* необхідно звертати особливу увагу на виконання вправи на зігнутих ногах при низько опущеному центрі ваги.

### ***Орієнтовні вправи:***

Повороти виконуються в поєднанні з іншими ігровими прийомами (бігом, зупинками).

1. На місці поворот і перехід на виконання наступного ігрового прийому (бігу, стрибка, зупинки).

2. Пересування звичайним бігом, виконання повороту в обумовленому місці, довільно, за звуковими та зоровими сигналами викладача. Приклад: група рухається бігом обличчям уперед. Завдання: «один свисток» – зупинка – поворот на 90° – продовження бігу; «два свистки» – поворот на 180° – рух у зворотному напрямку і т. д.

*Помилки:* поворот виконується на прямих ногах, на всій ступні, на двох ногах одночасно, тулуб, голова, верхній плечовий пояс надмірно скуті.

*Стрибки.* При навчанні гравців стрибків концентрувати увагу необхідно на: правильному відштовхуванні, координації рухів в безопорному положенні, м'якому приземленні, правильному розрахунку точки зустрічі з м'ячем, оптимальному виборі місця та часу відштовхування.

### ***Орієнтовні вправи:***

1. Стрибки з місця і з розбігу, відштовхуючись однією та двома ногами вгору, вгору-вперед, вгору-в сторону.

2. Стрибки вгору з місця і в русі з поворотами на 90-360° в безопорному положенні.

Стрибки виконуються з певного місця, довільно, за звуковими та зоровими сигналам викладача, з вибором гравцем способу стрибка, моменту й місця відштовхування. Приклад: викладач із м'ячем у руках знаходиться в центрі поля – гравці рухаються по колу обличчям уперед; викладач підкидає м'яч вгору – гравці виконують стрибки вгору довільним способом з імітацією удару по м'ячу головою; м'яч у руках викладача – гравці продовжують рух і т. д.

*Помилки:* несвоєчасний стрибок, неправильний вибір місця та часу відштовхування, пасивний рух руками й маховою ногою в момент поштовху, втрата рівноваги під час приземлення, постановка поштовхової ноги на всю ступню або з носка.

**Завдання 3.** Навчання техніки зупинки м'яча підошвою.

Вісь стопи опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч. Носок ноги, якою зупиняють м'яч, піднятий угору і спрямований рівнобіжно до стопи опорної ноги під кутом 30-35° відносно до поверхні поля. Ноги трохи зігнуті в колінних суглобах. Увага гравця концентрується на м'ячі. Під час торкання м'яча підшву, якою виконуються зупинки, дещо відтягують назад.

**Орієнтовні вправи:**

1. Імітація розучуваного способу зупинки без м'яча.
2. Імітація вправи з м'ячем.
3. Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера.
4. Зупинка м'яча, що відскочив від навчальної стінки, щита, сітки.
5. Те саме в русі (при ходьбі, бігу).
6. Зупинка м'яча, що опускається або відскочив від відлоги після підкидання або удару ногою самим гравцем.
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків.

**Завдання 4.** Навчання техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

**Орієнтовні вправи:**

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

*Заключна частина*

1. Рухлива гра «Король». Гравці стають у півколо. На відстані від них направляючий, починаючи зліва, передає руками м'яч гравцям. Той, кому виконується передача, зупиняє м'яч у повітрі та повертає його обумовленим способом партнерові, який подавав м'яч. Якщо зупинка й передача м'яча виконані правильно, гравці пересуваються на одне місце праворуч і завдання повторюється. Якщо останній гравець справа не помилившись, він займе місце партнера, який подавав м'яч, а той вийде на позицію гравця, який розпочинав вправу. Перемагає гравець, який виконає завдання найкраще, тобто стане «королем» зупинок і передач.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шиккування, підбивання підсумків заняття.

## Лабораторне завдання 4-5

### Тема: Технічні прийоми гри у футбол: зупинка, удар, ведення м'яча

#### Завдання:

1. Навчання техніки зупинки м'яча підошвою після його відскоку від землі.
2. Навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
3. Вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

#### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

#### *Основна частина*

#### **Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Біг зі зміною способу, напрямку та швидкості у відповідь на обумовлений сигнал.
2. Стрибки на одній нозі, 2 серії по 15-20 стрибків.
3. Вистрибування вгору з присіду зі змахом рук, 2 серії по 8-10 стрибків.
4. Рухлива гра «Квачі».

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча підошвою після його відскоку від землі.

Ця техніка не відрізняється від техніки зупинки підошвою м'яча, що котиться назустріч. Різниця полягає лише в тому, що кут між підошвою та поверхнею поля залежить від напрямку наближення м'яча до гравця. Якщо м'яч падає згори, то і кут буде більший.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Гравець випускає м'яч із рук, із висоти грудей і намагається виконати зупинку після другого відскоку від землі.
2. Партнер із максимальної відстані вкидає м'яч обома руками знизу, а гравець зупиняє його після другого відскоку від землі.
3. Зупинка м'яча, стоячи на місці, після його першого відскоку від землі.
4. Те саме під час ходьби й бігу (м'ячі наближаються до гравця).

#### *Помилки в техніці виконання зупинки м'яча:*

1. Вага тіла не повністю перенесена на опорну ногу. Щоб уникнути цієї помилки гравцям необхідно концентрувати вагу тіла на опорній нозі й після зупинки.
2. Кут між підошвою і поверхнею поля занадто малий або, навпаки, занадто великий.
3. Гравець зупиняє м'яч не всією підошвою, а тільки нижньою частиною носка. Ця помилка виникає тому, що опорна нога гравця перебуває на великій відстані від точки торкання м'яча поверхні поля.

**Завдання 3.** Навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

Цей прийом застосовується під час ударів-передач м'яча на невеликі відстані, зокрема по воротах. Він вважається одним із найбільш точних, оскільки м'яча торкається порівняно велика частина поверхні стопи (практично від п'яти до великого пальця). Під час удару вага тіла переноситься на зігнуту в коліні опорну ногу. М'яч перебуває на рівні носка опорної ноги, приблизно за 10 см збоку. Носок ноги, якою гравець завдає удару, розвернутий назовні під прямим кутом (відносно до опорної ноги), внутрішнім боком уперед і в такому положенні зберігається як в момент удару, так і після нього. Пальці ноги, якою завдають удару по м'ячу, спрямовані вгору, тулуб трохи нахилений уперед. Для кращого збереження рівноваги руки зігнуті в ліктях.

***Орієнтовні вправи:***

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удар по нерухомому м'ячу з місця.
3. Удар по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу.
4. Удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного та швидкого бігу.
5. Удар по м'ячу, що котиться вперед (у напрямку удару).
6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.
7. Удар по м'ячу з льоту.

***Помилки:***

1. Вісь стопи опорної ноги спрямована не в бік удару.
2. Кут між стопами як під час удару, так і після нього менше 90°. У цьому випадку м'яч обертатиметься вбік, а ноги гравця схрещуватимуться під час удару і після нього.
3. Пальці ноги, якою б'ють по м'ячу, спрямовані вниз. В такому випадку після удару м'яч підніматиметься вгору.
4. Під час удару по м'ячу вага тіла гравця зосереджена на боці підшви опорної ноги, на пальцях, а не на всій поверхні підшви.
5. Опорна нога знаходиться далеко від м'яча.
6. Замість того, щоб завдати удару, гравець штовхає м'яч, тобто немає замаху ноги.

**Завдання 4.** Закріплення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

***Орієнтовні вправи:***

1. Ведення м'яча по колу діаметром 10-15 м. За сигналом зміна напрямку руху (узгодженість рухів під час поворотів, постійний контроль м'яча).
2. Ведення м'яча вісілкою.
3. Ведення м'яча за звуковим, а потім і зоровим сигналом у певному напрямку.
4. Ведення м'яча по прямій, по колу, із обведенням стійок у поєднанні з передачами й ударами в ціль.

5. Гравець повільно веде м'яч. За сигналом посилає його на 6-8 м уперед, наздоганяє та веде далі.

6. Ведення м'яча навколо стійок, прапорців, що розташовані на різній відстані один від одного.

7. Ведення м'яча в поєднанні з іншим прийомами. Приклади: а) отримання передачі від партнера, ведення навколо 3-5 стійок, удар по воротах або передача партнерові; б) почергове ведення м'яча гравцями в парах із передачами його один одному за сигналом; в) гравець веде м'яч, грає в «стінку» зі своїм партнером, продовжує ведення із наступним ударом по воротах або передачею партнерові.

8. *«Естафета від кола до кола»*. Гравці шикуються в колони. Навпроти кожної – два кола. У першому, що на відстані 3 м від направляючої колони, – лежать м'ячі; друге коло – на відстані 10 м. Направляючий за сигналом біжить до першого кола, а звідти веде м'яч до другого. Там залишає м'яч і біжить у кінець своєї колони, по дорозі торкаючись рукою наступного гравця, який біжить до другого кола і веде м'яч до першого кола. Перемагає колона, яка першою виконає вправу.

#### *Заклучна частина*

1. Рухлива гра *«Точність ударів в ігровій формі»*. Гравців залежно від їх кількості розподіляють на кілька команд, потім кожну з них – ще на половину, вишиковуючи їх одна навпроти одної на відстані 15 м. Посередині встановлюють бар'єр або малі ворота із прапорців. Завдання гравця – влучити у ворота після сигналу тренера. Перемагає команда, на рахунок якої за визначений час буде більше влучень у ворота.

2. Повільний біг, із переходом на крок.

3. Шикування, підбивання підсумків заняття.

### **Лабораторне заняття 6**

#### **Техніка нападу й методика навчання**

##### **Завдання:**

1. Навчання техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи після його відскоку від землі.

2. Навчання техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.

3. Вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

#### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

### *Основна частина*

#### **Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Біг на місці, нахиливши тулуб уперед. Стартувати: 3-4 прискорення по 10-15 м.
2. Біг на місці, спираючись руками на плечі партнера, 2 серії по 15-20 с.
3. Інтервальний біг 10x20 м, чергуючи з подоланням відрізків підтюпцем.
4. Стрибки вперед-назад через лінію, 2 серії по 25 стрибків.

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи після його відскоку від землі.

Опорна нога зігнута в коліні та спрямована в бік м'яча. Носок ноги, якою гравець виконує зупинку, відведений убік під прямим кутом відносно до опорної ноги і під кутом 45° до поверхні поля. Пальці підняті вгору, а стопа відведена назовні. Для збереження рівноваги плече, що відповідає опорній нозі, висунуте наперед, руки трохи зігнуті в ліктях. Вага тіла перенесена на опорну ногу, і це положення зберігається доти, доки гравець не зупинить м'яч. Стопу опорної ноги важливо поставити в напрямку точки відскоку м'яча від землі. Ця точка має бути за опорною ногою, щоб гравець міг зупинити м'яч гомілкою, якщо він не торкнеться поверхні стопи.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Після того як гравець прийняв потрібне положення, партнер однією рукою кидає м'яч йому під ногу, що знаходиться під таким кутом, з якого, відскочивши від землі, потрапляє на поверхню стопи, що виконує зупинку.
3. Гравець зупиняє м'яч після другого відскоку від землі. М'яч підкидає партнер.
4. Те саме, але після першого відскоку від землі.
5. Те саме, але під час бігу гравця вперед (коротке підкидання м'яча).
6. Зупинка м'яча з чверть-поворотом, після другого, а потім після першого відскоку від землі.

#### ***Помилки при виконанні:***

1. Опорна нога щодо землі поставлена під кутом 45°. Це означає, що м'яч після відскоку від землі може пролетіти під подошвою, особливо на мокрому та слизькому полі.
2. Вага тіла перенесена не на повну стопу опорної ноги.
3. Стопа опорної ноги відносно до точки відскоку м'яча від землі поставлена неправильно.
4. М'яч, що відскочив від землі, не потрапляє на потрібну частину стопи ноги. Причиною такої помилки є відсутність зорового контролю за м'ячем, через що гравець виконує рухи зупинки із запізненням.

