

**В. М. Костюкевич
С. А. Гудима**

**О. А. Перепелиця
В. М. Поліщук**

Теорія і методика викладання футболу

Навчальний посібник

Рекомендовано до друку вченою
радою Вінницького державного
педагогічного університету імені
Михайла Коцюбинського
(пр. № 2 від 20.10.2009 р.)

Рецензенти: Лисенчук Г.А., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України
Солопчук М.С., кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка
Джус І.М., кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедрою спортивних ігор і гімнастики Переяслав-Хмельницького педагогічного університету імені Григорія Сковороди

Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017 – 310 с.

У навчальному посібнику розглянуті основні теоретико-методичні аспекти викладання футболу в інститутах (факультетах) фізичного виховання і спорту педагогічних університетів. Посібник призначений для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури.

ISBN – 7763-9043-5

© В. М. Костюкевич

© ТОВ «КНТ», 2017

Зміст

Від авторів.....	4
Пояснювальна записка.....	6
Критерії оцінювання знань і вмінь на основі кредитно-трансферної системи організації навчального процесу.....	15
Зміст лекційних занять.....	35
Історія виникнення та розвитку футболу.....	36
Техніка футболу.....	57
Тактика футболу.....	81
Футбол в програмі фізичного виховання загально-освітніх шкіл.....	112
Управління підготовкою футболістів високої кваліфікації.....	123
Міні-футбол.....	148
Організація проведення змагань.....	150
Управління футбольною командою у змаганнях.....	165
Практичні заняття.....	170
Методика початкового навчання пересуванням гравців.....	171
Методика початкового навчання ударам по м'ячу.....	174
Методика початкового навчання зупинкам м'яча.....	190
Методика початкового навчання веденню м'яча.....	198
Методика початкового навчання фінтам.....	202
Методика початкового навчання відбору м'яча.....	213
Методика початкового навчання гри воротаря.....	219
Контрольна робота з пройденого матеріалу (техніка гри).....	230
Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (без м'яча): відкриванням, відволіканням уваги суперника.....	235
Методика початкового навчання прикладним, тактичним діям у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): передачам, зупинкам, веденням, обводкам, ударам по воротах.....	236
Методика початкового навчання груповим тактичним діям у фазі відбору м'яча: закриття суперника, перехопленню, відбору, підстраховці.....	244
Тактичні дії гравців різних амплуа.....	251
Методика початкового навчання груповим тактичним діям у фазах відбору і володіння м'ячем.....	254
Методика початкового навчання командним тактичним діям.....	259
Контрольна робота з пройденого матеріалу (тактика гри).....	263
Контрольна робота з пройденого матеріалу (організація уроків з футболу в ЗОШ).....	267
Контрольна робота з пройденого матеріалу (комплексні завдання).....	270
Навчально-методичне і наочне забезпечення викладання дисципліни.....	273
Література.....	273
Таблиці, плакати, тести, відеоматеріали.....	278
Інвентар і допоміжне обладнання.....	278
Тестові завдання.....	279
Додаток 1.....	279
Додаток 2.....	287
Додаток 3.....	299
Додаток 4.....	300

ВІД АВТОРІВ

Навчальний посібник «Теорія і методика викладання футболу» написаний для студентів інститутів (факультетів) фізичного виховання і спорту педагогічних університетів відповідно до навчальних планів для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр», з таких напрямків підготовки: **6.010202 Спорт; 6.010201 Фізичне виховання; 6.010203 Здоров'я людини.**

Зміст навчального посібника відповідає вимогам Державних стандартів освіти і зорієнтований на вимоги кредитно-модульної системи організації навчального процесу (КМСОНП). Навчальний матеріал розбитий на 3 модулі. До модуля 1 входить програмний матеріал аудиторних (лекцій і практичних) занять, до модуля 2 – індивідуальна і самостійна робота студентів, до модуля 3 – виконання індивідуальних науково-дослідних завдань.

Посібник написаний з такою умовою, щоб матеріалу окремих лекційних, практичних чи індивідуально-самостійних занять передувала план-схема програмного матеріалу, в якій відображається наступна інформація:

- номер і назва теми;
- кількість годин, передбачених на дану тему;
- перелік питань, що розглядаються на занятті;
- питання для самостійного опрацювання студентами;
- основна література;
- додаткова література;
- перелік наочних посібників і технічних засобів до даної теми;
- як буде здійснюватись контроль за рівнем знань;
- що студентам необхідно знати з даної теми;
- що студентам необхідно знати і вміти виконати на практиці з даної теми.

Після кожної план-схеми в посібнику описаний програмний матеріал для теоретичних чи практичних занять. Варто також зазначити, що в посібнику детально визначені критерії оцінки знань і вмінь студентів по кожному із трьох модулів. При цьому визначені питання для поточного (80 балів) і рубіжного (20

балів) контролю знань і вмінь студентів для кожного семестру.

Автори усвідомлюють, що даний навчальний посібник написаний дещо не за традиційною структурою і це може викликати певні дискусії спеціалістів теорії і методики викладання спортивних ігор, в тому числі і футболу. Але ми зазначаємо, що основною метою було підготувати такий навчальний посібник, який з одного боку відображав навчальний матеріал відповідно до навчальних планів і навчальної програми, а з іншого допомагав викладачам здійснювати викладання, а студентам засвоювати теоретичні знання та практичні вміння і навички на основі КТСОНП.

Автори з вдячністю будуть сприймати побажання та критичні зауваження щодо змісту навчального посібника.

В. М. Костюкевич

О. А. Перепелиця

С. А. Гудима

В. М. Поліщук

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. Мета викладання дисципліни

Мета викладання спортивної дисципліни полягає в тому, щоб студенти найбільш повною мірою оволоділи теоретичним матеріалом, практичними вміннями і навичками виконання основних прийомів гри, методикою початкового навчання техніці і тактиці гри у футбол, а також методикою суддівства змагань.

2. Завдання викладання дисципліни.

У процесі викладання спортивної дисципліни розв'язуються такі завдання:

1. Ознайомлення з історією розвитку футболу і сучасними тенденціями цієї гри у світі, Європі та в Україні.

2. Вивчення класифікації техніки і тактики гри.

3. Формування спеціальних знань, навичок, необхідних для подальшої практичної роботи у школі.

4. Оволодіння методикою початкового навчання ударам, зупинкам, веденню, фінтам і відборам.

5. Оволодіння методикою початкового навчання індивідуальним, груповим і командним тактичним діям у захисті і нападі.

6. Ознайомлення з правилами гри й оволодіння методикою суддівства змагань з футболу.

3. Внаслідок вивчення дисципліни студенти повинні:

знати: 1. Короткі відомості про розвиток гри.

2. Сутність гри й правила змагань.

3. Сучасні тенденції розвитку і стан футболу в світі, Європі і в Україні.

4. Правила гри в міні-футбол.

5. Класифікацію техніки гри польового гравця.

6. Класифікацію техніки гри воротаря.

7. Класифікацію тактики гри.

8. Основні тактичні системи гри.

9. Програмний матеріал з футболу для навчальних занять у загальноосвітніх школах.

знати і вміти застосовувати на практиці:

1. Аналіз техніки і методику початкового навчання пересуванням без м'яча (польового гравця і воротаря).

2. Аналіз техніки і методику початкового навчання ударам по м'ячу (ногою, головою).

3. Аналіз техніки і методику початкового навчання зупинкам м'яча.

4. Аналіз техніки і методику початкового навчання веденню м'яча.

5. Аналіз техніки і методику початкового навчання фінтам.

6. Аналіз техніки і методику початкового навчання відбору м'яча.

7. Аналіз техніки і методику початкового навчання вкиданню м'яча.

8. Аналіз техніки і методику початкового навчання техніці гри воротаря.

9. Методику початкового навчання індивідуальним тактичним діям у захисті і нападі.

10. Методику початкового навчання груповим тактичним діям у захисті і нападі.

11. Методику початкового навчання командним тактичним діям у захисті та нападі.

12. Скласти план-конспект уроку і практично провести частину або весь урок.

13. Організувати і провести змагання з футболу (міні-футболу) в загальноосвітній школі або спортивно-оздоровчому таборі (за коловою, олімпійською чи змішаною системою).

14. Правила гри і практичне суддівство змагань з футболу (міні-футболу). Оформити протокол гри.

15. Організувати роботу секції з футболу в загальноосвітній школі чи спортивно-оздоровчому таборі.

16. Комплектування і підготовку команди до змагань.

Виконати такі тестові завдання:

1. Жонгливання м'ячем за чергою правою і лівою ногою (враховуються удари головою). Норматив – 20 ударів (чоловіки), 10 ударів (жінки).

2. Удар у ворота 3x2 м з відстані 25 м довільним способом, але м'яч повинен пересікти лінію воріт повітрям. Норматив – 2 влучання з шести ударів (лише для чоловіків).

3. Удар у ворота 3x2 м з відстані 15 м середньою частиною підйому. Норматив: три влучання з п'яти ударів.

4. Експертна оцінка техніки виконання передач і зупинок м'яча. Вправа виконується в парах. Відстань між студентами 15-20 м. Необхідно виконати передачу м'яча довільним способом, але м'яч повинен летіти у напрямку партнера повітрям. Зупинити м'яч необхідно або в момент дотику його до землі, або у повітрі. Оцінюється техніка передачі (м'яч летить точно на партнера з невисокою траєкторією) і зупинки (м'яч необхідно одним дотиком взяти під контроль) м'яча.

5. Експертна оцінка техніки виконання ведення м'яча вправа виконується у формі естафети. На 30-метровому відрізку спортивного майданчика необхідно виконати чотири спроби ведення м'яча різними способами (30 м до стояка та зворотно): 1 спроба – ведення м'яча поштовхом внутрішньою частиною підйому; 2 спроба – ведення м'яча поштовхом зовнішньою частиною підйому; 3 спроба – ведення м'яча поштовхом середньою частиною підйому; 4 спроба – спурт з м'ячем (спосіб ведення довільний). Відпочинок між спробами 30-40 с. Оцінюється техніка ведення м'яча (узгоджені рухи тіла при веденні, м'яч знаходиться під постійним контролем, біг ритмічний, голова не опущена тощо).

6. Експертна оцінка техніки виконання фінтів та відбору м'яча. Вправа виконується в парах. Перший студент виконує основні фінти: проти суперника, який знаходиться попереду (із забиранням м'яча назад; із забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи, із переступанням, із замахом на удар);

проти суперника, який знаходиться позаду (з поворотом; з прийомом м'яча фінтом тілом; без прийому м'яча). Другий студент здійснює відбір м'яча: спереду (з вибиванням, напівпідкатом, підкатом); збоку (поштовхом плечем у плече, напівпідкатом, підкатом). Спочатку (дві-три спроби демонстрації кожного фінта) здійснюється пасивний, а потім активний відбір. Оцінюється техніка виконання фінтів та відбору м'яча (правильне виконання фінтів та відбору, узгоджені рухи частин тіла, раціональне використання того чи іншого фінта чи відбору в залежності від дій опонента).

7. Експертна оцінка техніки вкидання м'яча. Вправа виконується в парах. Студенти на відстані 20 м один від одного передають м'яч двома руками зверху за правилами футболу, які стосуються параграфу «Вкидання м'яча». Оцінюється техніка вкидання м'яча (узгоджені рухи частин ніг, тулуба, рук, голови; фінальне зусилля тощо).

8. Експертна оцінка техніки гри воротаря. Вправа виконується в парах. Перший студент виконує рухи воротаря, другий (рукою чи ногою) посилає м'яч першому з різною траєкторією льоту. М'яч посилається з такою умовою, щоб перший студент продемонстрував техніку ловлі низьких, напіввисоких, високих (на місці, у русі, у стрибку, у падінні).

Експертна оцінка техніки виконання ігрових прийомів студентами складається з двох критеріїв : «зараховано» і «не зараховано».

Орієнтовний графік вивчення навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання футболу»

Курс	Семестр	Лекції	Практичні	Індивідуальні	Залік
IV	7	4	24	27	2
	8	4	24	27	2
Усього		8	48	54	4

Орієнтовний розподіл навчального матеріалу при вивченні дисципліни

«Теорія і методика викладання футболу»

Семестр	Методика початкового навчання техніці гри	Методика початкового навчання тактиці гри	Організаційно-методичні заняття. Навчальна практика (пасивна)	Організаційно-методичні заняття. Навчальна практика (активна)
7	+		+	
8		+		+

Примітка: пасивна навчальна практика передбачає проведення студентами частини чи всього заняття (суддівство гри) під керівництвом викладача. В процесі активної навчальної практики студенти повністю проводять практичне заняття (приймають участь в суддівстві гри), а викладач спрямовує і аналізує дії студентів.

Орієнтовний план-графік вивчення навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання футболу»

№ п/п	Теми	Лекції	Практичні	Індивідуальні	Примітка
7-й семестр					
1.	Історія і тенденції розвитку футболу в світі, Європі, Україні. Класифікація техніки гри. Короткий зміст правил гри.	2		3	
2.	Поняття тактики гри і її класифікація. Система і метод. Основні тактичні системи.	2		3	
3.	Методика початкового навчання пересуванням гравців.		2	1	

4.	Методика початкового навчання ударам по м'ячу.		4	4	
5.	Методика початкового навчання зупинкам м'яча.		4	3	
6.	Методика початкового навчання веденню м'яча.		2	1	
7.	Методика початкового навчання фінтам.		4	3	
8.	Методика початкового навчання відбору м'яча.		2	2	
9.	Методика початкового навчання вкиданню м'яча.			1	
10.	Методика початкового навчання техніці гри воротаря.		2	3	
11.	Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни.			3	
12	Тестування (оцінка) технічної підготовленості студентів		2		
Всього		4	24	27	
8 семестр					
1	Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (без м'яча): відкриванням, відволіканням уваги суперника.		2	1	
2	Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): зупинкам, веденню, обводкам, передачам, ударом по воротах.		2	2	

3	Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці.		2	2	
4	Методика початкового навчання груповим тактичним діям у фазі відбору м'яча і володіння м'ячем.		2	2	
5	Методика початкового навчання командним тактичним діям.		2	2	
6	Футбол в програмі фізичного виховання. Методика проведення уроків з футболу. Організація і проведення секційної роботи в школі.	2		2	
7	Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни.		-	3	
8	Методика початкового навчання і удосконалення техніки ударів по м'ячу.		1		
9	Методика початкового навчання і удосконалення техніки зупинок м'яча.		1		
10	Методика початкового навчання і удосконалення техніки ведення м'яча і фінтів.		1		
11	Методика початкового навчання і удосконалення техніки відбору м'яча.		1		
12	Методика початкового навчання і удосконалення прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем:		1		

	відкриванням, відволіканням уваги суперника, зупинкам веденням, обводкам, передачам, ударом по воротах, тактичним діям воротаря.				
	Методика початкового навчання і удосконалення прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, відбору, перехоплення, тактичним діям воротаря.		1		
	Методика початкового навчання і удосконалення групових тактичних дій: взаємодій двох, трьох і більше гравців під час проведення різних комбінацій у фазах володіння і відбору м'яча.		1		
	Методика початкового навчання і удосконалення командних тактичних дій: під час позиційного нападу і проведення «контратаки», а також в процесі відбору м'яча.		1		
	Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни.			3	
	Управління підготовкою футболістів високої кваліфікації. Комплектування команди і управління нею під час змагань. Організація і проведення змагань з футболу.	2			

	Викладацька, тренерська та суддівська практика.		4		
	Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни.			3	
	Тестування рівня теоретичних знань, практичних вмінь і навичок.		2		
Всього		4	24	27	

1. Європейська система залікових кредитів (ECTS European Credit Transfer System) або система кредитних одиниць (кредитних модулів) – це системний спосіб опису освітніх програм шляхом присвоєння кредитних одиниць її компонентам (дисциплінам, курсам та ін.). Система ECTS базується на врахуванні загальної трудомісткості роботи студента при засвоєнні певного кредитного модуля програми підготовки та результатів цієї роботи.

2. Кредитний модуль (модуль ECTS) - навчальна дисципліна (частина багатосеместрової дисципліни), яка вивчається в певному семестрі. Кредитний модуль має певний обсяг у кредитах ECTS, а рівень його засвоєння має бути визначено в системі оцінювання ECTS.

