

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

І. І. Стасюк, В. Л. Авінов

**ПІДВИШЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
(СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ)
З ФУТБОЛУ**

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

УДК 796.332.015(075.8)
ББК 75.578я73

Рецензенти:

Лісенчук Г. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Заслужений тренер України, завідувач кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Прозар М. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач, кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: 2021. – 135 с.

Укладачі: І. І. Стасюк, В. Л. Авінов

У навчальному посібнику подані, практичні заняття, методичні вказівки для самостійного вивчення тем дисципліни, методичні, представлена робоча програма з дисципліни підвищення спортивної майстерності, спортивно – педагогічного вдосконалення з футболу.

Навчальний посібник адресовано здобувачам вищої освіти СВО «бакалавр», «магістр» спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура), майбутнім тренерам з видів спорту, тренерам дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вчителям фізичної культури.

ББК 75.578я73
УДК 796.332.015(075.8)

Рекомендовано до друку ухвалою науково-методичною радою
факультету фізичної культури
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
протокол № 5 від 13 травня 2021 року

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ (СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ) З ФУТБОЛУ	15
1.1 Предмет вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу»	15
1.2 Основні поняття навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу»....	16
1.3 Темінологія навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу»....	20
РОЗДІЛ 2. ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ФУТБОЛУ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ.....	24
2.1 Історія та розвиток футболу у світі	24
2.2 Історія та розвиток футболу в Україні	32
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ.....	42
3.1 Теоретичні аспекти та методичні основи технічної підготовки футболістів.....	42
3.2 Методи навчання нових технічних прийомів	45
3.3 Характеристика процесу навчання технічних прийомів польового гравця та воротаря.	50
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	53
Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті. Аналіз техніки жонглювання м'ячем. Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою	53
Тема 2. Аналіз техніки зупинки м'яча. Аналіз техніки ведення м'яча	61

Тема 3. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів). Аналіз техніки відбирання м'яча	68
Тема 4. Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії	72
Тема 5. Аналіз техніки гри воротаря	75
РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ	79
4.1 Загальна характеристика тактики гри у футбол	79
4.2 Індивідуальна тактика	79
4.3 Тактика командної гри	83
4.4 Командна тактика в нападі і захисті.....	91
4.4 Характеристика систем гри.....	93
РОЗДІЛ 5. САМОСТІЙНА РОБОТА	111
5.1 Методичні вказівки до виконання самостійної роботи студентів.	111
5.2 Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у футболі.....	112
ЛІТЕРАТУРА	133

ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник містить програму нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, практичні заняття, методичні вказівки для виконання самостійної роботи.

Освітньо-професійна програма орієнтована на підготовку фахівців, які зможуть проводити спортивне та кондиційне тренування, надавати долікарську допомогу, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:

3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.);

3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);

3475 – Інструктор-методист спортивної школи;

3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту.

3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму);

3475 – Інструктор з фізичної підготовки;

3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;

3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики.

Нормативна навчальна дисципліна професійної підготовки «Спортивно – педагогічне вдосконалення з футболу» є обов'язковим компонентом як освітньо-професійної програми, так і навчального плану.

В освітньо-професійних програмах 2016 та 2017 років дисципліна «Спортивно – педагогічне вдосконалення з футболу» вивчалася на усіх курсах.

Практичні заняття містять плани-конспекти, в яких поданий зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки вправ, для початкового

ознайомлення, вдосконалення та поглибленого розучування техніки й тактики гри у футбол. Вони спрямовані на оволодіння студентами руховими уміннями та навичками, використання вивчених технічних прийомів та тактичних дій під час двохсторонніх ігор.

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

Навчальний посібник стане в нагоді студентам факультетів фізичної культури, майбутнім тренерам з видів спорту у підготовці та проведенні не лише тренувальних, навчально-тренувальних занять з футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах, але й різноманітних оздоровчо-рекреаційних занять, спортивно-масових заходів із людьми різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу» передбачає дві цілі: перша – оволодіння здобувачами вищої освіти основами технічних прийомів, тактичними діями в обраному виді спорту, забезпечити мінімум виконання II спортивного розряду, а також набуття необхідних теоретичних знань; друга – виконати програму для присвоєння звання «Судді по спорту» та скласти Державні тести не нижче оцінки «добре».

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й освітній ступінь «Бакалавр» 1-й, 2-й освітній ступінь «Магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й освітній ступінь «Бакалавр» 1-й, 2-й, 3-й освітній ступінь «Магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Кількість кредитів ЄКТС	0,7/4/4,9
Загальний обсяг годин	20/120/148
Кількість годин навчальних занять	20/120/148
Лекційні заняття	-
Практичні заняття	20/120/148
Семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	-
Самостійна та індивідуальна робота	-
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік освітній ступінь «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри. Залік освітній ступінь «магістр» 2, 3 семестри.

3. Статус дисципліни:

нормативна навчальна дисципліна / дисципліна професійної підготовки / ;
дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу» передують наступні навчальні дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія

фізичної культури»; «Психологія спорту»; «Теорія і методика спортивного тренування».

5. Програмні компетентності навчання: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність працювати в команді; використання професійно-профільних знань у виконавській, педагогічній, науково-дослідницькій діяльності; використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань; використання теоретичних знань з спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної, науково-дослідницької роботи

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу»: техніка гри, технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика гри, засоби ведення гри, форми ведення гри, тактична комбінація, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію та розвиток футболу у світі;
- історію та розвиток футболу в Україні;
- сучасний стан та перспективи розвитку футболу в Україні;
- зміст, характеристика і значення гри;
- майданчик інвентар та обладнання для гри;
- основні правила гри з футболу;
- футбол, як засіб фізичного виховання школярів;
- класифікацію технічних прийомів у нападі та захисті;
- класифікацію тактичних дій у нападі та захисті.

уміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики гри у футбол;

- у командній взаємодії використовувати під час навчальної гри індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті;

- виконувати технічні прийоми гри у футбол: переміщення у нападі та захисті, удари по м'ячу внутрішньою частиною стопи, зовнішньою частиною стопи, серединою підйому, внутрішньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, удар носком, удар головою, зупинка внутрішньою частиною стопи, зупинка підошвою, зупинка внутрішньою частиною стопи, зупинка зовнішньою частиною стопи, зупинка стегном, зупинка грудьми, ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, ведення м'яча серединою підйому, ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, укидання м'яча з – за бічної лінії;

- володіти методикою суддівства ігор з футболу;
- розробити положення змагань першості школи;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- скласти календар ігор для участі у змаганнях за системами розіграшу (колова, з вибуванням, змішана);

- оформити таблицю результатів;
- виконувати обов'язки арбітра, хронометриста;
- вміти оформити звіт головного судді;
- виконання II-го спортивного розряду з футболу;
- виконати державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України на високому рівні.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного і кінцевого контролю.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Курс, ОС, спеціальність Назви змістових модулів і тем	1 курс ОС «Бакалавр»		2 курс ОС «Бакалавр»		3 курс ОС «Бакалавр»		4 курс ОС «Бакалавр»		1, 2 курси ОС «Магістр»
	FK1- B20 60/60 120	FKS1- B20 60/60 120	FK1- B19, FK2- B19 74/74 148	FKS1- B19 60/60 120	FK1- B18, FK2- B18 46/74 120	FKS1- B18 60/60 120	FK1- B17, FK2- B17 60/60 120	FKS1- B17 60/60 120	FKS1-M19 FKS1-M20 20/20 40
Практичні заняття (кількість годин)									
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка									
Тема 1. (заняття 1). ЗФП – баскетбол, атлетична підготовка. Тестування.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 2. (заняття 2). ЗФП – важка атлетика, тестування футбол.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 3. (заняття 3). ЗФП – легка атлетика, атлетична підготовка, тестування.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 4. (заняття 4) розвиток стрибучості, міні-футбол, гімнастика акробатика.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 5. (заняття 5, 11) СФП – розвиток швидкісно-силових здібностей. Рухлива гра «Квач».	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 6. (заняття 6, 12) СФП – розвиток швидкісної витривалості.	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Тема 7. (заняття 7, 13) ЗФП – легка атлетика гімнастика.	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Тема 8. (заняття 8, 14) Двостороння гра.	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Тема 9. (заняття 9, 15) ЗФП – баскетбол. Вправи направлені на розвиток гнучкості.	4	4	3	4	2	4	4	4	2

Тема 10. (заняття 10, 16) ЗФП – легка атлетика, атлетична підготовка, тестування.	4	4	3	4	2	4	4	4	2
Разом за ЗМ 1	24	24	30	24	20	24	24	24	10
Змістовий модуль 2 Технічна підготовка									
Тема 11. (заняття 17, 18) 1). Удосконалення техніки ударів по м'ячу серединою підйому і серединою лоба в опорному положенні в ціль; 2). Виконання штрафних ударів з 16 – 18 метрів у задані кути воріт.	2	2	3	2	-	2	2	2	-
Тема 12. (заняття 19) Сприяти розвитку спритності за допомогою вправ технічної підготовки; 2). Удосконалення ведення м'яча внутрішньою частиною підйому і ударів м'яча серединою підйому в ціль.	2	2	3	2	-	2	2	2	-
Тема 13. (заняття 20, 21). Сприяти розвитку швидкості за допомогою серії ігрових вправ; 2). Удосконалення техніки зупинки м'яча серединою підйому.	3	3	3	3	-	3	3	3	-
Тема 14. (заняття 22, 23). 1). Техніко-тактична підготовка з акцентом на відновлення швидкості руху; 2). Удосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 15. (заняття 24) 1). Сприяти розвитку швидкісних і силових здібностей; 2). Удосконалювати техніку ударів по м'ячу носком і серединою лоба.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 16. (заняття 25, 26) 1.) Удосконалити техніку ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та ударів по м'ячу головою у стрибку ; 2). Сприяти розвитку спритності.	3	3	3	3	2	3	3	3	-
Тема 17. (заняття 27) 1). Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей і спеціальної витривалості за допомогою техніко тактичних вправ. Тактична комбінація	2	2	3	2	2	2	2	2	-

«Стінка».									
Тема 18. (заняття 28) 1). Удосконалення техніки переміщень гравців по футбольному полю з м'ячем та без м'яча.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 19. (заняття 29). 1). Сприяти розвитку стартової швидкості; 2). Удосконалення техніки ударів по м'ячу п'яткою.	3	3	3	3	2	3	3	3	-
Тема 20. (заняття 30) 1). Сприяти розвитку спритності; 2). Удосконалення техніки ведення м'яча носком і ударів серединою лоба в стрибку.	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 21. (заняття 31). 1). Сприяти розвитку швидкісно- силових здібностей. 2). Удосконалення командних тактичних дій у захисті – дії проти «швидкого нападу».	2	2	3	2	2	2	2	2	-
Тема 22. (заняття 32) 1). Удосконалення командних тактичних дій у нападі «позиційний напад»; 2). Удосконалення техніки ударів по м'ячу внутрішньою частиною підйому.	3	3	2	3	2	3	3	3	2
Тема 23. (заняття 33) 1). Сприяти розвитку спритності за допомогою техніко- тактичних вправ; 2). Удосконалення техніку зупинки м'яча стегном.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 24. (заняття 34). 1). Сприяти розвитку швидкісної витривалості; 2). Удосконалення техніки зупинки м'яча грудьми.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 25. (заняття 35). 1). Сприяти розвитку стартової швидкості;	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 26. (заняття 36, 37) 1). Сприяти розвитку спритності за допомогою техніко- тактичних вправ	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 2	36	36	44	36	26	36	36	36	10
Змістовий модуль 3 Тактична підготовка									
Тема 27. (заняття 38) 1).Розвиток швидкісної витривалості; вдосконалення	2	2	3	2	3	2	2	2	-

техніко-тактичної підготовки у вправах; 2). Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті «відбір м'яча».									
Тема 28. (заняття 39, 40) 1). Сприяти розвитку стартовою швидкості; 2). Удосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та передачі м'яча у вільні зони.	2	2	3	2	3	2	2	2	-
Тема 29. (заняття 41, 42) 1). Сприяти розвитку спритності за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення групових тактичних дій у захисті - «страхування».	3	3	3	3	3	3	2	3	-
Тема 30. (заняття 43) Сприяти розвитку спритності за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення групових тактичних дій у захисті - «страхування».	2	2	3	2	3	2	2	2	-
Тема 31. (заняття 44) 1). Сприяти розвитку спеціальної стартової та дистанційної швидкості; 2) Удосконалення групових тактичних дій у захисті - штучне положення «поза грою».	2	2	3	2	3	2	2	2	-
Тема 32. (заняття 45, 46) 1). Сприяти розвитку спеціальної сили і швидкісно-силових здібностей за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення групових тактичних дій у нападі – розігрування кутового удару.	3	3	3	3	3	3	2	3	-
Тема 33. (заняття 47) 1). Сприяти розвитку спритності за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення групових тактичних дій у нападі – комбінація вкидання м'яча з – за бічної лінії.	2	2	3	2	3	2	2	2	-
Тема 34. (заняття 48, 49) 1). Сприяти розвитку спеціальної витривалості за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення групових	2	2	3	2	3	2	2	2	-

тактичних дій у нападі – комбінація «схрещування».									
Тема 35. (заняття 50,51) 1). Сприяти розвитку стартової та дистанційної швидкості; 2). Удосконалення групових тактичних дій у нападі – комбінація «зміна місць».	3	3	3	3	3	3	2	3	-
Тема 36. (заняття 52, 53) 1). Сприяти розвитку спритності за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті – відбирання м'яча у «підкаті».	2	2	3	2	3	2	2	2	-
Тема 37. (заняття 54) 1). Сприяти розвитку спеціальної сили і швидкісно-силових здібностей за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті – відбирання м'яча у «випаді».	2	2	3	2	3	2	2	2	-
Тема 38. (заняття 55, 56) Удосконалення техніко - тактичної майстерності - груповий напад.	3	3	3	3	3	3	2	3	2
Тема 39. (заняття 57) 1). Сприяти розвитку спритності; 2). Удосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, ударів по м'ячу серединою лобата та внутрішньою частиною підйому.	2	2	3	2	3	2	2	2	2
Тема 40. (заняття 58, 59) 1). Сприяти розвитку швидкісної витривалості за допомогою техніко-тактичних вправ; 2). Удосконалення техніки зупинки м'яча стегном та ударів по м'яч внутрішньою частиною підйому.	2	2	3	2	3	2	3	2	2
Тема 41. (заняття 60, 61) 1). Удосконалення техніко – тактичних дій у нападі та захисті;2). Виконання 11 – ти метрових штрафних ударів у задані кути.	2	2	4	2	4	2	3	2	2

Тема 42. (заняття 62, 63) 1). Удосконалення техніко - тактичних дій у захисті та нападі «зонний захист» та «швидкий напад»; 2). Удосконалення техніки виконання відволікаючих дій «фінтів»- пропуск м'яча, одиначний та подвійний «фінт».	2	2	4	2	4	2	4	2	2
Разом за ЗМ 3	36	36	50	36	50	36	36	36	10
Змістовий модуль 4 Суддівська та змагальна підготовка									
Тема 43. (заняття 64, 65) Зміст гри. Історія розвитку гри. Класифікація техніки і тактики гри у футбол.	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Тема 44. (заняття 66) Види змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки учасників. Керівники команд, тренери, капітани команд.	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Тема 45. (заняття 67) Обов'язки головного судді та головного секретаря змагань.	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Тема 46. (заняття 68) Виграш матчу. Підготовка до матчу та організація гри.	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Тема 47. Перерви та затримки в грі. Не спортивна поведінка.	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Тема 48. (заняття 71) Суддя та асистенти судді.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 49. (заняття 72) Суддя офіційні жести, обов'язки і сигнали.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 50. (заняття 73). Організація і суддівство змагань.	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Тема 51. (заняття 74). Участь у змаганнях.	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Разом за ЗМ 4	24	24	24	24	24	24	24	24	10
Усього годин	120	120	148	120	120	120	120	120	40

РОЗДІЛ 1

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ (СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ) З ФУТБОЛУ

1.1 Предмет вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу»

Предметом вивчення цієї дисципліни є узагальнення теорії і методики навчально - тренувальних занять з футболу, оволодіння якими дає можливість успішно використовувати цей самостійний вид фізичних вправ з метою гармонійного фізичного і духовного розвитку людини.

Ефективність практичного використання тренувань з футболу безпосереднім чином пов'язана зі знанням його змісту та методики навчання. Система основних положень, які характеризують ці питання, становить теорію гри у футбол.

Будучи однією з гілок науки та спорту, теорія спортивно – педагогічного вдосконалення з футболу вирішує наступні **завдання**:

- вивчення впливу гри на формування особистості;
- вивчення практики застосування футболу як частини загальної системи фізичного виховання;
- узагальнення техніки, тактики, методики навчання, що застосовуються в футболі, з метою поширення його на інші види спорту, для якісного взаємозбагачення;
- відбір та обґрунтування використання засобів і методів з інших видів спорту в практиці.

Формування теорії цієї дисципліни має багаторічну історію. Вона відображає суму знань, накопичених за певний етап. І якщо спочатку вони узагальнювали емпіричний досвід, то пізніше стали результатом спеціальних

досліджень. Це стало можливим завдяки створенню наукового методу пізнання – гри.

В якості такого методу використовується комплексна методика, де провідну роль відіграє педагогічне дослідження. Це важлива обставина зумовлює постійний розвиток теорії спортивно - педагогічного вдосконалення з футболу, її подальше поглиблення і вдосконалення.

Отже, спортивно - педагогічного вдосконалення з футболу представляє собою навчальну дисципліну, яка структурно оформилася в одне з відгалужень загальної теорії і методики спортивного тренування. Її проблематика включає широке коло питань системного використання футболу як засобу і методу фізичного виховання різних груп населення.

У конкретних дослідженнях, як правило, переважає комплексний підхід, де використовуються педагогічні спостереження, педагогічний експеримент (формувальний, констатувальний), спортивно-педагогічні та медико-біологічні тестування, математико-статистичні методи дослідження.

1.2 Основні поняття навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу»

У футболі як і в більшості ігор з м'ячем хід гри має виражений фазовий характер. Зазвичай розрізняють три фази:

- нападу, коли одна зі сторін володіє м'ячем;
- захисту, коли інша сторона діє без м'яча;
- проміжна фаза, коли жодна з команд м'ячем не володіє.

Фази гри, в свою чергу, діляться на відрізки, в яких вирішуються особисті завдання. Їх змістом є певні ігрові ситуації. Деякі з цих ситуацій постійно і точно повторюються відповідно до регламенту гри. Такі ситуації називають **стандартними положеннями**. Це, наприклад, удар від воріт у футболі, штрафний кидок у баскетболі, подача м'яча у волейболі або тенісі. Інші ситуації також досить часто повторюються в ході гри, але при цьому точність їх відтворення не регламентується правилами. Їх називають типовими **ігровими**

ситуаціями. До їх числа відносять єдиноборство двох учасників або дії групи гравців проти рівного або нерівного числа суперників на певній ділянці майданчика (двоє проти одного або двох і т.д.), в результаті якого реалізується мета гри.

У тій чи іншій ігровій ситуації учасники використовують спеціальні дії, що отримали назву ігрові прийоми. Залежно від обставин учасники застосовують індивідуальні або колективні дії.

Індивідуальні ігрові дії – це комплекс рухових дій, використовуваних в грі для вирішення даної ситуації.

Відповідно до фазового характеру гри розрізняють індивідуальні ігрові дії в нападі та у захисті.

Індивідуальні дії осіб, які змагаються, є основним компонентом ігрової діяльності. З їх допомогою вирішується велике коло завдань.

Кожен учасник зобов'язаний володіти усім розмаїттям індивідуальних дій, щоб могли вирішувати будь-які завдання, з якими він стикається в ході гри. У типових ситуаціях використовують ігрові навички.

У футболі з обох сторін діють не окремі учасники, а колективи (команди). Тому ігрові завдання вирішують найчастіше при взаємодії всіх учасників команди.

Колективні дії припускають одночасну участь у вирішенні конкретної ігрової ситуації не менше двох гравців. Будь-яке узгодження дій вимагає взаєморозуміння. Воно виражається в розумінні мети, місця і часу взаємодії всіма учасниками. Таким чином, колективні ігрові дії – це свідомо взаємодія двох і більше гравців, яка заснована на адекватному розумінні завдань в даній ігровій ситуації.

Наявність в грі типових ситуацій зумовлює можливість попередньої підготовки і спеціального вивчення способів їх ефективного вирішення. Продумані і заздалегідь розучені взаємодії називають **комбінаціями**. До них відносять дії, в яких відбувається короткочасна взаємодія гравців.

Досягнення переваги в грі в першу чергу залежить від планомірного і організованого використання індивідуальних і колективних дій гравців. З цією метою поряд з комбінаціями застосовують певні форми організації взаємодії гравців команди в захисті та нападі – система гри.

Система гри – це основний спосіб ведення протиборства, при якому функції і взаємодії розподіляються між учасниками протягом всієї гри або в окремі її моменти.

Таким чином, футбол є різновидом змагальної діяльності, що відрізняється характерною формою і змістом. Дії осіб, які змагаються, спрямовані на подолання активної протидії іншого боку. Отже, футбол відносяться до групи спортивних єдиноборств.

Футбол належать до категорії ситуативних видів спорту, що характеризуються найбільшою варіативністю змагальної діяльності. Дії гравців проходять в складних умовах безпосереднього контакту із суперником. Вони швидкоплинні, розгортаються в надзвичайно малі відрізки часу і в умовах інформаційної невизначеності. Тому вирішальними моментами їх ефективності є швидкість і правильність оперативних рішень.

Умови змагання зумовлюють причинно-обумовлений характер діяльності гравців. Усі їх дії визначаються свідомим вибором і використанням прийому, за допомогою якого можна домогтися переваги в кожному ігровому епізоді.

Рухові акти представляють собою комплексні перцептивно-моторні операції, в яких сприйняття інформації і рухова відповідь на неї з'єднуються в єдиному автоматизованому акті. Сама ж операція виникає в результаті взаємодії трьох функціональних блоків:

- формування програм моторних інструкцій (латентна стадія початку руху);
- реалізація програм (стадія власного руху);
- контроль і корекція.

Отже, ігрові дії, що складаються з перцептивно-моторних операцій, по своїй суті є інформаційні операції, що базуються на закономірностях

відображення зовнішнього світу в свідомості людини. Таким чином, використані в грі прийоми (ігрові навички) реалізуються через три взаємопов'язані фази:

- **сенсорну** – пізнавально-інформаційну, що здійснюється за допомогою повного зосередження уваги в грі;

- **центральну**, ядро якої становить творчий процес мислення, спрямований на прийняття оптимального рішення в ігровій ситуації;

- **кінцеву** – моторну, що виражається у формі певного руху (одиначного або комплексного).

Ігрові навички є автоматизовані елементи свідомої діяльності, що включають активний пошук і переробку інформації, уявне рішення і його рухове здійснення. Вони можуть бути вродженими, але переважно набуваються в процесі виконання.

Дії гравців відрізняються різноманітністю. У кожному з них можна виокремити дві взаємопов'язані сторони: зовнішню і внутрішню. Під зовнішньої прийнято розуміти спосіб вирішення рухового завдання з певною руховою структурою, законами біомеханіки, особливостями конкретної ситуації.

Іншу ж сторону складають психічні процеси, пов'язані з вибором правильного вирішення даної ігрової ситуації. Це тактична сторона ігрової діяльності.

Обидві ці сторони називають **технікою і тактикою** ігрових дій. **Тактика спортивного протиборства в широкому розумінні – це форми і методи ведення спортивного поєдинку з урахуванням його зовнішніх і внутрішніх умов. Причому техніка виступає як засіб тактики. У вузькому ж сенсі тактика – це вибір оптимального рішення, а техніка – форма його рухової реалізації, що здійснюється з урахуванням спортивно-педагогічних, біомеханічних і фізіологічних закономірностей.**

Загальна структура ігрової діяльності схематично представлена на рис. 1. Між усіма її чотирма компонентами існує двосторонній зв'язок, що забезпечує їх тісну взаємодію і ефективне функціонування. Мета гри визначає мотиви

діяльності, які стимулюють планування її досягнення. Це планування може бути короткочасним. Способи досягнення загальних цілей на протязі тривалого періоду часу складають стратегію спортивної боротьби. Складовою частиною стратегії є тактика, яка визначає способи досягнення цілей безпосередньо в грі.

І нарешті, способи досягнення цілей безпосередньо в ході гри в певному інтервалі часу складають техніку.

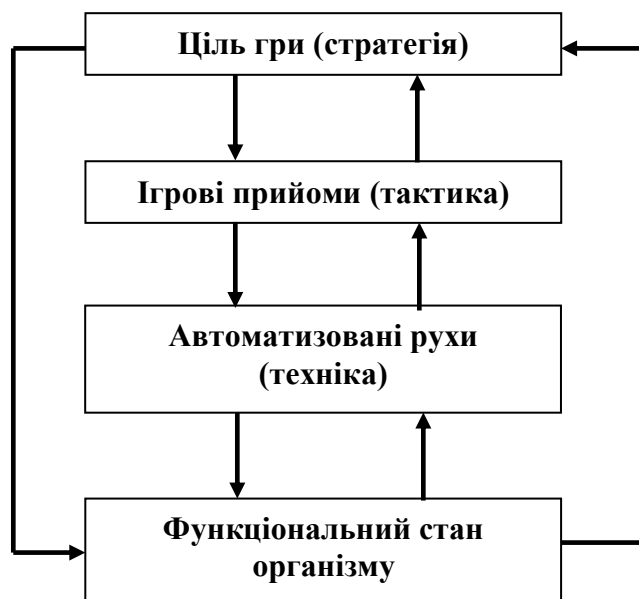


Рис. 1. Зміст ігрової діяльності

Усі ці категорії характеризують суть гри і ігрової діяльності. У них відображаються об'єктивні закономірності, яким підкоряється гра як соціально-біологічне явище, що відноситься до сфери творчої діяльності людини.

1.3 Термінологія навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу»

У термінології розкривається предмет вивчення і викладання будь-якої дисципліни, концентруються накопичені наукою знання. Поняття вважається повним, якщо воно має визначення, тобто коротке формулювання критеріїв відмінності і способів його побудови та вживання.

Ігрова діяльність – керована свідомістю психічна та фізична активність, спрямована за допомогою техніко-тактичних дій на досягнення перемоги над

суперником в умовах специфічного протиборства і при дотриманні встановлених правил.

Змагальна діяльність – ігрова діяльність в умовах офіційних змагань.

Прийом гри – обумовлена правилами рухова дія, специфічна для виду спортивних ігор. Виділяють прийоми нападу та прийоми захисту.