**Завдання 3.** Навчання техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.

1. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і його зупинки різними способами.
2. Ведення м'яча до середини майданчика з подальшою передачею партнеру.

3. Передача м'яча після 3-4 рухів жонглювання.
4. Перший гравець кидає м'яч руками, а другий відбиває його ударом ноги.
5. Ведення на місці – передача партнерові.
6. Зупинка підшвою і поворот із м'ячем колом на опорній нозі, контролюючи м'яч підшвою робочої ноги.
7. Передачі м'яча в зустрічних колонах із переміщенням у зустрічну колону.
8. Ведення та передача м'яча в русі між гравцями колон.

**Завдання 4.** Закріплення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

1. Удар по м'ячу з льоту після відскоку від землі (м'яч кидає собі сам гравець), з місця і з розгону.
2. Те саме тільки м'яч кидає партнер.
3. Удар з льоту по м'ячу, кинутому партнером із малої відстані (2-3 м).
4. Удар по м'ячу з напівльоту (м'яч випускає з рук сам гравець).
5. Удар по м'ячу з напівльоту (м'яч кидає вперед сам гравець).
6. Те саме тільки м'яч кидає партнер.
7. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи.
8. Рухлива гра для закріплення удару по м'ячу «Хто точніше?».

Зал або поле. Дві команди шикуються в колони одна навпроти одної на відстані 15 м. У центрі поля лежать медичніболи. За сигналом команда з м'ячами (перша, згідно з жеребкуванням) намагається влучити в медичніболи. Потім грає друга команда. Перемагає та, на рахунок якої за певний час буде більше влучень. До початку виконання вправи необхідно домовитися, якою стороною стопи наносити удари по м'ячу.

#### *Заключна частина*

1. «Естафета з веденням м'яча». Гравці шикуються в колони, перед якими на певній відстані встановлюють прапорці. За сигналом направляючий колони веде м'яч, обводить прапорці і передає його наступному гравцеві колони. Перемагає команда, яка виконає завдання найшвидше.
2. Завдання: біг із м'ячем і без нього.

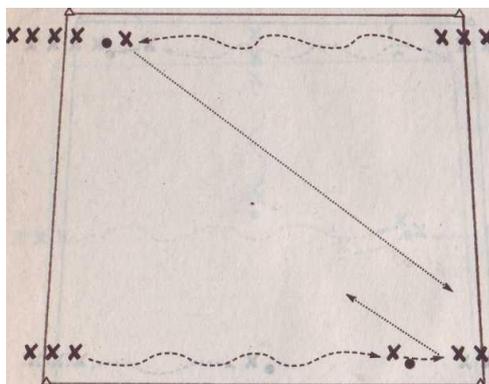


Рисунок 4 – Вправа для закріплення ведення м'яча

Організація і зміст: чотири колони гравців шикуються по кутах квадрата зі стороною приблизно в 20 м. Дві колони, які стоять по діагоналі, мають по м'ячу. Гравці з м'ячами біжать у напрямку колон, у яких немає м'ячів. Гравці, що передали м'яч, біжать підтюпцем по периметру квадрата без м'яча (тут треба стежити, щоб вони бігли найдовшим шляхом) доти, доки не досягнуть своєї початкової колони (рис. 4).

3. Повільний біг, із переходом на крок.
4. Шикування, підбивання підсумків заняття.

## Лабораторне заняття 7

**Тема: Етапи формування технічних умінь гри з м'ячем: від зупинки до ведення у футболі**

### Завдання:

1. Навчання техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи після його відскоку від землі.
2. Навчання техніки удару по м'ячу серединою підйому.
3. Навчання техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 2 серії по 10 разів.
2. Те саме, але з плесканням долонями, 2 серії по 10 разів.
3. Стрибки з місця в довжину з однієї ноги, 2 серії по 20 стрибків.
4. Стрибки в довжину з місця з обох ніг (потрійний, п'ятірний), по 10 разів на кожен ногу.

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи після його відскоку від землі.

Техніка виконання. Вага тіла перенесена на зігнуту в коліні опорну ногу. Нога, якою виконується зупинка, також зігнута в коліні, носок повернутий усередину до себе і ніби схрещений з опорною ногою. Для збереження рівноваги руки зігнуті в ліктях. Голова спрямована трохи вперед, що сприяє розвертанню тулуба вбік. У момент торкання м'яча землі нога, якою виконується зупинка, виставляється вбік і зупиняє його.

Тут важливо правильно поставити опорну ногу відносно до місця зіткнення м'яча із землею. Якщо гравець виконує зупинку правою ногою, м'яч торкнеться землі зліва. Тільки в такому положенні вдасться трохи схрестити ноги, щоб виконати зупинку м'яча.

**Орієнтовні вправи:**

1. Нерухоми́й м'яч знаходиться за 20 см від опорної ноги. Гравець дальню від м'яча ногу виносить перехресно до опорної та зовнішньою стороною стопи переводить м'яч на другий бік.

2. Гравець випускає м'яч із рук і в момент торкання землі схрещену ногу переставляє вбік, зупиняючи м'яч.

3. М'яч, підкинутий партнером угору обома руками, гравець зупиняє після другого відскоку від землі.

4. Те саме, але після першого відскоку від землі.

5. Зупинка м'яча після ходьби й бігу по прямій лінії.

**Помилки у техніці виконання зупинки:**

1. Типова помилка – нога, що зупиняє м'яч, не розвернута носком усередину. В такому випадку м'яч зіткнеться з невеликою частиною поверхні зовнішньої сторони стопи.

2. Невластива постановка опорної ноги відносно до точки відскоку м'яча від землі.

**Завдання 3.** Навчання техніки удару по м'ячу серединою підйому.

1. Імітація удару без м'яча.

2. Удар по підвішеному на мотузку м'ячу.

3. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку. В цій та в інших вправах, 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.

4. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.

5. Удар по м'ячу, кинутому партнером із достатньою траєкторією. Тут варто звертати 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.

**Помилки в техніці виконання удару по м'ячу серединою підйому:**

1. Стопа під час удару розслаблена.

2. Гравець завдає удару не підйомом, а пальцями.

3. Опорна нога знаходиться на значній відстані позаду м'яча.

Гравцеві потрібно випускати м'яч збоку від опорної ноги. Для цього він змушений нахилити тулуб уперед і прикривати м'яч коліном ноги, якою виконує удар.

**Завдання 4.** Навчання техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

1. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи вперед на 2-3 кроки.

2. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи по прямій лінії.

3. Ведення м'яча по прямій із прискоренням.

4. Ведення м'яча по коридору завширшки 60-80 см зі зміною ніг (лівою і правою) та темпу.

5. Ведення м'яча в різних напрямках по прямій, по колу, змійкою і т. д., у рівномірному темпі та зі зміною швидкості руху.

6. Ведення м'яча навколо стійок, партнерів, що пасивно грають і розташовані на різній відстані один від одного.

### *Заключна частина*

1. Рухлива гра «*Мисливець і звір*». Гравців із м'ячами розподіляють на дві команди. Одна («мисливці») розташовується по всій довжині з обох боків поля на бічних лініях. Друга («звірі») – на протилежних лініях від «мисливців». За сигналом «звірі» пробігають по всій довжині майданчика (завширшки 20 м), намагаючись досягти бічної лінії протилежного боку. Під час перебіжки «мисливці» прагнуть влучити м'ячем у «звірів» внутрішньою стороною стопи. М'яч має торкнутися гравця тільки після відскоку від землі. Команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка за однакову кількість спроб матиме більше влучень.

2. Повільний біг, із переходом на крок.

3. Шикування, підбивання підсумків заняття.

## **Лабораторне заняття 8**

**Тема: Вдосконалення технічних прийомів володіння м'ячем (зупинка, удар, ведення)**

### **Завдання:**

1. Вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи після його відскоку від землі.

2. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому.

3. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 с. Повторити 3-4 рази.

2. Біг на короткі дистанції (10-30 м) із різних вихідних положень: із високого і низького стартів; із положення сидячи, підібгавши ноги; із положення лежачи на спині або животі. Повторити 4-5 разів.

3. Біг із різкими зупинками за сигналом партнера.

4. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на дистанції 10, 15 і 20 м.

5. Швидкий біг із вистрибуванням угору та імітацією ударів головою по м'ячу.

**Завдання 2.** Закріплення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи після його відскоку від землі.

1. Ведення м'яча в ходьбі поперемінно то правою, то лівою ногою.
2. Те саме, але під час легкого бігу, ведення поперемінно то правою, то лівою ногою.
3. Ведення м'яча правою ногою з подальшим ударом по м'ячу в маленькі ворота;
4. Те саме, але лівою ногою;
5. Те саме, але поперемінно то правою, то лівою ногою.
6. Ведення м'яча всередині центрального кола різними сторонами стопи.

Для того щоб не зіткнутись із партнерами, необхідно частіше рухатися з піднятою головою. У міру засвоєння практикувати ускладнення завдання: обмін м'яча з партнером.

7. *«Естафета з веденням і передачею м'яча»*. Команда розподіляються на дві колони й розміщуються на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає в кінець колони. Ті, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному напрямку – до гравців іншої колони.

**Завдання 3.** Закріплення техніки удару по м'ячу серединою підйому.

1. М'яч, кинутий партнером уперед дугою, наздогнати та виконати удар.
2. Удар по м'ячу з льоту. М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
3. Удар по м'ячу з напівльоту .
4. Удар по нерухомому м'ячу.
5. Удар по нерухомому м'ячу зі стрибком на опорну ногу (подовженим одним кроком).
6. Удар по м'ячу, що котиться вперед. Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і виконує удар.

7. Рухлива гра *«Краці стрільці»*. Дві команди шикуються в колони обличчям одна до одної на відстані 10 м від точки з'єднання ліній штрафного майданчика й бічної лінії, де встановлені прапорці. За сигналом направляючий колони веде м'яч до прапорців, обминає їх, б'є по воротах дальньою від прапорця ногою і стає в кінець колони. Під час удару стартує черговий гравець. Після виконання завдання всі гравці міняються місцями. Виграє команда, гравці якої виконали більше точних ударів по воротах.

**Завдання 4.** Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

1. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне торкання м'яча.
2. 7-8 гравців із м'ячами виконують ведення в центральному колі, змінюючи напрям і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.
3. Ведення м'яча в квадраті поточно один за одним із подальшим ударом у сітку воріт.
4. 3-4 гравці стають на лінії штрафного майданчика спиною до воріт, перед ними на відстані 5-6 м лежать м'ячі. За сигналом гравці роблять ривок до м'ячів,

ведуть їх до воріт і виконують удар у ворота з лінії штрафного майданчика.

5. Естафета. Дві команди в колонах шикуються на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими становить 2-3 м. Перша стійка – за 5 м від старту.

#### *Заклучна частина*

1. Рухлива гра «Хто влучніше стріляє?». Гравці шикуються в колони. Направляючий колони з лінії штрафного майданчика завдає удару по воротах по нерухомому м'ячу. Після підрахунку влучних ударів визначається колона-переможець. Гру можна проводити на швидкість і влучність ударів.

Інший спосіб гри. Гравці розташовуються спиною до воріт на відстані кількох метрів від лінії штрафного майданчика, де знаходяться м'ячі. За сигналом перший гравець повертається і з розбігу виконує удар по воротах. Переможець визначається за найбільшою кількістю влучень у ворота.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шиккування, підбивання підсумків заняття.

### **Лабораторне заняття 9**

**Тема: Комплексне навчання технічних прийомів роботи з м'ячем: зупинка після відскоку, ведення внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари підйомом**

#### **Завдання:**

1. Навчання техніки зупинки м'яча гомілкою після його відскоку від землі.
2. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.
3. Навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.

#### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

#### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Човниковий біг 3x10 м, 2 серії.
2. Швидкий біг з високого старту 10-20 м, 3-4 серії.
3. Біг угору по сходах із максимальною частотою та швидкістю (20 м).
4. Біг на місці за сигналом прискорення 10 м, 4-5 серій.
5. Біг із різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи).
6. Біг із високим підніманням стегна з максимальною частотою та швидкістю (20 м).

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча гомілкою після його відскоку

від землі.

Техніка виконання зупинки м'яча. Вага тіла переноситься на зігнуту в коліні опорну ногу. М'яч зупиняється бічними сторонами гомілки. Стопа ноги, якою гравець виконує зупинку, розвернута носком усередину. Точка торкання м'яча землі міститься збоку від гравця. Для збереження рівноваги руки зігнуті в ліктях. Зупиняти м'яч можна і двома гомілками одночасно.

**Орієнтовні вправи:**

1. Імітація вправи без м'яча.
2. М'яч, підкинутий партнером обома руками знизу, зупинити після другого відскоку від землі.
3. Те саме, але м'яч зупинити після першого відскоку від землі.
4. Зупиняти м'яч під час ходьби й бігу.

**Помилки:**

1. Неправильна постановка стопи опорної ноги відносно до точки зіткнення м'яча із землею.
2. Гравець виконує зупинку м'яча не бічною, а передньою стороною гомілки.

**Завдання 3.** Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.

1. Ведення м'яча з обведенням 4-5 стійок, розставлених на прямій лінії та зигзагоподібно.

2. Виконання зв'язки «ведення – обведення – ведення». Гравець за сигналом веде м'яч внутрішньою частиною підйому; потім обводить стійки (конуси); повертається і веде м'яч у кінець своєї колони. Вправа виконується по черзі правою і лівою ногою.

3. Виконання зв'язки «ведення – обведення – удар по воротах». Гравець за сигналом веде м'яч внутрішньою частиною підйому; потім обводить стійки (конуси); робить невелике прискорення (3-5 м) перед ударом; завдає удару по воротах. Вправа виконується по черзі правою і лівою ногою.

4. Рухлива гра «Слалом з ударом по воротах». Гравці шикуються в колони за лінією штрафного майданчика обличчям до воріт. Перед ними на відстані 3 м знаходяться прапорці. Перший гравець за сигналом веде м'яч між прапорцями, з лінії штрафного майданчика б'є по воротах і стає в кінець колони. Після розміщення м'ячів на лінії штрафного майданчика вправу виконують інші. Перемагає команда, яка швидше і точніше виконає вправу.

**Завдання 4.** Навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.

Техніка виконання. Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центра поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах. Під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом 45° відносно до напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа, спрямована своєю віссю в бік удару, ставиться за 25 см від м'яча. Нога, що завдає удару по м'ячу, зігнута в тазостегновому й колінному суглобах, стопа розвернута носком назовні.

Останній крок розгону значно подовжений. Нога, що завдає удару, 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, схрещується перед опорною.

### ***Орієнтовні вправи:***

1. Удар по нерухомому м'ячу. З метою підвищення швидкості руху гравця, збільшення довжини останнього кроку та надання опорній нозі вигляду натягнутого лука, розгін потрібно виконувати під якомога більшим кутом відносно до напрямку удару (близько 45°).
2. Удар по м'ячу після ходьби й повільного бігу.
3. Удар по м'ячу, що котиться вперед.
4. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.
5. Удар по м'ячу, що котиться до гравця збоку.
6. Удар по м'ячу, випущеному гравцем із рук.
7. Партнер кидає м'яч уперед, гравець має його наздогнати і після першого відскоку від землі завдати удару.

### *Заклучна частина*

1. Рухлива гра «Захист кола». На майданчику креслять два кола. Одне діаметром 10 м, друге, в середині, – 4 м. Можна використовувати й центральне коло футбольного поля. Для захисту кола визначаються гравці, які розташовуються за його дугою. Їх кількість залежить від діаметра кола. Завданням гравців – завдати м'ячу перетнути коло, яке вони захищають. Гравці, які перебувають за межами кола, розігрують між собою м'яч, намагаючись спрямувати його через менше коло, яке захищає друга команда. Виграє команда, яка зможе тричі спрямувати м'яч в менше коло.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикунання, підбивання підсумків заняття.

## **Лабораторне заняття 10**

**Тема: Удосконалення футбольних прийомів: зупинка, ведення, удар**

### **Завдання:**

1. Вдосконалення техніки зупинки м'яча гомілкою після його відскоку від землі.
2. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.
3. Вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

### *Основна частина*

#### **Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Стрибки на двох ногах уперед (ноги разом) на дистанцію 10-15 м із переходом у прискорення на ту ж дистанцію. Повторити 3-4 рази.
2. Біг спиною вперед приставним кроком на швидкість 20 м, 2 серії.
3. Швидкий біг із вистрибуванням угору та імітацією удару головою по м'ячу, 2 серії по 20 м.
4. Біг із бар'єрами, 3-4 серії по 10 стрибків у кожній серії.
5. Стрибки через скакалку з максимальною частотою обертання, 2 серії по 30 стрибків.
6. Ривки з різкою зміною напрямку й миттєвими зупинками, від 30 с до 1 хвилини.

**Завдання 2.** Закріплення техніки зупинки м'яча гомілкою після його відскоку від землі.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. М'яч, підкинутий партнером обома руками знизу, зупинити після другого відскоку від землі.
2. Те саме, але м'яч зупинити після першого відскоку від землі.
3. Зупинити м'яч під час ходьби й бігу.
4. Рухлива гра «Укидання м'яча руками з-за лінії з зупинкою». Завдання комплексне, оскільки в одній вправі виконуються два елементи техніки: укидання м'яча з-за бічної лінії та зупинка в повітрі. Гравці шикуються в дві колони на певній відстані. Одні виконують укидання, інші – зупинку м'яча. Після кількох повторень завдання гравці міняються ролями. Той, який виконав зупинку, переходить на жонгливання стопами. Виграє колона, у якої більша кількість правильно виконаного завдання.

**Завдання 3.** Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20, 30 м.
2. Виконати удар по м'ячу з рук, потім ривок за м'ячем і, ведучи м'яч ногами, повернутись у вихідне положення.
3. Повільно вести м'яч, за сигналом тренера спрямувати його вперед і зробити в цьому напрямку ривок, підхопити м'яч і виконувати повільне ведення.
4. Жонгливання м'ячем ногами, стоячи спиною в напрямку руху. За сигналом тренера повернутися кругом і швидко вести м'яч на задану відстань.
5. Партнер веде м'яч по прямій, потім спрямовує м'яч знизу вперед, а сам відходить убік. Гравцеві необхідно зробити ривок за м'ячем, заволодіти ним і вести в повільному темпі.
6. Командна естафета з веденням м'яча ногами до фішки й назад із передачею партнерові.

**Завдання 4.** Закріплення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.

**Орієнтовні вправи:**

1. Удар по м'ячу, що котиться вперед.
2. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.
3. Удар по м'ячу, що котиться до гравця збоку.
4. Удар по м'ячу, випущеному гравцем із рук.
5. Партнер кидає м'яч уперед, гравець має наздогнати його і після першого відскоку від землі завдати удару.
6. Партнер підкидає м'яч угору й після першого відскоку завдає удару.
7. Партнер підкидає м'яч, а гравець завдає удару з льоту.
8. Удари по воротах із різних положень.

*Заключна частина*

1. Рухлива гра «Хто набере більше очок». Для проведення гри потрібна стінка з воротами з позначеними на них номерами. Дві команди (або більше) б'ють по воротах із певної відстані. Перемагає команда, яка з визначеної кількості серій ударів по воротах набере більше очок.
2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикування, підбивання підсумків заняття.

**Лабораторне заняття 11**

**Тема: Практика контролю м'яча: зупинка гомілкою, удари підйомом, ведення внутрішньою/зовнішньою стороною**

**Завдання:**

1. Вдосконалення техніки зупинки м'яча гомілкою після його відскоку від землі.
2. Навчання техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
3. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.

*Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

*Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Біг з оббіганням стійок, прапорців, бар'єрів тощо. На максимальній швидкості, перешкоди розставлені на одній лінії.
2. Біг з оббіганням стійок, прапорців, тільки перешкоди розставлені в шаховому порядку або довільно. Варіант виконання вправи: руки за спину, в руках м'яч, медбол тощо.
3. Біг з оббіганням стійок, прапорців, тільки біг виконується спиною вперед.
4. Біг з імітацією удару головою після оббігання кожної перешкоди.

5. Біг з імітацією обманного руху (хитрощі) перед кожною перешкодою. Кожна вправа виконується по 2-4 серії, із перервою між серіями тривалістю 30 с.

**Завдання 2.** Закріплення техніки зупинки м'яча гомілкою після його відскоку від землі.

***Орієнтовні вправи:***

1. Гравці стають попарно на відстані 5-6 м обличчям один від одного і по черзі виконують удар по м'ячу та зупинку м'яча, що котиться назустріч.

2. За 3-4 м від стінки гравці спрямовують у неї м'яч знизу, а коли він відскакує, зупиняють заданим способом.

3. Два гравці, відстань між якими 5-6 м, по черзі знизу передають його третьому. Він повинен робити рух праворуч або ліворуч і зупинити м'яч.

4. Гравець підкидає м'яч трохи вище голови так, щоб він опускався поруч із плечем із боку ноги, якою зупинятиме м'яч, і виконує зупинку заданим способом.

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

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

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

**Завдання 3.** Навчання техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

Цей удар ефективний під час виконання вільних і штрафних ударів по воротах, передач, якщо між гравцем і партнером є суперник. Удар завдається зовнішньою частиною підйому. Стопа гравця розвернута носком усередину. Розгін прямий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямовувати по прямій лінії та дугою. Якщо удар виконують правою ногою, тоді до м'яча потрібно підходити зліва, і навпаки. Останній крок збільшений. Якщо м'яч спрямовують по прямій лінії, вісь продовження стопи опорної ноги повернута в бік удару, а якщо м'яч потрібно послати дугою, гравець робить розгін 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.

***Орієнтовні вправи:***

1. Удари по підвішеному м'ячу.

2. Удари по м'ячу, підкинутому вгору руками з місця та з розгону.

3. Удари по м'ячу з відскоку. Гравець підкидає м'яч перед собою.

4. Удар із відскоку по м'ячу, кинутому партнером назустріч гравцеві.

5. Удари з льоту по м'ячу, кинутому партнером.

6. Усі вказані вище удари виконувати з напівльоту.

7. Удар по нерухомому м'ячу з місця.

*Помилки в техніці виконання удару:*

1. Удар завдається зовнішньою стороною стопи.
2. Носок недостатньо розвернутий усередину.

**Завдання 4.** Закріплення техніки ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.

***Орієнтовні вправи:***

1. Ведення м'яча зигзагом зі зміною напрямку руху. Напрямок змінюється при кожному торканні м'яча зовнішньою стороною стопи.
2. Ведення м'яча з розворотом на 360° як в один, так і в інший бік, ведення з обведенням стійок.
3. Ведення м'яча дальньою від противника ногою, закриваючи м'яч корпусом.
4. Ведення м'яча в коридорі завширшки 1 м, на високій швидкості.
5. Ведення м'яча спиною вперед лівою і правою ногою.
6. Гравець 1 веде м'яч майже до лінії воріт і, не зупиняючись, передає його знизу у штрафний майданчик. Гравець 2 набігає на м'яч і виконує удар по воротах. З іншого боку веде м'яч гравець 3 і передає його гравцеві 4. Гравець 2 біжить за м'ячем і, передавши його черговому гравцеві, стає гравцем 5, а гравець 4 – за гравцем 6 і т.д.
7. Ведення м'яча з обведенням суперника: один гравець веде м'яч по умовному коридору, другий гравець чинить опір або прагне відібрати м'яч у гравця, що веде, застосовуючи фінти, перший гравець прагне обвести другого і вийти з м'ячем уперед. Потім вони міняються ролями.

