

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

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
ФУТЗАЛУ**

Вінниця • «ТВОРИ» • 2022

УДК 796.332.01(075)

В 65

*Рекомендовано до друку Вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (Протокол № 13 від 18 травня 2022р.)*

**Рецензенти:**

**Лисенчук Г.А.** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений тренер України

**Дорошенко Е.Ю.,** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

**Вознюк Т.В.,** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

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

В 65 Теорія і методика викладання футзалу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с.

ISBN 978-617-552-119-9

У навчальному посібнику розглянуті основні теоретико-методичні аспекти викладання футзалу на факультетах фізичного виховання і спорту педагогічних університетів. Поданий матеріал з питань історії виникнення та розвитку футзалу, теорії та методики навчання та вдосконалення техніки й тактики. У посібнику викладено правила гри, організація і проведення змагань з футзалу.

Посібник призначений для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури.

**УДК 796.332.01(075)**

ISBN 978-617-552-119-9

© Войтенко С.М., 2022

© Костюкевич В.М., 2022

© Стасюк І.І., 2022

## ЗМІСТ

Вступ .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ ФУТЗАЛУ</b>	
1.1. Етапи розвитку міні-футболу (футзалу).....	6
1.2. Сторінки історії футзалу в Україні.....	11
1.3. Досягнення.....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА ГРИ ФУТЗАЛУ</b>	
2.1. Техніка пересування гравців.....	24
2.2. Техніка гри без м'яча.....	26
2.3. Техніка гри з м'ячем.....	28
2.4. Удари по м'ячу ногою.....	30
2.5. Удари по м'ячу що летить.....	46
2.6. Удари по м'ячу головою.....	50
2.7. Зупинки м'яча.....	60
2.8. Ведення м'яча (дриблінг).....	78
2.9. Фінти.....	84
2.10 Відбір м'яча.....	93
<b>РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ</b>	
3.1. Техніка пересування воротаря.....	97
3.2. Ловля м'ячів.....	99
3.3. Відбивання м'ячів.....	112
3.4. Вкидання м'ячів.....	117
<b>РОЗДІЛ 4. ТАКТИКА ФУТЗАЛУ</b>	
4.1. Тактика гри польового гравця в нападі.....	122
4.1.1. Індивідуальні тактичні дії в нападі.....	124
4.1.2. Групові тактичні дії в нападі.....	131
4.1.3. Командні тактичні дії в нападі.....	139
4.1.4. Тактика гри воротаря в нападі.....	140
4.2. Тактика гри польового гравця в захисті.....	142
4.2.1. Індивідуальні тактичні дії в захисті.....	143
4.2.2. Групові тактичні дії в захисті.....	144

4.2.3. Командні тактичні дії в захисті.....	148
4.2.4. Тактика гри воротаря в захисті.....	154
4.3. Системи гри.....	157
4.3.1. Системи гри в нападі.....	158
4.3.2. Системи гри в захисті.....	162
4.4. Особливості навчання тактичним діям в футзалі.....	166

## **РОЗДІЛ 5. ПРАВИЛА ГРИ ФУТЗАЛ**

5.1. Правило 1 - Майданчик для гри .....	170
5.2. Правило 2 - м'яч.....	172
5.3. Правило 3 – Гравці.....	173
5.4. Правило 4 - Екіпірування гравців.....	177
5.5. Правило 5 – Арбітр.....	178
5.6. Правило 6 – Інші офіційні особи матчу.....	179
5.7. Правило 7 – Тривалість матчу.....	182
5.8. Правило 8 – Початок та поновлення гри.....	183
5.9. Правило 9 – М'яч у грі та не у грі.....	185
5.10. Правило 10 – Визначення результату матчу.....	185
5.11. Правило 11 – Поза грою.....	187
5.12. Правило 12 – Фоли та неналежна поведінка.....	187
5.13. Правило 13 – Штрафний та Вільний удари.....	189
5.14. Правило 14 – 6-метровий удар.....	190
5.15. Правило 15 – Удар з бокової лінії.....	192
5.16. Правило 16 – Вкидання від воріт.....	193
5.17. Правило 17 – Кутовий удар .....	194

## **РОЗДІЛ 6. СИСТЕМИ РОЗІГРАШІВ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У ФУТЗАЛІ**

6.1. Колова система.....	195
6.2. Система з вибуванням.....	198
6.3. Змішана система .....	203

## **РОЗДІЛ 7. ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ.....201**

<b>Література.....</b>	<b>204</b>
------------------------	------------

## Вступ

На сучасному етапі розвитку суспільства футзал є одним із найбільш популярних видів спорту. Все більшу популярність ця спортивна гра набуває серед шкільної та студентської молоді. Насамперед, це обумовлено видовищністю гри, використанням різноманітних технічних прийомів, а також проведенням тренувань та змагань на порівняно невеликих спортивних майданчиках, тобто у спортивних залах, що є у переважній більшості шкіл та в інших навчальних закладах. Безумовно, тренувальні заняття та змагання можна проводити на відкритих спортивних майданчиках.

Навчальний посібник складається із семи розділів, в яких послідовно викладено: історію виникнення футзалу, техніку гри (воротаря та польового гравця), тактику футзалу, правила гри, систему проведення змагань, положення про змагання.

Навчальний посібник, у першу чергу, призначений для студентів факультетів фізичного виховання та спорту. Разом з тим, структура та зміст цього посібника дозволить підвищити ефективність проведення уроків та секційних занять у загальноосвітніх школах.

Автори з вдячністю сприймають всі побажання щодо тексту навчального посібника.

Автори.

## РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ ФУТЗАЛУ

### 1.1. Етапи розвитку міні-футболу (футзалу)

Історія виникнення міні-футболу своїм корінням сягає глибоко в минуле століття. У країнах Латинської Америки вже в 20-30-х рр. любителі футболу все частіше і частіше стали зустрічатися на невеликих майданчиках, закритих і відкритих баскетбольних кортах, щоб пограти в свою улюблену гру. Це було зручно, так як не вимагалось великої кількості людей. Особливо популярним цей вид футболу став у Бразилії, Аргентині та Уругваї (Монтевідео) завдяки старанням Хуана Карлоса Серіані (Juan Carlos Ceriani). У Монтевідео в 1930-му році відбулися перші матчі з футзалу серед членів молодіжної організації християн YMCA за єдиними правилами, розробленими Хуаном Карлосом Серіані. Згідно з ними команда складалася з п'яти гравців, а грати можна було як на вулиці, так і в залі. У цей період паралельно створюються команди і в Бразилії.

Спочатку новий вид спорту стали називати «futebol de salão» (від португальського – міні-футбол), що дослівно можна перекласти як футбол у залах. Цей термін офіційно використовувався аж до другого чемпіонату світу в Мадриді в 1985 році, однак і досі в деяких джерелах можна почути цю назву. Також на розмовному іспанському футзал називають «futbol sala» або скорочено «futsal».

Перший міжнародний турнір, Кубок Південної Америки, 1964 року виграв Парагвай. До 1979 року пройшли ще 7 кубків континенту, в яких Бразилія забрала всі трофеї. Також бразильці були сильнішими від усіх на турнірі Pan American Cup в 1980 і 1984 роках.

До Європи зальний футбол прийшов значно пізніше – у цьому свою роль зіграв латиноамериканський вплив. Вважається, що першими на європейському континенті в міні-футбол почали грати австрійці. У 1958 році один з керівників збірної команди Австрії Йозеф Аргауер привіз ідею цієї гри зі Швеції з Чемпіонату світу з футболу, де побачив тренувальну гру

бразильських футболістів (Пеле, Зіко, Діді, Гарінча тощо) у залі і приїхавши до Відня, запропонував організувати у віденському «Штадхалле» турнір за участю провідних футбольних клубів країни. Гра-експеримент прийшла всім до душі. Поступово міні-футбол завоював популярність і в інших країнах.

Правда, в США і Канаді малий футбол називається «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників і в Німеччині, особливо в таких містах як Гамбург, Нюрнбург, Франкфурт-на-Майні називають його «ташен-футбол», іншими словами «кишеньковий» футбол. В Голландії «молодший брат великого футболу» носить назву «цаал-футбол», а у Бразилії - «футбол де салон».

1971 року з ініціативи ряду країн сформований новий міжнародний керуючий орган FIFUSA (Federacion Internacional de Futbol de Salon – Міжнародна федерація футболу в залах), який проводить перший світовий чемпіонат з футболу в залах. 1982 року в Сан-Паулу (Бразилія) де беруть участь 12 збірних, а чемпіоном і призерами стають Бразилія, Парагвай і Уругвай. Відтоді першість світу проходила кожні три роки до розформування організації в 2002 році.

Першими з радянських команд познайомилися з міні-футболом команди «Динамо (Київ)» і «Торпедо (Москва)» в 1972 році, приїхавши до Австрії для проведення навчально-тренувального збору. У лютому 1972 року кияни приїхали до Австрії після того, як провели кілька контрольних ігор на Чорноморському узбережжі. Невеликі розміри поля, присутність поруч глядачів, гра від бортів – все це було незвичним для наших спортсменів. Особливо пригнічував радянських футболістів відскік м'яча від борту. Австрійці ж уміло користувалися цим прийомом. Проте динамівці швидко пристосувалися до незвичайних умов. За три дні «Динамо» провело чотири матчі з віденськими клубами. Кияни перемогли «Австрію» (6:2) та «Вінер Шпортклуб» (6:4), програли «Вієнні» (3:4) та «Рапіду» (1:5).

З 1972 р. багато радянських команд брали участь у турнірах, що проводилися за кордоном та почали регулярно проводити свої. А 1974 року в

Москві в зимовий період відбувся перший Всесоюзний турнір на приз популярного на той час тижневика «Тиждень», в якому грали команди майстрів – учасників чемпіонату СРСР з футболу. Переможцями цих змагань, які залучили до Палацу спорту «Лужники» велику кількість глядачів, стала команда «Спартак (Москва)», яка показала видовищну гру з безліччю гострих комбінацій. З цього часу турнір на приз «Тижня» став традиційним. На жаль, після 1977 року ці змагання припинили своє існування.

Той імпульс, який свого часу надали австрійці міні-футболу в Європі, не пройшов даремно. У багатьох країнах цей вид футболу став насамперед популярним серед учнів шкіл, коледжів, а також студентів університетів. І цей факт не пройшов повз уваги провідної у світі футбольної організації - Міжнародної федерації футболу (ФІФА), яка розпочала розробку єдиних правил гри. Під патронатом ФІФА в другій половині 80-тих відбулися три експериментальних міжнародних турніри з міні-футболу («п'ять на п'ять») в Угорщині, Бразилії та Іспанії. Ці змагання довели, що міні-футбол у виконанні збірних команд – привабливе видовище. Спеціальному підкомітету ФІФА було доручено розробити правила змагань з міні-футболу (футзалу), або, як його стали називати, футболу «п'ять на п'ять».

Футбол намагається впровадити гібрид – штучний вид спорту. ФІФА спробувала чинити економічний тиск на футбол в залі, зокрема, заборонивши використання слова «футбол» для футболу в залі. Через це на конгресі FIFUSA 1985 року в Мадриді прийняла рішення використовувати складене слово «fut-salt».

Наступним кроком ФІФА в розвитку цієї гри став перший чемпіонат світу, який пройшов 1989 року в Голландії. Його особливістю була участь у турнірі команд не за спортивним принципом, а на запрошення ФІФА. І це зрозуміло, адже національні чемпіонати з міні-футболу тоді проводилися лише в кількох країнах і організувати попередні відбіркові турніри просто не було сенсу. Першими чемпіонами світу з міні-футболу стали бразильці, які перемогли в фіналі команду Голландії з рахунком 2:1. Третє місце завоювала



збірна США, яка одержала перемогу в наполегливому поєдинку з бельгійцями – 3:2. З цього часу змагання з міні-футболу у світі стали проводитись за єдиними правилами. Примітно, що їх учасниками вже стали не гравці футбольних команд, а спортсмени, що спеціалізують саме в цій грі. Так практично відбулося відокремлення сучасного міні-футболу від свого старшого брата – великого футболу. ФІФА офіційно назвала міні-футбол «футзалом», тобто футбол у залі. Однак у нашій країні за традицією цю гру, як і раніше, називають міні-футболом.

Чемпіонат світу показав, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту. Це не така атлетична і жорстка гра, як сучасний футбол. І все ж досить інтенсивна, приваблива і видовищна, що вимагає від гравців високої техніки, вміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту і простору.

Для проведення планомірної роботи з розвитку футзалу у світі ФІФА створила у своїй структурі спеціальний комітет. Основною функцією комітету футзалу ФІФА стало вдосконалення правил гри і підготовка та проведення світових чемпіонатів.

07.12.1991 року виконком ФІФА затвердив зміни до Правил гри, а саме:

- вага м'яча повинна становити від 390 до 430 гр. (№ 4);
- максимальна кількість запасних гравців - 7;
- гра складається з двох таймів - по 20 хвилин чистого часу кожен;
- вводиться суддя-хронометрист;
- командам дозволяється в кожному таймі брати по одному тайм-ауту (1 хвилина);
- воротареві не дозволяється, покинувши штрафний майданчик, грати на своїй половині поля, якщо він раніше контролював м'яч в штрафній площі і при цьому м'яч не перетнув середньої лінії або його не торкнувся один з суперників. За це порушення гравець карається вільним ударом. Таке ж покарання воротар отримує, якщо контролює м'яч руками або ногами в

штрафному майданчику або на своїй половині більше 4-х секунд після того, як м'яч перетнув середню лінію або його торкнувся один з гравців суперників;

- якщо команда, граючи в більшості забиває гол, їх суперники мають право випустити на майданчик одного гравця.

Нагадаємо, що членами ФІФА є 208 національних федерацій. З того часу було проведено ще чотири першості світу. 1992 року в Гонконзі й 1996 року в Іспанії перемогу знову святкували бразильці, 2000 року в Гватемалі й 2004 року на Тайвані пальма першості перейшла до іспанської збірної.

Наступна першість Європи знову проводилася в Іспанії, яка набула статусу міні-футбольного центру Європи. Незважаючи на великий авторитет господарів європейської першості, чемпіоном цього разу стала збірна команда Росії.

Черговий чемпіонат європейського континенту відбувся 2001 року в Москві. Іспанцям вдалося відновити своє реноме. Завоювавши золоті нагороди, вони другий раз стають переможцями першості континенту. У фіналі іспанці перемогли збірну України, яка вперше виборола медалі турніру такого рівня.

У 1990 році створюється Асоціація міні-футболу СРСР, а в структурі Федерації футболу СРСР комітет з міні-футболу, під егідою яких проходить перший чемпіонат СРСР. Один із завершальних турів чемпіонату СРСР пройшов в Україні в Кременчуці за участю команд: «Гавар» (м. Камо, Вірменська РСР), «Труд» (м. Шевченко, Казахська РСР), «Механізатор» (м. Дніпропетровськ) «Союз» (Нижньо-Новгородська обл., «Пластик» (Тирасполь, Молдова), «Автомобіліст» (Свердловськ), «Північний» (Екібастуз, Казахська РСР), «Синтез» (Кременчук).

Кременчуцька команда під керівництвом тренера Івана Шепеленко набрала 23 очки і посіла третє місце, ставши першою українською командою, що увійшла в число призерів чемпіонату СРСР.

## 1.2. Сторінки історії футзалу в Україні

Українські міні-футбольні команди в ті роки своїми впевненими виступами на всесоюзній арені завоювали високий авторитет.

Дніпропетровський «Механізатор» в 1991 році став першим (і останнім) володарем Кубка СРСР під керівництвом заслуженого тренера України Геннадія Григоровича Шура. У фінальному турнірі другого чемпіонату Україна в 1991 році брало участь 10 команд. Турнір затвердив домінуюче становище дніпропетровських команд в українському міні-футболі. Зокрема команда з Дніпропетровська - «Механізатор» переконливо переграла усіх своїх суперників (лише в матчі із земляками з агроуніверситету задовольнилася нічиєю 4:4) і стала чемпіоном України під керівництвом заслуженого тренера України Геннадія Григоровича Шура.

Срібні медалі завоювали футболісти Дніпропетровського хіміко-технологічного інституту, бронзові медалі були вручені футболістам дніпропетровського агроуніверситету.

У 1992 році до фінального турніру чемпіонату Україна прийшла шістка команд (всього брало участь 13 команд) з такими результатами: «Надія» - 23 очки, «Механізатор» - 20, ДХТІ і «Орбіта» - по 18, «Фотоприлад» - 17, «Маяк» - 16, «Інтуріст» (Запоріжжя) - 9, «Іскра» (Луганськ) - 8, «Вогнетривник» (Донецька обл.) - 8, «Тачприлад» (Харків) - 7, «Синтез» (Кременчук) - 5, «Супутник» (Херсон) - 3, «Авангард» (Черкаська обл.) - 2 очки.

09 березня 1993 р. стало видатною датою в житті українських шанувальників міні-футболу (футзалу). Саме в цей день в Дніпропетровську в конференц-залі «Світанок» під керівництвом виконувача обов'язків президента Спілки міні-футбольних клубів України Володимира Кобзарєва пройшла установча конференція зі створення Асоціації міні-футболу (футзалу) України, де її першим президентом було обрано завідувача кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, професора – Геннадія Анатолійовича Лісенчука. А вже наступний рік (1994),

став роком створення збірної команди України і виходом її на міжнародну арену.

А лише рік по тому, восени 1995 році національна збірна команда України з футболу виграла 12-й міжнародний турнір «Артус-Кап» у Німеччині, посіла третє місце на міжнародних турнірах «Каттара-95» (ОАЕ) і «Хаме» (Бельгія), а також стала срібним призером відбірних ігор в Туріні (Італія) та потрапила в фінальну частину чемпіонатів Світу і Європи.

У 1995 році проведено перший чемпіонат Збройних сил України, в якому взяли участь збірні команди Військ протиповітряної оборони (ППО), Військово-повітряних сил (ВПС), Військово-морських сил (ВМС), Південного оперативного командування (Одеса), Західного оперативного командування (Львів), Північного оперативного командування (Чернігів). Перше місце в чемпіонаті зайняла збірна команда протиповітряної оборони під керівництвом начальника фізпідготовки, заслуженого працівника фізичної культури і спорту полковника Панченка Павла Васильовича.

У січні 1996 року збірна команда України стала п'ятою в фінальній частині чемпіонату Європи, а в грудні 1996 року в Іспанії блискуче провела 8 матчів фінального турніру Чемпіонату світу і повернулася на батьківщину з бронзовими медалями, за що 10 гравцям команди було присвоєно звання «Майстер спорту міжнародного класу», а головний тренер Лісенчук Геннадій Анатолійович отримав звання «Заслужений тренер України». Крім цього Олександр Москалюк був нагороджений «бронзовою бутсою» як третій бомбардир чемпіонату, пропустивши вперед тільки двох бразильців.

Не менш блискуче виступила в ці роки і молодіжна збірна України, яка літом 1996 року виграла в фінському місті Юваскуля бронзові нагороди Чемпіонату світу, а в 1998 році привезла із далекої Португалії золоті нагороди чемпіонів світу.

Варто відзначити чудову гру наших футболістів Ігоря Москвичева, Олександра Косенко, Сергія Корідзе, Георгія Мельникова, які отримали високу оцінку закордонних спеціалістів.

У фінальній стадії чемпіонату Європи національна збірна команда України посіла 5-е місце на міжнародних турнірах «Київська Русь», «Кубок Великого Дніпра», «Граау» (Голландія).

26 серпня 1996 року Федерація футболу України в особі першого віце-президента Баннікова Віктора Максимовича та Асоціація міні-футболу України в особі президента Лісенчука Геннадія Анатолійовича уклали Договір про передачу прав Асоціації міні-футболу проводити:

1. Національні першості України з міні-футболу.
2. Кубок України.
3. Першість і Кубок України з міні-футболу України серед жіночих команд.
4. Юнацькі змагання з міні-футболу, змагання серед ветеранів.
5. Організацію та пропаганду міні-футболу в Україні.
6. Формування збірної команди України для участі в чемпіонатах Європи та світу з міні-футболу.
7. Представляти інтереси міні-футболу України на міжнародній арені.

У 1997 році односторонньо президентом Асоціації було обрано Геннадія Анатолійовича Лісенчука.

Після вдалих виступів наших збірних на міжнародній арені міні-футбол (футзал) стає все більш популярним видом спорту. В міні-футбол (футзал) починають грати від малого до великого, від школяра до керівників міністерства, банкірів і підприємців.

У країні починають проводитись першості серед команд першої і другої ліги, серед юнаків і ветеранів. Міні-футбол (футзал) включають в програму I Всеукраїнських літніх спортивних ігор, а студентські команди змагаються на Кубок Президента України.

Виконуючи вимоги «Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні на 1997-2000 роки», продовжується робота по створенню регіональних Асоціацій міні-футболу (футзалу), яких на сьогодні налічують близько двадцяти.

Асоціація міні-футболу (футзалу) проводить велику роботу по підготовці суддівського та інспекторського корпусів. На кафедрі футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України створюється комплексна наукова група (КНГ) для науково-методичного забезпечення збірних команд з міні-футболу (футзалу), випускається наукова і методична література на допомогу тренерам і гравцям.

У містах Києві, Одесі, Харкові, Донецьку, Сумах, Іллічівську та інших відкриваються відділи з міні-футболу (футзалу) ДЮСШ.

У 1998 році молодіжна збірна команда України з футзалу у Португалії під керівництвом головного тренера Геннадія Лісенчука вперше стала Чемпіоном світу серед студентських збірних команд. У фінальному матчі «золотий» гол у ворота збірної команди Росії в додатковий час забив Раміс Мансуров з команди «Дніпроспецсталь» (м. Запоріжжя). Матч закінчився з рахунком 3:2 на користь збірної України.

Національна збірна команда України з футзалу стала срібним призером відбіркового турніру Чемпіонату Європи.

У Бразилії в м. Вікторія національна збірна команда України в матчі з національною збірною команди Бразилії вперше перемогла господарів з рахунком 1:0 гол забив (Юрій Усаковський).

У 2000 році національна збірна команда України стала срібним призером вибіркових ігор Чемпіонату світу серед національних збірних команд в Словенії, перемогла у відбіркових матчах чемпіонату Європи в Андоррі.

В Асоціації міні-футболу України (АМФУ) створюється комітет жіночого міні-футболу (футзалу) України, який очолив Валерій Дмитрович Завальний.

У фінальній стадії другого чемпіонату Європи з міні-футболу (футзалу), який проходив у Москві в лютому 2001 року, збірна команда України завоювала срібні медалі, поступившись в фіналі чемпіонам світу - збірній

Іспанії у додатковий час. Сергій Корідзе, видатний майстер футзалу, став кращим бомбардиром чемпіонату Європи який забив 7-голів.

В ці роки було проведено перший чемпіонат України з футзалу серед команд вищих навчальних закладів в місті Запоріжжі, переможцем якого стала команда МАУП-КІІ м. Київ (тренер Кривенда В'ячеслав).

Міні-футбольний МФК «ІнтерКрАЗ» взяв участь у Кубку чемпіонів УЄФА в м. Будапешті (Угорщина).

У 2002 році студентська збірна команда України завоювала бронзові медалі на Чемпіонаті світу серед збірних студентських команд в Угорщині. Національна збірна команда України у Словаччині перемогла у відбіркових матчах Чемпіонату Європи і завоювала право виступати в фіналі Чемпіонату Європи.

У 2003 році національна збірна команда України в Італії під керівництвом головного тренера Геннадія Лісенчука і тренера Олега Солодовника стала віце-чемпіоном Європи з футзалу серед національних збірних команд.

У 2004 році в Іспанії в Пальма де Мальорка студентська збірна Україна під керівництвом Геннадія Лісенчука завоювала золоті медалі на Чемпіонаті світу серед студентських команд.

Національна збірна команда України з футзалу посіла 5-е місце на Чемпіонаті світу серед національних команд в Тайбеї (Тайвань). Команда виступала в наступному складі: Олексій Попов, Костянтин Власенко, Сергій Ситін, заслужений майстер спорту (ЗМС) Сергій Корідзе, ЗМС Раміс Мансуров, ЗМС Георгій Мельников, ЗМС Олександр Косенко, майстер спорту міжнародного класу (МСМК) Віталій Брунько, ЗМС Ігор Москвичов, МСМК Федір Пилипів, ЗМС Василь Сухомлинов, Артем Ковальов, МСМК Олег Шайтанів, МСМК Віталій Нестерук.

УЄФА опублікувала офіційний рейтинг європейських національних збірних з футзалу. Збірна команда України на 3-му місці. Очолила рейтинг

збірна команда Італії, на 2-му місці команда Іспанії. Всього в рейтингу позначено 34 країни Європи.

Вперше в своїй історії команда «Шахтар» (Донецьк) зробила «золотий» дубль - медалі вищої проби гірники поклали в завойований Кубок України. У Чемпіонаті України Команда «Шахтар» зазнала єдиної поразки - з рахунком 1:2 програла команді «Енергія» м. Чернігова (Президент клубу Роман Самарський, тренер Вадим Постовий).

Президент клубу «Шахтар» Євген Геллер, тренер заслужений тренер України Олег Солодовник (в якості гравця – володар Кубка СРСР, володар Кубка України та Росії, чемпіон України і Росії), начальник команди Сергій Рафаїлов.

Володарем Кубка Ліги стала команда - «Дніпродзержинськ» (Запоріжжя). Президент клубу Максим Широков, головний тренер Олександр Моргунов, начальник команди Віктор Будин.

У світовому рейтингу збірна Україна посіла 4-е місце серед найсильніших команд світу: 1. Італія – 659; 2. Бразилія – 655; 3. Іспанія – 636; 4. Україна – 629; 5. Аргентина – 606; 6. Чехія – 562; 7. Росія – 537; 8. Португалія – 537; 9. Угорщина – 521; 10. Іран - 518.

У 2005 році чемпіоном України з футзалу стала команда МФК «Шахтар» (Донецьк). Президент клубу Євген Геллер, віце-президент Євген Бойчук, тренер заслужений тренер України Олег Солодовник, начальник команди Сергій Рафаїлов. Кращим бомбардиром Чемпіонату України став талановитий гравець народного футбольного клубу «Ураган» з Івано-Франківська Валентин Цвєлих, який забив 44 голи.

Володарем Кубка України стала команда «Інтеркас» (Київ), тренер - заслужений тренер України Станіслав Гончаренко.

Команда ФК «Шахтар» з рахунком 5:1 (у складі: Корнєєв, Москвичов, Мельников, Мірошник, Мансуров-Пилипів, Юнаков, Ситін, Цвєлих-Задорожний. Голи: Мірошник - (34, 40), Москвичов - (17), Ситін - (26),



Задорожний - (23), Шайтанів - (17) обіграла київську команду «Інтеркас» і стала володарем Суперкубка України.

У 2006 році чемпіоном України, володарем Кубка і Суперкубка з футболу стала команда з м. Донецька МФК «Шахтар». Президент клубу Євген Геллер, віце-президент Євген Бойчук, тренер - заслужений тренер України Олег Солодовник, начальник команди Сергій Рафаїлов, лікар команди заслужений тренер України, кандидат біологічних наук Валерій Віндюк, гравці: заслужені майстри спорту В'ячеслав Корнеєв, Василь Сухомлинов, Георгій Мельников, Раміс Мансуров, Ігор Москвичов, а також Олександр Кондратюк, Олександр Юрков, Олег Мірошник, Євген Юнаков, Олександр Мінаєв, Сергій Задорожний та Сергій Ситін.

У таблиці Чемпіонату команди зайняли місця: 1. «Шахтар» (Донецьк) - 91 очко; 2. «Енергія» (Львів) – 68; 3. «Інтеркас» (Київ) – 68; 4. «Універ-Харків» - 64; 5. «Єнакієвець» - 63; 6. «Тайм» (Львів) – 57; 7. «Ураган» (Ів.-Франківськ) – 55; 8. ТВД (Львів) – 53; 9. «Дніпроспецсталь» - 51; 10. «Київ-Уніспорт» - 36; 11. «Київський метрополітен» - 33; 12. «Олександр» (Харків) – 29; 13. «Будівел» (Дніпроспецсталь) – 24; 14. «Універ-Автомар» (Суми) – 23; 15. «Київська Русь» (Донецьк) – 12; 16. «Сумигаз» - 7. Кращим бомбардирами Чемпіонату стали Сергій Таранчук з команди «Універ-Харків» - 34 (4), Ігор Москвичов - 31 (1) з команди «Шахтар» (Донецьк) та Євген Москвін - 30 з команди «Тайм» (Львів).

Донецький «Шахтар» встановив найвище досягнення для українських клубів на міжнародній арені - завоював право брати участь в півфіналі Кубка УЄФА.

У боротьбі за Суперкубок команда «Шахтар» з рахунком 3:1 переграла команду СК «Енергія». Голи: Ситін (3,5), Мельников (15), Луців (20).

У боротьбі за третє місце в міжнародному турнірі «Петербурзька осінь» молодіжна збірна України програла збірній Італії з рахунком 2:3 і посіла четверте місце. Кращим воротарем турніру визнано український спортсмен з м. Львова Володимир Кардаш, який виступав в команді СК «Енергія».

Українська збірна у рамках підготовки до Євро-2007, фінальна частина якого пройшла в Португалії, зіграла на турнірі «Кубок Алгарве-2006» у цій піренейській країні. Результати матчів: Японія - Україна - 3:4, Португалія - Китай - 15:0, Україна - Китай - 10:0, Португалія - Японія - 11:1, Китай - Японія - 2:3. В останньому матчі українці поступилися господарям з рахунком 1:3 і посіли 2-е місце. Голи під час матчів турніру у складі збірної команди України забивали: Задорожний, Вахула, Чепорнюк, Юнаков, Маринюк.

У 2007 році національна збірна команда України взяла участь у фінальній частині 5-го Чемпіонату Європи під керівництвом заслуженого тренера України Геннадія Лісенчука. Українська збірна тріумфально пройшла по всій сітці турніру і, увійшовши в фінал, по пенальті (2:3) поступившись збірній Білорусі - стала срібним призером (тренери Микола Чхайло та Ігор Кравченко-арбітр національної категорії з футзалу). У складі команди грали: Євген Мірошниченко, Роман Васильєв, Андрій Луцик (кращий бомбардир Чемпіонату), Віктор Совосько, Антон Гуменюк (визнаний кращим воротарем Чемпіонату), Віталій Німецький, Олег Аврамов, Віталій Надточій (капітан команди), доктор - Віталій Карпенко, менеджер - перекладач - Олександр Онищенко.

Чемпіоном України вперше стала команда, яка представляла західний регіон України - СК «Енергія» (Львів). Почесний президент Голова правління ВАТ «Львівобленерго» Матвіїшин Володимир, Президент Стефанков Олександр, офіційний представник Голова профкому ВАТ «Обленерго» Гордий Степан, віце-президент Фелішін Володимир, тренер Юрій Кобзар, адміністратор Ярослав Качабульській, лікар команди Олександр Васишин.

У складі команди чемпіонами стали: Ігор Кіркіш, Володимир Кардаш, Валерій Легчанов (капітан), майстер спорту міжнародного класу Віталій Брунько, Сергій Ткаченко, Сергій Вацяк, Андрій Луців, Андрій Паршиков, Сергій Піддубний, Тарас Кузь, Сергій Якунін, Андрій Федюк, Олександр Бондар, Хіреш Лямін.

Підсумки Чемпіонату України: 1. «Енергія» -93, 2. «Інтеркас» -82, 3. «Шахтар» -82, 4. «Єнакієвець» -67, 5. «ТВД» -43, 6. «Дніпроспецсталь» -38, 7. «Тайм» -32, 8. «Ураган» -32, 9. «СумДУ-Артмотор» -26, 10. «Кіквській метрополітен» -26, 11. «Будівел» -25, 12. «УніверХарків» -25, 13. «Київ-Уніспорт» -11.

Кращий бомбардир чемпіонату - Сергій Ситін («Шахтар») - 37 (1).

Втретє поспіль фінал Кубка України організували гостинні жителі міста Суми, де побудований сучасний спорткомплекс з відповідним для футболу покриттям і зручними пластиковими сидіннями для вболівальників. Кубок України завоювала цілеспрямована команда МФК «Єнакієвець» (Єнакієво), вигравши у львівської команди «ТВД» - основний час закінчився з рахунком 2:2 (по пенальті - 2:4). Президент клубу, віце-президент АМФУ Андрій Новиков, тренер Олександр Москалюк, лікар команди Володимир Воронюк. У складі команди у фіналі грали: майстер спорту міжнародного класу Костянтин Власенко (Ігор Рябцев, 21), Максим Крупін, Олександр Хурсов, Сергій Дремов, Дмитро Кузьмін, Олександр Москалюк, майстер спорту міжнародного класу Віталій Нестерук, майстер спорту міжнародного класу Валерій Замятін, Михайло Беляєв, Віталій Ятло, Андрій Кравченко. Голи забивали: Вахула (6), Денис (16) - Кузьмін (9), Дремов (31), післяматчеві пенальті: Беляєв (0:1), Маринюк (0:1-сейв Власенко), Нестерук (0:2), Вахула (1:2), Кузьмін (1:3), Чеботарьов (2:3), Крупін (2:4), Денюжкін (2:4 - сейв Власенко).

У 2008 році національна збірна команда України з футболу завоювала півфінал на Чемпіонат світу, який відбувся в Бразилії. Це стало можливим після вдалого для нашої команди результату (3:4) у повторному матчі проти національної команди Угорщини.

Збірна команда України з футболу за результатом оприлюдненого УЄФА рейтингу національних збірних команд з футболу посіла 4-е місце після Італії, Іспанії та Росії. У Чемпіонаті України з футболу в турнірній таблиці команди зайняли місця: 1. «Шахтар» (Донецьк) - 73 очки, 2. СК «Енергія» (Львів) - 60,

3. «Єнакієвець» - 52, 4. «Марріон» (Львів) - 49, 5. «Тайм» (Львів) - 48, 6. ТВД (Львів) - 47, 7. «Локомотив» (Харків) - 46, 8. «Луг.Т.К» (Луганськ) - 35, 9. «Ураган» (Івано-Франківськ) - 35, 10. «Універ-Автомар» (Суми), 11. «Контингент» (Житомир) - 29, 12. «Планета-Міст» (Київ) - 25, 13. «Кардинал» (Львів) - 24, 14. «Будівел» (Дніпропетровськ) - 22, 15. «Київський метрополітен» - 16. Кращі бомбардири - Валентин Цвєлих - 32 м'ячі, Павло Хімяк і Олег Мірошник по – 27 м'ячів.

У 2009 році чемпіоном України стала команда МФК «Тайм» - Президент Роман Кедик, спортивний директор Ігор Костюк, головний тренер заслужений тренер України Станіслав Гончаренко, тренер Володимир Когут, лікар Олександр Хома.

У Чемпіонаті України команди в турнірній таблиці розташувалися таким чином: 1. «Тайм» - 74 очки, 2. «Шахтар» - 66, 3. «Єнакієвець» - 55, 4. «Локомотив» - 51, 5. «Ураган» - 49, 6. «ТВД» - 44, 7. «Планета-НУХТ» - 41, 8. «Моноліт» - 41, 9. «Луг.Т.К.» - 34, 10. «Енергія» - 33, 11. «СумДУ-Артмотор» - 28, 12. «Марріон» - 24, 13. «Контингент» - 20, 14. «Кардинал» - 19, 15. «Рівне» - 14. Кращі бомбардири: Максим Павленко - 38 (2) голів, Євген Рогачов - 23, Олівейра до Насіменто Вільямс - 22 (1), В'ячеслав Чуднов - 22, Віталій Нестерук - 20, Сергій Таранчук - 20, Валерій Легчанов - 20 (1), Валентин Цвєлих - 18, Дмитро Сильченко - 16.

Харківський «Локомотив», пройшовши всі стадії розіграшу Кубка України, вперше в своїй історії вийшов у фінал, який відбувся у м. Донецьку. Голи, забиті у ворота команди «Шахтар» молодими харківськими гравцями Дмитром Федорченко після блискучої передачі від Віталія Кисельова на 12-хвилині і Дмитром Клочком на 37 хвилині принесли підопічним талановитого тренера Євгена Ривкіна заслужену перемогу, яку також святкували гравці: Дмитро Литвиненко, Дмитро Сорокін, Олександр Сорокін, Віталій Одегов, Сергій Зінченко, Мінаєв, Віталій Колесник, Максим Хрипунов, Євген Клочко, Максим Берлізов, Юрій Дехтяренко, бразилець Едіньо, а також тренер Павло Пікалов, лікар Володимир Клименко, начальник команди Валерій Гуртяк. У

спорткомплексі «Дружба» команду підтримували вірні харківські фани, що приїхали на чолі з Героєм України начальником Південної залізниці Віктором Миколайовичем Остапчуком, президентом клубу Сергієм Криловим та віцепрезидентом Павлом Некрасовим. У напруженому матчі високу професійну майстерність продемонстрували арбітри ФІФА: Олег Іванов, В'ячеслав Дараган і Геннадій Гора.

У матчі за Суперкубок України команда львівського футзального клубу «Тайм» здобула перемогу над володарем Кубка України командою харківського «Локомотива» з рахунком 4:0 (Президент клубу Роман Кедик, гол, тренер - заслужений тренер України В'ячеслав Гончаренко, тренер Володимир Когут, спортивний директор Ігор Костюк, лікар Олександр Хома). Голи забили: Валерій Ленчанов (22), Максим Павленко (34), Денис Овсянников (36), Сергій Чепорнюк (40). Володарями Суперкубка стали майстри спорту України Максим Павленко, Євген Москвін, Валерій Легчанов, Сергій Чепорнюк, Сергій Трегубец, Олександр Бондар, Владислав Лисенко, Денис Овсянников, Віталій Скорий, Євген Іваняк, Дмитро Бодар, Сергій Якунін, Ільдар Макаєв, Олександр Кондратюк.

### **1.3. Досягнення**

Перше місце на міжнародному турнірі «Каттара 94» (ОАЕ, 1994).

П'яте місце на Чемпіонаті світу серед молодіжних збірних команд (Кіпр, 1994).

Друге місце на міжнародному турнірі «Петербурзька осінь» (Росія, 1994).

Володарі кубку на міжнародному турнірі «Кубок Донбасу» (Україна, 1994).

Переможці 12-го традиційного міжнародного турніру «Артус-Кап» (Німеччина, 1995).

Срібний призер відбірних ігор Чемпіонату Європи (під егідою УЄФА) і світу (під егідою ФІФА) серед національних збірних команд (м. Турін, Італія, 1995).

П'яте місце в фінальній стадії Чемпіонату Європи серед національних збірних команд по міні-футболу (фут залу) (Іспанія, 1996).

Перше місце на міжнародному турнірі з участю 48 команд «Граау - 96» (Голландія, 1996).

Переможець міжнародного турніру «Кубок великого Дніпра» (Україна, 1996).

Перше місце на міжнародному турнірі «Київська Русь» (Україна, 1996).

Бронзові медалі на Чемпіонаті світу серед молодіжних збірних команд (Фінляндія, 1996).

Бронзові медалі на Чемпіонаті світу серед національних збірних команд (Іспанія, 1996).

Переможець міжнародного турніру «Граау - 98» (Голландія, 1998). *S* Володар Кубку на міжнародному турнірі «Фландрія Кап» (Бельгія, 1998).

Чемпіони світу серед молодіжних команд (Португалія, 1998).

Срібні медалі на Чемпіонаті Європи (Росія, 2002).

Бронзові медалі на Чемпіонаті світу серед молодіжних збірних команд (Угорщина, 2002).

Золоті медалі на чемпіонаті світу серед студентських команд (Пальма де Мальорка, 2004).

Четверте місце на чемпіонаті Європи серед національних команд (Чехія, 2005).

Третє місце на молодіжному Чемпіонаті світу (2006).

¼ фіналу на чемпіонатах Європи серед національних команд (Угорщина, 2010, Хорватія, 2012 та Бельгія, 2014) та ¼ фіналу на чемпіонаті світу (Таїланд, 2012).

Четверте місце на чемпіонаті Європи серед національних команд (Голандія, 2022).

Все це показує, що футзал в Україні завоював велику популярність і знаходиться на правильному шляху розвитку.

Безсумнівно, наведені дані свідчать про досить динамічний розвиток цієї спортивної гри в нашій країні, про значні успіхи, досягнуті вітчизняним міні-футболом (футзалом), що стартував у своєму розвитку практично «з нуля» і таким, що зумів завдяки активності ентузіастів цього виду спорту, відразу ж влитися в еліту світового зального футболу. І все ж у цьому процесі варто виділити головне – створення вітчизняної міні-футбольної школи, з якою сьогодні змушені вважатися провідні у цьому виді спорту країни світу. І цю школу створювали тренери збірних та клубних команд країни цього періоду, які зуміли акумулювати найкраще із закордонного досвіду та одночасно внести в цю гру те цінне, що притаманне іншим спортивним іграм, отримавшим у нашій країні великий розвиток.

Сьогодні сучасний міні-футбол (футзал), як і будь-який вид спорту, не стоїть на місці, а навпаки, перебуває у постійному русі, розвитку. Все більшу увагу цій грі приділяють ФІФА, УЄФА та національні федерації футболу. Вже понад 80 країн організовує національні чемпіонати. Помітно вдосконалюється організаційна структура міні-футболу (футзалу) у цілій низці європейських, латиноамериканських та азійських країн.

Отже, розвиток міні-футболу (футзалу) на сучасному етапі характеризується послідовним зростанням кількості країн, які організовують національні чемпіонати і формують національні збірні команди для участі в офіційних міжнародних змаганнях. Одночасно помітно зростає майстерність футболістів як у провідних у даному виді спорту країнах, так і в тих, що зовсім нещодавно у світовому «табелі про ранги» вважалися серед аутсайдерів. Важливою рисою розвитку міжнародного міні-футболу на даному етапі є підвищення активності у роботі з розвитку цієї спортивної гри національних асоціацій футболу, що, безумовно, пов'язано з рішучими намірами ФІФА повсюдно розвивати цю модифікацію футболу.

## РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА ГРИ ФУТЗАЛУ

### 2.1. Техніка пересування

Головною зброєю гравця на майданчику, безперечно, є техніка, тобто вміння легко і невимушено володіти м'ячем у різних ситуаціях. Технічний футзаїст навіть у поодиночці може обіграти кількох суперників, створити гострий момент біля воріт, легко відібрати м'яч у атакуючого супротивника або просто утримати м'яч, щоб збити атакуючий прорив супротивника.

Характеристика техніки футзалу починається з техніки пересування, яка є спільним підрозділом для польового гравця та воротаря.

Техніка пересування включає наступну групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

**Біг.** Біг є основним засобом пересування у футзалі. У футзалі використовуються наступні прийоми бігу: звичайний, спиною вперед, скресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується гравцями, які рухаються в основному по прямій для виходу на вільне місце, переслідування супротивника тощо. По структурі цей біг мало відрізняється від легкоатлетичного, маючи лише певні розбіжності у довжині, частоті кроків та його ритмі.

Біг спиною вперед використовується головним чином гравцями, які захищаються, та беруть участь у відборі м'яча і закриванні суперника. Йому властиві короткі, але часті кроки та незначна фаза польоту. Швидкість такого бігу зростає за рахунок збільшення частоти кроків, що значною мірою пов'язано з активним рухом ноги назад.

Біг перехресним кроком застосовується для зміни напрямку руху, при ривках з місця вправо або вліво, після поворотів. Він є специфічним засобом пересування та використовується головним чином у поєднанні з іншими видами бігу. Цей біг характеризується біговими кроками, що виконуються убік. В одному з кроків циклу (подвійний крок) махова нога проноситься скресно попереду опорної ноги. Фаза польоту дуже коротка.



Біг приставним кроком використовується, щоб прийняти тактично доцільне положення (наприклад, при закриванні гравця). Його застосовують як попередню фазу пересування, після якої, залежно від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування. Біг приставним кроком виконується на трохи зігнутих ногах. Перший крок робиться у бік ногою, найближчою до напрямку руху. Другий крок є приставним. Стрибки.

**Стрибки** використовуються при виконанні деяких прийомів зупинок та поворотів футболістів. Вони входять складовою в техніку окремих способів ударів, зупинок м'яча та деяких фінтів. Всім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту та приземлення. Розрізняють два способи виконання стрибків: поштовхом однієї та двома ногами.

Стрибки поштовхом однією ногою характеризуються активним відштовхуванням, яке супроводжується маховим рухом ноги та перенесенням ЗЦТ тіла у бік стрибка. Траєкторія та величина стрибка залежать від ігрової ситуації. Приземлення відбувається на одну чи обидві ноги.

При стрибку поштовхом двома ногами з місця гравець швидко підсідає перед відштовхуванням. Активне випрямлення ніг супроводжується перенесенням ЗЦТ (загальний центр тяжіння) у бік стрибка та маховим рухом руками. При стрибку з розбігу в останньому кроці проводиться стопорна постановка однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога. Зупинки.