Техніка гри – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності. Виділяють техніку нападу і техніку захисту.

Технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри який забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

Тактична дія – раціональне використання прийомів гри, форма організації змагальної діяльності для перемоги над суперником. Виділяють індивідуальні, групові і командні тактичні дії – в нападі та захисті.

Тактика гри – це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

Тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння тактичними діями і забезпечує високу їх ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

Фізичні здібності – індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння та здійснення ігрової та змагальної діяльності. Значною мірою зумовлені генетично.

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Фізична підготовка – педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, які забезпечують ефективне оволодіння навичками гри і сприяють високій надійності ігрових дій.

Інтегральна підготовка – педагогічний процес, спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект змагальної діяльності.

Психологічна підготовка – виховання моральних, волевих і психічних якостей, які адекватні специфіці ігрових видів спорту і сприяють високій надійності змагальної діяльності.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка – озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Система підготовки – сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісну єдність і орієнтованих на досягнення мети, тобто це комплекс заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, які відповідають модельним характеристикам найсильніших спортсменів світу здатних показувати найвищі спортивні досягнення.

Тренування – складова частина системи підготовки, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомам гри і тактичним діям, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних якостей, виховання психічних, моральних і волевих якостей, створення умов для високих спортивних досягнень у спортивних іграх.

Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренера і спортсмена для успішного досягненню цілей тренування.

Тренувальне навантаження – складова частина (компонент) тренування, відображає кількісну міру тренувального впливу в процесі занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю і об'ємом. Важливе значення має характер тренувальних засобів (спеціалізованість, спрямованість, складність).

Спортивні змагання – складова частина системи підготовки спортсменів в ігрових видах спорту з одного боку, вони слугують метою тренування і критерієм її ефективності, з іншого боку, вони є ефективним засобом спеціальної, змагальної підготовки.

Змагальне навантаження – обсяг змагальної діяльності в певний проміжок часу. Виражається в кількості ігор (календарних і контрольних).

Управління – цілеспрямований процес переведу об'єкта управління (спортсмена) з одного стану (вихідного) у інший (кінцевий) запланований.

Відбір спортсменів – складова частина системи підготовки, комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які мають високий рівень здібностей до ігрових видів спорту і властивостями організму, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ФУТБОЛУ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ

2.1 Історія та розвиток футболу у світі

Історія футболу, а точніше ігор, подібних до сучасного футболу, бере свій початок ще з античних часів. У Європі ігри з м'ячем набули особливої популярності в середньовічній Англії. Сучасний футбол зародився зі створенням Футбольної асоціації Англії в Лондоні, Великобританія, в 1863 році як результат чисельних зусиль по стандартизації різних форм гри. Це дозволило клубам проводити матчі без суперечок по уніфікованим правилам, які забороняли переміщення по полю з м'ячем у руках та виконання підніжок і підсічок (звідси і виник поділ між футболом та регбі).

Не існує єдиної думки щодо походження перших ігор, де м'яч відбивали ногами. Згідно з китайськими легендами, футбол винайшов Жовтий імператор Хуанді близько 5 тисяч років тому. Також існують думки, що китайську гру «куджу» могли вигадати за часів Цинь Ші Хуанді або Ву Ді з династії Хань. Достеменно відомо, що вже у період династії Сун існували майже закриті клуби «куджу», куди було дуже важко потрапити. У китайському романі «Річкові заплави», датованого XV сторіччям, зображено, як грають у куджу в епоху династії Мін (1366-1644 рр.).

Китайські дослідники змогли обґрунтувати і довести першість Китаю в іграх з копаним м'ячем, тому ФІФА офіційно визнала цю країну батьківщиною футболу. В античні часи подібні ігри були в різних країнах: у Єгипті; в Японії – «кемарі», ймовірно, різновид куджу, який привезли з Китаю 600 року н. е. В античній Греції грали в «епіскірос», а в давньому Римі існувала гра «гарпастум», але там можна було брати м'яч у руки і використовувати силові методи боротьби, тому забава була схожа на регбі.

У Середньовіччі у Франції грали в «ля суль» (ля шуль) м'ячем, з повітрям або ганчір'ям усередині, в італійських містах Флоренція та Падуа популярним було «кальчо» – жорстка гра, де можна було використовувати для відбивання

кулі і руки і ноги, яка часто завершувалася травмами учасників. В італійській мові сучасний футбол зберіг старе ймення та називається італ. «calcio». Відомо, що ще в 1580 році граф Верніо (Джованні де Барді) видав правила кальчо. Шота Руставелі згадував про грузинську забаву «лело», але більшість середньовічних ігор дуже відрізнялися від сучасного футболу.

У 1313 і 1314 роках вийшли укази англійського короля Едуарда II, які забороняли в Лондоні неконтрольовану небезпечну гру, що збирала величезну кількість людей і закінчувалася численними пошкодженнями. Загалом до 1667 року в Англії вийшло понад 30 королівських указів, які в тому чи іншому вигляді забороняли гру у футбол. Футбол (англ. football) ставав дедалі популярнішим у Британії, футболістом був, зокрема англійський король Генріх VIII. Про гру згадували у своїх творах письменники XV – XVIII століть Джуліанна Барнс і Філіп Сідні, драматурги Джон Дей та всесвітньовідомий Вільям Шекспір (у п'єсах «Король Лір» і «Комедія помилок»).

Уведення уніфікованих правил. Кембриджські правила, перший уніфікований звід футбольних правил, складено у 1848 року в Кембриджському університеті. Творці цих правил прагнули розробити гру, прийнятну для студентів, які грали в різні форми гри з м'ячем у приватних школах. До того майже кожна школа і кожен футбольний клуб мали власні зведення правил. Одні правила допускали ведення і передачу м'яча руками, інші – відкидали; в одних командах кількість гравців обмежували, в інших – ні. В одних командах дозволялося штовхати, підсікати суперника, бити його по ногах, в інших – це було заборонено. Таким чином, англійський футбол перебував у хаотичному стані. У 1848 році вперше серйозно спробували виробити універсальний звід футбольних правил. Г. де Уїнтон і Джон Чарльз Трінг з Кембриджського університету зустрілися з представниками приватних шкіл Ітона, Харроу, Шрусбері, Регбі та Вінчестера, щоб сформулювати і прийняти звід єдиних правил. Дискусія тривала 7 годин 55 хвилин, у результаті було опубліковано документ під назвою «Кембриджські правила». Їх запозичили багато команд поблизу Кембриджа, але загального визнання вони не здобули. Тим не менше,

Кембриджські правила стали першими розробленими футбольними правилами та передвісниками сучасного футболу, відіграли значну роль у формуванні сучасних футбольних правил.

У 1863 році Ебенізер Кобб Морлі, адвокат з міста Кінгстон-апон-Халл, опублікував статтю в газеті Беллз лайф із пропозицією створити керівний орган футболу. Ідею Морлі підтримали керівники інших футбольних клубів, у результаті чого такий керівний орган був створений. Також він був причетний до складання перших Правил гри у футбол. Саме тому його вважають не лише батьком Футбольної Асоціації, але й батьком футболу. Морлі став першим секретарем Футбольної асоціації Англії (1863-1866 рр.) та другим її президентом (1867-1874 рр.).

26 жовтня 1863 року представники низки футбольних клубів зустрілися в Таверні Каменярів (Freemasons Tavern) на Лонг-Ейкр у Ковент Гарден. Це було перше засідання Футбольної асоціації, перший офіційний футбольний орган. За результатом першої зустрічі учасники засідання звернулися із закликом до представників інших приватних шкіл Англії приєднатися до асоціації. За винятком Аппітгема (Uppingham school), решта шкіл відмовилися. Всього було проведено 6 зустрічей Футбольної Асоціації в період між жовтнем та груднем 1863 року. Найбільш прийнятними для Асоціації виявились Кембриджські правила, які й були прийняті за основу під час п'ятого засідання 1 грудня 1863 року. Правила забороняли футболістам пересуватися по полю з м'ячем у руках а також не дозволяли блокування, поштовхи, підніжки і підсічки, завдавати удари по ногах. Більшість делегатів підтримали цю пропозицію за винятком Френсіса Кемпбелла, представника футбольного клубу Блекхет і першого управляючого фінансами Футбольної асоціації. Під час шостого завершального засідання 8 грудня 1863 року, Френсіс Кембелл повідомив присутнім, що хоча футбольний клуб Блекхет затвердив принципи Асоціації, він не може погодитись грати за новими правилами, які забороняють підніжки, підсічки, і оголосив про вихід з організації. За результатами зустрічі 8 грудня Футбольна Асоціація

опублікувала Правила гри у футбол, перший детальний набір правил, який пізніше став відомий під назвою «Футбол».

Прийняті членами футбольної асоціації правила гри у футбол визначали максимальну ширину та довжину поля, процедуру початку гри з центра поля, тлумачили різні терміни, включаючи взяття воріт, вкидання м'яча в гру, положення поза грою. Торкання та передача м'яча руками дозволялась за умови, що його спіймали після першого відскоку. Незважаючи на уточнення характеристик взуття (заборонялось взуття з металевими шипами, залізні вставки та гутаперча), не було конкретних правил щодо кількості гравців, виконання пенальті, штрафних ударів, порушень гри чи розмірів футбольного м'яча. Капітанам обох команд необхідно було узгоджувати ці моменти перед початком кожного матчу.

Встановлені футбольною асоціацією закони негайно вступили в дію, до яких приєдналися клуби Шеффілд та Ноттінгем, проводячи щорічні змагання за правилами футбольної асоціації. Протягом наступних двох років приєдналися Честерфілд і Стоук. До того часу команди визначилися з кількістю футболістів по 11 у кожній команді, гра велася круглим м'ячем (на відміну від регбі). Зазначалось, що всі гравці перед м'ячем перебувають у положенні поза грою, унеможливаючи передачу м'яча вперед, так як це прийнято в регбі сьогодні. Згодом ведена заборона на гру рукою в м'яч за винятком одного гравця в кожній команді, воротаря. Червона стрічка протягалась між стійками воріт для позначення верхньої частини воріт. Втім, футбольна асоціація в перші 10 років свого існування була не настільки вже популярна. За цей період до неї увійшло лише 18 клубів.

1867 року проведено перший у світі, як вважають, офіційний футбольний турнір, кубок Юдана, найстаріший у футболі трофей, який розігрують досі, названий на честь місцевого футбольного ентузіаста і власника театру Томаса Юдана. Змагання проводилися у два тури. У першому турі відбувалися стикові матчі, коли команда, яка програла, вибувала із змагання. У фіналі зустрічалися три команди, які зіграли по дві зустрічі між собою по черзі. У фінальній стадії

турніру Халлам завдав дві поразки клубам Норфолк та Макензі і здобув головний трофей. Друге місце посів клуб Норфолк, завдавши поразки Макензі.

20 липня 1871 року Чарльз Алкок виступив з пропозицією проведення першого розіграшу Футбольного Кубку між членами футбольної Асоціації. Кубок футбольної Асоціації або, як ще його називають, Кубок Англії, швидко здобув популярність і через кілька років усі клуби Англії прагнули взяти участь у цих змаганнях. Для цього вони повинні були прийняти правила футбольної Асоціації, що сприяло швидкому поширенню універсальних футбольних правил. Ці базові правила стали загальновизнаними футбольними правилами сьогодні.

Перший турнір на Кубок Футбольної Асоціації Англії був проведений у 1871-1872 роках. Команда Куінс Парк у півфіналі першого розіграшу Кубку Англії зіграла в суху нічию з Уондерерс. У той період правила не передбачали додаткового часу або виконання 11-метрових ударів для визначення переможців. Футбольний клуб Куінс Парк не зміг знайти грошей на повторну поїздку до Лондона і вимушений був зняти з змагань. Така ситуація привела до формування Футбольної асоціації Шотландії, хоча надалі Куінс Парк продовжував брати участь у змаганнях Кубку Англії і двічі виходив у фінал, доки в 1887 році шотландська футбольна Асоціація заборонила своїм клубам брати в них участь.

У фіналі розіграшу першого Кубку Англії зустрілися команди Уондерерс (Wanderers) та Ройял Інджінерс (Royal Engineers) у присутності 2000 уболівальників. Команда Ройял Інджінерс вважалась фаворитами цієї зустрічі, проте один з гравців цієї команди отримав травму ключиці і змушений залишити поле ще на початку гри. Оскільки заміни у ті часи ще не проводили, команда грала в меншості і в остаточному підсумку прогнала команду Уондерерс з рахунком 1-0. У наступні кілька років Кубок Англії вигравали команди Олд Естоніанс, Уондерерс, Ройял Інджінерс та Оксфорд Юніверсіті.

У 1888 році за ініціативою менеджера футбольного клубу Астон Вілла Вільяма Мак-Грегора, був заснований перший регулярний чемпіонат з футболу.

Від імені свого клубу Мак-Грегор звернувся з пропозицією до решти 11 провідних клубів країни. Організаційне засідання пройшло в Лондоні 22 березня 1888 року. Основна проблема в організації чемпіонату полягала в тому, що на випадок поразки на початкових етапах турніру команди залишались без ігрової практики протягом майже року, в результаті чого вони несли великі фінансові збитки і втрачали уболівальників. Усі питання остаточно були врегульовані 17 квітня 1888 року в Манчестері. Так з 12 клубів утворилося Футбольна ліга Англії, ініціатором заснування якої стала Астон Вілла.

Мак-Грегор голосував проти назви Футбольна ліга, оскільки був стурбований тим, що вона буде асоціюватись з Ірландською національною земельною лігою, але за таку назву проголосували більшість присутніх. Ліга гарантувала графік проведення змагань та членство в ній футбольних клубів. Клуби були розділені порівну між командами північних та центральних графств Великобританії. Ліга не включила команди з південних графств, футбол яких знаходився на аматорському рівні.

Конкурент Футбольної ліги під назвою Футбольний альянс функціонував у період з 1889 по 1892. Альянс був сформований також 12-ма клубами в якості альтернативи Футбольній лізі. У 1892 році було прийнято рішення про офіційне злиття двох ліг, у результаті чого був сформований Другий дивізіон Футбольної ліги, який складався в основному з клубів Футбольного альянсу. Існуюча Футбольна ліга плюс три найсильніші клуби Альянсу сформували Перший дивізіон Футбольної ліги.

Перша міжнародна гра була зіграна в Шотландії 30 листопада 1872 року. Чарльз Алкок, який був обраний керівником футбольної Асоціації у віці 28 років, виступив з ідеєю організації проведення міжнародних змагань, запровадивши щорічні зустрічі між національними збірними Англії та Шотландії. У 1870-1871-х він розмістив рекламні оголошення в газетах Единбургу та Глазго, пропонуючи футболістам провести міжнародний матч між збірними двох країн. Однак належної підтримки така пропозиція в Шотландії не дістала. З цієї причини в 1870 та 1871 роках були проведені матчі,

в яких збірній Англії протистояли шотландці, що проживали виключно в Англії.

У 1872 року зіграти з футболістами збірної Англії погодився шотландський клуб «Квінз Парк». Перший міжнародний матч, визнаний ФІФА як офіційний (який відбувся 30 листопада 1872 року в Глазго, Шотландія) закінчився нульовою нічиєю, започаткувавши історію проведення міжнародних матчів між національними збірними. Друга гра між двома командами, 8 березня 1873 року, закінчилася з рахунком 4-2 на користь Англії, потім шотландці перемогли в наступній зустрічі 2-1. Четверта гра закінчилася нічиєю 2-2, після якої Шотландія виграла три матчі поспіль.

Перший не європейський міжнародний футбольний матч відбувся 28 листопада 1885 року в місті Ньюарк, Нью-Джерсі між збірними США та Канади, канадці перемогли 1-0.

Коли футбол набирав популярності в 1870-х та 1880-х, професіональні футболісти не мали права виступати в Футбольних асоціаціях Англії та Шотландії. На початку 1880-х, коли футбольний клуб Вондерерс розформувався та припинив існування, на півночі Англії команди почали наймати гравців, яких називали «футбольними спеціалістами» (professors of football), переважна більшість яких була з Шотландії. Так футбол почав поступово переходити на професійні рейки. Клуби з північної Англії почали виплачувати футболістам грошову винагороду і команди почали поступово переважати в класі аматорів з півдня. Блекберн Роверс став першим клубом з півночі, який дійшов до фіналу Кубка Англії в 1882 році і поступився Олд Естоніанс, який став останнім аматорським клубом, що виграв трофей.

Щоб не допустити використання професіональних футболістів, у 1882 році до правил футбольної Асоціації додалося ще одне: «Кожен гравець клубу, який отримує від клубу винагороду в будь-якій формі або грошове відшкодування... автоматично відсторонюється від участі у змаганнях на Кубок, у будь-яких змаганнях під егідою футбольної Асоціації і в міжнародних турнірах. Клуб, який найняв такого гравця, автоматично виключається з Асоціації».

На початку 1884 року, після матчу четвертого раунду розіграшу Кубку Футбольної асоціації, клуб «Аптон Парк» з Лондона подав протест, стверджуючи, що за клуб «Престон Норт Енд» виступали професіонали. Вільям Саделл, президент і менеджер «Престона», публічно визнав, що його клуб платить своїм гравцям, але при цьому заявив, що може довести, що подібна практика існує майже в усіх найбільших клубах Ланкаширу і центральних графствах Англії.

Відверті заяви Саделла змусили керівництво Асоціації усвідомити нові реалії. Провідні футбольні клуби вимагали від Футбольної асоціації визнати право футболістів отримувати грошову винагороду в англійському футболі, кульмінацією чого стало засідання 20 липня 1885 року, після якого було проголошено, що «легалізація використання професіональних футболістів буде слугувати інтересам Асоціації футболу, але лише за деяких умов». Хоча і з певними обмеженнями, професіональний футбол був легалізований.

Одна з перших англійських жіночих футбольних команд «Дік Керр Ледіс» з Престона стала настільки популярна, що її матчі допомагали збирати гроші для благодійних організацій. У 1921 році жінкам заборонили виступати під егідою Футбольної ліги Англії. Історія футбольної Асоціації засвідчила, що ця заборона зупинила розвиток жіночого футболу впродовж наступних 40 років.

Розмір максимальної платні футболістам мав доволі великі обмеження. Через це у 1909 році в англійському футболі навіть планували провести страйк. Пройшло ще 50 років, поки обмеження на максимальну грошову винагороду було відмінено.

Футбольний клуб з Відня Хакоах став, можливо, першою не британською футбольною командою, гравці якої стали отримувати грошову винагороду в 1920-х.

У 1934 році шведський клуб Мальме вилетів з вищого дивізіону після того, як з'ясувалось, що його гравці отримували зарплатню за гру у футбол. Футбольний професіоналізм узаконено у Швеції тільки в 1950-х роках.

У 1904 році в Парижі створено ФІФА – Міжнародну федерацію футболу, яка об'єднувала національні федерації. Згодом футбол включено до програми Олімпійських ігор, а з 1930 року почали проводити чемпіонати світу з футболу.

Зараз футбол в економічно розвинутих країнах є прибутковим бізнесом, а провідні футбольні клуби Європи мають річні бюджети на рівні кількох сотень мільйонів євро.

2.2 Історія розвитку футболу в Україні

Футбол – найпопулярніший вид спорту в Україні. Головним керівним органом українського футболу є Федерація футболу України (ФФУ), створена у 1991 році.

Найбільшими досягненнями українського футболу за роки незалежності є, насамперед, вихід київського «Динамо» до півфіналу Ліги чемпіонів УЄФА у сезоні 1998/99, друге місце збірної U21 на чемпіонаті Європи 2006 серед молодіжних команд, перемога команди U19 на Євро 2009 U19, що проводилось в Донецьку та Маріуполі, участь національної збірної України у чемпіонаті світу 2006, де українці дійшли до 1/4 фіналу, здобуття разом з Польщею право на проведення Євро-2012 і Кубок УЄФА 2009, який завоював донецький «Шахтар».

До заслуг українського футболу до 1991 року, у часи існування УРСР, можна включити два Кубка володарів Кубків УЄФА і Суперкубок Європи, здобуті київським «Динамо» в 1975 та 1986 роках. Крім того, до 1991 року багато українських футболістів виступали у складі збірної СРСР. Наприклад, у складі збірної СРСР, яка у 1988 році стала срібним призером Чемпіонату Європи, серед 20 гравців фінальної стадії турніру було 12 представників українського футболу.

Коріння цієї гри на території України сягають кінця XIX сторіччя. Одними з перших гравців у футбол на теренах теперішньої України були англійські моряки в одеському порту, які створили і найперші команди (ОБАК – «Одеський британський атлетичний клуб» створено у 1878 р.), що склалися

лише з англійців. У 1884 році в Одесі було збудоване перше футбольне поле, гру «foot-ball» іноземці намагались популяризовувати серед місцевого населення.

Паралельно гра проникла до Західної України, де діяли осередки спортивного товариства «Сокіл». Перші правила футбольної гри надруковано у монографії «Гімнастичні ігри шкільної молоді», яку видав у 1891 році Едмунд Ценар – професор учительської семінарії у Львові. Федерація футболу України за матеріалами, наданими львівськими істориками спорту, постановила вважати гру, яка відбулася 14 липня 1894 року у Львові, першим документально зафіксованим футбольним матчем на території України.

За даними обсерваторії Львівської політехніки 14 липня 1894 року денна температура становила +24 °С. У ті дні у Львові тривала Загальна крайова виставка, протягом якої відбувалися різноманітні конференції інженерів, літературознавців, гостям міста продемонстрували нову трамвайну лінію, що вела до Стрийського парку тощо. У рамках виставки на полі, що знаходилося у Стрийському парку, відбулася міжміська гра між командами, що представляли спортивно-гімнастичне товариство «Сокіл» – Львів проти Кракова.

Матч розпочався 14 липня 1894 року о 17:00. Львів'яни грали у білих футболках та сірих гімнастичних штанцях, а гості – у білих футболках та синіх штанцях. Поєдинок судив професор Виробек з Кракова. На стадіоні місткістю 10 000 глядачів зібралося близько 3 000 людей. Гра тривала 7 хвилин – до першого забитого голу. Цей м'яч провів другокурсник учительської гімназії Володимир Хомицький, який діяв на лівому боці поля. Тактики й стратегії у діях футболістів майже не було – головним завданням було проштовхнути м'яч повз воротаря у ворота. Стійками воріт слугували два прапорці, увіткнуті у землю.

У 1900-х роках перші футбольні клуби виникають у багатьох містах України – ініціаторами є переважно молодь, студенти вищих шкіл. У багатьох містах першими гравцями були робітники та моряки з країн Європи.

«Сокільський рух», започаткований чехами у середині XIX сторіччя був причетний до розвитку гри у Києві. Перша команда – «Південь» (1902) складалася переважно із чехів. Згодом її перейменовано на «Сокіл». Одним із осередків київського футбольного руху Києва був Політехнічний інститут, студенти якого створили команду «Політехніки» (1906). У 1911 році 6 київських клубів організували першу міську лігу: «Любителі спорту», Спортивно-Гімнастичний Гурток при Київському Політехнічному інституті, Гурток «Славія», Гурток «Спорт», Польське Гімнастичне Товариство та Гурток «Фенікс». Виграли турнір «політехніки».

У Львові спудеї першої реальної школи утворили ФК «Слава», що згодом став предком клубу «Чарні» (1903), свою спортивну команду зробила четверта гімназія – КГС (Клуб Гімнастично-Спортовий, 1904). Цю команду через 3 роки перейменовано на «Погонь» – у міжвоєнний період вона буде одним із флагманів польського футболу. Учні 3 та 6 гімназій створили команду «Лехія» (1905). У 1905 році вперше провели чемпіонат міста – перемогли «Чарні».

У першій одеській лізі (створена у 1911) брали участь ОБАК (Одеський британський атлетичний клуб), ОГФ (Одеський гурток футболу), шереметьєвці, «Спортинг-Клуб», «Вега», «Індо», «Турн-Ферайн» (команда німецького спортивного товариства) і «Флорида».

Осередками футбольного життя радянської частини України залишалися великі міста: Київ, Одеса, Дніпропетровськ, Сталіно. Найкращі команди грали у Харкові – тодішній столиці республіки. Усі 7 першостей УРСР у 1921-31 роках виграли саме харків'яни. Коли у СРСР вирішили організувати перший чемпіонат країни для колективів міст та республік, представник Харкова – «Штурм», став переможцем зональних змагань в Україні. У московських плей-оф, «Штурм» у півфіналі розгромив збірну Закавказької РСР – 4:0, а у фіналі несподівано переграв команду Ленінграду – 2:1. Серед найкращих гравців 1920-х та 30-х рр. з першої столиці УРСР були футболісти збірної СРСР: Микола Кротов, Іван Привалов, Микола та Костянтин Фоміни та Олександр Бабкін. 1927 року засновано футбольний клуб «Динамо» (Київ).

Саме «Динамо» було єдиною українською командою у найвищій лізі першого чемпіонату СРСР 1936. «Динамо» зайняли 2 місце. Одними з найкращих футболістів країни були воротар Антон Ідзковський, захисник Костянтин Фомін, нападники Костянтин Щегоцький і Віктор Шиловський. Але за чемпіонство боролися тільки сильні московські клуби («Динамо» та «Спартак»), а найвищим довоєнним показником киян залишилось віце-чемпіонство 1936 р.

У багатонаціональному Львові було декілька сильних команд, кожна з яких мала специфічну назву. Польські імена носили 2 найпотужніші клуби міста – «Погонь» і «Чарні», які регулярно виступали у найвищій лізі. Сильною командою була і «Гасмонея», де грали євреї. Іншими провідними командами міста були «Лехія» і футбольна дружина спортивного товариства «Україна». «Погонь» провела всі 13 довоєнних турнірів вищої ліги, «Чарні» – 7, «Гасмонея» – 2 і «Лехія» – один. Всі галицькі команди виступали у чемпіонаті Львівської та Станіславської окружної ліги, переможець якої виходив до найвищої ліги. Серед нелвівських дружин варто згадати колективи: «Ревера» (Станіславів), «Юнак» (Дрогобич) та «Погонь» (Стрий).

«Погонь» (Львів) 4 рази ставала чемпіоном Польщі (1922, 1923, 1925, 1926). До національної команди Польщі викликали кільканадцятьох гравців клуб, серед яких Спіридїона Альбанського, Яна Васевича, Юзефа Гарбєня, Мечислава Батша, але найбільшими «зірками» були Міхал Матіас і Вацлав Кухар. У чемпіонські роки клуб «Погонь» тренував австрійський спеціаліст Карл Фішер.

У першому (та єдиному довоєнному) Кубку Польщі львівська «Спарта» дісталася до фіналу, де прогнала краківській «Віслі» (0:2).