#### *Заклучна частина*

1. Рухлива гра «Хто далі?». Мета гри – вдосконалення ударів по м'ячу з повітря. Майданчик для гри – футбольне поле. Дві команди розташовуються по ширині поля, на лініях штрафного майданчика, обличчям одна до одної. Після підкидання м'яча руками гру ударом по м'ячу розпочинає хтось із однієї команди. Розбіг не більше двох кроків. Суперники на іншій половині поля ловлять м'яч руками. Той, хто впіймав його, зробивши два кроки, посилає ударом м'яч у бік поля суперника. Якщо нікому не вдалося заволодіти м'ячем, удар робиться з місця, де він торкнувся поверхні поля. Перемагає команда, гравці якої виб'ють м'яч за межі лінії воріт суперника. Гру можна проводити одночасно двома м'ячами.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шиккування, підбивання підсумків заняття.

### **Лабораторне заняття 12-13**

**Тема. Навчання техніки контролю та ведення м'яча: зупинка животом, удари зовнішньою частиною підйому та виконання фінтів**

**Завдання**

1. Навчання техніки зупинки м'яча животом.
2. Вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

### 3. Навчання техніки фінтів під час ведення м'яча.

#### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

#### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей – розвиток спритності.

Вправи на спритність виконуються із футбольним м'ячем.

1. Перекид із м'ячем у руках уперед і перекид назад із м'ячем у руках.

2. Підкинути футбольний м'яч руками вгору, сісти на землю, швидко встати, підстрибнути вгору та зловити м'яч.

3. Підкинути футбольний м'яч угору руками, зробити перекид уперед і намагатися зловити м'яч.

4. Жонгливання футбольним м'ячем двома ногами, підключаючи до набивання м'яча стегна та голову.

5. Підкинути футбольний м'яч руками вгору і вперед, зробити перекид уперед, швидко встати на ноги і як тільки м'яч стикнеться із землею, почати його ведення між фішками.

6. Встати перед стіною на відстані 8-10 кроків, виконати кидок через голову (аут) у стіну, після чого зробити перекид уперед і зловити на відскоку від стіни футбольний м'яч.

7. Стати з напарником на відстані 2-3 кроків один навпроти одного із футбольними м'ячами та розпочати жонгливання ними. Після цього послати м'ячі один одному, а після прийняття м'ячів продовжити жонгливання.

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча животом.

М'яч, що раптово відскакує від землі, краще зупиняти животом. Цей спосіб особливо надійний, оскільки живіт – м'яка частина тіла і тому сила відскоку м'яча від землі гаситься.

*Техніка виконання зупинки м'яча.* Гравець стає обличчям до м'яча, що наближається. Ноги трохи зігнуті в колінах і розташовані на ширині плечей. Вага тіла перенесена на обидві ноги, руки розслаблені й опущені донизу вбік. М'яч під зоровим контролем. Коли він торкнеться живота, гравець однією ногою робить невеликий крок назад. Нога, що знаходиться попереду, не повністю випрямлена в коліні, а верхня частина тулуба нахилена вперед. М'яч, торкнувшись м'якої поверхні живота, відскакує вниз, оскільки сила його руху різко зменшується.

***Орієнтовні вправи:***

1. Виконання вправи без м'яча.

2. Зупинка животом на місці після другого відскоку від землі м'яча, кинутого партнером угору з відстані 8-10 м.

3. Зупинка м'яча на місці після першого відскоку від землі. М'яч вкидають із-за голови, з-за бічної лінії, з відстані 8-10 м так, щоб він відскочив від землі за 1,5 м від гравця.

4. Те саме тільки під час ходьби та повільного бігу.

5. М'яч, підкинутий вгору, після відскоку від землі зупинити під час бігу або випереджаючи суперника.

*Помилки в техніці виконання зупинки м'яча животом:*

1. Гравець не стоїть навпроти м'яча, що наближається. В такому випадку м'яч може відскочити вбік або торкнутися не живота, а іншої частини тіла.

2. М'яч відскакує від землі дуже близько від гравця і тому може проскочити між ногами або біля ніг.

3. М'яч відскакує від землі та потрапляє в руку. Тому під час відскоку м'яча від землі гравцеві краще відводити руки вбік.

**Завдання 3.** Закріплення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

**Орієнтовні вправи:**

1. Удар по нерухомому м'ячу з місця.

2. Удар по нерухомому м'ячу зі стрибком на опорну ногу з одного кроку.

3. Удар по нерухомому м'ячу після ходьби, бігу зі стрибком на опорну ногу.

4. Удар по м'ячу, що котиться вперед.

5. Удар по м'ячу, що котиться збоку.

6. Удар по м'ячу, що котиться назустріч.

7. Удари по воротах.

**Завдання 4.** Навчання техніки фінтів під час ведення м'яча.

*Одиночний фінт*

Назустріч гравцеві, який веде м'яч, виходить суперник. У першій фазі гравець виконує нахил тулуба в бік вільної ноги, імітуючи відхід із м'ячем у тому самому напрямку. В другій фазі швидко переносить вагу тіла на іншу ногу й водночас внутрішньою частиною підйому відтягує м'яч у протилежний бік.

*Подвійний фінт*

Якщо суперник стоїть на місці, вивести його з рівноваги одиночним фінтом дуже важко. В таких випадках застосовують подвійний фінт. У першій фазі фінта рухи ідентичні рухам одиночного фінта. У другій фазі гравець корпусом робить рух праворуч, швидко переносить вагу тіла на іншу ногу та відходить з м'ячем у бік початкового руху (вліво).

**Орієнтовні вправи:**

1. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

2. Те саме під час ходьби та бігу.

3. Те саме перед устромленим у землю прапорцем.

4. Виконання фінта перед нерухомим м'ячем.

5. Те саме з відтягуванням м'яча стопою вбік.

6. Виконання фінта перед нерухомим суперником.

7. Виконання фінта напроти суперника, який рухається назустріч гравцеві, що веде м'яч.

### *Заключна частина*

1. Рухлива гра «Каскадна естафета». Гравці розподіляються на кілька команд і шикуються в колони. На певній відстані від направляючого через

кожні 5-7 м проводяться поперечні лінії. За сигналом направляючий веде м'яч до першої лінії, повертається на початкову позицію і продовжує вести його до другої лінії, потім до третьої з поворотом до другої, від другої до четвертої з поворотом до третьої і т.д. Після виконання завдання на всіх визначених лініях гравець веде м'яч до своєї колони, передає наступному партнерові, а сам займає місце в кінці колони. Перемагає команда, яка найшвидше виконає завдання.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикуння, підбивання підсумків заняття.

### **Лабораторне завдання 14**

**Тема. Вдосконалення техніки контролю та ведення м'яча у повітрі та на землі: удари головою та фінти**

#### **Завдання:**

1. Навчання техніки зупинки м'яча в повітрі.
2. Навчити техніці удару по м'ячу головою.
3. Вдосконалення техніки фінтів під час ведення м'яча.

*Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

#### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей – розвиток швидкості.

#### **Орієнтовні вправи:**

1. Із різних вихідних положень (стоячи боком, обличчям чи спиною вперед, на одному або обох колінах, лежачи на животі тощо) за зоровим або звуковим сигналом виконати ривки на 5, 7, 10, 15 м.
2. Рухлива гра «Квачі».
3. Повторне подолання бігом коротких відрізків (6-10 м);
4. Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.
5. Біг на 15-20 м із високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки, біг стрибками з ноги на ногу.
6. 6-8 підскоків на місці з подальшим ривком на 10-15 м.

**Завдання 2.** Навчання техніки зупинки м'яча в повітрі.

#### *Зупинка м'яча в повітрі*

Зупинка м'яча серединою підйому. Прийом застосовується під час щільного прикривання гравця суперником.

Техніка виконання. Опора ноги – на пальцях стопи. Нога, якою гравець виконує зупинку м'яча, винесена вгору-вперед і зігнута в коліні. М'яч торкається середини розслабленого підйому. Нога, якою виконується зупинка м'яча, починаючи від стегна, вільним рухом відводиться назад. Тулуб поступово нахиляється вперед, руки зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу.

**Орієнтовні вправи:**

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Вправа на відчуття зупинки. М'яч покласти на підйом стопи, щоб не було контакту з гомілкою, і нею виконувати незначні рухи.
3. Зупинка м'яча різної ваги і розміру (малого, медицинболу, футбольного тощо), вкинутого партнером з невеликої відстані.
4. Зупинка м'яча, вкинутого партнером після відскоку від землі.
5. Зупинка м'яча в повітрі, вкинутого партнером.
6. Те саме під час ходьби й бігу.

**Помилки в техніці виконання зупинки м'яча:**

1. Низьке винесення ноги, якою гравець зупиняє м'яч.
2. Короткий контакт із м'ячем, оскільки гравець швидко опускає вниз ногу, якою виконує зупинку м'яча.
3. Гравець повільно опускає стопу ноги, якою виконує зупинку м'яча, що призводить до його далекого відскоку.

**Завдання 3.** Навчання техніки удару по м'ячу головою.

Техніка виконання. Гравець виставляє одну ногу вперед на крок. Його руки на висоті плечей, трохи зігнуті в ліктях.

У першій фазі тулуб гравця відхилений назад, починаючи від стегон; м'язи напружені, підборіддя притиснуте до грудей; коліна сильно зігнуті та висунуті вперед.

У другій фазі його тулуб швидко спрямовується вперед, і верхньою частиною чола він б'є по м'ячу. Після удару тулуб гравця нахилений уперед з відведеними назад плечима.

**Орієнтовні вправи:**

1. Виконання рухів без м'яча, з чітким розрізненням обох фаз: перша сповільнена, друга дуже швидка. При виникненні труднощів фази удару виконуються окремо.
2. Удар по нерухомому м'ячу. Партнер тримає м'яч на простягнутих уперед-вгору руках на висоті голови.
3. Удари по підвішеному м'ячу.
4. Удари по м'ячу, підкинутому вгору. Гравець сам підкидає м'яч угору для удару.
5. Удар по м'ячу, підкинутому вгору партнером.
6. Те саме під час бігу без стрибка.

**Помилки у техніці виконання ударів по м'ячу головою:**

1. Удар виконується скронею або тім'ям, а не чолом.
2. Відсутність фази відведення голови назад, а м'язи шийні скорочені.
3. Відсутність фази замаху, причиною чого є обмеженість рухливості в суглобах.
4. Удар завдається не по центру, а в нижню частину м'яча. Після такого удару він обертатиметься «до себе» і підніматиметься різко вгору.
5. Під час ударів убік гравець виконує удар не серединою бічної частини голови (чола), що призводить до зісковзування м'яча.

**Завдання 4.** Закріплення техніки фінтів під час ведення м'яча.

**Орієнтовні вправи:**

1. Виконання фінта перед нерухомих суперником.
2. Виконання фінта напроти суперника, який рухається назустріч гравцеві, що веде м'яч.
3. Виконання фінтів, обходячи пасивних захисників, що стоять у шаховому порядку.
4. Гравці рухаються в парах обличчям один до одного на відстані 2-2,5 м, м'яч у одного з гравців. Той, хто володіє м'ячем, виконує помилковий рух (фінт) – замах на удар правою ногою. Як тільки суперник зреагує на цей рух, гравець, який володіє м'ячем, стрімко відходить із м'ячем праворуч.
5. Гра на двоє воріт (1х1, 2х2) на майданчику розмірі 16х8 або 20х10 м. Гра 1х1 на половині футбольного майданчика (захисник спочатку пасивно грає, а потім активно).
6. На майданчику розміром 10х10 або 15х15м розташовуються три футболісти. Завдання кожного з них – заволодіти м'ячем та утримувати його в себе за допомогою хитрощів та маневрів.