**Зупинки** є ефективним засобом зміни напрямку рухів. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком та випадом.

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

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Махова нога виноситься вперед із опорою на п'яту з наступним перекатом на ступню. Зупинка випадом характеризується двоопорним положенням із значним згинанням ніг. Після зупинок зазвичай йдуть швидкі переміщення у

різних напрямках. Тому кінцеве положення у зупинці має бути стартовою позицією для подальших рухів.

**Повороти.** За допомогою поворотів футзалісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після повороту на місці зазвичай слідує стартові дії. Повороти входять також складовою техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення і фінтів. Використовують такі повороти: переступання, стрибком, поворот на опорній нозі.

Поворот переступанням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку. При швидкому та несподіваному варіюванні напрямку руху найбільш ефективний поворот стрибком. Його виконують активним поштовхом у бік повороту. Стопа махової ноги розвертається у цьому ж напрямі. Сtribок невисокий, але досить широкий.

Поворот на опорній нозі має два різновиди. У першому випадку він виконується далеко від напрямку повороту ноги. Футболіст виносить проекцію ЗЦТ за межу площі опори, розвертається на носкі опорної ноги у бік повороту. У другому випадку поворот здійснюється на ближній у напрямку руху нозі. ЗЦТ зміщується у бік повороту. Крок переносної ноги робиться скрестно попереду опорної у цьому напрямі. Поворот виконується на носкі дещо зігнутої опорної ноги.

## **2.2. Техніка гри без м'яча**

У футзалі гравцям доводиться постійно робити ривки, стрибки, різко гальмувати і знову починати рух під будь-яким кутом до початкового. За допомогою поворотів гравці з мінімальною втратою швидкості отримують можливість змінити напрямок переміщення, який більше відповідає ігровій ситуації. І все ж таки головним способом переміщення футзалістів у грі, звичайно, є біг. Техніка бігу гравців, що займаються футзалом, відрізняється, наприклад, від техніки бігуна, що віддає перевагу легкій атлетиці. Так, дотик ноги футзаліста з поверхнею майданчика в основному здійснюється перекастом

із п'яти на повну ступню. При виконанні ривків перші кроки робляться короткими із постановкою ноги з носка.

Для успішного ведення єдиноборств футболістам доводиться також переміщатися по майданчику в «захисній стійці» (рис. 1), що є позицією гравця на розставлених приблизно на ширину плечей ногах, зігнутих у колінах. Кисті рук гравця в цій позиції вже розташовуються трохи нижче пояса, допомагаючи збереженню рівноваги, спина не напружується, а вага тіла переноситься на обидві ноги.



Рис. 1. Захисна стійка

Для освоєння техніки переміщення гравця у захисній стійці необхідно спочатку використовувати вправи в пересуванні приставними кроками у невисокому темпі. Поступово темп пересування збільшуйте, звертаючи увагу на переміщення на значно зігнутих в колінах ногах.

Найкраще техніку пересування у захисній стійці розучувати у парах. Наприклад, ставши обличчям один до одного в положенні захисної стійки, пересувайтеся по майданчику в такому положенні і постарайтеся осолити партнера рукою в голілку. Або ж виконуйте в парах таку вправу. Один з гравців виконує роль захисника, прийнявши захисну стійку. Його партнер повільно рухається на захисника, змушуючи його відступати, зберігаючи захисну стійку. Події захисника можна ускладнити. Він повинен прибрати руку за спину (ліва рука тримає праву за лікоть), що дає можливість тому, хто захищається, відчутти всю важливість правильної «роботи ніг» при опіці суперника.

### 2.3. Техніка гри з м'ячем

Складовою частиною техніки володіння м'ячем є удари по м'ячу ногами та головою, зупинки (прийом) м'яча, його ведення та фінти, відбір, а також спеціальні технічні прийоми воротаря.

Найефективнішим способом для навчання техніки футзалу є жонглювання м'ячем. Спочатку постарайтеся навчитися підбивати м'яч стопою після відскоку від поверхні майданчика. Підкиньте м'яч угору і відразу після відскоку підбийте його легким ударом трохи догори і т.д. Освоївши цей прийом, постарайтеся виконати кілька ударів по м'ячу стопою так, щоб він не торкався поверхні майданчика.

Коли ви навчитесь підбивати м'яч стопою кілька разів, не опускаючи його на майданчик, сміливо переходьте до безпосереднього підйому м'яча стопою прямо з поверхні підлоги. Поставте м'яч перед собою, наступивши на нього підошвою. Потім відтягніть ногу назад, підкочуючи м'яч під себе. Знявши ногу з м'яча, поставте стопу перед ним. Накотившись, м'яч виявиться прямо над ступнею. Починайте підбивати його вгору легкими ударами (рис. 2 а, б, в).

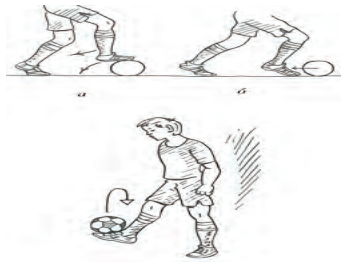


Рис. 2. Підйом м'яча стопою з поверхні підлоги (а, б), жонглювання м'яча (в)

При жонглюванні стегном намагайтеся, щоб при ударі по м'ячу стегно було у горизонтальному положенні (рис. 3).

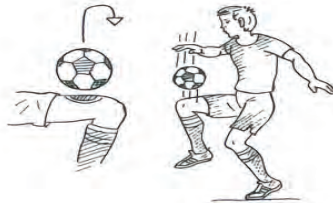


Рис. 3. Жонгливання м'яча стегном

Засвоївши жонгливання передньою поверхнею стегна поперемінно з однієї ноги на іншу, переходьте на жонгливання у русі (рис. 4).



Рис. 4. Жонгливання м'яча стегном у русі

При жонгливанні головою намагайтеся наносити удари по м'ячу серединою чола, відхиливши голову назад і трохи підстрибуючи (рис. 5).



Рис. 5. Жонгливання м'яча головою

Коли зумієте зробити 5-6 ударів поспіль, можете спробувати перейти на поперемінне жонгливання ступнями, потім передньою поверхнею стегон тієї

та іншої ноги та головою. Загалом виробляється так зване «почуття м'яча» - це необхідна якість для освоєння в надалі всіх технічних секретів футболу.

#### 2.4. Удари по м'ячу ногою

Удари по м'ячу ногами є основою техніки гри. За способом виконання вони, як і у футболі, поділяються на удари внутрішнім боком стопи, серединою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою, а також різані удари, зліту та головою.

У футболі гравцям доводиться виконувати удари ногами у найрізноманітніших ситуаціях і положеннях: по нерухомих м'ячах, м'ячах які котяться і летять, з місця, в русі, у стрибках та падіннях тощо. Починати ж освоєння ударів слід з ударів по нерухомих м'ячах з місця, потім з невеликого розбігу, після цього легше перейти на розучування ударів по м'ячах, що котяться і летять. Під час занять увагу звертати насамперед на правильне технічне виконання кожного удару. Після добре освоєного прийому, працювати над точністю ударів і лише потім над силою.

Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи, або, як його називають футболісти, «щічкою» (рис.6), у футболі використовується для передачі м'яча на короткі та середні відстані, а також для обстрілу воріт з близької дистанції. Цей удар виконується як з місця, так і з розбігу.

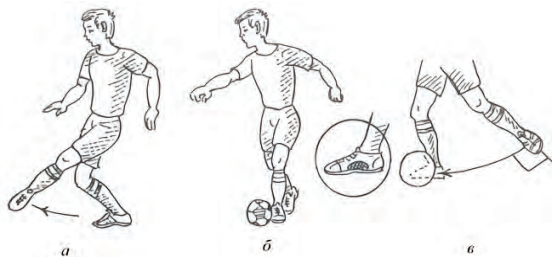


Рис. 6. Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи

Поставте трохи зігнуту в коліні опорну ногу в 10-15 см від м'яча і трохи збоку. Носок опорної ноги повинен вказувати напрямок передбачуваного

удару. Стопу зігнутої в коліні і відведеної назад ударної ноги сильно розверніть назовні. Удар наносите серединою стопи всередину м'яча, одночасно нахиливши тулуб над м'ячем. Загалом удар повинен виглядати не як окремих рух, а як єдиний, злитий рух. Після завершення удару, ударна нога ніби продовжує рух за м'ячем. Це забезпечує більш тривалий та точний політ м'яча. До речі, рух ударної ноги, після удару, названий проводкою, поширюється на всі види ударів.

#### Тренувальні вправи

1. Махи ногою вперед з розворотом стопи на 90°. Потім цей рух повторюйте, але вже зі згинанням опорної ноги в колінному суглобі перед початком руху ударної ноги вперед.

2. Встаньте за 1-1,5 кроки від стіни і ударом по нерухомому м'ячу з місця спрямовуйте м'яч у стіну. М'яч, що відскочив, зупиняйте і знову направляйте його в стінку і т.д.

3. Вправа у парах. Кожна пара має м'яч. Гравці в парах, вставши за 3 кроки один від друга, виконують удари спочатку по нерухомому, а потім по м'ячу, що котиться, намагаючись точно віддати партнерові в ноги.

4. Вправа у парах. Партнери встають за 3 кроки один проти одного. Між ними з стійок споруджуються ворота шириною 70 см. Партнери, зупинивши м'яч, передають його один одному низом так, щоб він проходив повз ворота. Потім вправа виконується в один дотик. Поступово відстань між гравцями збільшується, а також зменшується ширина воріт. Цю вправу можна провести як змагання: за кожен неточний удар гравцям нараховується по одному штрафному балу.

5. На майданчику з набивних м'ячів або стійок споруджуються ворота шириною 0,5 м. Кожен гравець з 7-8 кроків виконує по 10 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Перемагає гравець, який має більше точних влучень. Потім та ж вправа виконується з одного, а після із 2-3 кроків розбігу.

6. На майданчику розмічається коло діаметром 10-12 кроків. Один із гравців встає в середину, інші розміщуються рівномірно по колу. Центровий

гравець по черзі посилає м'яч кожному гравцю які розташувалися по радіусу. Приймаючий м'яч робить крок вперед та внутрішньою стороною стопи повертає м'яч назад, вправа повторюється.

7. Те саме, але гравці пересуваються по колу, а м'яч передається низом на хід гравцю який біжить. При виконанні удару по м'ячу зовнішнє плече гравця повинно висуватися вперед, а носок опорної ноги прямує у бік гравця, що стоїть у середині кола. Періодично гравці змінюють напрямок свого пересування по колу.

8. Гравці розбиваються на пари у кожного по м'ячу. Вони встають за 4-6 кроків один від одного і ударом ногою посилають м'яч партнеру. Потім ударом по м'ячу, що котиться, повертають його назад і т.д. При передачах гравці стежать за тим, щоб м'ячі не стикалися.

Засоби виправлення типових помилок. При засвоєнні удару внутрішньою стороною стопи у гравців-початківців зазвичай слабо розвертається стопа ударної ноги. Недостатньо відводиться назад ударна нога, при замаху. Не завжди виконується проводка, а тулуб у момент удару сильно відхиляється назад. Помітивши ці помилки попрацюйте над їх усуненням. Найкращі вправи для цього – багаторазові виконання ударів по нерухомому м'ячу біля стінки з відстані 3–5 кроків.

Удар по м'ячу середньою частиною підйому (рис.7), виконується у футболі при передачах м'яча та ударах по воротах суперників.



Рис. 7. Удар по м'ячу середньою частиною підйому



Цей удар виконується з прямого розбігу по відношенню до передбачуваного напрямку польоту м'яча. Злегка зігнута в коліні опорна нога ставиться поряд з м'ячем, носок її при цьому «дивиться» точно у напрямку удару. Ударна нога відводиться назад і сильно згинається в коліні, а потім маховим рухом стегна виноситься вперед. Удар наноситься точно у середину м'яча. При цьому носок ударної ноги, відтягується вниз, гомілковостоп напружується, тулуб нахилиється над м'ячем. Одночасно з ногою однойменна рука, розгинаючись, відводиться назад, а інша рука викидається вперед – вгору. Якщо гравець намагається виконати передачу невисоко, опорну ногу треба поставити на одній лінії з м'ячем, а для удару верхи слід трохи не дійти до м'яча. Спочатку намагайтеся навчитися точно попадати по м'ячу серединою підйому. У міру освоєння прийому звертайте більше уваги на точність влучення в ціль та силу удару.

#### Тренувальні вправи

1. Виконуйте ударний рух ногою, імітуючи удар по м'ячу серединою підйому.

2. Виконуйте удари по нерухомому м'ячу в стіну з відстані 3 кроків без розбігу. Завдання гравців – відчутти місце зіткнення ноги з м'ячем. Варіант: те саме, але удари виконуються з одного, двох кроків розбігу.

3. Виконуйте з короткого розбігу удари в ціль з відстані 6-8 кроків.

4. Гравці розбиваються на пари. Відстань між партнерами 10-15 м. У середині зі стійок споруджуються ворота шириною 1,5-2 кроки. Партнери по черзі спрямовують м'яч один одному, застосовуючи різні способи ударів підйомом так, щоб м'яч проходив у ворота. Хто з партнерів зробить менше помилок?

5. Один із партнерів накатає м'ячі збоку, а інший робить удари по м'ячу, який котиться, з розбігу в ціль (ворота або коло на стіні). Виконавши по 8 ударів з обох ніг, гравці змінюються ролями.

6. Встаньте з партнером за 12 кроків один від одного. Завдання партнеру – накатувати вам м'яч для удару. Удар по м'ячу, який котиться, спрямовуйте

точно партнеру. Той ловить м'яч і вправа повторюється. Виконавши 10-15 ударів, поміняйтеся з партнером ролями.

7. Гравці по черзі з різних дистанцій, завдають удари у коло діаметром 1 м, зображеного на стіні (або у верхню частину воріт). Удари наносяться як по нерухомому, так і м'ячу, що котиться. Вправу можна проводити у формі змагань між окремими гравцями чи між командами.

8. Гравці, виконують удари в ціль після ведення м'яча, обведення стійок.

Засоби виправлення типових помилок.

Насамперед, через страх отримати травму багато хто відтягує носок ударної ноги максимально вниз. Тому удар наноситься верхньою частиною носка, а м'яч в результаті летить по крутій траєкторії. Найчастіше ця помилка характерна для тих, хто має довгу стопу. Рекомендується виконати кілька ударів, піднімаючись під час торкання м'яча підйомом на носок опорної ноги.

Крім того, гравці-початківці нерідко ставлять опорну ногу занадто далеко від м'яча. В результаті ударна нога ледве дотягується до м'яча. Щоб позбутися цього недоліку, зробіть спеціальну позначку для встановлення опорної ноги і виконайте кілька ударів у стінку з невеликого розбігу.

Сильне відхилення тулуба назад у момент торкання м'яча підйомом теж груба помилка. Щоб її виправити, зігніть коліно ударної ноги і нахиліть тулуб вперед. Стежте за положенням тулуба, виконайте кілька передач партнеру, що стоїть попереду.

Удар внутрішньою частиною підйому (рис.8) застосовується при обстрілі воріт та виконанні передач, особливо флангових. Техніка виконання цього прийому - опорна нога ставиться дещо позаду та збоку від м'яча на зовнішній звід підошви. На неї переноситься весь тягар тулуба, який відхиляється убік від м'яча. Ударна нога, згинається в колінному суглобі. Потім стопа ударної ноги дещо розвертається назовні, гомілковостоп закріплюється, а носок відтягується. Удар припадає на нижню частину м'яча. Рука, протилежна ударній нозі, відводиться назад. Так виконується удар із

місця. А при ударі з розбігу, встаньте за 3-4 кроки від м'яча і трохи збоку. Розбігайтеся навскіс і по дузі до напрямку польоту м'яча.

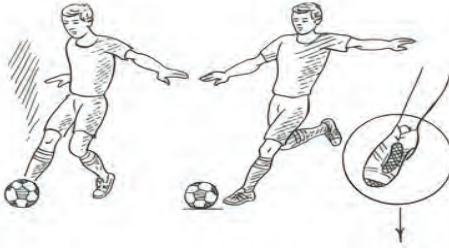


Рис. 8. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

Для освоєння техніки даного удару використовуйте рекомендовані вправи для вивчення удару серединою підйому.

1. Позначте на стіні квадрат  $1 \times 1$  м. За 8–9 кроків від нього позначте лінію удару. З цієї відстані виконайте 15–20 ударів з місця в ціль по нерухомому м'ячу. Потім повторіть удари, але з розбігу.

2. Між двома стійками протягніть на висоті 1,5 м шнур. Вставши з партнером по різним сторонам від шнура, посилайте ударом ноги м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром. Хто зробить менше помилок із 20 спроб, той виграв.

3. Між двома стійками на висоті 1 м натягніть шнур. По один бік від шнура на відстані 7 кроків накресліть на землі квадрат  $2 \times 2$  м, а по другий – позначте (за 8 кроків від шнура) лінію удару. Виконайте три серії ударів у ціль: кожна по 10 ударів. Зауважте, скільки ви зробили точних попадань у квадрат у кожній серії. Точне влучення вважається лише тоді, коли м'яч пролетить над шнуром, опустившись у площі квадрата.

4. Станьте з партнером між стійкою висотою 1,5 м за 20–25 кроків один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі спрямовуйте м'яч один одному так, щоб він пролітав над стійкою між вами. Виконайте по 20-25 ударів.

5. На стіні зобразіть ціль діаметром 1,5 м. Виконуйте удари по м'ячу, який накатується партнером збоку або спереду. Намагайтеся потрапити у зображену на стінці ціль. Почергово змінюйтесь із партнером ролями.

Типові помилки та способи їх виправлення, що виникають при освоєнні удару внутрішньою частиною підйому. Опорна нога ставиться надто близько до м'яча; розбіг виконується по прямій лінії, що збігається з напрямком удару. У першому випадку для виправлення помилки рекомендуємо виконати кілька ударів у стінку, роблячи повільний розбіг (не розтягуючи кроки). У другому випадку накресліть на землі дугу і за допомогою отриманого орієнтира здійсніть 10-15 ударів з розбігу по нерухомому м'ячу в стінку або партнеру.

Удар зовнішньою частиною підйому (рис. 9 а, б) використовується при ударах по воротах та виконанні передач.

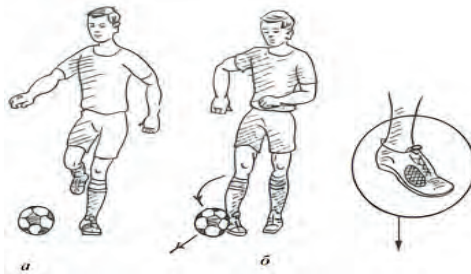


Рис. 9 (а, б). Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Трохи зігнута в коліні опорна нога ставиться на рівні м'яча на такій відстані від нього, щоб не заважати руху ударної ноги. Носок ноги відтягується вниз, гомілковостопний суглоб закріплюється, а нога розвертається всередину. Тулуб дещо нахилений назад-вліво, вага тіла переноситься на опорну ногу, ліва рука відводиться назад-вбік (якщо ударна нога – права). У цілому нині структура рухів при ударі зовнішньої частиною підйому схожа зі структурою удару серединою підйому.

Для навчання цього прийому рекомендується використовувати вправи які також призначені для освоєння удару середньою частиною підйому.

Помилки, які часто допускають гравці-початківці. Опорна нога поставлена зовсім рядом з м'ячем; напрямок розбігу не співпадає з напрямком удару; в момент удару носок ударної ноги не відтягнутий вниз. У першому випадку для виправлення помилки рекомендуємо виконати 6-8 ударів, ставлячи опорну ногу на спеціальну розмітку. У другому випадку накресліть на майданчику пряму лінію розбігу та дотримуючись цього орієнтиру, виконайте 10-12 ударів. У третьому виконайте вправу з обертанням стопи та відтягуванням її вниз.

Удар по м'ячу носком (рис. 10) у футзалі є одним із найбільш використовуваних та ефективних при ударах по воротах суперника.



Рис. 10. Удар по м'ячу носком

Виконується цей удар як з місця так і з розбігу. Опорна нога стає приблизно на рівні м'яча, а її носок ніби вказує напрямок його польоту. Ударна нога, зігнута в колінному суглобі, у опорної ноги різко випрямляється. Удар припадає точно на середину м'яча. При цьому стопа ударної ноги повинна утворити прямий кут з гомілкою. У момент удару тулуб трохи відхиляється, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі.

Техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару серединою підйому. (Відмінність лише у тому, що при ударі носком стопа ударної ноги не повністю відтягується вниз, як при ударі середньою частиною підйому).

Тренувальні вправи

1. Виконуйте ударний рух ногою, імітуючи удар носком.

2. По нерухомому м'ячу виконуйте удари в стінку з відстані 3-5 кроків з місця. Завдання гравців – відчутти місце зіткнення ноги з м'ячем. Варіант: те саме, але удари виконуються з одного, двох кроків розбігу.

3. З короткого розбігу виконуйте удари в ціль з відстані 6-8 м.

4. Гравці розбиваються на пари. Відстань між партнерами 10-15 кроків. У середині зі стійок споруджуються ворота шириною 1,5-2 кроки. Гравці по черзі спрямовують м'яч один одному, застосовуючи удари носком так, щоб м'яч проходив у ворота. Хто з партнерів зробить менше помилок?

5. Гравці по черзі з різних дистанцій, наносять удари в коло діаметром 1 м, зображений на стінці (або у верхню частину воріт). Удари наносяться як по нерухомому, так і м'ячу, що котиться. Вправу можна проводити у вигляді змагань між окремими гравцями.

6. Виконуйте удари носком у ціль після ведення м'яча, після обведення стійок.

Типові технічні помилки, що допускаються при освоєнні цього удару. Опорна нога поставлена занадто далеко від м'яча; в момент удару стійка ударної ноги не утворює прямого кута з гомілкою; удар завдано у край м'яча.

У першому випадку для виправлення помилки рекомендуємо виконати 8-10 ударів по нерухомому м'ячу з місця, ставлячи опорну ногу на спеціальну позначку. У другому випадку тримаючи стопу і гомілку під прямим кутом, зімітуйте кілька разів удари носком по м'ячу.

Удар по м'ячу п'ятою (рис. 11) застосовується в основному, коли необхідно зробити несподівану передачу партнеру, що знаходиться позаду. При виконанні цього удару опорна нога ставиться трохи збоку від м'яча, а ударна нога, зробивши замах, проходить над м'ячем або збоку від нього. Потім зворотним рухом наноситься удар п'ятою в середину м'яча.



Рис. 11. Удар по м'ячу п'ятою

Ударом п'ятою в футзалі також можна направити м'яч і у бік від себе, що майже завжди буває несподівано для суперників. Для цього треба опорну ногу поставити трохи попереду м'яча так, щоб п'ята виявилася приблизно навпроти середини м'яча. Коліно опорної ноги згинається. Потім ударна нога виноситься вперед і трохи вбік. Її носок одночасно розвертається настільки, щоб п'ята виявилася навпроти середини м'яча. Після цього рух ноги до м'яча і наноситься удар убік від себе.

#### Тренувальні вправи

1. Встаньте з партнером за 5-6 кроків один від одного. Поверніться до нього спиною і нанесіть удар п'ятою з місця, спрямовуючи м'яч партнеру. Той зупиняє м'яч і повернувшись на 180°, так само направляє м'яч у вашу сторону. Виконайте по 10-15 ударів.

2. Зробіть зі стійок ворота. Поставте за 5-6 кроків від цих воріт м'яч і повернувшись до них спиною, виконуйте удари так, щоб м'яч потрапляв у ворота. Поступово зменшуйте ширину воріт.

3. Практикуйтеся з партнером у передачах м'яча один одному п'ятою. Наприклад, один веде м'яч і несподівано передає його п'ятою партнеру, що рухається позаду і т.д.

4. Те саме, але м'яч прямує п'ятою партнеру, що рухається ззаду-збоку від гравця, що виконує удар.

5. Через кожні 3-4 кроки по прямій лінії поставте 5-6 м'ячів. Зробіть розбіг та по черзі, підбігаючи до м'ячів, виконуйте удари п'ятою. Спочатку розбіг виконується повільно, а потім швидше.

6. Два гравці стають один за одним. Перший легко спрямовує м'яч уперед низом. Той, хто стоїть за ним, робить ривок і наздогнавши м'яч, п'ятою повертає його партнеру. Після 4-5 ривків зміна ролями.

Типові технічні помилки, що допускаються при освоєнні цього удару. Найчастіше в момент удару ударна нога і м'яч виявляються не на одній лінії з опорною ногою, а попереду. У цьому випадку удар, як правило, припадає на верхню частину м'яча. Для виправлення цієї помилки рекомендується імітувати удари п'ятою по нерухомому м'ячу з кількох кроків розбігу, причому опорна нога ставиться на спеціальну позначку. А коли відчуєте, що недолік усувається успішно, робіть у виконанні прийому біля стінки або з партнером.

Удар-відкидка м'яча підшвою (рис. 12) у футзалі застосовується значно частіше, ніж удар п'ятою. Цей прийом використовується для несподіваної передачі м'яча партнеру, що знаходиться за спиною.

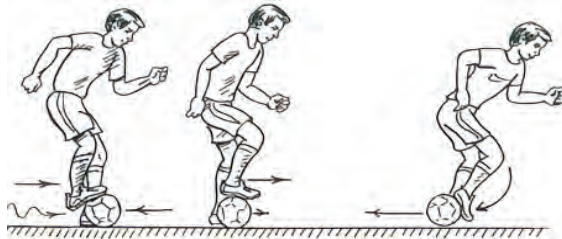


Рис. 12. Удар-відкидка м'яча підшвою

Опорна нога ставиться попереду м'яча. Накривши м'яч підшвою ударної ноги, гравець за рахунок руху гомілки трохи прокочує м'яч вперед. Спочатку підшва рухається паралельно поверхні майданчика, а потім накриває м'яч, під кутом. В останній момент за рахунок швидкого руху



ударної ноги, м'яч раптово відкидається назад передньою частиною підошви за спину партнеру, що відкрився.

Тренувальні вправи

1. Повільно ведіть м'яч по прямій, потім, накривши м'яч підошвою, несильно відкиньте передньою частиною підошви назад, розверніться і знову ведіть.

2. Вправу виконуйте у парах. Один партнер повільно веде м'яч вперед і виконує передачу партнеру, що рухається позаду.

3. Те саме, але партнери пересуваються по колу.

Технічні помилки, які часто допускають гравці-початківці при освоєнні даного удару. Удар-відкидка виконується в момент, коли м'яч знаходиться попереду гравця, а також виконується в момент, коли м'яч опинився позаду гравця. Для виправлення цієї помилки рекомендується виконувати удар-відкидку під час повільного ведення в той момент, коли м'яч знаходиться прямо під гравцем.

Різані удари. Після таких ударів м'яч летить дугою, обертаючись навколо своєї осі. Різані удари виконуються внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

Різаний удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому (рис. 13) виконується так само, як і звичайний удар, цією частиною підйому.



Рис. 13. Різаний удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

Різниця полягає в тому, що при виконанні різаного удару внутрішня частина підйому стикається не з серединою м'яча, а з тією його бічною

частиною, яка знаходиться далі від опорної ноги. У момент удару нога ніби побіжно прокочується по м'ячу, надаючи йому обертального руху. Чим сильніше обертається м'яч, тим крутіше дуга його польоту.

Різаний удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому (рис. 14), при наближенні ударної ноги до м'яча стопа розвертається в бік опорної ноги. Удар наноситься зовнішньою частиною підйому не в середину м'яча, а в ту його частину, яка знаходиться ближче до опорної ноги. При цьому спочатку м'яча торкається та частина підйому, що ближче до пальців. Потім ударна нога, продовжує рух у бік опорної, а м'яч, прокотившись по зовнішній частині підйому, ніби відриваючись від ноги, набуває обертального руху.



Рис. 14. Різаний удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

### Тренувальні вправи

1. Вправу виконуйте у парах. Встаньте за 10-15 кроків один від одного і виконуйте різані удари внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу.

2. На стіні намалюйте коло діаметром 1,5 м. Постарайтеся, завдаючи різані удари з відстані 10-12 кроків, потрапити в цю ціль. Позмагайтеся з партнерами, хто зробить більше влучень із 10 спроб.

3. Вправа виконується у парах. Партнери займають позиції на краях лінії, довжина якої 10-12 м. Посередині цієї прямої зі стійок споруджуються ворота шириною 2 м. Партнери по черзі різаними ударами спрямовують м'яч один одному, щоб м'яч огинав ворота. Гравець, який влучив у ворота, отримує

одне штрафне очко. Кожен виконує по 12 ударів. Перемагає той, хто набере менше штрафних очок.

4. У вправі беруть участь воротар та три гравці. Один із гравців займає позицію в 8-10 м від воріт. Його партнери по черзі накочують низом м'ячі першому, а той виконує різані удари, прагнучи потрапити в той чи інший кут воріт. Періодично гравці змінюються ролями з партнером, що б'є по воротах.

5. За 15 м від воріт позначається лінія удару. На межі штрафної площі зі стійок споруджуються додаткові ворота шириною 2 м. Завдання гравців - різаним ударом по нерухомому м'ячу потрапити у ворота так, щоб м'яч, пролетівши по крутій траєкторії, обігнув додаткові ворота. Варіант: удари виконуються по м'ячу, що накочується партнерами з флангів, або ж по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, що б'є.

Засоби виправлення типових помилок. Дуже часто заважає правильно виконати цей прийом неточний дотик ударної ноги з м'ячем (удар наноситься або посередині, або занадто близько до краю м'яча). Усунути цей недолік допоможе багаторазове виконання ударів у стінку по нерухомому м'ячу. При цьому доцільно на м'ячі зробити позначку крейдою. Так вам буде легше орієнтуватися. Тренуючись, не намагайтеся сильно бити по м'ячу. Спочатку приділяйте більше уваги точності дотику до підйому ноги з відповідною частиною м'яча.

Удар-кидок м'яча стопою (рис. 15) можна віднести до фірмових футзальних технічних прийомів.



Рис. 15. Удар-кидок м'яча стопою

Такий удар використовується як для передачі м'яча партнерам на відстань від 6 до 15 м, так і для обстрілу воріт. Удар-кидок виконується майже без замаху, а м'яч прямує високою траєкторією. Зігнувши ударну ногу в колінному суглобі і підчепивши м'яч стопою, футзаліст маховим рухом гомілки здійснює кидок м'яча в обраному напрямку. Пряма нога з відтягнутим носком продовжує рух уперед-нагору.

#### Тренувальні вправи

1. Встаньте з партнером за 6-8 кроків один від одного і по черзі виконуйте удари-кидки, посилаючи м'яч на невеликій висоті.

2. Виконайте ту ж вправу, але поставте посередині стійку заввишки 1,5 м. Виконуйте удари кидки так, щоб м'яч пролітав над стійкою.

3. Зобразіть на стіні ціль діаметром 1 м і виконуйте удари-кидки з місця з 8 кроків. Влаштуйте змагання з друзями, хто виявиться найвлучнішим. Виконуйте по 10 спроб.

4. Встановіть на 6-метровій позначці ігрового поля стійку заввишки 1,5 м. Виконайте з партнером таку вправу. Один гравець проходить з м'ячем по флангу і опинившись на одній лінії зі стійкою, спрямовує м'яч ударом-кидком по високій траєкторії партнеру, що рухається протилежним флангом. Останній завдає удару по воротах. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

5. Воратар займає позицію на 6-метровій позначці. Гравці по черзі від середньої лінії проходять з м'ячем до воріт і з відстані 10-12 кроків ударом-кидком стопою прагнуть перекинути воротаря та потрапити у ворота. Воратар не повинен залишати зайняту позицію.

Помилки які найчастіше виконують гравці початківці. Масові рухи гомілки виконані з малою амплітудою; після удару-кидка ударна нога не продовжила рух вперед; стопа ударної ноги при удару-кидка попала в край м'яча.

Засоби виправлення типових помилок. Зімітуйте кілька ударів кидків стопою, акцентуючи увагу на активному русі гомілки. Виконайте 6-8 ударів,

звертаючи увагу на виконання проводки. Встаньте за 2 кроки від стіни і виконайте 6-8 ударів-кидків, акцентуючи увагу на виконання ударного руху.

## 2.5. Удари по м'ячу, що летить

**Удар із розворотом** (рис. 16). При виконанні даного удару рух ніг гравця ускладнено, тому що йому під час виконання удару доводиться балансувати на одній нозі та при цьому відхилятися убік. Опорна нога розвертається у напрямку удару, тулуб відхиляється убік опорної ноги. З поворотом тулуба виконується замах ударної ноги вгору і вбік (в горизонтальній площині) так, щоб серединою підйому завдати удар в середину м'яча. Удар завершується маховим рухом ударної ноги, поперек тулуба. Якщо удар виконується правильно, м'яч летить точно в ціль.

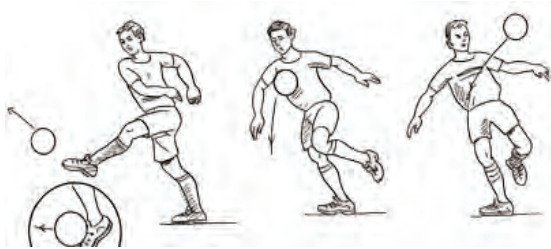


Рис. 16. Удар із розворотом

**Удар через себе в падінні** (рис. 17), найчастіше несподіваний для суперників, цей удар завжди зриває оплески глядачів. Звісно, його виконати під силу лише добре координованим футзалістам. Коли м'яч, що летить, досягає голови гравця, що стоїть спиною до воріт суперників, він подає тулуб назад, опорну ногу згинає в колінному суглобі. А ударна нога різким маховим рухом прямує вгору. Удар наноситься у максимально високій точці серединою підйому у середину м'яча. Приземляється гравець на руки, потім на спину. Щоб пом'якшити падіння, у момент приземлення слід розслабитись і перекотитися через плече. Це забезпечить від травм зап'ястя рук. Особливо видовишне цей удар здійснюється у стрибку.



Рис. 17. Удар через себе в падінні

**Удар з відскоку** від майданчика (рис.18) наноситься по м'ячу середньою або зовнішньою частиною підйому в момент відскоку його від поверхні майданчика. При торканні м'яча поверхні майданчика гравець швидко ставить опорну ногу поряд з м'ячем, зігнувши її в колінному суглобі, відводить ударну ногу назад. Після цього ударна нога прямує до м'яча. Гомілка в момент удару строго вертикальна, а носок відтягнутий донизу.



Рис. 18. Удар з відскоку

#### Тренувальні вправи

1. Виконуйте вправу в парах. Встаньте за 3 кроки один від одного. Підкиньте м'яч над собою і в момент опускання його до рівня колін несильно нанесіть удар з літа внутрішньою стороною стопи у бік партнера. Партнер ловить м'яч і так само направляє його назад, вправа повторюється. Також виконайте удари по м'ячу що летить серединою і зовнішньою частиною підйому. Також виконайте удари по підвішеному м'ячеві (рис. 19).



Рис. 19. Удар по м'ячу, що висить

2. Встаньте за 6-7 кроків від стіни. Підкинувши м'яч над собою, в момент його опускання виконайте удар різними способами.

3. Вправу виконуйте у парах. Один з гравців накидає м'яч по крутій траєкторії своєму партнеру, а той ударом по м'ячу що летить внутрішньою стороною стопи виконує зворотну передачу. Періодично змінюйтесь ролями з партнером. Якщо удар не виходить, виконуйте його по підвішеному м'ячу (рис. 20).

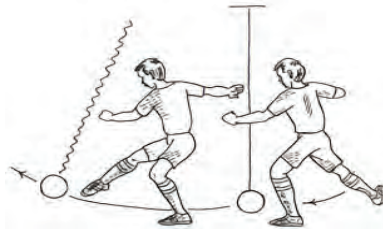


Рис. 20. Удар по м'ячу, що висить

4. Виконуйте вправу в трійках, утворивши трикутник зі сторонами 6-8 м. Один із гравців накидає м'яч по крутій траєкторії партнеру, що стоїть від нього праворуч, той ударом по м'ячу, що летить, внутрішнім боком стопи (удар наноситься в середину або трохи вище за середину м'яча) направляє на третього гравця м'яч так, щоб він опускався перед гравцем на майданчик (рис. 21). Останній, обробивши м'яч, спрямовує його низом першому. Тепер м'яч

накидається партнеру, що стоїть ліворуч від першого гравця, тощо. Періодично змінюйтесь із партнерами ролями.



Рис. 21. Передачі в трійках по м'ячу, що летить внутрішнім боком стопи

5. Виконання бічного удару по м'ячу, що висить на висоті 0,5 м. Виконайте 10-15 ударів (рис. 22).

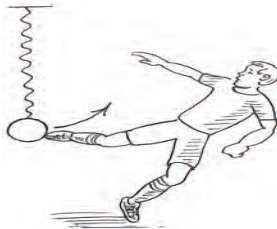


Рис. 22. Виконання бічного удару по м'ячу, що висить на висоті 0,5 м

6. Вправу виконуйте у парах. Займіть позицію за 10-12 кроків один проти одного. Підкинувши м'яч перед собою ударом по м'ячу, що летить спрямуйте його партнеру. Той ловить м'яч і так само передає його назад.

7. Виконання вправи в трійках. Два гравці встають за 12-15 м один проти одного. Між ними стає третій гравець. Партнери ударом по м'ячу, що летить посилають його один одному (удар наноситься після приземлення), прагнучи перекинути м'яч через третього гравця. Періодично, гравці змінюються ролями з третім гравцем.



8. Встаньте за 6-7 кроків від воріт. Ваш партнер накидає вам м'яч із-за воріт так, щоб можна було бічним ударом по м'ячу, що летить направити його у ворота. Періодично змінюйтесь ролями з партнером.

9. Встаньте за 8-10 кроків від воріт. Підкиньте м'яч та ударом по м'ячу, що летить направте його у ворота, які захищаються воротарем. Зробивши 6-8 ударів правою ногою, виконайте їх лівою.

10. Ваш партнер лягає спиною на мати (або на підлогу), приготувавшись до виконання удару по м'ячу що летить, який ви йому накидаєте, стоячи у нього за головою (рис.23). Це дуже хороша вправа для засвоєння ударів з літа через голову. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

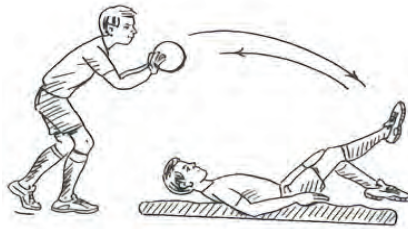


Рис. 23. Виконання удару по м'ячу через себе

11. Коли ви освоїте попередні вправи, спробуйте виконувати удари через себе по м'ячу, що висить приземляючись на мати або пісок (рис. 24). Спочатку виконуйте вправу зі страховкою.

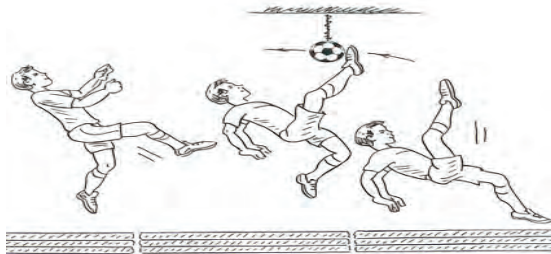


Рис. 24. Виконання удару по м'ячу, що висить через себе

12. Вправа з партнером у виконанні удару по м'ячу через себе. Партнер накидає вам м'яч по крутій траєкторії, а коли він опуститься нижче за рівень вашої голови, нанесіть удар, приземляючись на мати або пісок. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

13. Те саме, що й попередня вправа, але вона виконується вже на ігровому майданчику.

Помилки які найчастіше виконують гравці початківці. Удар припав у нижню частину м'яча; у момент бічного удару тулуб не був нахилений у бік опорної ноги; при ударі із півльоту носок ударної ноги не відтягнутий донизу; при ударі по м'ячу який опускається через голову стопа торкається м'яча носком. Способи виправлення типових помилок, що виникають під час освоєння даного удару. Встаньте лівим (правим) боком до стінки та, підкидаючи м'яч, виконайте 10-12 ударів з літу, звертаючи увагу на нахил тулуба у бік опорної ноги. Встаньте за 3-4 кроки від стіни і виконайте удари із напівльоту, акцентуючи увагу на положення стопи ударної ноги. Повторіть вправи 1, 2, 9, 10.

## **2.6. Удари по м'ячу головою**

У футзалі гравці використовують удари головою значно рідше, ніж удари ногами. Проте останнім часом, як свідчить статистика, «питома вага» ударів головою у грі значно зросла, що пояснюється запровадженням нового правила, яке дає можливість воротарям вкидати повітря м'яч за середню лінію поля. При освоєнні гравцями-початківцями техніки ударів головою рекомендується використовувати полегшені та підвісні м'ячі. Слід звертати увагу на те, щоб удари завдавалися головою в конкретному напрямку та з певною силою, а не просто підставлялася голова під м'яч. Удари по м'ячу головою виконуються серединою лоба, бічною та потиличною частиною як в опорному положенні, так і в стрибку або кидку.

**Удар по м'ячу середньою частиною лоба з опорного положення** виконується із стійки ноги на ширині плечей або положення, коли одна нога

вноситься вперед (рис. 25). Тулуб гравця перед нанесенням удару відхиляється назад, ноги згинаються в колінних і гомілковостопних суглобах, м'язи спини напружуються. Потім тулуб подається вперед, слідує різкий рух голови, що нагадує кивок.



Рис. 25. Удар по м'ячу середньою частиною лоба з опорного положення

Цей рух є ударним, удар наноситься середньою лоба в середину м'яча. Очі розплющені, гравець повинен контролювати політ м'яча. Слід зазначити, що удар середньою лоба відрізняється високою точністю, що пояснюється значною площею дотику голови з м'ячем, зручністю контролю за польотом м'яча і участю в ударному русі великої маси м'язів тіла гравця. Сила удару середньою лоба залежить від амплітуди замаха тулубом та ступеня напруги м'язів шиї та спини в момент удару. Цим прийомом можна направити м'яч не лише вперед, а й убік. В останньому випадку в момент завдання удару по м'ячу голова і тулуб гравця розвертаються в тому напрямку, куди передбачається направити м'яч (рис.26). Поворот тулуба, як правило, здійснюється на носках.

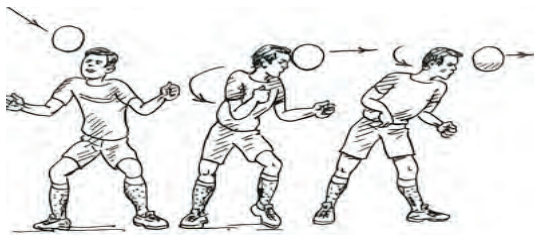


Рис. 26. Удар по м'ячу середньою частиною лоба із розворотом

**Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку** (рис. 27). Цей удар виконується пошттовхом однієї чи двома ногами як із місця, так і з розбігу. Перед ударом голову слід відхилити назад. Удар по м'ячу здійснить коротким рухом тулуба вперед і різким кивком голови у максимально високій точці стрибка в момент проходження тулубом та головою умовної фронтальної площини. Очі гравця після удару продовжують контролювати політ м'яча. Приземляється футзаліст на носки, для амортизації ноги дещо згинаються у колінних суглобах.

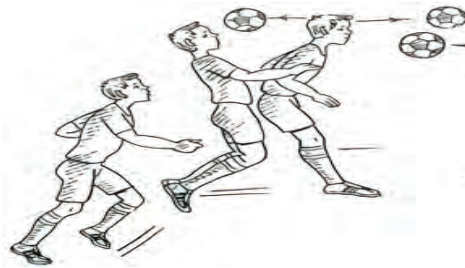


Рис. 27. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку

**Удар боковою частиною голови** (рис. 28). виконуються як у опорному положенні, так і у стрибку. При виконанні удару в опорному положенні потрібно виставити дальню від м'яча ногу вбік, зігнути її в колінному суглобі і перенести на цю ногу важкість тулуба. Голова повертається в бік м'яча, що наближається. Ударний рух починається з активного розгинання ніг, тулуба та шиї у напрямі цілі. Закінчується удар нахилом тулуба у бік польоту м'яча і перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду. При виконанні удару бічною частиною голови у стрибку гравець, відштовхнувшись від поверхні майданчика, відхиляє тулуб у бік, протилежний передбачуваному напрямку удару. Удар по м'ячу наноситься у максимально високій точці стрибка за рахунок енергійного випрямлення тулуба та руху голови у бік обраної вами цілі.