Після вторгнення радянських військ у вересні 1939 усі клуби ліквідували, створивши натомість нові з «пролетарськими» назвами: «Динамо», «Спартак» та ін.

Найсильніші команди Волині: ВКС (Військовий Клуб Спортивний), «Гасмонея» та «Сокіл» (усі – Рівне), ПКС та ВКС (Луцьк), ВКС (Ковель) у

1922-27 рр. грали у Люблінській окружній лізі, а з 1929 р. – у Волинській окружній лізі але на загальнопольському рівні успіхів не досягали.

Центром закарпатського футболу був Ужгород. Найпопулярнішою командою краю став Спортивний Клуб «Русь», створений у 1925 р. Ця команда була постійним переможцем першості Закарпаття у 1929-1934 роках. СК «Русь» вигравав чемпіонати Словаччини у 1933 та 1936 роках і був одним з найвідоміших клубів країни. Команда однією з перших у світі почала літати на виїзні ігри на літаку, за що отримала назву «літаюча команда вчителів». Найвідомішими закарпатськими гравцями міжвоєнного періоду були воротар Олекса Бокшай і нападник Геза Калочаї. Бокшай, який у 1937 р. перейшов з «Русі» до празької «Спарти» став наступником легендарного голкіпера Франтішека Планічки і, окрім багатьох чемпіонських титулів у внутрішній першості, виграв Кубок Мітропи. Уродженець Берегового Калочаї грав у «Спарті» у 1932-1937 рр., був володарем Кубка Мітропи і виступав за збірні Чехословаччини та Угорщини.

Німецька окупація не заважала проводити футбольні матчі на заході України, де у 1942 році навіть організували суто українську лігу, що об'єднувала клуби усієї Галичини. У 1942, 1943 і 1944 рр. чемпіонами ставали відповідно «Україна» (Львів), «Скала» (Стрий) і «Ватра» (Дрогобич).

У Києві влітку 1942 року провели турнір, де виступали угорські, німецькі та румунські військові частини й дві українські команди – «Рух» і «Старт» (або ж по-іншому «Хлібзавод», бо там працювало більшість гравців колективу). Найвідомішими іграми стали зустрічі «Старту» з командою «Флякельф», перша з яких закінчилась перемогою українців 5:1 і було проведено матч-реванш. Через 3 дні – 9 серпня 1942 року «Старт» вдруге переміг німців – 5:3. Після цієї зустрічі відбулися арешти та розстріли київських футболістів, а гра згодом отримала назву «Матч смерті».

Характерною особливістю перших післявоєнних та 50-х років в українському футболі став прихід у найсильніші клуби великої кількості

талантів із Закарпаття, серед яких: Ернест Юст, Дезидерій Товт, Михайло Коман, Василь Турянчик, Йозеф Сабо, Ференц Медвідь, Йозеф Беца.

У 1930-х роках у вищій лізі СРСР регулярно грало лише «Динамо» (Київ). «Стахановець» із Сталіно (зараз – «Шахтар») провів у еліті сезони 1938-1941 і повоєнні 1949-1952 рр. Від 1955-го р. клуб став постійним учасником найвищого дивізіону. Періодично у «вищій» з'являлися харківські команди «Локомотив» (1949, 1950, 1953 та 1954 рр.) і «Авангард» (1960-1963 рр.). До «збірної» футболістів «Динамо» чи «Стахановця» майже не викликали. Першим гравцем українського клубу, який вийшов у матчі за СРСР став Віктор Фомін у 1955 році. Лише кілька поєдинків зіграли Віктор Каневський (5 ігор) і Олег Макаров (1), а стабільним гравцем збірної з українських футболістів став тільки півзахисник київського «Динамо» Юрій Войнов – єдиний представник українських клубів на чемпіонаті світу 1958, де виступав Радянський Союз. У складі збірної він став чемпіоном Європи 1960 року.

У 1954 «Динамо» вперше завоювало Кубок СРСР. З 1957 року головним футбольним функціонером у ЦК КПУ став Володимир Щербицький, з чиїм іменем будуть тісно пов'язані успіхи та вплив найсильнішого в УРСР футбольного клубу «Динамо» (Київ).

У 1961 році вперше в історії чемпіонатів Радянського Союзу переможцем стала команда з-поза Москви – київське «Динамо». Того ж року Кубок здобув «Шахтар» (Сталіно). Український футбол ставав дедалі помітнішим на всерадянській арені.

У 1960-1963 рр. у вищій лізі виступав харківський «Авангард». На чемпіонаті світу 1962 року за збірну СРСР у нападі грав київський «динамівець» Віктор Каневський.

«Динамо» (Київ) під керівництвом Віктора Маслова 1966-1968 роках повторило рекорд ЦСКА (Москва) перемігши у 3 чемпіонатах СРСР поспіль. У 1966 році відрив киян від «срібного» призера, ростовського СКА досяг 9 очок (тоді давали 2 очки за перемогу). Найкращим футболістом країни 1966 назвали півзахисника «Динамо» Андрія Бібу. На англійському чемпіонаті світу 1966

основним гравцем основи був Йозеф Сабо, а Валерій Поркуян, Віктор Серебрянников та Леонід Островський з'являлися на полі лише у деяких іграх. Радянський Союз дістався до півфіналу – досягнення, яке збірній вже не вдасться повторити чи перевершити.

У 1969 році Кубок СРСР вперше і востаннє здобуває команда з першої ліги – «Карпати» (Львів).

У період від 1965 до 1975 року «Динамо» (Київ) тільки 1 раз опускалося нижче від 2-го місця в першості СРСР (7 позиція у 1970), підсумок тих 11 сезонів: 6 чемпіонств і 4 віце-чемпіонства. Коли закінчили виступи головні «зірки» московських клубів 1960-х років: Валерій Воронін, Едуард Стрельцов та Валентин Іванов з «Торпедо»; Альберт Шестерньов і Володимир Пономарьов (ЦСКА); Галімзян Хусаїнов («Спартак»); «динамівці» Ігор Численко та Лев Яшин, то відсоток гравців у національній збірній СРСР з Києва збільшився.

Серед 14 учасників ЧЄ 1972 (віце-чемпіонство) 6 гравців представляли клуби УРСР – «Динамо», «Шахтар», «Зорю» і «Карпати». Того року чемпіонат сенсаційно виграла «Зоря» (Ворошиловград) – вперше це зробила команда не із столиці якоїсь із радянських республік, а зі звичайного обласного центру. «Динамо» було другим, а 6-е місце посів новачок «вишки» «Дніпро», де наставником працював молодий тренер Валерій Лобановський.

Колишній нападник київського «Динамо» повертається до Києва і з динамівського колективу ліпить сильну навіть за європейськими мірками команду. «Динамо» здобуває Кубок володарів кубків і Суперкубок УЄФА 1975. «Золотий м'яч» найкращому гравцю Європи від «Франс футболу» отримує нападник киян Олег Блохін. Лобановського призначають наставником «збірної».

Блохіна визнавали найкращим футболістом України у 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1980 і 1981 роках та найсильнішим гравцем СРСР у 1972, 1973 та 1974 роках.

До війни в еліті радянського футболу грало тільки «Динамо» (Київ). З 50-х років до нього приєднався «Шахтар» (Донецьк). Потім у вищій лізі закріпились «Чорноморець», «Металіст» і «Дніпро»

У 1974-1977 роках серед 16 учасників вищої ліги чемпіонату СРСР було 6 команд з УРСР, тобто – 37,5%. Це був найвищий показник за всі роки існування чемпіонату. Вища частка буде лише у першості 1990, коли від участі у відмовляться клуби Прибалтики і Грузії.

«Динамо» (Київ) ставало чемпіоном у 1977, 1980, 1981, 1985, 1986, 1990 роках. У 1979 році віце-чемпіоном країни стає донецький «Шахтар», а найкращим бомбардиром та гравцем року є нападник Віталій Старухін. Після стабільних успіхів київських «динамівців» Валерія Лобановського знову призначили тренером національної збірної СРСР (1982-1983 й 1986-1990 рр.).

На початку 1980-х у Дніпропетровську зібрався колектив футболістів, який почав боротьбу за медалі у радянських першостях – Сергій Краковський, Микола Павлов, Геннадій Литовченко, Олег Таран та Олег Протасов. «Дніпро» виграв першість Союзу у 1983 р. (під керівництвом Володимира Ємця) і 1988 р. (під керівництвом Євгена Кучеревського). 1984 року найкращим футболістом країни назвали Геннадія Литовченка, у 1987 р. – Олега Протасова. Протасов встановлює рекорд результативності сезону 1985 р. – 35 голів, отримав «Срібний бутс». Цей результат (35 голів за сезон) став найкращим у всіх першостях СРСР.

Олег Блохін входить у лідери за кількістю матчів, голів як за «Динамо» так і за збірну СРСР. Київське «Динамо» виграло Кубок володарів кубків 1986 р., а на чемпіонаті світу у Мексиці 1986 року у складі команди СРСР було 12 «динамівців» та 3 «дніпровці». «Франс футбол» визнав Ігоря Беланова найкращим гравцем Європи 1986 р.

Склад київського «Динамо» зразку 1985-1988 років з повним правом можна вважати «золотим» складом як самої команди, так і збірної СРСР. Його становили Віктор Чанов, Сергій Балтача, Володимир Безсонов, Анатолій Дем'яненко, Олег Кузнецов, Андрій Баль, Олексій Михайличенко, Василь Рац,

Іван Яремчук, Павло Яковенко, Олександр Заваров, Ігор Беланов, Олег Блохін, Вадим Євтушенко. Київських «динамівців» – підопічних Лобановського, називають найкращими футболістами СРСР: Анатолія Дем'яненка (1985), Олександра Заварова (1986), Олексія Михайличенка (1988). На чемпіонаті Європи у ФРН 1988 року у складі збірної СРСР було 11 «динамівців» та 1 «дніпровець».

Федерацію футболу України створили у 1991 році. Першим президентом ФФУ став Віктор Банніков. Наступного року організація стала членом ФІФА та УЄФА, але жеребкування відбору до чемпіонату світу 1994 відбулося перед цим. Новостворені пострадянські федерації (окрім російської) до початку кваліфікацій до чемпіонату Європи 1996 р. грали тільки у товариських зустрічах. Чимало гравців провело кілька напівофіційних ігор за Україну, але потім висупало за Росію (наприклад, Олег Саленко – найкращий бомбардир ЧС 1994 р., Юрій Нікіфоров, Ілля Цимбалар).

Чимало сильних гравців повиїжджало за кордон, від колишньої радянської система підготовки юних гравців залишилося дуже мало. Першим чемпіоном України стала сімферопольська «Таврія», яка перемогла у вирішальній грі «Динамо» (Київ). Всі наступні чемпіонати (аж до 2002 р.) вигравали кияни. Збірну формували на основі «Динамо», куди в 1996-у р. після кількох років праці на Близькому Сході повернувся Валерій Лобановський. Він зробив ряд футболістів зірками світового класу, які невдовзі перейшли грати до закордонних клубів (Андрій Шевченко, Олег Лужний, Каха Каладзе, Сергій Ребров). У 2004 році український легіонер «Мілана» (Італія) Андрій Шевченко виграв «Золотий м'яч» – приз найкращому футболістові Європи.

Сильнішав клубний футбол – прийшовши на пост президента «Шахтаря» (Донецьк) мільярдер Рінат Ахметов завдяки вдалим капіталовкладенням зробив донецьку команду рівним суперником для київського «Динамо».

Збірна України у 1997-2001 роках тричі поспіль не потрапляла на міжнародні чемпіонати через поразки у вирішальному плей-оф. Першим серйозним турніром, куди потрапила національна команда, став чемпіонат світу

2006. Наставник «синьо-жовтих» Олег Блохін ще за тур до кінця забезпечив упевнене перше місце у відбірковій групі, де суперниками українців були збірні Туреччини, Греції та Данії. На самому чемпіонаті Україна сенсаційно дійшла аж до 1/4 фіналу. За підсумками 2006 року Олег Блохін потрапив до списку 10 найкращих тренерів світу.

У сезоні 2008/09 українські клуби встановили власний історичний рекорд за набраними очками у таблиці коефіцієнтів УЄФА, увійшовши до першої п'ятірки Європи.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ

3.1. Теоретичні аспекти та методичні основи технічної підготовки футболістів

На всіх етапах багаторічної підготовки футболістів йде безперервний процес навчання техніки футболу та її вдосконалення. Під *технічною підготовкою* спортсмена розуміють навчання основам техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки (характерних для виду спорту), що забезпечують досягнення високих спортивних результатів.

Навчання і вдосконалення техніки футболу є тривалий процес. Оптимізація навчання багато в чому визначається використанням методичних принципів, природного взаємозв'язку різних технічних прийомів.

В процесі навчання технічним прийомам використовують фронтальну послідовність. На кожному етапі багаторічної підготовки вирішуються завдання, які визначаються спрямованістю навчання та вдосконалення техніки футболу.

На *етапі початкової підготовки* основним завданням є ознайомлення футболістів з різноманітністю технічних прийомів. Навчання на даному етапі починається з вивчення техніки пересувань. Далі футболісти знайомляться з основними технічними прийомами і способами їх виконання.

На *етапі спеціалізації* основним завданням є освоєння всіх технічних прийомів. В кінці цього етапу футболісти повинні отримати свої ігрові амплуа, тому вдосконалення технічних прийомів необхідно проводити індивідуально.

На *етапі спортивного вдосконалення* відбувається доведення виконання технічних прийомів до високого ступеня автоматизму. Заняття носять виражений тренувальний характер, а технічні прийоми виконуються в умовах максимально наближених до змагальних.

Процес навчання і вдосконалення різних елементів техніки футболу має специфічні особливості.

В системі спортивного тренування технічна підготовка є однією з важливих сторін, особливо в складно-координаційних видах спорту, де результат

обумовлений, перш за все, рівнем володіння технікою змагальних вправ. Повною мірою це положення відноситься і до такого виду спорту як футбол.

Основними завданнями технічної підготовки футболістів є:

- 1) досконале освоєння всього різноманіття раціональної техніки;
- 2) забезпечення різнобічного володіння технікою футболу і вміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і різновиди обробки м'яча;
- 3) надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри (при протидії гравців команди суперників).

При вивченні окремого технічного прийому виділяють наступні етапи:

- початкове навчання;
- поглиблене розучування;
- закріплення і вдосконалення техніки.

Початкове навчання. Головна мета етапу - освоєння основ техніки досліджуваного прийому.

Перші спроби виконати розучуваний технічний прийом характеризуються іррадіацією нервових процесів в корі головного мозку. Недостатньо розвинене у дітей внутрішнє гальмування призводить до неточного відтворення кінематичних і динамічних характеристик досліджуваного дії, нестійкості його ритму, появі зайвих додаткових рухів. У міру формування рухової навички у дітей створюється цілісне рухове уявлення про технічний прийом в цілому і про його основні елементи.

Початкове вивчення прийому починається з ознайомлення за допомогою розповіді, показу і практичного випробування розучуваної дії.

В розповіді дається точний опис прийому, повідомляються знання про його значення і місце в умовах гри, пояснюються основи техніки виконання. Оскільки увага у дітей нестійка і обсяг її невеликий, розповідь повинна бути чіткою, короткою, образною.

Демонстрація повинна бути зразковою не тільки за формою. Необхідно оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик руху. Часто демонстрація поєднується з супровідним поясненням, яке підсилює і поглиблює сприйняття.

Для створення рухових відчуттів використовують метод практичної вправи. Спроби відтворення досліджуваного дії виконують у відносно постійних і спрощених умовах. При навчанні техніки футболу переважно використовують методи цілісного вправи, тому що навчання по частинам технічного прийому часто призводить до різкого спотворення його біомеханічної структури. *Навчання технічних прийомів необхідно починати через "провідну" ногу і в зручну сторону.*

Визначаючи міру повторень, слід враховувати, що нові координаційно-складні вправи викликають у юних футболістів швидке стомлення нервових центрів. Тому на даному етапі найбільш ефективно невелика кількість повторення вправ в рамках однієї серії або одного навчально-тренувального заняття. Інтервали між серіями повторень повинні бути достатніми для відпочинку, для отримання необхідних зауважень від тренера і для повторного показу вправ. Новий матеріал вивчають на 3-5 наступних уроках.

Поглиблене розучування. Цей етап характеризується закріпленням основ техніки розучуваної дії і уточненням деталей кожного досліджуваного руху, що входить до складу дії. В процесі освоєння рухів удосконалюється початкове вміння, як би автоматизація виконання навичку. Технічний прийом виконується правильно, чітко, вільно. На даному етапі використовують в основному метод цілісного вправи. Число стереотипних повторень зменшується, зате значно збільшується число варіативних повторень. Ускладнюються умови виконання розучуваної рухової дії. Число повторень вправи в одному занятті збільшується. Найбільш ефективні на даному етапі перемикання на ігрові вправи. Потім знову здійснюється багаторазове повторення досліджуваної дії в такому ж часовому відрізку. Поглиблене розучування може йти з великими інтервалами, що дає можливість оновлювати досліджуваний матеріал.

На даному етапі широко використовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, посилюють вплив вправ і активізують процес навчання.

Закріплення і вдосконалення техніки. Основні завдання цього етапу - закріпити освоєвану техніку, довести спеціальні рухові навички до вищої міри автоматизму і пристосувати ці навички до умов гри.

3.2 Методи навчання нових технічних прийомів

Ефективність вирішення завдань технічної підготовки гравців багато в чому залежить від правильного вибору методів і засобів навчання.

На всіх етапах підготовки футболістів використовують загальноприйняті методи навчання та вдосконалення техніки рухових дій.

Активність юних футболістів спрямована на засвоєння теоретичних знань про спосіб вирішення конкретної рухової задачі і практичному оволодінні даними способом на рівні рухового вміння, а потім і навички. В якості основного використовується метод практичної вправи в поєднанні зі словесними та наочними методами передачі навчальної інформації. З огляду на специфіку футболу як спортивної гри, для закріплення і вдосконалення розучуємо рухових дій широко застосовують ігровий і змагальний методи.

Розглянемо особливості застосування цих загальноприйнятих методів фізичного виховання в технічній підготовці юних футболістів.

Методи слова відносяться до числа найбільш широко використовуваних методів в практиці навчання рухових дій. Він забезпечує формування логічного способу дії, оскільки розкриває внутрішні механізми його побудови, які не вдається виявити при спостереженні.

Призначення пояснення - доповнити створюваний образ тим, що залишається за межами показу. Тим самим активізується друга сигнальна система, пожвавлюються пам'ять і процеси мислення. Займаються більш повно усвідомлюють свою задачу, виділяють для себе необхідні орієнтири і критерії.

Вербальна інформація сприймається краще, якщо пояснення точно, коротко, емоційно і ясно.

Методи забезпечення *наочності* застосовуються для створення у учнів зорового образу досліджуваного технічного прийому. Показ повинен бути яскравим, зразковим, легко сприймаються як і акцентуватися на важливих вузлових моментах досліджуваного руху. При показі важливо звернути увагу учнів на ті моменти, які суттєво для оволодіння рухом. В окремих випадках застосовують повторний і уповільнений показ. Завдяки спостереженню за демонстрованим зразком виконання технічного прийому у юних футболістів

включаються рефлексорні механізми наслідування, що призводить до підвищення якості відтворення при самостійних спробах його виконання.

Для попередження помилок, показ супроводжується поясненнями і повинен обов'язково завершуватися правильною безпомилковою демонстрацією.

Ефективність показу зростає, якщо поряд з демонстрацією використовуються і інші прийоми - перегляд наочних посібників, кіноматеріалів, відеозаписів.

Метод практичної вправи передбачає засвоєння і закріплення нового рухової дії і здійснюється в процесі виконання спеціально-організованих вправи. Їх підбір залежить від ряду умов, і в першу чергу, від обраного викладачем методу розучування.

Щоб опанувати будь-якою дією, його потрібно спочатку правильно відтворити, а потім, в процесі багаторазового повторення закріпити.

З цією метою на практиці використовуються методи цілісного, частинного і комплексного розучування нового технічного прийому.

Цілісний метод передбачає можливість оволодіння руховою дією через виконання навчального руху в повній координації. Це виправдовує себе тільки в тих випадках, коли рух має просту структуру, або багато в чому (за елементами) є знайомим для учнів.

Якщо ж рух складний, і до того ж є принципово новим за змістом, то його освоєння раціональніше будувати за принципом *розчленованого* засвоєння, в першу чергу, головних або важких ланок, і подальшого з'єднання їх в єдине системне ціле. Використання частинного методу вивчення технічного прийому, передбачає існування двох етапів: аналітичного засвоєння окремих елементів і об'єднання цих елементів в системно-організоване ціле - складну рухову дію. І хоча цей метод багато в чому поступається цілісному, але при навчанні складним руховим діям він є найефективнішим.

Проміжне становище займає *комплексний метод*. Суть його полягає в поєднанні обох методів, при якому, в залежності від конкретного випадку, переважає цілісне і частинне освоєння.

Більшість фахівців вважають, що при навчанні техніки володіння м'ячем у футболі провідне місце займають методи цілісного і комплексного розучування, оскільки при розподілі технічного прийому на частини втрачається його смислове призначення, порушується цілісність його внутрішньої структури. У тих випадках, коли технічний прийом досить складний за своїм змістом, рекомендується застосовувати частинний метод з виділенням його провідної ланки, після оволодіння якої технічним прийомом оволодівають цілком.

Відзначається, що використання методів частинного розучування виправдано лише на початкових етапах навчання технічним прийомом. Після того як рух в загальних рисах освоєно, переходять до його закріплення за допомогою комплексного і цілісного методів.

Основними засобами вирішення завдань технічної підготовки юних футболістів є *змагальні* та *тренувальні вправи*. До змагальних відносяться техніко-тактичні дії в офіційних (календарних), товариських, контрольних, навчальних та інших іграх; до тренувальних - підготовчі, підвідні та спеціальні вправи.

Метою *підготовчих вправ* є підготовка м'язово-зв'язковий апарат футболіста до навантажень;

Підвідних - до правильного виконання досліджуваного прийому;

Спеціальних - до оволодіння всім складним арсеналом технічних прийомів.

Практичні вправи можуть виконуватися в рамках застосування ігрового і змагального методів. Ці два методи близькі за значенням і характеристиці і використовуються головним чином при закріпленні і вдосконаленні досліджуваного матеріалу. Основна їх цінність в комплексному розвитку психофізичних якостей, які забезпечують придбання стійкості технічних прийомів до відволікаючих факторів, в створенні універсальних програм єдиноборства в системі "нападник-захисник".

Ігровий метод переважно використовується в процесі навчання техніки футболу через застосування різноманітних рухливих ігор, які виступають в ролі підготовчих, підвідних та ігрових вправ. Цінність рухливих ігор при навчанні техніко-тактичних прийомів футболу виключно велика. Кожна з них може служити маленькою моделлю ігрових дій в справжньому футбольному матчі. Збіг

умов дозволяє формувати психофізичні передумови, що відповідають вимогам футболу. У рухливих іграх освоюються техніко -тактичні прийоми, що складають основу футболу. Гравці, що займаються освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, також правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою даних прийомів. І роблять вони це з набагато більшою легкістю, оскільки це не справжня гра, в якій над ними тяжіє дух змагання, а лише одна з багатьох і звичних рухливих ігор. Тому ігровий метод широко використовують в роботі з юними футболістами.

Змагальний метод займає провідне місце в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів. Суть його полягає в плановому використанні різних за масштабом і значенням футбольних матчів для досягнення високого рівня досконалості в діяльності функціональних систем організму і застосуванні засвоєних техніко-тактичних прийомів і систем гри. Тільки участь безпосередньо в змаганнях по футболу підводить футболіста до піку його спортивної форми, до вершин майстерності. У формі змагань проводяться так само окремі вправи (наприклад, хто точніше вразить ціль, хто швидше виконає ведення м'яча на заданому відрізку).

Футбольні матчі поділяють на офіційні (календарні) і товариські, контрольні та показові. Залежно від завдань і періоду підготовки питома вага і значення змагань змінюються. Вибираючи ту чи іншу їх форму, важливо точно визначити змогу оцінити потреби, встановити порядок проведення і способи контролю над досягненням поставлених цілей. Найкращих результатів за допомогою цього методу можна домогтися, якщо змагання перетворюються в складову частину навчально-тренувального процесу на всьому протязі багаторічної підготовки.

Процес оволодіння технічними прийомами завжди протікає паралельно з виправленням рухових помилок, що допускаються учнями. У більшості випадків вони природні і не свідчать про помилки, допущені тренером. Вони викликають цілу низку причин, постійно присутніх при навчанні. Тому одна з найважливіших завдань навчання - попередження і виправлення помилок до того, як вони закріпляться, оскільки вкорінені помилки практично не піддаються виправленню.

Виділяють наступні причини виникнення помилок:

- Непідготовленість гравців до засвоєння нового навчального матеріалу. Це може бути невідповідність рухового апарату, відсутність необхідного рівня розвитку фізичних і інтелектуальних якостей. Щоб усунути цю причину, слід суворіше дотримуватися принципу систематичності і послідовності, постійно приділяючи увагу інтелектуальній і фізичній підготовленості гравців.
- Неправильні уявлення про досліджувану дію, яка є наслідком неухважності юних футболістів, незрозуміння або використання недостатньо ефективних методів пояснення і показу. Тому до вивчення нового матеріалу слід приступити тільки після попередньої підготовки дітей, коли вони не стомлені і з інтересом ставляться до всього нового. Необхідно також з особливою ретельністю готуватися до пояснення, продумуючи в деталях не тільки його зміст, але і форму, послідовність, поєднання з показом, і організацію уваги юних футболістів.
- Порушення послідовності в схемі навчання, що виражається у використанні вправ, умов діяльності яких перевищують справжні можливості займаються. Причина таких порушень - в переоцінці педагогом реальних темпів оволодіння досліджуваним технічним прийомом. Тому перехід від одного етапу до іншого повинен здійснюватися на підставі педагогічного обліку та контролю над ходом засвоєння.
- Порушення координаційних механізмів, що виникають в силу ряду причин: впливу колишнього рухового досвіду, особливостей сенсомоторних механізмів, прагнення займаються відразу ж добитися високого результату.

Виявлені помилки усувають своєчасними вказівками і інструкціями, повторним показом і спільним (з тренером) виконанням в уповільненому темпі, спрощенням руху за рахунок його розділенням, виділенням фази, в якій виявлена помилка, і є ізольованим розучуванням, повторним виконанням вправ, вправами на тренажерах.

Для правильної побудови рухової дії і своєчасного виявлення та виправлення рухових помилок істотно важливо надходження термінової інформації про протікання окремих фаз і елементів в структурі руху. Підвищення

якості зворотних зв'язків у середині рухового аналізатора сприяє поліпшенню процесу управління.