3. Кредит ECTS - умовна одиниця (кредитна одиниця - кр.) виміру трудомісткості певної частини програми вищої освіти. Згідно з наказом МОН України від 20.10.04 р. № 812 - ціна кредитної одиниці (кр.) складає 36 академічних годин навчальної роботи студента (враховуючи час на проведення аудиторних занять, самостійної роботи, семестрового контролю та практик).

4. Залікові кредити - характеристика обсягу, трудомісткості певної частини програми підготовки та якості її засвоєння студентом. Залікові кредити отримують студенти тільки після засвоєння певного кредитного модуля та позитивного оцінювання досягнутих результатів навчання. Протягом навчального року для успішного навчання кожний студент має відпрацювати 60 кредитів.

5. Змістовий модуль. Система навчальних елементів, які поєднані за ознакою відповідності певному навчальному суб'єктові, що забезпечує досягнення мети кредитного модуля.

Критерії оцінювання знань і вмінь на основі кредитно-трансферної системи організації навчального процесу (КТСОНП)

Критерії оцінювання знань і вмінь студентів розроблені на основі вимог Держстандартів освіти та положення про КТСОНП Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (пр. №9 від 25 квітня 2007 року).

На навчальну дисципліну «Теорія і методика викладання футболу» відповідно до держстандарту відводиться 108 годин, які розподілені за двома кредитами (54 год. у 7-му семестрі та 54 год. у 8-му семестрі навчального року). Навчальний план ступеня вищої освіти бакалавра. Кваліфікація фахівця: бакалавр фізичної культури і спорту, тренер з обраного виду спорту, вчитель фізичної культури. Найменування галузі знань: 01 Освіта. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Кожний кредит складається з трьох модулів (табл. 1).

До модуля 1 входять лекції, практичні заняття, тестування рівня підготовленості, організація і проведення змагань, які розподілені за змістовними модулями тощо. Модуль 2 складається із самостійної та індивідуальної роботи студентів. Модуль 3 передбачає виконання індивідуального науково-дослідного завдання та участі студентів у наукових конференціях.

Програмний матеріал всіх трьох модулів, а також оцінка кожного компоненту чи завдання програми наведені в табл. 2.

Кожний заліковий кредит складається із 100 балів.

Міжсесійний контроль успішності

Навчальна дисципліна: Теорія і методика викладання футболу

Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр

Розподіл дисципліни за різними видами робіт (модулями)

Модуль 1						Модуль 2			Модуль 3	
Змістові модулі						Самостійно-індивідуальна робота			Науково-дослідна робота	
						Змістові модулі			Змістові модулі	
1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2
Лекції	Практичні заняття					Навчальна практика	Конспекти	Реферати (контрольні роботи)	Проведення індивідуального наукового завдання	Участь і виступи на конференціях, олімпіадах
	Техніка футболу	Методика початкового навчання	Тактика футболу	Фізична підготовка футболістів	Організація і проведення змагань					
8 год.	22 год.	8 год.	8 год.	4 год.	4 год.	8 год.	24 год.	8 год.	8 год.	6 год.
2,75*	1,36	2,00	2,50	2,00	2,00	3,00	1,00	3,00	2,00	1,33
22 бали	30 балів	16 балів	20 балів	8 балів	8 балів	24 бали	24 бали	24 бали	16 балів	8 балів

* - коефіцієнт значущості

Орієнтовна оцінка окремих завдань в балах
7-й семестр

<i>Поточний контроль – 80 балів</i>			
Модуль 1			
Змістовий модуль	Компоненти програми		Оцінка в балах
1	2		3
1	Студентам необхідно знати		
	1.	Періоди розвитку футболу: стародавній, середньовіччя, сучасний.	1
	2.	Футбол у програмі Олімпійських ігор.	1
	3.	Чемпіонати світу і Європи з футболу.	1
	4.	Розвиток і сучасний стан футболу в Україні.	1
	5.	Вітчизняні та міжнародні змагання з футболу серед клубних і збірних команд.	1
	6.	Основні поняття тактики футболу.	1
	7.	Поняття системи гри і основні тактичні системи.	1
	8.	Поняття методу гри і основні методи ведення гри.	1
	9.	Основні тактичні функції гравців різних амплуа.	1
	10.	Індивідуальну, групову і командну тактику у фазі володіння м'ячем і у фазі відбору м'яча.	1
	11.	Класифікацію прикладної тактики футболу.	1
<i>Усього за змістовий модуль 1</i>			11

2.	Студентам необхідно знати		
	1.	Класифікацію та аналіз основних прийомів техніки футболу.	1
	2.	Структуру і зміст навчальних програм з техніки футболу	1
	3.	Способи і класифікацію пересування гравців по полю. <ul style="list-style-type: none"> • загально-розвиваючі та бігові вправи, які застосовуються під час розминки; • біомеханічний аналіз окремих прийомів техніки пересування: бігу, поворотів, зупинок, стрибків, падінь тощо. 	0,5 0,5 0,5
	Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці		
	1.	Вміти легко і невимушено пересуватися по полю різними способами.	0,5
	2.	Удари по м'ячу: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішнім боком стопи; • серединою підйому; • внутрішньою частиною підйому; • зовнішньою частиною підйому; • зовнішнім боком стопи; • носком; • п'ятою; • серединою лоба; • боковою частиною голови; • задньою частиною голови. 	1 1 1 1 0,5 0,5 0,5 1 0,5 0,5
	3.	Зупинки м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішнім боком стопи; • серединою підйому; • підошвою; • гомілкою; • зовнішнім боком стопи; 	1 1 1 0,5 1

		<ul style="list-style-type: none"> • стегном; • грудьми 	0,5 1
	4.	Ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • внутрішньою частиною підйому; • середньою частиною підйому; • зовнішньою частиною підйому; • внутрішньою частиною стопи 	0,5 0,5 0,5 0,5
	5.	Фінти: <ul style="list-style-type: none"> • забирання м'яча; • забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому; • з переступанням; • замах на передачу (удар) м'яча; • з хибною зупинкою м'яча; • з поворотом. 	1 1 1 1 0,5 0,5
	6.	Відбір м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • основний відбір м'яча; • відбір м'яча підкатом; • відбір м'яча поштовхом плечем. 	1 1 1
	7.	Техніку гри воротаря: <ul style="list-style-type: none"> • пересування воротаря; • ловлю м'ячів (низьких, напіввисоких, високих) в русі, стрибку, у падінні; • відбивання м'яча (руками, ногами, тулубом); • введення м'яча в гру (рукою, ногою). 	0,5 0,5 0,5 0,5
	8.	Техніку кидання м'яча	0,5
<i>Усього за змістовий модуль 2</i>			30
3	Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці		
	1.	Аналіз техніки і МПН ударів по	1

		м'ячу ногою і головою.	
	2.	Аналіз техніки і МПН зупинкам м'яча	1
	3.	Аналіз техніки і МПН ведення м'яча	1
	4.	Аналіз техніки і МПН фінтам	1,5
	5.	Аналіз техніки і МПН відбору м'яча	1
	6.	Аналіз техніки і МПН техніки гри воротаря	1
	7.	Аналіз техніки і МПН вкиданню м'яча	0,5
<i>Усього за змістовий модуль 3</i>			7
<i>Усього за модуль 1</i>			48
Модуль 2			
1	Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці		
	1.	Комплекс неспецифічних вправ (без м'яча) для проведення розминки	1
	2.	Комплекс специфічних вправ (з м'ячем) для проведення розминки	1
	3.	Скласти план конспект і провести підготовчу частину уроку	1
	4.	Скласти план-конспект і провести фрагмент основної частини уроку з МПН ударам по м'ячу	1
	5.	Скласти план-конспект і провести фрагмент основної частини уроку з МПН ударам по м'ячу	1
	6.	Скласти план-конспект і провести фрагмент основної частини уроку з МПН зупинкам м'яча	1

	7.	Скласти план-конспект і провести фрагмент основної частини уроку з МПН фінтам	1
	8.	Скласти план-конспект і провести фрагмент основної частини уроку з МПН відбору м'яча	1
	9.	Скласти план-конспект і провести фрагмент основної частини уроку з МПН техніки гри воротаря	1
	10.	Скласти план-конспект і провести заключну частину уроку	1
<i>Усього за змістовий модуль 1</i>			10
2	1.	Законспектувати зміст навчального матеріалу модуля 1: <ul style="list-style-type: none"> ✓ першого змістового модуля; ✓ другого змістового модуля; ✓ третього змістового модуля 	6 6 4
<i>Усього за змістовий модуль 2</i>			16
3	1.	Написати контрольну роботу з пройденого матеріалу	6
Разом за поточний контроль у 7-му семестрі			80
Рубіжний контроль			20
Модуль 1			
Змістовий модуль	Компоненти програми		Оцінка в балах
1	Студентам необхідно знати		
	1.	Основні етапи розвитку футболу в світі, Європі, Україні	1
	2.	Короткий зміст правил гри у футбол і міні-футбол	1

2	3.	Класифікацію техніки гри	1
3	4.	Класифікацію тактики гри	1
	5.	Аналіз техніки і МПН ударам по м'ячу	1
	6.	Аналіз техніки і МПН зупинкам м'яча	1
	7.	Аналіз техніки і МПН ведення м'яча	1
	8.	Аналіз техніки і МПН фінтам	1
	9.	Аналіз техніки і МПН відбору м'яча	1
	10.	Аналіз техніки і МПН техніки гри воротаря	1
<i>Усього за змістовий модуль 1</i>			10
4	Знати і вміти застосувати на практиці		
5	1.	Жести суддів	2
	2.	Виконати тестові вправи: <ul style="list-style-type: none"> ➤ жонглювання м'ячем; ➤ удар по воротах 3x2 м з відстані 25 м довільним способом; ➤ удар по воротах 3x2 м з відстані 15 м середньою частиною підйому. 	1 1 1
	Усього за тестування		5
Модуль 3			
	1.	Підготувати і захистити реферат: «Аналіз тренувального заняття (уроку) з футболу, що проведений досвідченими фахівцями	5
Усього за рубіжний контроль у 7-му семестрі			20
Разом за загальний контроль у 7-му семестрі			100

8 семестр

<i>Поточний контроль – 80 балів</i>		
Модуль 1		
Змістовий модуль	Компоненти програми	Оцінка в балах
1	2	3
1 (лекції)	Студентам необхідно знати	
	1. Організацію і проведення уроків з футболу в ЗОШ.	1
	2. Планування навчальної і секційної роботи з футболу в ЗОШ.	1
	3. Методику проведення уроків з футболу з учнями різних вікових категорій.	1
	4. Організацію і проведення секційної роботи з футболу в ЗОШ.	1
	5. Відбір дітей для занять в секціях з футболу	1
	6. Контроль фізичної і техніко-тактичної підготовленості учнів, що займаються в секції з футболу.	1
	7. Загальні поняття про управління підготовкою футболістів високої кваліфікації.	1
	8. Планування підготовки футболістів.	1
	9. Методика контролю за тренувальними і змагальними навантаженнями футболістів	1
	10. Комплектування команди для участі у змаганнях	1
	11. Організацію і проведення змагань з футболу.	1
<i>Усього за змістовий модуль 1</i>		11

4 (тактика)	Студентам необхідно знати		
	1.	Класифікацію прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем.	0,5
	2.	МПН прикладним тактичним діям: відкриванню і відволіканню уваги суперника	1
	3.	Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій: відкривання і відволікання уваги суперника	1
	4.	МПН прикладним тактичним діям: передачам, зупинкам, веденню, обводкам, ударам по воротах, вкиданню м'яча	1
	5.	Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій: передач, зупинок, ведення, обводок, ударів по воротах, вкидань м'яча	1
	6.	МПН прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці.	1
	7.	Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці.	1
	Студентам необхідно знати і вміти виконати		
	1.	Ефективно виконувати прикладні тактичні дії: відкривання і відволікання уваги суперника в процесі навчальних завдань і двобічних ігор.	1,5
	2.	Ефективно виконувати прикладні тактичні дії: передачі, зупинки, ведення, обводки, удари по воротах і	1,5

		вкидання м'яча у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.	
	3.	Ефективно виконувати прикладні тактичні дії: закривання суперника, перехоплення, відбір, підстраховку у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.	1,5
4 (тактика)	Студентам необхідно знати		
	1.	Класифікацію групових тактичних дій	0,5
	2.	МПН груповим тактичним діям у фазах відбору м'ячу і володіння м'ячем	1
	3.	Зміст навчальних завдань для удосконалення групових тактичних дій у фазах відбору м'яча і володіння м'ячем	1
	Студентам необхідно знати і вміти виконати		
	1.	Ефективно виконувати групові тактичні взаємодії у фазах відбору м'яча (підстраховку, «передачу» гравців, створення штучного положення поза грою тощо) у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.	1
	2.	Ефективно виконувати групові тактичні взаємодії у фазі володіння м'ячем (комбінації: удар від воріт, стінка, гра через третього, забігання тощо) у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.	1
	Студентам необхідно знати		

	1.	Класифікацію командних тактичних дій	0,5
	2.	МПН командним тактичним діям у фазах відбору м'ячу і володіння м'ячем	1
	3.	Зміст навчальних завдань для удосконалення командних тактичних дій у фазах відбору м'яча і володіння м'ячем	1
	Студентам необхідно знати і вміти виконати		
	1	Ефективно виконувати командні тактичні взаємодії згідно з відповідними ігровими амплуа у фазах відбору і володіння м'ячем (пресинг, швидкий напад, поступовий напад, зонна оборона тощо) у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.	2
<i>Усього за змістовий модуль 4</i>			20
3 (МПН)	Студентам необхідно знати		
	1.	Класифікацію ударів по м'ячу і зупинок м'яча	0,2
	2.	Зміст вправ для засвоєння і удосконалення ударів по м'ячу і зупинок м'яча	0,3
	3.	Класифікацію ведення м'яча і фінтів	0,2
	4.	Зміст вправ для засвоєння і удосконалення ведення м'яча і фінтів	0,3
	5.	Класифікацію відбору м'яча	0,2

	6.	Зміст вправ для засвоєння і удосконалення відбору м'яча	0,3
3 (МПН)	Студентам необхідно знати і вміти виконати		
	1.	Знати і вміти показати біомеханічну структуру техніки виконання ударів по м'ячу ногою (за фазами): внутрішнім боком стопи, внутрішньою частиною підйому, головою, серединою лоба, боковою частиною голови.	0,5
	2.	Знати і вміти показати біомеханічну структуру техніки виконання зупинок м'яча (за фазами): внутрішнім боком стопи, зовнішнім боком стопи, підшвою, середньою частиною підйому, грудьми.	0,5
	3.	Знати і вміти показати біомеханічну структуру ведення м'яча: внутрішнім боком стопи, внутрішньою частиною підйому, серединою підйому, зовнішнім боком стопи, носком.	0,25
	4.	Знати і вміти показати біомеханічну структуру фінтів: проти суперника спереду (із забиранням м'яча назад, із забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи, з переступанням, із замахом на удар); збоку (з наступанням на м'яч, з хибною зупинкою м'яча, з	0,5

		поворотом-переступанням), позаду (з поворотом, з прийомом м'яча фінтом тілом, без прийому м'яча).	
	5.	Знати і вміти показати біомеханічну структуру відбору м'яча (основного, підкатом, поштовхом плечем)	0,25
Студентам необхідно знати			
	1.	Класифікацію прикладних тактичних дій у фазах володіння і відбору м'яча	0,25
	2.	Зміст навчальних завдань для засвоєння і удосконалення прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем	0,3
	3.	Зміст навчальних завдань для засвоєння і удосконалення прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча	0,5
Студентам необхідно знати і вміти виконати			
	1.	Знати і вміти показати прикладні тактичні дії у фазі володіння м'ячем: відкривання, відволікання уваги суперника, передачі, зупинки, ведення, обводки, удари по воротах, тактичні дії воротаря	0,5
	2.	Знати і вміти показати прикладні тактичні дії у фазі відбору м'яча: закривання суперника, підстраховка, перехоплення, відбір, тактичні дії воротаря	0,5