Рис. 28. Удар боковою частиною голови

**Удар потиличною частиною голови** (рис. 29) застосовується, коли м'яч, що летить на гравця, трохи вище його голови (або м'яч, що опускається на нього, неможливо будь-яким способом направити вбік або вперед одному з партнерів). Саме тоді удар потиличною частиною голови прийнятний для передачі м'яча позаду партнеру або для направлення його в найбільш безпечну зону ігрового майданчика. При виконанні цього удару тулуб та голова дещо подаються вперед. Потім рухом тулуба вгору-назад і кивком голови назад м'яч прямує за спину гравця. Аналогічно цей удар виконується й у стрибку.



Рис. 29. Удар потиличною частиною голови

**Удар головою в падінні** (рис. 30). Техніка цього удару істотно відрізняється від інших способів ударів головою. Удар в падінні застосовується у випадках, коли м'яч знаходиться в польоті попереду гравця на низькій висоті (зазвичай нижче пояса) і важкодоступний для удару будь-яким іншим способом. Щоб дістати такий м'яч, гравець відштовхнувшись від

майданчика однією ногою (з розбігу) або двома ногами (з місця), виконує кидок головою вперед до м'яча. При цьому політ гравця в повітрі відбувається паралельно поверхні майданчика. У польоті руки гравця зігнуті у ліктьових суглобах, очі контролюють рух м'яча. За рахунок маси та швидкості польоту гравця виконується удар серединою лоба по середині м'яча. Поворотом голови гравець може в останній момент змінити напрямок удару.

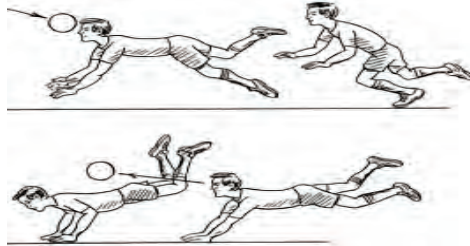


Рис. 30. Удар головою в падінні

У той же час можна завдати удару по м'ячу бічною частиною голови в падінні (рис. 31).



Рис. 31. Удар по м'ячу бічною частиною голови в падінні

У цьому випадку м'яч ніби зрізається і траєкторія його польоту стає важко передбачуваною. У всіх випадках після виконання удару футболіст приземляється на трохи зігнуті для амортизації руки. Після цього здійснюється перекидання послідовно на груди, живіт та стегна.

## Тренувальні вправи

1. Встаньте за 2 кроки від стіни. Підкинувши м'яч над собою, відхиліть тулуб і голову назад та напружуйте м'язи спини та шиї. Потім різким рухом тулуба та голови нанесіть удар середньою частиною лоба по середині м'яча. Ноги, зігнуті раніше у колінних суглобах, випрямляйте одночасно з ударом по м'ячу (рис. 32).



Рис. 32. Удар середньою частиною лоба із застосуванням стінки

Варіант: те саме, але удари головою виконуються по м'ячу, що висить на рівні лоба (рис.33).



Рис. 33. Удар середньою частиною лоба по м'ячу, що висить

2. Вправа виконується у парах. Один із гравців сідає обличчям до партнера, що стоїть за 2-3 м від нього з м'ячем у руках. Той м'яч кидає на сидячого так, щоб він опускався перед обличчям. Відхиливши тулуб і голову, гравець, що сидить при наближенні м'яча, різким рухом тулуба і голови завдає удару по м'ячу (рис.34). Періодично партнери змінюються

ролями. Варіант: те саме, але гравець завдає ударів головою зі ситуації сидячи на колінах. У цих вправах гравець, який пробиває, не може використовувати при ударі ноги і змушений «включати» м'язи тулуба.

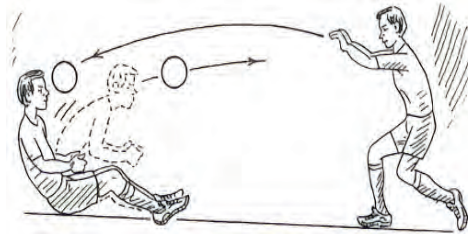


Рис. 34. Удар середньою частиною лоба по м'ячу із положення сидячи на підлозі

3. Кожен гравець бере по м'ячу. Вставши за 1,5-2 м від стінки, хлопці підкидають м'яч над собою і ударом серединою лоба направляють його в стінку.

4. Гравці беруть по м'ячу. Підкинувши м'яч над собою і прогнувшись у попереку, гравці різким рухом тулуба і голови вперед-догори підбивають м'яч над собою, а потім ловлять його. Під час наступної спроби гравці вже двічі підбивають м'яча над собою. Ноги, зігнуті до удару у колінних суглобах, випрямляються.

5. Один з партнерів тримає м'яч на витягнутій руці (вище голови гравця, що стоїть перед ним). Відштовхуючись двома ногами, останній стрибає кілька разів поспіль, намагаючись завдати удару головою по м'ячу. Періодично партнери змінюються ролями.

6. Один із гравців тримає м'яч на витягнутій руці. Його партнер розбігається і в стрибку ударом середньою частиною лоба намагається скинути м'яч з руки першого (рис. 35).





Рис. 35. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку

7. Вправу виконують два гравці. Один з них з 4-5 м накидає м'яч своєму партнерові так, щоб той, перестрибуючи через м'яч, одночасно завдавав удару головою (рис. 36). Періодично партнери змінюються ролями.

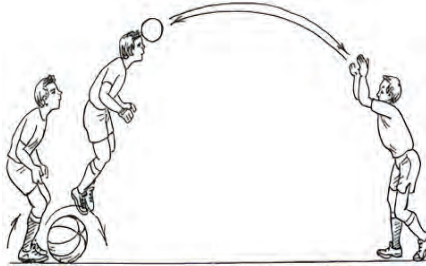


Рис. 36. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у стрибку через м'яч

8. Виконувати удари головою по підвішеному м'ячу у стрибку з місця. У міру освоєння цього прийому переходити до виконання ударів головою в стрибку з розбігу 2-3 кроки.

9. Гравці, встають у колону. Попереду партнер накидає м'яч першому гравцю, а той ударом середньою частиною лоба повертає йому м'яч і займає місце в кінці колони. Тепер м'яч накидається наступному учаснику тощо (рис. 37).



Рис. 37. Удар по м'ячу середньою частиною лоба у колоні

10. Попереду колони, на рівні голови, натягується шнур або встановлюється планка. Перед колоною з м'ячем у руках встає один із гравців. Він накидає м'яч так, щоб гравець, що стоїть першим у колоні, розбігся і в стрибку ударом головою направив м'яч через шнур. Після удару перший гравець переміщається в кінець колони, а м'яч накидається на наступний номер (рис. 38).



Рис. 38. Удар по м'ячу головою через шнур

11. Вправу виконують три гравці. Гравець А встає у потилицю гравцю В. Гравець Б встає з м'ячем навпроти гравця А (рис. 39). Гравець Б накидає м'яч так, щоб гравець А підстрибнув, ударом середньою частиною лоба віддав м'яч назад тощо. Гравець спочатку діє пасивно. У міру освоєння прийому він у стрибку намагається стати на заваді партнерові зіграти головою. Періодично гравці змінюються ролями.

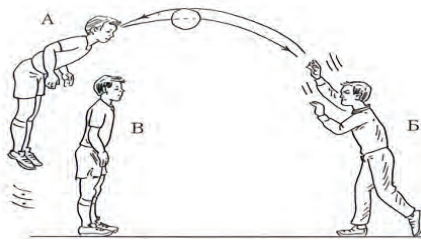


Рис. 39. Удар по м'ячу головою в боротьбі з партнером

12. Вправа виконується у парах. Один із гравців лягає на живіт обличчям до партнера. Останній накидає м'яч перед гравцем який лежить по крутій траєкторії. Той підіймається і в стрибку ударом головою посилає м'яч назад тому хто подавав (рис. 40). Періодично партнери змінюються ролями.

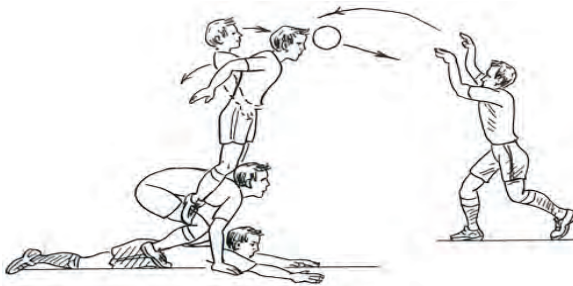


Рис. 40. Удар по м'ячу головою із положення лежачи

13. Перед колоною гравців встановлюється бар'єр. Перед бар'єром стає гравець із м'ячем. Він накидає м'яч крутою траєкторією так, щоб перший гравець з розбігу, перестрибнувши бар'єр, ударом головою повернув м'яч назад. Після удару він прямує до кінця колони, а м'яч кидається наступному учаснику і т.д.

14. Потренуйтеся у виконанні удару головою у кидку. Займіть позицію сидячи навколішки в упорі на руках і виконайте кидок вперед на мати (пісок), імітуючи удар головою. Приземляйтесь на обидві руки з метою амортизації.

15. Гравці, займаються в парах. Один із них займає позицію сидячи на колінах в упорі на руки. Його партнер встає за 3 кроки навпроти і накидає йому м'яч, змушуючи першого в кидку вперед завдавати ударів по м'ячу головою. Приземляється гравець, який пробиває, на мати або пісок. Періодично партнери змінюються ролями. Варіант: те ж, але удар головою виконується в кидку через партнера, що сидить, з розбігу в 2-3 кроках.

16. Гравці по черзі в кидку, завдають удару головою по м'ячу, підвішеному на висоті приблизно 1 м. Приземлення відбувається на поверхню ігрового майданчика. Варіант: те саме, але м'яч накидається партнерами, що стоять перед гравцями, що б'ють, або збоку від них.

17. Гравці, стають у колону за лінією штрафної площі. Перший гравець займає позицію на лінії штрафного майданчика. Один з гравців, стоячи за воротами, накидає м'яч так, щоб він опускався за 3-4 кроки від гравця, що стояв у колоні. Той, зробивши 2-3 кроки, у кидку на м'яч, що опускається, ударом головою направляє його у ворота.

Помилки, які допускають гравці-початківці при освоєнні ударів головою. При наближенні м'яча, який летить, гравець не встиг відхилити тулуб назад; у момент удару м'яч потрапляє на потилицю; у момент удару по м'ячу головою у стрибку гравець не влучає у середину м'яча. Для виправлення помилок підкидайте м'яч нагору і ударом головою спрямовуйте його в стіну, акцентуйте увагу на своєчасному нахилі тулуба назад. Виконайте вправи 1, 2, 5, 6, 7.

## **2.7. Зупинки м'яча**

У футзалі зупинка м'яча досягається амортизуючим рухом тієї чи іншої частини тіла, а також розслабленням певних м'язових груп, накриттям м'яча стопою, животом, гомілкою.

Інтенсивність гри, підвищені швидкісні дії гравців, що відрізняють цей вид спорту, не дозволяють гравцям приймати м'яч зупинивши його повністю. Як правило, гравці змушені в грі відразу ж переводити м'яч у зручне

положення для наступних ігрових дій. Переведення м'яча здійснюються в той чи інший бік, а також за спину.

Освоєння цих технічних прийомів рекомендується почати з освоєння прийому м'ячів: що котяться – внутрішньою стороною стопи і підшвою; м'ячів, що летять внутрішньою стороною стопи і підйомом, грудьми, головою тощо. Після цього слід перейти до навчання прийому м'яча різними частинами тіла в русі і в стрибку. Слід враховувати, що навчання всім способам прийому призводить до хорошого результату, коли цей процес здійснюється одночасно з розучуванням техніки ударів по м'ячу, а потім у поєднанні з виконанням інших технічних прийомів.

Зупинка м'яча ногою – технічний прийом, що найчастіше застосовується. Він виконується у різний спосіб. Основні фази руху є спільними для всіх способів.

Підготовча фаза - прийняття вихідного положення. Вона характеризується одноопорною поставою. Вага тіла на опорній нозі, яка дещо зігнута для стійкості. Зупиняюча нога посилається назустріч м'ячу і розвертається до нього поверхнею, що зупиняє. Суглоби розслаблені, верхня частина тулуба відхиляється назад. Руки підтримують рівновагу.

Робоча фаза – поступаючи (амортизує) рух зупиняючою ногою, яка дещо розслаблена. Амортизуючий шлях залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без руху. У момент дотику м'яча зупиняючої поверхні (або дещо раніше) починається рух назад, який поступово сповільнюється і швидкість м'яча гаситься. Положення рук не змінюється.

Завершальна фаза – прийняття вихідного становища для наступних дій. ЗЦТ переноситься у бік зупиняючої ноги та м'яча. Після зупинки виконуються переважно удари (передачі) чи переміщення з м'ячем (ведення).

**Зупинка м'яча, що котиться, внутрішнім боком стопи** (рис.41) часто використовується в футзалі, оскільки цей спосіб зручний, надійний і простий у виконанні.

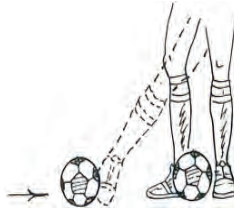


Рис. 41. Зупинка м'яча, що котиться, внутрішнім боком стопи

**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що низько летить на гравця** (рис. 42). Приймавши м'яч внутрішньою стороною стопи, гравець відразу готовий продовжити ведення м'яча в той чи інший бік або ж направити його партнеру. При наближенні м'яча гравець переносить вагу тіла на зігнуту в колінному суглобі опорну ногу, носок якої точно збігається з напрямком руху м'яча. Нога, що приймає, виноситься назустріч м'ячу. Її стопа розвертається назовні на  $90^\circ$ , утворюючи зі стопою опорної ноги прямий кут. У момент дотику м'яча з внутрішньою стороною стопи нога, що приймає, м'яко відводиться назад (до рівня опорної). В результаті швидкість м'яча, що котиться, гаситься.

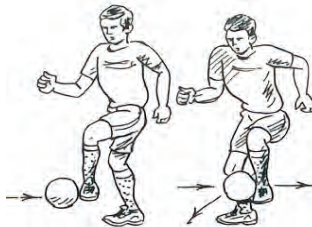


Рис. 42. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що низько летить на гравця

**Зупинка м'яча із розворотом на  $180^\circ$**  (рис. 43). Такий прийом дозволяє легко уникнути опікуючого суперника. У момент виконання зупинки м'яча ногою яка виконує поступаючий рух, гравець розвертається на носкі опорної ноги на  $180^\circ$ . Стопа приймаючої ноги спрямовує м'яч між ногами (собі за

спину). Тулуб гравця нахилиється над м'ячем, який повністю перебуває під його контролем. Гравець починає ведення м'яча правою чи лівою ногою.

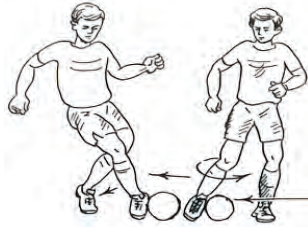


Рис. 43. Зупинка м'яча із розворотом на 180°

**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що опускається на майданчик з повітря** (рис. 44) досить швидко освоюється гравцями-початківцями. Опорну ногу поставте спереду збоку від місця передбачуваного приземлення м'яча. Приймаючу ногу відведіть назад, пропускаючи м'яч, що опускається. Її носок розверніть назовні, а п'яту низько опустіть над поверхнею поля. У момент приземлення м'яко накрийте м'яч внутрішньою стороною стопи.



Рис. 44. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що опускається на майданчик з повітря

**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що летить на висоті стегна** (рис.45).



Рис. 45. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що летить на висоті стегна

Цей спосіб зупинки багато в чому схожий з зупинкою м'ячів, що котяться, внутрішньою стороною стопи. Опорна нога злегка згинається в колінному суглобі, виноситься вперед-вгору з таким розрахунком, щоб м'яч торкнувся внутрішньої сторони стопи. Тієї ж миті приймаюча нога м'яко подається назад, гасячи швидкість польоту м'яча. Цим самим способом обробляються м'ячі, що опускаються на гравця на рівні стегна, живота або навіть грудей (рис. 46).



Рис. 46. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи, що летить на рівні стегна, живота або навіть грудей

Вищі м'ячі таким самим прийомом можуть зупинятися і в стрибку. Політ м'яча в цьому випадку гаситься за рахунок поступаючого руху назад розслабленої приймаючої ноги, зігнутої в тазостегновому та колінному суглобах. Приземляється гравець на одну ногу, бере під контроль м'яч.

**Зупинка м'яча підшвою, що котиться на зустріч** (рис. 47). Цей прийом простий у виконанні. Приймавши м'яч підшвою, гравець може



відразу перейти до ведення м'яча або застосування фінта проти свого опікуна. Приймаюча нога, зігнута в колінному суглобі, виноситься назустріч м'ячу, що наближається. Піднятий носок і опущена п'ята ніби утворюють над м'ячем косий дах. При дотику м'яча з підшвою нога згинається в колінному суглобі, притискаючи м'яч до майданчика.

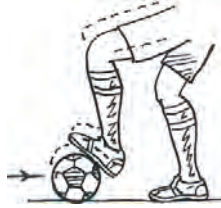


Рис. 47. Зупинка м'яча підшвою

**Зупинка м'яча підшвою, що опускається на майданчик з повітря,** (рис.48). Опорна нога ставиться трохи позаду передбачуваного приземлення м'яча. Приймаюча нога, зігнута в колінному суглобі, виноситься вперед. Як тільки м'яч торкається поверхні майданчика, гравець накриває його підшвою за рахунок деякого випрямлення ноги, яка при цьому розслаблюється.



Рис. 48. Зупинка м'яча, підшвою що опускається на майданчик з повітря

**Зупинка м'яча серединою підйому, що опускається на майданчик з повітря** (рис. 49). Опорна нога гравця згинається в колінному суглобі, приймаюча нога виноситься вперед-вгору, трішки згинаючись в колінному суглобі. Її стопа відтягується вниз. Тулуб гравця подається назад. М'яч, що

опускається на гравця, зустрічається з серединою підйому (або носком). В цей момент нога, що приймає, швидким, але м'яким рухом вниз гасить швидкість польоту м'яча.



Рис. 49. Зупинка м'яча серединою підйому, що опускається на майданчик з повітря

**Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи, що опускається на майданчик з повітря (рис. 50).** Опорна нога згинається в колінному суглобі, а нога, що приймає, виноситься вперед - убік, схрещуючись з опорною. Її носок піднімається нагору, розвертаючись назовні.



Рис. 50. Зупинка м'яча зовнішнім боком стопи, що опускається на майданчик з повітря

Щойно м'яч торкається поверхні майданчика, він накривається зовнішньою стороною стопи. Гомілковостопний суглоб при цьому розслаблюється. Після цього гравець, який прийняв м'яч, легко може уникнути свого візаві рухаючись у вільний простір. **Зовнішнім боком стопи** можна також прийняти м'яч, що летить ззаду або збоку від гравця (рис. 51).

Цей прийом вимагає від гравця миттєвого рішення, тому він відрізняється несподіванкою для атакуючого суперника.



Рис. 51. Зупинка м'яча зовнішнім боком стопи, що летить ззаду або збоку від гравця

#### Тренувальні вправи

1. Встаньте за 3-4 кроки від стінки і ударом внутрішнім боком стопи низом направляйте м'яч так, щоб відбившись від стіни, він відкотився назад. Зупиняйте його також внутрішньою стороною стопи низом.

2. Гравці розбиваються на пари. Партнери встають один проти одного на відстані 5-6 м. Посилаючи один одному по черзі низом м'яч, вони тренуються над передачами та зупинками м'яча внутрішнім боком стопи.

3. Гравці, встають по колу, діаметр якого 10-12 м. Один гравець займає місце в центрі кола. Його завдання - по черзі низом спрямовувати м'яч гравцям так, щоб вони зупиняли його внутрішньою стороною стопи та ударом у такий же спосіб відправляли м'яч назад.

4. Гравці розбиваються на пари, вставши за 7-8 м один від одного. Просуваючись уперед, вони передають м'яч один одному низом внутрішнім боком стопи, зупиняючи тим самим прийомом.

5. Підкиньте м'яч перед собою так, щоб він опускався поруч із плечем з боку ноги, що приймає. М'яч, що відскочив від майданчика, накривайте внутрішнім боком стопи лівої або правої ноги.

6. Вправу виконують два гравці, які розташовуються за 6-7 м один проти одного. Вони по черзі накидають м'яч один одному так, щоб м'яч який

відскочив від майданчика зупинити внутрішнім боком стопи. Варіант: те саме, але з наступним веденням м'яча в сторони.

7. Вправо виконують два гравці, які розташовуються за 6-8 м один від одного. Один із них накидає м'яч ліворуч від партнера. Той приймає м'яч, що відскочив від майданчика, накриваючи його внутрішнім боком стопи лівої ноги, а потім, перевівши м'яч вправо, повертає його партнеру ударом внутрішнім боком стопи правої ноги. Після цього м'яч накидається під праву ногу тощо. Періодично партнери змінюються ролями.

8. Вправа у парах. Один із гравців накидає м'яч у бік від партнера так, щоб той зробив ривок до м'яча. М'яч, що відскочив від майданчика, накривається внутрішнім боком стопи з поворотом до гравця, що його подає, зворотна передача. Періодично партнери змінюються ролями. Варіант: м'яч накидається так, щоб він опускався за 3-4 м від партнера. Той робить ривок, приймає м'яч, повертає його назад ударом внутрішнім боком стопи.

9. До стійки, баскетбольного щита або дерева підвішується м'яч так, щоб від поверхні майданчика до м'яча було приблизно 40 см. Гравець розгойдує підвішений м'яч і за його наближення, зробивши крок уперед, прагне прийняти його внутрішнім боком стопи. Відстань від поверхні майданчика до м'яча поступово зменшується (до 10 см).

10. Підкиньте м'яч над собою, а потім зупиняйте м'яч, що опускається, внутрішньою стороною стопи.

11. Встаньте за 3-4 м від стінки і направте м'яч низом ударом внутрішнім боком стопи. Відбитий м'яч від стінки зупиняйте підшвою.

12. Гравці розбиваються на пари. Партнери встають один проти одного на відстані 6 м. Посилаючи один одному низом м'яч внутрішнім боком стопи, приймають м'яч підшвою.

13. Декілька гравців стають по колу діаметром 12-16 кроків. Один із них встає в центр кола і по черзі спрямовує м'яч низом партнерам так, щоб вони зупиняли його підшвою, а потім ударом внутрішнім боком стопи відправляли назад.

14. Гравці розбиваються на пари. Партнери розташовуються за 7-8 м один проти одного. Вони послідовно сильно посилають м'яч один одному низом внутрішнім боком стопи, зупиняючи його підошвою.

15. Гравець підкидає м'яч так, щоб він опускався перед ним. М'яч, що відскочив від майданчика, накривається підошвою. Вправа виконується лівою та правою ногою.

16. Вправа у парах. Гравці по черзі накидають м'яч один одному так, щоб прийняти м'яч підошвою, що відскочив від майданчика. Варіант: те саме, але з подальшим відходом з м'ячем убік.

17. Вправу виконують два гравці, які розташовуються за 10-12 м один проти одного. Вони по черзі ударом-кидком стопою направляють м'яч верхи один одному так, щоб м'яч опускався за 3-4 м від партнера. Той робить ривок і бере м'яч підошвою.

18. Вправа у парах. Один із гравців сідає на майданчик обличчям до партнера, який розташовується з м'ячем за 7-8 м від нього. Він накидає м'яч партнеру, що сидить. Поки м'яч у повітрі, той повинен встигнути встати і прийняти м'яч підошвою, що відскочив від майданчика і повернути його ударом низом, партнеру. Після цього він знову приймає вихідне положення. Періодично партнери змінюються ролями.

19. До стійки, баскетбольного кільця або дерева підвішується м'яч так, щоб від поверхні майданчика до м'яча було приблизно 35-40 см. Гравець розгойдує підвішений м'яч і за його наближення робить крок уперед, намагаючись прийняти м'яч серединою підйому, тощо.

20. Підкиньте м'яч над собою і зупиніть м'яч, що опускається, середньою частиною підйому. Звертайте увагу на зігнуту в колінному суглобі ногу і витягнутий підйом, відводячи його разом із ногою вниз під час торкання м'яча. Спочатку м'яч підкидається на невелику висоту. По мірі освоєння прийому кидки доводяться до максимально можливої висоти.

21. Гравці розбиваються на пари. Партнери по черзі накидають один одному м'яч по крутій траєкторії, приймаючи його середньою частиною підйому. Відстань між партнерами 8-10 м.

22. Вправу виконують два гравці. Вони встають за 10-12 м один проти одного. Один із них кидає м'яч партнеру по крутій траєкторії. Той приймає м'яч середньою частиною підйому і ударом тим самим способом відправляє м'яч назад. Зупиняючи м'яч правою ногою, гравець виконує передачу лівою і навпаки. Періодично партнери змінюються ролями. Варіант: м'яч кидається так, щоб він опускався за 3-4 м перед партнером. Той прямує йому назустріч, приймає м'яч середньою частиною підйому і веде вперед. Обидва партнери міняються місцями тощо.

23. Жонглюйте м'ячем середньою підйому. Підбивши м'яч догори, приймайте його середньою частиною підйому.

24. Підкиньте м'яч так, щоб він опускався збоку від вас. У момент торкання м'яча поверхні майданчика м'яч накривається зовнішньою стороною стопи тощо. Прийом м'яча виконується правою та лівою ногою.

25. Гравці розбиваються на пари. Один із гравців кидає м'яч ліворуч від партнера, а той зупиняє його зовнішньою стороною стопи правої ноги та відіграє м'яч назад. Тепер м'яч кидається праворуч від партнера, який зупиняє його тим самим прийомом лівою ногою, тощо. Періодично партнери змінюються ролями.

26. З положення сидячи гравець підкидає м'яч над собою, швидко піднімається і в момент торкання з майданчиком приймає його зовнішньою стороною стопи то правої, то лівої ноги. Варіант: прийом м'яча виконується з поворотами, з наступним веденням м'яча тощо.

27. Вправу виконують два гравці. Один з них кидає м'яч так, щоб він приземлився далеко від партнера. Той прямує до м'яча, зупиняє його з поворотом до того, хто кидає, а потім відіграє м'яч назад тією ногою, якою виконується прийом м'яча. Після цього гравець повертається на вихідну позицію. Тепер м'яч кидається йому в інший бік тощо. Варіант: те саме,

однак м'яч, кинутий ліворуч від гравця, зупиняється лівою ногою з поворотом назад.

28. Гравці розбиваються на пари. Партнери передають низом один одному м'яч так, щоб він йшов трохи убік від опорної ноги. Прийом м'яча здійснюється накриттям його зовнішньою стороною стопи приймаючої ноги, яка виноситься вперед убік, схрещуючи з опорною. Прийом м'яча виконується то правою, то лівою ногою.

29. Вправа виконується в трійках. У кожній трійці гравці вишиковуються на одній лінії. Гравець А кидає м'яч так, щоб він приземлявся праворуч від гравця Ц, що стоїть у середині (рис. 52). Той рухається до м'яча і з поворотом вліво зупиняє м'яч лівою ногою. Після цього він відправляє м'яч гравцеві Б, який також накидає м'яч гравцеві Ц, щоб він приземлявся праворуч від нього тощо. Періодично гравці А та Б змінюються ролями з гравцем Ц. Варіант: м'яч накидається також праворуч від гравця Ц, але той з поворотом праворуч приймає м'яч правою ногою (рис. 53) тощо.

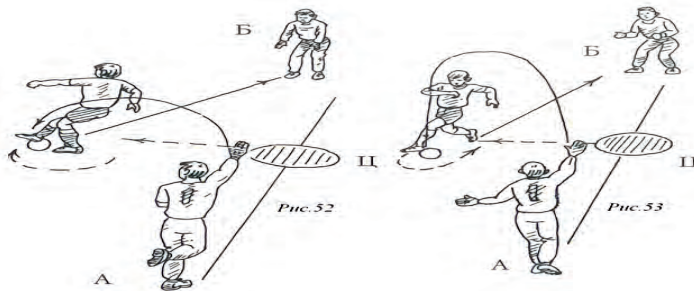


Рис. 52. Зупинка м'яча з поворотом ліворуч (рис. 53. Праворуч)

Розглянуті помилки, яких часто допускають гравці при освоєнні техніки зупинки м'яча. Зупинка м'яча ногами. При зупинці м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи «щічкою» носок опорної ноги повернений назовні і не збігається з напрямком м'яча, що наближається - нечітка зупинка м'яча - повторіть вправи 1 та 2.

При прийомі м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи «щічкою» зупиняюча нога не рухається назустріч м'ячу - м'яч відскакує від ноги - повторіть вправи 1, 2, 3.

При прийомі м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи «щічкою» зупиняюча нога недостатньо розгорнута назовні - м'яч сильно відскочить від ноги, або ж прослизне по стопі - повторіть вправи 9, 10.

При зупинці м'яча, що котиться, підошвою носок зупиняючої ноги не піднятий вгору - м'яч вдариться об носок і відскочить від ноги - виконуйте удари в стінку низом і зупиняйте його підошвою, звертаючи увагу на положення стопи зупиняючої ноги.

При зупинці м'яча, що опускається, середньою частиною підйому або внутрішньою стороною стопи опорна нога поставлена далеко від точки передбачуваного приземлення м'яча - нога не дотягується до м'яча і той пролітає повз неї - попросіть партнера понакидати по повітрю вам м'яч. Виконайте 15-20 зупинок, акцентуючи увагу на постановці опорної ноги.

При прийомі м'яча, що летить, середньою частиною підйому зупиняюча нога не рухається назустріч м'ячу - м'яч відскочить від ноги - повторіть вправи 19, 20.

**Зупинка м'яча грудьми** (рис. 54) - ефективний спосіб зупинки, який часто застосовується в грі. Готуючись до зупинки м'яча, гравець повертається до нього обличчям (у стійці ноги нарізно чи стійці на ширині кроку). Груді футболіста подаються вперед, руки трохи згинаються в ліктях і подаються вниз. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі та руки висувуються вперед. Найменший поступальний рух з поворотом тулуба дає можливість гравцеві не тільки прийняти м'яч, але й одразу перевести його убік.





Рис. 54. Зупинка м'яча грудьми

**Зупинка м'яча грудьми, що опускається** (рис. 55) також здійснюється за рахунок амортизуючого руху тулуба. При виконанні поступального руху вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. Такі м'ячі приймаються також у стрибку. При наближенні м'яча гравець вистрибує вгору поштовхом однієї чи двома ногами. Поступальний рух виконується в максимальній точці стрибка і завершується при опусканні гравця на майданчик - до його приземлення. У футзалі гравець також повинен володіти зупинкою м'яча, що летить, грудьми в русі. Цей прийом виконується за рахунок «забирання» виставлених уперед грудей у момент зіткнення з м'ячем.



Рис. 55. Зупинка м'яча грудьми, що опускається

Тренувальні вправи

1. Виконуйте вправу разом із партнером. Встаньте один проти одного на відстані 4-5 кроків. По черзі накидайте м'яч один одному на груди, зупиняючи його пружним рухом грудей та легким нахилом тулуба вперед.

2. Вправа виконується так само, як попередня. Проте траєкторія польоту м'яча постійно змінюється.

3. Вправу виконують два гравці. Вони встають один проти одного на відстані 10 кроків і по черзі накидають м'яч так, щоб партнер зробив ривок назустріч м'ячу, що летить і прийняв його на груди.

4. Гравці розбиваються на пари. Партнери рухаються у різних напрямках по майданчику, по черзі накидаючи м'яч один одному так, щоб прийняти його грудьми в русі. Поступово опустивши м'яч собі на ноги, гравець виконує ведення, а потім бере м'яч у руки і накидає його партнерові, що рухається.

5. Вправу виконують два гравці. Вони по черзі з відстані 8-12 кроків спрямовують м'яч один одному ударом з напівльоту, зупиняючи його грудьми.

6. Вправа виконується так само, як попередні, але гравці зупиняють м'яч з поворотом на 45° (ліворуч або праворуч) і ведуть його в тому ж напрямку.

7. Вправу виконують два гравці. Вони по черзі сильно кидають м'яч так, щоби він відскакував від майданчика на партнера. Той зупиняє його пружним рухом грудей з відхиленням тулуба назад. Приймаючи м'яч, руки необхідно відводити убік. Варіант: те саме, але м'яч приймається на груди у стрибку з відходом убік.

**Зупинка м'яча головою** (рис. 56) – досить складний для освоєння прийом. Цей спосіб зупинки м'яча нечасто застосовується у грі. Однак це не означає, що ви маєте ігнорувати його у своїх заняттях. Приймаючи м'яч, що опускається головою, треба широко розвести ноги, здійснюючи поступальний рух за рахунок згинання ніг у суглобах, нахилу тулуба і голови назад. Приймається м'яч переважно на середину лоба. Після цього м'яч зазвичай не відскакує від гравця, а м'яко падає перед ним.



Рис. 56. Зупинка м'яча головою

При зупинці м'яча головою, який прямо летить на гравця, слід розташовуватися обличчям до м'яча на відстані невеликого кроку. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. Тулуб та голова подаються вперед. У момент дотику середини лоба з м'ячем ноги гравця швидко згинаються, а тулуб і голова відводяться назад-вниз, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. При переведенні м'яча в бік у момент прийому гравець повертає тулуб і голову у потрібному напрямку.

#### Тренувальні вправи

1. Підкиньте м'яч над собою і згинаючи ноги в колінних суглобах, нахилиючи тулуб і голову назад, зупиняйте м'яч головою.

2. Гравці розбиваються на пари. Один із гравців накидає м'яч по круглій траєкторії партнеру. Той намагається зупинити м'яч головою так, щоб він опускався в ноги. Приймаючи м'яч, він так само накидає його товаришу.

3. Вправу виконують два гравці. Один із них кидає м'яч партнеру на висоті голови так, щоб після прийому головою він опустився йому під ноги. Притиснувши м'яч подошвою, останній ударом цією ж ногою повертає м'яч назад тощо. Періодично гравці змінюються ролями.

**Зупинка м'яча стегном** (рис. 57) також часто використовується в грі. Гравець розслабляє м'язи тулуба. Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, пружинить. Приймаюча нога, зігнута в колінному суглобі, піднімається вгору. При дотику м'яча зі стегном вона опускається вниз-назад, гасячи швидкість польоту м'яча. У футзалі даний прийом використовується для обробки навислих м'ячів, або які відскочили від гравців, що знаходяться поблизу. Залежно від траєкторії польоту м'яча, кут нахилу стегна при зустрічі з м'ячем змінюється.

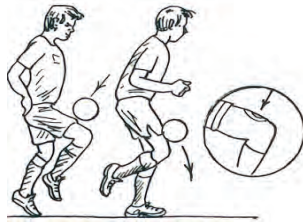


Рис. 57. Зупинка м'яча стегном

**Зупинка м'яча животом** (рис. 58). Якщо м'яч з близької відстані відскакує від майданчика прямо на гравця, його зупинка здійснюється животом. При прийомі верхня частина тулуба прикриває м'яч, м'язи живота напружуються, а руки відводять убік.

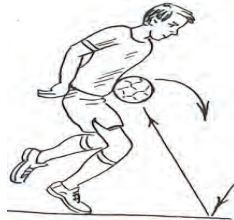


Рис. 58. Зупинка м'яча животом

**Зупинка м'яча гомілкою** у футзалі застосовується епізодично (рис. 59). Коли м'яч приземляється прямо під гравцем, то злегка піднята над м'ячем, що підскачив, гомілка гасить його відскок. При цьому опорна нога дещо згинається в колінному суглобі. Під час руху футболіста дахоподібне положення гомілки при прийомі м'яча призводить, як правило, до його відскоку вперед. Це дозволяє гравцеві, що біжить, підхопити м'яч, не уповільнюючи руху. При зупинці м'яча гомілкою гравець з'єднує ноги разом, потім згинає в колінних суглобах. П'яти в цей момент піднімаються, а тулуб нахилиється вперед.

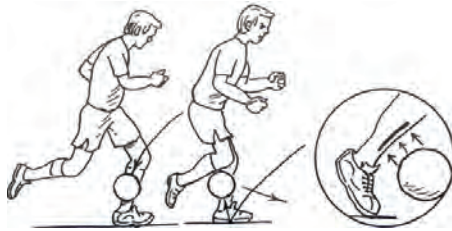


Рис. 59. Зупинка м'яча голілкою

### Тренувальні вправи

1. Підкиньте м'яч угору-вперед, зробіть за ним ривок і зупиніть м'яч стегном із подальшим веденням уперед.

2. Вправу виконують два гравці. Накидаючи по черзі м'яч один одному, вони приймають його стегном, а потім ударом ногою повертають м'яч партнеру.

3. Вправу виконують два гравці. Ударом-кидком стопою вони по черзі спрямовують м'яч один одному по крутій траєкторії, приймаючи його стегном і відразу переводячи його під підшву. Після цього м'яч повертається партнеру ударом внутрішньою частиною підйому. Варіант: те саме, але м'яч після прийому стегном повертається партнерові ударом з напівльоту.

4. Те саме, що й попередня вправа, але м'яч після прийому стегном повертається партнеру ударом з літа.

5. Вправа у парах. Гравці по черзі ударом-кидком посилають м'яч верхи один одному так, щоб він опускався за 4-5 кроків від адресата. Останній прямує назустріч м'ячу, приймає його стегном і веде на місце першого, а перший переходить на місце партнера.

6. Гравці розбиваються на пари. Один з гравців зверху різко кидає м'яч вниз так, щоб він відскочив від поверхні майданчика на партнера, що стоїть попереду. Той прямує назустріч м'ячу і приймає м'яч майже перпендикулярно поставленим стегном зігнутої в колінному суглобі ноги.

7. Вправу виконують два гравці. Гравці встають один проти одного і по черзі накидають м'яч партнеру так, щоб він опустився перед ним. Партнер прямує до м'яча, приймаючи його животом. У момент прийому м'яча живіт втягнутий, м'язи напружені, а руки відведені убік.

8. Вправу виконують у парах. Гравці встають один до одного на відстані 4-5 кроків. Один із них накидає м'яч партнеру так, щоб він приземлявся просто під ним. Той накриває м'яч, що відскочив від майданчика гомілкою, згинаючи опорну ногу. Після цього він аналогічним способом накидає м'яч партнеру тощо.

Способи виправлення типових помилок. При зупинці м'яча грудьми, що летить прямо на гравця, він не подав своєчасно груди вперед – амортизуючого руху не відбулося – повторити вправу 1, 2.

При зупинці грудьми м'яча який опускається на гравця вага тіла своєчасно не перенесена на ногу, що стоїть позаду – поступального руху не відбулося – зупиняйте грудьми м'ячі які накидає партнер по високій траєкторії. При виконанні поступального руху вага тіла переноситься на ногу яка стоїть заді.

При зупинці головою м'яча, що опускається на гравця, тулуб не був нахилений назад - поступального руху не відбулося, м'яч сильно відскочив від голови - приймайте головою м'ячі, що накидаються партнером, поступальний рух здійснюйте за рахунок згинання ніг і нахилу тулуба.

При дотику до стегна зупиняюча нога вчасно не подається вниз-назад – швидкість м'яча що летить не погашена, м'яч сильно відстрибує від гравця – повторення вправ 1, 2, 3.

## **2.8. Ведення м'яча (дриблінг)**

Ведення м'яча, або дриблінг – один із найважливіших технічних прийомів у футболі. Ведення м'яча у футболі використовується для виходу гравця на вигідну позицію для виконання передачі партнеру або взяття воріт. У тих випадках, коли суперники застосовують щільну опіку всіх гравців

команди, за допомогою дриблінгу можна потримати м'яч, щоб знайти оптимальне тактичне рішення.

У футболі існують різні **способи ведення м'яча**: зовнішньою частиною підйому (рис. 60), внутрішньою частиною підйому (рис. 61), внутрішньою стороною стопи (рис. 62), середньою частиною підйому (рис. 63), носком (рис. 64) та підошвою (рис. 65). У всіх випадках, за винятком ведення підошвою, дриблінг здійснюється серією легких ударів-поштовхів тією чи іншою частиною стопи в нижню частину м'яча, що надає йому зворотне обертання.

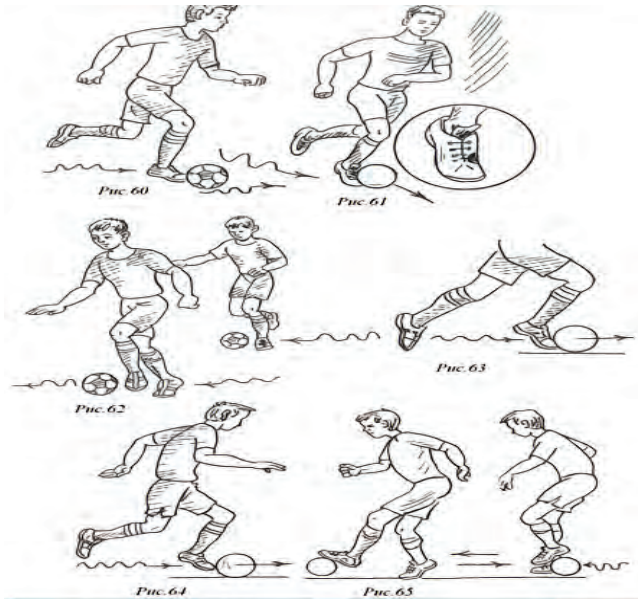


Рис. 60-65. Способи ведення м'яча

Найбільш універсальним для футболу є ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та підошвою. Перший спосіб дає можливість гравцям пересуватися з м'ячем як по прямій, так і у разі щільної опіки з боку суперників, по дузі або зі зміною напрямку. Другий спосіб, що здійснюється м'яким ковзаючим дотиком м'яча підошвою, забезпечує найбільш надійний

контроль м'яча який одночасно дозволяє гравцям легко змінювати напрямок свого переміщення, рухатися в будь-який бік по дузі.

Опанування ведення м'яча підошвою в специфічних умовах футболу, де простір обмежений і є постійна висока концентрація гравців практично на всіх ділянках ігрового майданчика, має особливе значення. Спеціальне покриття майданчика також дає перевагу футболістам, які володіють цим прийомом.

При веденні м'яча різними частинами стопи удари-поштовхи виконуються так, щоб м'яч був немовби прив'язаний до гравця, який не повинен відпускати його від себе більш ніж на 30-40 см. Лише при контратаках, коли гравець виходить на оперативний простір, у нього з'являється можливість відпустити м'яч на більшу відстань.

Виконуючи дриблінг, гравець трохи нахилиє вперед верхню частину тулуба, прикриваючи таким чином м'яч від суперників. При цьому погляд гравця не повинен бути постійно прикутий до м'яча, тому що гравець одночасно повинен візуально контролювати переміщення по майданчику партнерів і суперників, діючи відповідно до ігрової ситуації, що складається. Гравці, які добре володіють веденням м'яча обома ногами різними способами, здатні легко «переключати» швидкість переміщення по майданчику з метою пошуку найслабшого місця в обороні суперників, переграти свого опікуна, завершити дриблінг точною передачею м'яча партнеру, що зайняв вигідну позицію, або ж завдати удару по цілі. Словом, освоєння техніки ведення м'яча має стати одним із найважливіших розділів ваших занять з футболу.

#### Тренувальні вправи

1. Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі, намагаючись при кожному кроці торкатися його внутрішньою частиною підйому. Розвернувшись, ведіть м'яч у зворотному напрямку, торкаючись його зовнішньою частиною підйому.

2. Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі, виконуючи удари-поштовхи по м'ячу внутрішньою частиною підйому то правої, то лівої ноги.

3. Тренуйтеся у веденні м'яча по колу діаметром 1-2 кроки: по ходу годинникової стрілки – зовнішньою частиною підйому правої ноги або



внутрішньою частиною підйому лівої ноги. Ведення м'яча проти ходу годинникової стрілки здійснюється навпаки: зовнішньою частиною підйому лівої ноги або внутрішньою частиною підйому правої ноги.

Варіанти: а) ведення виконується за розміщеною на майданчику хвилеподібною лінією; б) те саме, але по ходу руху гравці обводять кілька кіл діаметром 1-1,5 кроку.

4. Визначте коло діаметром 6-7 кроків. Усередині нього накресліть інше коло, діаметр якого менший за перший на 1 крок. Зона, обмежена двома колами, використовується для м'яча. У напрямку годинникової стрілки ведіть м'яч зовнішньою частиною підйому правої ноги, проти ходу годинникової стрілки - зовнішньою частиною підйому лівої ноги. Варіант: по ходу годинникової стрілки м'яч ведеться внутрішньою частиною підйому лівої ноги, а проти годинникової стрілки - внутрішньою частиною підйому правої ноги.

5. По черзі ведіть м'яч по «вісімці» навколо двох стійок, що знаходяться на відстані 3 м одна від одного. Навколо першої стійки м'яч ведеться по ходу годинникової стрілки зовнішньою частиною підйому правої ноги, при перетині лінії, що з'єднує обидві стійки, відбувається зміна ударної ноги. Після цього м'яч ведеться навколо другої стійки проти ходу годинникової стрілки зовнішньою частиною підйому лівої ноги тощо. Варіант: при перетині лінії, що з'єднує обидві стійки, ударна нога, залишається колишньою, а гравець веде м'яч навколо другої стійки внутрішньою стороною підйому правої ноги.