Для цього недостатньо тільки використовувати інформацію про кінцевий результат дії (потрапив - не потрапив). Необхідні проміжні орієнтири, які сигналізують про протікання руху в різні його моменти: в початковому положенні, від якого часто залежить якість подальшого руху, і в найбільш важливі моменти, які сигналізують про амплітуду, напрямку, темпу і ритму руху. Всі ці параметри можуть бути опосередковані, за допомогою спеціальних тренажерних пристроїв. Їх застосування не тільки в кілька разів прискорює темпи оволодіння руховими навичками, а й допомагає уникнути появи серйозних помилок або швидко виправити їх.

Одним з важливих умов підвищення ефективності змагальної діяльності у футболі є надійність і стійкість рухових навичок по відношенню до варіативним умовами гри. Тому вправи з м'ячем повинні проводитися в мінливих умовах, щоб розширювати діапазони рухливості формування рухових умінь і навичок. Це здійснюється через:

- зміна обстановки, в якій діє спортсмен;
- зміна функціонального стану самого спортсмена;
- зміна завдання в ході виконання вправ: полегшення або ускладнення її.

3.3 Характеристика процесу навчання технічних прийомів польового гравця та воротаря.

Навчання ударам в м'яч. Навчання ударам в м'яч доцільно починати з ударів внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому (більшість передач в сучасному футболі виконуються цими способами). Далі освоюють удари в м'яч внутрішньою і середньою частиною підйому.

Навчання техніки ударів в м'яч починають з ведучою (сильною) ноги, переходячи далі до спроб виконати удари і іншою ногою. Навчання техніки ударів починається з виконання ударів по нерухомому м'ячу, далі переходять до ударів в м'яч, що котиться в різних напрямках по відношенню до футболіста, а потім освоюються удари після відскоку і м'ячу що летить.

Навчання удару в м'яч головою необхідно починати на етапі спеціальної підготовки з вивчення удару середньою частиною лоба. Далі вивчається удар в м'яч бічною частиною чола. При навчанні та вдосконаленні удару в м'яч головою необхідно звертати увагу на положення ніг і тулуба. При навчанні удару в м'яч головою доцільно використовувати полегшені м'ячі.

Навчання зупинок м'яча. Навчання зупинок м'яча і вдосконалення в них відбувається одночасно з ударами. Спочатку вивчають зупинки м'яча ногою, а потім зупинки м'яча що летить грудьми, головою. У сучасному футболі все рідше користуються повною зупинкою м'яча, а застосовують зупинки м'яча з переходами, які дозволяють цілеспрямовано змінити напрямки руху м'яча для виконання футболістами подальших дій.

Навчання і вдосконалення зупинок м'яча з переходами необхідно приділяти значну частину часу на етапах спеціалізації та спортивного вдосконалення.

При навчанні та вдосконаленні ударів і зупинок м'яча необхідно використовувати допоміжне обладнання (тренажери, лавки і т.д.), яке дозволяє більш ефективно опановувати цими технічними прийомами.

Навчання техніки веденню м'яча. Навчання різними способами ведення м'яча починають з найбільш універсального ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Застосування цього способу дозволяє вести м'яч в різних напрямках без зміни структури руху. Далі освоюють ведення м'яча середньою і внутрішньою частиною підйому.

Навчання веденню м'яча починається на низькій швидкості. Після декількох успішних повторень необхідно перейти до виконання ведення м'яча на швидкості, близькій до максимальної. Вправи з удосконалення ведення м'яча різними способами зазвичай включаються в підготовчу частину тренувального заняття.

Навчання техніки фінтам (обманним рухам). Навчання фінтам і їх вдосконалення тісно взаємопов'язано з технікою пересування, так як успішне виконання фінтів багато в чому визначається здатністю футболіста несподівано і різко змінити напрямок руху. При навчанні та вдосконаленні обманних рухів застосовують спочатку вправи без спротиву, потім з пасивним і обмеженим спротивом.

Навчання техніки відбору м'яча. Навчання і вдосконалення відбору м'яча відбувається паралельно з вивченням фінтів. При навчанні відбору м'яча і його вдосконалення використовуються вправи з єдиноборствами (один проти одного) та ігрові вправи.

Навчання техніки пересування. Навчання техніки пересування починається з перших занять, а вдосконалення триває на всіх етапах багаторічної підготовки.

Вправи з техніки пересування зазвичай входять в підготовчу частину тренувального заняття, а при вирішенні спеціального завдання з навчання або вдосконалення - в основну.

Навчання і вдосконалення техніки пересування неможливо без розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість. Тому дуже важливо строго дотримуватися дотримання методичних рекомендацій щодо розвитку цих якостей.

У процесі навчання і вдосконалення техніки пересування використовуються засоби і методи загальної та спеціальної фізичної підготовки з таких видів спорту, як легка атлетика, баскетбол, гімнастика, а також елементи різних рухливих ігор.

Для навчання та вдосконалення техніки пересувань використовують біг різними способами в різних напрямках, стартові прискорення з різних положень, стрибки в різних напрямках, послідовності і т. д.

Навчання техніки воротаря. Техніка гри воротаря багато в чому відрізняється від техніки гри польового гравця, так як воротар має право грати руками в межах штрафного майданчика.

В процесі гри воротар також використовує арсенал технічних прийомів польового гравця і всі різноманіття техніки пересування.

Процес навчання техніки гри воротаря починається з техніки пересування, прийомів і способів володіння м'ячем. Застосовуються вправи, пов'язані з біговими рухами, стрибками, і т. д. Навчання техніки гри починається з ловлі м'яча двома руками на місці, в русі та в стрибку. Потім освоюються кидки м'яча рукою. При навчанні та вдосконаленні цього прийому застосовуються вправи з завданнями на точність і дальність кидків.

При навчанні та вдосконаленні техніки гри воротаря доцільно використовувати рухливі і спортивні ігри (баскетбол, гандбол). Значну увагу необхідно приділити навчанню і вдосконаленню ловлі м'яча в падінні. Спочатку застосовують вправи, що підводять і тільки потім виконують технічний прийом в цілому.

Після вивчення прийомів ловлі м'яча стає можливим перейти до навчання і вдосконалення відбивання і перекидів м'яча різними способами

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті. Аналіз техніки жонглювання м'ячем.

Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою

Кількість годин – 4.

Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті, техніки жонглювання м'ячем, техніки ударів по м'ячу ногою студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті студенти повинні вміти виконувати різні стартові стійки відповідно до ігрових ситуацій, у процесі переміщень використовувати звичайний біг, ходьбу, бік із прискоренням, біг приставним кроком, спиною вперед;

- у процесі оволодіння технікою жонглювання м'ячем студенти повинні вміти виконувати жонглювання м'яча підйомом, стегном, головою під час виконання індивідуальних вправ та вправ у парах й трійках;

- у процесі оволодіння технікою ударів по м'ячу студенти повинні володіти усіма різновидами ударів: ударом по м'ячу серединою підйому, ударом по

м'ячу внутрішньою частиною підйому, ударом по м'яча зовнішньою частиною підйому, ударом по м'ячу серединою підйому, використовувати усі вище перераховані удари по м'ячу у відповідних ігрових ситуаціях, володіти точністю при їх виконанні.

Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки стійок та переміщень у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості навчання техніки жонглювання м'ячем у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
3. Особливості навчання техніки ударі по м'ячу ногою у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
4. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті, техніки жонглювання м'ячем, техніки ударів по м'ячу ногою

Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових якостей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 80 хв.		
<i>Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті.</i> <i>Аналіз техніки жонглювання м'ячем – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Техніка пересування містить у собі біг, стрибки, зупинки, повороти. Доцільне і раціональне використання прийомів пересування, їхніх способів і різновидів дозволяє ефективно вирішувати тактичні задачі як в атаці (відкривання для одержання м'яча, для відволікання суперника і т.д.), так і в обороні (вибір позиції, закривання гравця і т.д.). Біг – основний засіб пересування у футболі. Біг звичайний застосовується гравцями в

		основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника і т.д. <u>Біг</u> названий звичайним, тому що по системі руху (розподіл на фази одиночної <u>опори</u> і польоту) він не відрізняється від спринтерського бігу. Є тільки розходження в довжині і частоті кроків, їх ритмі. Довжина бігових кроків у футболістів менша, а частота трохи вища. Менш тривалий період фази польоту сприяє виконанню необхідних швидких зупинок і поворотів, різких змін напрямку бігу. <i>Біг спиною вперед, приставним і схресним кроком</i> є специфічним засобом пересування і використовується головним чином у сполученні зі звичайним бігом. <i>Стрибки</i> у футболі різноманітні. Вони використовуються при виконанні окремих способів ударів, при зупинках м'яча й у деяких «фінтах». У грі застосовуються стрибки вперед, у сторони, вгору. Розрізняють стрибки поштовхом однієї і двома ногами. <i>Зупинки</i> – ефективний засіб зміни напрямку руху. У залежності від розташування суперника після раптової зупинки виконуються прискорення в різних напрямках, відходи як з м'ячем, так і без м'яча. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом. <i>Повороти</i> дозволяють з мінімальною втратою швидкості змінювати напрямок руху футболістів.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Зі стійки футболіста піднятися на носки, вернутися у вихідне положення.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. Ноги на ширені плечей, в колінах дещо зігнуті.
4. У стійці на носках, ноги на ширині плечей.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. Ноги на ширені плечей, в колінах дещо зігнуті перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу.
5. Біг в колоні.	2 хв.	Відстань між студентами 2 метри. За свистком прийняття стійки (1– висока, 2 – середня, 3 – низька).
6. Переміщення приставним кроком.	4x20 м.	Переміщення виконується поперек майданчика з торканням лицьових ліній. Під час переміщення ноги напівзігнуті, тулуб нахилений дещо вперед.
7. Човниковий біг 4x9 м. приставним кроком.	4x9 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах перед лицьовими лініями.
8. Прискорення до 20 метрів з різних вихідних положень:	4x20 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Після виконання прискорення перейти на дріботливий біг.

- лицем до напрямку бігу: з високого старту, з низького старту, з положення сидячи, з положення лежачи.		
9. Дріботливий біг в колоні по одному за сигналом зупинка кроком.	20 раз	Постановка ноги під час зупинки з п'ятки на носок.
10. Ходьба випадами.	20 м.	Під час випаду вагу тіла переносити на ногу, яка попереду.
11. М'яч в руках перед собою на рівні грудей.	2хв.	Кинути його на землю, і нехай він відскочить від землі в повітря. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підбити його ногою назад у повітря і зловити руками.
12. М'яч в руках перед собою на рівні грудей (поступове збільшення кількості відскоків м'яча від ступні).	3хв.	Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару, підбити його ногою в повітря, і коли він почне падати, підбити його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагатися тримати м'яч під контролем. Виконувати жонглювати однією ногою, поки не почне виходити, а потім перейти на іншу ногу.
13. М'яч в руках перед собою на рівні грудей (кинути м'яч на землю і дати йому відскочити).	3хв.	Підбити м'яч правою ногою. Намагатися контролювати удар, і підбивати м'яч, поки він знаходиться в повітрі. Намагатися не підбивати його вище рівня голови
14. М'яч в руках перед собою на рівні грудей (дати м'ячу впасти і відскочити від землі, а потім почергове підбивання лівою та правою ногою).	3хв.	Знову ж, намагатися, щоб удар був сильним, і м'яч підлітав не вище рівня голови. Легкі удари легше контролювати, і буде зручніше чергувати ноги.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу серединою підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Цим ударом користуються, особливо під час ударів по воротах після ведення м'яча, ударів в один дотик, виконання вільних і штрафних ударів, ударів від воріт, під час вибивання м'яча після оволодіння ним воротарем, ударів з відскоку від землі, з напівльоту і з льоту. Вісь стопи опорної ноги спрямована в напрямку удару. Опорна нога, зігнута в коліні, знаходиться на рівні або трохи попереду (за 10 см збоку) від м'яча. Нога, якою завдають удару, зігнута в коліні й відведена назад, після чого швидко виноситься вперед до м'яча, а після удару продовжує рухатися вперед, випрямляючись у коліні. Кут між коліном ноги, якою завдають удару, має припадати на м'яч або бути трохи попереду. Це значно впливає на висоту льоту м'яча після удару. Під час удару по м'ячу правою ногою ліве плече висунуте трохи вперед.

2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Помилки в техніці виконання удару по м'ячу серединою підйому: 1. Стопа під час удару розслаблена (не закріплена). 2. Гравець завдає удару не підйомом, а пальцями. 3. Опорна нога на значній відстані позаду м'яча. Гравцеві слід випускати м'яч збоку від опорної ноги. Для цього він змушений нахилити тулуб вперед і прикривати м'яч коліном ноги, якою здійснює удар.
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.	20-25 раз	В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками, знизу вгору, без обертання. До м'яча, кинутого руками, важливо почати рухатися в момент його відскоку від землі. Запізнілий старт не дасть можливості гравцеві замахнутися ногою для того, щоб завдати удару.
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.	20-25 раз	В цій вправі гравець рухається повільним бігом, зробивши 3 кроки підкидає м'яч двома руками виконує удар.
6. Удар по м'ячу, кинутому партнером з достатньою траєкторією.	20-25 раз	Тут варто звернути увагу на те, щоб партнер не кидав м'яч здалеку назустріч, оскільки гравець в такому випадку замість руху вперед назустріч м'ячу, мусить відходити назад, що ускладнює техніку виконання удару або взагалі робить його неможливим.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
8. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	20-25 раз	Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удару.
9. Удари по воротах.	20-25 раз	Гравець знаходиться на відстані 20м. від воріт. По сигналу викладача гравець виконує ведення м'яча до 16м. і виконує удар у ворота.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь	2 хв.	Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центра поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах. На відміну від удару серединою підйому, коли розгін гравця збігається з напрямком руху м'яча, під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом 45° щодо напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару,

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

		трохи нахилений вперед, а руки зігнуті в ліктях. Удар наноситься в середину м'яча або нище в залежності від того по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець. Після завершення передачі нога не зупиняється, а продовжує свій рух за м'ячем (проведення). Це забезпечує влучний політ м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Слабо розвернута стопа ноги, якою б'ють по м'ячу. 2. Опорна нога ставиться далеко від м'яча. 3. Немає замаху ноги та проводки м'яча. 4. Під час удару тулуб відхилений назад.
4. Удар по нерухомому набивному м'ячу з місця.	2хв.	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 1 м. Перші номери тримають м'яч ногою, другі номери підходять і виконують імітацію удар по м'ячу.
5. Удар по м'ячу, що котиться вперед (в напрямку удару).	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів. Студенти розміщують на майданчику довільно.
6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.	20-25 раз	Стопа зігнутою в коліні ноги що виконує удар сильно розвертається назовні. У момент удару середина стопи стикається з серединою м'яча, а тулуб одночасно нахиляється над м'ячем.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
8. Те саме після відскоку від землі, з місця і з розгону.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 2-3 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
9. Вправи 7, 8 тільки м'яч кидає партнер.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.

10. Удар по м'ячу з напівльоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 1 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він відскочив від площадки. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
11. Те саме тільки м'яч кидає партнер.	20-22разів.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він відскочив від майданчика. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
12. Удари по воротах після ведення.	20-22раз.	Студенти розбиваються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча після цього передача гравцеві №2, він скидає м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротах.
13. Удари по воротах після передач партнера.	20-25раз.	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує передачу гравцеві №2 і навпаки. Так вони рухаються до штрафного майданчика. Перед штрафним майданчиком гравець №2 скидає м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротах.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь	2 хв.	Найбільше часто застосовується для виконання вільних і штрафних ударів по воротах, передач, якщо між гравцем і партнером є суперник. Стопа гравця розвернута носком всередину. Розгін прямий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямувати по прямій лінії і дугою. Розбіг виконується під невеликим кутом. Плече, протилежне опорній нозі, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см від м'яча. Щоб надати м'ячу обертання, удар виконується збоку, а не по центру. Верхня частина тулуба нахилена в бік опорної ноги. Руки трохи зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу тулуба.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Не властива удару поверхня ноги, тобто удар завдається зовнішньою частиною стопи. 2. Носок не достатньо повернутий усередину.
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після	18-20 раз	В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками,

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

4. Проведення заключної частини заняття.

Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

Тема 2. Аналіз техніки зупинки м'яча.

Аналіз техніки ведення м'яча

Кількість годин – 4.

Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки зупинок м'яча та техніки ведення м'яча студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою зупинок м'яча студенти повинні вміти виконувати різні стартові стійки відповідно до ігрових ситуацій, у процесі переміщень використовувати звичайний біг, ходьбу, бік із прискоренням, біг приставним кроком, спиною вперед;

у процесі оволодіння технікою жонглювання м'ячем студенти повинні вміти виконувати жонглювання м'яча підйомом, стегном, головою під час виконання індивідуальних вправ та вправ у парах й трійках;

- у процесі оволодіння технікою ударів по м'ячу студенти повинні володіти усіма різновидами ударів: ударом по м'ячу серединою підйому, ударом по м'ячу внутрішньою частиною підйому, ударом по м'яча зовнішньою частиною підйому, використовувати усі вище перераховані удари по м'ячу у відповідних ігрових ситуаціях, володіти точністю при їх виконанні.

Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки стійок та переміщень у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки жонглювання м'ячем у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Особливості навчання техніки ударів по м'ячу ногою у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

4. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті, техніки жонглювання м'ячем, техніки ударів по м'ячу ногою.

Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

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

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 80 хв.		
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча– 50 хв.</i>		
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Зупинки слугують засобом прийому й оволодіння м'ячем. Ціль зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить для здійснення подальших дій. Є три фази зупинки м'яча: Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується переносом ваги тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, спрямовується назустріч м'ячеві. Робоча фаза – амортизуючий рух ногою, яка дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється. Завершальна фаза – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься убік зупиняючої ноги і м'яча. <i>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.</i> Для зупинки м'яча, що котиться, нога виноситься назустріч м'ячу. Стопа повернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги. При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються в стрибку.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	2хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу в перед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Зупинка м'яча що котиться на зустріч.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м.

		Характерні помилки: Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
5. Те саме в русі (ходьба).	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Характерні помилки: Передчасне або запізнile торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
6. Те саме в русі (біг).	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 5-6 м. Характерні помилки: Контактує не вся поверхня, а лише частина внутрішнього боку стопи.
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	24 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки: Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізнile торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
9. Зупинка м'яч після відкривання.	20 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3 м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 який здійснює зупинку м'яча.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча підшвою – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка підшвою.</i> При наближенні м'яча, що котиться назустріч, нога виноситься вперед. Носок піднятий вгору під кутом 30–40°. Коли м'яч торкається підшви виконується незначний поступальний рух назад. Для того щоб зупинити підшвою м'яч, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча землі він накривається (але не давиться) підшвою.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячеві, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Підкидання м'яча з рук з висоти грудей.	20 раз	Намагатися зробити зупинку м'яча після другого відскоку від землі.

5. Передачі м'яча підшвою.	24 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 1 м. Виконують передачі підшвою лівою та правою ногою.
6. Зупинка м'яча який котиться на зустріч.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	18 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, не виконує амортизаційний рух.
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізнile зіткнення м'яча зі підшвою ноги, якою виконується зупинка.
9. Зупинка м'яч після відкривання.	22 рази	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 і він зупиняє м'яч підшвою.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча стегном – 10 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка м'яча стегном.</i> Гравець стає точно навпроти м'яча, що наближається а вагу тіла переносить на зігнуту в коліні опорну ногу. Ногу, якою зупиняє м'яч, зігнуту в коліні. Піднімає в гору так, щоб кут між стегном і гомілкою мав приблизно 50 – 60°. Стегно ноги, якою виконується зупинка виставляється назустріч м'ячу, що наближається. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Утримання м'яча на стегні.	16 раз	Кожен гравець піднімає зігнуту в коліні ногу і ставить м'яч на стегно. Намагатися протримати м'яч декілька секунд.
5. Зупинка м'яча підкинутого над собою.	20 раз	В кожного гравця м'яч, який потрібно підкидати не вище голови. Коли м'яч торкається стегна виконується амортизуючий рух донизу-назад.

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

		зупиняє м'яч грудьми.
<i>Аналіз техніки ведення м'яча – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців з м'ячем. При веденні використовується біг (іноді ходьба), удари по м'ячу ногою виконуються в різній послідовності і ритмі. Виходячи з тактичних завдань удари по м'ячу при веденні виконуються з різною силою. Якщо необхідно швидко подалати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10-12 м. При протидії суперника варто постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1-2 м. Необхідно відзначити що часті удари знижують швидкість ведення. При веденні середньою частиною підйому і носком здійснюється переважно прямолінійний рух. Вedenня м'яча внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. Вedenня м'яча зовнішньою частиною підйому прийнято вважати найбільш універсальним способом. Використовуючи даний прийом, футболісти переміщаються по прямій, дугам і зі зміною напрямку руху. При виконанні прийому стопу ноги, якою ведуть м'яч необхідно розгорнути носком в середину.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	1 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом усі рухаються повільним кроком, виносячи ногу вперед носком всередину.
4. Вedenня м'яча в русі (ходьба).	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 15-20 м. Гравець №1 веде м'яч ходьбою до гравця №2 і передає йому.
5. Вedenня м'яча в русі (повільний біг).	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 15-20 м. Гравець №1 веде м'яч повільним бігом до гравця №2 і передає йому.
6. Вedenня м'яча в русі (з максимальною швидкістю).	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 15-20 м. Гравець №1 веде м'яч з максимальною швидкістю до гравця №2 і передає йому.
7. Вedenня м'яча з обведення фішок по прямій в русі (ходьба).	20-25 раз	Студенти шикуються у 4 колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших 4 гравця, за другим сигналом інших 4 гравця і т.д. Звернути увагу на стопу щоб носок був розвернутий у

		середину.
8. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (повільний біг).	20-25 раз	Студенти шикуються у 4 колони. За сигналом виконують ведення повільним бігом перших 4 гравця за другим сигналом інші 4 гравці і т.д. Ведення виконується дальньою ногою від фішки.
9. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (з максимальною швидкістю).	20-25 раз	Студенти шикуються у 4 колони. За сигналом виконують ведення повільним бігом перших 4 гравця за другим сигналом інші 4 гравці і т.д. Ведення виконується дальньою ногою від фішки.
10. Ведення м'яча з обведення фішок із різною швидкістю і зміною напрямку руху.	20-25 раз	Студенти шикуються у 2 колони. За сигналом виконують ведення перших 2 гравці за другим сигналом інші 2 гравці і т.д.
11. Довільне ведення м'яча по майданчику із підключенням зупинок і інших елементів.	20-25 раз	У кожного студента м'яч. Студенти розміщуються по всьому майданчику. За сигналом виконується ведення м'яча.

4. Проведення заключної частини заняття.

Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

Тема 3. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів).

Аналіз техніки відбирання м'яча

Кількість годин – 3.

Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки відволікаючих дій (фінтів), техніки відбирання м'яча у футболі студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки та способи їх усунення при

вивченні рухових дій, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою відволікаючих дій (фінтів) студенти повинні вміти виконувати удавані рухи та основні, використовувати відволікаючі дії у простих ігрових ситуаціях у процесі ігрової діяльності;

- у процесі оволодіння технікою відбирання м'яча студенти повинні вміти виконувати відбирання м'яча під час протиборства із суперником у процесі індивідуальних, групових та колективних дій, у процесі ігрової діяльності.

Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки відволікаючих дій (фінтів) у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки відбирання м'яча у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Особливості виконання відволікаючих дій (фінтів) кращими футболістами світу.

4. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки відволікаючих дій (фінтів) та відбирання м'яча у футболі.

Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів) – 40 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Обманні рухи виконуються в безпосередньому одноборстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри. Виділяються дві

		найбільш загальні фази обманних рухів: підготовча і фаза реалізації. Виконання обманних дій у першій фазі спрямована на виклик відповідної реакції супротивника. Ця фаза відповідає підготовчій фазі техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок, ведення. Природність виконання даної фази визначає відповідну реакцію супротивника. У другій фазі реалізуються наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними прийомами. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропускання м'яча партнерові і їх комбінації. <i>Фінт "відхід" випадом.</i> При атаці суперника спереду гравець, проводить м'яч, показує своїми рухами, що він має намір обійти його справа або зліва. Зближуючись із противником на відстань 1,5-2 м, гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Причому, проекція ЗЦМ тіла не доходить до площі опори. Що виникає при цьому нестійка рівновага сприятиме подальшому руху. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщується у бік випаду. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом роблять широкий випад.
4. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.	10-15раз	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються повільним бігом, за другим сигналом роблять широкий випад і переносять вагу тіла з однієї ноги на іншу.
5. Те саме під час ходьби.	10-15раз.	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
6. Те саме під час бігу.	10-15раз	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються бігом. За другим сигналом виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
7. Те саме перед «фішкою».	10-15раз	Студенти розміщують у шерензі. Підійшовши до фішки виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
8. Виконання фінту перед	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Підбігши до

нерухомим м'ячем.		м'яча гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
9. Виконання фінта перед нерухомим суперником.	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 м гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
10. Виконання фінта навпроти суперника, який рухається на зустріч гравцеві.	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча. Гравець №2 біжить на зустріч для того, щоб відібрати м'яч. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 м гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед, тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
<i>Аналіз техніки відбирання м'яча – 35 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	При відбиранні м'яча, атакуючий гравець робить прискорення до м'яча, коли супротивник дещо «відпустить» його від себе, і ударом або зупинкою виконує відбирання. Існують два різновиди відбирання: повний і неповний. У першому випадку м'ячем опановує сам гравець, який відбирає або його партнер. При неповному відбиранні м'яч відбивається на визначену відстань або за бічну лінію. У складних ігрових ситуаціях для відбирання м'яча використовуються випад і підкат. Відбирання м'яча в підкаті дає можливість опанувати м'ячем, що знаходиться на відстані більш 2 м від гравця. Відбирання виконується звичайно ззаду або збоку. Гравець, що атакує, зближаючись із супротивником, у падінні викидає ноги вперед. Сковзаючи по траві, він створює перешкоду на шлях м'ячу або вибиває його ногою.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація вправи на місці.	2хв.	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується на місці. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.