*Заключна частина*

1. Рухлива гра «Вітряний млин». Чотири команди розташовуються подібно до крил вітряного млина. За сигналом гравець колони веде м'яч по колу, повертається до своєї колони, передає м'яч партнерові, а сам займає місце в кінці колони (з внутрішнього кінця крила млина). Перемагає команда, яка найшвидше виконає вправу.
2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикуння, підбивання підсумків заняття.

## Лабораторне заняття 15

**Тема.** Вдосконалення техніки передачі, прийому м'яча та ударів із застосуванням фінтів і вкидань з-за бічної лінії

**Завдання:**

1. Вдосконалення техніки передачі та прийому м'яча.
2. Навчання техніки вкидання м'яча з-за бічної лінії.
3. Навчання техніки фінтів під час виконання ударів по м'ячу.

*Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

*Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей – розвиток швидко-силових якостей.

**Орієнтовні вправи:**

1. Стрибки зі скакалкою: різні способи стрибків обличчям, спиною, на лівій і правій нозі, на двох ногах.

2. Шість обручів розміщені на полі на відстані 1 м один від одного. Різні способи стрибків, але з обов'язковою фіксацією кожного стрибка (на одній нозі, на двох ногах, обличчям уперед, боком, спиною вперед).

3. У парах на місці виконання передач медичного бола один одному різними способами: зверху, знизу, боком, сидячи, лежачи і т. д.

**Завдання 2.** Закріплення техніки передачі та прийому м'яча.

1. Передача м'яча в трійках зі зміною місць. Прийом і передача м'яча виконується в русі.

2. Передача м'яча в трійках у русі.

3. Передача м'яча в трійках у русі зі зворотним пасом.

4. Те саме, тільки передача виконуються двома м'ячами по черзі.

5. Передача м'яча в один дотик знизу по колу. Передача м'яча в обидва боки лівою і правою ногою. Передача двох м'ячів по колу одночасно.

6. Передача м'яча в один дотик. Передача партнерові, що стоїть поруч, не дозволяється.

**Завдання 3.** Навчання техніки вкидання м'яча з-за бічної лінії.

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 двома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця і з розгону. В першій фазі вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. Тулуб, відхилений назад, має вигляд натягнутого лука. У другій фазі вкидання руки випрямляються в ліктьових суглобах, тулуб нахиляється вперед, м'яч вкидається руками в поле з-за голови не далі, ніж за 1 м від бічної лінії.

**Послідовність навчання:**

1. Удар медичного бола.

2. Удар м'яча за допомогою тільки плечей та рук (без залучення тулуба).

3. Удар м'яча після ходьби та бігу.

4. Удар м'яча в ціль.

5. Удар м'яча на відстань.

6. Удар м'яча з місця та розбігу з падінням уперед.

**Завдання 4.** Навчання техніки фінтів під час виконання ударів по м'ячу.

*Фінт обманний удар – передача – удар або перехід на ведення м'яча.*

Цей фінт застосовується тоді, коли суперник рухається назустріч гравцеві, який веде м'яч. Гравець із м'ячем спочатку виконує рух, ідентичний удару серединою підйому, що викликає в суперника захисну реакцію як перед сильним ударом (відведення голови, тулуба або закривання обличчя). Цієї миті суперник на короткий час вибуває з гри: гравець, який утримує м'яч після виконання обманного руху на удар, може передати його партнерові, продовжити ведення, оминаючи суперника тощо.

**Орієнтовні вправи:**

1. Імітація рухів без м'яча.

2. Виконати рух без нанесення удару з доскоком з одного кроку й насамкінець поставити стопу на м'яч.

3. Те саме під час ходьби, повільного та швидкого бігу.

4. Після застосування фінта виконати подачу або продовжити ведення м'яча.

5. Те саме із суперником, який спостерігає за атакою.

6. Гра «Квадрат». Гра нагадує футбол, але для неї не потрібно великого поля. Достатньо майданчика 4x4 або 5x5 м. Грати можуть двоє-трьох, а на майданчику 5x5 м – до восьми чоловік. Для гри потрібен м'яч, краще футбольний. Квадрат майданчика розподіляють на 4 рівні частини, в центрі креслять коло діаметром 1 м. Кожен гравець займає своє поле (свою частину квадрата).



Рисунок 5 – Гра «Квадрат»

Один із гравців зі свого поля кидає м'яч у центральне коло так, щоб він відскочив в один із квадратів. Гравець, в чие поле потрапляє м'яч, повинен відбити його ногою на інше поле після одного дотику м'ячем землі. Він не повинен допустити другого удару м'яча об землю в межах свого майданчика, інакше отримає штрафне очко (вийде з гри). Гра триває, але гравці пересуваються на одне поле за годинниковою стрілкою. Той, хто отримав очко, починає гру кидком м'яча через центральне коло. Якщо він тричі промахнеться, йому також нараховують одне штрафне очко.

#### *Правила гри*

1. М'яч дозволяється відбивати всіма частинами тіла, крім рук, як у футболі.

2. Гравець не має права двічі торкнутися м'яча на своєму полі, але його може виручити сусід, переступивши на його майданчик на одній нозі та пославши м'яч іншою ногою на якесь поле.

#### *Заклучна частина*

1. Рухлива гра «Хто краще?». Учасники гри шикуються в колони. Перед кожною з них на відстані 8 м стоїть гравець, який підкидає м'яч для ударів головою. Ударивши м'яч, гравець присідає або біжить у кінець колони. Перемогу здобуває та колона, яка швидко та правильно виконає завдання (менше падінь м'яча на землю).

2. Повільний біг, із переходом на крок.

3. Шиккування, підбивання підсумків заняття.

## Лабораторне заняття 16

**Тема. Вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі: ведення, передача, прийом, відбирання та фінти**

### **Завдання:**

1. Вдосконалення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.
2. Навчання техніки відбирання м'яча.
3. Навчання техніки фінтів із відтягуванням м'яча назад.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей – розвиток швидкісно-силових якостей.

Вправи з набивними м'ячами в парах. Повторити кожну вправу 9-10 разів.

1. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передавати м'яч збоку, по «вісімці», над головою і між ногами (по колу).
2. Стоячи обличчям один до одного, сильно штовхати м'яч від грудей по черзі вперед і вперед-угору.
3. Те саме з положень «присідання», «нахил уперед» і «злегка підстрибуючи».
4. Сидячи обличчям один до одного і тримаючи м'яч на витягнутих угору руках, лягти на спину, випрямитись і передати м'яч партнерові.
5. Лежачи на животі, піднімати м'яч угору, прогинаючись (партнер тримає ноги).
6. Передача м'яча кидком знизу з положення нахилу вперед, кидком обома руками через голову назад після нахилу вперед.
7. Те саме, але з передачею м'яча між ногами.

**Завдання 2.** Закріплення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.

### ***Орієнтовні вправи:***

1. Чотири гравці розташовуються в кутах квадрата зі стороною 15 м. У центрі квадрата знаходяться кілька м'ячів. За сигналом гравці роблять ривок до центра й намагаються завести в свій кут якомога більше м'ячів. Дозволяється брати м'ячі і з кута гравця, що навпроти (рис. 6). Тривалість навантаження – 12-15 с; тривалість відпочинку – 50-60 с; кількість повторень – 6-9; кількість серій – 3-5; тривалість відпочинку між серіями – 5-6 хв.

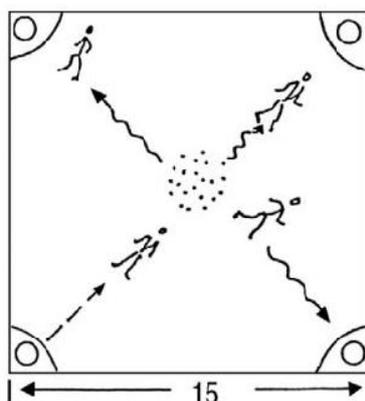


Рисунок 6 – Заведення м'яча в свій кут

2. Гравець з команди С робить ривок, отримує м'яч від гравця А, грає «в стінку» з гравцем В, виконує передачу А і, зробивши ривок навколо позначеного орієнтира, стає в кінець шеренги (рис. 7). Тривалість навантаження – 5-8 с; кількість повторень – 5; тривалість відпочинку – 40-50 с; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5 хв.

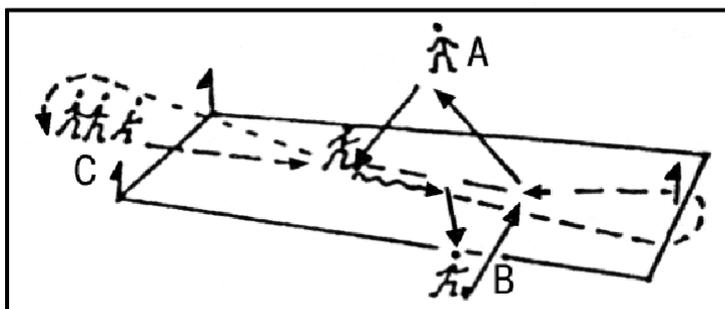


Рисунок 7 – Вихід на вільне місце, прийом та передача м'яча

3. Гравець А віддає м'яч гравцеві В і робить ривок на його місце. Гравець В приймає передачу, веде м'яч до призначеного орієнтира та віддає пас наступному гравцю з групи А. Вправа виконується в обидва боки (рис. 8). Тривалість навантаження – 8-10 с; тривалість відпочинку – 60 с; кількість повторень – 5-8; кількість серій – 2-5; тривалість відпочинку між серіями – 3-5 хв.

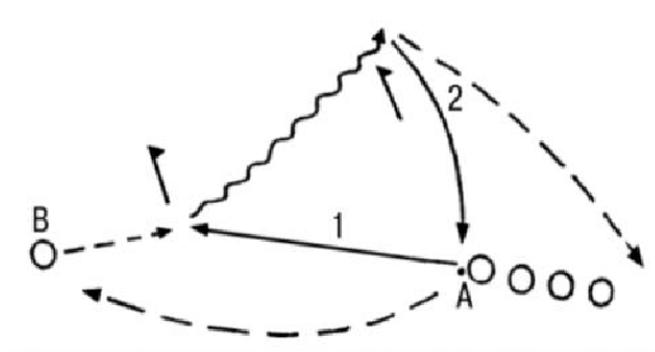


Рисунок 8 – Вихід прийом м'яча – пас

### **Завдання 3.** Навчання техніки відбирання м'яча.

Відбирання м'яча спереду штовханням плечем у плече і накладанням стопи на м'яч.

Суперники стоять обличчям один до одного. Спина напружена, щоб запобігти травмуванню або пошкодженню м'язів, суглобів ноги. Один із гравців накладає на м'яч внутрішню сторону стопи і штовхає суперника плечем або грудьми, а ногою відсуває м'яч. Відбирати м'яч поштовхом у плече можна, коли гравець, який володіє м'ячем, знаходиться на ігровій відстані. Його дозволяється штовхати плечем і тільки в плече найкраще в момент, коли той знаходиться в одноопорному положенні.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Вправи для засвоєння боротьби тулубом.
2. Удари м'яча в стінку або перевернуту лавку та зупинка його за умови перешкоджання оволодінню ним. У цій вправі гравці привчаються до жорсткої постановки стопи, напруження м'язів ноги, якою здійснюється відбирання м'яча.
3. Гравці стоять один навпроти одного й одночасно виконують удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи.
4. Те саме після стрибка до м'яча з одного кроку.
5. Те саме, тільки м'яч веде один із гравців.
6. Відбирання м'яча у грі (1x1). Обидва суперники в русі.