6. Ведіть м'яч зигзагоподібно без зміни ударної ноги. При цьому зміна напрямку повинна здійснюватися при кожному дотику до м'яча: удар зовнішньою частиною підйому при переміщенні праворуч, удар внутрішньою стороною стопи при переміщенні ліворуч тощо. (рис. 66).

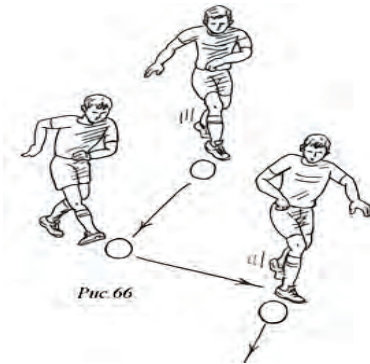


Рис. 66. Ведення м'яча зигзагоподібне без зміни ударної ноги

7. Ведіть м'яч зигзагоподібне змінюючи ударну ногу: внутрішньою стороною стопи лівої ноги м'яч перекладайте вправо, потім внутрішньою стороною стопи правої ноги - вліво. (рис. 67).



Рис. 67. Ведення м'яча зигзагоподібне змінюючи ударну ногу

8. Виконуйте наступну вправу: зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч спрямовуйте вправо, а потім, зробивши широкий крок у той самий бік цією ж ногою, м'яч переведіть знову вправо внутрішньою стороною стопи лівої ноги. Потім ведення здійснюється в інший бік: зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч прямує вліво, а потім, зробивши широкий крок у ту саму сторону, м'яч перекладається внутрішньою стороною стопи правої ноги.

9. Вправу виконуйте у веденні м'яча різними способами «слаломної траси», спорудженої з 6-8 стійок. Стійки встановлюються по прямій лінії 2 м одна від одної. З метою ускладнення вправи «слаломна траса» обмежується

коридором шириною 50-70 см. Таку «трасу» можна розташувати як по прямій, так і зигзагоподібне. Наприклад, кожна стійка обводиться навкруги. У міру освоєння цих вправ їх можна проводити як естафети.

10. Опануйте техніку ведення м'яча підшвою. Стоячи на місці, підшвою спрямовуйте м'яч уперед, убік, назад, як би позначаючи на майданчику пелюстки ромашки (рис. 68). Вправу виконуйте то одною, то іншою ногою.



Рис. 68. Ведення м'яча підшвою

11. Виконуйте ведення м'яча по прямій, зупиняючи його підшвою, робіть два-три легкі відскоки назад на опорній нозі (м'яч контролюйте підшвою) і знову продовжуйте ведення вперед.

12. Ведіть м'яч по прямій лінії довжиною 5-6 кроків середньою частиною підйому правої ноги та зупиняйте його підшвою. Потім, проштовхнувши м'яч підшвою назад, розверніться на 90° праворуч і прикривши м'яч тулубом, продовжуйте ведення. Варіант: те саме, але ведення виконуйте лівою ногою.

13. Виконайте вправу ведення м'яча підшвою по межі штрафної площі: ліворуч - правою ногою, праворуч - лівою ногою. Варіант: ведення виконуйте по колу діаметром 2-3 кроки.

14. Виконайте вправу ведення м'яча різними способами, обводячи зображені на майданчику круги діаметром 1-1,5 м або по спіралі.

Розглянуті типові помилки, яких припускаються гравці при освоєнні техніки дриблінгу. При веденні м'яча зовнішньою частиною підйому стопа

ударної ноги майже не розвернута всередину і вниз - удари-поштовхи наносяться по м'ячу носком, м'яч відскакує надто далеко від гравця – повільно ведіть м'яч по прямій, акцентуючи увагу на правильному положенні стопи ударної ноги.

При веденні внутрішньою або зовнішньою частиною підйому гравець завдає занадто сильних ударів поштовху по м'ячу - м'яч сильно відскакує від гравця і може бути легко перехоплений суперниками - повторіть вправи 1, 2, 3, звертаючи увагу на правильне положення стопи ударної ноги і м'якість ударів-поштовхів по м'ячу.

При веденні підшвою м'яч як би застряє між стопою і покриттям майданчика - гравець дуже сильно при русі тисне підшвою на м'яч. Рух гравця сповільнюється – повторіть вправи 10, 11, 12, звертаючи увагу на м'які ковзаючі рухи підшвою.

## **2.9. Фінти**

Обманні рухи складають групу прийомів техніки футболу, що виконуються у безпосередньому єдиноборстві із суперником. Фінти застосовують з метою подолання опору суперника та створення необхідних умов подальшого ведення гри.

Використання фінтів дозволяє успішно вирішувати багато тактичних завдань як у атаці так і у захисті. Фінти виконуються як тулубом, так і ногами. Вони складаються з двох нерозривно пов'язаних між собою частин: перша – хибного руху та друга – справжнього руху. Фінт починається одразу після того, як суперник зреагує на обманні рухи. Хибний рух виконується в дещо уповільненому темпі, щоб суперник його добре бачив, а справжній – швидко, щоб суперник не встиг на нього зреагувати.

При виконанні фінтів у футболі, як правило, гравці використовують різні варіанти відходів з м'ячем (вперед, назад, ліворуч, праворуч), забирання м'яча, пропуск м'яча партнеру, а також поєднання різноманітних обманних рухів.

Важливо навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб суперник відверто повірив у ваш намір.

Освоєння обманних рухів слід розпочати з цілого ряду вправ без м'яча:

1. Після повільного бігу виконайте ривок праворуч (ліворуч) або по ходу руху.

2. Після швидкого бігу виконайте різку зупинку, а потім ривок праворуч (ліворуч).

3. Виконуйте біг по майданчику, постійно змінюючи напрямок руху.

4. Виконуйте біг змієюю між стійками.

5. Виконуйте під час повільного бігу ривок уперед, потім – випад убк і знову – ривок тощо.

6. Виконавши прискорення, зробіть зупинку із попереднім обманним рухом тулубом.

7. «Біг у квадраті». На майданчику розмічається квадрат зі сторонами 4 кроки, де розташовується кілька гравців. По сигналу всі швидко починають переміщатися в межах квадрата, намагаючись не зачепити один одного. Вправа виконується 20-30 с. Після невеликого відпочинку вона знову повторюється.

8. «Салки навколо стійки». Вправу виконують два гравці. У центрі кола діаметром 2 кроки встановлюється стійка. Один із гравців за допомогою обманних рухів тулубом прагне уникнути партнера. Виходити за коло забороняється. Партнери періодично змінюються ролями.

9. Рухлива гра «П'ятнашки». Після того, як будуть освоєні ці вправи, слід перейти до вивчення основних фінтів з м'ячем.

Тренувальні вправи:

1. Гравець посилає м'яч вперед на 5-7 кроків, виконує ривок до м'яча, веде його вперед на відстань 5-6 м, повертається на 180°, відіграє м'яч назад і знову ривок до м'яча.

2. Гравець посилає м'яча вперед на 5-7 кроків. Виконавши ривок до м'яча, що йде, він виконує з ним ривок вправо (вліво). Потім знову посилає м'яча вперед на 5-7 м і повторює вправу.

3. Група гравців (кожен має м'яч) довільно рухається обмеженим майданчиком. Гравці повинні стежити за партнерами, щоби не зіткнутися. У цій вправі ні гравці, ні їхні м'ячі не повинні торкатися один одного.

4. 5-6 гравців, виконують ведення м'яча в межах штрафної площі. За сигналом вони ведуть м'ячі у протилежний штрафний майдан, де продовжують виконувати вправу. По другому сигналу вони так само повертаються на вихідну позицію. Їхнє завдання - при веденні не торкатися м'ячем партнерів та їх м'ячів.

5. Дві групи гравців в одній та іншій штрафній площі виконують ведення у довільному порядку. За сигналом усі гравці, здійснюючи ведення, прямують до протилежних штраф майданчиків, де продовжують виконувати вправу. У всіх випадках гравці, не повинні стикатися один з одним, а їхні м'ячі не повинні торкатися м'ячів інших гравців.

6. Ведіть м'яч по прямій, імітуючи зупинку підшвою, потім знову продовжуйте рух і виконайте імітацію зупинки м'яча підшвою. Варіант: те саме, але після імітації зупинки ударна нога, проноситься вправо (вліво) від м'яча, а гравець ривком йде з м'ячем вперед або вбік.

7. Гравці (кожний з м'ячем), приймають положення ноги нарізно. За сигналом вони виконують перекочування м'яча (внутрішнім боком стопи) з ноги на ногу. У міру освоєння вправи гравці збільшують амплітуду руху м'яча, виконуючи при цьому випаді ліворуч, праворуч, назад. Потім випаді виконуються з двома-трьома кроками з поверненням на вихідну позицію.

8. Виконати обманний випад в один бік, потім різко піти в інший. Спочатку вправа виконується без м'яча: гравці роблять випад ліворуч, а йдуть праворуч, і навпаки. Потім вправа повторюється з м'ячем.

9. Гравці виконують ведення в середньому темпі. За сигналом вони зупиняють м'яч внутрішньою стороною стопи, а потім виконують прискорення з м'ячем ліворуч або праворуч.

10. Гравці виконують ведення у середньому темпі. За сигналом вони зупиняють м'яч зовнішньою частиною стопи, розвертаються на 180° і ведуть м'яч у протилежному напрямку.

11. Гравці виконують ведення в середньому темпі. За сигналом м'яч зупиняється внутрішньою стороною стопи. Потім, розвернувшись через ліве плече, йдуть з м'ячем праворуч.

12. Гравці виконують ведення. За сигналом вони «підбирають» м'яч, що знаходиться трохи попереду, на себе підшовою, розвертаються на 180° у бік ноги, що веде м'яч, продовживши ведення у протилежному напрямку, тощо.

13. Гравці виконують ведення. За сигналом вони приймають м'яч підшовою і «підбирають» його на себе, а потім, проштовхнувши м'яча вперед, продовжують ведення тощо.

14. Гравці ведуть м'яч по колу. По звуковому сигналу вони розвертаються на 360° і продовжують ведення м'яча: після одного свистка поворот вліво, після двох вправо. Варіант: за сигналом гравці імітують притискання м'яча підшовою, сповільнюючи біг. Потім, підштовхнувши м'яч уперед ривком, прямують за ним.

15. Гравці виконують ведення у довільному порядку. По сигналу вони проносять ударну ногу над м'ячем, потім підправляють м'яч зовнішньою частиною підйому для ривка в бік.

Після освоєння цих вправ можна перейти безпосередньо до розучування фінтів. Послідовність цього процесу така: спочатку освоюються фінти, засновані на зміні швидкості руху гравця, що веде м'яч, потім - фінти, засновані на одночасній зміні швидкості та напрямку бігу. Лише після цього рекомендується перейти до розучування складних координаційних фінтів і до їхнього поєднання. Складність виконання цих технічних прийомів зростає в такому порядку: гравці відтворюють прийом, що розучується, уявляючи

протидіючого суперника; гравці переходять до виконання фінта біля розставлених стійок; прийом виконується з пасивним та нарешті з активним опором партнера. Необхідною стороною розучування фінтів є їх виконання обома ногами.

Розглянемо низку фінтів, які часто використовуються у футзалі.

**Фінт «відхід»** (рис. 69) заснований на несподіваній для суперника та швидкій зміні напрямку руху. Спочатку атакуючий гравець демонструє своєму опікуну намір піти з м'ячем в одному напрямку. Звичайно, останній, намагаючись перекрити цей напрямок, переміщується в той же бік. Атакуючий гравець, швидко змінивши напрямок свого руху, проходить з м'ячем повз суперника з іншого боку.



Рис. 69 Фінт «відхід»

Існує багато варіантів виконання цього фінта. Зупинимося на деяких із них. Наприклад, фінт «відхід із забиранням м'яча внутрішньою частиною підйому» ефективний проти суперника, який з високою швидкістю наближається до гравця, що веде м'яч. При зближенні з суперником гравець спирається на одну ногу, перенісши на неї вагу тіла. Одночасно внутрішньою частиною підйому іншої ноги він швидко «прибирає» м'яч від суперника у бік опорної ноги, а потім легко обходить його. Якщо ж суперник зближується з атакуючим гравцем відносно повільно і обережно, то гравець з м'ячем при зближенні зі своїм візаві виконує попередній фінт, нахилиючи верхню частину тулуба в один бік і вдаючи, що «прибирає» м'яч внутрішньою частиною



підйому в цьому напрямку. Коли суперник зреагує на помилковий рух, атакуючий гравець несподівано відкидає верхню частину тулуба у початкове положення та іншою ногою відводить м'яч від суперника.

**Фінт «відхід з хибним замахом на удар»** (рис. 70) виконується як у захисті так і у процесі атакуючих дій. Коли гравець, який володіє м'ячем, зближується з суперником, він виконує замах ударною ногою, демонструючи намір пробити по цілі або виконати передачу. Суперник, який бере участь у єдиноборстві, змушений відреагувати на цю дію і перекрити зону передбачуваного руху м'яча. У цей момент гравець із м'ячем ривком обходить суперника. Залежно від ігрової ситуації гравець, який володіє м'ячем, може обрати кілька напрямків відходу: вперед, праворуч або ліворуч.



Рис. 70. Фінт «відхід з хибним замахом на удар»

**Фінт «відхід з хибним замахом і розворотом на 180°»** (рис. 71) досить часто застосовується у грі, наприклад, коли гравець веде м'яч на суперника, що стоїть на його шляху. Зблизившись з ним, він ставить опорну ногу попереду-збоку від м'яча і вдає, що прагне завдати удару по м'ячу іншою ногою. Сам гравець, замість удару, проносить ногу вперед, розгорнувши стопу всередину, а тулуб нахилиє убік від м'яча. Відкотивши м'яч назад внутрішньою стороною стопи, гравець розвертається на 180° і уходить від суперника.



Рис. 71. Фінт «відхід з хибним замахом і розворотом на 180°»

**Фінт «зупинка м'яча підшвоюю»** виконується у різний спосіб як наступаючи на м'яч, так і без цього елемента. Розглянемо кілька варіантів. Наприклад, суперник рухається паралельно з гравцем, що веде м'яч (рис. 72).

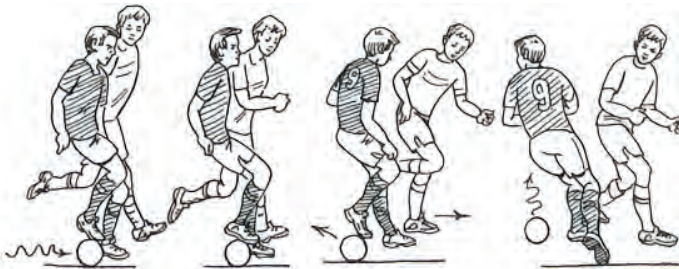


Рис. 72. Фінт «зупинка м'яча підшвоюю»

Вибравши момент, гравець різко зупиняється, наступивши на м'яч дальньою від суперника ногою. Опікун, що не очікував такої дії, за інерцією трохи пробігає вперед. Цього виявляється достатньо, щоб гравець з м'ячем перевів його внутрішньою стороною стопи дальньою від суперника ноги за спину суперника, що біжить, а потім легко від нього відірвався. Якщо ж опікун, зреагувавши на зупинку, уповільнює рух, гравець виконує несильний удар вперед і ривок, щоб звільнитися від свого візаві. Якщо ж суперник виходить прямо на гравця, що веде м'яч (рис. 73), той в свою чергу за 1,5-2 м до зустрічі зі своїм візаві притискає м'яч підшвоюю. Суперник, який не чекав цього, призупиняється, а гравець з м'ячем трохи піднявши ударну ногу і завівши ступню за м'яч, проштовхує його вперед. Дії гравця що з м'ячем

можуть бути і такими. Після притискання м'яча він першим рухом підошвою прокочує м'яч на себе, а потім відразу другим рухом підошвою різко посилає м'яч вперед і виконує прискорення повз опікуна. Або ж, зблизившись із суперником, гравець різко зупиняє м'яч підошвою, потім робить два-три легкі відскоки назад на опорній нозі, продовжуючи контролювати м'яч підошвою. Цими діями він демонструє відсутність будь-яких агресивних намірів. Помітивши, що опікун втратив пильність, атакуючий гравець виконує ривок з м'ячем повз свого візаві.



Рис. 73. Гравець з м'ячем трохи піднявши ударну ногу і завівши ступню за м'яч, проштовхує його вперед та робить прискорення

**Фінт «забирання м'яча підошвою»** (рис. 74) – один із найефективніших у футзалі. Для виконання цього фінта м'яч є своєрідною приманкою. Наприклад, гравець веде м'яч паралельно до лінії воріт, боком до суперника. Ведення здійснюється ближньою ногою до суперника, спокушаючи останнього на спробу відбору. Щойно суперник піде на зближення, атакуючий гравець відкочує м'яч підошвою назад, розвертається на 90° (тобто обличчям до воріт) і внутрішньою стороною стопи тієї самої ноги проштовхує м'яч уперед. Суперник помиляється, а атакуючий на високій швидкості прямує до цілі.

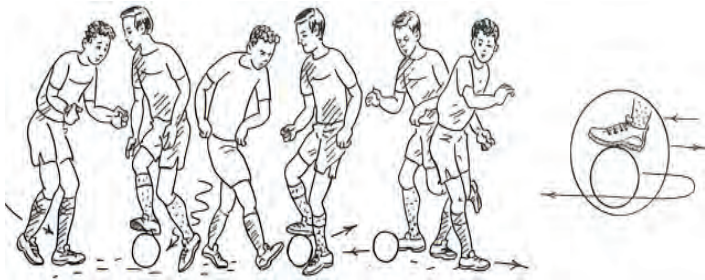


Рис. 74. Фінт «забирання м'яча підшовою»

**Фінт «прокидання м'яча повз суперника»** (рис. 75) виконується у випадках, коли позаду суперника утворилася вільна зона. Зблизившись з суперником, атакуючий гравець прокидає м'яч повз нього з одного боку, а сам оббігає його з іншого. Аналогічно виконується і фінт із прокиданням м'яча між ніг опікуна. Такий прийом особливо ефективний, коли його виконує гравець на високій швидкості.



Рис. 75. Фінт «прокидання м'яча повз суперника»

Розглянемо типові помилки, які допускаються гравцями-початківцями при освоєнні техніки виконання фінтів. Помилковий рух зроблено надто близько від суперника – фінт не вдався і пройти суперника не вдасться – виконайте вправу з хибним рухом за 2-2,5 кроки до стійки. Потім повторіть його з одним зі своїх партнерів, який виконає роль захисника.

Хибний рух зроблено надто пізно - суперник легко виб'є м'яч - виконайте вправу з хибним рухом за 2-2,5 кроки до стійки. Потім повторіть його з одним зі своїх партнерів, який виконає роль захисника.

Після помилкового руху справжній рух виконано повільно – суперник, хоч і зреагує на фінт, але зможе відбити м'яч – виконуйте фінт із пасивним опором партнера, звертаючи увагу на швидкість виконання справжнього руху.

## **2.10. Відбір м'яча**

Специфіка футболу ставить перед кожним гравцем незалежно від його амплу завдання освоїти основні прийоми відбору м'яча у суперника та ефективно використовувати їх у грі. Команді, що має у своєму складі гравців, які слабо володіють технікою відбору, складно досягти високих результатів. Відбір, як правило, здійснюється в момент прийому м'яча суперником під час дриблінгу, а також при спробах пробити по воротах або виконати передачу м'яча партнеру. Помітивши, що суперник на якусь мить втратив контроль над м'ячем або відпустив м'яч від себе занадто далеко, гравець, який обороняється, робить ривок до м'яча. Найбільш ефективно при цьому діють ті гравці, які вміють точно оцінити відстань до суперника та м'яча, швидкість їхнього руху. Відбір здійснюється залежно від розташування відносно один одного гравців: які протидіють спереду, збоку або ззаду-збоку.

**Відбір м'яча накладанням стопи** (рис. 76) використовується при єдиноборстві з атакуючим суперником, який прагне з допомогою індивідуальних дій вирішити поставлене завдання. Гравець, що обороняється, займає позицію на шляху суперника, що веде м'яч. Вловивши момент, робить різке прискорення вперед, накладаючи стопу на м'яч. При цьому ударна нога попередньо відводиться назад, її суглоби і м'язи напружуються. Розвернувшись назовні, ударна нога, у вигляді перешкоди виноситься назустріч м'ячу, накриваючи його стопою. У той же момент тулуб гравця, що обороняється, подається вперед, а руки для підтримки рівноваги відкидаються в сторони. Натрапивши на жорстку перешкоду, суперник залишає м'яч у ногах

захисника. Відбір м'яча накладанням стопи особливо ефективний при спробах суперника пробити по цілі.



Рис. 76. Відбір м'яча накладанням стопи

**Відбір м'яча вибиванням** (рис. 77) здійснюється різким випадом ударної ноги в напрямку суперника. М'яч вибивається з-під ноги атакуючого гравця будь-якою частиною підйому або будь-якою стороною стопи, а також коли захисник рухається назустріч атакуючому супернику, коли він знаходиться збоку від нього, коли він зближується збоку ззаду з атакуючим гравцем.



Рис. 77. Відбір м'яча вибиванням

**Відбір м'яча перехопленням** (рис.78) може виконуватися ногами, головою а також різними частинами тулуба. Цей прийом використовується переважно тоді, коли суперник передає м'яч партнеру. Вгадавши такий намір, гравець, що захищається, виконує прискорення в обраному напрямку і опановує м'ячем. Зазвичай відбір перехопленням успішно виконують гравці, які володіють досить високою стартовою швидкістю і яким, звісно, властива

ігрова хитрість, тобто уміння до певного моменту приховувати від суперників свої справжні наміри.

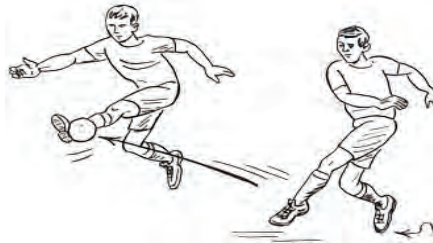


Рис. 78. Відбір м'яча перехопленням

#### Тренувальні вправи

1. Вправа у парах. Партнери стоять один проти одного. Між ними лежить м'яч. Опорні ноги обох гравців розташовані біля м'яча, а ударні ноги відведені назад. По сигналу партнери виконують рух ударною ногою вперед, намагаючись одночасно завдати удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

2. Вправа у парах. Один із них займає позицію на шляху партнера, що веде м'яч. Коли гравець наблизиться до партнера, той виставляє ногу назустріч м'ячу, виконуючи відбір накладанням стопи. Варіант: гравець, що відбирає, виставляє вперед ногу тоді, коли його партнер зробить дотик м'яча внутрішньою частиною підйому.

3. Вправа у парах. Партнери стають за 7-8 кроків один проти одного. Один веде м'яч на партнера, який також зближується з атакуючим, та в останній момент виконує відбір м'яча накладанням стопи. Варіант: те саме, але атакуючий гравець при зближенні з партнером імітує удар по м'ячу.

4. Вправа у парах. Партнери стають за 7-8 кроків один від одного. Один веде м'яч, інший, зближуючись з ним, вибиває м'яч у нього з-під ноги в той момент, коли гравець, що атакує, трохи відпустить його від себе. Спочатку атакуючий навмисне при зближенні з партнером відпускає м'яч від себе.

5. Гравці виконують вправу, схожу на попередню. Різниця лише в тому, що гравець атакує м'яч по прямій, а його партнер наближається до нього

збоку. Коли гравець, що атакує, трохи відпустить м'яч від себе, його партнер у випаді вибиває м'яч убік. Варіант: гравець, що відбирає, переслідує гравця що веде м'яч, наближаючись до нього збоку-ззаду. Уловивши момент, він у випаді вибиває м'яч з-під ноги гравця, що атакує.

6. Вправа в трійках. Два гравці, передаючи м'яч один одному низом, зближуються із партнером. Завдання останнього, вловивши момент, виконати ривок та перехопити передачу м'яча. Варіант: те саме, але партнери передають м'яч один одному верхи. Завдання оборонця - перехопити передачу головою або грудьми.

7. Гравці, розбившись на пари, стають на одній лінії. Один із партнерів посилає м'яч уперед на кілька метрів. Одночасно виконавши ривок, гравці змагаються: хто першим оволодіє м'ячем, що котиться. Варіант: те саме, але м'яч підкидається вгору вперед, а партнери намагаються опанувати його після відскоку від майданчика.

8. Вправа у парах. Гравці в кожній парі встають один за одним на відстані 3 м. Попереду гравець першої пари починає ведення м'яча через середню лінію поля до воріт, прагнучи, не доходячи до штрафної площі, завдати удару по воротах, які захищає воротар. Завдання гравця, що переслідує, наздогнати партнера і завдати йому виконати удар по воротах, використовуючи найбільш доцільний прийом відбору м'яча. Гравці у парах після чергової спроби змінюються ролями.

#### Типові помилки

При відборі накладенням стопи ударна нога занадто повільно виноситься вперед - суперник зумів змінити позицію або пробити по воротах - повторіть вправи 1, 2, акцентуючи увагу на швидке висунення ударної ноги на м'яч.

При відборі накладенням стопи суперник легко долає перешкоду - висунути вперед ногу - суперник обійшов свого візаві - те ж, звертаючи увагу на закріпленні гомілкостопа ноги, що висувається на м'яч.



При відборі вибиванням гравець пізно висунув ногу на м'яч і збив суперника з ніг – команда карається штрафним ударом – повторіть вправу 4, 5.

### **РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ**

#### **3.1. Техніка пересування воротаря**

У футзалі воротар – фігура особлива. Команді, що має у своєму складі польових гравців гарного рівня, але погано підготовленого воротаря, дуже важко досягти успіху. І навпаки середня за підбором гравців команда, але з надійним воротарем здатна досягти більш вагомого успіху.

#### **Пересування**

Практика показує, що у футзалі більш ефективно діють ті воротарі, які швидко та ефективно переміщуються по майданчику. Ось чому гравцям цього амплу необхідно навчитися різко стартувати, несподівано змінювати напрямок руху, вільно пересуватися обличчям та спиною вперед, приставними кроками, боком та спиною, робити різноманітні стрибки та робити раптові зупинки. Звичайно, всі ці прийоми нерозривно пов'язані між собою і, як правило, виконуються з різних стартових положень.

У футзалі воротар, залежно від місця знаходження м'яча, використовує кілька варіантів стійки. У випадках коли суперник із м'ячем знаходиться прямо проти воріт, воротар посідає позицію в середині воріт. Його ноги трохи зігнуті і розставлені на ширину плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, а тулуб трохи нахилено вперед. Така позиція є основною стійкою воротаря (рис. 79). Якщо ж суперник із м'ячем зближується з воротами, стійка воротаря зазнає зміни. Вона стає нижчою, а тулуб більше нахилиється вперед. Вага тіла воротаря сильніше переноситься на передню частину стопи (рис. 80).



Рис. 79



Рис. 80

Рис. 79-80. Основна стійка воротаря

Коли суперник з м'ячем рухається флангом, воротар займає позицію впритул до ближньої стійки воріт. Ближня до стійки рука витягується вгору, прикриваючи верхній кут, інша рука відводиться убік, страхуючи незахищений простір. Вага тіла воротаря переносить на ногу, що стоїть біля стійки (рис. 81). У такій позиції воротар має можливість відбивати м'ячі, що летять на нього на будь-якій висоті, а також відбивати м'ячі ногою або рукою, що посилаються суперниками у бік дальньої стійки воріт.



Рис. 81. Стійка воротаря коли суперник з м'ячем рухається флангом

Поряд з ловінням м'яча воротарю у футзалі доводиться відбивати м'ячі руками і ногами, виконувати падіння і кидки в ноги атакуючому супернику на м'яч який відскочив від гравця. Опанувавши м'яча, воротар повинен швидко і точно довести його до партнера. Звичайно, оволодіння молодими воротарями даним арсеналом технічних прийомів можливе лише за умови систематичних занять та постійного аналізу своїх дій.

Особливості техніки та технічної підготовки воротарів.

### 3.2. Ловля м'ячів

**Ловля м'ячів, що котяться і низько летять на воротаря,** здійснюється при паралельному розташуванні стопи (рис. 82). Погляд воротаря спрямований на м'яч, що наближається. Коли м'яч опиняється поруч, воротар замикає ноги, а потім нахиляється вперед. При цьому ноги згинаються в колінах. Підхопивши м'яч опущеними донизу кистями, воротар випрямляється і притискає м'яч до грудей. Якщо ж м'яч рухається на відстані кроку в стороні від воротаря, він одночасно з нахилом до м'яча робить крок ближньою ногою і ще до торкання м'яча руками приставляє до неї іншу ногу. Даний технічний прийом заснований на хорошій «роботі» ніг та уважному спостереженні за рухом м'яча. У той же час воротар повинен враховувати, що при несподіваному відхиленні м'яча, при скупченості гравців перед воротами нерідко використання цього прийому може загрожувати проблемами.

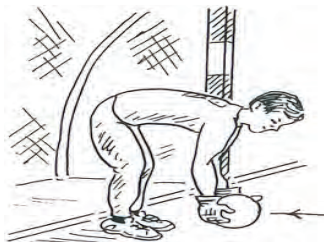


Рис. 82. Ловля м'ячів, що котяться і низько летять на воротаря

Для більшої надійності ловля м'ячів, що котяться на воротаря рекомендується здійснювати **в стійці на одному коліні** (рис. 83). При наближенні м'яча, воротар переносить вагу тіла на сильно зігнуту в колінному суглобі опорну ногу. Інша нога розвертається назовні та опускається на коліно біля опорної ноги. Її гомілка стає впоперек, наче бар'єр на шляху м'яча. Руки воротаря, опущені вниз, майже торкаються поверхні майданчика між ногами. Зіткнувшись з колінами, м'яч прокочується по передпліччям і притискається до грудей або живота.



Рис. 83. Ловля м'ячів, що котяться в стійці на одному коліні

#### Тренувальні вправи

1. Зі стійки ноги нарізно виконайте нахили вперед, не згинаючи ноги в колінах, з торканням поверхні майданчика долонями. Варіант: те саме, але нахили виконуються зі стійки ноги разом.

2. З основної стійки воротаря виконайте нахили вперед, захопіть м'яч, що лежить перед вами і підтягніть його до грудей.

3. Вправа у парах. Один із гравців, прийнявши основну стійку воротаря, при наближенні м'яча, який йому накочує партнер із 3-4 кроків, нахилиється та підхоплює м'яч долонями. Випрямившись, він притискає м'яч до грудей. Тепер уже другий гравець приймає основну стійку воротаря, а партнер накочує м'яч.

4. Гравці шикуються в колону по одному. Стоячий перед колоною гравець накочує м'яч на першого гравця, який приймає основну стійку воротаря, нахилиється та ловить м'яч. Потім ударом ногою він спрямовує м'яч низом назад, а сам переходить у кінець колони тощо.

5. Вправа у парах. Один із гравців займає місце у воротах, а його партнер із 5-6 кроків несильним ударом посилає на нього м'яч низом. Завдання воротаря – продемонструвати правильну техніку прийому м'яча. Варіант: те саме, але м'яч прямує трохи правіше або лівіше від воротаря, який, зробивши крок убік, з'єднує ноги і ловить м'яч.

6. Вправу виконує три гравці. Двоє з них встають один проти одного на відстані 16-18 кроків і по черзі ударом ногою спрямовують м'яч низом воротареві, який займає позицію між ними. Воротар ловить м'яч, стоячи на

місці або зробивши рух убік. Оволодівши м'ячем, воротар повертає його гравцю який виконав удар, повертається кругом і приймає м'яч від іншого гравця тощо. Періодично партнери змінюються ролями з воротарем.

7. Кілька гравців встають за 8-12 кроків від воріт і ударом ногою з різною силою по черзі спрямовують м'ячі низом убік від воротаря.

**Ловля м'яча в падінні, що котяться і низько летять в стороні від воротаря** (рис. 84). Уловивши напрямок руху м'яча, воротар, використовуючи падіння, як би стелиться на поверхні майданчика. При цьому він послідовно торкається поверхні поля голією, стегном, тазом та рукою. М'яч захоплюється однією рукою ззаду, іншою – зверху і підтягується до грудей. Техніка прийому м'яча в кидку відрізняється фазою польоту в напрямку м'яча, що рухається у ворота.



Рис. 84. Ловля м'яча в падінні

**Ловля м'яча в падінні або кидку після виходу воротаря з воріт на суперника, що атакує** (рис.85).

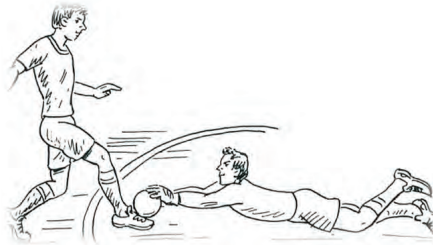


Рис. 85. Ловля м'яча в падінні або кидку

Воротар повинен прийняти миттєве рішення, точно визначивши, що зможе раніше суперника або хоча б одночасно з ним дістати м'яч, запобігши небезпечному моменту. Оцінивши таким чином ситуацію, він робить кілька кроків уперед і в падінні або кидку опановує м'ячем, відпущеним атакуючим надто далеко від себе, або ж, зближуючись із суперником, він своїм тілом перегороджує шлях м'ячу до своїх воріт (мал. 86).

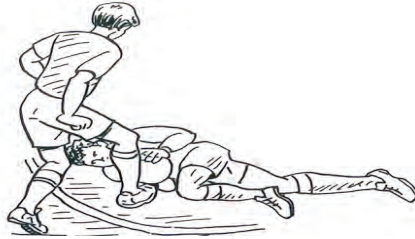


Рис. 86. Ловля м'яча перегороджуючи йому шлях

Аналогічний прийом використовується воротарем у футзалі та у тих випадках, коли хтось із суперників низом спрямовує м'яч у штрафну площу одному зі своїх партнерів.

Завдання: оцінивши ситуацію, швидко вийти з воріт і в падінні або кидку опанувати м'яч або відбити його в поле.

#### Тренувальні вправи

1. Воротар опускається на коліна, тримаючи м'яч у руках. За першим сигналом партнера він виконує падіння на ліву сторону, витягнувши руки з м'ячем. По другому сигналу знову займає вихідне положення. Далі вправу виконують у інший бік тощо.

2. Воротар займає позицію, стоячи на колінах. Праворуч і ліворуч від нього кладеться по м'ячу. Воротар по черзі то в один, то в інший бік виконує падіння на м'яч. Захопивши м'яча руками, він підтягує його до грудей.

3. Воротар займає позицію присів. Праворуч і ліворуч від нього кладеться по м'ячу. Воротар по черзі то в одну, то в іншу сторону виконує падіння на м'яч із наступним швидким вставанням. Варіант: а) те саме, але

вправа виконується з основної стійки воротаря; б) те саме, але кидок виконується крізь обруч.

4. Вправа у парах. Один із гравців ударом ногою посилає м'яч низом так, щоб він проходив за 1-1,5 кроки від партнера. Той кидком з основної стійки опановує м'ячем з наступним швидким вставанням. Після цього він спрямовує м'яч ударом ногою низом повз свого товариша.

5. Воротар лягає на бік біля воріт грудьми до партнера. Той із відстані 6-7 кроків накочує йому м'яч низом так, щоб він рухався убік від воротаря. Відштовхнувшись тулубом та стегном від поверхні майданчика, воротар прагне зловити м'яч. Після цього він повертається у вихідну позицію тощо. Поступово вправа ускладнюється. Партнер накочує м'яч все далі від воротаря або збільшує силу удару по м'ячу.

6. Воротарі займаються в парах. Вони сідають навпроти один одного на відстані 2-3 кроки. Воротар, що має м'яч, кидає його у бік партнера на висоті близько 0,5 м так, щоб останній у кидку зі положення сидячи ловив м'яч. Впіймавши м'яч, той так само кидає його партнеру. М'ячі прямують праворуч або ліворуч від партнера на відстані приблизно 1 м.

7. Вправа у парах. Один із гравців стає з м'ячем навпроти партнера, який займає позицію, опустившись на одне коліно. Перший накидає м'яч у бік від партнера так, щоб він проходив повз нього на висоті близько 0,5 м. Впіймавши м'яч у падінні або кидку, партнер повертає м'яч назад тощо. М'яч прямує у бік тієї ноги, на коліно якої опустився партнер. Його завдання – при приземленні використовувати найм'якшу частину тіла. Через деякий час партнер змінює позицію, опускаючись на іншу ногу. Періодично гравці змінюються ролями.

8. Від воріт 8-10 м (паралельно лінії воріт) у ряд встановлюється 8-10 м'ячів. Декілька гравців один за одним (з деякою паузою) завдають ударів по воротах так, щоб м'яч летів на невеликій висоті або низом осторонь воротаря. Останній намагається у падінні чи кидку опанувати м'яч. Першу серію ударів гравці виконують з одного кінця встановленого ряду м'ячів, а наступну – з іншого кінця тощо.

9. Вправу виконують в трійках. Один із них встає у ворота, ліворуч і праворуч від яких зі стійок споруджуються малі ворота. За 5-6 кроків перед цими воротами стають партнери воротаря. Вони по черзі несильними ударами низом надсилають м'ячі в малі ворота. Воротар повинен з основної стійки в кидку, що стелиться, оволодіти м'ячем. Впіймавши м'яч, він швидко повертає його назад і посідає вихідну позицію. Тепер він виконує кидок в інший бік. Періодично партнери змінюються роллю з воротарем.

10. Воротар займає позицію у середині воріт. За 1,5 кроки від нього кладеться набивний м'яч. Його партнер встає збоку і кидає на невеликій висоті м'яч так, щоб воротар, вибігши з воріт, у кидку через набивний м'яч оволодів ним. Через деякий час м'ячі кидаються з іншого боку воріт тощо.

11. Вправа у парах. Один із гравців займає місце у воротах. Його партнер, вставши за 2-3 кроки від першого, кидає убік від нього м'яч так, щоб той відскакував від майданчика на висоту до 0,5 м. Гравець, що зайняв позицію у воротах, відштовхнувшись, у кидку ловить м'яч, що відскочив. М'яч прямує то в один, то в інший бік від воротаря. Періодично партнери змінюються ролями.

12. Вправа у парах. Один із гравців займає позицію в середині воріт спиною до партнера. Той стоїть із м'ячем за три метри від лінії воріт. По звуковому сигналу воротар розвертається на  $180^\circ$  і в кидку ловить м'яч, що відскочив від майданчика, який його партнер кидком направляє в майданчик (у бік від воротаря). Періодично гравці змінюються ролями.

13. Воротар займає місце в середині воріт і кидає м'яч у напрямку стійки. Після відскоку його від підлоги відштовхнувшись ловить м'яч у кидку.

14. Воротар займає місце у воротах. За 12 кроків від воріт встають з м'ячами кілька гравців. Вони по черзі проходять до воріт, навмисно дещо відпускаючи м'яч на межі штрафного майданчика. Завдання воротаря - вибігти назустріч атакуючому і в падінні або кидку опанувати м'яч якомога ближче до лінії штрафної площі. Варіант: те саме, але, увійшовши до



штрафного майданчика, гравці намагаються обіграти воротаря і забити м'яч у ворота.

15. Воротар займає позицію у центрі воріт спиною до 6-метрової позначки. У тієї та іншої стійки воріт розташовуються з м'ячами два гравці, обличчям до тієї ж позначки. Вони по черзі ударом ногою спрямовують м'ячі низом уперед, попередньо подавши воротареві звуковий сигнал. Розвернувшись на 180°, воротар робить два-три кроки вперед і в кидку ловить м'яч, що йде, намагаючись, щоб він не перетнув лінію штрафної площі тощо.

**Ловля напіввисоких м'ячів, або що летять на воротаря вище колін і нижче плечей, здійснюється на місці або в стрибку (рис. 87).**



Рис. 87. Ловля напіввисоких м'ячів

При наближенні з м'ячем воротар згинає колінний суглоб та зближує ноги, подавши вперед верхню частину тулуба. При цьому «кут» між тулубом та стегном утворює своєрідне ложе для м'яча. Руки зігнуті в ліктях висуваються вперед долонями до м'яча. М'яч прокочується послідовно по долонях, передпліччях і притискається до тулуба. Якщо воротар в момент ловлі м'яча знаходиться в положенні кроку, то з метою зменшення сили удару вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. Ловля у стрибку виконується з метою випередження суперників, готових оволодіти м'ячем, що летить приблизно на рівні грудей воротаря. Зробивши один-два кроки і відштовхнувшись однією ногою від майданчика, воротар у стрибку приймає м'яч на груди, притискаючи його руками (рис. 88).



Рис. 88. Ловля напіввисоких м'ячів

### Тренувальні вправи

1. Вставши в положення ноги нарізно, зі зігнутими в ліктях і витягнутими вперед руками (м'яч на долонях), воротар підтягує його до грудей і знову повертається у вихідне положення тощо.

2. З тієї ж позиції воротар підкидає м'яч на 30-40 см, ловить його та підтягує до грудей.

3. Стоячи у воротах, воротар ловить м'ячі, які накидає партнер з 2-3 кроків, лише на рівні живота.

4. Воротар займає позицію у середині воріт. Декілька гравців по чергово накидають з 6-7 кроків йому м'ячі так, щоб вони летіли над рівнем живота. При цьому м'ячі повинні дещо не долітати до воротаря, завдання якого - зробити ривок та опанувати м'яч. Варіант: те саме, але м'яч на воротаря посилається ударом ногою з 8-10 кроків.

5. Воротар займає позицію у середині воріт. Партнери по черзі накидають м'ячі з відстані 7-8 кроків то в один, то в інший бік від воротаря. Його завдання – перемістившись у відповідний бік приставними чи схресними кроками, зловити м'яч.

6. Кілька гравців, розташувшись по дузі за 8-10 кроків від воріт, по черзі ударом ногою з різною силою посилають м'ячі на рівні живота або грудей у бік воротаря. Той ловить м'ячі, що летять, стоячи на місці, в стрибку вбік і вперед.

7. Воротар займає місце в воротах. Перед воротами за 2-3 м ставиться набивний м'яч. Партнери з 8-9 кроків накидають м'ячі так, щоб воротар, вибігши з воріт, ловив м'яч у стрибку над м'ячем.

8. Воротар займає позицію обличчям до стінки на відстані 2 м. Позаду нього та трохи збоку розташовуються два гравці з м'ячами. Вони по черзі виконують кидки м'ячів у стінку. Воротар ловить м'ячі, що відскочили від стінки, на рівні грудей, стоячи на місці або в стрибку.

**Ловля високих м'ячів, що летять на воротаря (або поряд з ним)** виконується як на місці, так і в стрибку. При ловлі на місці, тобто в опорному положенні (рис. 89), при наближенні м'яча, що летить, руки воротаря витягуються вгору, долоні обертаються до м'яча, великі пальці майже стикаються.

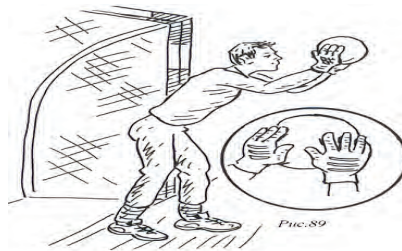


Рис. 89. Ловля високих м'ячів

Спійманий м'яч м'яким рухом переноситься до грудей та у вихідне положення воротаря для вкидання його партнеру. У момент ловлі м'язи рук повинні бути розслабленими, таким чином амортизуючи силу удару. Якщо воротар напружує кисті, м'яч може відскочити від рук до суперників.

**Ловля м'яча у стрибку** виконується поштовхом однієї або двома ногами з місця або з розбігу (рис. 90). Таким чином, як правило, воротарі здійснюють ловлю м'ячів, що опускаються в штрафну площу. Приземляється воротар в основному положення ноги нарізно, що дозволяє миттєво ввести м'яч у гру.



Рис. 90. Ловля м'яча у стрибку

### Тренувальні вправи

1. Воротар тримає м'яч на рівні обличчя так, щоб великі пальці рук майже стикалися. За сигналом партнера він відводить назад кисті рук (як би випускаючи м'яч) і відразу знову повертає їх у вихідне положення, немов ловлячи м'яч, що падає.

2. Воротар накидає м'яч над головою, а потім, спіймавши, опускає і кладе його в «кут», утворений передпліччям та грудьми.

3. Воротарі виконують вправу в парах. Вставши за два кроки один проти одного, вони по черзі підкидають м'яч над партнером, який ловить його і притискає до грудей. Варіант: партнери стають за 5-6 кроків один проти одного. М'яч накидається по крутій траєкторії.

4. Гравці розташовуються по колу в положенні присів. Один із гравців, посівши позицію в центрі кола, підкидає м'яч угору та називає ім'я одного з гравців. Той швидко встає, робить два-три кроки і у стрибку ловить м'яч у найвищій точці.