4. Імітація підкату після кроку під час ходьби.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується після кроку. По сигналу прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
5. Імітація підкату після кроку під час бігу.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується після кроку під час бігу. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
6. Імітація підкату після стрибка під час ходьби.	20-25 раз	Студенти розміщують у шерензі. Вправа виконується після стрибка чи під час ходьби. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
7. Імітація підкату після стрибка під час бігу.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується після стрибка під час бігу. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
8. Виконання підкату на відстані 3-4 метрів від нерухомого м'яча.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Першим розпочинає виконувати вправу гравець №1 потім гравець №2.
9. Виконання підкату під час вільного ведення м'яча суперником.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча, гравець №2 виконує підкат.
10. Виконання підкату з різних положень в умовах протиборства із суперником.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча, гравець №2 виконує підкат.

4. Проведення заключної частини заняття.

Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

Тема 4. Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії

Кількість годин – 3.

Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії у футболі студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях використовуються рухова дія, характерні помилки та способи їх усунення при вивченні рухової дії, послідовність навчання рухової дії, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухової дії;

- у процесі оволодіння технікою відволікаючих дій (фінтів) студенти повинні вміти виконувати удавані рухи та основні, використовувати відволікаючі дії у простих ігрових ситуаціях у процесі ігрової діяльності;

- у процесі оволодіння технікою вкидання м'яча із-за бічної лінії студенти повинні вміти виконувати технічний елемент без порушення правил, виконувати вкидання із постановкою двох ніг разом, однієї ноги попереду у разі вкидання м'яча на далеку відстань.

Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості виконання рухової дії кращими футболістами світу.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії у футболі.

Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	М'яч вкидають двома руками із-за голови. Вправу виконують з місця або з невеликого

		розбігу. У момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами, в той же час, йому не дозволяється перетинати бокову лінію. При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями охоплювали його збоку, а великі пальці майже стикалися. Підготовчою фазою вправи є замах. Початкове положення – стійка ноги нарізно (на ширині плечей) або в положенні кроку. Руки з м'ячем, дещо зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі; вага тіла знаходиться на нозі яка розташована позаду (у положенні кроку). Робоча фаза – кидок – розпочинається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям убік вкидання. Існує декілька варіантів виконання завершальної фази. У першому випадку гравець випускає м'яч під час проходження руками фронтальній площини, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Завершальною фазою може бути і падіння.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Підвідні вправи в парах.	2хв.	Студенти розміщуються в парах стоячи спиною один до одного, руки догори кисті у захват, крок уперед (почергово) лівою та правою ногою.
4. Вкидання медицинболу.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 3-4 м. Гравець №1 з місця вкидає медеецинбол гравцю №2. Ноги не відриваються від землі.
5. Укидання м'яча із-за голови.	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Використовуються тільки плечі та руки (без залучення тулуба).
6. Укидання м'яча після ходьби.	26 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 6-8м. Гравець №1 робить 2 – 3 кроки і вкидає м'яч гравцеві №2.
7. Укидання м'яча після бігу.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15м. Гравець №1 біжить робить 2-3 і вкидає гравцеві №2. Після вкидання м'яча руки опускаються донизу.
8. Укидання м'яча в ціль.	16 раз	3 фішок на майданчику робляться квадрати розміром 2х2 метри та відмітка з якої будуть кидати у квадрати. Відстань від лінії до квадратав різна від 10 до 20 метрів.

9. Укидання м'яча на відстань.	2х16 раз	Студенти розміщуються у 4-х колонах. Створивши коридор шириною один метр. Укидання здійснюється саме в цей коридор.
10. Укидання м'яча з місця та з розбігу з падінням у перед.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15 м. Після вкидання м'яча падіння виконувати на руки.

4. Проведення заключної частини заняття.

Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

Тема 5. Аналіз техніки гри воротаря

Кількість годин – 2.

Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки гри воротаря у футболі студенти повинні знати особливості стійки та переміщень воротаря у воротах, особливості ловіння та відбивання м'ячів, які летять у ворота руками, особливості гри воротаря при стандартах (кутових удар, штрафних ударах), особливості гри воротаря на виходах;

- у процесі оволодіння технікою гри воротаря студенти повинні вміти виконувати основні технічні прийоми гри воротаря: ловіння м'яча двома руками на різних рівнях, переведення м'яча за межі воріт при сильних удар по воротах, вміти здійснювати ловіння м'яча у падінні, що летять у різні кути воріт.

Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки гри воротаря у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості техніки провідних воротарів світу.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки гри воротаря у футболі.

Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки захисних дій воротаря без м'яча – 35 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Воротар має постійно бути готовий вступити в гру. Його готовність зростає у міру наближення суперника з м'ячем до воріт. Положення воротаря: ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, стопи поставлені паралельно і на такій відстані, щоб м'яч не пройшов між ногами. Вага тіла – розподілена на дві ноги, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегна, зір спрямований на м'яч.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Прийняття положення стійки воротаря.	20 раз.	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом імітують стійку воротаря. (Вага тіла – розподілена на дві ноги, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегна, погляд спрямований на м'яч).
4. Пересування вздовж воріт у стійці воротаря приставним кроком.	1 хв.	Переміщення виконувати по дузі, руки на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені.

5. Ходьба випадами вперед.	1 хв.	Під час ходьби руки в сторони.
6. Почергові махи ногами вправо-вліво.	2х20 раз	Ноги в колінах не згинати.
7. Махи в переміщенні.	15 раз	Мах в сторону – переміщення, поставити ногу на майданчик, приставити іншу ногу і знову мах.
8. Імітація відбивання м'яча, що летить на різних рівнях не нижче пояса.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують імітацію із стійки готовності.
9. Із стійки готовності швидко випрямити руки вгору, в сторони, донизу.	20 раз	Виконувати вправу за сигналом викладача. Один свисток – руки вгору, два свистки – руки в сторону, три свистки – руки донизу.
10. Ходьба приставними кроками.	20 м.	Під час ходьби ступні ніг сильно розвернуті назовні.
11. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Під час стрибка стегно піднімати високо, розвертати назовні.
12. Із напівприсіду хлестоподібним рухом випрямити ногу в сторону й поставити на п'ятку.	15 раз	Стопа повинна бути розвернута назовні.
13. Мах ногою в сторону.	2х15 раз	Під час маху торкнутися кисті однойменної руки на рівні плеча.
14. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Виконувати послідовні махи ногою в сторону і торкаючись кисті однойменної руки на рівні плеча.
<i>Аналіз техніки гри воротаря – 40 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Ловіння м'яча – є основним засобом техніки гри воротаря. Виконується даний прийом, в основному, двома руками. Ловлять м'яч знизу, зверху або збоку – в залежності від напрямку, траєкторії і швидкості його польоту. М'ячі, які летять на значній відстані, ловлять у падінні або стрибку. У підготовчій фазі при ловінні м'ячів що котяться воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. При цьому долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені, напівзігнуті й майже торкаються землі. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або незначно зігнуті. Під час ловіння м'яча воротар так обирає позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. Перший ловіння м'яча руками, другий – страхування тулубом або ногами, якщо м'яч випадково проскочить повз руки воротаря.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота

		над помилками.
3. Виконання підготовчих вправ без м'яча.	1 хв.	Студенти розміщують у шерензі. Роблять 2 – 3 кроки і торкаються носків стопи імітуючи ловіння м'яча.
4. Із вихідного положення воротар виконує всі рухи без м'яча.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують вправу за сигналом викладача. Один свисток – імітація ловіння м'яча що котиться на зустріч, два свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з лівої сторони, три свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з правої сторони.
5. Ловіння м'яча, що котиться на зустріч.	22 рази	Студенти розбиваються в парах. Відстань 4-5 м. Під час ловіння м'яча стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
6. Ловіння м'яча, що котиться з боку з відстані кількох метрів від воротаря (навчити вірно займати вихідне положення).	24 рази	Студенти розбиваються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння м'яча воротар рухається приставними кроками в той бік з відки котиться м'яч. Стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
7. Передача м'яча низом воротарю.	16 разів	Студенти розбиваються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння воротар стає на впроти м'яча який котиться до нього. Стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
8. Ловіння м'яча, якого сильно пробили по воротах.	20 разів	Студенти розміщуються на відстані 16-ти метрів від воріт і виконують удар низом. Воротар ловить м'яч. Після того як виконали останній удар у ворота стає інший студент.

4. Проведення заключної частини заняття.

Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

РОЗДІЛ 4

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛІ

4.1 Загальна характеристика тактики гри у футболі

Тактика - це організація індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, тобто взаємодія футболістів команди за певним планом, який дозволяє успішно вести боротьбу з конкретним суперником.

Тактика - це планомірна, розумна гра, мета якої - досягнення найкращого результату у конкретних умовах. Під тактикою також розуміють вміння у кожній ігровій ситуації діяти розумно, швидко, з розрахунком, віддаючи всі свої сили для перемоги у змаганнях.

Усі тактичні дії поділяються на індивідуальні, групові, командні. Основне в тактиці - це визначення оптимальних засобів, способів і форм дій у нападі і захисті, які можуть забезпечити досягнення мети.

Тактика є основним змістом усієї ігрової діяльності під час гри. Правильно вибрана тактика боротьби проти конкретного суперника сприяє успіху, а неправильно вибрана або не здійснена у ході зустрічі тактика здебільшого веде до поразки. У тренувальному процесі тактичній підготовці приділяється значна увага. Кожен гравець і вся команда повинні досконало володіти різноманітними варіантами тактичних дій. Тактика гри безперервно вдосконалюється у результаті постійної боротьби нападу і захисту. Саме ця боротьба сприяє розвитку тактики футболу.

4.2 Індивідуальна тактика.

Індивідуальні тактичні дії виконують як у нападі, так і в захисті. Під індивідуальною грою розуміють цілеспрямовані дії футболіста, його вміння з декількох можливих рішень вибрати найправильніше в ігровій ситуації, яка склалася.

До індивідуальних тактичних дій належать:

- > вибір місця, тобто відкривання і закривання гравців;
- ^ ведення м'яча;
- ^ обведення;
- ^ дії, що відвертають увагу суперника;
- > удари по воротах;
- > відбір м'яча;
- > уміння орієнтуватися в умовах складної рухової діяльності;
- > мисленнєве вирішення ситуації.

Відкриватися - це означає зайняти на полі таку позицію, яка дозволила б гравцю вільно отримати м'яч, рухатися з ним, зробити передачу, удар тощо.

У практиці гри здебільшого використовують відкривання на швидкості, відкривання з допомогою обманных рухів і відкривання у вигляді обманного виключення з гри.

На рис. показано, як найдоцільніше відкриватися нападнику, який діє на фланзі.

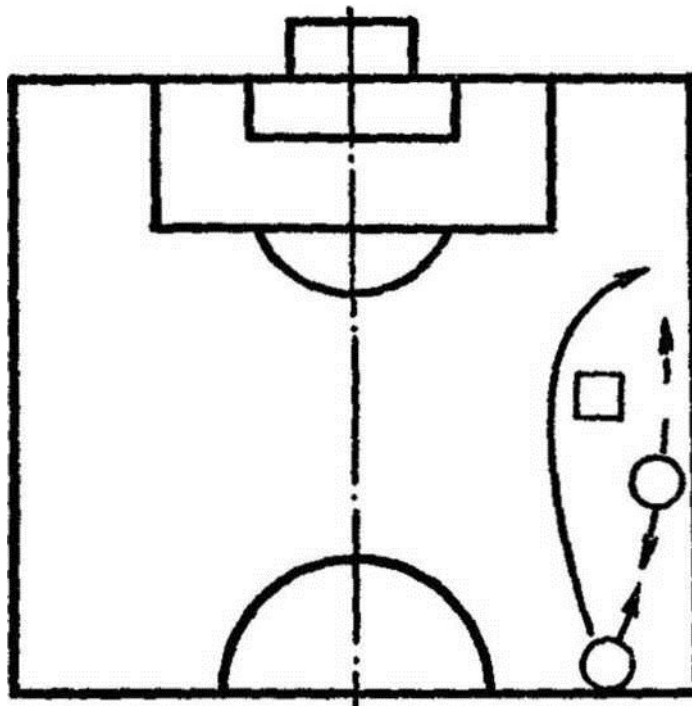


Рис. 1. Тактична дія "відкривання"

У всіх випадках, вибираючи позицію, футболіст повинен керуватися такими правилами:

- ^ відкриватися потрібно раптово для суперника і на великій швидкості;
- ^ відкривання не повинно перешкоджати діям інших партнерів без м'яча;
- ^ не рекомендується надто зближатися з гравцем, який володіє м'ячем;
- > необхідно слідкувати за тим, щоб не опинитися у положенні “поза грою”.

Закрити гравця - значить зайняти на полі таку позицію, яка б дозволила не лише завадити йому вийти на вільне місце та оволодіти м'ячем, але й мати можливість перехопити у закритого гравця м'яч або своєчасно вступити у боротьбу за нього.

Обведення дає можливість вийти на вигідну позицію. Гравець, який обводить суперника, може відволікати на себе й іншого гравця команди, яка захищається, таким чином відкривши свого партнера і давши йому можливість зайняти вигідну позицію. Обманні рухи (фінти) використовують для того, щоб обвести суперника і зробити передачу або удар по воротах. Фінти ще використовують, щоб виграти час, зуміти побачити партнера, вирішити, куди передати м'яч тощо.

Дії, що відвертають увагу суперника, гравець використовує для того, щоб створити вигідну позицію для партнера чи самому отримати м'яч у вигідному положенні (рис. 2, рис. 3).

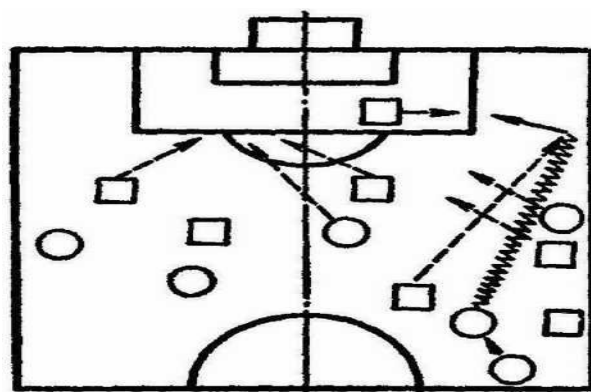


Рис. 2. Дії, що відвертають увагу для створення вигідних умов партнеру

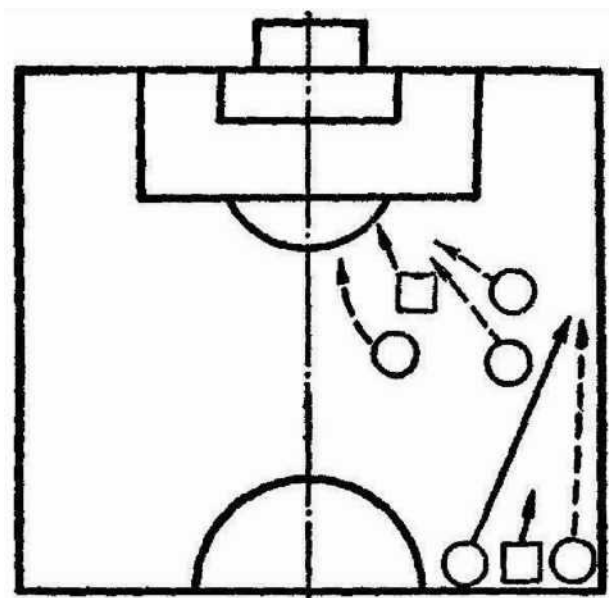


Рис. 3. Дії, що відвертають увагу,
“звільнення”

Ведення м'яча дозволяє виходити з ним на зручну позицію для завершального удару по воротах чи для передачі. Гравець, який веде м'яч, повинен бачити поле, партнерів, суперника, тобто всю ігрову ситуацію.

Ведення пов'язане з обведенням. Щоб обвести суперника, потрібно узгоджувати фінт із ривком. Гравці мають також постійно вдосконалюватися в ударах по воротах. Потрібно вміти добре пробивати з усіх дистанцій, з різних позицій, усіма можливими способами.

У захисті необхідно вміти відбирати м'яч. Відбір м'яча здійснюється такими способами:

- ^ перехоплення м'яча;
- ^ відбір м'яча у момент його прийому;
- ^ відбір м'яча у гравця, який його повністю контролює.

Перехопити м'яч - означає перервати передачу, зроблену одним гравцем іншому. Успіх у перехопленні м'яча залежить від правильно вибраної позиції, своєчасного старту і точного визначення місця передачі.

Якщо гравець не впевнений у перехопленні м'яча, необхідно атакувати гравця у момент прийому м'яча, у той час, коли його увага спрямована на обробку м'яча.

Якщо гравець із м'ячем може зробити передачу, то перші рухи у гравця, який відбирає м'яч, мають бути спрямовані на те, щоб закрити передбачуваний напрямок передачі і розпочати відбір м'яча, нападаючи з боку можливого напрямку передачі.

4.3 Тактика командної гри.

Одним із засобів, що об'єднують індивідуальні дії футболістів у колективні тактичні дії, є передача м'яча. Здебільшого використовують такі види передач:

- за призначенням (у ноги, на вільне місце, в зону, на хід, прострільна передача, на передачу “стінка”);
- за дистанцією (коротка - до 10 м, середня - до 25 м, довга - до 50 м);
- за напрямком (пряма, діагональна, поперечна);
- за шляхом, який описує м'яч (низом, верхом, перекидна);
- за часом (своєчасна, передчасна, запізніла).

У більшості випадків тактичні завдання вирішуються груповими діями. Взаємодіючи між собою, гравці виконують різні тактичні комбінації. Комбінації - це дії двох чи декількох гравців, які вирішують певну тактичну задачу. Розрізняють два види комбінацій:

- в ігрових епізодах, коли команда володіє м'ячем;
- у стандартних положеннях.

Комбінації застосовують не лише під час атаки, але й під час захисту своїх воріт.

Найпростіша тактична комбінація у нападі - це передача м'яча в русі між двома чи декількома гравцями. Досить швидка й ефективна комбінація - розіграш “стінка” (рис. 4).

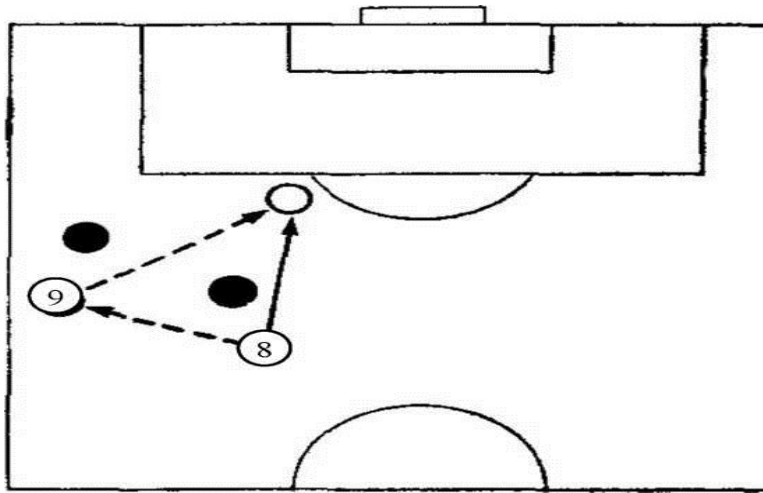


Рис. 4. Комбінація “стінка”

В основі комбінації “стінка” лежить передача м’яча в один дотик. Гравець, який володіє м’ячем (8), зблизившись із партнером (9), передає йому м’яч, а сам на максимальній швидкості ховається за спину суперника. Партнер в один дотик віддає м’яч на вільне місце з таким розрахунком, щоб гравець 8 міг оволодіти м’ячем, не втрачаючи швидкості бігу. Ця комбінація вимагає від пари, що атакує, відмінного взаєморозуміння і технічної майстерності.

Крім парної комбінації “стінка”, великого поширення набула комбінація “стінка третьому” (рис. 5).

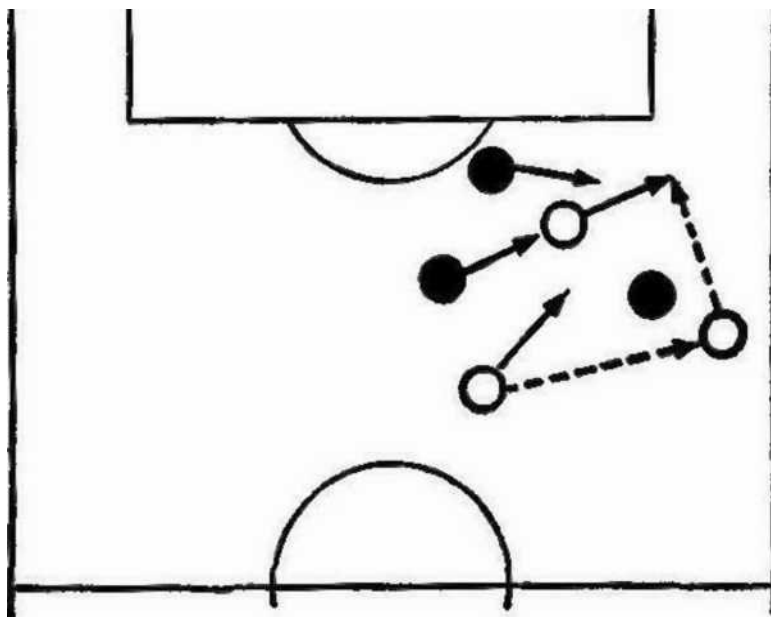


Рис. 5. Комбінація “стінка третьому”

Крім комбінації “стінка”, існують комбінації з участю двох футболістів, які базуються на діях, що відвертають увагу, і вивільненні зони (рис. 6).

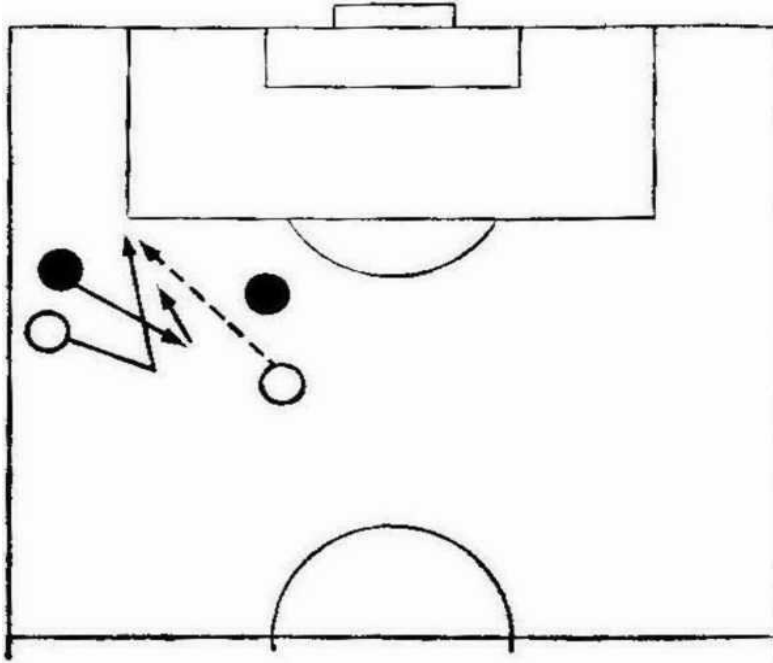


Рис. 6. Комбінація, що базується на діях гравця, які відвертають увагу, без м'яча
У грі часто використовується передача м'яча між трьома гравцями - “гра трикутником” (рис. 7).

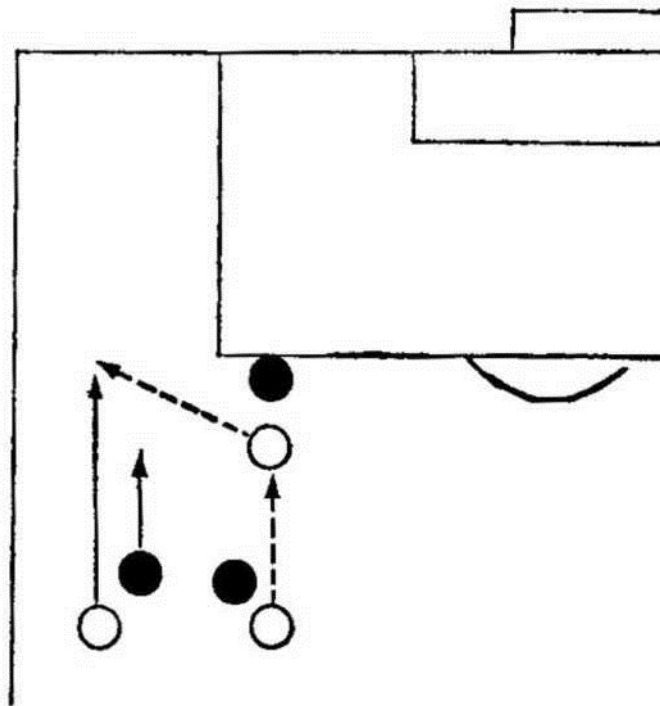


Рис. 7. Комбінація на фланзі з участю трьох гравців без зміни місць

Крім комбінацій з участю двох, трьох і більше гравців, у грі використовують комбінації під час введення м'яча у гру початковим ударом, ударом від воріт, а також під час кутового, штрафного, вільних ударів, під час вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Початковий удар. Мета комбінації під час початкового удару - організація гострої атаки. На рис. 7 показана комбінація під час розіграшу початкового удару з виведенням півзахисника у вільну зону.

Гравці до початкового удару розміщуються, як показано на рис. 8. Центральний нападник 10 віддає м'яч центральному нападнику 9, який відправляє його крайньому захиснику 2, а останній затримує м'яч у себе. У момент першого удару в м'яч крайній нападник 7 починає швидко пересуватися у район штрафного майданчика суперника. Центральний нападник 9 пересувається вперед-уліво, щоб привернути увагу півзахисника 8 і змусити його перейти до середини поля. Гравець 9 відходить назад і займає місце правого півзахисника 6. Звільняється зона на правому фланзі, де вже знаходиться півзахисник 6, який оволодіває м'ячем. Подальший успіх у розвитку атаки залежить від дій півзахисника 6 і його партнерів по нападу.

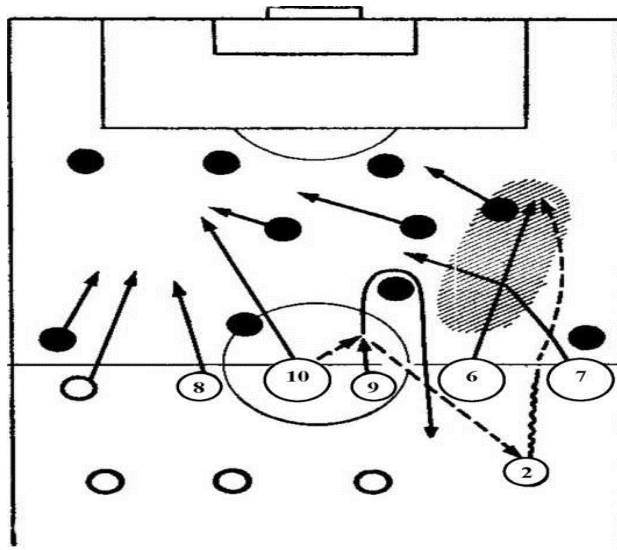


Рис. 8. Комбінація під час початкового удару

Удар від воріт. Комбінації під час ударів від воріт здійснюються двома варіантами. У першому воротар вибиває м'яч одному з партнерів, який відкрився. У другому воротар вибиває м'яч одному із захисників, який знаходиться біля бічної лінії штрафного майданчика. Захисник повертає м'яч воротарю, який вводить його у гру ногою чи рукою (рис. 9).