	Студентам необхідно знати		
	1.	Класифікацію групових і командних тактичних дій	0,2
	2.	Зміст навчальних завдань для засвоєння і удосконалення групових тактичних дій у фазах володіння і відбору м'яча.	0,3
	3.	Зміст навчальних завдань для засвоєння і удосконалення командних тактичних дій у фазах володіння і відбору	0,5
	Студентам необхідно знати і вміти виконати		
	1.	Знати і вміти пояснити і показати групові тактичні дії у фазі володіння м'ячем при: вкиданні м'яча із-за бічної лінії, розіграшах вільних і штрафних ударів, початковому ударі, ударі від воріт, комбінаціях: «стінка», гра через третього тощо.	0,5
	2.	Знати і вміти пояснити і показати групові взаємодії у фазі відбору м'яча при: підстраховці, побудові стінки, штучному положенні «поза грою» тощо.	0,5
	Студентам необхідно знати		
	1.	Класифікацію командних тактичних дій	0,2
	2.	Зміст навчальних завдань для засвоєння і удосконалення	0,3

		командних тактичних дій у фазах володіння і відбору м'яча.	
	Студентам необхідно знати і вміти виконати		
	1.	Знати і вміти пояснити і показати командні тактичні дії у фазі володіння м'ячем: позиційний (поступовий) напад; швидкий напад (контратака).	0,5
	2.	Знати і вміти пояснити і показати командні тактичні дії у фазі відбору м'яча: зонна система захисту, персональна система захисту, персональна система захисту, пресинг.	0,5
<i>Усього за змістовий модуль 3</i>			9
5 (ФП)	Студентам необхідно знати		
	1.	Вікову динаміку розвитку рухових якостей	0,5
	2.	Методику розвитку рухових якостей	0,5
	Студентам необхідно знати і вміти виконати		
		Знати і вміти застосувати комплекс вправ щодо розвитку фізичних якостей футболістів з урахуванням їх віку та підготовленості: сили; швидкості; швидкісно-силових якостей; швидкісної витривалості, загальної витривалості; спритності; гнучкості.	1 1 1 1 1 1 1

<i>Усього за змістовий модуль 5</i>		8	
6 (змагання)	Студентам необхідно знати		
	1.	Правила гри у футбол (міні-футбол), футзал	1
	2.	Методику суддівства змагань (жести)	1
	3.	Структуру і зміст протоколу змагань	1
	4.	Методику управління командою під час двобічної гри.	1
Студентам необхідно знати і вміти виконати			
	1.	Знати методику і вміти здійснювати суддівство двобічної гри	1
	2.	Знати і вміти оформляти протокол гри	1
	3.	Знати і вміти виконувати функції тренера при підготовці та участі команди у двобічній грі.	1
<i>Усього за змістовий модуль 6</i>		7	
Модуль 2			
1 (практика)	Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці		
	1.	Комплекс вправ розминки для вирішення завдань удосконалення техніки гри у футбол.	1
	2.	Комплекс вправ розминки для вирішення завдань удосконалення групових і командних тактичних взаємодій.	1
	3.	Комплекс вправ розминки для	1

		удосконалення фізичних якостей футболістів.	
	4.	Комплекс вправ розминки для проведення двобічної гри.	1
	5.	Скласти план-конспект і провести основну частину заняття, в якій вирішуються завдання удосконалення основних ігрових прийомів.	2
	6.	Скласти план-конспект і провести основну частину заняття, в якій вирішуються завдання удосконалення групових і командних тактичних взаємодій.	2
	7.	Скласти план-конспект і провести основну частину заняття, в якій вирішуються завдання фізичної підготовки гравців у футбол.	2
<i>Усього за змістовий модуль 1</i>			10
2 (конспекти)	1.	Законспектувати зміст навчального матеріалу модуля 1: <ul style="list-style-type: none"> ✓ першого змістового модуля; 1 ✓ третього змістового модуля; 1 ✓ четвертого змістовного модуля; 1 ✓ п'ятого змістовного модуля; 1 ✓ шостого змістовного модуля. 1 	
<i>Усього за змістовий модуль 2</i>			5
3 (к.р.)	1.	Написати дві контрольні роботи з пройденого матеріалу	10
Усього за модуль 2			25
Разом за поточний контроль у 8-му семестрі			80
Рубіжний контроль			20

Модуль 1			
Змістовий модуль	Компоненти програми		Оцінка в балах
1 (лекції)	Студентам необхідно знати		
	1.	Організацію і проведення уроків з футболу в ЗОШ	1
	2.	Організацію і проведення секційної роботи з футболу в ЗОШ	1
	3.	Структуру і зміст багаторічної підготовки футболістів.	1
	4.	Засоби і методи фізичної підготовки футболістів.	1
	5.	План-схему річного циклу підготовки футболістів.	1
	6.	Функції гравців різних амплуа при тактичних системах: 1-4-4-2 і 1-4-3-3.	1
<i>Усього за змістовий модуль 1</i>			6
6 (змагання)	Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці		
	1.	Скласти положення про змагання з футболу.	1
	2.	Скласти календар змагань за коловою системою.	0,5
	3.	Скласти календар змагань за системою з вибуванням.	0,5
	4.	Скласти календар змагань за змішаною системою.	0,5
	5.	Зробити розмітку (вказати розміри) футбольного поля.	0,5
	6.	Показати і пояснити жести судді в полі та суддів на лінії.	1
<i>Усього за змістовий модуль 6</i>			4

Модуль 3			
1 (реферат)	1.	Підготувати і захистити реферат: «Модельні показники підготовленості і змагальної діяльності футболістів різної кваліфікації»	5
	2.	Виступити з повідомленням на науковій конференції чи семінарі з проблем теорії і практики футболу	5
Усього за модуль 3			10
Усього за рубіжний контроль у 8-му семестрі			20
Разом за загальний контроль у 8-му семестрі			100

Орієнтовний план-графік вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання футболу»

Лекції

№ п/п	Теми	Кількість балів
1.	Історія і сучасні тенденції розвитку футболу в світі, Європі, Україні. Класифікація техніки гри. Короткий зміст правил гри	6
2.	Тактика футболу: класифікація, система, метод, основні тактичні системи. Еволюція тактики футболу.	5
3.	Футбол в школі. Програмний матеріал. Структура і методика проведення заняття. Позакласна секційна робота в школі.	6
4.	Сучасні тенденції розвитку тактики футболу. Комплектування команди і управління нею під час змагань. Організація і проведення змагань з футболу.	5
Усього		22

ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Стислі відомості про розвиток світового та вітчизняного футболу</i>	2

Питання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку футболу. 2. Періоди розвитку футболу: древній, середньовіччя, сучасний. 3. Історія розвитку футболу на сучасному етапі. 4. Футбол у програмі Олімпійських ігор. 5. Чемпіонати світу і Європи з футболу. 6. Проведення міжнародних змагань серед клубних команд: Ліга чемпіонів УЄФА, Ліга Європи, Суперкубок, Міжконтинентальний кубок. 7. Класифікація техніки гри. 8. Короткий зміст правил гри.
<i>Питання для самостійного опрацювання</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила гри у футбол і міні-футбол. 2. Аналіз чемпіонату України серед команд вищої і першої ліг (за матеріалами преси).

Основна література	Додаткова література
12,13, 16, 21, 36, 37, 41	18, 25, 33, 39, 48

Наочні посібники та технічні засоби
11, 14
Контроль за рівнем засвоєння знань
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Контрольна робота.

Студентам необхідно знати
<ol style="list-style-type: none"> 1. Періоди розвитку футболу: древній, середньовіччя, сучасний. 2. Футбол у програмі Олімпійських ігор. 3. Чемпіонати світу та Європи з футболу. 4. Розвиток футболу в Україні. 5. Вітчизняні і міжнародні змагання з футболу серед клубних і збірних команд. 6. Класифікація техніки гри. 7. Зміст правил з футболу і міні-футболу.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ

Перше зображення м'яча зустрічається у храмі Амону біля селища Карнак неподалік від Фів. Подібні зображення виявлені також в інших місцях Стародавнього Єгипту. Вони датуються IV тисячоліттям до н.е.

Згідно з легендами, китайський імператор Хуан Ти (2500 р. до н. е.) грав у м'яча і його захоплення було більш схожим на спорт, ніж на розваги, тому що така гра використовувалась у бойовій підготовці воїнів.

"Гра в м'яча" була знайома і в Стародавній Греції, в Римі, а потім і в деяких інших країнах Європи.

Під час відкриття чемпіонату Європи в Римі демонструвався футбол"(в кожній команді по 27 гравців) у такому вигляді, в якому він практикувався в кінці XVI віку в Генуї, Флоренції, Сієні.

На Британських островах футбол отримав офіційну прописку у 1660 році. До того ж, перші його правила склав Карл II після другого сходження на престол. Про масове поширення в Англії гри, подібної до сучасного футболу, вперше згадується у середині минулого століття.

Глибокий екскурс в історію дає нам підстави стверджувати, що футбол, у тому чи іншому вигляді, відроджувався до життя принаймні тричі. Вперше він, ймовірно, з'явився у Стародавньому Єгипті чи Стародавньому Китаї, коли люди вели "малу війну" за володіння предметом форми кулі. Подібні "спортивні ігри" існували за давніх часів у народів різних рас, релігій і кліматичних поясів. Розкопки свідчать, що за своїм характером футбол інтернаціональний, у крайньому випадку, щодо історичного розвитку.

Вдруге футбол відродився у 1863 році, коли еліпсоподібний м'яч був замінений на круглий і була запроваджена заборона дотику до м'яча рукою – це право зберігалось тільки за воротарем. Таким чином, футбол відокремився від регбі.

Своє третє народження футбол пережив наприкінці минулого Століття, коли з предмета розваги гравців він став перетворюватися на об'єкт уваги широкого кола глядачів, зробившись популярним видовищем. З кожним роком

футбольна вистава ставала все більш цікавою та мужньою. Її привабливість збільшувалася зі становленням професійного футболу. З того часу все більшу роль у висвітленні змагань починають відігравати преса і радіо, а в новітню епоху – телебачення та інтернет.

Стисла хронологія розвитку футболу

2500р. до н.е.	Недалеко від населеного пункту Самотраки (Греція) в Егейському морі невідомий художник закарбував на глиняній табличці зображення шкіряного м'яча. В цьому місці археологами була знайдена статуя Ніке.
100 р. до н.е.	Китайські імператори запровадили покарання для тих, хто програвав партію гри у м'яч ногами. Потерпілих поразку били при дворі бамбуковими палицями. Ця процедура входила в план розваг, була їх кульмінацією.
65-44 р. до н.е.	За часів Гая Юлія Цезаря "гарпастум" входив до програми занять військової підготовки. Легіонери Цезаря завезли гру у м'яч на територію Німеччини, Франції, Іспанії, Англії, Єгипту та інших країн.
1184-1213 рр.	За часів цариці Тамари в Грузії на галявині грали у м'яч, як писав про це Шота Руставелі в книзі "Витязь у тигровій шкірі".
1313 р.	Англійський король Едуард II в межах міста заборонив грати у футбол - "видумку чорта". Тих, хто порушували цю заборону, позбавляли волі.
1349 р.	В обнародуваній королем Англії Едуардом III грамоті говориться, що "стрільба із лука закинута із-за непотрібного та беззаконного катання м'яча по полю".
1389 р.	Англійський король Ричард встановив смертну кару за гру у футбол. Закон діяв 214 років.
1580 р.	У Флоренції розроблені перші правила гри. Згідно з ними в одній команді грало 27 гравців: "іннації" (передовики), що стояли біля лінії, яка розділяла поле на дві половини; за ними "скончатори" (нападаючі), за ними - "датори" (роздатчики) передні і, на кінець, "датори" задні.
1603 р.	В Англії відмінена смертна кара за гру у м'яч.
1617 р.	На полі англійського міста Лінлінгтена, як відомо зі старих документів, проводились ігри у м'яч. Це поле вважається самим першим в історії футболу, яке збереглося і донині.
1660 р.	Гра у футбол при Карлі II стала в Англії офіційною приписною грою.

1681 р.	Команда Карла II програла, але монарх нагородив кращого гравця із команди суперників. Цей подарунок прийнято вважати першим в історії гри футбольним призом.
1848 р.	В Англії видано "кембриджські" правила гри у футбол. Вперше дається трактування офсайду, корнера, удару від воріт, порушення правил гри, передбачені бокові стійки.
1855 р.	20 жовтня організований самий перший у світі футбольний клуб в англійському місті Шеффілді.
1862 р.	Офіційно оснований футбольний клуб "Нотте Каунті", який діє і донині.
1863 р.	20 жовтня відбулись знамениті збори у Фримассонській таверні "Вільна людина" на Грейт Куїн-Стріт у Лондоні, де відбулось розмежування прихильників футболу та регбі. Створена Англійська футбольна асоціація. 8 грудня опубліковані нові правила гри у футбол, які забороняли грати руками навіть голкіперу. Правила склалися із 17 параграфів.
1866 р.	Вирішено, що нападаюча команда повинна каратись вільним ударом, якщо перед її форвардом було без м'яча менше трьох футболістів команди суперника (до цього "поза грою" вважався кожен гравець, який був ближче до воріт суперника, ніж партнер, що володів м'ячем). Вперше між стояками воріт натягнута мотузка (до цього часу зараховувався м'яч, який на будь-якій висоті пересік лінію воріт).
1871 р.	Час гри обмежений 90 хв., голкіпер дістав право грати руками в площині своїх воріт (не більше 5,5 м від їх лінії). Вперше почав розіграватись Кубок Англії.
1872 р.	Відбувся перший в історії футболу міжнародний матч. 30 листопада збірна Англії зіграла в Глазго із збірною Шотландії – 0:0.
1873 р.	Уведене вкидання м'яча з-за бічної лінії на кутовий удар. Створена футбольна асоціація Шотландії.
1874 р.	Визначені порушення, за які призначається вільний удар. Семом Іеллером вперше введені в екіпіровку футболістів щитки.
1875 р.	Суддя вийшов у поле. Доти він розташовувався за його межами і вирішував спірні моменти лише тоді, коли до нього зверталися. Крім того, тепер у судді з'явився свисток (раніше він подавав сигнали голосом чи дзвоником). Вперше на воротах з'явилася поперечина. Заснована футбольна асоціація Уельсу.

1877 р.	З цього часу футболіст вважався "поза грою", якщо м'яч під час атаки попадав до нього від ноги суперника.
1878 р.	Вперше в історії футболу проведено матч при штучному освітленні. Це відбулось в англійському місті Шеффілді на стадіоні "Бремел дейн". Матч зібрав 14000 глядачів. В місті Одесі англійці – службовці іноземних підприємств – організували "Одеський британський атлетичний клуб" (ОБАК). На перших порах члени клубу грали у футбол лише між собою, а згодом вони зустрічались із командами.
1880 р.	Створена футбольна асоціація Північної Ірландії.
1882 р.	У Британії створена перша міжнародна футбольна асоціація – Рада з правил гри.
1883 р.	Час гри поділено на дві рівні частини, після перерви – зміна воріт.
1887 р.	Уточнене положення "поза грою". Тепер воно тлумачиться так: "Поза грою" не може бути під час кутового удару, удару від воріт, коли останнім зіграв м'ячем футболіст протилежної команди.
1888 р.	У московському журналі "Охотник" з'явилося повідомлення про новомодну гру – футбол. Викладались правила гри.
1889 р.	Образа судді, крики, лайка мають каратися. Заснований футбольний союз Данії, королівський футбольний союз Нідерландів.
1891 р.	На воротах з'явилася сітка, уведений 11-метровий удар, у судді з'явилися помічники – судді на лініях. Створена футбольна асоціація Нової Зеландії.
1892 р.	Створена футбольна асоціація Сінгапуру.
1893 р.	У Петербурзі на циклодромі (Семенівський плац) відбувся футбольний матч. Звіт про цей матч дається у журналі "Велосипед". "Господа спортсмены в белых костюмах бегали по грязи, то и дело шлепаясь со всего размаха в грязь и вскоре превратились в трубочистов. Все время в публике стоял несмолкаемый смех. Игра закончилась победой одной партии над другой." Створена асоціація футболу Аргентини.
1894 р.	У Петербурзі почав видаватись журнал "Сальокат" – перший російський журнал, який писав і про перші кроки російського футболу. Створена національна федерація футболу Австрії.
1895 р.	Заснована королівська спілка футбольних товариств Бельгії. Заснована футбольна федерація Чилі, асоціація футболу Швейцарії.
1896 р.	Збудовано перший сучасний стадіон в Афінах.
1897 р.	У Петербурзі створена перша в Росії футбольна команда "Спорт", яка складалася виключно із російських гравців.