5. Воротар займає місце у середині воріт. Декілька гравців з 8-12 кроків по черзі ударом з напівліту по високій траєкторії направляють м'ячі в штрафний майданчик так, щоб воротар виконував ловлю у стрибку після руху вбік і вперед.

6. Ця вправа виконується так само, як і попередня. Але воротар виконує ловлю м'яча у боротьбі з одним із гравців, який спочатку діє пасивно.

7. Воротар займає позицію у середині воріт. Його партнер встає на 10-метровій позначці і по високій траєкторії накидає м'ячі так, щоб вони опускалися до штрафного майданчика біля його лінії. Воротар вибігає вперед і в стрибку виконує ловлю м'яча у найвищій точці. Увага воротаря акцентується на тому, щоб стрибок вгору був вертикальним і при приземленні він не переступав лінію штрафної площі. Періодично партнери змінюються ролями.

8. Воротар розташований у середині воріт, прийнявши основну стійку. Позаду воріт встають із м'ячами два гравці. Вони по черзі через поперечину накидають м'ячі по високій траєкторії так, щоб вони опускалися приблизно за 1-2 кроки перед лінією штрафного майданчика. Воротар, якому м'яч у такій ситуації потрапляє у поле зору із запізненням, має проявити необхідну реакцію. Помітивши м'яч, він різко стартує і у стрибку ловить м'яч у найвищій точці.

9. Воротар займає позицію біля стійки воріт, торкаючись її рукою. За 5 м від нього встає його партнер. Він накидає м'яч верхи у протилежний кут воріт. Воротар, перемістившись туди приставними кроками, у стрибку ловить м'яч у найвищій точці. Потім вправа повторюється так само в інший бік. Періодично партнери змінюються ролями.

Ловля напіввисоких і високих м'ячів, що летять осторонь воротаря, виконуються в кидку. Цей прийом, як правило, застосовується, коли суперники завдають сильних ударів по воротах. Воротар енергійно відштовхується від майданчика вгору-убік. Руки його піднімаються до гори, долонями до м'яча. Пальці злегка розводяться, створюючи цим велику площу прийому м'яча (рис. 91). У момент ловлі руки воротаря згинаються і підтягують м'яч до грудей. При приземленні воротар гупується.

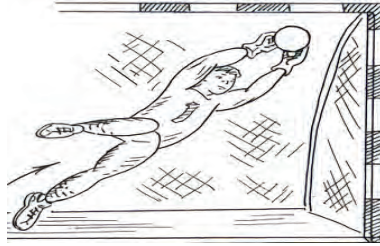


Рис. 91. Ловля напіввисоких і високих м'ячів

#### Тренувальні вправи

1. Вправа у парах. Один із гравців приймає основну стійку воротаря. Інший встає за 3-4 кроки навпроти першого. Праворуч і ліворуч від воротаря укладаються мати. Його партнер накидає м'ячі верхи так, щоб воротар ловив їх у кидку, приземляючись на мати. Періодично гравці змінюються ролями.

2. Воратар встає у ворота, споруджені з двох набивних м'ячів. Ширина воріт – 2 кроки. Його партнер, зайнявши позицію за 3 кроки від воріт, накидає м'яч по крутій траєкторії убік від воротаря. Той виконує кидки за м'ячем, пролітаючи над набивним м'ячем. Вправа виконується в обидві сторони. У процесі навчання прийому використовуються гімнастичні мати. Періодично партнери змінюються ролями.

3. Воратар займає місце у середині воріт. Його партнер з 3-4 кроків верхи накидає м'ячі убік від воротаря так, щоб той ловив їх у кидку. Періодично гравці змінюються ролями.

4. Вправу виконують троє гравців. Один із них виконує роль воротаря. Інший на відстані 3 м від першого встає у позицію упор присівши на колінах. Третій встає за 3-3,5 кроки від другого. Його завдання - накидати верхи м'ячі в бік від гравця, що присів, щоб воротар, зробивши кілька кроків, відштовхнувшись у польоті через партнера в упорі присівши, виконував ловлю м'яча. Після цього вправу виконують у інший бік. У процесі навчання прийому використовуються гімнастичні мати або пісок. Періодично гравці змінюються ролями.

5. Воротар, посівши позицію в середині воріт, приймає основну стійку. Його партнер встає за 4-5 м проти нього. Він накидає м'яч так, щоб воротар ловив його у кидку після відскоку від майданчика. М'яч накидається то в один, то в інший бік від воротаря. Періодично гравці змінюються ролями. Варіант: воротар виконує вправу із положення присіву або лежачи на животі.

6. Воротар займає позицію у середині воріт. Партнер встає за 8-10 м від нього. За сигналом партнера воротар робить перекид уперед і стає в основну стійку. Партнер несильним ударом верхи спрямовує м'яч убік від воротаря. Той у кидку намагається опанувати м'яч. Поступово сила удару зростає. Періодично партнери змінюються ролями.

7. Гравці по черзі з 10-12 кроків ударом ногою посилають м'ячі у ворота верхи убік від воротаря. Той ловить високі м'ячі в кидку.

8. Воротар займає позицію у середині воріт. Біля стійок воріт встають два гравці. Вони по чергово накидають м'ячі партнеру, який стоїть за 4-5 кроків від воротаря, який головою посилає м'яч верхи убік від воротаря. Останній у кидку намагається опанувати м'ячами, що високо летять. Періодично гравці змінюються ролями.

Розглянуті типові помилки, що виникають при освоєнні техніки гри воротаря. При ловлі м'яча, що котиться назустріч, воротар не встигає підхопити м'яч руками - м'яч ударяється в ноги воротарю і відскакує в поле або у ворота - виконайте зі стійки ноги нарізно нахили вперед, не згинаючи ноги в колінах, з дотиком майданчика долонями.

Вийшовши на атакуючого суперника, воротар спізнюється з кидком на м'яч - суперник спрямовує м'яч у ворота - воротар займає позицію у воротах, партнери по черзі ведуть м'яч до воріт, навмисно відпускаючи від себе м'яч. Воротар вибігає назустріч і в падінні намагається опанувати м'яча.

М'яч, що летить на воротаря нижче за груди, відскакує від нього, тому що він не встиг згрупуватися і утворити тулубом і стегнами «ложе» для м'яча - суперник добиває м'яч у ворота - вставши в положення ноги трохи ширше за плечі, зі зігнутими і витягнутими вперед руками (м'яч у нього на долонях),

воротар підтягує його до грудей, звертаючи увагу на необхідність утворення тулубом та стегнами «ложа» для м'яча.

При ловлі м'яча він проскакує між долонями - м'яч опиняється у воротах - підкиньте м'яч над головою, а потім зловіть, витягаючи руки вгору, долоні розвернені до м'яча, великі пальці майже стикаються. Виконайте 15-18 разів.

### **3.3. Відбивання м'ячів**

У футзалі воротар часто закритий гравцями і бачить м'яч, що летить у ворота, надто пізно. Не маючи нагоди зловити м'яч, він змушений відбивати його руками чи ногою.

Відбивання м'ячів, що котяться і низько летять в стороні від воротаря, найчастіше виконується ногами: у випаді або шпагаті.

**Відбивання м'яча у випаді** (рис. 92) один із найпоширеніших прийомів. Визначивши напрямок руху м'яча, що наближається, воротар робить випад в цей бік ближньою ногою. При цьому його гомілка ставиться майже перпендикулярно (або під невеликим кутом) до поверхні майданчика, стопа низько виноситься над поверхнею майданчика і розвертається перпендикулярно до м'яча, що наближається. Одночасно в цьому напрямку для страховки виноситься і однойменна рука. Інша ж рука піднімається, зберігаючи рівновагу. М'яч приймається на будь-яку частину стопи та гомілки. Залежно від ширини випаду тулуб воротаря в цей момент приймає або майже вертикальне положення, або нахиляється у бік випаду. Відбивши м'яч, воротар швидко приймає основну стійку. Цим прийомом воротар користується для відбивання ударів, несподівано посланих суперниками з різних дистанцій.



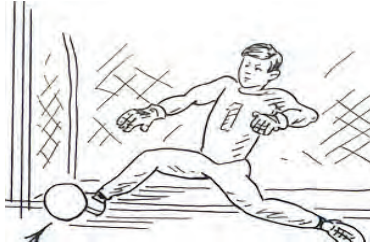


Рис. 92. Відбивання м'яча у випаді

**Відбивання м'ячів у шпагаті**, що летять у нижні кути воріт (рис.93). М'яч відбивається будь-якою частиною витягнутої ноги. Відбивши м'яч, воротар сідає майже в шпагат або опускається на коліно іншої ноги. Після цього він намагається швидко встати та прийняти основну стійку.

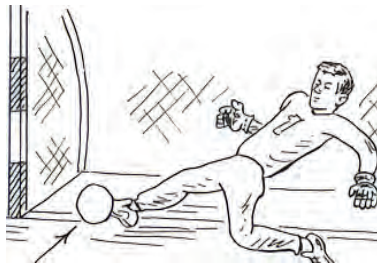


Рис. 93. Відбивання м'яча у випаді (шпагаті)

М'ячі, що летять в стороні від воротаря, але вище пояса, зазвичай, відбиваються **махом ноги або руки** (рис.94). Рух починається з відведення стегна махової ноги у бік м'яча, що наближається (гомілка трохи відстає). Майже одночасно воротар відштовхується іншою ногою у той самий бік. При цьому він повинен розрахувати силу поштовху так, щоб прийняти м'яч внутрішньою стороною стопи або гомілкою махової ноги, яка в цей момент різко піднімається вбік-вгору. У цей момент тулуб воротаря зберігає вертикальне положення. Для підстраховки одночасно з махом ногою воротар простягає убік однойменну руку.

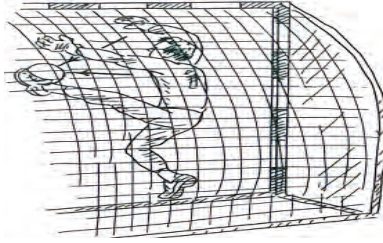


Рис. 94. Відбивання м'яча махом

**Відбивання м'яча в падінні долонею** (або долонями) застосовується воротарем у різних ситуаціях, часто непередбачуваних. Так, виходячи назустріч атакуючому супернику, воротар часто не встигає опанувати м'яча і в останній момент змушений відводити його в падінні або кидку в найбезпечніше місце однією або двома долонями (рис. 95).



Рис. 95. Відбивання м'яча в падінні

**Відбивання м'яча на різній висоті.** Такі м'ячі відбиваються убік від воріт або переправляються за ворота над перекладиною (рис. 96). Ефективний цей прийом і тоді, коли суперник нав'існим ударом намагається перекинути воротаря.

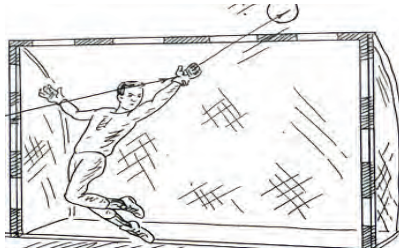


Рис. 96. Відбивання м'яча на різній висоті

**Відбивання м'яча кулаками** (рис. 97). Коли м'яч опускається перед воротами і при цьому суперники готові опанувати його, воротар відбиває м'яч кулаком однієї або двох рук. Такий удар виконується фалангами стиснених у кулак пальців за рахунок згинання рук у ліктьових суглобах. Удар виконується, як правило, у стрибку. Використовується цей прийом і при спробах суперника перекинути навесним ударом воротаря, що вийшов уперед.



Рис. 97. Відбивання м'яча кулаками

Якщо м'яч опинився в повітрі прямо над воротарем або перед ним тоді коли він чекав його в іншій точці або взагалі не передбачав такої ситуації і тому виявився невідготовленим до ловлі або відбивання руками, а суперники готові вразити м'яч у ворота, воротар повинен миттєво зорієнтуватися і усувати небезпеку, що виникла біля воріт, відбивши цей м'яч **головою** (рис. 98).

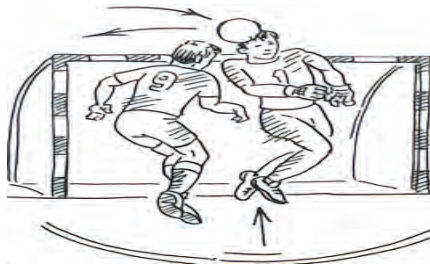


Рис. 98. Відбивання м'яча головою

### Тренувальні вправи

1. Воротар присідає біля стійки воріт, торкаючись її рукою. Його партнер, вставши за 2 кроки навпроти середини воріт, б'є м'яч низом у протилежний кут воріт. У кидку, воротар стелиться і відбиває м'яч долонею.

2. Воротар займає позицію у середині воріт. У нижніх кутах воріт встановлюється по м'ячу. З основної стійки воротар виконує кидки на м'яч із відбиванням його убік.

3. Воротар займає позицію всередині воріт, обличчям до бічної лінії. Два його партнери, вставши з боків від воріт за 4-5 кроків від лінії воріт, по черзі несильними ударами ногою спрямовують м'ячі один одному (вздовж воріт). Завдання воротаря - зробивши один-два кроки, в кидку стелячись, спробувати відбити м'яч, що йде, долонею (долонями). Відбивши м'яч, воротар повертається у вихідне положення. Періодично партнери змінюються ролями.

4. За сигналом виконайте стрибок з місця вгору, а після приземлення випади вправо і вліво. Варіант: зробивши випад убік, відбивайте ногою м'яч, що лежить осторонь на відстані одного кроку.

5. Воротар займає позицію у середині воріт, спиною до центру майданчика. Його партнер постає між 6-метровою позначкою та лінією воріт. Він подає воротареві звуковий сигнал. Воротар швидко розвертається на 180° і приймає основну стійку. Його партнер ударом ногою спрямовує м'яч низом убік від воротаря так, щоб той відбивав його у випаді. М'ячі прямують то в один, то в інший бік від воротаря. Варіант: а) те саме, але м'яч відбивається у шпагаті; б) партнер накидає м'ячі руками лише на рівні пояса воротаря, а той відбиває їх махом ноги.

6. Воротар займає позицію на 6-метровій позначці обличчям до центру майданчика. У 3-х м позаду нього постає партнер. Він спрямовує ударом ногою м'ячі низом то в одну, то в іншу сторону від воротаря, подавши попередньо звуковий сигнал. Сконцентрувавши увагу, воротар у падінні відбиває м'ячі рукою, щойно вони з'являться у полі його зору. Необхідно, щоб

воротар відбивав м'ячі у момент, коли вони ще не перетнули лінію штрафного майданчика. Періодично партнери змінюються ролями.

7. Воротар займає позицію у середині воріт у положенні сидячи, обличчям до центру майданчика. Його партнер, вставши за 3-4 м навпаки, по черзі кидає м'ячі так, щоб, відскочивши від поверхні майданчика, вони проходили у ворота поруч із воротарем. Той, не встаючи, тягнеться за м'ячами, що відскочили, намагаючись відбити їх долонями в сторону від воріт. Періодично партнери змінюються ролями з воротарем.

8. Гравці з м'ячами встають у колону по одному в 12-15 кроках від воріт. Воротар займає позицію у середині воріт. Гравці ведуть м'яч у бік воріт. Увійшовши до штрафного майданчика, вони навмисне дещо відпускають м'яч від себе. Воротар, вибігши назустріч гравцю, що атакує, у кидку долонею відбиває м'яч у бік і т.д. Варіант: те саме, але гравці ведуть м'яч у бік воріт то з одного, то з іншого флангу.

Типові помилки, що виникають у воротаря-початківця при відбиванні м'ячів. Прагнучи відбити м'яч, що низько летить, у випаді або шпагаті, воротар не встиг відбити м'яч ногою - гол - виконуйте з основної стійки воротаря випаді то в один бік, то в інший бік. Потім попросіть товариша спрямовувати ударом ногою низом у ворота і відбивайте їх у випаді чи шпагаті.

Воротар не встиг перевести долонею над поперечною м'яч, що летить у ворота крутою траєкторією – гол - попросіть друзів навішувати м'ячі на ворота. Виконуйте відбивання м'ячів, що летять, переводячи їх долонею над перекладиною.

Вибігши назустріч атакуючому супернику, воротар не встиг у кидку долонею відбити м'яч - небезпечний момент біля воріт - повторіть вправу 8.м

### **3.4. Вкидання м'ячів**

У футзалі воротар виконує вкидання м'яча після виходу м'яча за лінію воріт, а також після ловлі його в межах штрафного майданчика. Завдання

воротаря – точно і швидко направити м'яч рукою вільному партнеру. Вкидання, як правило, здійснюється **однією рукою із-за плеча, збоку або знизу** (рис. 99).



Рис. 99. Вкидання однією рукою із-за плеча, збоку або знизу

При вкиданні із-за плеча рука воротаря, що підтримує м'яч, згинається в лікті і піднімається до рівня голови. Вага його тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду. Вільна рука, зігнута в лікті, перебуває перед грудьми. Кидок починається рухом передпліччя вперед-вниз і закінчується енергійним рухом кисті. В результаті м'яч летить у напрямку обраної воротарем цілі. У той же момент вільна рука витягується убік, а вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду. Потім воротар переступає вперед ногою, яка до кидка була позаду.

#### Тренувальні вправи

1. Гравці встають у колону по одному. У 4-6 кроках розташовується партнер із м'ячем. Він «викочує» м'яч рукою першому гравцю. Той, підібравши м'яч, так само направляє його назад, а сам перебігає в кінець колони. Тепер м'яч «викочується» другому номеру. Періодично гравці змінюються роллю з партнером, що стоїть навпроти колони.

2. Вправа у парах. Відстань між партнерами 6-7 кроків. Гравці по черзі «викочують» м'яч один одному, попередньо виконуючи ловлю м'яча умовним способом.

3. Вправа у парах. Відстань між партнерами 8-10 кроків. Вони по черзі спрямовують м'яч один одному кидком із-за плеча з місця. Варіант: те саме, але кидки виконуються однією рукою збоку з місця.

4. Стоячи за 4-5 м від стінки, воротар у різний спосіб направляє м'яч рукою у цю перешкоду, акцентуючи увагу на енергійному заключному русі кисті руки.

5. На майданчику на відстані 20, 25 і 35 кроків від воріт позначте три кола діаметром 1-1,5 м. Тренуйтеся у попаданні в ту чи іншу ціль кидком різним способом з місця.

6. Воротарі тренуються в парах. Партнери встають за 20-30 кроків один проти одного і по черзі ударом ногою з літа або з напівліту посилають м'ячі верхи, попередньо підкинувши м'яч перед собою.

7. За 30-35 кроків від штрафної площі позначаються два кола діаметром 1,5-2 метри. Відстань між колами 5-6 м. Воротар займає місце у воротах. Його партнер накидає м'яч на воротаря верхи. Впіймавши м'яч, воротар підкидає його перед собою і спрямовує у вказану партнером ціль ударом з літа або з напівліту. Варіант: партнер «накочує» м'яч на воротаря низом.

Типові помилки, що виникають у воротаря-початківця при освоєнні прийому вкидання м'яча.

Виконуючи «викочування» м'яча партнеру, воротар не продовжив рух рукою за м'ячем, що котиться - суперник перехопив м'яч, що повільно котиться - повторіть вправи 1, 2.

Виконуючи вкидання м'яча рукою збоку, воротар не зробив широкого розмаху рукою з м'ячем - м'яч не долетів до адресата - повторіть вправи 3, 4.

Виконуючи вкидання м'яча однією рукою від плеча, воротар не зробив завершального руху кистю - м'яч не дійшов до партнера - повторіть вправи 3,4

### **Додаткові вправи для воротарів**

У футзалі воротар повинен володіти не лише специфічною технікою ловлі, відбивання та введення м'яча у гру, а й технікою польових гравців. Така необхідність диктується самою суттю футзалу, в якій воротарю постійно

доводиться виконувати функції польових гравців. Наприклад, отримавши м'яч у ноги від партнера, воротар повинен точно надіслати м'яч одному з гравців своєї команди так, щоб суперники не перехопили передачу. Крім того, ситуації, що виникають на майданчику, вимагають від воротаря надійно виконувати прийом м'яча різними способами, використовувати різноманітні обманні рухи, а також, підключаючись до атаки, наносити сильний і точний удар по воротах суперників тощо.

Хороша технічна майстерність потрібна воротареві, коли залишаючись останнім гравцем захисту, він змушений виконувати функції страхувальника або диспетчера. Звичайно, щоб повною мірою відповідати таким вимогам, воротар повинен на тренувальних заняттях не тільки відпрацьовувати специфічні прийоми гри воротаря, але й брати участь у вправах польових гравців, а також як польовий гравець іноді і брати участь в іграх.

Додаткові індивідуальні і групові вправи для тренувальних занять.

1. Гравці тримають м'яч в одній руці, виконуючи цією рукою кругові рухи вперед і назад. Вправа виконується по черзі правою та лівою рукою.

2. Воротар витягує руки вбік-вгору, перекидаючи м'яч з руки на руку.

3. Воротар тримає м'яч у руках. Нахиляючись уперед, він кидає м'яч між ногами за спину так, щоб той пролетів над головою. Випрямившись, воротар ловить м'яч перед собою. Варіант: після кидка м'яч прямує вгору. Випрямившись, воротар розвертається на 180° і ловить м'яч над головою.

4. Нахилившись уперед, воротар перекладає м'яч із руки в руку навколо тулуба чи ніг. Варіант: а) м'яч перекладається з руки в руку по «вісімці»; б) м'яч перекочується поверхнею майданчика навколо ніг або по «вісімці».

5. Воротар сідає, піднявши випрямлену ногу і перекладає м'яча з руки в руку так, щоб м'яч проходив під цією ногою.

6. Воротар стоїть, тримаючи м'яч у витягнутих уперед руках. Відпустивши м'яч, він ловить його перед падінням на майданчик і притискає до грудей. Варіант: те саме, але воротар ловить м'яч після відскоку від майданчика.



7. Воротар стоїть, тримаючи м'яч у витягнутій правій руці. Вдаряючи м'ячем об поверхню майданчика у себе під ногами, він підскакує, а потім перехоплює м'яч, що відскочив від майданчика, обома руками. Потім м'яч перекладається в ліву руку і таким чином кидком направляється воротарем собі під ноги і т.д.

8. Воротар підкидає м'яч високо над собою обома руками. Впіймавши м'яч у стрибку у найвищій точці, він притискає його до грудей. Варіант: те саме, але після кидка воротар швидко повертається на 360°, намагаючись зловити м'яч і притиснути його до грудей.

9. Воротар приймає вихідне положення, лежачи на спині з м'ячем у витягнутих руках. Швидко підвівшись, він переводить м'яч на груди. Варіант: вправа виконується з вихідних положень лежачи на боці та лежачи на животі.

10. Воротар приймає вихідне положення, лежачи в упорі на руках. Його партнер накидає йому м'яч лише на рівні голови. Воротар намагається зловити м'яч, що летить, приземляючись на груди. Варіант: воротар приймає положення сидячи на колінах, а партнер накидає йому м'яч на висоту витягнутих рук або трохи вбік.

11. Воротар приймає основну стійку, повернувшись спиною до партнера. Той стоїть за 5 м від воротаря з м'ячем у руках. За звуковим сигналом він кидає м'яч у бік воротаря. Той швидко розвертається на 180° і ловить м'яч тощо. Варіант: м'яч накидається дещо убік від воротаря чи рівні його витягнутих рук.

12. Праворуч і ліворуч від воротаря (за 1,5-2 кроки від нього) кладеться по набивному м'ячу. Воротар, прийнявши основну стійку, кидає м'яч вправо так, щоб той котився повз набивний м'яч і в кидку намагається зловити м'яч, що котиться. Потім вправу виконують у інший бік тощо.

13. Воротар тримає м'яч над головою. Сильно кинувши м'яч у майданчик перед собою, він виконує перекид уперед і перш ніж м'яч вдруге торкнеться майданчика, ловить його та притискає до грудей. Варіант: після кидка воротар повертається на 180°, виконує перекид назад і ловить м'яч.

14. Воротар займає позицію обличчям до стінки на відстані 1,5-2 кроки. Його партнер встає за воротарем і кидає м'яч у стінку. Завдання воротаря зреагувавши на звук м'яча, що відскочив від стінки, оволодіти ним. Поступово сила кидка зростає. Періодично партнери змінюються ролями. Варіант: а) партнер займає позицію позаду збоку від воротаря. Останній стоїть обличчям до стінки на відстані 5 м. М'яч накидається у стінку по крутій траєкторії. Воротар вибігає вперед і в стрибку ловить м'яч у найвищій точці; б) м'ячі прямують у стінку на різній висоті.

15. Два воротарі встають за 10-12 м один проти одного. Один з них з м'ячем робить перекид уперед, встає і ногою спрямовує м'яч у бік партнера по крутій траєкторії. Останній ловить м'яч у стрибку та притискає його до грудей. Виконавши перекид, він також посилає м'яч верхи партнеру і т.д.

#### **РОЗДІЛ 4. ТАКТИКА ФУТЗАЛУ**

Під тактикою у футзалі варто розуміти найбільш доцільні індивідуальні, групові та командні дії гравців, спрямовані на досягнення поставленої мети.

Тактика футзального матчу – це насамперед вибір системи та методу гри.

Вміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперників та успішно використовувати свої можливості в атаках характеризує тактичну зрілість як команди загалом так і її окремих гравців. Команда може досягти успіху тільки при добре організованих і обов'язково активних діях усіх футзалістів у нападі та у захисті. Тактика гри безперервно вдосконалюється внаслідок постійної боротьби нападу та захисту. Саме ця боротьба є головною рушійною силою розвитку тактики футзалу.

Вміла організація атакуючих та захисних дій команди досягається чітким розподілом функцій між окремими футзалістами та групами гравців. У сучасному футзалі гравці діляться за функціональними обов'язками на воротарів, гравців лінії захисту, гравців середньої лінії та гравців лінії нападу.

У сучасному футзалі, незважаючи на свою спеціалізацію, кожен гравець зобов'язаний вміло виконувати всі технічні прийоми та грамотно діяти в атаці та обороні залежно від ігрової ситуації.

Основне завдання тактики – визначення засобів, способів та форм ведення гри проти конкретного суперника, у конкретних умовах. Тактика сучасного футзалу має досить широкий арсенал перелічених елементів. Їхне доцільне використання передбачає правильний облік основних факторів, характерних для даного матчу. Ці фактори складаються з правильної оцінки потенціалу своєї команди та можливостей команди-суперника (склад команди, ступінь тренуваності та рівень техніко-тактичної можливості гравців, їх мотивація на гру тощо), а також тих конкретних умов, в яких проходить матч (розміри і покриття майданчика, його освітлення, наявність глядачів та їх налаштування тощо). Основним каталізатором розвитку тактики у футзалі є постійне протиборство між атакою та обороною. Таке протиборство породжує нові тактичні ідеї, сприяє прогресу навчально-тренувального процесу та загалом підвищенню рівня майстерності гравців. У футзалі, як і інших спортивних іграх, тактика тісно переплітається з технікою. Остання є засобом реалізації тактичних задумів футболістів. Наприклад, якщо перед гравцями стоять питання: чи завдати удару по цілі, чи використовувати обведення проти суперника або виконати передачу м'яча партнеру, в такі моменти вони використовують тактичне мислення. Реалізуючи прийняте рішення, футзалісти демонструють технічну майстерність.

Відповідно до основного змісту гри – забити м'яч у ворота суперника і не дати забити м'яч у свої ворота – тактика розглядається як тактика нападу та тактика захисту.

Кожен розділ поділяється залежно від принципу організації дій гравців на групи: індивідуальні, групові та командні дії. У свою чергу кожна з груп поділяється, виходячи з форм ведення гри, на види (наприклад, індивідуальні дії в нападі можуть бути діями гравця без м'яча та діями гравця з м'ячем).

Види залежно від конкретного змісту ігрових процесів – на методи. Способи, що мають різні особливості виконання, зумовлюють появу варіантів.

#### **4.1. Тактика гри польового гравця в нападі**

##### **4.1.1 Індивідуальні тактичні дії в нападі**

Індивідуальні тактичні дії польових гравців у нападі включають атакуючі дії без м'яча, що характеризуються виконанням:

1. **«Відкривання»** – означає вихід гравця на вільну позицію, що дає змогу звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього та, отримавши м'яч, виконати передачу партнеру або удар по воротах. Гравець, який відкрився, також може відвести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце у футзалі, як правило, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати попередня імітація гравцем деякої пасивності з метою введення опікуна в оману або обманні рухи, що заплутують суперника. Відкриватися можна вперед, убік, а за потреби і назад. Причому робити це необхідно своєчасно, а саме у момент, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

##### **Тренувальні вправи**

1. Гра з партнером. Два гравці встають один проти одного: на відстані 6-8 кроків. Вони по черзі виконують передачі один одному. Гравець, який отримав м'яч, повинен ривком відкритися убік на 3-4 кроки, а його партнер точно спрямовує йому м'яч і навпаки.

2. Квадрат. На майданчику 10×10 м розташовуються 4 гравці, один з них відбирає. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити лише раніше обумовлену кількість дотиків до м'яча (два, три, один). Хто припустився помилки (м'яч спрямований за межі майданчика або ведучому) стає ведучим.

3. Гра в четверо воріт. На майданчику зі стійок (прапорців) зробіть чотири воріт (по дві на кожну команду). Завдання тієї і іншої команди - при скупченні гравців біля одних воріт швидко оцінити обстановку і перевести

м'яч партнеру, що вільно відкрився, на інші ворота. Гол, забитий у будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, яка зуміла за умовлений час забити більше м'ячів.

**2. «Відволікання уваги суперників»** – це переміщення одного або кількох гравців у певну зону з метою відведення за собою опікунів та створення вільної зони для індивідуальних дій партнерів, які володіють м'ячем або перебувають у вигіднішій позиції для безпосередньої загрози воротам. При відволікаючих діях пам'ятаймо, що переміщення має бути переконливим, тобто, по-справжньому створювати загрозу і цим змушувати захисників слідувати за гравцем який переміщається.

**3. Створення чисельної переваги** в окремих зонах ігрового поля. У тих випадках, коли атакуючий гравець не може впоратися в єдиноборстві з суперником, один з його партнерів переміщується до цієї зони, створюючи тут чисельну перевагу. Найчастіше ця тактична дія застосовується при нападі з підключенням до атаки значної кількості гравців.

**4. Закривання суперника.** Кожен гравець у футзалі має вміти опікуватися своїми суперниками. Без цього не відбудеться успішної гри команди. Той, хто вмів закрити суперника, отримує сприятливу нагоду вчасно розпочати боротьбу за м'яч, не дати отримати м'яч супернику і таким чином зірвати атаку протилежної команди. У різних ситуаціях закриття може здійснюватися по-різному. Однак у всіх випадках закриваючий повинен зайняти місце між суперником та своїми воротами. При цьому враховуйте таку вимогу: чим ближче суперник розташується до воріт, тим слід ближче до нього перебувати.

#### Тренувальні вправи

1. Двох проти одного. Гра проводиться на половині майданчика. Два захисники грають проти нападаючого. Один із захисників вступає в єдиноборство із суперником і прагне перекрити шлях до воріт. Другий захисник, відступаючи до воріт, підстраховує партнера на випадок, якщо противнику вдасться обвести першого.

2. Один проти двох. На майданчику розмічається квадрат 12x12 м. Гра полягає в тому, що один захисник намагається завадити просуванню двох суперників до воріт і відібрати у них м'яч. Захисник повинен прагнути зайняти таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч у бік відкритого партнера. У ході гри, гравці періодично змінюються ролями.

3. Два на два. Два захисники грають проти двох нападаючих. Гра проводиться на майданчику 15x15 м. Захисник, який опікується нападником з м'ячем, прагне зайняти таку позицію, щоб зупинити просування суперника та відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча, прагне розташуватися так, щоб завадити йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча.

4. Штурм воріт. На середині поля розміщуються четверо нападників із м'ячем. Біля воріт, що захищаються воротарем, постають чотири захисники. Нападники пересуваються вперед, передаючи м'яч один одному. Захисники (кожен тримає одного з нападників) прагнуть відібрати у них м'яча або відбити його до центру поля. Через певний час команди змінюються ролями. Перемога присуджується команді, яка зуміла пропустити менше м'ячів під час оборони воріт.

**Індивідуальні тактичні атакуючі дії з м'ячем** включають застосування передач м'яча, ведення та фінтів, а також ударів по воротах у різних ігрових ситуаціях.

### **Атакуючі дії з м'ячем**

Індивідуальні тактичні дії футболіста, що володіє м'ячем, є ні чим іншим, як раціональним застосуванням у грі технічних прийомів, розглянутих нами у розділі «Техніка гри футзалу».

**1. Передача м'яча.** Гравець, який володіє майстерністю виконувати точні та своєчасні передачі партнерам, приносить велику користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, як правило, організовується атака на ворота суперників, готується момент для завершального удару по воротах. Ось кілька вимог, яких слід дотримуватись під час виконання передач. Віддавати

м'яч необхідно тому, хто займає більш вигідну позицію. Найкраще це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч у русі та продовжити атаку або завдати удару по воротах. У процесі гри намагайтеся урізноманітнити виконання передач, тобто виконувати як короткі так і середні та довгі. Чергувати слід також передачі низом і верхом, а також поперечні та поздовжні. Це ускладнить дії суперників, не дозволить їм пристосуватися до вашої гри.

1. По прямій. Виконуйте вправи разом із партнером. Просуваючись по прямій на відстані 4–6 кроків від партнера, робіть передачі один одному в один дотик.

2. На хід партнеру. Позначте коло діаметром 8–10 кроків. Встаньте в центр кола і передавайте м'яч партнеру, який біжить по колу спочатку по ходу, а потім проти ходу годинникової стрілки. Намагайтеся віддати м'яч партнеру на хід. Періодично змінюйтесь із партнером ролями.

3. Діагональні і поперечні передачі. Гравці, передають м'яч у такій послідовності: гравець А передає м'яч партнеру Б, той – гравцю В, який направляє м'яч партнеру Г і т.д. Періодично гравці змінюють напрямок передач.

4. Зміна позицій. Пересуваючись учотирьох по колу, гравці в один дотик передають низом м'яч один одному спочатку по ходу, а потім проти ходу годинникової стрілки.

**2. Ведення та фінти.** Ведення та фінти – ефективні прийоми гри. Вміло використовуючи ведення м'яча різними способами та на різній швидкості у поєднанні з обманими рухами, футзаліст отримує сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для удару по воротах. Граючи в футзал, багато хто любить використовувати ці прийоми, але найчастіше це робиться на шкоду команді. Тому у випадках, коли партнер зайняв вигідну позицію, слід направити йому м'яч. Адже своєчасна та точна передача – є ефективною тактичною дією для команди.

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати у тих випадках, коли партнери гравця, який володіє м'ячем, закриті суперниками і можливості

передачі немає. Тоді гравець повинен почати переміщення з м'ячем по довжині або ширині поля з метою виграти час для відкриття партнерів або вийти на ударну позицію.

**Обведення** - це дії гравця з м'ячем з метою виграти єдиноборство із суперником. Це найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: зі зміною швидкості руху, зі зміною напрямку руху, обманні рухи (фінти).

**Обведення зі зміною швидкості руху** найбільш ефективно при веденні м'яча вздовж бічної лінії поля або при діагональному переміщенні гравця з м'ячем.

**Обведення зі зміною напрямку руху** використовується у двох варіантах. У випадку, коли захисник знаходиться попереду гравця з м'ячем, зблизившись із ним на відстань 5-6 м, нападник іде убік. Якщо захисник не реагує на це, нападник різко збільшує швидкість і залишає суперника за спиною. Якщо захисник починає зміщуватись у новому напрямку, нападник різко змінює його ще раз і набирає швидкість. Другий варіант використовується, коли захисник знаходиться ззаду або ззаду та збоку і рухається у тому ж напрямку, що й гравець із м'ячем. У момент зближення захисника з нападником останній різко зупиняє м'яч і розвернувшись на 180°, продовжує рух повз захисника, що проскочив. Даний вид обведення особливо корисний при поздовжніх та діагональних переміщеннях гравця з м'ячем.

**Обведення за допомогою обманних рухів (фінтів)** – найнефективніший засіб ведення єдиноборств за умов щодо невеликого ігрового простору (дії у штрафному майданчику суперників тощо).

#### Тренувальні вправи

1. Дріблери. Проводьте цю гру у вигляді естафети. У ній беруть участь одночасно дві – три команди. У складі кожної однакова кількість гравців. Команди будуються за загальною лінією старту колони по одному. За 5 кроків від лінії старту паралельно їй проводиться лінія передачі м'яча. За сигналом перші гравці команд ведуть м'яч по прямій, обходять стійку (29 кроків від лінії



старту) і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони направляють м'яч другим номерам команд, а самі стають в кінці колони. Другі та наступні номери діють так само. У ході гри кожен гравець має зробити по три ведення м'яча. Перемагає команда, яка швидше за інших закінчила естафету.

2. Тільки вперед. Змагаються два гравці. Один із них із м'ячем. Він веде м'яч по полю на відстані 3-4 кроків і робить передачу партнеру, що рухається осторонь на відстані 4-5 кроків від нього. Отримавши м'яч, той виконує такі ж дії тощо. Завдання гравця без м'яча – швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець із м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.

3. Обведи партнерів. Вправу виконує кілька гравців. Вони встають у колону по одному, дотримуючись дистанції в 2-3 кроки. Таким чином, група повільно просувається полем. Останній гравець має м'яч. Він по черзі обходить всіх партнерів ззаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м'яч гравцю, що рухається позаду, який діє так само.

**3. Удари у ворота.** Футзалісти, які володіють різноманітними, сильними та несподіваними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал своєї команди. Удари у ворота не повинні завдавати одні й самі гравці нападу. У футзалі цією найважливішою тактичною дією повинні володіти всі гравці.

Удари у ворота – головний засіб для завершення всіх атакуючих дій. При їх виконанні необхідно враховувати багато тактичних аспектів: оцінка позиції воротаря, вибір способу нанесення удару і його сили, раптовість та його своєчасність.

**Передачі** – це взаємодія двох гравців, коли м'яч спрямовується від одного до іншого. У той самий час передача є засобом здійснення взаємодії двох-трьох гравців, тобто групової взаємодії.

За призначенням передачі поділяються на передачі в ноги, на вихід, на удар, в "недодачу", "прострільні".

По дистанції їх класифікують на короткі (5-10 м), середні (10-25 м) та довгі (більше 25 м).

Залежно від напрямку вони бувають поздовжніми, діагональними та поперечними.

По траєкторії виконання розрізняють передачі низом, верхом і дугою, а за способом виконання м'які, різані та відкидки.

Кожна з передач може бути ефективною в певних ситуаціях (швидкий або повільний суперник, чи активний він на перехопленнях або віддає перевагу відбору м'яча, добре або слабо грає головою тощо), які повинні враховуватися гравцем, який її виконує.

Факторами, що впливають на ефективність передач, є технічна майстерність футболіста, вміння бачити майданчик, тактичне мислення, маневреність партнерів.

#### Тренувальні вправи

1. За вказаною цілю. Зобразіть на стіні ворота. Розбийте їх у квадрати. У кожному з них поставте номер. Виконуйте вправу разом із партнером. Наносите удари у квадрат, номер якого попередньо вказано партнером. Зробивши 5 ударів по цілі, поміняйтеся ролями. Порівняйте: хто досяг кращого результату?

2. Удар з ходу. Вправу виконують кілька партнерів. Мета вправи – точно завдати удару по воротах після передачі м'яча низом. Передачі виконуються партнерами збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10-12 ударів.

3. Удар з літу. Встаньте навпроти воріт приблизно на 10-метровій позначці. Нехай ваш партнер збоку подає вам м'ячі так, щоб ударом з літа могли б направити м'яч у ворота. Періодично міняйтеся ролями.

4. Боротьба у повітрі. У вправі беруть участь одночасно три гравці. Два з них розташовані за 6–7 кроків від воріт. Їхній партнер з ліній воріт посилає м'ячі так, щоб вони опускалися їм на голову. Один із тих, хто стоїть перед воротами, прагне забити м'яч у ворота, а другий надає йому протидію.

Ми вам запропонували лише кілька вправ. На їх основі можна значно розширити цей перелік.

#### 4.1.2. Групові тактичні дії в нападі

У футзальній команді, що володіє м'ячем, більшість завдань доводиться вирішувати за рахунок комбінацій які є тактичною взаємодією кількох гравців.

**Групові тактичні дії у нападі** – це взаємодія двох чи більше футболістів, які вирішують певне завдання. Ефективність комбінацій багато в чому залежить від уміння гравців тактично правильно мислити, від їхньої зіграності між собою. Комбінації можуть здійснюватися як у ігрових епізодах, так і при розіграшах стандартних положень (при введенні м'яча у гру початковим ударом, ударом від воріт, при введенні м'яча через бічні лінії, кутові, штрафні, вільні удари). При цьому комбінації можуть мати місце як при захисті своїх воріт, так і при атаці воріт суперників. Комбінації при захисті мають на меті відбити атаки суперників з наступним переходом у атакуючі дії. Основою будь-якої наступальної комбінації є швидкість і несподіване переміщення гравців та виконання швидких та точних передач.

#### Комбінації у ігрових епізодах

Комбінації в ігрових епізодах є взаємодією гравців у парах і трійках.

До взаємодій у парах відносяться такі комбінації, як «стінка», «в один – два дотики в парах», «схрещування», «забігання».

Комбінація **«стінка»** передача партнеру та забігання за спину захиснику, щоб отримати м'яч назад. Зазвичай використовують у ситуації 2х2 для того, щоб створити чисельну перевагу 2х1, витягнувши захисника із його зони (рис.100).

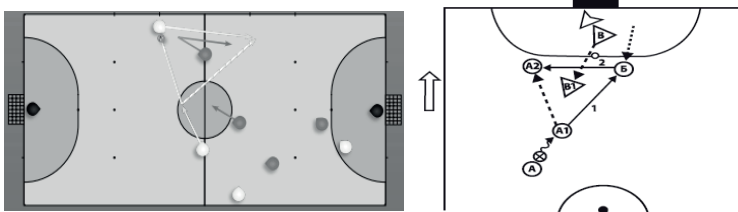


Рис.100. Комбінація «стінка»

Освоєння цієї комбінації можна розпочати з виконання вправ із пасивним опором партнерів. Як «суперник» на початковому етапі рекомендується використовувати будь-які предмети, наприклад стійки, прапорці, фішки. Принаймні освоєння даного прийому партнер, виконує роль суперника, має діяти дедалі активніше.

Комбінації «в один – два дотики в парах» це взаємодія гравців у тандемі, що передбачає швидкий вихід одного з партнерів на нову позицію. У той же час, використання таких передач не дозволяє захисникам зблизитися з одним з атакуючих для відбору м'яча.

Комбінація «взаємодія гравця та стовпа». Всі подібні ситуації відносяться до гри у вертикальних парах, що складаються з гравця який робить передачу та стовпа, котрий отримує передачу у глибині атаки (рис. 101).

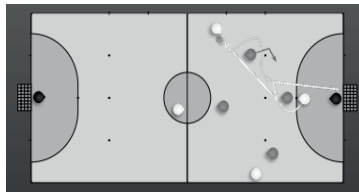


Рис. 101. Комбінація «взаємодія гравця та стовпа»

Комбінація «човниковий біг на фланзі» - це ситуація, за якої гравець з м'ячем передбачає гру і робить своєчасну передачу. Гравець без м'яча робить рух до своїх воріт флангом, відтягуючи за собою опікуна, позаду якого, таким чином, звільняється зона. Різко розвернувшись, гравець потім може увірватися в цю зону і отримати передачу (рис. 102).

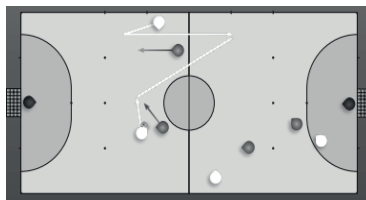


Рис. 102. Комбінація «човниковий біг на фланзі»

Комбінація «діагональ» це ситуація, за якої атакуючий гравець уникає опікуна (не обов'язково через передачу), забігаючи у вільну зону за спину захиснику, щоб отримати діагональну передачу. Цей маневр так називається, тому що пас йде по діагоналі щодо горизонтальної та вертикальної осі (рис.103).

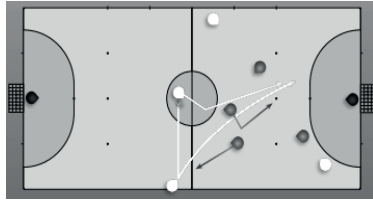


Рис. 103. Комбінація «діагональ»

Комбінація «схрещування» (вона ж комбінація «стінка»), суть якої в тому, що два партнери, один з яких володіє м'ячем, йдуть назустріч один одному найчастіше поперек поля. У момент перетину їхніх шляхів суперникам важко визначити, хто не залишиться з м'ячем. Схресний крок найчастіше застосовується у середині поля чи на підступах до штрафної площі. Гравець залишає м'яч у певній точці та продовжує рух у початковому напрямку. Його партнер, рухаючись синхронно, підхоплює м'яч і йде з ним у вільну зону (рис. 104).