I

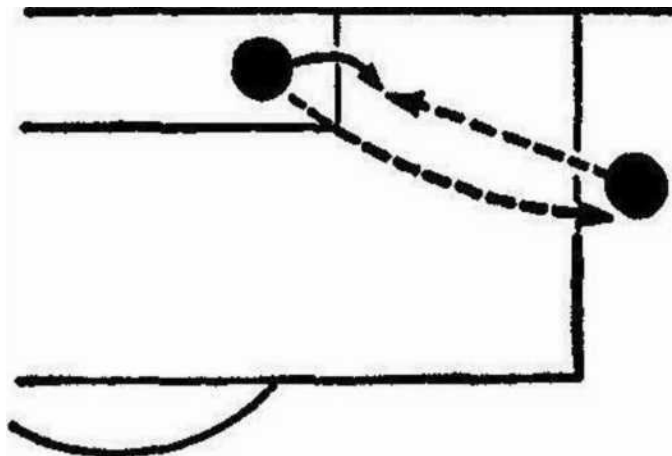


Рис. 9. Комбінація під час удару від воріт

Штрафний і вільний удари. Метою комбінації під час штрафних ударів безпосередньо біля воріт суперника є удар по воротах або виведення партнера на вигідну позицію для взяття воріт.

На рис. 10 показана комбінація з підключенням півзахисника для завершального удару по воротах. Під час замаху для удару в м'яч гравцем 5 його партнери 9, 10, 11 починають рухатися вправо і захоплюють за собою суперника, звільняючи зону на лівому фланзі. Гравець 5, імітуючи удар по воротах, скеровує м'яч гравцю 8, який передає його через "стінку" у вільну зону, куди входить півзахисник 6 для завершення комбінації.

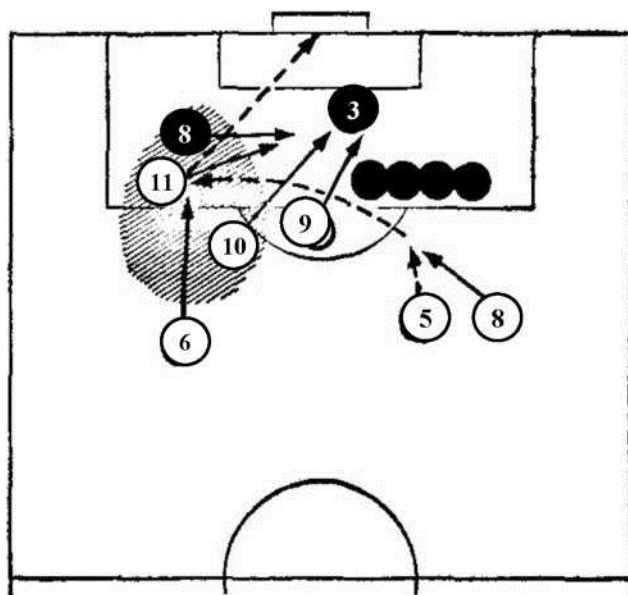


Рис. 10. Комбінація під час штрафного удару

Кутовий удар. Комбінації під час кутових ударів виконують двома способами. У першому випадку гравець подає м'яч у штрафний майданчик, підрізаючи його так, щоб він летів дугою у напрямку воріт. У другому випадку кутовий удар розігрують. Гравець, який подає, передає м'яч партнеру, який знаходиться поруч, отримує передачу у відповідь і потім або сам виходить на ударну позицію, або передає м'яч партнеру, що зайняв вигідну позицію. На рис. 11 показана комбінація з вивільненням зони і підключенням лівого півзахисника.

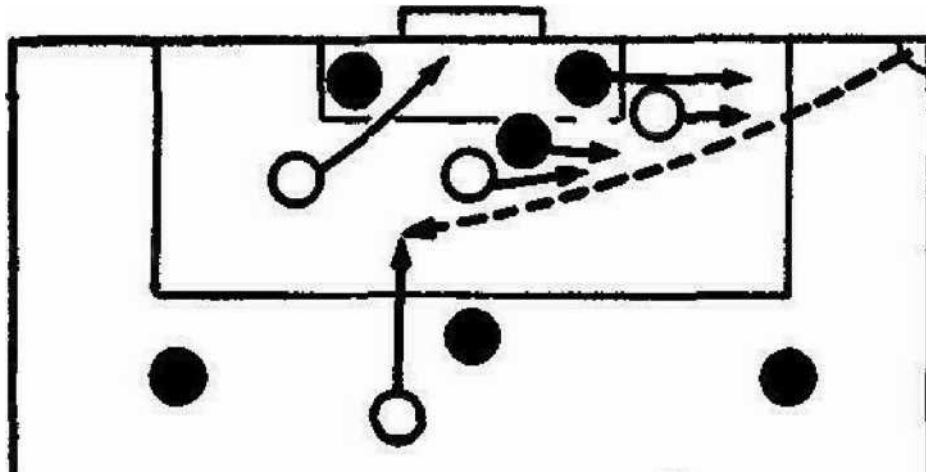


Рис. 12. Розіграш кутового удару

Варіант розіграшу кутового удару представлено і на рис. 12.

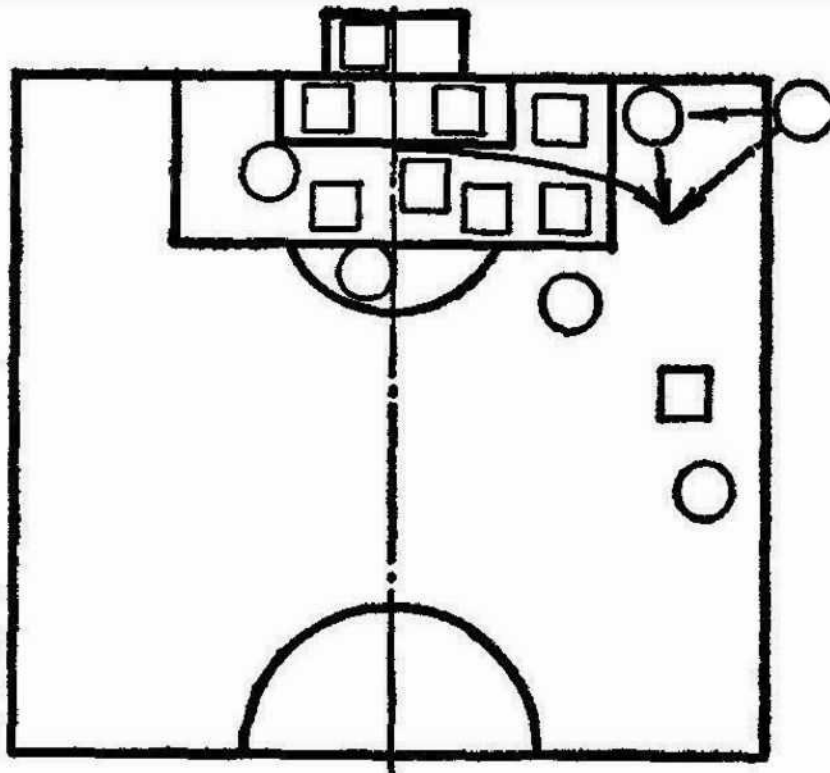


Рис. 12. Розіграш кутового удару

Вкидання м'яча з-за бічної лінії. Метою комбінацій під час вкидання м'яча є збереження м'яча у своїй команді чи виведення одного з партнерів на ударну позицію (рис. 13, рис. 14, рис. 15).

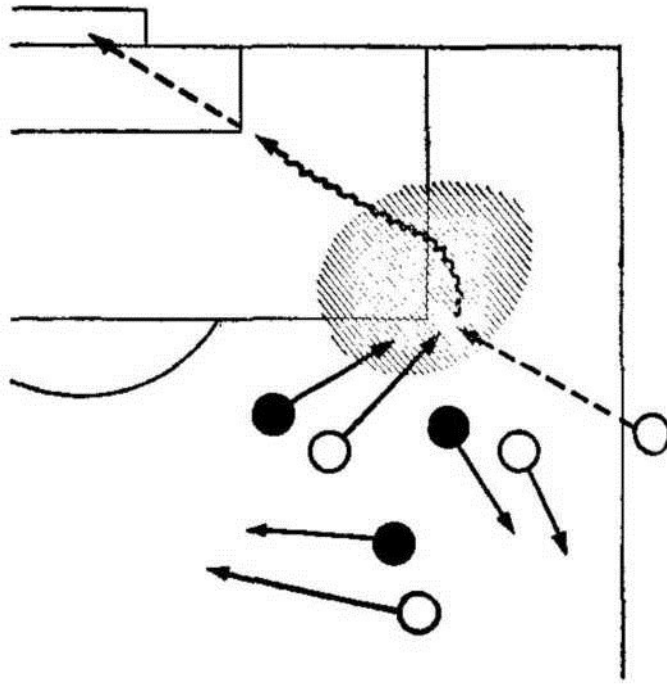


Рис. 13. Комбінація під час вкидання м'яча

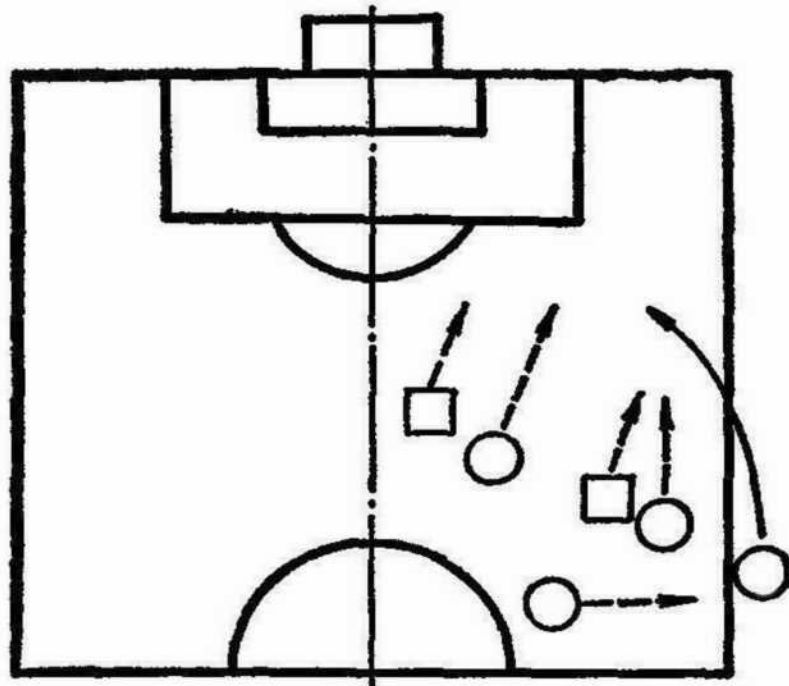


Рис. 14. Комбінація під час вкидання м'яча

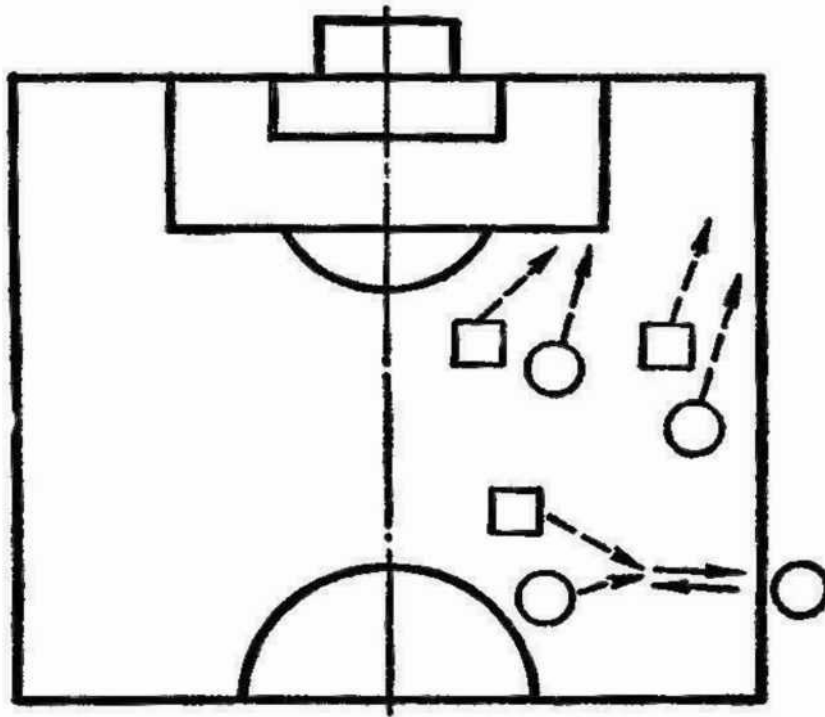


Рис. 15. Комбінація під час вкидання м'яча

Основою всіх комбінацій у футболі є швидкі переміщення гравців. Наявність майже в кожній комбінаційній атаці декількох гравців дає широкий простір тактичній думці гравця щодо вибору пасу, дозволяє вибрати кращий, найгостріший варіант атаки.

4.4 Командна тактика в нападі і захисті.

Командна тактика нападу - це організація дій команди, спрямована на взяття воріт суперника. В атаці розрізняють три фази: організація, розвиток, завершення.

Організація атаки починається в той момент, коли м'яч відібрано у суперника або він вийшов за межі поля і команда отримала можливість розпочати атаку. Розвиток атаки - це та фаза, коли гравці долають простір, що відділяє їх від воріт суперника. Завершення атаки характеризується створенням гольової ситуації та ударом по воротах.

Організовуючи командні дії у нападі, застосовують швидкий і поступовий напад. Швидкий напад здійснюється за рахунок випередження суперника і в тих випадках, коли суперник не зумів організувати свій захист. Поступовий напад здійснюється за допомогою великої кількості передач, неквапливого розіграшу

м'яча, повільного просування вперед для пошуку слабких місць у захисті суперника і створення необхідних умов для швидкого виходу гравців на ударну позицію.

Ефективними засобами посилення атаки є раптове перенесення атаки з одного флангу на інший за допомогою довгої передачі і виходу у зону приземлення м'яча одного з гравців; вихід одного нападника якомога ближче до вільного центрального захисника з подальшим відведенням його на фланги; максимальне використання всього поля за рахунок різноманітних передач м'яча вперед; участь в атаці крайніх і центральних захисників (П. Н. Казаков, 1978; А.Д.Брейкин, 1979; К. Л. Віхров, 2004).

Командна тактика у захисті - це організація дій команди, спрямована на нейтралізацію атаки суперника. Дії в захисті спрямовані на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем та організацію атаки. Командні дії у захисті можуть мати характер персонального, зонного і комбінованого захисту.

Суть персонального захисту полягає в опікуванні визначеним гравцем команди суперника, одноборстві з ним упродовж усього матчу. Під час зонного захисту гравці діють у рамках певної зони. Гравець закриває зону, а не окремого гравця і грає проти будь-кого з гравців, які опинилися у цій зоні. В основі комбінованого захисту лежить узгодження двох методів - персонального і зонного захисту. Захисник закриває підопічного гравця доти, поки він є небезпечний для воріт.

У грі захисників велике значення має своєчасне, правильне і точне страхування один одного.

Основні принципи ведення гри

Основні принципи ведення гри складаються з певних тактичних правил розвитку і завершення атаки, а також з правил ведення гри в захисті.

Основні правила розвитку і завершення атаки:

- > вести атаку у високому темпі;

- ^ атакувати широким фронтом;
- ^ атакувати маневруючи, міняючись місцями;
- > вести гру низом (по землі) і точними передачами;
- ^ атакувати всією командою;
- > посилювати темп атаки;
- > використовувати всі реальні можливості для обстрілу воріт суперника;
- > ширше використовувати адресовані, прострільні передачі і швидкісне обведення;
- > атакувати ворота після удару;
- > ширше використовувати наступальні комбінації у стандартних положеннях.

Основні правила гри у захисті:

- ^ захищатися всією командою;
- ^ закривати всіх гравців команди, що атакує, у районі м'яча;
- ^ строго дотримуватися правил страхування і взаємо-страхування гравців;
- > використовувати створення штучного положення “поза грою”;
- > йти на свої ворота у момент удару суперника.

4.5 Характеристика систем гри.

Система гри - це основний спосіб гри команди, який визначає особливості розташування і пересування гравців за завданням, встановленим за позиціями в атаці і захисті, спрямованими на досягнення мети. Система гри не дає точних вказівок, як діяти, але окреслює рамки дій, особливості розташування сил на полі з конкретними ігровими функціями, що впливають з рівня здібностей і підготовленості гравців та якості їхнього виконання отриманих завдань.

Протягом гри футболістам доводиться безперервно розв'язувати основні й специфічні тактичні завдання атаки та захисту, що впливають з їхніх функцій у розробленому плані на гру. Гра як у захисній фазі, так і у фазі атаки вимагає від гравців оперативного розв'язання ігрових ситуацій, використання для цього різноманітних тактичних засобів. Це дозволяє говорити про тактику гри в захисті

та атаці. Вона має бути скоординованою, тому в обох цих фазах для правильного розв'язання завдань гравці використовують фізичні та технічні можливості у мінливих умовах гри.

Існують різні тактичні системи: 1+4+3+3, 1+4+4+2 тощо.

Стиль гри - це прийоми та дії, які команда та окремі гравці часто повторюють під час матчу.

Тактична система - це організація командних ігрових дій, що зумовлює функції кожного гравця та їх початкове розташування на футбольному полі.

Кожна тактична система має свої постійні ознаки, до яких належать розташування гравців, способи і форми ведення гри, а також функціональні обов'язки футболістів у процесі використання цієї системи.

Хоча система гри і не дає точних вказівок щодо правильності тактичних дій, проте окреслює рамки доцільності та спрямування таких дій, особливості розташування сил на футбольному полі з визначенням конкретних ігрових функцій, які базуються на певному рівні кваліфікації та підготовленості гравців та їхніх показниках якісного виконання тактичних завдань.

Система гри не вирішує долю матчу, вона формує тільки схему гри, за якою гравці, спираючись на власні тактичні знання та вміння, вирішують певні завдання, визначені вимогами цієї системи.

У сучасному футболі тактичні системи є досить динамічним компонентом у процесі гри, про що свідчать зміни певних тактичних систем у командах високої кваліфікації протягом одного матчу, тайму і невеликого відрізка гри. Пов'язано це з ходом гри, погодними умовами, змінами у тактичних побудовах суперника, замінами гравців, тренерськими вказівками тощо.

На перший план у сучасних умовах розвитку футболу висувається один з найважливіших чинників, який формує сучасну ефективну систему гри, - питання взаємодії окремих гравців, зв'язок і ланок футболістів та команди в цілому.

Швидкість індивідуальних, групових і командних тактичних дій, що перманентно зростає, арсенал техніко-тактичних засобів, який постійно

збільшується, розширення зон дій гравців, і особливо високий рівень організації гри призвели до того, що як у наступальних, так і в захисних діях бере приймає участь майже вся команда, у тому числі і воротар.

Тактичні системи початку - середини 19 століття

На початкових етапах розвитку футболу навряд чи можна було вести мову про організований футбол. Як правило, переважав примітивний підхід, який можна назвати “бий - біжи”. У деяких літературних джерелах називають таку тактичну систему 1+10. Згідно з цією системою, всі гравці були нападниками і практично не виконували захисних функцій.

Зміни та вдосконалення правил гри впливали на техніку і тактику футболу. Після затвердження єдиних правил гри 1863 р. з'явилася тактична система з розташуванням гравців 1+1+9 (воротар, захисник і дев'ять нападників).

У 1863-1872 рр. застосовувалися тактичні системи, в яких польові гравці утворювали три лінії: захист, півзахист і напад. Математичною мовою тогочасні системи можна зобразити таким чином: 1+2+1+7 та 1+1+2+7.

Тактична система 1+2+1+7 була досить поширеною схемою розташування футболістів, її використовували англійські клуби та збірна аж до першого офіційного міжнародного матчу із шотландцями 1873 р. Ця тактична система передбачала використання трьох ліній. Найчисельнішою та найважливішою була лінія нападу, до якої входили сім найкращих гравців команди, метою яких була гра тільки на передній лінії атаки без жодних захисних обов'язків.

Тактична система 1+2+1+7 була досить поширеною схемою розташування футболістів, її використовували англійські клуби та збірна аж до першого офіційного міжнародного матчу із шотландцями 1873 р. Ця тактична система передбачала використання трьох ліній. Найчисельнішою та найважливішою була лінія нападу, до якої входили сім найкращих гравців

команди, метою яких була гра тільки на передній лінії атаки без жодних захисних обов'язків.

Тактична система 1+1+2+7 використовувалася, як правило, у тих випадках, коли суперником була команда, що поступалася за рівнем підготовленості, адже в захисті залишався тільки один гравець, “чистильник”, в обов'язки якого входило протистояння нападникам суперника, а також “підчищування” технічних і тактичних огріхів гравців середньої лінії власної команди.

Після “презентації” збіркою Шотландії нової тактичної системи 1+2+2+6, під час першого міжнародного матчу з англійцями всі клуби та збірні, ніби змовившись, перейшли на “шотландську” схему гри.

Рушійною силою вдосконалення тактичних систем гри цього періоду розвитку футболу було декілька чинників, серед яких найважливішими були внесення змін у правила гри, а також покращення фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості гравців.

Тактичні системи кінця 19 - початку 20 століть

Першою чітко розробленою тактичною системою стала система “п'ять у лінію”, яку створили тренери і гравці англійського футбольного клубу “Ноттінгем Форест” у 80-х рр. 19 століття. Назва системи походить від форми розташування гравців передньої лінії. Ця система передбачала наявність у команді воротаря, двох захисників, трьох півзахисників і п'ятьох нападників, тобто 1+2+3+5 (рис. 16).

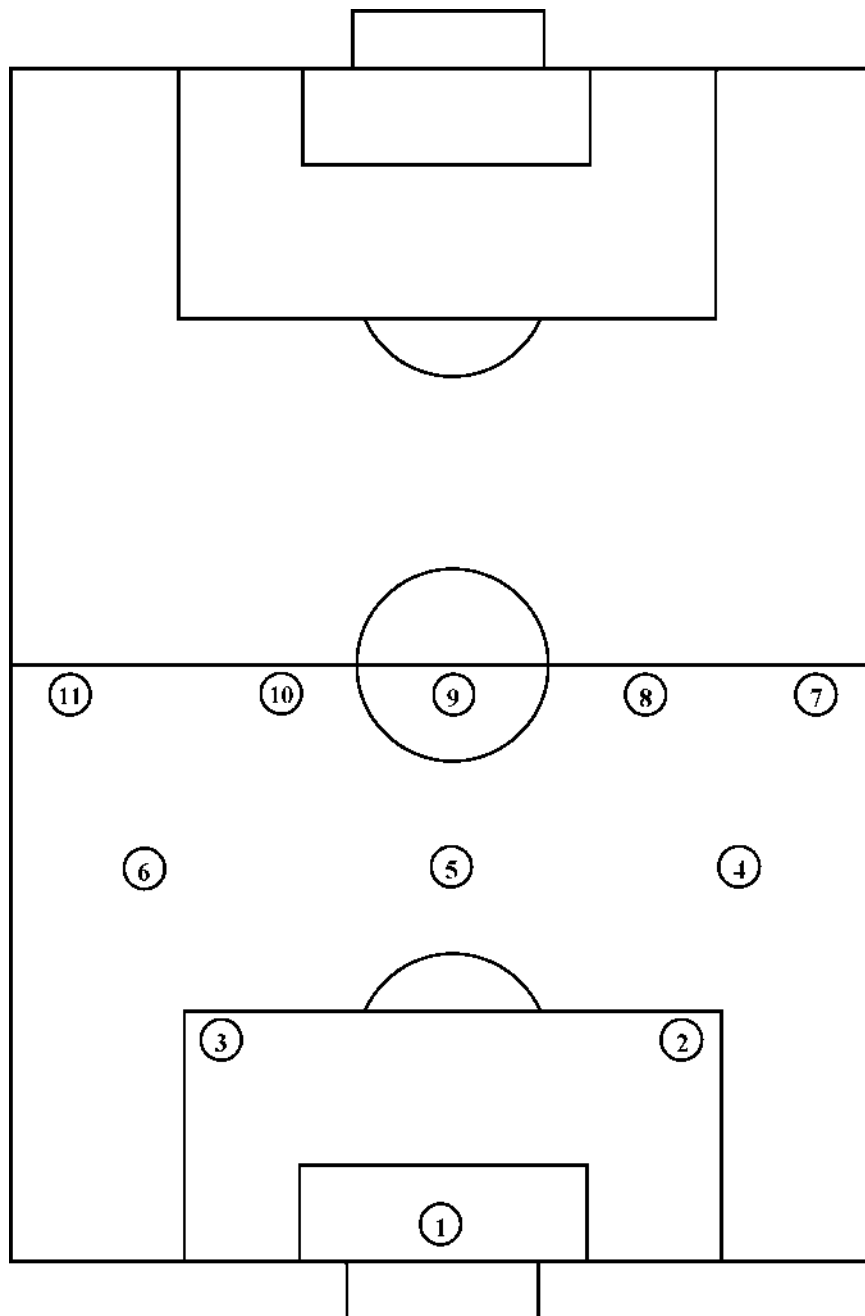


Рис. 16. Тактична система 1+2+3+5 (“п’ять у лінію”)

Угорський спеціаліст із футболу, доктор Арпад Чанаді (1978, 1986) називає цю тактичну систему “пірамідальною”, оскільки початкове розташування футболістів нагадує піраміду. Хоча історично систему називають “п’ять у лінію”, необхідно зазначити, що термін угорського фахівця цілісно відображає сутність тактичної системи гри з урахуванням як захисних, так і наступальних тактичних побудов команди.

У захисті ця система базувалася на використанні другої редакції правила про “положення поза грою”. Два захисники залишалися далеко позаду для

підстраховування захисних починань власної команди у випадку контратаки суперника. Ключова роль у системі належала центральному півзахиснику, який здійснював зв'язок нападників із захисниками та був організатором гри всієї команди. Центральний півзахисник брав участь у наступальних діях, часто загрожував воротам суперника, а в захисті протистояв трійці центральних нападників. Коли ж і його обігравали нападники, то в боротьбу вступали захисники. Крайніми нападниками суперника “опікувалися” крайні півзахисники.