### **Завдання 4.** Навчання техніки фінтів із відтягуванням м'яча назад.

#### ***Фінт із відтягуванням м'яча назад***

Фінт має викликати в суперника захисну реакцію. Гравець імітує рухи удару по м'ячу носком. У цей момент у суперника відбувається захисна реакція, а гравець користуючись нею, заносить ногу над м'ячем і відтягує його вбік або назад (п'ятою, підошвою).

У першій фазі руху можна використовувати такі дії, як і під час виконання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи, а в другій – відтягнути м'яч зовнішньою частиною підйому.

#### ***Орієнтовні вправи:***

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Занесення стопи над м'ячем.
3. Те саме з відтягуванням м'яча назад стопою.
4. Те саме під час руху, ходьби, бігу.
5. Те саме спочатку з пасивним, а потім активним опором суперника.

#### *Заклучна частина*

1. Двостороння гра з використанням індивідуальних і групових дій у нападі.
2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шиккування, підбивання підсумків заняття.

## Лабораторне заняття 17-18

**Тема. Вдосконалення техніко-тактичних дій у футболі: ведення, передача, прийом м'яча, зупинка грудьми та відбирання підкатом**

### **Завдання:**

2. Вдосконалення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.
3. Навчання техніки зупинки м'яча грудьми.
4. Навчання техніки відбирання м'яча підкатом.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

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

**Завдання 2.** Закріпити техніко-тактичні дії: ведення, передача та прийом м'яча.

### ***Орієнтовні вправи:***

1. «*Біг із перешкодами*». Команда розподіляється на дві колони й розташовується на певній відстані одна від одної. За сигналом два гравці одночасно біжать назустріч один одному. Один – із м'ячем, інший – без м'яча. Під час зустрічі м'яч передається партнерові, який і продовжує ведення, після чого вправа повторюється.

2. Паралельна вправа для пар гравців, які міняються місцями. Гравець А робить передачу праворуч, гравець Д – ліворуч, В і С, отримавши м'яч, ведуть його в напрямку позначених орієнтирів, роблять передачу гравцям, що набігають ззаду, і наносять удар по суперниках. Зміна завдань (рис. 9).

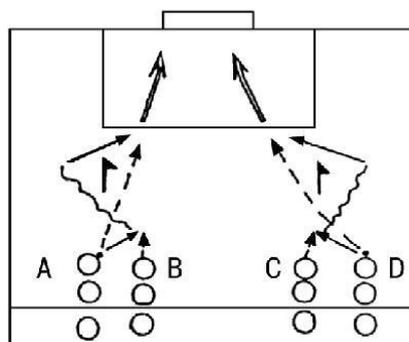


Рисунок 9 – Вправа в паралельних колонах

Тривалість – 5-8 с; тривалість відпочинку – 30-40 с; кількість повторень – 5-6; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5 хв.

3. Паралельна вправа в парах. Один із гравців веде м'яч, інший робить ривок у напрямку руху першого, гра «в стінку», удар по воротах (рис. 10).

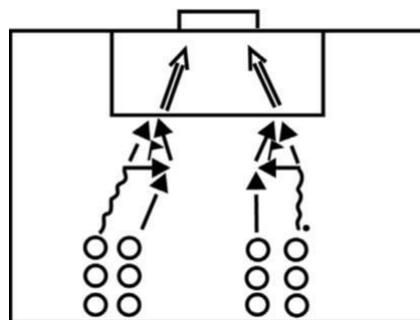


Рисунок 10 – Вправа в паралельних колонах з ударом по воротах

Тривалість навантаження – 5-8 с; тривалість відпочинку – 30-40 с; кількість повторень – 5-8; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5 хв.

4. Гравці розташовуються в двох групах, в потилицю (рис. 11). Гравець А на максимальній швидкості просувається з м'ячем уперед і б'є по воротах. Швидко розвертається і, зробивши ривок, атакує гравця В. Гравець В, обійшовши гравця А, просувається з м'ячем уперед, б'є по воротах і також починає атакувати іншого гравця (перемикання з одного виду дій на інший).

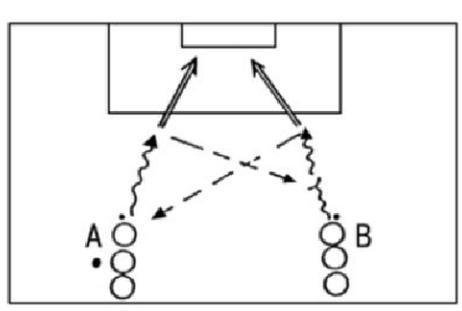


Рисунок 11 – Вправа з ударом і захистом

Тривалість навантаження – 8-15с; тривалість відпочинку – 60с; кількість повторень – 3-5; кількість серій – 2-4; тривалість відпочинку між серіями – 5-7 хв.

**Завдання 3.** Навчання техніки зупинки м'яча грудьми.

Цей прийом реалізується у грі двома способами. Перший: зупинка м'яча з відведенням тулуба назад. У цьому випадку м'яч швидко опуститься на землю. Другий: гравець виставляє груди вперед-угору назустріч м'ячу, що наближається. Після такої зупинки він відскочить угору.

*Техніка виконання зупинки м'яча*

Перший спосіб застосовується, коли поруч із гравцем немає суперника. Гравець, який перебуває в положенні одна нога попереду, інша позаду, виставляє груди вперед, руки донизу і відведені вбік. Під час наближення м'яча гравець груди, стегна, руки виставляє вперед, нахилиє трохи вперед і тулуб.

Другий спосіб. Гравець знаходиться в положенні ноги ширше плечей, зігнуті в колінах, тулуб відхилений назад, стегна висунуті вперед. Як тільки м'яч торкнеться грудей, гравець різко випрямляє ноги в колінах, руки відводить назад, а груди подає вперед. М'яч відскакує від грудей вперед-угору.

**Орієнтовні вправи:**

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Виштовхування вгору медичного бола, що лежить на грудях.
3. Зупинка м'яча, кинутого партнером (одним із двох способів).
4. Зупинка кинутого партнером м'яча під час бігу вперед.

*Помилки в техніці виконання зупинки м'яча грудьми:*

1. М'яч торкається не грудей гравця, а виставленого вперед плеча, а тому відскочить убік, а не вперед.
2. Гравець із запізненням відводить груди назад (під час виконання першого способу зупинки), а тому м'яч відскочить далеко від нього.

**Завдання 4.** Навчання техніки відбирання м'яча підкатом.

Підкат з точки зору техніки його виконання вважається складним, а щодо тактики – навіть ризикованим прийомом. Під час невдало виконаного підкату ситуація стає загрозливою для воріт. Цим прийомом особливо часто користуються захисники.

Підкат можна виконувати з будь-якого боку, але потрібно пам'ятати, що його застосування спереду надзвичайно ризиковане, оскільки тут обов'язково порушуються правила гри. Підкат збоку виконують дальньою від суперника ногою, вибиваючи м'яч підшвою; ззаду – навпаки, ближчою до суперника ногою і вибивають м'яч носком.

Техніка виконання підкату полягає в переміщенні центра ваги тіла ближче до землі за рахунок сильного згинання опорної ноги в коліні, а нога, якою гравець вибиває м'яч, ковзає по землі. Для пом'якшення сили зіткнення тулуба із землею гравець підставляє руку, відповідну нозі, що виконує вибивання м'яча в підкаті. Плечі та інша рука зберігають рівновагу.

**Орієнтовні вправи:**

1. Виконання підготовчих вправ на м'якому ґрунті (можна на гімнастичних матах, ямі з піском тощо).
2. Те саме після кроку або стрибка під час ходьби та бігу (імітація підкату).
3. Виконання підкату за 3-4 м від нерухомого м'яча.
4. Виконання підкату під час вільного ведення м'яча суперником.
5. Виконання підкату з різних положень в умовах протиборства із суперником.

#### *Заклучна частина*

1. Двостороння гра з використанням індивідуальних та групових дій у нападі.
2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикування, підбивання підсумків заняття.

### **Лабораторне заняття 19-20**

**Тема. Техніко-тактична підготовка у футболі: контроль м'яча, зупинка головою та гра воротаря**

**Завдання:**

2. Вдосконалення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.
3. Навчання техніки виконання зупинки м'яча головою.
4. Навчання техніки гри воротаря.

#### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

#### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

1. Ривок 5-7 м із положення стоячи (обличчям, спиною, лівим і правим боком до напрямку руху).
2. Ривок 5-7 м із положення сидячи (обличчям, спиною, лівим і правим боком до напрямку руху).
3. Ривок 5-7 м із положення лежачи на животі (головою, ногами, лівим і правим боком до напрямку руху).
4. Ривок 5-7 м після вихідного положення лежачи на спині (головою, ногами, лівим і правим боком до напрямку руху).
5. Ривок до 5-7 м після стрибка вгору.
6. Ривок до 5-7 м після стрибка вгору та повороту на 180° і 360°.
7. Стрибки вгору з місця, піднімаючи прямі ноги під кутом 90° і дістаючи носки пальцями рук (7-10 разів).

**Завдання 2.** Закріплення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.

**Орієнтовні вправи:**

1. Групи гравців шикуються на відстані 6-8 м одна від одної і 10-16 м від воріт, що захищаються воротарем. Викладач стоїть із м'ячами в центрі і накатує їх під удар гравцям однієї групи по черзі, а гравці іншої групи (почергово) переслідують того, що б'є, намагаючись завдати удару. Через деякий час вони міняються ролями. Викладач повинен простежити, щоб вправу виконали абсолютно всі гравці й обов'язково з обох ніг (рис. 12 а).

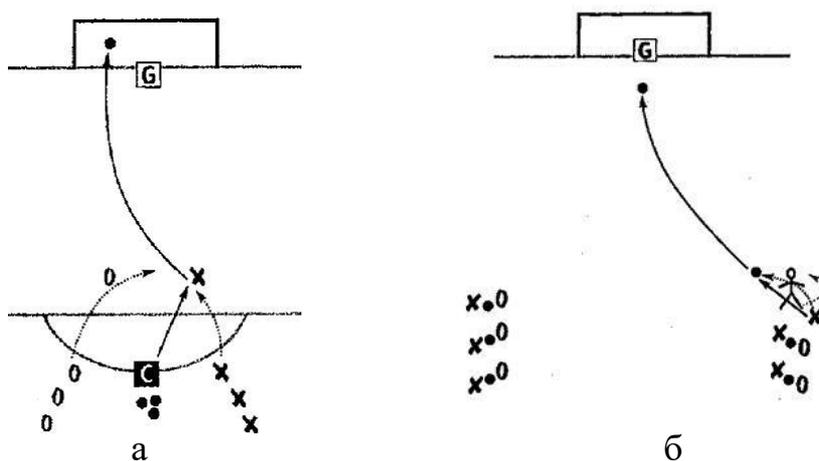


Рисунок 12 – Техніко-тактичні дії в нападі

2. Дві групи в колонах по двоє стоять на відстані 12-15 м по обидва боки від воріт. У одного з гравців – м'яч, інший, захисник, розташовується спиною до воріт, ноги нарізно. Той, хто володіє м'ячем проштовхує м'яч між його ніг і, огинаючи його на швидкості, прагне завдати удару, поки захисник намагається виправити помилку і наздогнати його, щоб повторно вступити в боротьбу за м'яч (рис.12 б).

3. Дві колони гравців (одна атакує, інша захищається) шикуються обличчям до воріт і воротаря. Викладач стоїть між двома колонами. Атакуючі гравці, які на кілька метрів ближче до штрафної лінії, отримують перевагу. Викладач подає м'яч різними способами, захисники прагнуть не допускати удару по воротах. Колони міняються ролями, але атакуючі завжди повинні змінювати позиційну перевагу.