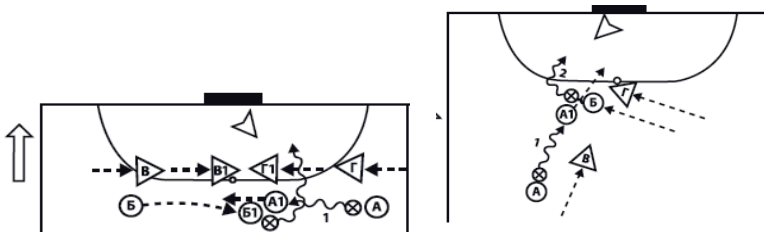


Рис.104. Комбінація «схрещування»

Комбінація «забігання» - це ситуація, за якої перетинаються траєкторії руху гравців однієї команди. При цьому нападник оббігає позаду партнера з

м'ячем, щоб згодом отримати передачу або заплутати суперників у момент перетину, що у свою чергу може використовувати гравець із м'ячем (рис. 105).

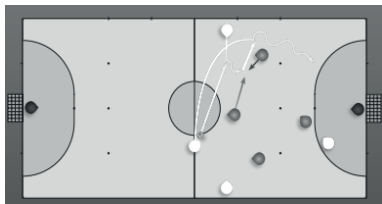


Рис. 105. Комбінація «забігання»

До взаємодій трьох гравців відносяться комбінації: «гра в один - два дотики», «зміна місць», «пропускання м'яча».

Комбінація **«гра в один-два дотики»**, це ігрова ситуація при здійсненні трьох партнерів, яка виконується з дотриманням тих самих принципів, що й за двох. Найчастіше ця комбінація здійснюється у трикутнику (рис.106). Розташування гравців у формі трикутника, в одному з кутів якого знаходиться м'яч, дозволяє гравцеві з м'ячем отримувати постійну підтримку від партнерів. Гравець з м'ячем має кілька кутів для передач, що заважає захисникам створювати ефективний тиск на нього. Вона виконується без зміни місць, зі зміною місць гравцями, а також з діями, що відволікають.

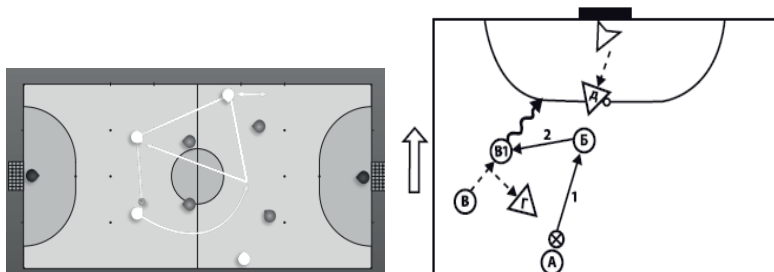


Рис. 106 Комбінація «гра в один-два дотики»

У процесі тренування слід засвоїти структуру комбінації, її зміст, основу виконання. Вся футзальна зустріч складається з поєднання простих, награних до високого рівня та складних багатоходових тактичних комбінацій з великою

кількістю гравців, що беруть участь. Але й багатоходові комбінації по суті складаються з низки простих комбінацій, які чергуються одна за одною.

Комбінація «**зміна місць**». Ситуація, за якої гравець стовп виконує зміщення без м'яча створення вільної зони чи кута передачі (рис. 107).

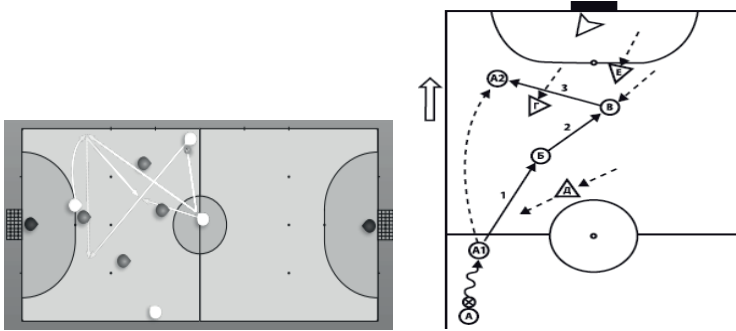


Рис. 107. Комбінація «зміна місць»

Комбінація «**пропускання м'яча**» успішно застосовується при завершенні флангових атак безпосередньо у штрафному майданчику суперника. Після сильної поперечної передачі вздовж воріт гравець активно виходить на неї, імітуючи удар по воротах. Проте замість удару він несподівано пропускає м'яч партнеру, який знаходиться без опіки захисника (рис. 108).

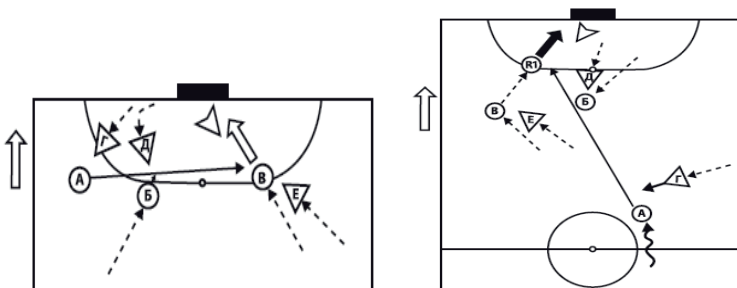


Рис. 108. Комбінація «пропуск м'яча»

**Комбінації при розігріші стандартних положень** посідають у футзалі важливе місце. Вони здійснюються при введенні м'яча у гру воротарем та з центру поля, при виконанні штрафних, вільних та кутових ударів. Такі комбінації дають можливість гравцям атакуючої команди заздалегідь зайняти вигідні позиції, націлюючись на взяття воріт суперника. Звичайно, що розіграш стандартних положень передбачає лише шаблонне рішення.

**Комбінації при введенні м'яча у гру воротарем** виконуються після виходу м'яча через лінію воріт за межі майданчика (дивись підрозділ 4.1.4).

**Комбінації при введенні м'яча у гру з центру ігрового майданчика** здійснюються при початковому ударі та введенні м'яча у гру після взяття воріт (рис. 109).

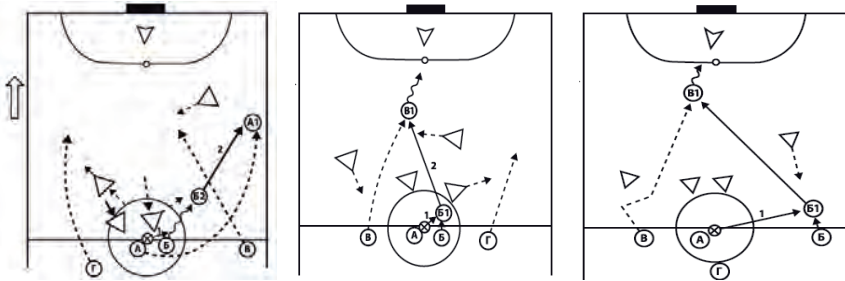


Рис. 109. Комбінація при введенні м'яча у гру з центру ігрового майданчика

**Комбінації при розігріші штрафних та вільних ударів** багато в чому аналогічні, особливо коли вони здійснюються поблизу воріт суперників. Виняток становлять випадки, коли м'яч безпосередньо зі штрафного удару прямує у ворота команди, що обороняється. При виконанні штрафного удару його виконавець не повинен зосереджувати увагу на м'ячі, а зобов'язаний уважно слідувати за переміщеннями партнерів та суперників. Партнери ж гравця, який виконує штрафний удар, спочатку повинні займати таку позицію, змінивши яку, вони мимоволі змушують суперників створювати у своїй



обороні провали. Саме через них виконавець штрафного удару отримає можливість направити м'яч у ціль (рис. 110).

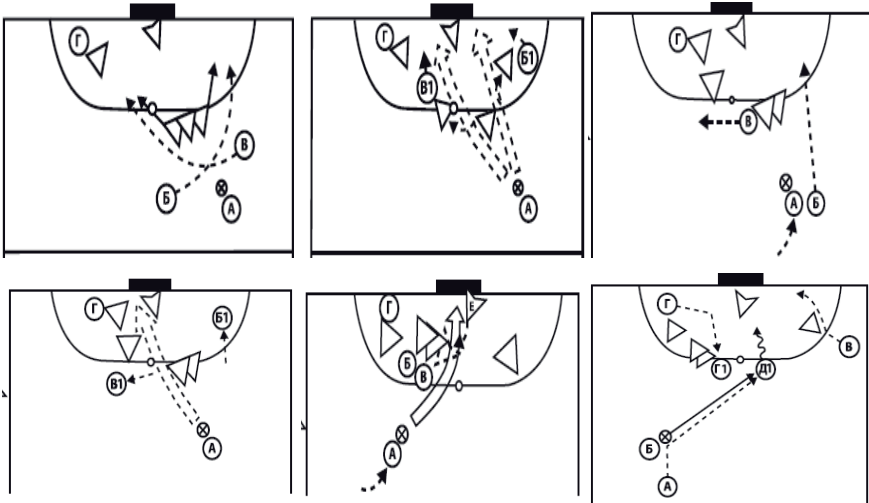


Рис. 110. Комбінації при розіграві штрафних та вільних ударів

**Комбінації при розіграві кутових ударів** передбачають як простріли м'яча вздовж воріт на розрахунок підставленої ноги партнера, рикошету від суперників, так і серію передач з метою вивести одного з партнерів на вигідну позицію для взяття воріт. Команда, яка бажає одержати результат при виконанні таких комбінацій, зазвичай делегує на виконання кутових ударів найбільш холоднокровних і тактично грамотних гравців, які можуть у обмежений правилами ігор час оцінити розташування партнерів і суперників та обрати оптимальне рішення. Для того, щоб застосувати фактор несподіваності, приховати свої істинні наміри, такі гравці попередньо демонструють наміри надіслати м'яч в одну зону а роблять передачу в іншому напрямку або ж попередньо виконують кілька хибних замахів у різних напрямках (рис. 111).

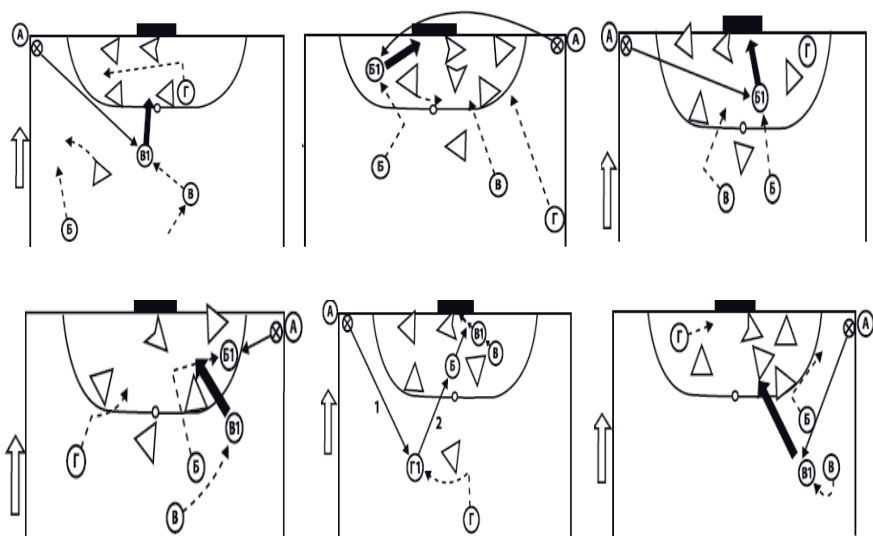


Рис. 111. Комбінації при розігравші кутових ударів

**Комбінації при введенні м'яча із-за бокової лінії** багато в чому схожі до розігравшу кутових ударів, особливо, коли гравці виконують це поблизу штрафного майданчика. Різниця лише полягає в місці введення м'яча в гру (рис. 112).

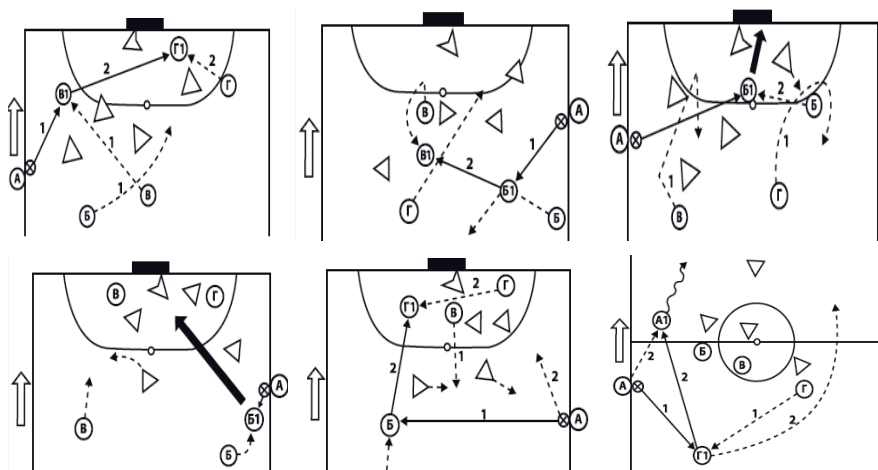


Рис. 112. Комбінації при введенні м'яча із-за бічної лінії

### 4.1.3. Командні тактичні дії в нападі

Під командною тактикою розуміється сукупність складних тактичних елементів, які виконують усі гравці на майданчику. Команда злагоджено і за задалегідь обумовленим планом застосовує індивідуальні та групові техніко-тактичні засоби, щоб досягти поставленої мети в нападі та захисті.

Командні дії в нападі включають: **швидкий напад і позиційний напад**.

Суть **швидкого нападу** в тому, що після успішного відбиття атаки атакуючої команди, гравці що оволоділи м'ячем стрімко переходять до нападу взяття воріт суперників, користуючись тим, що гравці останньої не встигли організувати свій захист. Здійснюється така атака як за рахунок довгої передачі м'яча партнеру, що знаходиться попереду, так і за допомогою декількох швидких передач між партнерами, що прямували до їх воріт, а також за рахунок індивідуальних дій гравців. Несподіваність і висока швидкість такої атаки приголомшують суперників, не даючи їм час на перегрупування сил в обороні. Найбільший успіх швидкий напад приносить при атаках, коли команда в ході гри несподівано перехоплює м'яч у суперників. Звичайно, не виключається також можливість організації такої атаки при розіграші стандартних положень.

Швидкий напад має три фази: початок атаки, її розвиток та завершення.

**Перша фаза** передбачає швидкий пас гравцеві, що знаходяться попереду без опіки суперника, або партнера, який здійснив «відрив» від суперників. У разі індивідуальних дій гравця, який оволодів м'ячем, друга фаза швидкого нападу практично відсутня. До прориву до воріт протилежної команди можуть брати участь від одного до трьох гравців. Напрямок пересування атакуючих визначається позиціями, які вони займають, розташуванням суперників і місцем, де здійснюється відбір м'яча. У кожній команді бажано мати гравця, якому у разі перехоплення м'яча у суперників може бути надіслана передача. Його партнери повинні знати його улюблену позицію, щоб відразу адресувати йому пас.

**Друга фаза** включає швидке переміщення гравця (або гравців), що отримав м'яч, до воріт суперників з веденням (або кількома передачами між собою). Такий швидкісний маневр може здійснюватися по флангу, інколи ж і по всій ширині ігрового майданчика. Головне для атакуючих – вибрати найкоротший шлях до воріт суперників. Зволікання у розвитку атаки дозволить суперникам повернутись в оборону, відразу ж ускладнивши дії нападників.

**Третя фаза** передбачає створення гольової ситуації та удару по воротах.

**Позиційний напад** застосовується, коли суперники встигли повністю організувати командний захист. Такому організованому захисту атакуючі і повинні протиставити систематизовану атаку, в якій будуть задіяні усі гравці команди. При якій вивести партнера на вигідну позицію здійснюється, на відміну швидкого нападу, за допомогою чималої кількості передач. Це дає можливість атакуючим забезпечити тривалий контроль м'яча за рахунок коротких та середніх передач. З виконанням комбінацій у поєднанні групових і індивідуальні дії гравців.

#### **4.1.4. Тактика гри воротаря в нападі**

Під тактикою гри воротаря в нападі розуміються найдоцільніші його дії, створені задля забезпечення початку атаки своєї команди.

**Введення м'яча в гру** – важлива тактична дія воротаря, тому що у грі найчастіше атака починається саме від нього, з його першого пасу партнеру, що знаходиться у вигідній позиції. При цьому не має особливого значення, яким чином воротар ввів м'яч у гру рукою або ногою (рис. 113).

Для воротаря який заволодів м'ячем в боротьбі зі суперником, або ж який вводить м'яч після його виходу за лінію воріт, важливо зіграти так, щоб зберегти м'яч для команди, або ж гострою передачею організувати атаку воріт суперників. Швидкі переміщення партнерів, їхня готовність отримати від воротаря пас – необхідна умова успішних дій воротаря при введенні м'яча у гру.

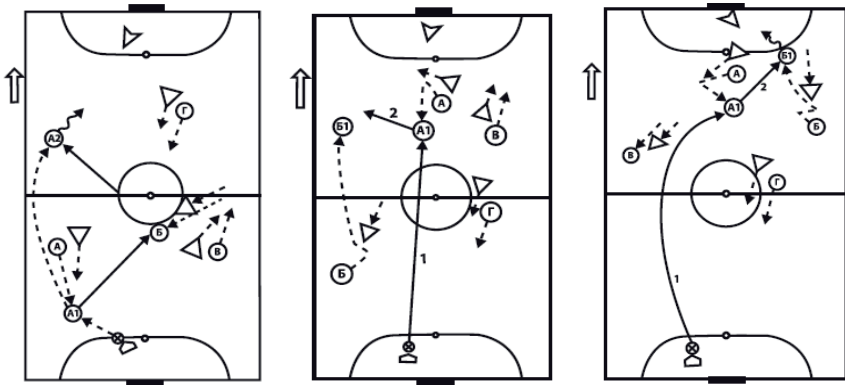


Рис. 113. Введення м'яча в гру воротарем

Ривки партнерів по всьому ігровому майданчику дають йому можливість адресувати м'яч тому, хто зайняв найбільш надійну позицію для збереження м'яча або відкрився на вільне місце, що дає хорошу можливість для атаки воріт суперника. Як бачимо, взаємодію воротаря з партнерами на цій стадії атаки важко переоцінити. Наприклад, воротар спрямовує м'яч одному з партнерів, котрий відкрився на чужій половині ігрового майданчика. Довгою першою передачею він може «відрізати» лінію захисту від нападу (рис. 114).

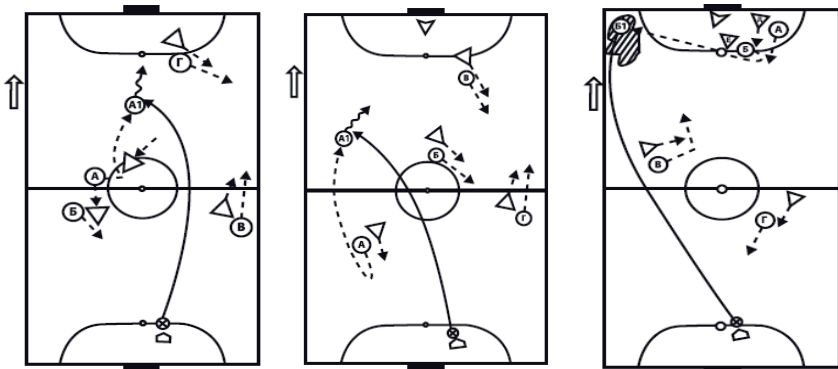


Рис. 114. Введення м'яча в гру воротарем

**Участь воротаря у атакуючих діях партнерів.** У грі воротареві доводиться нерідко підключатися до атакуючих дій партнерів. Наприклад, коли атакуючі прагнуть подолати опір суперників за допомогою позиційного нападу, воротар може допомогти партнерам. Для цього він залишає ворота і переміщається вперед, пропонуючи себе партнерам диспетчером. Займаючи позицію позаду атакуючих партнерів, він має гарну можливість змінювати напрямок атаки. Більше того, зайнявши таку позицію, він створює чисельну перевагу над тими, хто захищається (рис. 115).

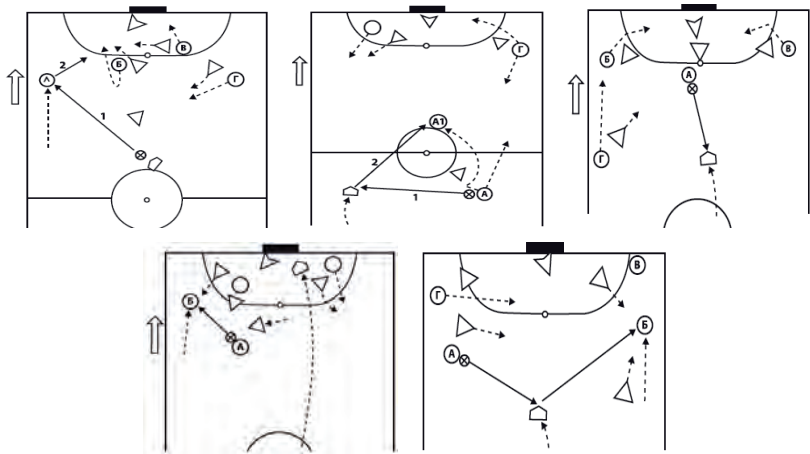


Рис. 115. Участь воротаря у атакуючих діях партнерів

#### 4.2. Тактика гри польового гравця в захисті

У футзалі тактика гри в захисті висовує таку організаційну діяльність команди, яка б дозволила нейтралізувати атаку суперників. Захищаючись, команда повинна так побудувати свою гру, щоб максимально ускладнити взаємодію гравців атакуючої команди, запобігти їх проникненню в зону перед своїми воротами, та не дати їм можливості здійснити удари по цілі. Водночас захищаючись, гравці повинні створювати умови для відбору м'яча у суперника та організовувати початок власної атаки. Команда, яка надає тактичній підготовці підвищену увагу, відзначається узгодженістю дій

гравців, знанням всіма гравцями своїх функцій, високою ігровою дисципліною. Вибрана командою раціональна тактика гри в захисті може стати ефективним засобом у зустрічі з переважаючим за силами суперником. Як і в атаці, **гра в захисті складається з індивідуальних, групових та командних дій.**

#### **4.2.1. Індивідуальні тактичні дії в захисті**

Індивідуальні дії в обороні включають: дії захисника проти суперника без м'яча і дії захисника проти суперника з м'ячем, які складаються з відбору м'яча, протидії передачам, веденню та фінтом, ударам по воротах.

**Дія проти гравця без м'яча.** До них відносяться закривання та перехоплення м'яча.

**Закривання** - це переміщення команди, яка захищається, з метою зайняти правильну позицію, для ускладнення супернику отримати м'яч. Закривання гравця здійснюється, коли суперник своєю безпосередньою позицією загрожує воротам або своїми діями може створити вигідну ситуацію для взяття воріт. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його опіка.

Якщо суперник володіє м'ячем, гравець, що захищається, займає позицію між опонентом, м'ячем і воротами. Однак навіть якщо противник без м'яча, захисник все одно повинен розташуватися між опонентом та воротами всередині умовного трикутника, складеного між точками, в яких знаходиться м'яч, атакуючий гравець та центр воріт. Захисник повинен зайняти найбільш вигідну позицію у цьому трикутнику залежно від ігрової ситуації.

**Перехоплення** - це своєчасний, випереджаючий вихід до м'яча гравця команди, що захищається, для зриву атакуючих дій суперника. При перехопленні гравець повинен правильно оцінити обстановку та вибрати найдоцільніший технічний засіб перехоплення м'яча.

**Дія проти гравця із м'ячем.** Діючи проти гравця, що володіє м'ячем, гравець прагне відібрати м'яч, перешкодити його передачі, виходу з м'ячем на гостру позицію та нанести удар.

**Відбір м'яча** в залежності від ситуації виконується одним з описаних раніше технічних прийомів: ударом ногою, зупинкою ногою або поштовхом плечем в плече.

**Протидія передачі** м'яча використовується, коли партнер, що не володіє м'ячем, займає вигідну позицію. Захисник наближається на 2-3 м до суперника з м'ячем та заважає йому виконати точну передачу.

**Протидія веденню** застосовується, коли суперник рухається з м'ячем у бік воріт. Завдання захисника не дозволити вийти йому на вигідну позицію. Для цього гравець, як правило, прилаштовується до суперника рухаючись паралельними кроками і намагається відтіснити його до бічної лінії або примусити зробити передачу м'яча поперек поля.

**Протидія удару** використовується, коли нападник прагнучиме завдати його по воротах поблизу штрафної площі. При цьому захиснику потрібно сконцентрувати всю увагу на ногах суперника, не пропустивши момент замаху ударної ноги, щоб встигнути виставити свою ногу на шляху передбачуваного польоту м'яча, намагаючись не порушити правила.

#### **4.2.2. Групові тактичні дії в захисті**

Групові дії в захисті спрямовані на протидію комбінаційній грі команди суперника за допомогою своєчасного розбору гравців, підстраховки партнерів, переключення при персональній грі з одного на іншого гравця, групового відбору м'яча, а також взаємодія захисників у грі в меншості.

**Розбір гравців.** Втративши м'яч, гравець зобов'язаний відразу вступити в боротьбу з суперником, що заволодів м'ячем. Для цього він прагне відразу повернутися назад і вийти на одну лінію з атакуючим суперником або зайняти по відношенню до нього позицію, що перешкоджає його просуванню до воріт. Активну позицію щодо інших гравців атакуючої команди повинні зайняти й інші гравці команди, яка захищається. Їхнє завдання – розібрати своїх суперників, не дати їм можливості пройти за спину захисників та зайняти вигідну позицію на підступах до воріт. Якщо ж захисники, не зможуть вчасно розібрати атакуючих, це завжди загрожує серйозною небезпечкою їхніх воріт.



«Розбір гравців» (рис. 116) гравцеві Д, який випередив суперника Б, раптово вдається перехопити м'яч, який був направлений останньому партнером А. Створилася ситуація, в якій захисники не встигли перебудуватися і швидко розібратися атакуючих. Так, гравець Г вже не в змозі перекрити шлях до воріт підопічного Е, який відразу отримав пас від партнера Д, який перехопив м'яч. Загалом позиція захисників вийшла надто розосередженою і кожен із них виявився досить пасивним.



Рис. 116. Розбір гравців

Раніше вже згадувалося, що при розборі суперників важливу роль відіграє вміння одночасно тримати в полі зору м'яч і гравців атакуючої команди. Захисники, які не встигають простежити за переміщеннями атакуючих, а здатні лише контролювати пересування м'яча, найчастіше опиняються в ролі пасивних спостерігачів, створюючи для суперників сприятливі можливості для зайняття вигідної позиції. Досвідчені ж захисники постійно здійснюють погляд через плече, щоб зорієнтуватися і діяти відповідно до обстановки.

**Підстраховка** – це тактична дія одного або кількох гравців, які допомагають партнеру який програє в одноборстві з суперником. Наявність страхуючого відіграє значної ролі в організації захисних процесів. Наприклад, якщо гравець, що опікує суперника який володіє м'ячем, поступається йому в одноборстві, то страхуючий гравець, своєчасним втручанням у боротьбу зможе здійснити відбір м'яча. Страхуючи гравець, крім того, надає психологічну підтримку при його зближенні з атакуючим суперником.

Страхуючи гравець, як правило, повинен розташовуватися ближче до своїх воріт, ніж його партнер, що веде єдиноборство із суперником у найбільш зручній для цього дистанції 4-6 м від партнера (рис. 117). Якщо ж страхуючи гравець зайняв позицію на одній лінії з партнером, який веде оборство з суперником, або прямо за спиною у нього, це може призвести до помилки та загострення ситуації біля воріт захисників.

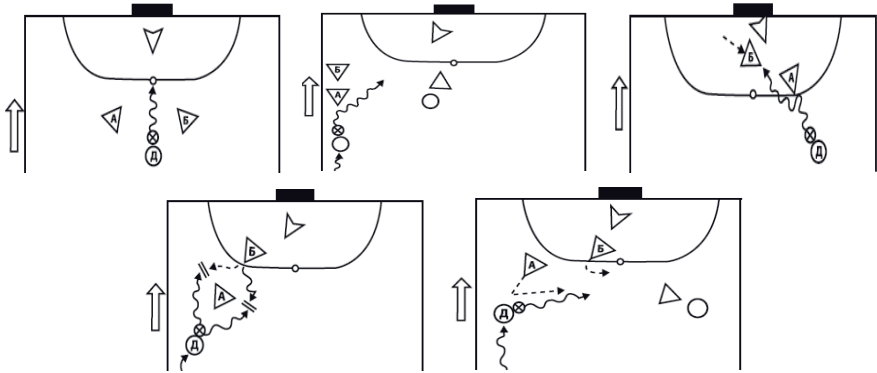


Рис. 117. Підстраховка

**Переключення** – тактичний прийом, обмін опікуваними гравцями. Найчастіше переключення використовуються, коли одному з захисників з певної причини, не вдається утримати свого підопічного. Наприклад, захищаючись, команда виконує утримання суперників по всьому ігровому майданчику. Проте, одному з атакуючих (з м'ячем або без м'яча) все ж таки вдається вийти з-під опіки. У такому разі на утримання цього нападаючого негайно переключається ближній гравець. Його партнер, який упустив суперника, у свою чергу, переключається на суперника, що залишився без опіки. На рисунку 118 захисник Д відпускає свого підопічного А, який небезпечно проходив флангом. Однак на нього переключається захисник Е, залишивши свого підопічного Б. На якого змушений відразу ж переключиться партнер Д, а гравець Ж повинен його підстрахувати.

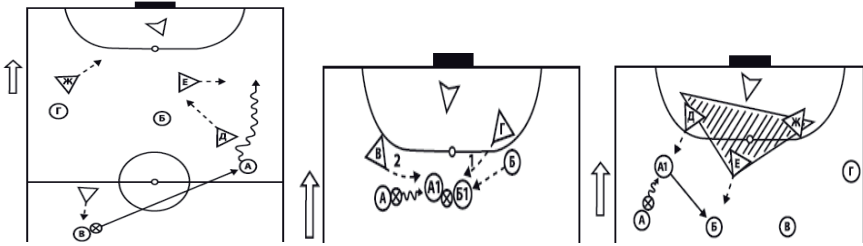


Рис. 118. Переключення гравців в захисті

Переключення можна виконувати і в тих випадках, коли атакуючі здійснюють комбінацію «схрещування». У такі моменти обмін підопічними захисники виконують коли атакуючі зрівняються один з одним (рис. 119).

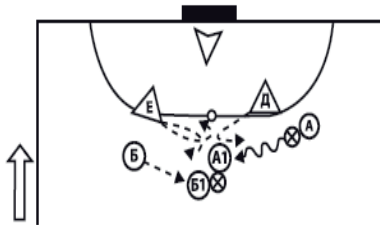


Рис. 119. Переключення гравців в захисті

Захисні трикутники. Тріо захисників раціонально розташовується у вигляді трикутника з урахуванням позицій м'яча та опонентів. Зазвичай два гравці розташовуються на першій лінії залежно від положення м'яча, а третій контролює простір на другій лінії. Ця позиція дозволяє йому страхувати партнерів або виконувати перемикання за потреби (рис. 120).

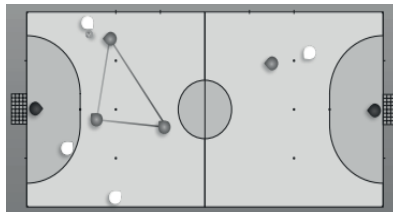


Рис. 120. Захист трикутник з урахуванням позицій м'яча та опонентів

Дії команди яка захищається у грі в меншості, у разі видалення гравця з майданчика. У такому разі трьом захисникам доводиться грати проти чотирьох гравців, що атакують. При цьому найбільш раціональним розташування захисників є так званий «трикутник, що рухається» (рис. 121).

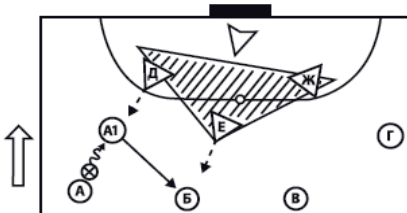


Рис. 121. Захист «трикутник, що рухається»

При цій побудові гравців найближчий до нападника з м'ячем захисник намагається його атакувати, не даючи йому можливості завдати удару по воротах або вийти на ударну позицію. Здійснюючи на нього тиск, гравець, що захищається, змушує нападника віддавати м'яч одному з партнерів. У цей час інші гравці команди, що захищаються, намагаються розташуватися між іншими суперниками так, щоб ускладнити їм зупинку передачі і одночасно отримати можливість для перемикання на того нападника, якому пішла передача.

#### 4.2.3. Командні тактичні дії в захисті

Коли команда має можливість брати участь у захисті усім складом, добре організовані командні дії дають можливість досягти позитивного результату у тому чи іншому матчі. У футзалі командні тактичні дії в захисті будуються за допомогою певних тактичних систем гри: **персональної, зонної та комбінованої**. Кожна з яких включає три форми захисних дій, що відрізняються розміром використовуваної площі ігрового майданчика, на якій відбуваються захисні протидії атакуючим, а також ступенем активності дій гравців команди, яка захищається. Такими формами є **концентрований захист, розосереджений захист та пресинг**.

**Концентрований захист** передбачає активні дії гравців які захищаються в безпосередній близькості від своїх воріт. В основному такі дії здійснюються на 1/4 або трохи більше площі ігрового майданчика.

**Розосереджений захист** передбачає початок активних протидій атакуючому супернику на далеких підступах до своїх воріт. Тобто команда, що захищається, вступає в боротьбу з суперником вже на 3/4 або 1/2 ігрового майданчика, змушуючи суперника діяти поспішно, не даючи здійснити задумані комбінації та намагаючись перехопити м'яч.

**Пресинг** передбачає протидію всім атакуючим суперникам, незалежно від позицій і володіння м'ячем. Сутність пресингу полягає в тому, що з моменту переходу м'яча до команди суперника кожен з тих, хто захищається, відразу ж переходить до щільної опіки конкретного її гравця, не даючи йому прийняти м'яч або передати його одному зі своїх партнерів.

**Персональний захист.** Ця система оборони передбачає опіку кожним гравцем команди, що обороняється, певних гравців протилежної команди.

**Концентрований персональний захист** застосовується проти атакуючих суперників, які використовують висунутого вперед центрального, який практикує індивідуальний обіграш захисників, які добре комбінують поблизу штрафної площі протилежної команди, але практично рідко атакують з далеких позицій. Ця форма захисту має на меті забезпечити згадані атакуючі дії суперників. Здійснюється цей різновид захисних дій наступним чином. Втративши м'яч, гравці команди, що обороняється, оперативно повертаються на свою половину майданчика і розташовуються приблизно на 1/4 площі ігрового поля, зустрічаючи тут атакуючих (рис. 122).

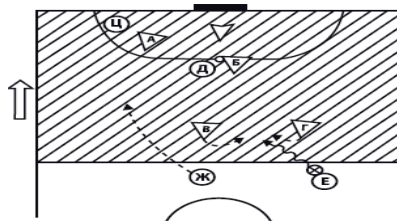


Рис. 122. Концентрований персональний захист

**Розосереджений персональний захист** використовується проти команд, які мають у своєму складі гравців, у яких добре поставлені удари з далеких та середніх дистанцій. З метою виключення можливості завдання суперниками таких ударів, а також протидії розвитку комбінаційних атак суперників, гравці команди яка обороняється чинять активні опори атакуючим, як правило, на 3/4 або 1/2 площі ігрового майданчика. Після зриву атаки на чужій половині майданчика або втрати м'яча в районі середньої лінії команда стає в захист. Її гравці намагаються оперативно розібрати конкретних чи найближчих гравців атакуючої команди (рис. 123).

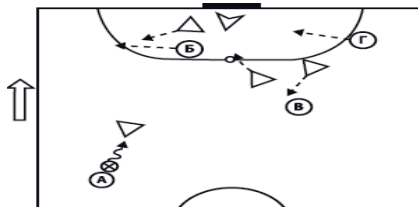


Рис. 123. Розосереджений персональний захист

**Персональний пресинг** застосовується, коли необхідно відібрати м'яч у суперників відразу після його втрати, стримати бурхливий розвиток їх атаки. Ця форма оборони може застосовуватися як на всьому ігровому майданчику, так і на 1/2 або 3/4 його території. Втративши м'яч, усі гравці негайно приступають до опіки суперників, чинячи їх атакуючим діям активний опір.

**Зонний захист.** Гравці відповідають за певні зони, залежно від положення м'яча. Кожен захисник опікується нападником, який знаходиться у його зоні, а також перекриває кути для передач у межах цієї зони.

**Концентрований зонний захист** має на меті протидіяти нанесенню суперниками атакуючих ударів по воротах з близьких та середніх дистанцій, забезпечити їх центрового, що діє у безпосередній близькості від воріт, ускладнити атакуючим комбінаційну гру (рис. 124).

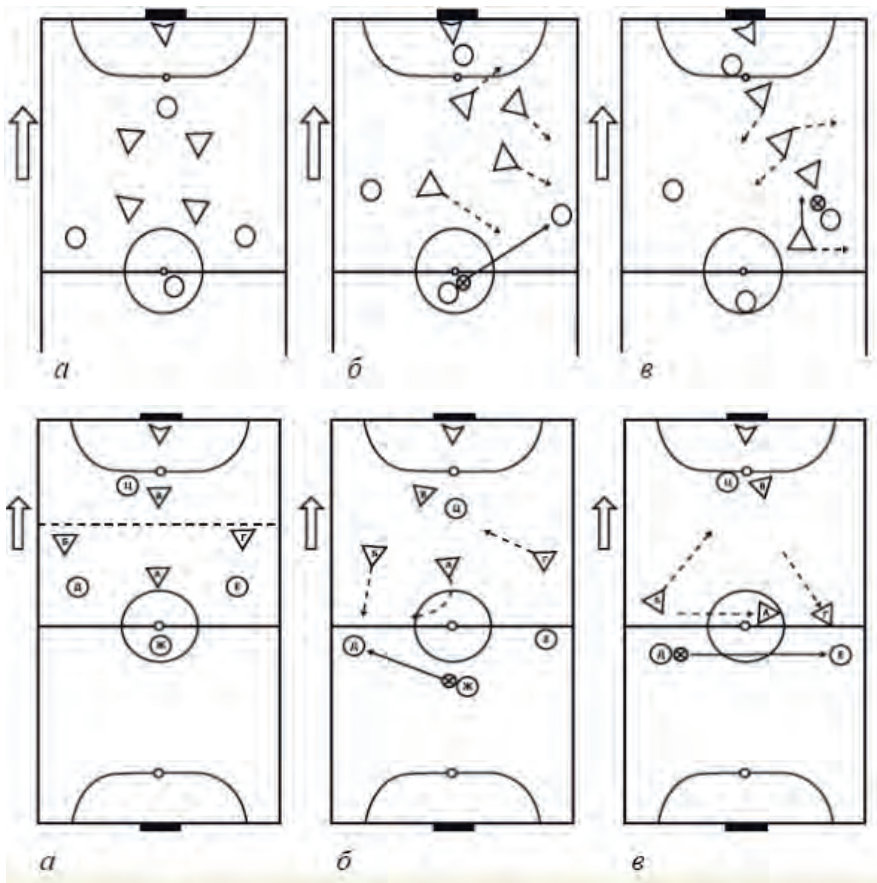


Рис. 124. Концентраційний зонний захист (а, б, в), та у вигляді «ромба»  
або «трикутника»

**Розосереджений зонний захист** застосовується в тому випадку, коли, завершивши атаку або втративши м'яч на чужій половині майданчика, гравці команди яка захищається відступають з атакуючими суперниками, що просуваються вперед, одночасно протидіючи їх переміщенням, ускладнюючи організацію швидкого прориву (рис. 125).



Рис. 125. Розосереджений зонний захист

**Зонний пресинг** – це такий різновид зонної системи захисту, коли гравці команди, що обороняється, організують активний захист у конкретних зонах на половині майданчика протилежної команди. Один з гравців, хто обороняється, як правило, атакує суперника, що володіє м'ячем, три інших його партнери у своїх зонах чинять тиск на інших суперників (рис. 126).

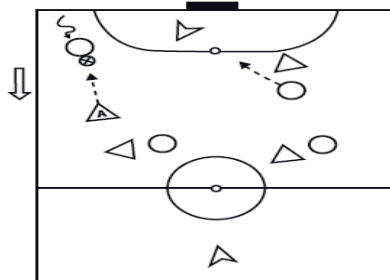


Рис. 126. Зонний пресинг

**Комбінований захист.** Система, що поєднує елементи персональної та зонної оборони. Деякі гравці виконують персональну опіку, решта



контролюють зони. Найбільш поширеним способом здійснення комбінованої системи оборони є персональна опіка одним або двома партнерами найсильніших гравців протилежної команди та протидія інших партнерів іншим суперникам у своїх зонах. При цьому, залежно від обстановки, гравці команди, що обороняються, можуть переключатися з персонального утримання суперників на гру в зоні і навпаки (рис. 127).

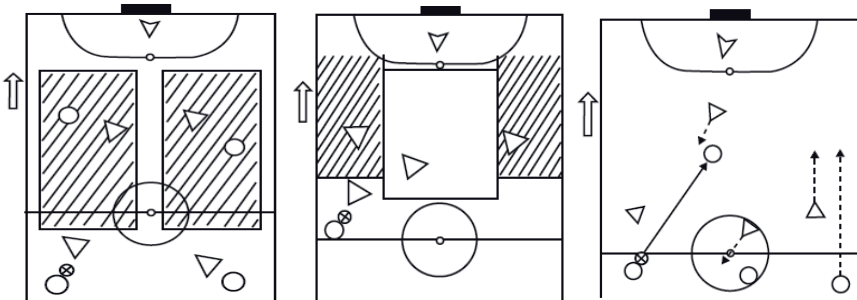


Рис. 127. Комбінований захист

**Система переключення.** Це система оборони, при якій гравці, що захищаються, постійно застосовують переключення відповідно до принципів підстрахування та зміни позицій. Особливість цього захисту полягає в тому, що перша лінія оборони не опускається назад щодо положення м'яча. Обидва гравці вінгер і захисник повинні відразу розбирати суперників, незалежно від того, з м'ячем вони або без. Ця система спирається на персональний захист, при якому гравці постійно змінюються підопічними згідно з інструкціями тренера. Загалом ця система поєднує переваги персонального та зонного захисту. Переключення виконуються на основі процесу прийняття рішень відповідно до ситуації на майданчику (наприклад, пресинг гравця з м'ячем, позиція опонентів, напрямок гри тощо) або більш чітких інструкцій тренера (рис. 128).

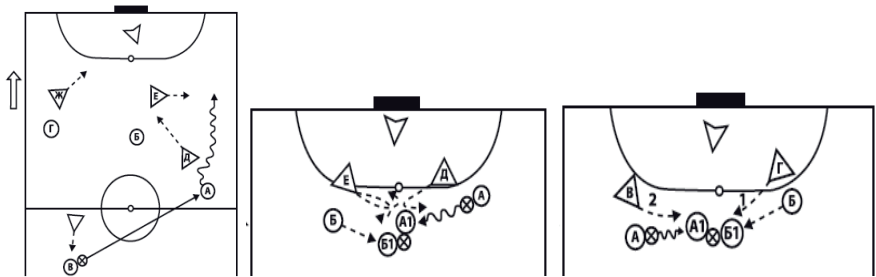


Рис. 128. Система переключення

#### 4.2.4. Тактика гри воротаря в захисті

Під тактикою гри воротаря у захисті розуміються найдоцільніші його дії, створені задля забезпечення безпеки воріт.

**Вибір місця у воротах.** Під час матчу воротар завжди перебуває в русі. При необхідності він зміщується в той бік, куди слідує атака суперників, оскільки саме звідти може наслідувати їх завершальний удар по воротах.

Наприклад, коли суперники подають кутові, розігрують штрафні та вільні на флангах, воротар встає впритул до ближньої стійки воріт, одночасно контролюючи незахищену площу воріт біля дальньої стійки. Якщо ж нападник з м'ячем виходить віч-на-віч з воротарем, завдання його постаратися скоротити кут обстрілу, виходячи з воріт назустріч гравцеві, що атакує (рис. 129).