1898 р.	<p>13 вересня у Санкт-Петербурзі відбувся перший відкритий футбольний матч Росії між командами "Кружок любителей спорта" та "Петербургский кружок спортсменов" – 4:3.</p> <p>Створена федерація футболу Італії.</p>
1900 р.	<p>Рішення арбітра у полі – остаточне, ніхто, крім арбітра та бічних суддів, не повинен з'являтися у полі.</p> <p>Футбол вперше включений в офіційну програму Олімпійських ігор. На другій олімпіаді у Парижі грали лише три команди. На першому місці була Англія, на другому – Франція, на третьому – Бельгія.</p> <p>27 серпня команда "Спорт" з Петербургу перемогла команду "Німеччина" – 2:1.</p> <p>Створена футбольна асоціація Уругваю.</p>
1901 р.	<p>Відбулись перші футбольні матчі у Києві (грали між собою в основному чехи – працівники заводу Гартмана)</p> <p>Створена футбольна ліга Петербургу. Відбувся розіграш Кубка та першості столиці. Першим чемпіоном Петербургу був "Невський клуб".</p> <p>Засновані Угорська футбольна спілка, Чеська футбольна спілка.</p>
1902 р.	<p>Воротар має право грати руками на всьому штрафному майданчику.</p> <p>Створена Норвежська футбольна спілка. Відбулись перші міжнародні зустрічі: Австрія-Угорщина, Аргентина-Уругвай.</p>
1903 р.	<p>Затверджені розміри футбольного поля, які не змінені і донині.</p>
1904 р.	<p>На третіх Олімпійських іграх у Сент-Луїсі грали три команди – Канада, США-1, США-2. Перемогла команда Канади.</p> <p>21 травня створена Міжнародна футбольна федерація (ФІФА). Перші країни ФІФА – Бельгія, Данія, Іспанія, Франція, Нідерланди, Швеція, Швейцарія.</p>
1905 р.	<p>Воротареві заборонено не тільки вибігати з воріт під час виконання 11-метрового удару, але й переміщуватися вздовж лінії воріт.</p> <p>Вводиться термін "пасивне положення поза грою".</p>
1907 р.	<p>Уточнено, що положення "поза грою" фіксується лише на чужій половині поля.</p> <p>Відбувся перший футбольний матч між командами Петербургу та Москви. Перемогли петербуржці. Основана федерація футболу Фінляндії.</p>
1908 р.	<p>На четвертих Олімпійських іграх у Лондоні було шість команд. Призери – Англія, Данія, Нідерланди.</p> <p>Засновані федерації футболу: Люксембургу, Тринідад і Тобаго.</p>
1909 р.	<p>Одяг воротаря має відрізнитися від форми гравців обох команд.</p> <p>29 грудня затверджений статут Московської футбольної ліги.</p> <p>Заснована федерація футболу Румунії.</p>
1910 р.	<p>В Одесі створена перша в Україні футбольна ліга.</p> <p>Проведено перший матч на Кубок Москви.</p> <p>Заснована асоціація футболу Філіппін.</p>

1911 р.	<p>У Києві організована футбольна ліга. Збірна цього міста виграла у збірної Харкова – 3:0.</p> <p>3 серпня в Москві проведений перший матч жіночих команд.</p>
1912 р.	<p>У березні організували свою футбольну лігу спортсмени Харкова.</p> <p>У Стокгольмі проведено п'яти Олімпійські ігри. Із 11 команд призерами стали Англія, Данія, Нідерланди.</p> <p>Збірна Росії провела перший міжнародний матч із командою Фінляндії – 1:2.</p> <p>6 січня створена Всеросійська футбольна спілка (ВФС). Її заснували ліги Петербургу Москви, Києва, Одеси, Севастополя. ВФС вступила до ФІФА.</p> <p>Відбувся перший чемпіонат Росії з футболу. Перемогла команда Петербургу.</p> <p>Засновані федерації футболу Гаїті, Ісландії, федерація футбольних асоціацій Португалії.</p>
1913 р.	<p>Під час штрафних та вільних ударів футболісти протилежної команди мають стояти не ближче, ніж за 9,15 м (10 ярдів) до м'яча.</p> <p>Створена футбольна ліга регіону Донбасу. Першість міста провела харківська ліга. Його розіграли 9 команд.</p> <p>Збірна Одеси вперше стала чемпіоном Росії, перемігши команду Петербургу з рахунком 4:2. Засновано федерації футболу Іспанії, США.</p>
1914 р.	<p>Відбулись перші міжнародні матчі українських команд. Футбольні команди Одеси і Миколаєва зустрічались з турецьким клубом "Фенербахче".</p> <p>У Москві вийшов перший номер журналу "Футбол".</p> <p>Організована Бразильська конфедерація футболу.</p>
1916 р.	<p>Першими переможцями чемпіонату Південної Америки стали уругвайці.</p> <p>Заснована конфедерація футболу Південної Америки.</p>
1919 р.	<p>Засновані футбольні спілки Польщі, Югославії.</p>
1920 р.	<p>14 команд виступили на сьомих Олімпійських іграх в Антверпені. Призери – Бельгія, Іспанія, Нідерланди. Основана футбольна спілка Суринаму.</p>
1921 р.	<p>Вперше проведено чемпіонат України серед збірних команд міст. В Харкові змагались вісім команд: Єкатеринослава, Києва, Миколаєва, Одеси, Полтави, Херсону, Таганрогу, Харкова. У фіналі харків'яни виграла у одеситів – 2 0.</p> <p>Засновано футбольні федерації Єгипту, Ірландії, Коста-Ріки, футбольна асоціація Японії.</p>
1922 р.	<p>Проведено перший чемпіонат РРФСР з футболу. Першим чемпіоном стала команда Москви.</p> <p>Засновано футбольні федерації Гани, Ірану, Перу, Туреччини.</p>

1924 р.	<p>М'яч, забитий безпосередньо з кутового, зараховується. На восьмих Олімпійських іграх у Парижі із 22 команд призерами стали футболісти Уругваю, Швейцарії, Швеції.</p> <p>16 листопада у першому товариському матчі збірна СРСР перемогла національну команду Туреччини – 2:1.</p> <p>На всесоюзних змаганнях збірна Харкова у фіналі з рахунком 2:1 перемогла команду Ленінграду.</p> <p>Засновано асоціацію футболу Колумбії, федерацію футболу Ефіопії.</p>
1925 р.	<p>Положення "поза грою" вважається тоді, коли перед гравцем на половині поля суперника – вже не три, а тільки два гравця протилежної команди. Вперше заснована тактична система "дубль-ве". Відбулось перше міжнародне турне української команди. Збірна Харкова провела вісім матчів в Берліні, Дрездені, Лейпцигу. Сім перемог, одна поразка при співвідношенні м'ячів 27:4. Засновано футбольну федерацію Болівії та спортивну федерацію Еквадору.</p>
1926 р.	<p>У жовтні проведено перший радіорепортаж про футбольний матч чеським журналістом Йозефом Лауферем.</p> <p>Заснована федерація футболу Греції.</p>
1927 р.	<p>У Києві організована футбольна команда "Динамо".</p> <p>Почався розігруватись Кубок Гере для країн Центральної Європи. Його першими володарями стали футболісти Італії.</p> <p>Першим володарем Кубку Європи стала празька команда "Спарта".</p> <p>Заснована федерація футболу Мексики.</p>
1928 р.	<p>Збірна команда України виступила на Всесоюзній спартакіаді та посіла друге місце, поступившись у фіналі москвичам 0:1.</p> <p>На дев'ятих Олімпійських іграх у Амстердамі із 17 учасників призерами стали команди Уругваю, Аргентини, Італії.</p> <p>Організована футбольна ліга Бермудських островів, футбольна асоціація Ізраїлю.</p>
1930 р.	<p>У першому чемпіонаті світу (13-30 липня, Монтевідео, Уругвай) взяли участь 13 збірних: Уругвай, Югославія, Аргентина, Перу, Франція, Болівія, Румунія, США, Чилі, Мексика, Бельгія, Бразилія, Парагвай. У фіналі футболісти Уругваю перемогли аргентинців – 4:2.</p>
1931р.	<p>Воротар з м'ячем у руках може робити замість двох чотири кроки.</p>
1934 р.	<p>Другий чемпіонат світу в Італії. Призери – Італія, Чехословаччина, Німеччина.</p>
1936 р.	<p>На одинадцятих Олімпійських іграх із 16 команд призерами стали Італія, Австрія, Норвегія.</p> <p>Відбувся перший чемпіонат СРСР серед клубних команд. Чемпіон - "Динамо" (Москва), срібний призер - "Динамо" (Київ).</p>
1938 р.	<p>Третій чемпіонат світу у Франції. Призери – Італія, Угорщина, Бразилія.</p>
1939 р.	<p>Уведені номери на футболках гравців.</p>
1948 р.	<p>Федерація футболу СРСР вступила до ФІФА.</p>

1948 р.	На Олімпіаді в Лондоні з 18 команд призерами стали Швеція, Югославія, Данія.
1950 р.	Четвертий чемпіонат світу в Бразилії. Призери – Уругвай, Бразилія, Швеція.
1952 р.	На п'ятнадцятих Олімпійських іграх із 25 команд призерами стали Угорщина, Югославія, Швеція. Вперше в олімпійському футбольному турнірі взяла участь збірна команда СРСР.
1954 р.	П'ятий чемпіонат світу у Швейцарії. Призери – ФРН, Угорщина, Австрія. Динамівці Києва вперше завоювали Кубок СРСР.
1956 р.	Збірна СРСР стає першою командою на шістнадцятих Олімпійських іграх у Мельбурні. Срібло – у югославів, бронза – у болгар.
1958 р.	Шостий чемпіонат світу у Швеції. Вперше чемпіонами стали футболісти Бразилії, друге місце – у Швеції, третє – у Франції. Збірна Бразилії використала нову тактичну систему 1-4-2-4.
1960 р.	Перший чемпіонат Європи з футболу. Фінал: СРСР – Югославія – 2:1. Призерами сімнадцятих Олімпійських ігор стали Югославія, Данія, Угорщина.
1961 р.	Динамівці Києва вперше стали чемпіонами СРСР. Команда "Шахтар" (Донецьк) виграла Кубок СРСР.
1962 р.	Сьомий чемпіонат світу в Чилі. Призери – Бразилія, Чехословаччина, Чилі.
1964 р.	Вісімнадцяті Олімпійські ігри в Токіо. Із 14 команд призерами стали Угорщина, Чехословаччина, НДР.
1966 р.	Уведено правило чотирьох кроків. Стала використовуватись тактична система 1-4-4-2. Восьмий чемпіонат світу в Англії. Призерами стали Англія, ФРН, Португалія, СРСР.
1968 р.	Динамівці Києва втретє стали чемпіонами СРСР. Третій чемпіонат Європи виграла команда Італії, перемігши команду Югославії – 2:0. На дев'ятнадцятих Олімпійських іграх із 16 команд призерами стали Угорщина, Болгарія, Японія.
1970 р.	Дев'ятий чемпіонат світу в Мехіко. Збірна команда Бразилії втретє завоювала Золоту Богиню Ніке. Цей найголовніший приз футболу був вручений бразильській конфедерації футболу на довічне зберігання. Призерами чемпіонату стали команди Італії, Уругваю.
1972 р.	Відбувся четвертий чемпіонат Європи в Бельгії. Чемпіонський титул – у команди ФРН, яка у фіналі перемогла збірну СРСР – 3:0. Призерами двадцятих Олімпійських ігор у Мюнхені стали команди Польщі, Угорщини, НДР, СРСР. Уведено правило заміни гравців.
1974 р.	Десятий чемпіонат світу у ФРН. Призерами стали команди Нідерландів, Польщі, Бразилії.

1975 р.	Команда "Динамо" (Київ) вперше в історії вітчизняного футболу виграла Кубок володарів кубка європейських країн та Суперкубок. Олег Блохін став кращим футболістом Європи.
1976 р.	Двадцять перші Олімпійські ігри в Монреалі. Призерами стали НДР, Польща, СРСР.
1980 р.	Двадцять другі Олімпійські ігри в Москві. Призерами стали Чехословаччина, НДР, СРСР.
1981 р.	Команда "Динамо" (Тбілісі) виграла Кубок володарів кубка європейських країн.
1982 р.	Дванадцятий чемпіонат світу в Іспанії. Призерами стали Італія, ФРН, Польща, Франція.
1984 р.	Двадцять треті Олімпійські ігри в Лос-Анджелесі. Призерами стали Франція, Іспанія, Бразилія.
1986 р.	Тринадцятий чемпіонат світу. Призерами стали Аргентина, ФРН, Франція, Бельгія.
1988 р.	Двадцять четверті Олімпійські ігри у Сеулі. Перше місце посіла збірна СРСР.
1990 р.	Чотирнадцятий чемпіонат світу в Італії. Призерами стали ФРН, Аргентина, Англія, Бельгія.
1992 р.	Перший чемпіонат та розіграш Кубку України. Чемпіоном стала команда "Таврія" (Сімферополь), володарем Кубку - "Чорноморець" (Одеса).
1993 р.	Федерація футболу України прийнята до УЄФА та ФІФА. Воротар не може торкатися м'яча рукою після передачі ногою партнера з команди.
1994 р.	П'ятнадцятий чемпіонат світу в США. Призерами стали Бразилія, Італія, Швеція, Болгарія.
1995 р.	Команду "Динамо" (Київ) відлучено від європейських клубних змагань на три роки.
1996 р.	Команда "Динамо" (Київ) вперше виграла Кубок Співдружності.
1998 р.	Шістнадцятий чемпіонат світу у Франції. Призерами стали Франція, Бразилія, Хорватія і Нідерланди.
2002 р.	Сімнадцятий чемпіонат світу в Японії та Кореї. Призерами стали Бразилія, Німеччина, Туреччина, Корея.
2004 р.	Гравцю збірної команди України та італійського «Мілану» Андрію Шевченку вручено «Золотий м'яч» кращого футболіста Європи
2006 р.	Вісімнадцятий чемпіонат світу у Німеччині. Призерами стали Італія, Франція, Німеччина, Португалія.
2009 р.	Футбольний клуб ФК «Шахтар» вперше завоював Кубок УЄФА. Молодіжна збірна України (U-19) стала чемпіоном Європи.
2009 р.	Вперше в історії українського футболу збірна команда України перемогла європейську топ-команду збірну команду Англії з рахунком 1-0 (відбірний турнір чемпіонату Світу 2010 р.)
2010 р.	Дев'ятнадцятий чемпіонат світу у ПАР. Призерами стали Іспанія,

	Голландія, Німеччина, Уругвай.
2012 р.	Вперше Україна разом із Польщею проводила чемпіонат Європи з футболу. Фінал відбувся в Києві (чемпіон збірна команда Іспанії)
2016 р.	Збірна команда України взяла участь у фінальних змаганнях чемпіонату Європи у Франції (Україна – Німеччина 0:2; Україна – Північна Ірландія 0:2; Україна – Польща 0:1)

ФІФА

Всесвітня організація футбольних асоціацій (ФІФА) заснована 21 травня 1904 року, коли голландському спортивному діячеві Гіршману вдалося створити орган, здатний суперничати з Англійською футбольною асоціацією.

Перші країни ФІФА – Бельгія, Данія, Іспанія, Франція, Голландія, Швеція, Швейцарія.

Зараз ФІФА – справді спортивна імперія, яка об'єднує більше 175 країн. Штаб-квартира організації розміщується у супермодному будинку на березі Цюріхського озера.

Президентами ФІФА були: Роберт Герен (Франція, 1904-1906), Даніель Берхі Вулфолл (Англія, 1906-1918), Жюль Ріме (Франція, 1921-1954), Рудольф Селдрейєрс (Бельгія, 1954-1955), Артур Дрюрі (Англія, 1956-1961), Стенлі Роуз (Англія, 1961-1974), Жоао Авеланж (Бразилія, з 1974-1998), Йозеф Блатер (Швейцарія, 1998-2015), Джані Інфантино (Швейцарія, 2016 р.).