Нападники розташовувалися “в лінію”, основну ударну роль виконував центральний нападник міцної атлетичної статури, який міг би “протаранити” оборону суперника, виконати завершальний удар у площину воріт. Напівсередні нападники переважно підігрували центральному і крайнім нападникам. У свою чергу крайні нападники, використовуючи власні високі швидкісні можливості, переважно здійснювали проходи вздовж бокової лінії футбольного поля. В цілому можна констатувати, що тактична система “п'ять у лінію” була досить збалансованою як у захисті, так і в атаці.

Класична система “п'ять у лінію” в деяких країнах була суттєво змодифікована. Італійська модифікація передбачала під час захисту власних воріт наявність у кожній лінії своєрідного “хвилеріза”, що утворювали так звану “потрійну стіну” - відтягнуті напівсередні нападники, півзахисники та захисники, тобто 1+2+3+2+3 (рис. 17).

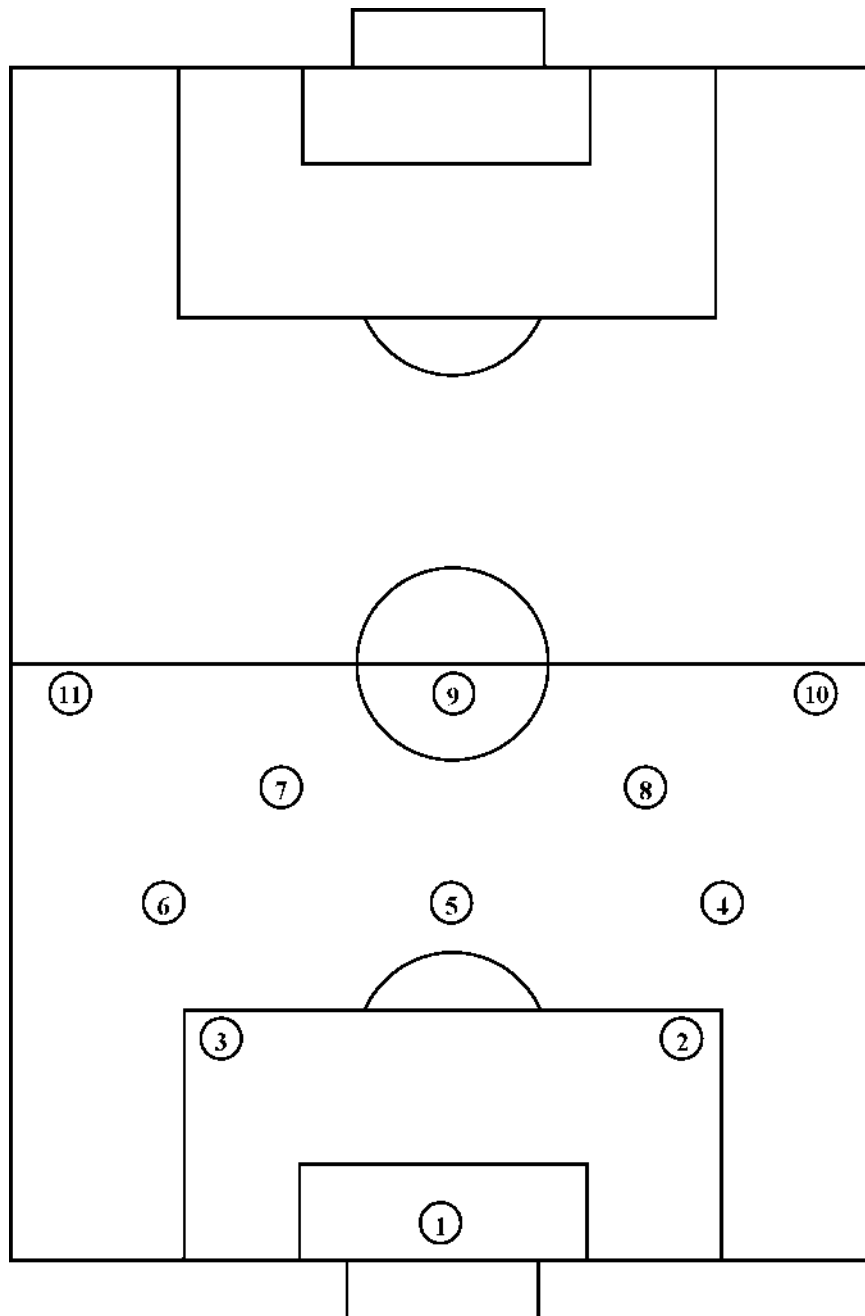


Рис. 17. Італійська модифікація системи “п’ять у лінію”

У швейцарській системі, яка відома під назвою “замок”, центрального та крайніх нападників суперника “тримали” один із захисників та обидва крайніх півзахисники, а центральний півзахисник і відтягнутий назад один з нападників перешкождали організовувати та проводити наступальні дії напівсереднім нападникам команди суперника. Другий захисник розташовувався найближче до власних воріт і був прообразом сучасного останнього центрального захисника.

Тактична система в математичному варіанті виглядала як $1+1+4+1+4$ і практично перетворювалася на систему “чотири в лінію” (рис. 18).

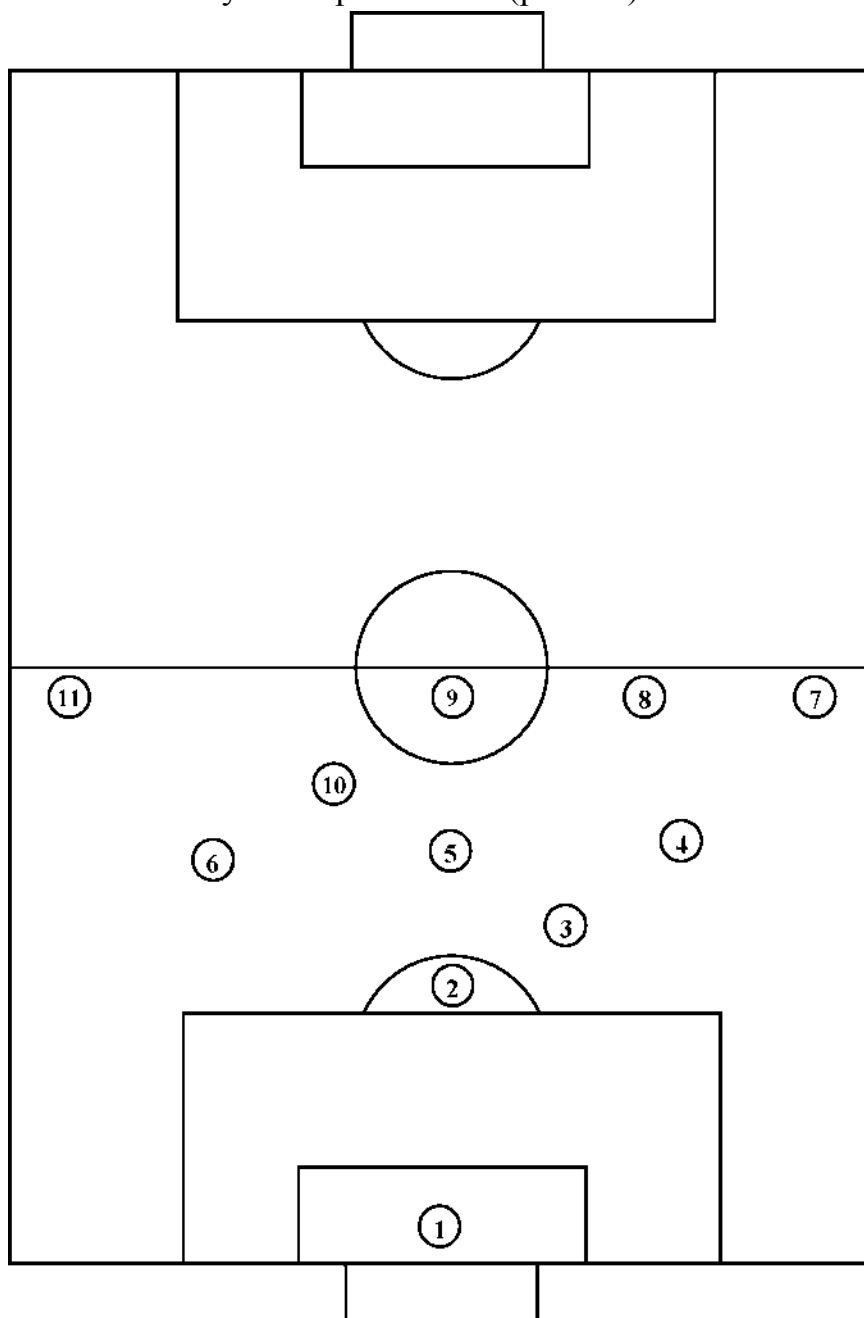


Рис. 18. Швейцарська модифікація системи “п’ять у лінію” (“швейцарський замок”)

Австрійський варіант тактичної системи “п’ять у лінію” передбачав розташування захисників у штрафному майданчику своєї команди, які відповідали за “нейтралізацію” крайніх нападників суперника. Центральний півзахисник зупиняв атаки команди суперника, організовані у центральній зоні футбольного поля, а крайні півзахисники “прикривали” крайніх та напівсередніх нападників

суперника (рис. 19). Основне спрямування цієї системи - наступальні дії, у яких брала участь велика кількість футболістів: п'ять нападників і три півзахисники. У випадку втрати м'яча та зриву атаки гравці повертаються на вихідні позиції для зміцнення лінії захисту.

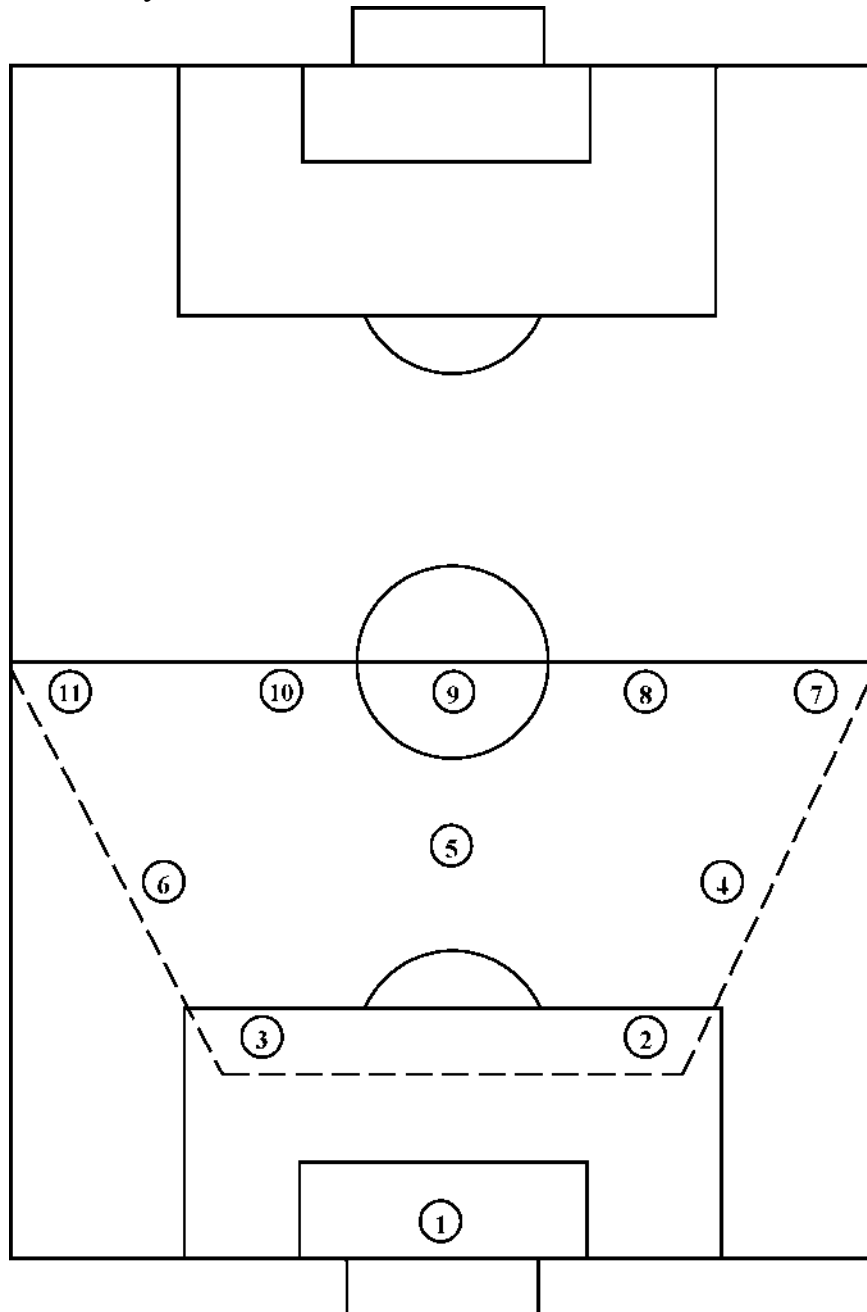


Рис. 19. Австрійська модифікація системи “п’ять у лінію”

Проте поступово склалася ситуація, коли футбольні команди досконало оволоділи системою “п’ять у лінію”, захисники навчилися бездоганно готувати “офсайдну пастку” завдяки чинному тоді правилу “поза грою”. Ігри з мінімальним нічийним і нульовим рахунком стали дуже частими. Тому 1925 р. Міжнародна

федерація футболу (ФІФА) внесла зміни у трактування пункту правил про положення “поза грою”. Відповідно до внесених змін нападнику в момент прийому м'яча достатньо було мати перед собою вже не трьох, а двох гравців суперника. Це була остання значна зміна правил, яка сприяла серйозним структурним перебудовам гри. Перші роки після цієї зміни у правилах футболу пройшли під знаком повної переваги нападу над захистом. Після отримання свободи маневру нападники досить легко проходили до штрафного майданчика суперника і забивали велику кількість м'ячів. Виникла необхідність пошуку ефективних засобів захисту воріт. Так з'явилася нова тактична система, батьківщиною якої знову стала “стара добра Англія”.

Тактичні системи початку - середини 20 століття

На початку 30-х рр. 20 ст. тренер популярного англійського столичного клубу “Арсенал” Герберт Чепмен для зміцнення оборони в найнебезпечнішій зоні перед воротами власної команди відтягнув центрального півзахисника назад, перекваліфікувавши його в центрального захисника. Таке нововведення потягло за собою зміни у розташуванні решти гравців і стало основою для створення нової тактичної системи, яка отримала загальне визнання під назвою “дубль-ве”.

Свою назву ця система отримала за схожість розташування нападників із друкованою латинською літерою «W». Варто зазначити, що система “дубль-ве” отримала назву від розташування наступальної, а не захисної тактичної побудови, яка нагадувала літеру «M» (рис. 20). Деякі спеціалісти називали цю тактичну систему за кількістю захисників, задіяних у грі задньої лінії команди, системою “трьох захисників”. Математичне вираження цієї системи набуло такого вигляду: 1+3+2+5.

Система “M” (“трьох захисників”) передбачала “передислокацію” крайніх захисників ближче до бокових ліній, де вони “відповідали” за крайніх нападників суперника. “Перекваліфікований” у центрального захисника “колишній” центральний півзахисник підстраховував дії партнерів з лінії захисту. Крайні

півзахисники висунулися вперед і змістилися ближче до центральної осі футбольного поля. Центральний та два крайніх нападники також висунулися вперед, створивши передню лінію атаки, тоді як напівсередні нападники (“інсайди”) почали діяти позаду першої лінії, утворюючи другу лінію нападу.

Так у середині поля утворився “магічний квадрат”, до якого входили два півзахисники і два напівсередні нападники. Саме ця четвірка організовувала як наступальні, так і захисні тактичні дії команди.

Низка спеціалістів вважає, що загальноприйняте цифрове позначення системи “WM” (1+3+2+5) є не зовсім точним, оскільки завдяки виникненню цієї системи на футбольному полі було досягнуто рівноваги між силами захисту та нападу, і систему краще було би позначати 1+3+2+2+3. Рівновага в лініях призвела до широкого використання персональної відповідальності гравців за своїх “опонентів” із чітким визначенням захисних завдань. Крайні захисники діяли проти крайніх нападників суперника, центральний захисник - проти центрального нападника, півзахисники - проти напівсередніх нападників.

З переходом футболістів у захисних тактичних діях на персональну відповідальність виникла необхідність появи так званих “блукаючих” гравців у наступальних порядках команд. У зв’язку з цим для захисників була розроблена система маневрових пересувань, під час яких нападників суперника “передавали” партнерам з командних захисних побудов.

Таким чином, команди почали застосовувати тактику широкого маневру в атаці та прийоми “рухливого” захисту для захисту власних воріт. Гра стала значно інтенсивнішою, участь кожного з футболістів у грі - більш повною, без великих інтервалів бездіяльності. Прийоми “рухливого” захисту і швидкісні маневри нападників без м’яча вимагали високої фізичної підготовленості, що надавало перевагу у перехопленні та виграші тактичної ініціативи.

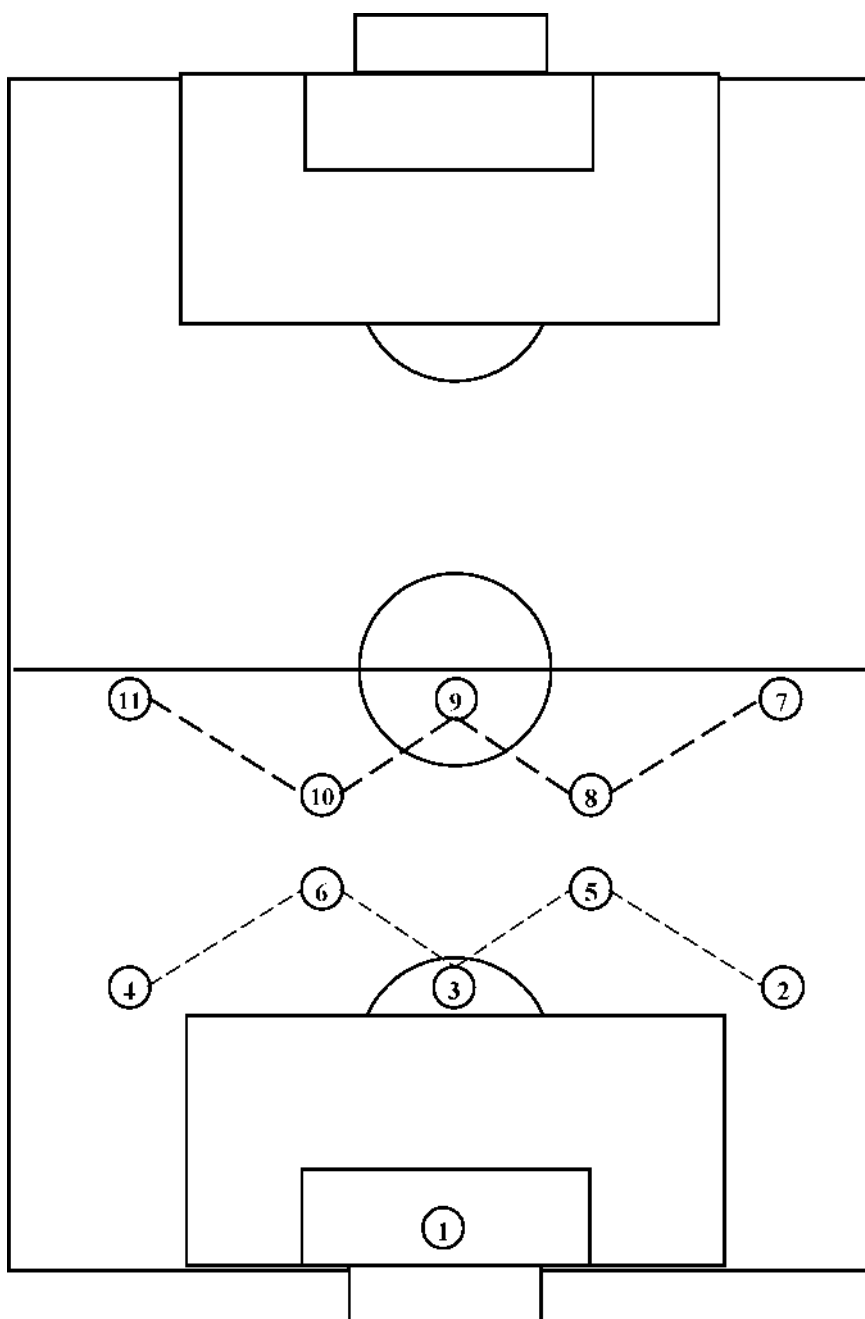


Рис. 20. Тактична система “WM” (“трьох захисників”)

На деякий період часу встановилося збалансоване співвідношення сил атаки і захисту. З часом стало зрозумілим, що система гри з трьома захисниками і двома півзахисниками має суттєві недоліки. Крайні захисники, які розташовувалися неподалік від бокових ліній футбольного поля, не встигали підстраховувати центрального захисника у разі виникнення проблем під час прориву нападників суперника через центральну зону. Центральний захисник у свою чергу

зобов'язаний був страхувати крайніх захисників, залишаючи центральну зону. У центрі захисту потрібен був ще один гравець.

Уперше це зробила збірна Угорщини у матчах з англійською збірною 1953 р. А 1958 р. на VI чемпіонаті світу у Швеції збірна Бразилії “закріпила” нову тактичну систему гри 1+4+2+4 (рис. 21).

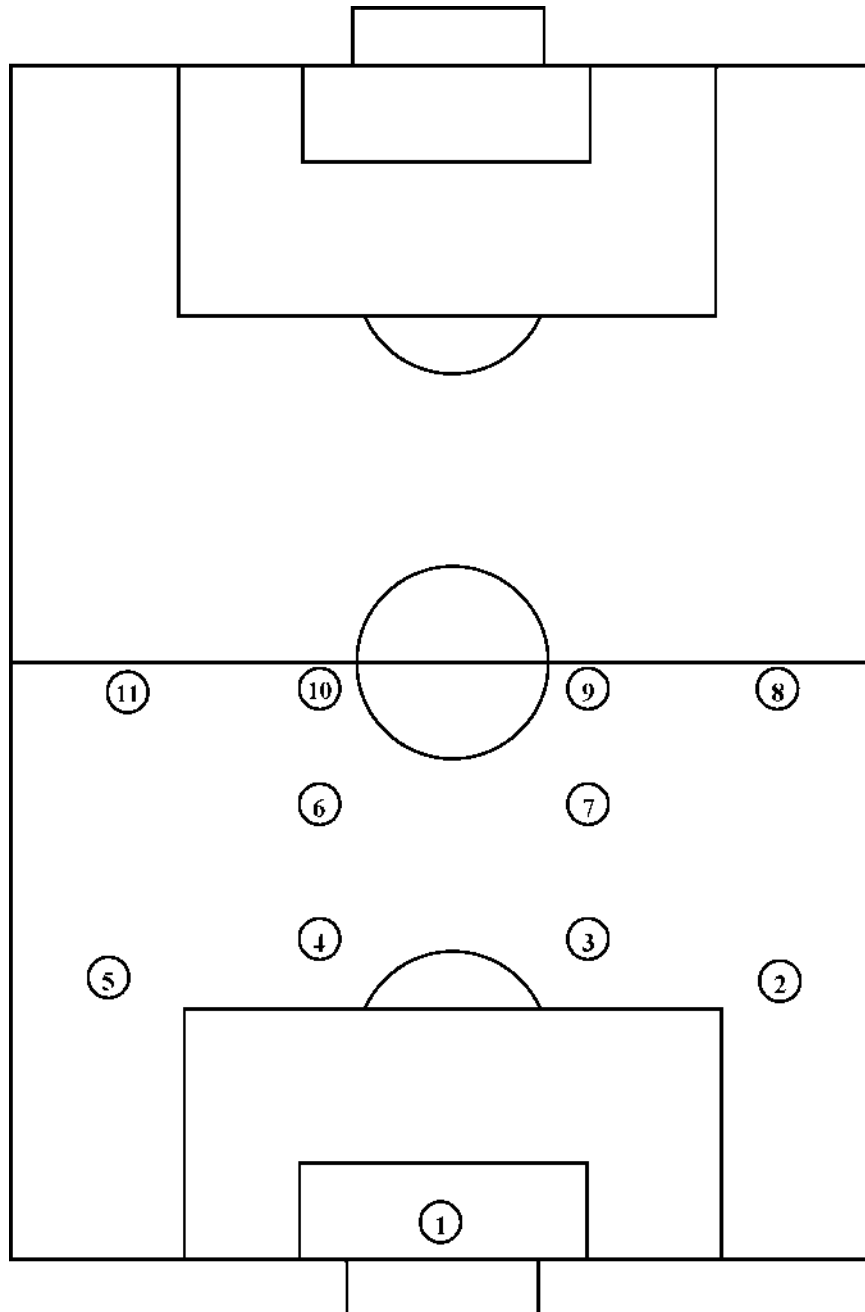


Рис. 21. Тактична система 1+4+2+4 (“бразильська”)

1953 р. в Лондоні на стадіоні “Уемблі” збірна Угорщини перемогла збірну Англії з рахунком 6:3, використавши систему 1+4+2+4, при якій четвертий захисник зміцнив центр захисту. А через рік у матчі-відповіді в Будапешті був

зафіксований ще несподіваніший рахунок (7:1) на користь угорської збірної. Як зазначав тоді відомий тренер Мілян Мілянч, перемога угорців означала “крах англійської футбольної імперії”, кінець системи “дубль-ве”.

На думку Еріка Бетті, ніхто тоді не міг зрозуміти, яку ж роль відігравав угорський футболіст Закаріаш, що з’являвся на футбольному полі у цих матчах під стартовим номером номінального лівого півзахисника. Треба відзначити, що при системі “дубль-ве” номер на футболці чітко відповідав місцю гравця стартового складу на полі. Як і сьогодні, воротар у той час виходив на гру під номером 1. Правий захисник грав з номером 2, центральний захисник - 3, лівий захисник - 4, правий півзахисник - 5, лівий півзахисник - 6, правий крайній нападник - 7, правий напівсередній нападник - 8, центральний нападник - 9, лівий напівсередній нападник - 10, лівий нападник - 11.

Потім стало зрозуміло, що Закаріаш виконував функції лівого центрального захисника. Але поява цього футболіста під “невідповідним” номером у центрі захисту і виконання незвичних функцій були настільки несподіваними для родоначальників футболу, що захист збірної Угорщини виглядав значно збалансованішим, аніж захист англійців.