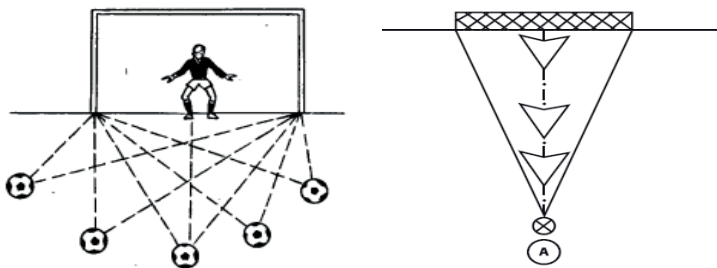


Рис. 129. Вибір місця у воротах

**Гра на виходах** досить часто застосовується воротарями в футзалі, тому що ігрова обстановка змушує їх залишати ворота і діяти як у межах штрафного майданчика, так і за її межами. У першому випадку воротар або відбиває (перехоплює) передачі в штрафну площу, або вступає в єдиноборство з нападниками за оволодіння м'ячем. В іншому випадку, діючи як польовий гравець, він намагається підстрахувати партнерів за межами штрафного майданчика, використовуючи технічні прийоми польового гравця. Звичайно, залишати ворота можна тільки у випадку, якщо воротар твердо впевнений, що зможе ліквідувати небезпеку, що виникла. Проте здійснювати вихід із воріт недоцільно, якщо хтось із партнерів веде єдиноборство з суперником, який володіє м'ячем, або ж із нападниками за нейтральний м'яч. Небезпечно залишати ворота і тоді, коли у штрафному майданчику виникло скупчення гравців. Це може завдати воротареві виконати задуману дію. Якщо воротар просто не впевнений, що в конкретній ситуації зможе випередити суперника у боротьбі за м'яч, він має залишитися у воротах. Таким чином, здійснюючи вихід з воріт, воротар завжди повинен ставити перед собою завдання або оволодіти м'ячем або відбити його в безпечному напрямку, маючи на увазі, що залишивши ворота, він залишає їх відкритими для суперника.

#### Тренувальні вправи

1. Правильна позиція. Вправу виконує три гравці. Два з них, розташувшись праворуч та ліворуч від воріт, по черзі б'ють по цілі з відстані 13–15 кроків. Завдання воротаря – вчасно переміститися у бік гравця, який має завдати чергового удару.

2. Гра на виході. Два гравці по черзі навішують м'яч у зону 6-метрової позначки. Спочатку воротар після виходу кулаком відбиває м'яч подалі від воріт. Потім він виконує цю вправу під час пасивного опору одного з партнерів. Після освоєння цього прийому вправа виконується з активним опором проти нападника.

3. Перегороди шлях. За 20 кроків від воріт встають три гравці з м'ячем. Вони по черзі проходять до штрафного майданчика, прагнучи увійти з ним у

ворота. Завдання воротаря – вловити момент, вийти з воріт та перегородити шлях м'ячу. Ворота можуть бути дещо зменшені. Це можна зробити, поставивши на лінії воріт стійки.

**Керівництво воротарем діями партнерів у захисті.** У футзальних командах на сьогоднішній день практично не залишилося воротарів, які б так чи інакше не керували діями партнерів при захисті воріт. І це не випадково. Перебуваючи при атаці суперників позаду всіх партнерів, воротар ясно бачить найуразливіші місця захисту, може передбачити дії атакуючих. Оцінивши ситуацію, що склалася, він дає чіткі і зрозумілі вказівки партнерам, акцентуючи їх увагу на напрямі розвитку атаки суперників, на необхідності перебудов захисних ліній, на підстрахування партнерів. Таким чином, воротар здійснює контроль за грою суперника та діями у захисті гравців своєї команди. Особливо важливе значення має правильне керівництво установкою «стінок» при розіграші суперниками штрафних та вільних ударів. «Стінка» може складатися з одного, двох або трьох захисників (рис. 130). При цьому іноді в стіну стає і сам воротар. Чим ближче до воріт проводиться штрафний удар, тим більша має бути кількість тих, хто захищається в «стінці». Якщо ж такі удари виконуються здалеку або з гострого кута, наприклад, з флангу то у «стінку» може стати один гравець.

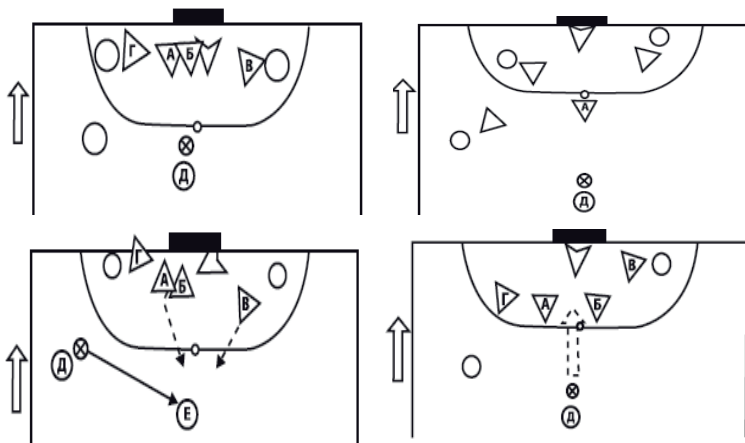


Рис. 130. Стінка

Наприклад, при кутовому ударі воротар, зайнявши позицію біля ближньої стійки воріт, контролює дії всіх партнерів, які мають перекрити шлях м'яча до штрафного майданчика та своїми діями не дати можливості суперникам виконати завершальний удар по воротах. В даному випадку в стінку стає один із захисників, а решта займають позиції для вирішення згаданої тактичної задачі (рис. 121).

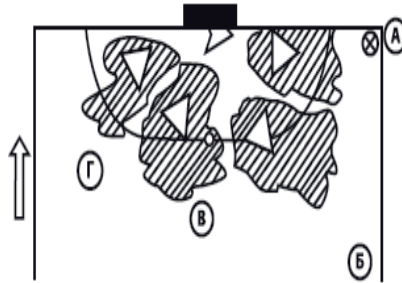


Рис. 131. Розташування воротаря і гравців при кутовому ударі

### 4.3. Системи гри

Визначення систем гри. Система гри охоплює розстановку, розподіл та розташування гравців у нападі (основи організації гри) та захисту (залежно від типу оборони). Як згадувалося у попередньому розділі, системи безпосередньо не відносяться до командної тактики. Початкове розміщення гравців є лише відправною точкою для застосування різних тактичних засобів.

Індивідуальні, групові та командні дії виконуються з метою реалізації плану на гру, розробленого тренером відповідно до обраної тактичної схеми. Системи гри повинні враховувати необхідність підтримки гравця з м'ячем та балансу з погляду захисту задля збереження позиційної цілісності. Система або системи, які вибирає тренер, залежать від гравців у його розпорядженні та їхньої здатності повноцінно виконувати відповідні вимоги. Вибір також залежить від місця для атаки, який надає захист суперника.

### 4.3.1. Системи гри в нападі

Це системи, які застосовуються для позиційної гри в атаці, визначаючи початкову розстановку та розподіл функцій гравців. Спираючись на вихідне розташування, гравці згодом можуть змінювати позиції, щоб зберігати позиційний баланс і стабільну структуру гри відповідно до системи. У той же час ми повинні розділяти такі поняття, як ігрові системи, ротації та спеціальні переміщення. Найбільш популярні наступні тактичні схеми: 3-1, 4-0, 2-2 (рис. 132).

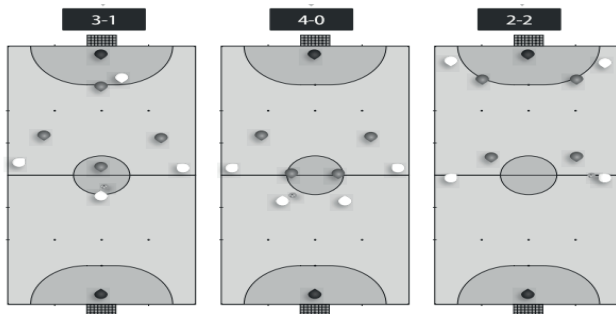


Рис. 132. Схеми розміщення гравців

**Схема 3-1** вважається традиційною, але згодом вона почала втрачати позиції під натиском моделі 4-0. Втім, із запровадженням нових правил її популярність та вплив на гру знову підвищується.

Захисник: забезпечує баланс у грі, повинен мати гарний пас і сильний удар з дальньої дистанції; від нього великою мірою залежить позиційний баланс із погляду оборони.

- Два вінгери: повинні ефективно діяти в ситуаціях 1x1, мати гарний пас, розташовуватися якомога ближче до бокових ліній, щоб забезпечувати ширину гри та кути для передач на стовпа; в ідеалі вінгери повинні добре володіти обома ногами, швидко перемикатися між фазами захисту і нападу.

- Стовп: ключовий гравець у цій схемі; повинен добре завершувати атаки та читати гру; може грати спиною до воріт, вмє закривати м'яч корпусом; саме він має забезпечувати глибину гри.

Дана система дозволяє ротації та переміщення без суттєвого позиційного дисбалансу, що є ключовим фактором ефективної атаки. Гравець з м'ячем завжди має надійний варіант для передачі. Таким чином, ця система підходить командам, які бажають контролювати гру та її темп. Ця система не буде вразливою для контратак суперника, якщо гравці грамотно і терпляче будують свої атаки, оскільки при такому тактичному малюнку передбачені різні варіанти для збереження збалансованості з точки зору захисту, а за лінією м'яча постійно знаходяться один або кілька гравців.

При використанні цієї системи гравці отримують багато вільних зон завдяки відкриттям, оскільки дана модель забезпечує глибину та ширину – ключові фактори для гри в атаці. Схема 3-1 ефективна при атакуючих діях проти концентрованої оборони, а також швидкого просування вперед (вихід із захисту при тиску з боку опонента).

**Схема 4-0** передбачає насправді одну лінію атаки (пряму чи зигзагоподібну рис. 133). При цьому не виділяється один виконавець, через якого ведеться гра в атаці. Натомість система 4-0 призначена для зламування ліній оборони та створення вільних зон за спиною захисників.

Особливості цієї моделі:

- Потрібні універсальні гравці; система 4-0 гнучкіша, ніж 3-1.
- Створює потужніший фізичний та психологічний тиск на захист суперників.
- Полегшує контроль м'яча, оскільки гравця з м'ячем постійно підтримують кількох партнерів.
- При грі проти персонального захисту дозволяє порушити систему підстрахування суперників та створювати вільні зони за лінією оборони в останній третині майданчика.
- У разі протистояння із зонною обороною або системою перемикань атакуючій команді необхідно зосередитися на діях між лініями захисту.
- Менше власних ліній захисту, порівняно з варіантом 3-1.
- Ефективна для створення та зайняття вільних зон.

- Проблематично використовувати під час гри проти концентрованої оборони.
- Високий рівень ризику для балансу захисту, оскільки команда грає практично в лінію.
- Вимагає постійного та швидкого руху м'яча та гравців.
- Дозволяє атакуючій команді витягнути центрального захисника зі своєї позиції.

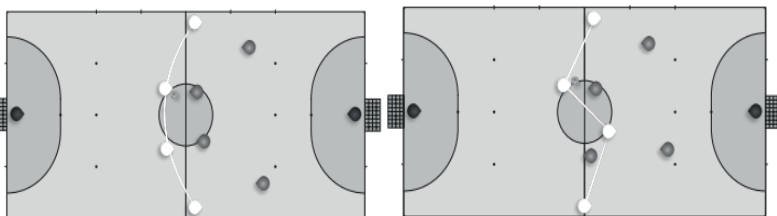


Рис. 133. Лінія атаки (пряма чи зигзагоподібна)

**Схема 2-2** При цій системі чотири гравці поділяються на дві лінії атаки. Схема широко використовується у масовому футзалі завдяки раціональному використанню майданчика.

Характерні особливості системи:

- Більш статична порівняно з варіантами 4-0 та 3-1, пропонує менше можливостей для ротацій.
- Рідко використовується у матчах високого рівня.
- Застосовується у конкретних ситуаціях, в основному коли команда програє та хоче створити ситуації 1х1.
- Гравці першої лінії атаки повинні бути швидкими, добре обігравати один на один, мати відмінні навички пасу і завершення атаки.
- Схема також використовується під час гри з двома стовпами.
- Одне з основних завдань системи 2-2 – порушити захисні лінії та систему підстрахування супротивника, але при цьому страждає баланс з точки зору оборони.



- Традиційно цю систему використовують для виходу з оборони за умов пресингу із боку суперників.

Атакуюча модель **схема 3-2** може застосовуватися відповідно до правил гри. Її переваги та недоліки такі:

- Можна використовувати, коли команда поступається та залишилося мало ігрового часу.

- Корисна проти концентрованого захисту.

- Надає команді чисельну перевагу.

- Дозволяє команді за необхідності взяти паузу прямо по ходу гри та оцінити ситуацію.

- Провокує невпевненість серед суперників та посилює психологічний тиск на них, оскільки вони не контролюють гру.

- При втраті м'яча можна відразу пропустити гол.

- Ворота залишаються незахищеними.

- Вимагає високого рівня концентрації та дотримання дисципліни, щоб уникнути помилок.

Використання схема 3-2:

- В основному застосовується у випадках, коли команда програє під час матчу.

- Цю модель використовують і за нічиєї, коли команда хоче отримати чисельну перевагу та повести в рахунку.

- Як тактичний інструмент для розтину концентрованої оборони. • Команда, яка веде в рахунку, може використовувати цю схему для тривалого контролю м'яча, таким чином, не дозволяючи суперникам загрожувати воротам.

- Щоб збити ритм гри, коли супротивник повністю домінує.

Більшість розстановок є досить гнучкими і допускають зміни чи зміну тактичного малюнка (з 3-2 на 2-1-2 тощо), і навіть варіювання позицій під час завершення атак (рис. 134).

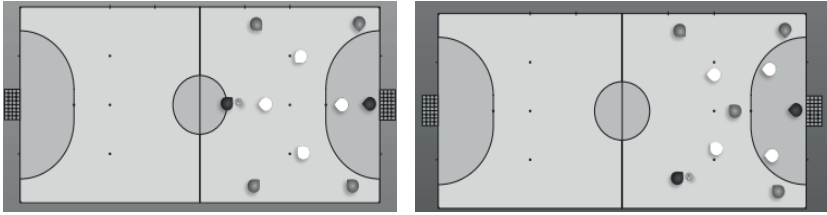


Рис. 134. Зміна схеми з 3-2 на 2-1-2

Особливі ситуації 4х3 як і у випадку з 5х4, правила футзалу допускають гру 4х3 з чисельною перевагою, яка виникає при видаленні одного з гравців супротивника (на дві хвилини або до забитого гола).

У таких випадках можна використовувати різні атакуючі дії, що більшою мірою залежить від розташування трьох гравців захисту (рис. 135).

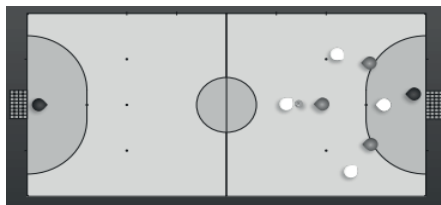


Рис. 135. Система атаки 1-2-1

Також необхідно ухвалити рішення, чи повинні в першій лінії атаки діяти «перевернуті» гравці (наприклад, шульга на правому фланзі), як це часто буває в другій лінії атаки (біля кутів майданчика).

#### 4.3.2. Системи гри в захисті

Системи гри захисту застосовуються для позиційної оборони, визначаючи початкову розстановку і розподіл функцій гравців. Спираючись на вихідне розташування, гравці згодом можуть змінювати позиції, щоб раціонально займати простір у захисті. Їхні дії обумовлені обраним типом захисту (зонна, персональна, комбінована, система перемикань), а також

планом тренера на гру. В рамках кожного типу оборони, які були детально розглянуті у попередньому розділі, існують різні системи.

Вибір системи також залежить від зони майданчика, де обороняються гравці. Це може бути високий пресинг на всьому майданчику, розосереджена оборона на трьох чвертях майданчика, позиційна оборона в середній зоні або концентрований захист на своїй половині.

### **Системи зонного захисту**

Звичайно, переміщення атакуючих гравців визначають конкретну розстановку в рамках зонної оборони. Однак в основному при зонному захисті використовується ромб 1-1-2-1 (рис. 136) або квадрат 1-2-2 (рис. 137), причому останній більше призначений для високого пресингу або захисту на своїй половині майданчика.

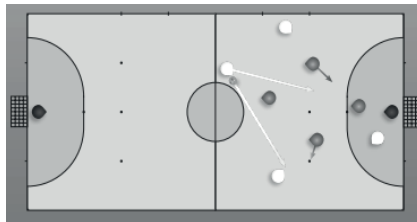


Рис. 136. Ромб 1-1-2-1

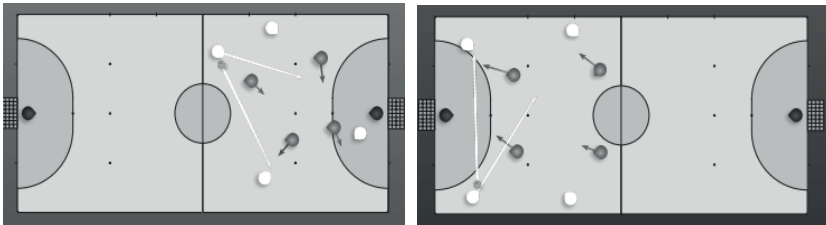


Рис. 137. Квадрат 1-2-2

### **Системи персонального захисту**

Оскільки суть цього захисту зводиться до повторення руху суперника якого опікає гравець, то неможливо дотримуватися будь-якого конкретного розташування футзалістів. З іншого боку з урахуванням того, в якій зоні

команда починає захисні дії (високий пресинг, розосереджена оборона на трьох чвертях майданчика, позиційний захист на половині майданчику або концентрований захист на своїй половині), гравці можуть зберігати початкові позиції доти, доки їхні суперники не спробують увірватися до зони захисту. Після цього захисники починають діяти персонально проти своїх опонентів.

В рамках персонального захисту формальне розміщення гравців зазвичай застосовується тільки при обороні на половині майданчика. У цьому випадку переважно використовують розстановку 1-1-2-1, доки захисники не почнуть персонально розбирати опонентів, а противник не перейде в атаку (рис. 138).

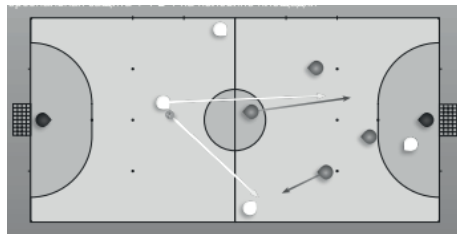


Рис. 138. Персональний захист 1-1-2-1

### Системи переключення

Системи переключення в основному використовують для високого пресингу 1-1-2-1 (рис. 131) і 1-1-1-2 (рис. 139) або захисту на власній половині майданчику 1-1-2-1 (рис.141).

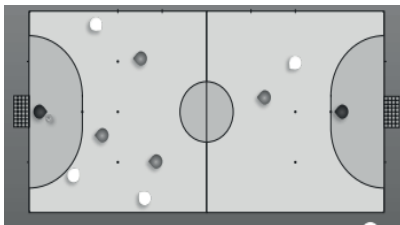


Рис. 139. Високий пресинг 1-1-2-1

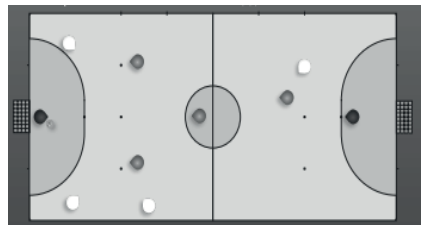


Рис. 140. Високий пресинг 1-1-1-2

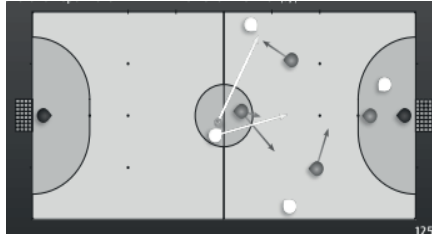


Рис. 141. Половина майданчику 1-1-2-1

### Особливі ситуації: 4х5

Різні системи можуть бути використані, коли суперники створюють ситуацію 4х5 завдяки додатковому польовому гравцю. У разі вибір конкретної системи багато в чому залежить від атакуючої моделі противника.

- В основному гравці використовують одну з двох наступних схем гри у захисті: 1-1-2-1 (рис. 142) або 1-2-2 (рис. 143).

- Необхідно враховувати такі важливі моменти: розподіл зон відповідно до конкретної системи; рух як єдина ланка; перекриття кутів для передач; розташування гравців захисту (зазвичай орієнтоване центр); розташування зон залежно від положення м'яча в конкретний момент; недопущення розриву захисних ліній; узгодженість тактичних дій (стримування чи пресинг); переміщення без втрати візуального контролю зони гри; недопущення ударів через штрафний (необхідно уважно стежити за сильною ногою кожного гравця першої лінії атаки супротивника).

- Перемикання між системами захисту: з 1-1-2-1 на 1-2-2 і назад залежно від моделі суперників.

- Важливо знати про основні технічні можливості суперників.

- Після відновлення контролю над м'ячем не слід поспішати з ударом. Необхідно вибирати тільки надійні варіанти для удару або просто зберігати контроль м'яча, щоб не доводилося постійно оборонятися в умовах чисельної меншості.

- Ви можете пресингувати на половині суперників, не дозволяючи їм вільно просуватися вперед.

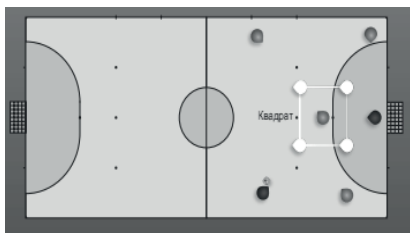
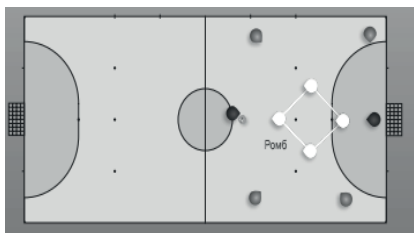


Рис. 142. Схема гри у захисті: 1-1-2-1    Рис. 143. Схема гри у захисті: 1-2-2

#### Особливі ситуації: 3х4

Нижче наведено основні системи захисту в умовах чисельної меншості 3х4 після видалення одного з гравців. Вони здатні забезпечити мобільність і гнучкість команди відповідно до атакуючих дій суперника і розташування м'яча.

У разі гри 3х4 в чисельній меншості, як і в ситуації 4х5, команда, що захищається, повинна постійно переключатися між системами 1-2-1 (рис. 144) і 1-1-2 (рис. 145) в залежності від положення м'яча і переміщень атакуючих гравців .

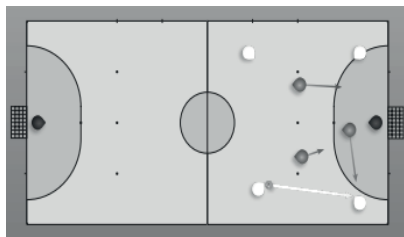
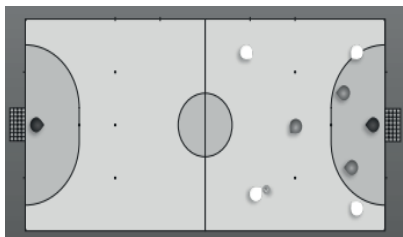


Рис. 144. Схема гри у захисті: 1-2-1    Рис. 145. Схема гри у захисті: 1-1-2

#### 4.4. Особливості навчання тактичним діям в футзалі

Освоєння тактичних прийомів футзалістами, відбувається в умовах навчально-тренувального процесу, спрямованого на озброєння знань, умінь, навичок, постійний їх розвиток і вдосконалення, гравців знаннями, а також на

формування системи знань з питань техніки, стратегії та техніки, правил гри , методики тренування.

Подібної точки зору дотримуються і інші фахівці.

Тактична підготовка у футболі покликана вирішувати такі завдання:

1. Набуття знань тактики нападу, захисту, жорсткого пресингу та ін.
2. Формування умінь та навичок командної, групової та індивідуальної тактики ведення змагальної боротьби.
3. Вивчення тактичних дій, зв'язків та комбінацій.
4. Цілісне награвання різних схем тактики в ускладнених умовах та модельних формах змагальної діяльності.

При вивченні робіт, присвячених тактичній підготовці в футболі привертає увагу неоднозначні думки з приводу її засобів і методів. Більшість авторів вважає, що основними засобами тактичної підготовки є освоєння спортсменами ігрових комбінацій та їх зв'язків. Проте ряд авторів засобами тактичної підготовки бачить усі технічні прийоми (Костюкевич В.М.).

Отже, опираючись на думку вчених можна стверджувати, що специфічними засобами тактичної підготовки є фізичні вправи, тобто. рухові дії, використовувані на вирішення певних тактичних завдань. Основними засобами тактичної підготовки є вправи (індивідуальні, групові та командні) та двосторонні матчі. Крім того, велике значення мають спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидкості реакції та орієнтування, вправи на швидкість, перемикання з одних дій на інші.

Сам процес формування тактичних навичок, у тому числі й у футболі, поділяє на чотири етапи.

**Перший етап** - створення уявлення як у цілому про тактику в футболі, так і про вивчаючу тактичну дію, що загальні та спеціальні знання становлять необхідну передумову вивчення різних тактичних дій та оволодіння тактичними навичками. Крім того, вони є основою творчого мислення під час вирішення індивідуальних та колективних завдань. У зв'язку з цим спортсмен повинен знати: правила змагань, особливості їх суддівства та проведення;

умови змагань та своїх супротивників; основи тактичних дій у спорті, їхня залежність від фізичної, технічної та вольової підготовленості; Основні особливості тактики свого виду спорту та ін. Для отримання даної інформації використовуються різні методи, такі як вивчення спеціальної літератури, вивчення правил, особливостей суддівства та проведення змагань, аналіз фото кіноматеріалів з тактики, аналіз спостережень на змаганнях, вивчення умов та місць проведення змагань.

Безпосереднє навчання тактиці футболу рекомендується починати із загального ознайомлення з грою, для того крім розповіді та демонстрації на макеті або схемі організуються двосторонні ігри за спрощеними правилами.

**Другий етап** - навчання тактичним діям в обмежених умовах, що необхідно при формуванні нових складних умінь і навиків або трансформацію сформованих раніше. Частіше це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, розчленування їх на менш складні дії:

- ознайомлення з технікою вивчаючої дії;
- навчання різновидам індивідуальних тактичних дії без супротиву;
- навчання тактичним комбінаціям без супротиву.

Попереднє навчання індивідуальної тактики необхідне, тому що на її основі створюються групові та командні взаємодії, як у захисні, так і у нападі. В результаті всі вивчені дії утворюють основу певних тактичних систем ведення гри.

**Третій етап** - навчання тактичним діям в умовах наближених до ігрових (в складних умовах), що використовується для забезпечення надійності розучуваних форм і стимулювання розвитку тактичних можливостей. До числа загальних методичних підходів виконання таких вправ Д.С. Николаев відносить: підходи, пов'язані з введенням додаткових тактичних протидій зі сторони «противника» гравець при цьому постає перед необхідністю, вирішуючи тактичні задачі, долати більш сильні протидії, чим в умовах змагань; підходи, пов'язані з обмеженням просторових та тимчасових умов дії; підходи, пов'язані з підвищенням вимог до варіативності тактики; підходи,



пов'язані з обмеженням кількості спроб, наданих для досягнення змагальної мети.

**Четвертий етап** - зміцнення тактичних навиків у процесі гри, близької до змагальної діяльності. За допомогою даних вправ моделюються цілісні форми тактики, які будуть використовуватися в умовах змагань (гри). Ціль моделювання полягає в апробації виробленого тактичного замислу і плану в умовах, як можна більше схожих з умовами попереднього змагання (грою). При систематичному вдосконаленні тактико-технічних дій у футзаліста розвивається здатність екстраполізувати початок атакуючого прийому суперника, передбачувати його напрямок, швидкість і спрямованість комбінаційних дій, а також удосконалювати здатність до деталей і варіативного відтворення ритму структурної схеми прийому та його історично-сучасних характеристик.

Тактична підготовка в футзалі здійснюється в тісному поєднанні з іншими сторонами спеціальної підготовки, що визначається комплексним характером дій гравців. Особливо органічно цей взаємозв'язок виявляється при оволодінні ігровими діями, оскільки в кожному з них і техніка і тактика знаходиться у спільній єдності. У зв'язку з цим важливим є поряд з тактичною підготовкою приділяти увагу вдосконаленню інших сторін спортивної діяльності.

Таким чином, організація тактичної підготовки в футзалі має свої особливості та характеризується поступовим її освоєнням від індивідуальних дій в нападі та захисті до групових і командних дій.

Основним засобом тактичної підготовки є ігрові комбінації.

## РОЗДІЛ 5. ПРАВИЛА ГРИ ФУТЗАЛ

### 5.1. Правило 1 - Майданчик для гри

**Поверхня майданчика.** Поверхня майданчика повинна бути рівна та гладка і мати в складі неабразивні поверхні, бажано з дерева або штучного матеріалу, відповідно до регламенту змагань.

**Розмітка майданчика** (рис. 146). Майданчик повинен бути прямокутним та розмічений лініями (переривчасті лінії заборонені), які мають бути безпечними (тобто не слизькими). Ці лінії входять в розміри площ, які вони обмежують і повинні чітко відрізнятися від кольору майданчика. Дві довгі лінії, які обмежують майданчик для гри, називаються бічними лініями. Дві коротші лінії називаються лініями воріт. Майданчик для гри розділяється на дві половини за допомогою середньої лінії, яка з'єднує середні точки двох бокових ліній. Центральна позначка радіусом 6 см відмічає середину середньої лінії. Навколо неї проводиться коло радіусом 3 м.

За межами майданчика в 5 м від кутової площі і під прямим кутом до лінії воріт та відокремленою від неї проміжком 5 см повинна бути проведена позначка, щоб гравці команди, які захищаються відходили на цю відстань при кутовому ударі. Ширина цієї позначки становить 8 см та довжина 40 см.

**Розміри майданчика** Довжина бічної лінії має бути більше довжини лінії воріт. Всі лінії повинні бути шириною 8 см. Для неміжнародних матчів розміри такі: довжина (бічної лінії) від 25 до 42 метрів, а довжина (лінії воріт) – від 16 до 25 метрів. Для міжнародних матчів розміри такі: довжина (бокової лінії) від 38 до 42 метрів, а довжина (лінії воріт) від 20 до 25 метрів.

**Карна зона.** Дві уявні лінії довжиною 6 м проводяться із зовнішнього боку кожної стійки воріт під прямим кутом до лінії воріт; з кінців цих ліній із зовнішнього боку стійок проводяться чверті кіл, кожна радіусом 6 м у напрямку до найближчої бічної лінії. Верхні частини кожної чверті кола з'єднуються відрізком довжиною 3,16 м, проведеним паралельно до лінії воріт

між стійками. Площа, обмежена цими лініями і лінією воріт, називається карною зоною.

У кожній карній зоні наноситься позначка на відстані 6 м від середньої точки між стійками воріт і рівновіддалена від них. Це кругла відмітка радіусом 6 см.

**10-метрова позначка.** Друга позначка наноситься на відстані 10 м від середньої точки між двома стійками воріт та рівновіддалена від них. Це кругла відмітка радіусом 6 см.

**Зони заміни.** Зони замін - це ділянки бокової лінії напроти лави запасних: Вони розташовуються перед технічною площею, на відстані 5 м від середньої лінії, мають довжину 5 м. Вони позначаються з кожного кінця відрізками ліній, кожна шириною 8 см і довжиною 80 см, з яких 40 см проводиться на майданчику, а 40 см за його межами та мають ширину 8 см.

Зона заміни команди знаходиться на тій половині майданчика, на якій команда захищається, і змінюється в другій половині матчу та між таймами додаткового часу, якщо такі є.

**Кутова площа.** Чверть кола радіусом 25 см проводиться з кожного кута всередину майданчика. Ширина лінії (кутової площі) становить 8 см.

**Технічна площа.** Технічна площа є спеціальною зоною для офіційних представників команд та запасних. Технічна площа продовжується на 1 м в обидва боки від місць, призначених для сидіння, і вперед до відстані 75 см від бокової лінії.

**Ворота.** Посередині кожної лінії воріт встановлюються ворота. Ворота складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на однаковій відстані від кутів майданчика та з'єднаних угорі горизонтальною поперечиною. Стійки та поперечина повинні бути виготовлені з дерева, металу або інших схвалених матеріалів. Вони повинні бути квадратної, прямокутної, круглої або еліптичної форми та не повинні бути небезпечними для гравців. Відстань (по внутрішньому вимірюванню) між стійками становить 3 м, а відстань від нижнього краю поперечини до поверхні майданчика становить 2 м. Обидві

стійки та поперечина мають однакову ширину та глибину 8 см. Сітки повинні бути виготовлені з пеньки, джуту, нейлону або інших схвалених матеріалів та прикріплятися до задньої частини поперечини та стійок відповідними засобами. Вони повинні бути належним чином закріплені та не повинні заважати воротарю.

**Зміщення воріт.** Вважається, що ворота зміщені, коли принаймні одна зі стійок воріт не торкається лінії воріт.

**Реклама на майданчику.** Якщо правила змагань цього не забороняють, реклама на поверхні майданчика дозволяється.

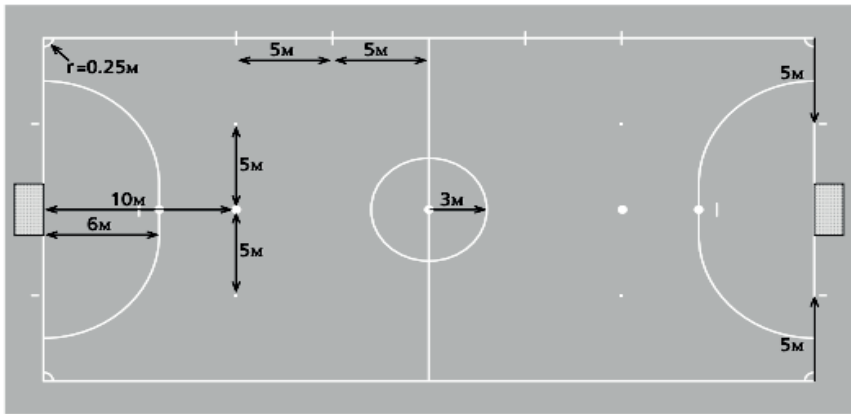


Рис. 146. Майданчик для гри

## 5.2. Правило 2 - М'яч

**Якість та параметри.** М'яч повинен: мати форму сфери; бути виготовленим зі шкіри або іншого придатного (схваленого) матеріалу; мати довжину окружності не більшу 64 см і не менше 62 см; мати вагу на початку матчу не більше 440 г та не менше 400 г; мати тиск, у межах 0,6 – 0,9 атм (600 – 900 г/см<sup>2</sup>) на рівні моря. М'яч не повинен мати перший відскік нижче ніж 50 см та вище ніж 65 см при падінні з висоти 2 м.

**Заміна лопнувшого/пошкодженого м'яча.** Якщо м'яч лопнув або став пошкодженим під час гри, гра зупиняється та поновлюється спірним запасним м'ячем з місця, де попередній м'яч став непридатним. Якщо м'яч лопнув або став непридатним під час виконання початкового удару, кидка від воріт, кутового, штрафного або вільного удару, 6-метрового удару або удару з бокової лінії, удар повторюється. Якщо м'яч лопається чи стає непридатним під час виконання 6-метрового або 10-метрового удару, коли м'яч почав рухатись вперед та перед тим, як він торкнеться воріт, перекладини або до м'яча торкнеться гравець, то виконання удару повторюється. М'яч не може бути замінений протягом гри без дозволу одного з арбітрів.

**Додаткові м'ячі.** Додаткові м'ячі, які відповідають вимогам Правила 2 можуть бути розміщені навколо майданчика. Арбітри контролюють використання цих м'ячів.

**Зайві м'ячі на ігровому майданчику.** Якщо зайвий м'яч потрапляє на майданчик коли м'яч знаходиться у грі, арбітри повинні зупинити гру, за умови якщо м'яч заважає грі. Гра поновлюється спірним м'ячем з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, за винятком випадків коли м'яч перебував у штрафній площі. Якщо зайвий м'яч потрапляє на майданчик, коли м'яч знаходився в грі не заважаючи їй, арбітри дозволяють продовжити гру і повинні прибрати зайвий м'яч при першій можливості.

**Гол забитий лопнувшим/пошкодженим м'ячем.** Якщо м'яч лопнув або став непридатним після удару в одну зі стійок або поперечину та проходить у ворота, то арбітри зараховують гол.

### **5.3. Правило 3 – Гравці**

**Кількість гравців.** Матч проводиться за участю двох команд, кожна з яких складається не більше ніж з п'яти гравців, один з яких є воротарем. Матч не може розпочатися, якщо будь-яка з команд складається менше ніж з трьох гравців. Матч припиняється, якщо в одній з команд залишилося менше трьох гравців на майданчику. Якщо в команди є менше трьох гравців, тому, що один

або більше гравців навмисно покинули майданчик, арбітри не зобов'язані припиняти гру і принцип переваги може застосовуватися, але матч не повинен продовжуватися після того, як м'яч вийшов з гри, якщо у однієї з команд немає щонайменше трьох гравців. Якщо в регламенті змагань зазначено, що всі гравці та запасні повинні бути названі до початку матчу, а команда розпочне матч з меншою кількістю ніж п'ять гравців, лише гравці та запасні, зазначені у списку команд, можуть брати участь у матчі після їх прибуття.

**Кількість замін та запасних.** Кількість замін, які можуть бути використані під час матчу: офіційні змагання максимум дев'ять запасних гравців можуть бути використані в будь-якому матчі офіційного змагання, яке проводиться під егідою ФІФА, конфедерацій або асоціацій; у матчах за участю національних команд «А» можуть бути використані максимум до десяти запасних.

**Процедура заміни.** Заміна може бути виконана в будь-який час, незалежно від того знаходиться м'яч в грі чи - ні.

При заміні гравця на запасного, повинні бути дотримані наступні умови:

- гравець який замінюється, залишає майданчик в зоні заміни своєї команди, крім винятків, передбачених Правилами гри;
- гравець, який замінюється, не повинен отримувати дозволу арбітрів, щоб залишити майданчик;
- арбітрам не потрібно давати дозвіл запасному виходити на майданчик;
- запасний виходить на майданчик лише після того, як гравець, який замінюється, зійшов з нього; запасний виходить на майданчик через зону заміни своєї команди;
- заміна завершена, коли запасний гравець виходить на майданчик у зоні заміни своєї команди, після того, як запасний гравець передасть манишку гравцю, який покидає майданчик. У випадку неможливості передачі манишки гравцю, у зв'язку з тим, що він покинув майданчик в іншому місці у відповідності до вимог Правил гри, то у цьому випадку, запасний гравець повинен передати манишку третьому арбітру;

- з цього моменту запасний стає гравцем, а замінений гравець стає запасним гравцем;

- у дозволі на заміну може бути відмовлено за певних обставин, наприклад якщо у запасного не все гаразд з екіпіруванням;

- запасний гравець, який не завершив процедуру заміни, не може поновити гру ударом з бокової лінії, штрафним/вільним ударом, 6-метровим ударом, кутовим ударом, вкиданням від воріт, або спірним м'ячем;

- замінений гравець може брати подальшу участь в матчі;

- всі запасні гравці перебувають у підпорядкуванні та під юрисдикцією арбітрів, незалежно від того беруть участь у грі чи ні.

**Розминка.** Максимум п'ять запасних гравців в кожній з команд можуть розминатися одночасно.

Зміна воротаря:

- будь-який запасний може помінятися місцями з воротарем, не інформуючи арбітрів та не чекаючи зупинки матчу;

- будь-який гравець може помінятися місцями з воротарем. Однак, гравець, який міняється місцями з воротарем, повинен зробити це під час зупинки гри і поінформувати арбітрів до виконання зміни;

- гравець чи запасний гравець, який змінює воротаря, повинен одягнути футболку, одного кольору з футболкою воротаря, під своїм номером, нанесеним зі сторони спини.

Регламент змагань також може передбачати, щоб гравець, який грає воротарем (п'ятим польовим) повинен носити футболку точно такого ж кольору, як і футболка основного воротаря.

**Порушення та санкції.** Якщо запасний гравець виходить на ігровий майданчик раніше, ніж замінений гравець покинув його, або не в зоні заміни своєї команди: арбітри зупиняють гру (необов'язково негайно, якщо вони можуть застосувати перевагу) та попереджають його за порушення процедури заміни та пропонують йому покинути майданчик.

Якщо арбітри зупиняють гру, то вона поновлюється вільним ударом командою суперників. Якщо під час виконання заміни гравець залишає майданчик з причин, не передбачених Правилами гри і поза зоною заміни його команди арбітри зупиняють гру (також необов'язково в той же момент, якщо вони можуть застосувати перевагу) та попереджають його за порушення процедури заміни.

Якщо арбітри зупиняють гру, то вона поновлюється вільним ударом командою суперників з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри. У разі будь-яких інших порушень цього Правила: гравцям, які вчинили їх, виноситься попередження; матч поновлюється вільним ударом для команди суперника.

**Вилучення гравців та запасних гравців.** Гравець, який був вилучений: до подання списку команди, не може бути внесеним до нього в інших функціях; після подання списку команди, може бути замінений внесеним до нього запасним, який, в свою чергу, не може бути замінений.

Внесений до списку команди гравець, який був вилучений, або до початкового удару, або після початку гри, не може бути замінений.

Запасний гравець може замінити вилученого гравця, який був вилучений після початкового удару і вийти на майданчик після закінчення двох повних хвилин після вилучення за умови, що він отримав дозвіл від хронометриста або третього арбітра, якщо не був зарахований гол до закінчення двох хвилин, в цьому випадку дотримуються наступні умови:

- якщо п'ять гравців грають проти чотирьох, або чотири гравці грають проти трьох і команда з більшим числом гравців забиває гол, то команда з меншою кількістю гравців може бути доповнена одним гравцем;
- якщо обидві команди грають з трьома або чотирма гравцями і забивається гол, жодна з команд не збільшує чисельність гравців, доки не закінчиться відповідна чисельна меншість;



- якщо п'ять гравців грають проти трьох або чотири проти трьох і команда з п'ятьма гравцями забиває гол, то команда з трьома гравцями може бути доповнена тільки одним гравцем;

- якщо команда з меншою кількістю гравців забиває гол, гра продовжується без зміни кількості гравців до тих пір, поки не пройдуть дві хвилини, або команда з більшою кількістю гравців забиває гол, в цей проміжок часу.

**Капітан команди.** Капітан команди не має спеціального статусу чи привілеїв, але несе відповідальність за поведінку команди.

#### **5.4. Правило 4 - Екіпірування гравців**

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

**Обов'язкове екіпірування.** Обов'язкове екіпірування гравця включає наступні окремі предмети:

- футболка з рукавами;
- шорти – воротарю дозволяється носити штани;
- гетри – тейп або подібний матеріал, що накладений або натягнутий зверху, повинен бути такого самого кольору, як і та частина гетрів, на яку його накладають або яку він перекриває;

- щитки – мають бути виготовлені з відповідного матеріалу і прикриватися гетрами;

- взуття.

**Кольори.** Дві команди повинні носити екіпіровку таких кольорів, яка відрізняється одна від одної, а також арбітрів та їх асистентів. Кожен воротар повинен носити екіпіровку такого кольору, яка відрізняє його від інших гравців, арбітрів та їх асистентів. Якщо футболки обидвох воротарів однакового кольору і жоден з них немає можливості одягти футболку іншого кольору, арбітри дають дозвіл на початок гри.

**Інше екіпірування.** Сучасне захисне екіпірування таке, як головні убори, маски для обличчя, наколінники та налокітники виготовляються з м'яких, легких матеріалів не є небезпечними і тому дозволяються. Це також стосується кепок для воротарів та спортивних окулярів.

**Нумерація на формі гравців.** Регламент змагань повинен визначати політику щодо нумерації гравців, яка зазвичай становить від 1 до 15, при цьому номер 1 відведений для воротаря.

## **5.5. Правило 5 – Арбітр**

**Повноваження арбітрів.** Кожний матч контролюється двома арбітрами – арбітром та другим арбітром – які мають виняткові повноваження щодо забезпечення дотримання Правил гри в матчі.

**Рішення арбітрів.** Рішення арбітрів, які стосуються подій пов'язаних з грою, включаючи зарахування чи не зарахування голу та результат матчу є кінцевими (остаточними).

Права та обов'язки.