В усьому світі зареєстровано 40 млн. футболістів, 18 млн. припадає на долю Європи.

Ці 40 млн. футболістів є членами 332000 клубів у національних федераціях. Офіційно налічується 504 тис. суддів.

З ІСТОРИЇ ПРОВЕДЕННЯ МІЖНАРОДНИХ ТУРНІРІВ З ФУТБОЛУ

Величезна популярність футболу у світі викликана в першу чергу неабиякою зацікавленістю населення планети до міжнародних футбольних турнірів. Історія проведення міжнародних змагань з футболу починається з кінця XIX ст., коли вперше футбол був представлений на Олімпійських іграх 1896 р. трьома командами: Данією, Афінами і командою турецького міста Ізмір. Відбувся лише один офіційний матч: данці виграли у команди Ізміру – 15:0. В 1900 р. на Олімпіаді в Парижі футбол був представлений як демонстраційний вид спорту лише одною грою, в якій англійський клуб „Антон Парк” обіграв з рахунком 4:0 команду Франції. На наступній Олімпіаді в Сент-Луїсі також в демонстраційному турнірі з трьох команд (дві представляли США, одна –

Канаду) переміг канадський клуб «Голт» із м. Онтаріо.

Олімпійські турніри. Офіційну прописку на Олімпійських іграх футбол отримав з Олімпіади 1908 р. в Лондоні. Першим олімпійським чемпіоном стала англійська любительська команда, яка у фінальному матчі на стадіоні «Уайт Сіті» з рахунком 2:0 обіграла команду Данії. На наступних Олімпіадах успіх святкували команди Англії (1912 р.), Бельгії (1920 р.), Уругваю (1924, 1928 рр.), Італії (1936 р.), Швеції (1948 р.), Угорщини (1952 р.), СРСР (1956 р.), Югославії (1960 р.), Угорщини (1964, 1968 рр.), Польщі (1972 р.), НДР (1976 р.), Чехословаччини (1980 р.), Франції (1984 р.), СРСР (1988 р.), Іспанії (1992 р.), Нігерії (1996 р.), Камеруну (2000 р.), Аргентини (2004, 2008 рр.), Мексики (2012 р.), Бразилії (2016 р.). Найбільшого успіху на Олімпіадах досягли команди Угорщини, Англії, Уругваю, СРСР.

Міжнародні футбольні турніри серед збірних команд

№ п/п	Назва турніру	Рік заснування	Країна, яка вперше перемогла в турнірі	Країни, які найбільше перемагали в турнірі
1.	Олімпійські ігри	1896	Данія	Угорщина, Англія, Уругвай, СРСР
2.	Чемпіонати світу	1930	Уругвай	Бразилія, Німеччина, Італія
3.	Чемпіонат Європи	1960	СРСР	ФРН (Німеччина), Франція
4.	Кopa Америка (чемпіонат Південної Америки).	1910	Аргентина	Аргентина, Уругвай, Бразилія
5.	Кубок Африканських Націй	1957	Єгипет	Гана, Єгипет, Камерун
6.	Азійські ігри	1951	Індія	Індія, Тайвань, Іран
7.	Азійський кубок	1956	Південна Корея	Саудівська Аравія, Південна Корея, Іран, Японія
8.	Чемпіонат КОНКАКАФ	1941	Коста-Ріка	Коста-Ріка, Мексика, Канада
9.	Чемпіонат світу ФІФА для юніорів (до 17 років)	1985	Нігерія	Бразилія, Нігерія
10.	Юнацький чемпіонат світу ФІФА (до 20 років)	1977	СРСР	Бразилія, Аргентина, Португалія

Чемпіонат світу. При проведенні Олімпійських турнірів з футболу виникали певні проблеми. В першу чергу це було пов'язано з любительським статусом Олімпійських ігор, що призвело до того, що в 20-х рр. чотири британські асоціації вийшли із ФІФА, так як в основному гравці британських клубів були професіоналами. Тому ФІФА в 1930 р. заснувала новий футбольний турнір, в якому могли брати участь як любителі, так і професіонали. Такий турнір отримав назву «Кубок світу» (Чемпіонат світу). Вперше чемпіонат світу відбувся з 3 по 30 липня 1930 р. в Уругваї. В цьому турнірі взяли участь 13 країн: 1 група – Аргентина, Чилі, Франція, Мексика; 2 група – Югославія, Бразилія, Болівія; 3 група – Уругвай, Румунія, Перу; 4 група – США, Парагвай, Бельгія. В фінальному матчі в Монтевідео на стадіоні «Сентаріо» в присутності 77000 глядачів команда Уругваю з рахунком 4:2 перемогла Аргентину. Символічну збірну першого чемпіонату світу склали: Якшич (Югославія), Насаззі (Уругвай), Івкович (Югославія), Андраде (Уругвай), Монті (Аргентина), Тестидо, Скароне, Кастро (Уругвай), Ста біле, Феррейра (Аргентина), Сеа (Уругвай). У подальшому Чемпіонати світу проводились один раз в чотири роки (за винятком 1942, 1946 рр.).

Окрім Олімпійських турнірів та чемпіонатів світу континентальні асоціації проводять окремі змагання, в яких беруть участь національні команди країн, що входять до певного континенту.

Копя Америка (Чемпіонат Південної Америки). Чемпіонат Південної Америки проводиться з 1910 р. З 1975 р. турнір носить назву «Копя Америка». В першому чемпіонаті взяли участь команди Аргентини (організатор), Уругваю, Бразилії, Чилі. Перемогу святкували аргентинці з рахунком 4:1 над уругвайцями. В наступних турнірах успіху досягали команди Уругваю (1910, 1917, 1920, 1922, 1923, 1924, 1926, 1935, 1942, 1956, 1959, 1967, 1983, 1987, 1995 рр.), Перу (1939 р.), Бразилії (1949, 1989, 1997, 1999 рр.), Парагваю (1953, 1979 рр.), Болівії (1963 р.), Чилі (1991 р.).

Чемпіонат Європи. Не зважаючи на те, що батьківщиною футболу вважається європейський континент, чемпіонати Європи почали проводитись

лише з 1960 р. Секретар Французької федерації футболу Анрі Делоне висунув ідею про проведення Кубка Європи. Попередні змагання розпочались у 1959 р. Турнір проходив за системою з вибуванням (команди зустрічались двічі – вдома та в гостях). У фінальному матчі на паризькому стадіоні «Парк де Пренс» футболісти Радянського Союзу з рахунком 2:1 перемогли команду Югославії. В подальшому чемпіонати Європи проводились регулярно один раз на чотири роки. У 1980 р. змінився формат попередніх ігор. Команди розбивались на відбіркові групи. Переможці семи відбіркових ігор разом з господарями турніру (італійцями) склали дві фінальні групи, переможці яких зустрічались між собою в фіналі. Новий етап проведення чемпіонатів Європи розпочався з 1996 р., де кількість учасників фінальних змагань збільшилась до шістнадцяти команд, що розбиваються на 4 групи, з яких по дві кращі команди продовжують змагання за системою плей-офф. Найбільших успіхів в чемпіонатах Європи досягла команда Німеччини (1972, 1990, 1996 рр.), по одному разу команди СРСР (1960 р.), Іспанії (1964 і), Італії (1968 р.), Чехословаччини (1976 р.), Голландії (1988 р.), Данії (1992 р.), Греції (2004 р.), Іспанія (2008 р.), Іспанія (2012 р.). У 2016 році у фінальних змаганнях чемпіонату Європи брали участь 24 команди, переможець збірна команда Португалії.

Кубок Африканських націй. В 1957 р. була створена Конференція африканського футболу. В той самий рік і були започатковані змагання серед збірних команд африканського континенту «Кубок африканських націй». В першому турнірі взяли участь лише три команди – Судану, Єгипту та Ефіопії. Фінальна гра між командами Єгипту та Ефіопії завершилась з рахунком 4:0. Наступними володарями Кубка африканських націй ставали команди: Єгипту (1959, 1986, 1998, 2006 рр.), Ефіопії (1962 р.), Гани (1963, 1965, 1978, 1982, 1992 рр.), Заїру (1968, 1974 рр.), Судану (1970 р.), Конго (1972 р.), Нігерії (1980, 1994 рр.), Камеруну (1984, 1988, 2000 рр.), Алжиру (1990 р.), ПАР (1996, 2013 рр.), Буркіна Фасо (1998 р.), Гана (2000, 2008 рр.), Малі (2002 р.), Туніс (2004 р.), Ангола (2010 р.), Габон (2012 р.), Гвінея (2015 р.).

Азійські ігри. Футбол входить до програми азійських ігор з 1950 р.

Першим переможцем футбольного турніру стала команда Індії. В подальшому переможцями турніру ставали команди Тайваню (1954, 1958 рр.), Індії (1962 р.), Бірми (1966, 1970 рр.), Ірану (1974 р.), КНДР (1978 р.), Іраку (1982 р.), Південної Кореї (1986 р.), Ірану (1990 р.), Узбекистану (1994 р.).

Азійський кубок. Азійський кубок є найбільш популярним турніром на континенті. Він розпочався з 1956 р. До 80-х рр. в цих змаганнях досягли успіху команди Південної Кореї та Ірану, в подальшому ініціатива перейшла до команд Саудівської Аравії та Японії. Загалом переможцями змагань ставали: 1956, 1960 рр. – Південна Корея, 1964 – Ізраїль, 1968, 1972, 1976 рр. – Іран, 1980 – Кувейт, 1984, 1988 рр. – Саудівська Аравія, 1992 р. – Японія, 1996 р. – Саудівська Аравія, 2000 р. – Японія.

Чемпіонат КОНКАКАФ. Чемпіонат КОНКАКАФ проводиться серед країн Центральної Америки. Турнір проводиться з 1941 р. Найбільшого успіху домоглася команда Коста-Ріки, яка виграла турнір в 1941, 1948, 1953, 1955, 1960, 1961, 1963, 1969, 1989 рр. Переможницями турніру також ставали команди Сальвадору (1943 р.), Панами (1951 р.) Мексики (1965, 1971, 1993, 1996, 1988 рр.), Гватемали (1967 р.), Гаїті (1979 р.), Гондурасу (1981 р.), Канади (1985 р.), США (1991 р.).

Окрім великих міжнародних змагань між національними командами, які проходять під егідою МОК, ФІФА і континентальних асоціацій, федерацій і конфедерацій за останні двадцять років проводяться міжнародні футбольні турніри серед юніорів та юнаків.

Чемпіонат світу ФІФА для юніорів (до 17 років). Цей футбольний турнір засновано в 1985 р. За час проведення змагань переможцями ставали команди практично всіх континентів: 1985 р. – Нігерія, 1987 р. – СРСР, 1989 р. – Саудівська Аравія, 1991 р. – Гана, 1993 р. – Нігерія, 1995 р. – Гана, 1997, 1999 рр. – Бразилія, 2001 р. – Франція, 2003 р. – Бразилія.

Юнацький чемпіонат світу ФІФА (до 20 років). Турнір проводиться з 1977 р. Переможцями ставали лише команди Європи та Південної Америки, а саме: 1977 р. – СРСР, 1979 р. – Аргентина, 1981 р. – ФРН, 1983, 1985 рр. –

Бразилія, 1987 р. – Югославія, 1989, 1991 рр. – Португалія, 1993 р. – Бразилія, 1995, 1997 рр. – Аргентина, 1999 – Іспанія, 2001 р. – Аргентина, 2003 р. – Бразилія.

Міжнародним змаганням серед молодих футболістів під егідою ФІФА передують турніри, що організують континентальні об'єднання. Так УЄФА організовує і проводить молодіжний чемпіонат Європи(до 21 року) та юнацький чемпіонат Європи.

Молодіжний чемпіонат Європи проходить з 1978 року один раз на два роки. Переможцями турніру ставали команди Югославії (1978 р.), СРСР (1980, 1990 рр.), Англії (1982, 1984 рр.), Іспанії (1986, 1988 рр.), Франції (1988 р.), Італії (1992, 1996, 2000 рр.). В останній час цей турнір є також відбірним до Олімпійських ігор.

Юнацький чемпіонат Європи (до 19 років) має досить тривалу історію. Він розпочався в 1948 р. як турнір «Чемпіонат Європи для юніорів». В 1981 був перейменований на «Юнацький чемпіонат Європи». Кращий результат виступу в цих змаганнях в англійців, які перемагали в 1948, 1963, 1964, 1971, 1972, 1973, 1975, 1980, 1993 рр. Шість разів переможцем ставала команда СРСР (1966, 1967, 1976, 1978, 1988, 1990 рр.), п'ять Франція (1949, 1983, 1996, 1997, 2000 рр.). Чемпіонат також вигравали команди Австрії (1950, 1957 рр.), Югославії (1961, 1979 рр.), Іспанії (1952, 1954, 2001 рр.), Італії (1958 р.), Болгарії (1959, 1974 рр.), Угорщини (1960, 1984 рр.), Португалії (1961, 1994, 1999 рр.), Румунії (1962 р.), Чехословаччини (1968 р.), НДР (1970, 1986 рр.), Бельгії (1977 р.), ФРН (1981 р.), Терції (1996 р.), Ірландії (1998 р.).

Жіночий чемпіонат світу. 1991 рік знаменує початок проведення змагань під патронатом ФІФА серед жіночих команд. У столиці Китаю відбувся перший чемпіонат світу серед жіночих національних команд. Фінальний матч в м. Гуаньчжоу між командами США та Норвегії приніс успіх американкам - 2:1. Фінальні ігри в наступних турнірах завершилися так: 1995 р.(Швеція): Норвегія - Німеччина – 2:0; 1999 р. (США): Німеччина-Швеція – 1:1 (2:1, перевага золотого голу); 2003 р. (США): Німеччина – Швеція – 2:1; 2007 р. (Китай):

Німеччина – Бразилія – 2:0; 2011 р. (Німеччина): Японія – США – 2:2; пенальті – 3:1; 2015 р. (Канада): США – Японія – 5:2.

Футбол на олімпіадах

- I 1896 р. – Афіни.
- II 1900 р. – Париж – 3 команди (Великобританія – Франція).
- III 1904 р. – Сент-Луїс – 3 команди (Канада – США).
- IV 1908 р. – Лондон – 6 команд (Великобританія – Данія).
- V 1912 р. – Стокгольм – 11 команд (Великобританія – Данія).
- VII 1920 р. – Антверпен (Бельгія) – 14 команд (Бельгія – Іспанія).
- VIII 1924 р. – Париж – 22 команди (Уругвай – Швеція).
- IX 1928 р. – Амстердам – 17 команд (Уругвай – Аргентина).
- X 1932 р. – Лос-Анджелес.
- XI 1936 р. – Берлін – 18 команд
- XII 1948 р. – Лондон – 18 команд (Швеція – Югославія).
- XV 1952 р. – Гельсінкі – 25 команд (Угорщина – Югославія).
- XV 1952 р. – Гельсінкі – 25 команд (Угорщина – Югославія).
- XVI 1956 р. – Мельбурн – 11 команд (СРСР – Югославія).
- XVII 1960 р. – Рим – 16 команд (Югославія – Данія).
- XVIII 1964 р. – Токіо – 14 команд (Угорщина – ЧССР).
- XIX 1968 р. – Мехіко – 16 команд (Угорщина – Болгарія).
- XX 1972 р. – Мюнхен – 16 команд (Польща – Угорщина).
- XXI 1976 р. – Монреаль – 13 команд (НДР – Польща).
- XXII 1980 р. – Москва – 16 команд (ЧССР – СРСР).
- XXIII 1984 р. – Лос-Анджелес – 16 команд (Франція – Іспанія).
- XXIV 1988 р. – Сеул 16 команд (СРСР – Бразилія).
- XXV 1992 р. – Барселона – 16 команд (Іспанія – Польща).
- XXVI 1996 р. – Атланта – 16 команд (Нігерія – Бразилія)
- XXVII 2000 р. – Сідней – 16 команд (Камерун – Іспанія)
- XXVIII 2004 р. – Афіни – 16 команд (Аргентина – Парагвай)
- XXIX 2008 р. – Пекін – 16 команд (Аргентина – Нігерія)
- XXX 2012 р. – Лондон – 16 команд (Мексика – Бразилія)
- XXXI 2016 р. – Ріо-де-Жанейро – 16 команд (Бразилія – Німеччина)

Футбол на чемпіонатах світу

- 1930 р. - Уругвай (Уругвай – Аргентина, 4-2).
- 1934 р. - Італія (Італія – Чехословаччина, 2-1).
- 1938 р. - Франція (Італія – Угорщина, 4-2).
- 1950 р. - Бразилія (Уругвай – Бразилія, 2-1).
- 1954 р.- Швейцарія (ФРН – Угорщина, 3-2).
- 1958 р. - Швеція (Бразилія – Швеція, 5-2).
- 1962 р. - Чилі (Бразилія – ЧССР, 3-1).