**Завдання 3.** Навчання техніки виконання зупинки м'яча головою.

*Техніка виконання зупинки м'яча головою*

Гравець робить крок уперед і перед зупинкою, випрямляючи спину, стає на пальці ніг. Під час торкання м'ячем голови гравець виставляє коліна вперед, а тулуб і голову відводить назад.

Для зупинки м'яча в стрибку потрібно, щоб голова зіткнулась із м'ячем, коли тулуб, після стрибка, опускатиметься донизу.

**Орієнтовні вправи:**

1. Зупинка м'яча головою, підкинутого вгору самим гравцем.
2. Зупинка м'яча, підкинутого вгору партнером.

3. Те саме в русі (під час ходьби та бігу).

*Помилки* в техніці виконання зупинки м'яча головою:

1. Гравець відводить тулуб назад із запізненням або занадто рано (в першому способі зупинки м'яча).

2. Гравець із запізненням підстрибує вгору.

**Завдання 4.** Навчання техніки гри воротаря.

Воротар – єдиний гравець команди, якому правилами гри дозволено ловити м'яч руками в межах штрафного майданчика. Він мусить мати відповідні риси характеру для виконання стрімких ігрових дій. Велика увага приділяється фізичній підготовці, швидкості реагування та рішучості воротаря.

Між вказівними й великими пальцями утворюється трикутник (якщо м'яч летить на висоті грудей, голови).

Під час ловлення воротар обирає таку позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. Перший – ловлення м'яча руками, другий – додаткове страхування тулубом і ногами, якщо м'яч випадково проскочить повз руки воротаря.

М'ячі, що котяться або летять на висоті колін, воротар ловить, нахилиючи тулуб уперед або стаючи на одне коліно. Користуючись першим способом, він займає позицію напроти м'яча, стопи ставить паралельно, нахилляє тулуб уперед, торкаючись пальцями рук землі (під час ловлення м'ячів, що котяться по землі), ноги в колінах прямі. М'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого воротар випрямляється.

**Орієнтовні вправи:**

1. Виконання підготовчих вправ без м'яча.

2. Із вихідного положення воротар виконує всі рухи без м'яча.

3. Ловлення м'яча, що котиться назустріч.

4. Ловлення м'яча, що котиться збоку з відстані кількох метрів від воротаря (навчання правильно займати вихідне положення).

5. Ловлення м'яча, сильно пробитого по воротах.

Під час ловлення м'ячів, що низько летять чи котяться, з опусканням воротаря на одне коліно значно поліпшується їх підстрахування.

У цьому випадку руки воротаря рухаються в тій самій послідовності, що і під час ловлення з нахилом тулуба вперед, тільки ноги поставлені боком до напряму руху м'яча.

Вага тіла перенесена на сильно зігнуту в коліні виставлену вперед ногу. Нога, що знаходиться позаду (ближча до м'яча), також зігнута в коліні. Коліно ноги, що попереду, віддалене від п'яти на таку відстань, яка може забезпечити підстрахування м'яча. Після торкання м'яча долонею повторюються ті самі дії, що й під час ловлення м'яча з нахилом тулуба вперед (м'яч підбирається долонями і притискується до грудей з одночасним випрямленням тулуба). Послідовність навчання не відрізняється від попереднього способу – ловлення м'яча.

*Заклучна частина*

1. Двостороння гра з використанням індивідуальних та групових дій у

нападі.

2. Повільний біг, із переходом на крок.
3. Шикування, підбивання підсумків заняття.

## **Лабораторне заняття 21-22**

**Тема. Техніко-тактична підготовка та суддівство у навчальній грі: ведення, передача, прийом м'яча і контрольні нормативи»**

### **Завдання:**

1. Вдосконалення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.
2. Прийом контрольних нормативів.
3. Суддівство навчальної гри.

### *Підготовча частина*

*Теоретичні відомості.*

*Стройові вправи.*

*Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.*

### *Основна частина*

**Завдання 1.** Виховання рухових здібностей.

***Вправи для розвитку сили м'язів стопи, гомілки, стегна:***

1. Підскоки на місці поперемінно на кожній нозі з відповідним перенесенням ваги тіла.
2. Стрибки вперед і вбік поштовхом однієї ноги з приземленням на іншу.
3. Стрибки вперед-угору на одній нозі під час бігу.
4. Стрибки вгору на місці поштовхом обома ногами (ноги нарізно, разом, одна попереду).
5. Зістрибування з висоти 40-60 см на обидві ноги з подальшими ривками на 10-15 м. Або зі стрибком уперед-убік.
6. Стрибки в довжину й висоту.
7. «Жаб'ячі стрибки» (пружні, вперед у присіді; коліна розвести, руки між ногами обпираються об землю).

**Завдання 2.** Закріплення техніко-тактичних дій: ведення, передача та прийом м'яча.

***Орієнтовні вправи з м'ячем:***

1. Гравець Е робить передачу м'яча гравцеві Б і далі за схемою. Потім Е робить передачу іншого м'яча (3-4 м'ячі) за цією ж схемою (рис. 13).
2. Гравці А і Б передають один одному м'яч. Після кількох передач, коли м'яч наближається до гравця А, гравці В і Г швидко «відкриваються» вперед, а гравець Б намагається закрити одного з них. Гравець А, оцінивши ситуацію, спрямовує м'яч вільному гравцеві, який після ведення, передає його назад А. Всі повертаються у вихідне положення (рис. 13).

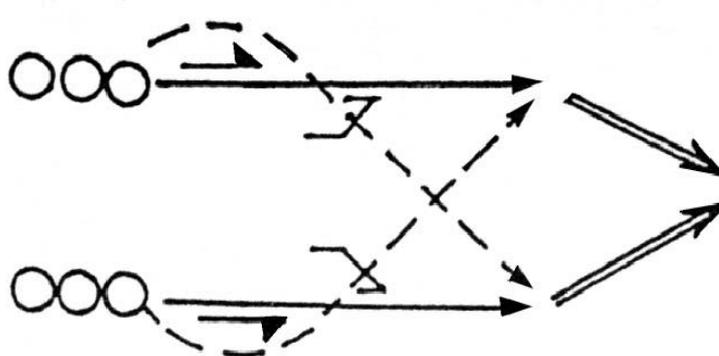
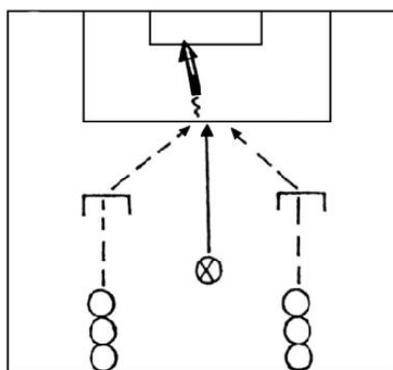


Рисунок 13 – Вправи для розминки з м'ячем

3. Вправа виконується у формі змагання. Гравець А обводить стійки («слалом») і виконує передачу на хід гравцеві В. Той, обробивши м'яч, просувається до штрафної лінії, б'є по воротах, швидко змінює напрям руху, здійснює ривок до бічної лінії, де знаходяться м'ячі, і віддає м'яч гравцеві С, який із ходу завдає удар по воротах.

4. Той, хто розіграє, робить передачу між перешкодами. В момент удару по м'ячу починають ривок перші гравці кожної групи, перестрибують через перешкоду, намагаються заволодіти м'ячем, використовуючи дозволена правилами силову боротьбу, і нанести удар по воротах. Гравець, якому не вдалося опанувати м'ячем, стає захисником і намагається перешкодити іншому гравцеві пробити. Захисник приносить м'яч і обидва гравці займають місце в кінці своїх шеренг. Тривалість навантаження – 6-8 с; тривалість відпочинку – 40-50 с; кількістю повторень – 4-5; кількістю серій – 4-5; тривалість відпочинку між серіями – 5-6 хв.

5. За сигналом пара гравців спрямовує м'яч уперед, робить ривок за ним, огинаючи стійку, перестрибуючи через перешкоду; після оволодіння м'ячем виконується удар по воротах. Тривалість навантаження – 6-7 с; кількістю повторень – 4-5; тривалість відпочинку – 50-60 с; кількістю серій – 4-5; тривалість відпочинку між серіями – 5-6 хв.

**Завдання 3.** Прийом практичних умінь і навичок.

### **1. Виконання комбінованої естафети**

#### *Техніка виконання*

В.п. – гравець розташовується на лицьовій лінії майданчика, обличчям до середини залу в паралельній (або різнобічній) стійці футболіста, м'яч у ногах. За командою він починає ведення м'яча по прямій зовнішньою частиною підйому - 10 м (не менше 4-х ударів по м'ячу). Потім, застосовуючи по черзі ведення внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, виконує обведення чотирьох стійок, розташованих одна від одної на відстані 2 м. Після обведення останньої стійки проводить удар внутрішньою частиною підйому у ворота. Вправа виконується на час. Секундомір зупиняється, коли м'яч торкається сітки воріт або стіни за воротами.

## Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Час	Бали
Ю	6,0 - 6,5	10
Д	7,0 - 7,5	
Ю	6,5 - 6,7	9
Д	7,5 - 7,7	
Ю	6,7 - 6,9	8
Д	7,7 - 7,9	
Ю	6,9 - 7,1	7
Д	7,9 - 8,1	
Ю	7,1 - 7,3	6
Д	8,1 - 8,3	
Ю	7,3 - 7,5	5
Д	8,3 - 8,8	
Ю	7,5 - 8,0	4
Д	8,8 - 9,8	
Ю	8,0 - 8,5	3
Д	9,8 - 10,4	
Ю	8,5 - 9,0	2
Д	10,4 - 11,0	
Ю	9,0 - 11,0	1
Д	11,0 - 13,0	

*Зняття балів за допущені помилки*

Вид помилки / Кількість балів

1. Ведення здійснюється іншим способом – 1
2. Доторкання м'яча до стійки – 1
3. Доторкання до стійки будь-якою частиною тіла – 1
4. М'яч не влучає в ціль – 1

**2. Виконання жонгливання м'ячем**

*Техніка виконання*

В.п. – паралельна або різнобічна стійка футболіста, м'яч у руках. Після підкидання м'яча вгору виконуються несильні удари по м'ячу поперемінно правою-лівою ногою. Удари наносяться середньою частиною підйому в середину м'яча. Вправа вважається закінченою, якщо м'яч торкнеться землі.

Умови виконання: юнаки – поперемінно правою і лівою ногою; дівчата – довільно.

## Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Кількість разів	Бали
-----------------	-----------------	------

Ю	26	10
Д	28	
Ю	24	9
Д	16	
Ю	22	8
Д	14	
Ю	20	7
Д	12	
Ю	18	6
Д	10	
Ю	16	5
Д	8	
Ю	14	4
Д	6	
Ю	12	3
Д	4	
Ю	10	2
Д	3	
Ю	8	1
Д	2	

*Зняття балів за допущені помилки*

Вид помилки / Кількість балів

1. Удари виконуються не середньою частиною підйому – 1
2. Не дотримується черговість виконання вправи правою-лівою ногою – 1
- 3. Виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому**

*Техніка виконання*

I етап. Розбіг. Виконується звичайними біговими кроками. Швидкість і довжина розбігу варіюються залежно від антропометричної будови гравців і від поставленої мети. Розбіг виконується під кутом 30-60 ° відносно до м'яча. Останній крок у розбігу – на 30-40% від довжини звичайних бігових кроків.

II етап. Постановка опорної ноги, замах ноги, якою виконується удар. Опорна нога ставиться позаду-збоку від м'яча на зовнішнє склепіння стопи, носок у напрямку передбачуваного польоту м'яча. Опорна нога злегка зігнута в колінному суглобі. Замах здійснюється за рахунок останнього кроку, що стопорить.