На VI чемпіонаті світу 1958 р., який відбувся у Швеції, збірна команда Бразилії продемонструвала переваги нової тактичної системи 1+4+2+4. Саме використання цієї системи, підсилене високою майстерністю видатних виконавців Пеле, Діді, Вава, Зіто, сприяло незаперечній перемозі у чемпіонаті світу представників латиноамериканського футболу.

Основною перевагою нової тактичної системи (1+4+2+4) була концентрація гравців у лінії захисту, що дозволило перейти на зонний принцип організації командних дій, а також надійно виконувати “підстраховування” партнерів у найнебезпечнішій для взяття воріт центральній зоні. Один з двох центральних захисників розташовувався позаду всіх гравців лінії захисту та забезпечував “підстраховування” партнерів. Це стало можливим тому, що проти трьох нападників суперника тепер вже діяло чотири захисники.

Середня лінія або лінія півзахисту в чисельному співвідношенні залишилася без змін, а зменшення кількості гравців передньої лінії компенсувалося збільшенням оперативного простору для дій кожного з нападників. Крім того, проти одного центрального захисника суперників, які використовували систему “трьох захисників”, висувалися два центральні нападники на найважливішій ділянці розвитку атаки. До того ж використання системи 1+4+2+4 передбачало активне “підключення” до наступальних тактичних дій крайніх захисників.

Однією з найважливіших переваг цієї тактичної системи було і те, що два півзахисники, маючи за собою чотирьох захисників, сміливо брали участь у наступальних діях, ішли далеко вперед і безпосередньо атакували ворота суперника. До того ж і крайні захисники отримали більше можливостей брати участь у наступальних діях, оскільки кожного з них міг підстрахувати один з центральних захисників, радіус дій яких суттєво збільшувався. Значно ефективніше використовувалися й можливості номінальних нападників на великому ігровому просторі, що утворився у зв'язку з переходом на нову тактичну систему.

У міру підсилення гри нападників у захисних лініях системи 1+4+2+4 почали виникати “тріщини”. У момент, коли два центральних нападники пересувалися поперек футбольного поля, тим самим збільшуючи фронт атаки і розтягуючи захист суперника, два центральних захисники не встигали одночасно контролювати центральну зону та “тримати” нападників.

Стало зрозумілим, що у боротьбі двох центральних нападників і двох півзахисників, що “підключалися” до атаки, зусиль тільки двох центральних захисників, які виконували персональні завдання щодо “нейтралізації” нападників або грали виключно в центральній зоні, є замало. З іншого боку, і півзахисникам було важко грати у такому надзвичайно напруженому ритмі, адже участь як у захисних, так і в наступальних діях, організація командних тактичних дій вимагали значних витрат моральних і фізичних сил гравців середньої лінії. Усі ці обставини підкреслювали, що півзахист необхідно підсилити за рахунок одного з

нападників. І вже на чемпіонаті світу 1962 р. в Чилі було запропоновано та апробовано нову тактичну систему 1+4+3+3 (рис. 22).

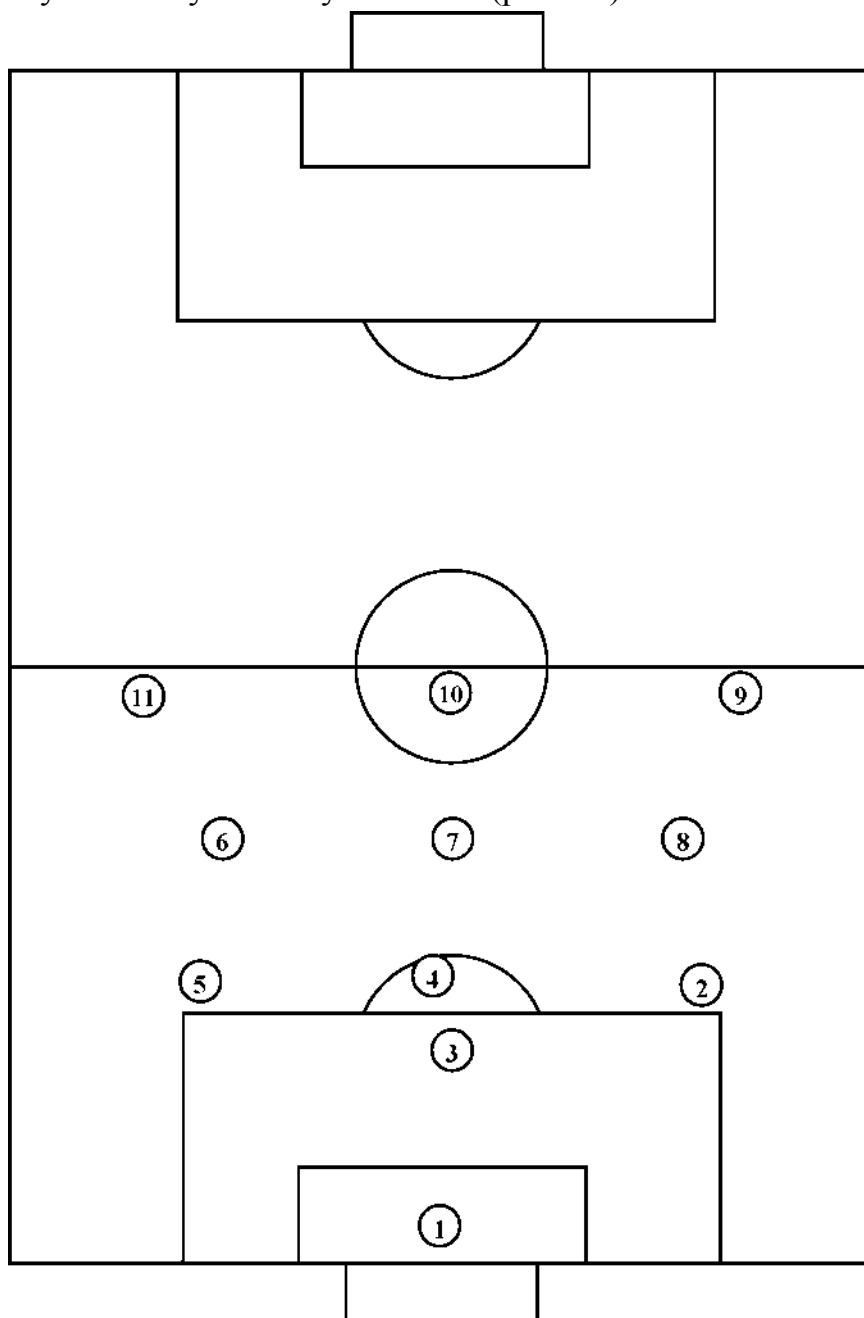


Рис. 22. Тактична система 1+4+3+3

Всі учасники чилійського чемпіонату світу використовували у власних тактичних побудовах “бразильську” систему 1+4+2+4, крім однієї команди - збірної Бразилії, яка і запропонувала суперникам тактичну систему 1+4+3+3.

Бразильці зберегли у новій тактичній системі попередню побудову лінії захисту, але “перекомплектували” півзахист і напад. Один з нападників був переведений у середню лінію, що сприяло зміцненню півзахисту - лінії, яка

відігравала важливу роль в організації як наступальних, так і захисних тактичних дій.

Таким чином, у тактичній системі 1+4+3+3 з'явився опорний півзахисник, який під час вирішення захисних завдань виконував функції третього центрального захисника. При цьому опорний півзахисник “відповідав” за відтягнутого назад центрального нападника суперника.

Змінилося у цій системі розташування та тактичні завдання і двох центральних захисників. Один з них став переднім центральним захисником, в обов'язки якого входила персональна “відповідальність” за дії центрального нападника суперника, що був висунутий на “вістря” атаки своєї команди.

Другий центральний захисник розташовувався, як правило, позаду партнерів і був звільнений від персональної “опіки” гравців команди суперника. Його основним обов'язком було “підстраховування” і “підчищення” ігрових огріхів партнерів. Так було створено амплу вільного центрального захисника (“ліберо”) - найважливіша, на погляд багатьох спеціалістів футболу, знахідка тактичної системи 1+4+3+3.

У процесі гри вільний і передній центральні захисники могли залежно від тактичної ситуації, яка склалася на футбольному полі, мінятися місцями. Поява у команді Бразилії трьох півзахисників, так само, як і чотирьох захисників, була викликана думками про зміцнення захисту. Тактична система 1+4+3+3 була визнана найефективнішою, що сприяло впровадженню її у тактичні арсенали всіх футбольних команд.

Система 1+4+3+3 надала нового імпульсу наступальним тактичним діям команд. Будь-який з трьох півзахисників міг “підключатися” до дій у передній лінії атаки, а в окремі моменти такий тактичний хід могли виконувати і декілька гравців середньої лінії, що в разі використання елемента несподіваності призводило до взяття воріт суперника. До того ж використання системи 1+4+3+3 давало більше можливостей для “підключення” до наступальних дій не тільки крайніх, але й одного з центральних захисників.

У лінії нападу знаходилися три гравці, які у розташуванні дотримувалися принципу “розтягнутої ламаної лінії”, що створювало передумови для ефективного маневрування фронтом і глибиною атаки та звільнення від “нагляду” захисників суперника. Організація командних дій будувалася на довгих передачах під час подолання середньої частини футбольного поля та швидких атаках з використанням тактичних комбінацій в один-два дотики.

Однією з важливих переваг тактичної системи 1+4+3+3 стала також оптимізація гри півзахисників. Збільшення кількості гравців середньої лінії дозволяло великій групі футболістів не долати значних відстаней уздовж футбольного поля, проте оперативно “включатися” у захисні та наступальні тактичні дії команди.

РОЗДІЛ 5. САМОСТІЙНА РОБОТА

5.1 Методичні вказівки до виконання самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є складовою навчального процесу, суттєвим чинником у формуванні вміння навчатися, активізації засвоєння знань та їх реалізації, основними засобами опанування навчального матеріалу у позааудиторний час.

Мета самостійної роботи – сприяти засвоєнню у повному обсязі навчальної програми дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» та формуванню самостійності як важливої освітньої та професійної якості, сутність якої полягає у систематизації, плануванні та контролі власної діяльності.

Завдання самостійної роботи – засвоєння знань, умінь, навичок, закріплення та систематизація здобутих знань, їх застосування при виконанні практичних завдань, а також виявлення прогалин у системі знань із предмета «Теорія і методика спортивних ігор».

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення навчальної дисципліни: підручниками, навчально-методичними посібниками, конспектами лекцій.

Самостійна робота організовується з дотриманням низки вимог:

- надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи;
- забезпечення можливості творчого підходу у виконанні роботи, не обмежуючи освітній процес виконанням стандартних завдань;
- підтримання постійного взаємозв'язку між викладачем і студентами.

Студенти, які розпочинають вивчати дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор», мають інформуватися викладачем щодо організації самостійної роботи, її форм та видів, термінів виконання, форм контролю та звітності, кількості балів за виконання завдань.

Перелік завдань для самостійної роботи, форми її організації та звітності, термін виконання та кількість отриманих балів за виконані завдання

визначаються викладачем кафедри при розробці робочої навчальної програми дисципліни (розділу «Самостійна робота»).

Організація і контроль процесу та змісту самостійної роботи і її результатів здійснюється викладачами кафедри.

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» студенти III курсу факультету фізичної культури семестру готують домашні завдання, виконуючи аналіз та графічно відображають у зошиті домашні завдання: прийоми техніки та тактики гри у волейбол та баскетбол. Використовуючи при цьому відповідні підручники, навчально-методичні посібники, тексти лекцій, перегляд відео тощо.

5.2 Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у футболі

Виконуючи домашні завдання студентам необхідно звернути увагу на особливості аналізу техніки і тактики спортивних ігор.

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

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

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

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

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

Ефективний спосіб – зміна напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються прискорення в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

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

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

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

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

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

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що

котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

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

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

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

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

Правильний удар *внутрішньою частиною підйому* може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах,

«прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30-60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підошви. Тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

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

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

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

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

Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання – скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, яка ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

Удари по м'ячу, котрий летить. Швидкість м'ячів, які летять, звичайно вища, ніж тих, що котяться, тому головна трудність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, який летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться.

Удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості. Удар з поворотом використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба розпочинається ударний рух у горизонтальній площині.

Удар з напівльоту виконується середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі. Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проведення вертикальна, носок відтягнутий.

Удари по м'ячу головою – ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба.

Удар серединою лоба. Вихідне положення при ударі без стрибка – стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Роблячи замахи, тулуб відхиляють назад, нога, яка стоїть позаду, дещо згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногами. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

По м'ячу, який летить на відстані 3-4 м від гравця, удар головою виконується в падінні.

Удар боковою частиною лоба використовують, коли м'яч летить збоку від гравця. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно». Якщо м'яч наближається з лівого боку, то для замаху тулуб нахиляють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.

Зупинки – спосіб прийому м'яча й оволодіння ним. Їх мета – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, для здійснення подальших дій.

Зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для різних способів. Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Ногу, яка зупиняє, спрямовують назустріч м'ячу.

Робоча фаза – поступаючий (амортизуючий) рух ногою якою зупиняють, вона дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) розпочинається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

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

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент торкання м'яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.

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

Зупинка м'яча підшвою. Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30-40°. Поступаючий рух назад незначний.

Для того, щоб зупинити м'яч підшвою, який опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча до землі його накривають (але не натискають) підшвою.

Зупинка м'яча підйомом. При зупинці м'ячів, які опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, яка зупиняє розташована паралельно до землі. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.

Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, який летить. М'яч торкається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.

Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50-70 см), груди подаються вперед, руки дещо зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувують уперед. М'ячі, які високо летять, зупиняються грудьми в стрибку.

Ведення м'яча. Ведення м'яча здійснюється за допомогою переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань м'яч «відпускають» від себе на 10-12 метрів. При протидії суперника потрібно постійно контролював м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1-2 метри. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

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

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

При веденні внутрішньою частиною підйому гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед торканням до м'яча дещо вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на

дуже близькій відстані і темп бігу не порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

Ведення серединою підйому – один із найважчих зі способів переміщення з м'ячем. Передача м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при дещо відтягнутій донизу стопі. Її рух більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня торкання з ногою.

Відволікаючі дії (фінти). Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, відбирання м'яча, пропускання м'яча партнеру – і їх поєднання.

Фінти «відходом» ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці суперника попереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5-2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо-уперед. Якщо супротивник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.

Фінти «ударом» по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближаючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано

зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад.

Фінт «зупинкою» м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інсценізується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем.

У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

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

Відбирання м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5-2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця праворуч чи ліворуч. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад. Складні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті. Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен вловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

Відбирання м'яча поштовхом у плече. Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, який володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на дальню від гравця, який відбирає, ногу. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.

Відбирання м'яча підкатом. Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча. Футболісту часто доводиться атакувати суперника не попереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підшвою. Щоб відібрати м'яч чи вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр. Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, котрий опанував техніку підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт. Оскільки неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару на небезпечній відстані до воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції, вміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

Техніка виконання підкату наступна: перебуваючи дещо позаду і збоку від суперника, захисник розпочинає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою – зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

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

Буває (і дуже часто), що прийом виконаний правильно, однак суперник сам зачіплює ногу лежачого захисника і падає. У цьому випадку порушення правил немає.

Вкидання м'яча із-за бічної лінії. При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок розпочинається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується

кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують розбіг з падінням.

Техніка гри воротаря. Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротарю в межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Ловіння м'яча – основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконують знизу, зверху чи збоку. Ловіння м'яча в падінні здійснюється тоді, коли точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловіння знизу використовується для оволодіння м'ячами, які котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи дещо зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

Ловіння зверху застосовується для оволодіння м'ячами, які летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії (мал. 61). Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед-вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей і згинання рук. М'ячі, які високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

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

Відомі два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловіння м'ячів, які котяться на відстані 2-2,5 м

збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається «перекатом» спочатку до землі доторкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

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

Відбивання м'яча. Якщо не можна виконати ловіння м'яча (через протидію суперника, велику силу удару) – м'яч відбивають. Назустріч м'ячу який летить виноситься одна чи дві рук. Найчастіше відбивання здійснюється долонями. М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, які летять на значній відстані від воріт, слід відбивати однією рукою в падінні.

Переведення м'яча. До переведень відносяться дії воротаря, мета яких – спрямувати м'яч, що летить у ворота, через перекладину. В основному переводяться м'ячі, які летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення дещо нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками.

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

Тактика гри

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою,

вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов.

Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами.

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, вміти вірно обирати місце, швидко оцінювати обставини, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому необхідно поєднати гру «у воротах» з діями «на виходах». Воротар – перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти усіма елементами техніки гри, вміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки.

Основні вимоги захисників: колективно й індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення «поза грою».

При організації нападу захисники повинні: відкриватися для отримання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; вміло виконувати подачу чи «простріл» із флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності.

Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак.

Основні дії в захисті: протидії швидкому розвитку у відповідь атаки суперника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально

закріпленням суперником; протидія передачам й ударам по воротах; страхування партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючі повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно обирати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розташування на грані положення «поза грою» і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак.

При переході в оборону нападаючі контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, який володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

Тактика нападу. Організація дій команди, яка володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства – усе це створює важкі умови для суперника.

Індивідуальна тактика. Індивідуальна тактика нападу – це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, яка ґрунтуються на його умінні з декількох можливих вирішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

Дії без м'яча. Для оптимального вибору позиції з метою одержання м'яча використовується відкривання. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, скільки «пропозицій» робиться партнеру з м'ячем, залежить ефективність комбінацій. В усіх випадках необхідно керуватися наступним:

- відкривання виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості; воно не повинне утруднювати дій партнерів;
- не рекомендується занадто зближатися з гравцем, що володіє м'ячем – це гальмує розвиток атаки;
- уважно стежити за тим, щоб не опинитись в положенні «поза грою».

Ефективним маневром є відволікання супротивника, тобто демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо атакуючий гравець не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу. Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається *маневруванням*.

Дії з м'ячем. Якщо партнери закриті і немає можливості Для передачі, доцільно використовувати ведення. Необхідно пам'ятати, що без м'яча футболіст переміщується швидше, тому «перетримування» м'яча гальмує розвиток атаки.

Обведення – найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: за допомогою варіювання швидкості і зміни напрямку руху, з використанням відволікаючих дій. Обведення ніколи не повинне бути самоціллю.

Атакуючі дії завершуються ударами по воротах. Вибір способу виконання удару, його сили, напрямку і траєкторії польоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

Групова тактика. Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидій їм. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпрровізованими – які виникли в ході матчу.

Комбінації при стандартних положеннях дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах.

Мета комбінацій при вкиданні м'яча з-за бокової лінії – зберегти м'яч у своєї команди (у взаємодії з воротарем чи партнером) або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації при кутових ударах мають два основні варіанти. У першому виконується подача м'яча у штрафний майданчик (в зону 11-метрової позначки,

на ближню чи дальню стійки), у другому – розігрування кутового удару з подальшим ударом по воротах.

Комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах чи розігруванням м'яча, щоб вивести одного з партнерів на зручну для взяття воріт позицію.

Комбінації при вільних ударах пов'язані з розігруванням м'яча (відкидання для удару, гра «у стінку», передача на вихід і т.д.).

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (іноді польовий гравець) вибиває м'яч партнеру, котрий відкрився, чи грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д. Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

Ефективність передач залежить від технічної майстерності футболіста, його тактичного мислення й уміння бачити поле, маневреності партнерів, обумовленої кількістю «пропозицій» гравцю з м'ячем.

Комбінації в парах. Один з найбільш ефективних способів обіграшу суперника за допомогою партнера – це гра «у стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника. Партнер в один доторк спрямовує м'яч, який щойно отриманий від партнера у бік руху останнього.

Комбінація «схрещування» застосовується на середині поля чи на підступах до штрафного майданчика. Переслідуваний суперником гравець просувається з м'ячем поперек поля, а його партнер біжить назустріч. Будучи вільним від опіки, у момент зустрічі він одержує м'яч і діє відповідно до ігрових обставин.

Комбінацію «передача в одне торкання» застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру. Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки, перегрупувати сили.

Комбінації в трійках зі «зміною місць» дозволяють обігравати суперника завдяки переходу гравця зі своєї зони в зону партнера після того, як той «вивів» звідти суперника, який протидіє.

Комбінація «пропускання м'яча» найчастіше застосовується при завершенні флангових атак. Активно виходячи на прострільну передачу й імітуючи удар, атакуючий несподівано пропускає м'яч партнеру, який розташувався у вигідній позиції.

Командна тактика. Командна тактика нападу представляє собою організацію колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки. При будь-яких тактичних системах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання довгих передач уперед з метою «відрізати» суперників; перша передача повинна, як правило, спрямовуватися «диспетчеру», який оцінює обставини, швидко спрямовує м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нападу здійснюється тривалий контроль за м'ячем із використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від атакуючих виконання серії багатоходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в розрахунку на прорив захисних побудов в одній із ланок. Основні вимоги: застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля; постійна готовність до несподіваної передачі в передню лінію атаки, тобто для швидкісного прориву; варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший;

ешелоноване розташування футболістів з підключенням на ударну позицію гравців середньої лінії і захисників.

Основні принципи організації нападу. При системі 1+4+3+3 команди звичайно грають із двома крайніми і центральними нападаючими або з двома центральними і крайнім.

Основне завдання крайніх нападаючих – обіграти своїх «опікунів» у єдиноборстві чи за допомогою партнера. Надалі доцільні вихід до лінії воріт і подача м'яча верхом чи простріл уздовж воріт, «зрізання кута», тобто вихід на ударну позицію.

Центральний нападаючий при підключенні в атаку гравця середньої лінії повинен обманним маневром вивести опікуна з центральної зони. Нападаючі маневрують по ширині поля, а їх зони займають партнери.

Два гравці середньої лінії (атакуючий і «диспетчер») висувуються на передній рубіж, третій – діє дещо позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії – безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку.

Захисники беруть участь у нападі епізодично. При відсутності одного з крайніх нападаючих його зону часто займає крайній захисник.

При системі 1+4+4+2 обов'язкова наявність не менш двох гравців, які постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів – штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників. Нападаючі багато маневрують по ширині поля, створюючи цим і можливість одержання «гострої» передачі або утворюючи своєрідні «вікна» – вільні зони для підключення партнерів.

Крайні захисники систематично беруть участь у нападі, діючи як крайні нападаючі, або підтримують атаку в другому ешелоні. Активніше підключаються центральні захисники, які несподівано виходять на ударну позицію в центрі.

Тактика захисту. Гра в захисті припускає організацію позиції і дій гравців з метою запобігти чи утруднити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

Індивідуальна тактика. Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального вміння кожного гравця Діяти проти суперника – і коли він володіє м'ячем, і без нього. Борючись проти суперника, який не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

Закривання – переміщення з метою перешкодити супернику одержати м'яч. Той, що обороняється, розташовується між суперником і своїми воротами. Позиція залежить від співвідношення сил суперників, швидкості бігу, персонального завдання. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його треба закривати.

Перехоплення – дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим супернику, якого опікають. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки обставин, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості і т.д.

У єдиноборстві з гравцем, який володіє м'ячем, ті, що обороняються, повинні відібрати його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах. Для відбирання м'яча, коли цього вимагає ігрова ситуація, слід зблизитися з тим, хто володіє м'ячем, переслідувати його і зберігати атакуючу позицію. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону найбільш гострої передачі, небезпечного удару по воротах чи прагне відтіснити суперника до бокової лінії.

Групова тактика. Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців Для надання допомоги партнерам чи руйнування комбінації суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, який програв єдиноборство, використовують страховку.

Протидія комбінації «гра в стінку» обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні. У більшості випадків необхідно розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, ускладнити другу чи змусити відмовитися від комбінації.

При протидії комбінації «схрещування» гравці, які обороняються, повинні особливо уважно контролювати дії гравця у якого опинився м'яч, щоб перетнути йому шлях до воріт.

Протидіючи комбінації «пропускання м'яча», захисники готові перехопити «пропущений» м'яч або швидко переключитися на єдиноборство з гравцем, якому цей м'яч адресований.

Ефективним методом оборони є створення штучного положення «поза грою». Захисник, що знаходиться ближче за інших до своїх воріт, уважно стежить за розташуванням супротивника і керує діями партнерів. Найбільш доцільно створювати положення «поза грою» у зоні між центральною лінією і штрафним майданчиком.

Побудову «стінки» виконує команда, у ворота якої призначений вільний чи штрафний удар. Головна мета тих, що обороняються, – убезпечити від прямого удару в ближній кут воріт. Звичайно в «стінку» стають 4-5 гравців (як правило, два захисники, два півзахисники і нападаючий). Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів безпосередньо протидіє йому.

Командна тактика. Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника і після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємну страховку захисних ліній.

Захист проти швидкого розгортання нападу. При втраті м'яча слід рішуче атакувати суперника, який оволодів м'ячем, намагаючись перешкодити першій

передачі і змушуючи його помилитися чи зробити мало результативні передачі найближчим партнерам.

Якщо суперник починає активне маневрування, потрібно щільно «закрити» своїх підопічних або протидіяти розвитку атаки в зонах.

При атаці по центру гравці захисних ліній щільніше концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони переміщуються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні відіграє задній центральний захисник, у другому – у страховці бере участь і крайній захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захисти проти поступового розгортання нападу. При здійсненні командних дій даного виду, захисники відходять на свою половину поля бек активної оборони. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м'яч з неодмінною організацією страхування.

Командні дії в обороні поділяються на персональний, зонний і комбінований захист.

Персональний захист – це така організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника. При такому захисті захисники розташовуються від суперника на відстані, яка дає можливість перехопити адресовані йому м'ячі, атакувати його в момент прийому м'яча.

При зонному захисті гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборство із будь-яким суперником у межах зони. Необхідним елементом оборонних дій є «передача» суперників один одному.

Комбінований захист найбільш поширений у сучасному футболі. Він гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального і зонного захисту; одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші – грати переважно в зоні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук О. В., Ребрина А. А., Столітенко Є. В. та ін. Спортивні ігри: навч. посібник. Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.
2. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій: навч. посібник для студ. ВНЗ. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 238 с.
3. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.
4. Костюкевич В. М. Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2009. 312 с.
5. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. Київ: НУФВСУ. 2012. 560 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
9. Прозар М. В., Авінов В. Л., А. О. Петров, В. А. Стасюк, Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 7 с.
10. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч.

закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

11. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

14. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.

15. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

16. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 105 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

І. І. Стасюк, В. Л. Авінов

**ПІДВИШЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
(СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ)
З ФУТБОЛУ**

Навчальний посібник