- 1966 р. - Англія (Англія – ФРН, 4-2).
- 1970 р. - Мексика (Бразилія – Італія, 4-1).
- 1974 р. - ФРН (ФРН – Голландія, 3-1).
- 1978 р. - Аргентина (Аргентина – Голландія, 3-1).
- 1982 р. - Іспанія (Італія – ФРН, 3-1).
- 1986 р. - Мексика (Аргентина – ФРН, 3-1).
- 1990 р. - Італія (ФРН – Аргентина, 1-0).
- 1994 р. - США (Бразилія – Італія, 4-2).
- 1998 р. - Франція (Франція – Бразилія, 3-0)
- 2002 р. - Японія – П.Корея (Бразилія – Німеччина, 2-0)
- 2006 р. - Німеччина (Італія – Франція, 0-0, п. 5-3)
- 2010 р. - ПАР (Іспанія – Голландія, 0-0, д.ч. 1-0)
- 2014 р. - Бразилія (Німеччина – Аргентина, 0-0, д.ч. 1-0)

Футбол на чемпіонатах Європи

- 1960 р.- Франція (СРСР – Югославія, 2-1).
- 1964 р.- Іспанія (Іспанія – СРСР, 2-1).
- 1968 р.- Італія (Італія – Югославія, 2-0).
- 1972 р.- Бельгія (ФРН – СРСР, 3-0).
- 1976 р.- Югославія (ЧССР – ФРН, 2-2, 5-3 після пенальті).
- 1980 р.- Італія (ФРН – Бельгія, 2-1).
- 1984 р.- Франція (Франція – Іспанія, 1-0).
- 1988 р.- ФРН (Голландія – СРСР, 2-0).
- 1992 р.- Швеція (Данія – Німеччина, 2-0).
- 1996 р.- Англія (Німеччина – Чехія, 2-1).
- 2000 р. - Бельгія, Голландія (Франція – Італія, 2-1)
- 2004 р. - Португалія (Греція – Португалія, 1-0)
- 2008 р. - Австрія-Швейцарія (Іспанія – Німеччина, 1-0)
- 2012 р. - Польща-Україна (Іспанія – Італія, 4-0)
- 2016 р. - Франція (Португалія – Франція, 0-0, д.ч. 1-0)

Розвиток футболу в Україні

Перші кроки у своєму розвитку в Україні футбол зробив ще в 1878 р., коли в Одесі англійці – службовці іноземних підприємств організували "Одеський британський атлетичний клуб" (ОБАК). Члени цього клубу переважно грали між собою, а інколи зустрічалися з командами англійських чи грецьких суден.

Другим містом України, де почали грати в футбол, був Київ. У 1901 р. тут відбулись футбольні матчі. Грали в футбол переважно чехи, які працювали на заводі Гартмана (тепер завод "Арсенал").

Поступово створюються футбольні ліги в різних містах України: у 1910 р. – в Одесі, у 1911 р. – у Києві та Харкові, у 1913 р. – у регіоні Донбасу.

У 1913 р. першість міста з футболу провела харківська ліга. Її розіграли дев'ять команд, більшість з них мали екзотичні назви : "Гельферіх-Саде", "Женес", "Модерн", "Штандарт" тощо.

Після створення футбольних ліг міст провадяться перші міжміські матчі.

У 1911 р. збірна Києва перемагає на своєму полі з рахунком 3:0 збірну Харкова. У 1913 р. великого успіху досягла команда Одеси, яка, як чемпіон Півдня, зустрілась у фінальному матчі з найсильнішою північною командою – збірною Петербурга. Одеська команда перемогла з рахунком 4:2 і першою серед українських команд стала чемпіоном Росії.

Перед першою світовою війною відбулися перші міжнародні матчі. Команди Одеси і Миколаєва грали з турецьким клубом "Фенербахче". Одесити (збірна міста) виграли два матчі і один зіграли внічию, а миколаївський "Атлетик" один матч виграв – 1 0, один програв – 0 3.

Перша світова війна, революційні події 1917 р., громадянська війна дещо загальмували розвиток футболу, і лише починаючи з 1921 р. цю гру опановують мешканці міст Єкатеринослава, Києва, Харкова, Одеси, Полтави, Херсону. Саме серед цих міст був проведений перший чемпіонат України. Харків'яни у фінальному матчі перемогли одеситів – 3:0 і стали першими чемпіонами республіки. У 1924 р. збірна Харкова представляла Україну на Всесоюзній арені (у фіналі харків'яни з рахунком 2:0 перемогли ленінградців).

У 1925 р. відбулось перше міжнародне турне української команди. Збірна Харкова провела вісім матчів в Берліні, Дрездені та Лейпцигу. Сім перемог, одна поразка при співвідношенні м'ячів 27:4 – таким був переконливий результат гри української команди. У 1928 р. збірна команда України виступила на Першій Всесоюзній Спартакіаді і, поступившись у фіналі москвичам – 0:1, посіла друге місце.

У 1935 р. збірна України здійснила успішне зарубіжне турне Францією та Бельгією. Вона провела сім матчів з робочими командами (загальний рахунок

88:3), а також обіграла з рахунком 6:1 відомий професійний клуб «Ред стар олімпік».

У 1936 р. український футбол зробив ще один крок у своєму розвитку. Українські команди почали брати участь у клубних чемпіонатах Радянського Союзу. Якщо у першому з них (весна 1936 р.) брали участь тільки динамівці Києва – друге місце, то у першості 1938 р. брали участь вже шість українських клубних команд.

Наступні успіхи українських футболістів у чемпіонатах СРСР і розіграшах кубка СРСР пов'язані з такими командами, як:

«Динамо» (Київ) – чемпіон СРСР (1961, 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975, 1977, 1980, 1981, 1985, 1986, 1990 рр.); срібний призер (весна 1936, 1952, 1960, 1965, 1969, 1972, 1973, осінь 1976, 1978, 1982, 1988 рр.); бронзовий призер (1973, 1979, 1989 рр.); володар Кубка СРСР (1954, 1964, 1966, 1974, 1978, 1982, 1985, 1990 рр.);

«Дніпро» (Дніпропетровськ) – чемпіон СРСР 1983 та 1988 рр., срібний призер – 1987 та 1989 рр., бронзовий призер – 1984 та 1985 рр., володар Кубка СРСР 1979 р.;

«Зоря» (Ворошиловград) – чемпіон СРСР 1972 р.;

«Шахтар» (Донецьк) – срібний призер чемпіонату СРСР 1975 та 1979 рр., бронзовий призер 1952 та 1978 рр., володар Кубка СРСР 1961, 1962, 1980, 1983 рр.;

«Карпати» (Львів) – володар Кубка СРСР 1969 р.;

«Металіст» (Харків) – володар Кубка СРСР 1987 р.;

«Чорноморець» (Одеса) – бронзовий призер чемпіонату СРСР 1974 р.

1992 р. знаменує нову віху в розвитку українського футболу. Проведено перший чемпіонат і розіграш Кубка незалежної України. Золоті нагороди чемпіонату виборола команда «Таврія» м. Сімферополь (тренери Заяєв, Савін, Черемсін, гравці – Кролесов, Турчиненко, Головка, Алібаєв, Вишняцкас, Опарін, Михайлусь, Тетіхов, Єсін, Гладишев, Шевченко, Воронежський). Першим володарем Кубка України став одеський «Чорноморець» (тренери –

Прокопенко, Лещук, Альтман, Плоскіна, гравці – Гришко, Процюк, Третяк, Спіцин, Парфенов, Шелепницький, Никифоров, Кошелюк, Сак, Цимбалар, Гусєв, Гецко).

У 1992 р. Федерація футболу України була прийнята в міжнародну федерацію футболу ФІФА.

Досягнення українських футболістів в міжнародних змаганнях з 1960 до 2009 рр. наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Досягнення футболістів України у міжнародних змаганнях 1960-2009 рр.

Рік	Змагання	Зайняте місце	Українські футболісти у складах команд
1960	Кубок Європи	I	Збірна СРСР – Войнов
1966	VIII чемпіонат світу	IV (бронзові медалі)	Збірна СРСР – Островський, Поркуян, Сабо, Серебрянников
1972	XX Олімпійські ігри	III	Збірна СРСР – Блохін, Колотов, Онищенко, Сабо, Семенов
1972	II чемпіонат Європи	II	Збірна СРСР – Рудаков, Колотов, Трошкін, Козінкевич, Онищенко
1975	Кубок Кубків	I	"Динамо" м. Київ (тренери – Лобановський, Базилевич; гравці – Рудаков, Трошкін, Фоменко, Решко, Матвієнко, Мунтян, Колотов, Коньков, Буряк, Онищенко, Блохін)
1975	Суперкубок	I	"Динамо" м. Київ (тренери – Лобановський, Базилевич; гравці – Рудаков, Трошкін, Фоменко, Решко, Зуєв, Мунтян, Коньков, Веремєєв, Буряк, Онищенко, Блохін)
1976	XXI Олімпійські ігри	III	Збірна СРСР - (тренери – Лобановський, Базилевич; гравці – Зв'ягінцев, Матвієнко, Фоменко, Решко, Трошкін, Онищенко, Колотов, Буряк, Блохін)
1980	XXII Олімпійські ігри	III	Збірна СРСР – Балтача, Безсонов, Прокопенко
1986	Кубок Кубків	I	"Динамо" м. Київ (тренери – Лобановський, Пузач; гравці – Чанов, Безсонов, Балтача, Баль, Кузнєцов, Дем'яненко, Рац, Яковенко, Яремчук, Заваров, Євтушенко, Біланов, Блохін)

1988	VI чемпіонат Європи	II	Збірна СРСР - (тренер – Лобановський; гравці – Михайличенко, Дем'яненко, Рац, Литовченко, Заваров, Протасов, Біланов, Чанов, Балтача, Безсонов, Кузнецов)
1988	XXIV Олімпійські ігри	I	Збірна СРСР - (тренер – Бишовець; гравці – Чередник, Лютий, Михайличенко)
2009	Кубок УЄФА	I	ФК «Шахтар» м. Донецьк (тренер – Луческу, гравці – П'ятов, Срна, Чигринський, Кучер, Рац, Ілсіньо, Фернандіньо, Гай, Жатсон, Адріано, Вільям, Селєзньов)
2009	Чемпіонат Європи серед молодіжних команд (U-19)	I	Збірна команда України (тренер – Калітвінцев, гравці – Базилевич, Левченко, Парцванія, Кривцов, Петров, Гармаш, Коркишко, Білий, Бутко, Кушніров, Люлька, Віценец, Єременко, Карноза, Рибалка, Чайковський, Кавсерин, Шевчук)

ТЕХНІКА ФУТБОЛУ

Під технікою футболу звичайно розуміють спосіб виконання рухів. Кожний вид спорту вимагає спеціальної техніки. Вона стосується не тільки спеціальних, потрібних для цього рухів, але й загальних (біг, стрибки і т. ін.).

Виходячи з цього, під технікою футболу слід розуміти спосіб виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
2.	Класифікація техніки футболу	2

Питання

1. Загальні поняття про класифікацію і систематику.
2. Класифікація техніки польового гравця.
3. Класифікація техніки воротаря.

Питання для самостійного опрацювання

1. Біомеханічний аналіз виконання основних технічних прийомів: удар по м'ячу середньою частиною підйому, зупинка м'яча внутрішнім боком ступні.
2. Замалювати і пояснити спортивну екіпіровку польового гравця і воротаря.

Основна література	Додаткова література
4, 5, 6, 12, 13, 16, 25, 36, 43, 45, 47	10, 11, 20, 22, 30, 34, 37, 38, 39

Наочні посібники та технічні засоби

1, 2

Контроль за рівнем засвоєння знань

1. Усне експрес-опитування.
2. Комп'ютерне тестування.
3. Перевірка конспектів.

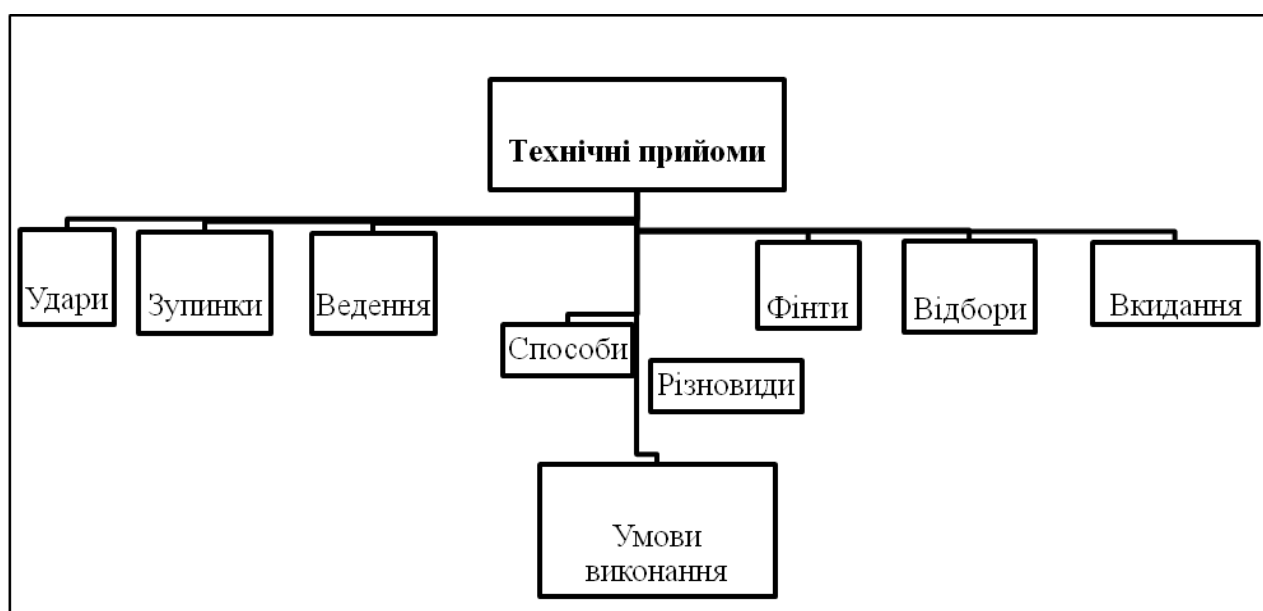
Студентам необхідно знати

1. Загальні поняття про класифікацію техніки футболу.
2. Класифікацію технічних прийомів польового гравця: удари, ведення, зупинки, фінти, відбори, вкидання м'яча.
3. Класифікацію технічних прийомів воротаря: ловіння м'яча, відбивання м'яча, введення м'яча у гру.

Класифікація техніки гри

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними специфічними ознаками. За характером ігрової діяльності в техніці футболу можна виділити два великих розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний розділ включає в себе підрозділи: техніка пересування та техніка володіння м'ячем, або рухи без м'яча і рухи з м'ячем.

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



Умови виконання: на місці та з помірною швидкістю руху, на високій швидкості бігу, у стрибку, в падінні, за умов активного опору суперника, м'ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією і спрямованістю

* Футбол /А.І. Дубенчук, укладання. – Х.: Вид-во «Ранок», 2008. – С.16-47

Рис. 1. Класифікація техніки польового гравця

З метою освоєння техніки юних футболістів спочатку вчать виконувати окремі прийоми та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення початківця, його наполегливість у роботі.

У техніці гри, за характером ігрової діяльності, виділяють два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

Пересування гравця

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

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

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

Стрибки використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні ногою та головою, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях.

Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються з місця і в русі, поштовхом однієї чи обох ніг.

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

Удари по м'ячу ногою і головою

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



Умови виконання: на місці та з помірною швидкістю руху, на високій швидкості бігу, у стрибку, в падінні, за умов активного опору суперника, м'ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією і спрямованістю

Рис. 2. Класифікація техніки ударів м'яча у футболі

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

При прямому ударі м'яч летить у напрямку завданого удару. Якщо ж удар

наноситься з того чи іншого боку від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар іноді називають неточним, але це не так: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, ретельно вибираючи траєкторію польоту.

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

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

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

Підготовча фаза – постановка опорної ноги (опорну ногу, трохи зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча, замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі 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 провідка. Ударний рух починається з активного згинання в тазостегновому суглобі в момент поставки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким захльостуючим рухом гомілки і

стопи б'ють по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілковостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ланки, яка виконує удар. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок польоту м'яча.

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

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

Опорна нога ставиться дещо позаду і збоку від м'яча, на зовнішньому склепінні підосшви. Удар виконується частиною ступні, яка обмежена великим пальцем і щиколоткою. У момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, носок відтягнутий донизу. Замах близький до максимального. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги.

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

Удар зовнішньою частиною підйому відрізняється від удару середньою частиною підйому тим, що в момент удару ступня з відтягнутим донизу носком повернена всередину. Але в цілому структура рухів при ударах середньою і

зовнішньою частинами підйому подібна. Велика площа зіткнення стопи з м'ячем дає можливість досягати високої точності ударів. Після нанесення удару нога продовжує рух за м'ячем. Цей удар найчастіше застосовується для виконання різаних ударів.

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

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

Удари по м'ячу, що котиться в різних по відношенню до гравця напрямках, у принципі не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. При цьому головне завдання футболіста – правильно скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

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

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

Удари по м'ячу, який летить

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

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

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

Удар через себе у надінні. Використовується, як правило, для нанесення удару по воротах або для відбивання м'яча під час захисту власних воріт. Для нанесення удару виконується стрибок поштовхом однієї ноги в бік м'яча, що опускається. Махова нога рухається вгору, а тулуб відхиляється назад. Після виконання відштовхування, поштовхова нога піднімається вгору для нанесення удару, а махова опускається униз. У момент, коли тулуб набирає горизонтального положення, виконується удар по м'ячу назад серединою підйому. Приземлення виконується на руки, а потім на спину .

Удари по м'ячу головою

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

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

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

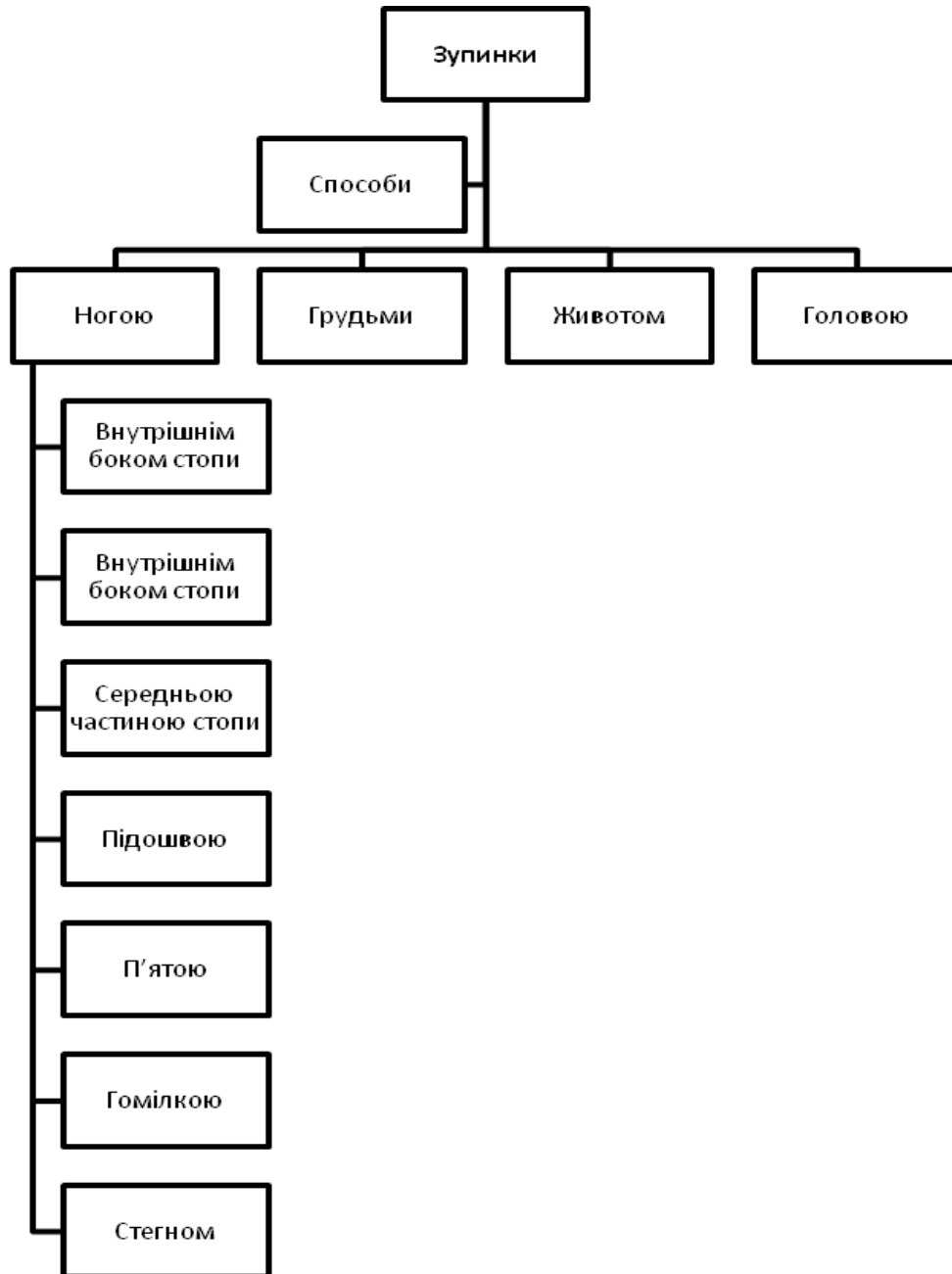
Якщо м'яч летить низько, але на такій відстані від гравця, що він не може дотягнутися, щоб нанести прицільний удар ногою, удар виконується головою, в падінні.

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

Часто юні футболісти, а іноді і досвідчені гравці допускають під час виконання удару головою типову помилку: закривають очі перед контактом голови з м'ячем, як наслідок вони не тільки знижують точність удару, але й, на деякий час, втрачають контроль над грою

ЗУПИНКИ М'ЯЧА

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



Умови виконання: м'ячів, які котяться і летять із різною швидкістю, траєкторією та спрямованістю; на місці і з помірною швидкістю бігу, за умов активного опору суперника.

Рис. 3. Класифікація техніки зупинок м'яча у футболі

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

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

Робоча фаза: поступливий (амортизуючий) рух розслабленою ногою, яка зупиняє м'яч. У момент торкання з м'ячем (чи на мить раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

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

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

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

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

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

Зупинка м'яча підйомом. При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно землі.

Поступальний рух здійснюється донизу – назад.

Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, що летить. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступальний рух здійснюється донизу – назад.

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

Ведення м'яча

Ведення м'яча здійснюється за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба), та послідовними поштовхами по ньому внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою частиною стопи чи носком. Залежно від конкретних умов гри удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч посилають уперед, у вільну зону, на 10–12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його від себе. Якщо суперник дуже близько, поштовх виконують носком чи зовнішньою частиною підйому в нижню частину м'яча, надаючи йому зворотного обертання. Чим частіші удари по м'ячу, тим менша швидкість ведення.

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



Умови виконання: з помірною швидкістю пересування, з високою швидкістю бігу, за умов активного опору суперника

Рис. 4. Класифікація техніки ведення м'яча у футболі

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

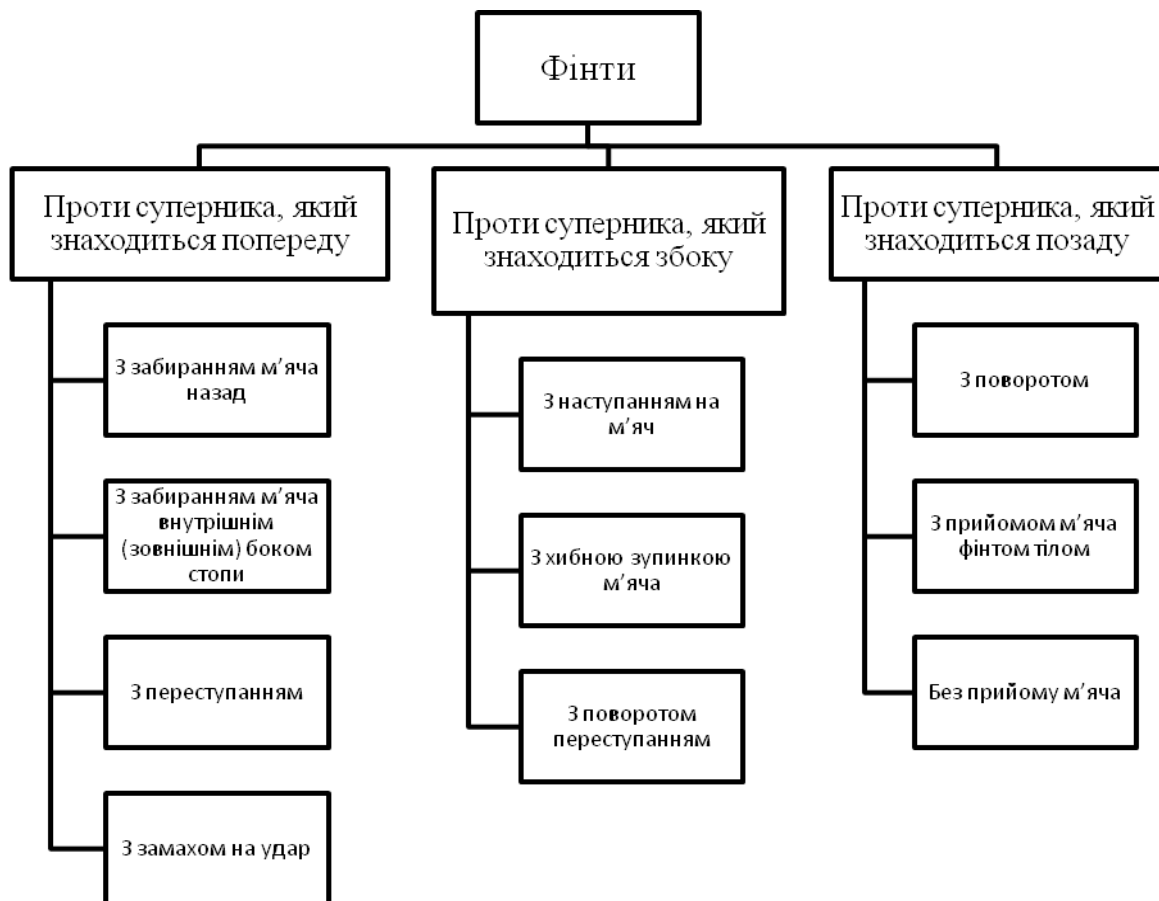
При *веденні внутрішньою частиною підйому* гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторканням до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані й темп бігу не порушується. У таких умовах супернику дуже складно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

Ведення серединою підйому – один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється

при дещо відтягнутій донизу стопі. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня контактує з ногою.

Відволікаючі дії (фінти)

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



Умови виконання: з помірною швидкістю руху, з високою швидкістю руху, за умов активного опору суперника

Рис. 6. Класифікація техніки виконання фінтів у футболі

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку та реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Відволікаючими діями також можуть бути: замах для виконання удару, мах ногою над м'ячем, переступання через м'яч, нахилання тулуба в сторони чи вперед, імітація зміни

напрямку руху. Демонстрування обманних дій потрібно виконувати настільки природно, щоб суперник «повірів» і зреагував на обманний рух.

У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Цій фазі властива значна варіативність, яка обумовлюється ігровими ситуаціями й тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, переміщення в протилежний від імітованого напрямок, замість удару ведення м'яча, відбирання м'яча, пропуск м'яча партнеру – та їх поєднання.

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

При атаці супротивника спереду 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 переміщується у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо–уперед. Якщо супротивник атакує позаду, застосовується фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч.

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 імітується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент гравець виконує прискорення з м'ячем.

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

Відбирання м'яча

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



Умови виконання: з помірною або високою швидкістю бігу, за умов зіткнення з суперником

Рис. 5. Класифікація техніки виконання відборів м'яча у футболі

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

Відбирання м'яча підкатом. Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча.

Футболісту часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від

нього, коли він уже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підшовою. 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 технікою підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару, іноді на небезпечній відстані від воріт.

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

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

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

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

Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен уловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

Відбирання м'яча поштовхом у плече використовують переважно тоді, коли футболіст, який володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла

суперника повинна бути перенесена на віддалену ногу гравця, котрий відбирає. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.

Вкидання м'яча через бокову лінію

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

Основи техніки гри воротаря

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

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

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

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



Умови виконання: на місці, у русі, у стрибку, у падінні

Рис. 7. Класифікація техніки гри воротаря у футболі

М'яч, який летить високо, слід ловити двома руками зверху в стрибку

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

Відомі два варіанти ловіння: без і з фазою польоту. Перший варіант застосовують зазвичай для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2-2,5 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'яча, котрий летить на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидкі приставні

кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

Відбивання м'яча. Якщо не можна зловити (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча тощо) м'яч, – його відбивають. Назустріч м'ячу, котрий летить, швидко виносяться одна чи дві руки. Відбивання здійснюють найчастіше долонями чи кулаком (іноді удар м'яча припадає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бік від воріт.

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

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

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

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

Кидки м'яча. Кидки виконуються однією та двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партнеру м'яч. Застосовуються такі

способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

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

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

№ теми	Назва теми	Кількість годин
3.	Тактика футболу: класифікація, система, метод, основні тактичні системи	2

Питання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття тактики гри у футбол і її класифікація. 2. Система і метод. Основні тактичні системи. 3. Тактика гри футболістів у фазі володіння м'яча. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Індивідуальна тактика. 3.2. Групова тактика. 3.3. Командна тактика. 4. Тактика гри у фазі відбору м'яча. <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Індивідуальна тактика. 4.2 Групова тактика. 4.3 Командна тактика. 5 Принципова і прикладна тактика. 	

Питання для самостійного опрацювання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Замалювати і описати тактичні системи гри: пірамідальну, дубль-W, 1-4-3-3, 1-4-2-2, 1-4-3-1, 1-3-5-2. 2. Законспектувати класифікацію прикладної тактики гри у футбол: у фазі володіння м'ячем, у фазі відбору м'яча. 3. Законспектувати тактичні функції гравців різних амплуа за тактичною системою 1-4-4-2 	

Основна література	Додаткова література
2, 3, 13, 14, 16, 25, 26, 29, 36, 41, 43, 44	7, 10, 15, 18, 21, 28, 33, 46, 48

Наочні посібники та технічні засоби	
6, 14	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Тестовий контроль. 3. Контрольна робота. 	

Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття тактики футболу. 2. Класифікацію тактики футболу. 3. Поняття системи гри і основні тактичні системи. 4. Поняття методу гри і основні методи ведення гри. 5. Основні тактичні функції гравців різних амплуа. 6. Індивідуальну, групову і командну тактику у фазі володіння м'ячем і у фазі відбору м'яча. 7. Класифікацію прикладної тактики футболу. 	

ТАКТИКА ФУТБОЛУ

Тактика – це планомірно раціональні взаємодії гравців у процесі матчу, які спрямовані на досягнення поставленої мети.

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

Система гри

Система гри базується на розташуванні футболістів на полі. Кількість перестановок гравців, однак, порівняно невелика. Прийнято всіх гравців поділяти на три групи: гравці захисту, гравці півзахисту та гравці нападу.