III етап. Ударний рух і проводка м'яча. У момент удару нога, що б'є жорстко закріплена в гомілковостопному й колінному суглобах. Удар наноситься в середину м'яча злегка по дотичній. Після зіткнення ноги з поверхнею м'яча рух ноги не припиняється, нога ніби супроводжує політ м'яча. Цей рух називається проводкою м'яча.

IV етап. Прийняття зручного вихідного положення для подальших технічних дій.

## Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Кількість разів	Бали
Ю	9	10
Д	9	
Ю	8	9
Д	8	
Ю	7	8
Д	7	
Ю	6	7
Д	6	
Ю	5	6
Д	5	
Ю	4	5
Д	4	
Ю	3	4
Д	3	
Ю	2	3
Д	2	
Ю	1	2
Д	1	
Ю	0	1
Д	0	

*Зняття балів за допущені помилки*

Вид помилки / Кількість балів

1. Неправильний розбіг (невідповідність кута розбігу) – 1
2. Неправильна постановка опорної ноги й ноги, що робить замах і удар – 1
3. Відсутня проводка м'яча – 1

**4. Виконання удару по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому**

*Техніка виконання*

Розбіг виконується точно в напрямку удару. Злегка зігнута опорна нога ставиться на рівні м'яча на такій відстані, щоб не заважати нозі, якою виконується удар. Носок ударної ноги відтягується вниз, вся нога розвертається всередину. Тулуб нахилиється вперед, і вага тіла переноситься на опорну ногу. У момент удару нога стикається з м'ячем зовнішньою частиною підйому. Висота польоту м'яча при ударі зовнішньою частиною підйому залежить від відстані між опорною ногою і м'ячем і від ступеня розвороту стопи ноги, що б'є всередину. Чим ближче опорна нога і чим більше розвернута всередину, тим нижчим буде політ м'яча.

## Критерії оцінювання

Юнаки / дівчата	Кількість разів	Бали
Ю	9	10
Д	9	
Ю	8	9
Д	8	
Ю	7	8
Д	7	
Ю	6	7
Д	6	
Ю	5	6
Д	5	
Ю	4	5
Д	4	
Ю	3	4
Д	3	
Ю	2	3
Д	2	
Ю	1	2
Д	1	
Ю	0	1
Д	0	

### *Зняття балів за допущені помилки*

Вид помилки / Кількість балів

1. Неправильний розбіг (невідповідність кута розбігу) – 1
2. Неправильна постановка опорної ноги й ноги, що робить замах і удар – 1
3. Відсутня проводка м'яча – 1
4. Опорна нога знаходиться занадто близько до м'яча – 1

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Поясніть сутність техніки нападу у футболі та її основні компоненти.
2. Які види переміщень застосовуються у нападі та в чому їх тактична цінність?
3. Дайте характеристику техніки прийому м'яча у футболі.
4. Опишіть методику навчання ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
5. Які різновиди ударів у футболі ви знаєте та їх роль в атакуючих діях?
6. Проаналізуйте технічні прийоми нападу: зупинка, удар, ведення.
7. Визначте етапи формування технічних умінь гри з м'ячем (на прикладі ведення).

8. Які педагогічні принципи варто враховувати під час навчання техніки нападу?
9. Охарактеризуйте методику закріплення технічних прийомів володіння м'ячем.
10. Опишіть комплексне навчання: зупинка після відскоку, ведення внутрішньою/зовнішньою стороною стопи, удари підйомом.
11. Порівняйте техніку ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.
12. Які методи вдосконалення техніки зупинки м'яча застосовуються у тренувальному процесі?
13. Розкрийте особливості навчання удару підйомом.
14. Яке значення має виконання фінтів у грі нападника?
15. Дайте характеристику техніки ударів головою.
16. Як формувати навички контролю м'яча у повітрі та на землі?
17. Опишіть методику навчання зупинки м'яча животом.
18. Які помилки виникають під час навчання ударів зовнішньою частиною підйому та як їх виправляти?
19. Визначте роль фінтів у вдосконаленні техніко-тактичних дій.
20. Розкрийте техніку виконання вкидання м'яча з-за бічної лінії.
21. Які методичні прийоми використовуються при навчанні передачі м'яча у грі?
22. Охарактеризуйте техніко-тактичні дії: ведення, передача, прийом, відбирання м'яча.
23. Поясніть методику навчання зупинки м'яча грудьми.
24. Опишіть техніку виконання відбирання підкатом.
25. Як здійснюється контроль м'яча за допомогою голови?
26. Дайте характеристику техніки гри воротаря у контексті техніко-тактичної підготовки.
27. Які форми поточного контролю знань і вмінь застосовуються при навчанні техніки футболу?
28. Охарактеризуйте особливості суддівства навчальної гри.
29. Які основні контрольні нормативи застосовуються у футболі для оцінювання технічної підготовки студентів?
30. Сформулюйте методику інтегрованого навчання технічних прийомів у системі техніко-тактичної підготовки.

### **Тестові завдання**

1. Як позначається в скороченому варіанті Міжнародна федерація футболу?
  - 1) НБА
  - 2) АІБА
  - 3) ФІЛА
  - 4) ФІФА
2. Укажіть довжину футбольного поля:

- 1) 100 - 110 м
  - 2) 96 - 98,8 м
  - 3) 112,8 м
  - 4) 89,98 - 96,28 м
3. Укажіть довжину футбольних воріт:
- 1) 5 м
  - 2) 6,27 м
  - 3) 7,32 м
  - 4) 8,56 м
4. Коли відбувся перший чемпіонат світу?
- 1) 1904 р.
  - 2) 1912 р.
  - 3) 1930 р.
  - 4) 1942 р.
5. Що означає у футболі термін «дев'ятка»?
- 1) дев'ятий номер гравця
  - 2) дев'ять гравців залишаються на полі після видалення двох гравців
  - 3) рахунок у грі 9:0 на користь однієї команди
  - 4) позначення верхнього кута футбольних воріт
6. Яке покарання призначається після того, як захисник зіб'є з ніг нападника з м'ячем?
- 1) штрафний удар
  - 2) вільний удар
  - 3) видалення гравця з поля
  - 4) додатковий гол команді суперників
7. Скільки повинен важити футбольний м'яч до початку гри?
- 1) 280-290 г
  - 2) 396-453 г
  - 3) 480-580 г
  - 4) 800-920 г
8. На якій відстані має знаходитись стінка від гравця, який виконує штрафний удар?
- 1) 6 м
  - 2) 7 м
  - 3) 8 м
  - 4) 9 м
9. Коли призначається кутовий удар?
- 1) коли м'яч вийшов за межі поля від нападника
  - 2) коли м'яч вийшов за межі поля від захисника
  - 3) коли м'яч вийшов за лицьову лінію від захисника воротаря
10. Скільки часу триває футбольний матч?
- 1) 2 тайми по 30 хв
  - 2) 2 тайми по 20 хв
  - 3) чотири чверті по 15 хв

4) 2 тайми по 45 хв

11. Укажіть країну-батьківщину футболу:

- 1) США
- 2) Англія
- 3) Італія
- 4) Голландія

12. Укажіть ширину футбольного поля:

- 1) 69 - 75 м
- 2) 48 - 52 м
- 3) 67,78 - 70,9 м
- 4) 36,89 м

13. Укажіть висоту футбольних воріт:

- 1) 189 см
- 2) 224 см
- 3) 244 см
- 4) 256 см

14. Де був проведений перший чемпіонат світу?

- 1) Бразилія
- 2) Англія
- 3) Уругвай
- 4) Голландія

15. Що означає термін «аут»?

- 1) ведення м'яча ногою
- 2) удар головою
- 3) вихід м'яча за межі поля
- 4) вихід м'яча за бічну лінію за межі поля

16. Що означає термін «поза грою»?

- 1) гравець, який отримує пас від партнера знаходиться в такому положенні, що крім воротаря перед воротами більше немає жодного суперника
- 2) м'яч після удару гравця перетнув лінію воріт
- 3) два гравці одночасно вдарили по м'ячу
- 4) удар по м'ячу після свистка арбітра

17. Укажіть, якою має бути окружність футбольного м'яча до гри:

- 1) 68 - 71 см
- 2) 75 - 85 см
- 3) 80,2 - 82,8 см
- 4) 85,6 - 88,3 см

18. Чи можна воротареві грати руками?

- 1) можна
- 2) не можна
- 3) можна тільки у штрафному майданчику
- 4) не можна в штрафному майданчику

19. Коли призначається вільний удар?

- 1) порушення правил або груба гра не має умисного характеру

- 2) м'яч вийшов за бічну лінію
  - 3) воротар упіймав м'яч руками
  - 4) гравець заважає суперникові ввести м'яч у гру
20. Коли призначається 11-метровий штрафний удар?
- 1) гравець умисно порушив правила гри
  - 2) гравець умисно порушив правила свого штрафного майданчика
  - 3) гравець припустився порушення під час перерви у грі
  - 4) м'яч вийшов за лінію воріт від гравця своєї команди, що захищається

*Ключі до тестів:*

1-4	11-2
2-1	12-1
3-3	13-3
4-3	14-3
5-4	15-4
6-1	16-1
7-2	17-1
8-4	18-3
9-3	19-1
10-4	20-2

### Рекомендована література

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М. Теорія і методика викладання футболу та футзалу: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 358 с.
2. Кокарева С. М. Інноваційні методики фітнес-тренінгу для футболістів : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : ЗНТУ, 2023. 48 с.
3. Дорошенко І., Сватъєв А., Соболев Е., Данильченко С., Дорошенко Е. Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. №1. С. 91-103.
4. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 212 с.
5. Іващенко С. І. Теорія та методика викладання футболу : методичні рекомендації. Донецьк : ДДМА, 2024. 52 с.
6. Дорошенко І., Сватъєв А., Шамардін В., Корольов Д., Дорошенко Е. Система рейтингового оцінювання показників професійної діяльності тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. №2. С. 81-94.
7. Романюк М. В. Методичні рекомендації щодо оптимізації процесу відбору юних футболістів з урахуванням техніко-тактичної підготовленості і психологічних характеристик. Київ : КУБГ, 2025. 160 с.

8. Synihovets V. I., Synihovets L. I., Pylypenko M. I., Lobas V. V. Dynamics of motor qualities development in 11–15 year old students in the process of studying the variable module “Football”. *Journal of Education, Health and Sport*, 2022. URL: <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/download/55525/39949/160581>

### Інформаційні ресурси

1. Романюк М. В. Методичні рекомендації щодо оптимізації процесу відбору юних футболістів з урахуванням техніко-тактичної підготовленості і психологічних характеристик. Київ : КУБГ, 2025. 160 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51999/1/>

2. Мосейчук Ю., Дарійчук О. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол). Чернівці : Вид-во ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с. URL: [https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4814/Zam\\_H-108\\_Moseichuk\\_Dariichuk\\_For\\_On\\_Line\\_Publ.pdf](https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4814/Zam_H-108_Moseichuk_Dariichuk_For_On_Line_Publ.pdf)

3. Шамардін В. М., Виноградов В. Є., Дяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації : монографія. Київ, 2024. 224 с. URL: <https://clffu.org.ua/storage/education-materials/November2024/eVv7TYSMY7Q4osIjcRwi.pdf>

4. Supurnovych V. O. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол) : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : НУ ім. Івана Огієнка, 2025. 22 с. URL: <https://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-22.pdf>

5. Sviertniev O. The Training System of a Football Coach-Lecturer (Historical Aspect). *Педагогічні науки*, 2022. URL: <https://pednauki.pnpu.edu.ua/article/download/278226/273951>

Навчальне видання  
(українською мовою)

Сватъєв Андрій Вячеславович  
Дядечко Ігор Євгенович

## ФУТБОЛ З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ

Практикум до лабораторних занять  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт»

Рецензент *Р.В. Клопов*  
Відповідальний за випуск *М.В. Маліков*  
Коректор *В.В. Дорошенко*