Забезпечує дотримання Правил гри;

- не зупиняє гру, коли команда, проти якої порушено правила, отримає від цього перевагу і карає команду, яка порушила правила, якщо надана перевага не реалізується в даний момент часу;

- подає всі винесені санкції у протоколі матчу, який включає інформацію про будь-які дисциплінарні санкції, винесені гравцям та (або) офіційним особам, а також про будь-які інциденти, що відбулися до, під час та після закінчення матчу;

- веде хронометраж матчу у разі відсутності хронометриста;

- зупиняє, перериває чи припиняє матч у разі порушення Правил чи будь-якого стороннього втручання;

- виносить дисциплінарні санкції гравцям, які вчинили порушення, за які вони заслуговують на попередження або видалення;

- слідкує за тим, щоб сторонні особи не виходили на майданчик без дозволу судді;
- зупиняє гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму та стежить за тим, щоб гравець залишив майданчик;
- дозволяє продовжити гру, якщо, на його думку, травма не є серйозною;
- забезпечує відповідність м'яча вимогам Правила 2.

**Екіпірування арбітрів.** Обов'язкове екіпірування Арбітри повинні мати наступні предмети:

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

## **5.6. Правило 6 – Інші офіційні особи матчу**

**Асистент арбітрів.** Можуть бути призначені два асистенти арбітра (третій арбітр та хронометрист, які повинні виконувати свої обов'язки відповідно до Правил гри. Вони розташовуються на майданчику, на рівні з середньою лінією та зонами заміни. Хронометрист залишається сидіти за столом хронометриста, в той час як третій арбітр може виконувати свої обов'язки сидячи або стоячи.

### **Права та обов'язки**

#### **Третій арбітр:**

- допомагає арбітрам та хронометристу;
- веде записи гравців, які беруть участь у матчі;
- контролює заміну м'ячів на вимогу арбітрів;
- перевіряє екіпірування запасних гравців перед їхнім виходом на майданчик;
- записує номери гравців, які забили голи;

- повідомляє арбітрів про будь-яке порушення, неналежну поведінку або неспортивну поведінку будь-якого учасника матчу, яке арбітри можуть брати або не брати до уваги;

- інформує хронометриста, коли офіційний представник команди попросить тайм-аут;

- показує обов'язковим жестом тайм-аут після того, як пролунає звуковий сигнал, поданий хронометристом, щоб проінформувати арбітрів та команди про те, що тайм-аут надано;

- веде облік наданих тайм-аутів;

- веде облік накопичених порушень кожною командою зафіксованих арбітрами в кожному таймі матчу;

- демонструє обов'язковим жестом, що одна з команд зробила п'ять накопичених порушень в одному таймі;

**Хронометрист.** забезпечує, щоб тривалість матчу відповідала вимогам Правила 7:

- включає хронометр після правильного виконання початкового удару;
- зупиняє хронометр, коли м'яч вийде з гри;
- відновлює хронометраж після правильного виконання удару з бокової лінії, вкидання від воріт, кутового удару, початкового удару, штрафного/вільного удару, 6-метрового або 10-метрового удару або спірного м'яча;

- відображає на табло, якщо таке є, голи, накопичені порушення та тайми матчу;

- надає тайм-аут на прохання команди свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри після того, як йому повідомить третій арбітр;

- веде відлік часу тайм-ауту – одна хвилина;

- сигналізує про закінчення тайм-ауту свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри;

- сигналізує про п'ятий накопичений фол свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри після того як йому повідомить третій арбітр;

- веде відлік гри команди у меншості – дві хвилини;

- сигналізує про кінець першого тайму, кінця матчу чи кінця додаткових таймів, якщо такі є, свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри;

- займає позицію на майданчику, як це описано у відповідних розділах Практичних рекомендацій для арбітрів та офіційних осіб матчу;

- виконує обов'язки третього арбітра, якщо резервний асистент арбітра не призначений; • надає будь-яку іншу інформацію, яка стосується гри;

- розміщує чітко видимий знак на столі хронометриста, який вказує на те, що команда зробила п'ять накопичених порушень за один тайм;

- записує імена та номери будь-яких гравців, які були попереджені або вилучені;

- перед початком кожного тайму гри вручає офіційним представникам команд картки для надання тайм-аутів, і забирає їх в кінці кожного тайму, якщо вони не були використані;

- вручає картки офіційним представникам кожної команди, які показують коли запасний гравець може вийти на ігровий майданчик, щоб замінити гравця, який був вилучений;

- під наглядом арбітрів контролює вихід гравця, який покинув майданчик для приведення в порядок свого екіпірування;

- під наглядом арбітрів контролює вихід гравця, який покинув майданчик через травму будь-якого роду;

- сигналізує арбітрам, коли була допущена очевидна помилка при винесенні попередження або вилучення гравця або, якщо агресивна дія була скоєна поза полем їх зору. У будь-якому випадку, арбітри приймають рішення з усіх фактів, пов'язаних з грою;

- контролює поведінку осіб, розташованих в технічній площі та на лавах запасних та інформує арбітрів про будь-яку неналежну поведінку;
- веде запис зупинок у грі через стороннє втручання та їх причини;
- надає арбітрам будь-яку відповідну інформацію, яка стосується гри;
- розташовується на майданчику, як це описано у відповідному розділі Практичних рекомендації для арбітрів та офіційних осіб матчу у випадках, коли від нього вимагається діяти таким чином; • замінює другого арбітра у випадку, якщо арбітр або другий арбітр отримують травму або захворіють.

**Резервний асистент арбітра (РАА)** В турнірах або змаганнях, де призначений резервний асистент арбітра, його роль та обов'язки повинні відповідати положенням передбаченим у Правилах гри.

## **5.7. Правило 7 – Тривалість матчу**

**Тайми гри.** Матч триває два рівних тайми по 20 хвилин ігрового часу, яке може бути скорочено, якщо це дозволено регламентом змагань.

**Закінчення таймів гри.** Хронометрист сигналізує про закінчення кожного 20-хвилинного тайму (та додаткового тайму) акустичним сигналом.

Тайм закінчується, коли прозвучить акустичний сигнал, навіть якщо арбітри не сигналізують про це своїм свистком.

Якщо штрафний удар, починаючи з 6-го накопиченого порушення або 6-метровий удар призначено, коли час було майже вичерпано, то тайм вважається таким, що завершився після того як цей удар буде виконано. Будь який удар, вважається таким, що завершився, після того як м'яч входить в гру та відбувається один з таких епізодів: о м'яч перестає рухатись або виходить з гри; о в м'яч грає будь-який гравець (включаючи гравця який виконує удар) за винятком воротаря команди, яка захищається; о арбітри зупиняють гру через порушення атакуючого гравця або його команди.

Гол забитий відповідно правила 1 та 10, але після завершення тайму, коли прозвучить акустичний сигнал хронометриста, буде зарахований тільки у вищеописаних ситуаціях.

Тривалість таймів не може бути збільшена у жодних інших випадках.

**Тайм-аут.** Команди мають право на 1-хвилинну перерву в кожному таймі.

**Перерва між таймами.** Гравці мають право на перерву між таймами, яка не повинна перевищувати 15 хвилин. Якщо призначений додатковий час, то перерва між таймами додаткового часу не надається: команди міняються половинами ігрового майданчика, а офіційні представники та запасні гравці змінюють лави. Проте, коротка перерва на напої (яка не повинна перевищувати 1 хвилину) є дозволеною під час перерви додаткового часу.

**Недограний матч.** Недограний матч, буде переграно, якщо регламент змагань або організатори не передбачають інше.

## **5.8. Правило 8 – Початок та поновлення гри**

**Початок та поновлення гри.** Початковий удар є способом початку гри в обох таймах основного часу, в обох таймах додаткового часу та поновленням гри після зарахування голу. Штрафні або вільні удари, 6-метрові удари, удари з бокової лінії, вкидання від воріт, кутові удари є іншими способами поновлення гри.

Спірний м'яч є способом поновлення гри, коли арбітри зупиняють гру, а Правило не передбачає один з наведених вище способів поновлення. Якщо відбувається порушення, коли м'яч не у грі, це не впливає на вибір способу поновлення гри.

### **Початковий удар.**

Процедура. Підкидається монета і команда, яка виграє жереб, обирає або які ворота вона атакує під час першого тайму, або право здійснити початковий удар.

- В залежності від зазначеного вище вибору, інша команда або виконує початковий удар, або вирішує які ворота вона буде атакувати у першому таймі.

- Команда, яка обирає які ворота вона буде атакувати у першому таймі, виконує початковий удар на початку другого тайму.

- У другому таймі команди міняються воротами та атакують ворота суперника.

- У перерві, кожна команда змінює лаву запасних так, щоб їхня лава була навпроти власної половини майданчика.

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

- Всі гравці, за виключенням гравця, який виконує початковий удар, повинні розташовуватися на власних половинах майданчика.

- Гравці команди, що не виконує початковий удар, повинні розташовуватись на відстані, щонайменше 3 м від м'яча, доки він не ввійде у гру.

- М'яч має лежати нерухомо на центральній позначці.

- Арбітр зі сторони лав запасних сигналізує, що початковий удар може бути виконаний, його/її сигналу свистком.

- М'яч ввійшов у гру, коли, після удару ногою, він очевидно рухається.

- Гол забитий напряму у ворота суперника з початкового удару буде зарахований, якщо м'яч напряму потрапляє у ворота команди гравця, який виконував удар, призначається кутовий удар на користь суперника.

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

### **Спірний м'яч. Процедура**

- Спірний м'яч розігрується для воротаря команди, що захищається, у власній штрафній площі, якщо у момент зупинки гри: о м'яч перебував у штрафній площі; або о останнє торкання до м'яча відбулось у штрафній площі.



- В усіх інших випадках, один з арбітрів розіграє спірний м'яч для одного з гравців команди, яка останнім торкнулась м'яча у місці, в якому його останній раз торкнувся гравець, стороння особа або офіційна особа матчу.

- Всі гравці (обох команд) повинні перебувати на відстані щонайменше 2 м від м'яча до того часу, поки він не увійде в гру.

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

## **5.9. Правило 9 – М'яч у грі та не у грі**

### **М'яч не у грі**

- він повністю перетнув лінію воріт або бокову лінію по поверхні або по повітрю;

- гра була зупинена арбітрами;

- він торкнеться стелі.

М'яч також не у грі, коли він торкнеться офіційної особи матчу, залишається на майданчику та: команда розпочне перспективну атаку; або м'яч потрапляє у ворота; або володіння м'ячем переходить до іншої команди. У цих трьох випадках, включаючи потрапляння м'яча в офіційну особу матчу, гра поновлюється спірним м'ячем.

**М'яч у грі.** М'яч весь час знаходиться у грі коли він відскакує від офіційної особи матчу та коли він відскакує від стійки або поперечини воріт та залишається на майданчику.

**Критий ігровий майданчик.** Мінімальна висота стелі повинна передбачатись регламентом змагань. Якщо м'яч потрапляє в стелю, коли він у грі, то гра поновлюється ударом з бокової лінії суперником команди, що остання торкнулась м'яча. Удар з бокової лінії виконується з місця на боковій лінії, найближчого до місця на майданчику, над яким м'яч потрапив у стелю.

## **5.10. Правило 10 – Визначення результату матчу**

**Зарахування голу.** Гол зараховується, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт між стійками та поперечною, за умови, що команда, яка забиває

м'яч, не скоїла порушення. Якщо ворота зсунені або перекинуті гравцем команди, яка захищається (включаючи воротаря) випадково або спеціально і арбітри стверджують, що м'яч перетнув би лінію воріт та увійшов би у ворота при нормальному положенні стійок воріт (як передбачено у Правилі 1), арбітри повинні зарахувати гол. Якщо ворота були зсунені або перекинуті спеціально, арбітри попереджають гравця команди, яка захищається.

Якщо гравець атакуючої команди, включаючи воротаря, зсуває або перекидає ворота, арбітри, гол не зараховують. Якщо ця дія була виконана навмисно, гравець повинен бути попереджений.

Якщо воротар закинув м'яч прямо у ворота суперника, призначається вкидання від воріт, окрім випадків де внутрішні правила забороняють вкидання м'яча через середню лінію в юнацьких змаганнях, змаганнях ветеранів, інвалідів та масового футзалу. У такому випадку, призначається вільний удар для команди суперника, який буде виконуватись з місця де м'яч пересік середню лінію.

**Немає голу.** Якщо один з арбітрів подає сигнал про взяття воріт, перш ніж м'яч повністю перетнув лінію воріт (між стійками, як обумовлено в Правилі 1) і негайно усвідомлює свою помилку, гра поновлюється спірним м'ячем.

**Команда переможець.** Команда, яка забила більшу кількість голів протягом матчу є переможцем. Якщо дві команди забивають однакову кількість голів, або не забивають взагалі, матч завершився внічию.

Коли регламент змагань вимагає визначення переможця матчу після нічиєї або двох матчів вдома та на виїзді, для визначення команди переможця передбачені тільки такі процедури:

- правило забитих м'ячів на виїзді;
- два рівних тайми додаткового часу, які не перевищують 5 хвилин.

Регламент змагань повинен передбачати тривалість двох рівних таймів додаткового часу; • удари з 6-метрової позначки.

**Серія 6-метрових ударів.** Серія 6-метрових ударів виконується після завершення матчу і якщо не передбачено інше, застосовуються відповідні Правила гри. Удари з 6-метрової позначки не є частиною матчу.

### **5.11. Правило 11 – Поза грою**

У футзалі положення «поза грою» відсутнє.

### **5.12. Правило 12 – Фоли та неналежна поведінка**

Штрафний та вільний удари, а також 6-метрові удари можуть бути призначені тільки у випадку скоєння порушення, коли м'яч перебуває у грі.

**Штрафний удар.** Штрафний удар призначається за будь-які з наступних порушень які гравець скоїть проти суперника, як вважає арбітр, через недбалість, нерозважливість або із застосуванням надмірної сили:

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

Якщо порушення містить контакт, воно карається штрафним або 6-метровим ударом.

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

- скоює порушення у вигляді гри рукою (за винятком воротаря в межах власної карної зони);
- затримує суперника;
- перешкоджає супернику за допомогою контакту;
- кусає або плює у будь-кого;

- кидає предмет у м'яч, суперника або офіційну особу матчу, або контактує із м'ячем предметом, що тримається у руці.

Усі порушення, перелічені в цьому розділі, вважаються накопиченими фоломи.

**Гра рукою.** За виключенням воротарів у власній карній зоні, вважається порушенням, якщо гравець:

- навмисне торкається м'яча рукою або кистю, включаючи рух рукою або кистю до м'яча;
- отримує володіння / контроль над м'ячем після того, як м'яч торкнувся його руки або кисті, і потім: о забиває гол у ворота суперника; о створює голюву можливість.

За виключенням воротарів у власній карній зоні, зазвичай вважається порушенням, якщо гравець:

- торкається м'яча власною рукою або кистю, коли: о рука або кисть неприродно збільшує об'єм його тіла; о рука або кисть знаходиться вище/поза межами рівня плеча (за винятком випадків, коли гравець навмисно грає у м'яч іншою частиною тіла, який потім торкається його руки або кисті).

Воротар за межами штрафної площі має ті ж обмеження по грі рукою в м'яч, як і будь-який інший гравець. Якщо воротар грає в м'яч рукою у власній карній зоні, коли це йому не дозволено, призначається вільний удар, але дисциплінарні санкції не застосовуються.

**Вільний удар.** Вільний удар призначається, якщо гравець:

- грає небезпечно (як зазначено нижче);
- перешкоджає діям суперника без будь-якого контакту;
- демонструє незгоду, використовуючи образливі, зневажливі або непристойні слова та/або рухи, або інші образливі висловлювання;
- перешкоджає воротарю, який намагається звільнитися від м'яча руками, або завдає удару або намагається завдати удар стопою по м'ячу, коли воротар вводить його у гру;

- скоює будь-яке інше порушення, не зазначене у Правилах, за яке арбітр зупиняє гру, щоб попередити гравця або вилучити його з майданчика.

### **Поновлення гри після фолів та неналежної поведінки.**

Якщо м'яч не перебуває у грі, гра поновлюється відповідно до попереднього рішення.

Якщо м'яч перебуває у грі та гравець скоїв порушення фізичного характеру в межах майданчика:

- проти суперника – вільний, штрафний удар або 6-метровий удар;
- проти партнера по команді, запасного, вилученого гравця, офіційного представника або офіційної особи матчу – штрафний удар або 6- метровий удар;
- проти будь-якої іншої особи – спірний м'яч.

Всі порушення вербального характеру караються вільним ударом.

### **5.13. Правило 13 – Штрафний та Вільний удари**

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

Відлік 4-х секунд повинен бути чітко продемонстрований одним з арбітрів під час виконання штрафного або вільного удару.

**Жест на виконання вільного удару.** Арбітри вказують на вільний удар, піднімаючи одну руку над головою; цей жест демонструється до того часу, поки не буде виконаний удар і м'яч торкнеться іншого гравця або вийде з гри. Вільний удар повинен бути виконаний повторно, якщо один з арбітрів чи обидва не продемонстрував (-ли) жест і м'яч потрапив у ворота.

#### **М'яч проходить у ворота.**

- Якщо зі штрафного удару м'яч проходить у ворота суперника, то гол зараховується.

- Якщо з вільного удару м'яч проходить у ворота суперника, призначається вкидання від воріт на користь команди суперника (крім

випадків, коли жест на виконання удару не був продемонстрований арбітрами).

- Якщо зі штрафного або вільного удару м'яч проходить у власні ворота, призначається кутовий удар на користь команди суперників.

#### **Накопичення фолів.**

- Накопичені фолі є такими, що караються штрафним ударом або 6-метровим ударом, як це описано у Правилі 12.

- Накопичені фолі скоєні кожною командою у кожному таймі фіксуються у рапорті арбітра.

- Арбітри можуть дозволити продовжити гру, застосовуючи перевагу, якщо команда-порушник не скоїла п'ять накопичених фолів і не позбавляє голу або очевидної голювальної можливості.

- Якщо арбітри застосовують перевагу, вони повинні застосувати обов'язкові жести, щоб вказати на накопичений фол для хронометриста та третього арбітра, як тільки м'яч вийде з гри.

- Якщо команди грають додатковий час, накопичені фолі другого тайму продовжують рахуватись протягом додаткового часу.

**Штрафний удар, починаючи з шостого накопиченого фолу** призначається за шосте накопичене порушення та всі наступні фолі скоєні командою у кожному таймі. Проте, якщо шостий або наступний накопичений фол скоєно в межах штрафної площі команди, яка захищається, призначається 6-метровий удар.

#### **5.14. Правило 14 – 6-метровий удар**

6-метровий удар призначається за порушення, що карається штрафним ударом і яке було скоєне гравцем у власній карній зоні або за межами майданчика в результаті ігрових дій, як зазначено Правилем 12. М'яч може бути забитий у ворота безпосередньо з 6-метрового удару.

Процедура. Воротар, який захищає ворота, повинен залишатися на лінії воріт, обличчям до гравця, який виконує удар, між стійками воріт, не

торкаючись до стійок воріт, поперечини або сітки воріт, доки не буде виконаний удар по м'ячу.

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

- в межах ігрового майданчика;
- на відстані щонайменше 5 м від 6-метрової позначки;
- позаду 6-метрової позначки;
- за межами карної зони.

Після того, як гравці розташуються відповідно до цього Правила, один з арбітрів подає сигнал на виконання 6-метрового удару.

Гравець, який виконує 6-метровий удар, повинен спрямувати м'яч вперед; дозволяється виконувати удар п'яткою за умови, що м'яч рухатиметься вперед.

В момент удару по м'ячу, щонайменше частина однієї стопи воротаря, який захищає ворота, повинна торкатись, або розташовуватись на одній лінії із лінією воріт. М'яч увійшов у гру, коли, після удару ногою, він очевидно рухається вперед. Гравець, який виконує 6-метровий удар, не повинен вдруге торкатися до м'яча, перш ніж це зробить інший гравець.

Якщо 6-метровий удар призначається коли тайм майже завершено, тайм вважається закінченим, коли 6-метровий удар виконано.

Удар вважається виконаним коли, після того як м'яч увійде в гру, відбувається наступне:

- м'яч перестає рухатися або виходить з гри;
- в м'яч грає будь-який гравець (включаючи гравця, що виконував удар) окрім воротаря команди, що захищається;
- арбітри зупиняють гру за вчинене порушення з боку гравця, що виконував удар чи його команди.

Якщо гравець команди, що захищається (включаючи воротаря) вчиняє порушення і м'яч не забито / відбито, то 6-метровий удар перебивається.

## **5.15. Правило 15 – Удар з бічної лінії**

Удар (стопою) м'яча з бічної лінії виконується одним із суперників гравця, який останнім торкнувся м'яча, коли м'яч повністю перетнув бічну лінію по поверхні або повітряю, або торкається стелі, коли він в грі.

Гол не може бути безпосередньо зарахований після удару з бокової лінії:

- Якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника - призначається удар від воріт.
- Якщо м'яч потрапляє у ворота гравця команди, яка виконувала удар з бокової лінії - призначається кутовий удар.

**Процедура.** На момент звільнення від м'яча:

- м'яч повинен нерухомо стояти на боковій лінії, де він залишив межі майданчика або найближчій точці де він торкнувся стелі;
- усі суперники повинні стояти на відстані щонайменше 5 м від місця, де виконується удар з бокової лінії.

М'яч ввійшов у гру, коли, після удару стопою, він очевидно рухається.

М'яч повинен бути введений в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру або арбітр подає сигнал, що команда готова ввести м'яч в гру.

Якщо при виконанні удару з бічної лінії, м'яч входить в гру та після цього залишає межі майданчика на тій самій лінії, звідки він був введений, і при цьому до м'яча не торкнувся жоден з гравців, удар вводить команда суперника з того місця, де виконувалось початкове введення м'яча.

Якщо гравець, який правильно виконує удар, спеціально б'є м'яч в суперника, щоб зіграти в м'яч знову, але робить це не в недбалій, не в нерозважливій манері та не використовуючи надмірну силу, арбітри дозволяють продовжити гру. Гравець, який виконує удар не повинен знову торкатись м'яча до поки його не торкнеться інший гравець.

**Порушення та санкції.** Якщо після введення м'яча в гру, гравець який виконував удар повторно торкається м'яча до того, як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар.



Якщо гравець скоює порушення, граючи рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається 6-метровий удар, якщо це порушення скоює гравець у власній штрафній площі, у випадку якщо це порушення скоює воротар - призначається вільний удар.

### **5.16. Правило 16 – Вкидання від воріт**

Вкидання від воріт призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди, яка атакує, і гол не був зарахований.

Гол не може бути забитий безпосередньо вкиданням від воріт. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди, яка виконувала вкидання від воріт, то призначається кутовий удар на користь команди суперників. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника, призначається вкидання від воріт на користь команди суперника.

#### **Процедура**

• М'яч вкидається чи випускається з будь-якого місця в межах штрафної площі воротарем команди, яка захищається.

• М'яч знаходиться в грі, коли воротар його кинув або випустив з рук і м'яч очевидно рухається.

• М'яч повинен увійти в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру.

• Суперники повинні розташовуватись за межами штрафної площі, допоки м'яч не увійде в гру.

**Порушення та санкції.** Якщо після введення м'яча в гру воротар, який виконував вкидання, торкається м'яча знову, перед тим як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар; якщо воротар скоює порушення граючи рукою:

- призначається штрафний удар;

- призначається вільний удар, якщо порушення було скоєне в штрафній площі.

### **5.17. Правило 17 – Кутовий удар**

**Кутовий удар** призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні, або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди яка захищається і гол не був забитий.

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

#### **Процедура.**

- М'яч повинен бути розміщений всередині кутової площі, найближчої до точки, де м'яч перетнув лінію воріт.

- М'яч повинен розміщуватися нерухомо та введений ногою гравцем атакуючої команди.

- М'яч повинен бути введений в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру або поки арбітр не подасть сигнал, що команда готова ввести м'яч в гру.

- М'яч в грі коли по ньому нанесений удар ногою та він очевидно рухається; м'ячу не обов'язково залишати межі кутової площі.

- Суперники повинні залишатись на відстані що найменше 5 м від кутової площі до поки м'яч не увійде в гру.

**Порушення та санкції.** Якщо після того, як м'яч введений в гру, гравець, який виконував кутовий удар, повторно торкається до м'яча перед тим як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар; якщо гравець скоює порушення граючи рукою:

- призначається штрафний удар;

• призначається 6-метровий удар, якщо гравець зіграв рукою у власній штрафній площі, за винятком випадків коли це порушення було скоєно воротарем, у такому випадку призначається вільний удар.

## **РОЗДІЛ 6. СИСТЕМИ РОЗІГРАШІВ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У ФУТЗАЛІ**

Вибираючи систему розіграшу, потрібно враховувати завдання, які поставлені перед змаганнями, можливі терміни їх проведення, рівень спортивної підготовленості команд, умови проведення, наявність необхідних спортивних баз, а також матеріальні витрати на організацію і проведення розіграшів.

У футзалі існують три основні системи розіграшів:

- колова;
- з вибуванням;
- змішана.

### **6.1. Колова система**

Принцип проведення змагання за коловою системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною один раз (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місця всіх команд згідно з їх спортивною майстерністю.

Для проведення змагання в одне коло за умов парної кількості команд ігрових днів потрібно на 1 менше, а непарної – кількості ігрових днів відповідає кількість команд.

Кількість зустрічей визначається за формулою:

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

де: X – кількість зустрічей;

$n$  – загальна кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

Наприклад, якщо у змаганнях бере участь 6 команд, то кількість зустрічей в одному колі буде дорівнюватиме:

$$X = \frac{6(6-1)}{2} = 15,$$

При складанні календаря змагань користуються двома способами: без чергування полів і з чергуванням полів.

Схема складання календаря ігор під час проведення змагання без чергування полів (рис. 147).

Наведений спосіб проведення змагання носить назву: з обертанням навколо “1”. Кожний наступний ігровий день складається внаслідок зміщення всіх номерів учасників на одну сходинку проти годинникової стрілки. Цифра “1” залишається нерухомою.

**Для 6 команд**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 6	1 5	1 4	1 3	1 2
2 5	6 4	5 3	4 2	3 6
3 4	2 3	6 2	5 6	4 5

Рис. 147. Колова система без чергування полів

Календар розіграшу із чергуванням полів складається за схемою «змійка» (рис. 148). Пишуть непарне число учасників і накреслюють стільки ж вертикальних ліній, навколо яких по порядку вказують номери. Тоді справа і зліва від вертикалі розташовують номери учасників одного дня змагань. Ось який вигляд має календар ігор на п'ять команд, складений за цією схемою:

	4	5		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день		
4	3	5	4	1	5	1 - 0	0 - 4	2 - 0	0 - 5	3 - 0
5	2	1	3	2	4	5 - 2	2 - 1	1 - 3	3 - 2	2 - 4
1		2		3		4 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 1	1 - 5

Рис. 148. Колова система із чергуванням полів

За умов парної кількості команд додаткова цифра дописується до числа, яке є вільним над чи під вертикальною лінією.

Наприклад, для 6 команд (рис. 149) календар ігор буде мати такий вигляд:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 6	6 4	2 6	6 5	3 6
5 2	3 5	1 3	4 1	2 4
4 3	2 1	5 4	3 2	1 5

Рис. 149. Колова система із чергуванням полів для 6 команд

Облік та оформлення результатів змагань за коловою системою здійснюють за допомогою спеціальної таблиці, де за перемогу нараховують 3 очки, нічию – 1, поразку – 0 очок (табл. 1).

Таблиця 1

Оформлення результатів змагань за коловою системою

№ з/п	Команди	1	2	3	4	5	Співвідношення м'ячів	Очки	Місце
1	А	X	$\frac{2:1}{3}$	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:0}{3}$	$\frac{3:2}{3}$	8:4	10	I
2	Б	$\frac{1:2}{0}$	X	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{2:1}{3}$	$\frac{3:0}{3}$	8:5	7	III
3	В	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:2}{1}$	X	$\frac{2:0}{3}$	$\frac{1:0}{3}$	6:3	8	II
4	Г	$\frac{0:2}{0}$	$\frac{1:2}{0}$	$\frac{0:2}{0}$	X	$\frac{1:0}{3}$	2:6	3	IV
5	Д	$\frac{2:3}{0}$	$\frac{0:3}{0}$	$\frac{0:1}{0}$	$\frac{0:1}{0}$	X	2:8	0	V

## 6.2. Система з вибуванням

При великій кількості команд використовують систему розіграшу з вибуванням (після першої поразки). Ця система, на відміну від попередньої, дозволяє у досить стислі терміни визначити переможця. Недоліками цієї системи є те, що визначаються тільки перше та друге місця; можливі випадки

виходу до фіналу не найсильніших команд; відбувається мала кількість зустрічей за наявності великої кількості команд.

Загальна кількість ігор визначається за формулою:  $X = n - 1$ ,

де:  $X$  – кількість ігор;

$n$  – кількість команд.

Якщо кількість учасників дорівнює числу  $2^n$  склад, 4, 8, 16, 32, 64, 128 тощо), то всі вони починають змагання з першого туру (рис. 150).

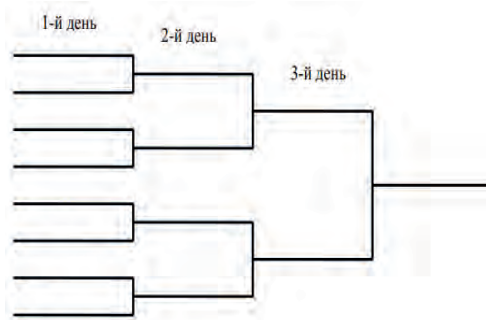


Рис. 150. Система з вибуванням

У випадку, коли кількість команд не дорівнює числу  $2^n$ , постає завдання визначити кількість команд, яка гратиме в першому турі змагань з таким розрахунком, щоб до наступного туру залишилась необхідна кількість команд (тобто  $2^n$ ). Для цього використовується така формула:

$$X = (K - 2^n) / 2,$$

де:  $X$  – кількість команд, що грає в першому турі;

$K$  – загальна кількість команд;

$n$  – такий ступінь числа 2, за якого одержане число буде наближене до  $K$ , але не більше за нього.

За умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд зверху і знизу сітки.

Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 10 команд, то в першому турі гратимуть:

$X = (K - 2^n) \cdot 2 = (10 - 2^3) \cdot 2 = 4$  команди. Решта 6 команд розпочнуть ігри лише з наступного туру.

Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 10 команд (рис. 151).

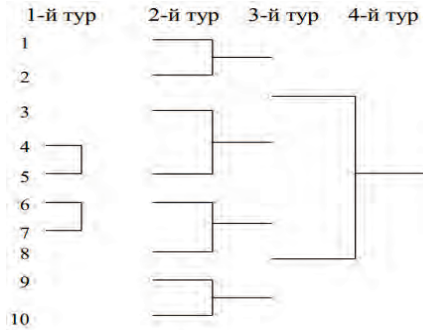


Рис. 151. Система з вибуванням для 10 команд

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 12 команд, то в перший день гратимуть:  $X = (12 - 2^n) \cdot 2 = (12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8$  команд. Тільки вісім команд гратимуть у перший день змагань, а решта чотири розпочнуть ігри лише наступного календарного дня.

Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 12 команд (рис. 152).

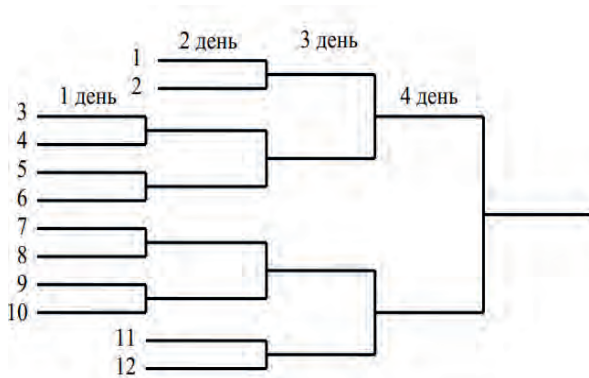


Рис. 152. Система з вибуванням для 12 команд

Якщо кількість команд непарна, тоді в нижній частині сітки з другого туру у змаганнях візьме участь на одну команду більше, ніж у верхній. Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 11 команд, то в першому турі гратимуть 6 команд, а 2 команди з верхньої частини сітки і 3 команди з нижньої – розпочнуть змагання з другого туру.

Наприклад, у змаганнях беруть участь 11 команд. Число 11 не є ступенем числа 2, тому деяка кількість команд повинна зіграти в першому колі, щоб до другого залишилася кількість команд, що дорівнює ступеню числа 2:  $X = (11 - 2^3) \cdot 2 = (11 - 8) \cdot 2 = 3 \cdot 2 = 6$  команд.

Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 11 команд (рис. 153).

Наприклад, у змаганнях беруть участь 13 команд.

$$X = (13 - 2^3) \cdot 2 = (13 - 8) \cdot 2 = 5 \cdot 2 = 10 \text{ команд.}$$

Отже, у першому турі мають грати 10 команд, а три почнуть змагання з другого туру. Якщо в першому турі беруть участь не всі команди, то грають ті, у яких середні номери і знизу не грає на одну команду більше, ніж зверху, а команди, що мають крайні номери, починають із другого туру.

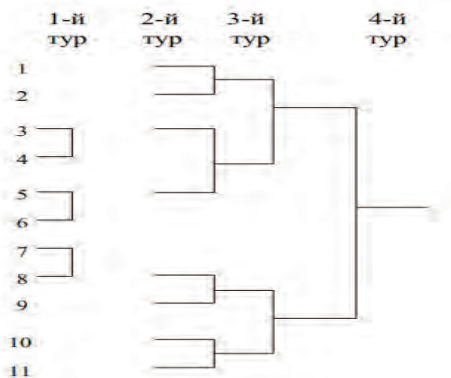


Рис. 153. Система з вибуванням для 11 команд

Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 11 команд (рис. 154).



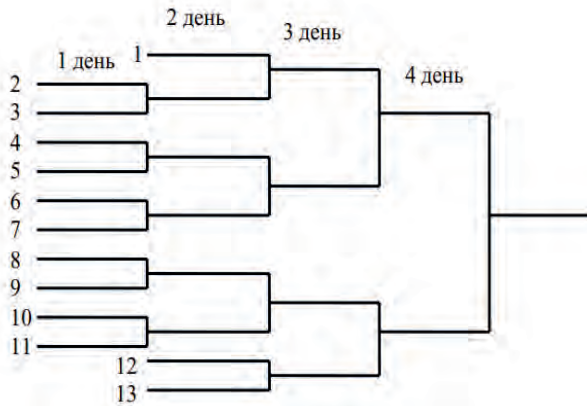


Рис. 154. Система з вибуванням для 13 команд

В окремих випадках (наприклад, коли йдеться про Кубок України та ін.) під час проведення змагань за системою з вибуванням суперники зустрічаються двічі: на власному полі та на полі суперника.

### 6.3. Змішана система

За змішаної системи змагання відбуваються комбінованим способом. Змішана система дозволяє у досить нетривалий час організувати і провести змагання з відносно великою кількістю учасників. Команди поділяються на підгрупи, в яких за коловою системою проводиться попередній етап змагань. Переможці чи певна кількість учасників з кожної підгрупи входить у фінальну групу, змагання в якій може проводитись у будь-який спосіб (як правило, на другому етапі змагання проходять за системою з вибуванням). Іноді змагання проводять у зворотному варіанті, тобто спочатку команди грають за системою з вибуванням, а потім за коловою.

## РОЗДІЛ 7. ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ

Після затвердження календаря змагань складають положення про змагання.

**Положення про змагання** – це документ, у якому передбачено всі основні питання, пов’язані з організацією та проведенням змагань. Змагання з футболу проводять різні організації, які відрізняються одна від одної масштабом, складом, метою. Проте це не виключає єдності в методах та принципах їх організації.

Незалежно від масштабу заходів положення про змагання обов’язкове. Його складають заздалегідь і доводять до відома всіх учасників, що дасть змогу ретельно підготуватися до участі у змаганнях. Чим більший масштаб змагань, тим швидше учасники мають бути ознайомлені з положенням. Наприклад, якщо це змагання на першість України, то учасників необхідно ознайомити з положенням не пізніше ніж за 6 місяців.

Положення про змагання складається за такою схемою:

1. Вид змагань (на Кубок, першість тощо).
2. Мета і завдання змагання.
3. Керівництво проведення змагань (вказують, хто саме буде керувати підготовкою і проведенням змагань, хто буде головним арбітром, яка група арбітрів буде обслуговувати змагання).
4. Місце і терміни проведення змагання (вказується, коли проводяться змагання, час і місце їхнього офіційного відкриття і закриття; час і місце кожної гри визначають за календарем ігор).
5. Учасники змагань.
6. Система розіграшу і склади груп (вказують систему – колова, з вибуванням, змішана).
7. Порядок заліку і визначення переможця.
8. Терміни подання попередніх та остаточних заявок, час і місце проведення жеребкування.
9. Покарання гравців або команд за дисциплінарні порушення під час змагань (вказують, як будуть каратися дисциплінарні провини гравців – попередженням, видаленням).

10. Порядок подачі протестів (капітан команди, що подає протест на гру, проведена з порушенням положення або Правил гри, зобов'язаний негайно після її закінчення попередити про це арбітра і представників іншої команди; заяву про протест із стислим мотивуванням обов'язково фіксують у протоколі змагання).

11. Нагородження переможців змагань.

У попередніх заявках мають бути такі дані:

1. Назва та адреса команди, що братиме участь у змаганнях.

2. Кількість команд, про які заявляє клуб, та рівень їхньої спортивної кваліфікації.

3. Перелік полів, які можуть бути надані для проведення змагань, з повідомленням часу та днів тижня.

4. Спортивна форма колективу.

5. Список складу команди.

6. Прізвище тренера та представника команди.

Якщо за попередньою заявкою буде прийнято рішення про включення команди до числа учасників змагань, потрібно до їхнього початку представити (в організацію, яка проводить змагання) заявочний список учасників за встановленою формою.

Форма заявки на участь у змаганнях на першість (Кубок) міста (області) від команди ...(табл. 2)

Таблиця 2

<b>№ з/п</b>	<b>Прізвище, ім'я, по батькові</b>	<b>Рік народження</b>	<b>Віза лікаря</b>

Заявку підписують керівник команди (клубу), тренер, представник організації, лікар та завіряють печаткою. Навпроти кожного учасника змагань лікар ставить свій підпис і печатку лікувальної установи.

## Литература

1. Андреев С. Н., Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 1989. 47с.
2. Андреев С. Н., Алиев Э. Г., Мини-футбол в школе [Текст] 2-е изд., исправ. и доп. М.: Советский спорт, 2008. 224 с.
3. Базилевич О. П. Организация игры и подготовка футболистов высокой квалификации: метод. пособие. Київ: Український письменник, 2011. 71 с.
4. Бенгсбо Йенс, Биргер Пейтерсон. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. К. : Олимп. лит., 2011. 164 с.
5. Бенгсбо Йенс, Биргер Пейтерсон. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. К. : Олимп. лит., 2012. 176 с.
6. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. 350 с.
7. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
8. Войтенко С.М. Аналіз зв'язків групової ефективності з якісними показниками спільної діяльності спортивних команд. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2014. Вип. 18, т.1. С. 367–374.
9. Войтенко С.М. Взаємозв'язок показників спільної діяльності із груповою ефективністю футбольних команд. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2021. № 11(30). С. 124-132.
10. Войтенко С.М., Колосов А.Б. Програма розвитку групової ефективності спортивних команд : навч. метод. вказівки. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2018. 120с.
11. Войтенко С.М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2017. 23 с.
12. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 211 с.

13. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
14. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
15. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с
16. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е изд. перераб. и доп. Киев: «Альпресс», 1998. 216 с.
17. Зеленцов А. М., Лобановский В. В., Ткачук В. Г., Кондратьев А. И. Тактика и стратегия в футболе. Киев: Здоровья, 1989. 192 с.
18. Казаков Н. Т. Футбол. Учебник для институтов физ. культ. М: Физкультура и спорт, 1986. 312 с. 14.
19. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
20. Колосов А.Б., Войтенко С.М. Оцінка спільної діяльності спортивних команд різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 58–63.
21. Костюкевич В. М. Адаптація футболистов к физическим нагрузкам. Наука в олимпийском спорте. 2007. №1. С. 59– 65.
22. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 260 с.
23. Костюкевич В. М. Модели тактики игры в футбол: монография. Винница: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 168 с.
24. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
25. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.

26. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. Киев: КНТ, 2016. 683 с.
27. Костюкевич В.М. Вознюк Т.В., Драчук А.І. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
28. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Изд. 2-е. Киев: КНТ, 2016. 208 с.
29. Костюкевич В., Стасюк І., Перепелиця О., Межвинський А., Конова М. Контроль тренувальної роботи у футзалі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 9 (28). Вінниця : ТОВ «Твори», 2020. С. 202-210.
30. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
31. Кук Макгольм, Джимми Шоулдер. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: пер. с англ. Москва: АСТ: Астрель, 2009. 126 с
32. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография. Киев: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
33. Михелс Ринус. Построение команды: путь к успеху. Киев: Федерация футбола Украины, 2006. 224 с.
34. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г., Мини-футбол - игра для всех [Текст]. М.: Советский спорт, 2007. 264 с.: ил.
35. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография. Киев: Саммит-книга, 2014. 336 с
36. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

37. Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И.Павлов и др. М.: «Человек», «Олимпия», 2008. 240 с.

38. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с

39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория ее практические приложения: учеб. для тренеров. Кн. 1. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.

40. Сассо Э. Футбольный тренер. Предис. А. Вичини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; пер с итал. Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. 200 с.

41. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція. К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.

42. Соломонко В.В. Лисенчук Г.А., Соломонко О. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчових закладів фізичного виховання в спорту. К.: Олімпійська література, 1997. 286 с

43. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж.Л.Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 228 с. (З грифом МОН)

44. Стасюк І. І., Костюкевич В. М. Співвідношення засобів тренувальної роботи у футзалі в макроциклі підготовки кваліфікованих спортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 10. С. 492-499.

45. Стасюк І. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих гравців у міні-футболі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. № 2. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2017. С. 55-60.

46. Стасюк І. Контроль та аналіз змагальної діяльності у футзалі. Здоров'є, спорт, реабілітація, 2016. № 4. С. 68-72.
47. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. М. : Советский спорт, 2013. 536 с.
48. Харви Дил, Дангворт Ричард, Милли Джонатан, Гиффод Клайв Футбол для начинающих. Пер. с англ. М.: Астрель, 2001. 264 с.
49. Хосе Венансио Лопес Йерро, Хавьер Лосано Сид, Роберто Меникелли. Руководство УЕФА для тренеров по футзалу. Пер. Богдан Буга, Кирилл Семенов, Сергей Закин. Швейцария. 2017. 202 с.
50. Чанади А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг. Предисл. В. И. Козловского. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 208 с
51. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. М: ТВТ Дивизион, 2008. 336 с.
52. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: ав-тореф. дис... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. Львів, 2013. 36 с
53. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013. 136 с.
54. Batista N. R. Formacion Del Futbolista. Pais de Origen: Argentina, La Tierra del Futbol, 2007. 23 p
55. Kolosov A. Roles Distribution and Group Identification in Sport Teams with Joint-Consistent Interaction Mode / A. B. Kolosov, S. M. Voutenko // International Multidisciplinary Journal «European Researcher» – Sochi, 2012. – Vol. 23, N 6-1 June. – P. 989–992. – ISSN 2219-8229.
56. Kostiukevych V. M. Stasiuk V. A., Shchepotina N. Yu., Dyachenko A. A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical Education of Students. 2017. Issue 21 (6). P. 255–262.
57. Wein H. Futbol a la medida del nino. Gradagymnos, 2004. Vol. 1. 290 p.



58. Wang Leibo, Gennadii Lisenchuk, Ivan Stasiuk, Arkadiusz Marzec, Gennadii Zhigadlo, Vitalii Leleka, Konstantin Bogatyrev, Viktor Derkach, Oksana Adamenko, Oleg Slavitiak. Training Process Structure of Highly Skilled Players in Mini-Football during the Competitive Period. *Sport Mont* 2021, 19(S2), 17-22.

### **Skopus**

59. Stasiuk I. The structure and content of the preparatory period in futsal in the annual cycle of training of skilled athletes. *Physical activity and health*. T. 12. 2017. P. 25-30.





Навчальне видання

**Войтенко** Сергій Михайлович  
**Костюкевич** Віктор Митрофанович  
**Стасюк** Іван Іванович

## **Теорія і методика викладання футболу**

(українська мова)

*Навчальний посібник*

Редактор – Віктор Костюкевич  
Комп'ютерна верстка – Сергій Войтенко  
Дизайн – Олександра Грінберг

Підписано до друку 14.06.2022.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк цифровий.  
Друк. арк. 13,3. Умов. друк. арк. 12,3. Обл.-вид. арк. 7,9.  
Наклад 300 прим. Зам. № 2439/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.  
ФОП Корзун Д.Ю.  
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця  
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.  
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.  
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.  
e-mail: [info@tvoru.com.ua](mailto:info@tvoru.com.ua)  
<http://www.tvoru.com.ua>