Сучасні тенденції розвитку футболу вимагають, щоб у захисті грало не менше чотирьох гравців, у півзахисті – не менше трьох і у нападі – не менше двох.

Таким чином, спостерігається загальна точка зору на розташування восьми гравців. Залишаються два гравці, яких можна розташувати залежно від принципового підходу тренера до побудови тактичної структури гри команди.

На сучасному етапі футболу використовуються такі тактичні системи: 1-4-4-2 (один воротар, чотири захисники, чотири півзахисники, двоє нападаючих); 1-4-3-3; 1-4-5-1; 1-3-5-2; 1-5-4-1.

Тактична система розташування гравців у процесі матчу зумовлена декількома чинниками:

- загальноприйнятою концепцією гри команд на певному етапі розвитку футболу;
- класом і стилем гри суперника, його тактичною системою гри;
- турнірним становищем команди і конкретним цільовим результатом у певному матчі;
- рівнем функціонального стану гравців своєї команди і гравців команди суперника;
- місцем проведення гри, станом поля і погодними умовами. Тактична система не може бути вибрана без урахування методу гри.

Метод гри

Метод гри – це завчасно сплановані цілеспрямовані дії гравців команди у різних фазах гри: фазі володіння м'ячем – команда володіє м'ячем і намагається забити гол у ворота суперника; фазі відбору м'яча – команда спрямовує свої зусилля, щоб відібрати м'яч у суперника.

У фазі атаки застосовуються: метод індивідуальної гри; комбінаційний метод; метод масованої атаки; темповий накал; метод повільного темпу; метод темпової аритмії.

У фазі оборони застосовуються: метод активної оборони; метод пасивної оборони; метод персональної опіки; метод зонної оборони; метод комбінованої оборони.

Звичайно, у процесі гри команда не може використовувати якийсь окремий метод у "чистому вигляді". Часто протягом матчу, залежно від того, як складається гра (який рахунок), команда може змінювати як систему розташування гравців, так і метод ведення гри. Тому було б доцільно визначити такі методи гри, які б в найбільш повній мірі об'єднали принципові підходи вирішення тактичних завдань команди у фазах атаки та оборони. Такими можуть бути: метод активної гри, метод пасивної гри і комбінований метод ведення гри.

Активний метод передбачає ведення оборони за умов втрати м'яча на будь-якій ділянці поля. Він зобов'язує гравця, що втратить м'яч, миттєво вступитися у боротьбу за його відбір. Усі футболісти повинні здійснювати пресинг гравців суперника (атакують їх в момент прийому м'яча або грають на випередження).

Відмова від активних дій після зриву атаки на полі суперника і швидкій відхід гравців на свою половину поля характеризують пасивний метод ведення гри.

Комбінований (змішаний) метод ведення гри передбачає залежно від ігрової ситуації на полі використання тактичних підходів не тільки активного,

але й пасивного методів. Наприклад, активний відбір м'яча здійснюється не на половині поля суперника, а на своїй половині; пресингу підлягають не всі польові гравці суперника, а лише найбільш "небезпечні" з них тощо. Орієнтовне застосування тактичних систем і методів ведення гри залежно від співвідношення спортивної майстерності суперників наведено у таблиці 4.

Таблиця 4

Використання тактичних систем та методів гри в залежності від рівня майстерності суперника

Співвідношення спортивної майстерності суперників	Тактична система гри	Метод ведення гри
Суперники рівні за класом	1-4-4-2 1-4-3-3 1-4-5-1	Активний, комбінований
Суперник сильніший	1-4-4-2 1-4-5-1 1-5-4-1	Пасивний, комбінований
Суперник слабкіший	1-4-4-2 1-4-3-3 1-3-5-2	Активний, комбінований

Тактика гри футболістів у фазі володіння м'ячем

Тактика гри футболістів у фазі володіння м'ячем реалізується в індивідуальних, групових і командних діях.

Індивідуальна тактика

Індивідуальна тактика – це система індивідуальних дій футболіста, які ґрунтуються на його вмінні з декількох можливих рішень у даній ігровій ситуації обрати найбільш вірне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

До дій без м'яча належать відкривання гравця у вільну зону і відволікання уваги суперника, тобто демонстративне пересування у певну зону з метою забрати за собою опікуна і тим самим створити більш сприятливі умови партнерам по команді. Від того, наскільки гравці швидко і слушно відкриваються, залежить комбінаційний стиль гри команди. Відкривання має

виконуватись несподівано для суперника і на високій швидкості, не ускладнюючи дії партнерів. Не рекомендується надто зближуватись з гравцем, що володіє м'ячем, це гальмує розвиток атаки. Треба бути уважним, щоб не опинитися у положенні "поза грою".

До дій з м'ячем відносяться ведення, фінти, передачі, удари по воротах. Ведення м'яча використовується у таких випадках, коли партнери закриті і коли треба зберегти контроль над м'ячем для подальших раціональних дій.

Обведення суперника за допомогою обманних рухів (фінтів) – найбільш важливий засіб подолання оборони. Ефективне обведення суперника найбільш повно характеризує рівень спортивної майстерності футболіста. Переважно використовують два способи обведення: з постійним контролем м'яча і з тимчасовою втратою контролю за м'ячем.

Атакуючи зусилля завершуються ударами по воротах. Вибір способу удару, його сили, спрямування і траєкторії льоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

Групова тактика

Основу групової тактики у фазі володіння м'ячем складають різноманітні комбінації – продумані і завчасно розіграні взаємодії гравців. Уся гра складається з низки таких комбінацій і протидії ним. Комбінації бувають завчасно підготовлені і імпровізовані (непередбачені).

Комбінації під час стандартних положень дозволяють завчасно розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах. Мета комбінації під час вкидання м'яча з-за бічної лінії – зберегти м'яч у своєї команди або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації під час штрафних ударів в безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах або розіграшем м'яча.

Комбінації під час кутових ударів виконуються переважно у двох варіантах: подача м'яча у штрафний майданчик; розіграш кутового удару з наступним ударом по воротах.

Комбінації під час вільних ударів пов'язані з розіграшем м'яча (передачі для удару, гра "в стінку", передача на вихід тощо).

Комбінації під час ударів від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (інколи польовий гравець) вибиває м'яч у поле або розіграє з одним із захисників.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії у парах, трійках тощо. Основою цих взаємодій є передачі м'яча.

Передачі розрізняються:

- а) за відстанню – короткі (5-10 м), середні (10-25м) та довгі (більше 25 м);
- б) за призначенням – в ноги, на хід (на вільне місце), за спину захисників, на удар, так звані "недодані" передачі, які вимагають від футболіста руху назустріч м'ячу;
- в) за напрямом – поздовжні, діагональні та поперечні;
- г) за траєкторією льоту м'яча - низькі (м'яч летить не вище рівня колін, напіввисокі (м'яч летить не вище рівня голови), високі (м'яч можна дістати тільки у стрибку);
- д) за часом виконання – своєчасні, запізнілі і ранні;
- е) за способом виконання – м'які чи пласовані, різані та відкидні.

При виконанні передачі м'яча футболіст у найкоротший проміжок часу має осмислити і проаналізувати таку інформацію:

- 1) своє місцезнаходження по відношенню до м'яча;
- 2) місцезнаходження партнера, якому буде адресована передача;
- 3) руховий режим партнера у даному ігровому епізоді (стоїть на місці, відкривається у вільну зону тощо);
- 4) відстань до гравця, якому треба зробити передачу м'яча;
- 5) місцезнаходження суперника (суперників) по відношенню до партнера, якому буде адресована передача.

Вірно оцінивши всі умови, футболіст вибирає відповідний спосіб передачі і, доклавши доцільних динамічних зусиль, посилає м'яч у потрібному напрямку з певною траєкторією і швидкістю льоту. У групових взаємодіях у фазі атаки

найбільш часто використовуються такі комбінації: гра "у стінку" (футболіст, що володіє м'ячем, зближується з партнером, різко передає йому м'яч, а сам на максимальній швидкості переміщується за спину захисника. Партнер в один дотик посилає м'яч йому "на хід"); "схрещування" (футболіст рухається назустріч партнеру, що володіє м'ячем, і певний момент отримує його); "передача в один дотик" (ця комбінація дає змогу швидко міняти напрямок атаки, вигравати час при подоланні ігрового простору, перегруповувати сили тощо); "зміна місць" (гравець пересувається із своєї зони в зону партнера, що ускладнює завдання суперника відібрати м'яч); "пропуск м'яча" (футболіст активно рухається назустріч м'ячу, але в останній момент, імітуючи удар чи зупинку, пропускає його партнеру, який знаходиться у більш вигідній позиції).

Командна тактика

Командна тактика у фазі володіння м'ячем являє собою організацію колективних дій всієї команди з метою подолання організованих захисних дій суперника.

Атака команди може розгортатись у стилі "контратаки" чи швидкого нападу, або у стилі поступового розіграшу м'яча з використанням різноманітних передач – позиційний напад.

Успіх атакуючих дій у швидкому нападі залежить від того, наскільки швидко команди в найкоротшій проміжок часу, використовуючи найменшу кількість передач, зможуть вивести когось з своїх партнерів на зручну позицію для удару по воротах.

Розрізняють три фази швидкого нападу: оволодіння м'ячем, перехід до атаки і швидка довга подача м'яча вперед; маневрування усередині поля і створення чисельної переваги перед воротами суперника; завершення атаки чи реалізація чисельної переваги.

Позиційний напад використовується, коли команда суперника встигла завчасно відтягнути на свою половину поля достатню кількість гравців щоб перекрити найбільш небезпечні напрямки атаки. Під час позиційного нападу

м'яч спочатку переводиться із зони захисту в зону нападу, де гравці різних амплуа постійно маневрують по всій ширині поля з метою вишукування слабких місць в обороні суперника і створення умов для несподіваного виходу атакуючого на ударну позицію.

Тактика гри у фазі відбору м'яча

Тактика гри у фазі відбору м'яча передбачає організацію індивідуальних, групових і командних дій футболістів з метою запобігання чи ускладнення атакуючим змоги наблизитись до воріт і нанести точний удар.

Індивідуальна тактика

Індивідуальна тактика у фазі відбору м'яча визначає дії проти нападаючих без м'яча (закривання гравця, тримання гравця, протидія нападаючому при виході на зручну позицію, вибір позиції під час перехоплення м'яча), а також з м'ячем (відбір м'яча, активна перешкода нападаючому під час передачі, ведення і удару по воротах). Закривання гравця здійснюється з метою перешкодити йому отримати м'яча. Захисник розташовується між суперником і своїми воротами. Його позиція залежить від місцезнаходження суперника та швидкості і напрямку його пересування.

Перехоплення – найбільш ефективний прийом оволодіння м'ячем. Успіх перехоплення залежить від слушної оцінки обставин, вправного вибору позиції, вчасного виходу назустріч льоту м'яча, швидкості руху тощо.

Відбір м'яча застосовується, у тих випадках, коли суперник пересувається з м'ячем або контролює його. Для того, щоб відібрати м'яч у суперника, потрібно виконати мінімум п'ять умов:

- 1) оцінити ігрову ситуацію, зблизитись на оптимальну відстань з суперником, що володіє м'ячем;
- 2) зрівняти власну швидкість руху зі швидкістю бігу суперника;
- 3) визначити момент, коли суперник на якусь мить втрачає контроль м'яча;
- 4) технічно вірно і швидко виконати відбір м'яча;

5) оволодіти м'ячем для подальших дій самому чи зробити передачу партнеру.

У процесі гри досить часто потрібно створювати перешкоду атакуючим. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується у безпосередній близькості від гравця, який володіє м'ячем і перекриває зону найбільш гострої передачі, небезпечного удару по воротах чи намагається відтіснити суперника до бічної лінії.

Групова тактика

Групова тактика передбачає взаємодію двох чи більше гравців з метою протидії супернику в його атакуючих зусиллях. До групових тактичних дій відносяться: підстраховка, переключення і груповий відбір м'яча. Сутність підстраховки полягає у створенні короткочасної чисельної переваги в зоні дії атакуючого гравця з м'ячем.

Підстраховку найбільш часто виконує вільний центральний захисник. На інших лініях цю роль виконує найближчий гравець. У момент відбору м'яча найближчий гравець займає позицію, яка дозволила б перекрити можливий напрямок передачі, удару чи обведення.

Підстраховка є дійсним тактичним прийомом у нейтралізації атакуючих комбінацій: "гра в стінку", "передача в один дотик" тощо.

Переключення використовується як протидія атакуючій комбінації "схрещування". Атакуючий гравець передається під опіку партнера, якщо він знаходиться у більш вигідній позиції, для здійснення активної перешкоди чи відбору м'яча. Дійовим прийомом фази захисту є груповий відбір м'яча. Його використовують у переміщеннях нападаючих, створенні штучного положення "поза грою", а також за умов зонної системи захисту. Груповий відбір м'яча вимагає узгоджених дій гравців, їх належної технічної та функціональної підготовленості.

Командна тактика

Командна тактика у фазі відбору м'яча зводиться до організації колективної взаємодії, яка дозволяє позбавити суперника переваги в ігровому просторі і можливості виконувати прицільні удари по воротах. Командна тактика передбачає швидку концентрацію сил у небезпечній зоні, перегрупування і забезпечення взаємостраховки захисних ліній. З метою протидії швидкому наступу доцільно використовувати активний спосіб захисту. Під час втрати м'яча на половині поля суперника всі гравці негайно переключаються на виконання захисних функцій, намагаючись відібрати м'яч на початку організації атаки суперника.

Під час здійснення командних дій проти поступового позиційного нападу гравці відходять на свою половину поля без активної боротьби за м'яч. Гравці оборони концентруються у напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту і беруть активну участь у боротьбі за м'яч з обов'язковою організацією підстраховки.

Командні дії в обороні організуються за допомогою певних систем захисту. Розрізняють персональну, зонну і комбіновану системи захисту. Персональна система – це така організація захисту, коли кожний гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника і контролює його дії незалежно від того, грає він з м'ячем чи ні.

Позитивні сторони персональної системи захисту: висока особиста відповідальність і активна боротьба проти кожного нападаючого; раціональне використання сил команди; позбавлення суперника вільного ігрового простору. До негативних сторін цієї системи можна віднести: можливість звільнення зони, небезпечної для розвитку і завершення атаки; небезпека індивідуального обігравання нападаючим захисника; складність здійснення підстраховки та організації контратаки після оволодіння м'ячем. За умови зонної системи гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають в одноборство з будь-яким суперником у межах зони.

Ця система дозволяє більш швидко перейти від захисту до наступу, створити чисельну перевагу на головному напрямку атаки суперника.

Зонна система має певні недоліки: можливість чисельної переваги суперника в окремих зонах; можливість вільного отримання м'яча суперником і його пересування з м'ячем; відсутність персональної відповідальності за дії гравців суперника.

Комбінована система найбільш розповсюджена у сучасному футболі. В ній гармонійно і раціонально поєднані принципи персональної і зонної систем захисту: одні гравці команди персонально відповідають за певних суперників, а інші діють у відведених для них зонах. Залежно від ігрової ситуації, гравці можуть переключатись від персональної опіки до гри у зонах і навпаки. В організації комбінованої системи використовують декілька варіантів:

а) персонально грають з гравцями атаки у зонах, наближених до власних воріт;

б) захисники та півзахисники персонально опікають тільки гравців, які найближче знаходяться до м'яча; інші гравці грають у своїх зонах;

в) персонально опікають тільки двох-трьох найсильніших гравців команди суперника, інші гравці грають переважно в своїх зонах.

Взагалі, комбінована система захисту розширює тактичні можливості футболу, робить його різноманітним щодо використання різних стилів гри команд залежно від тактичної концепції тренерів, їхнього власного розуміння футболу.

Еволюція тактики футболу

Футбол у своєму розвитку пройшов три періоди: древній – десь з 2500 р. до н.е. (Китай, Греція, Рим); середньовічний – орієнтовно з XII століття (Італія, Англія, Франція); сучасний – з 1863 р. (Англія, Шотландія та інші країни).

Що стосується перших двох періодів розвитку футболу, то мова тут може йти лише про гру з м'ячем (вірніше з предметом, що нагадував м'яч). Можна передбачити, що древня гра у м'яч носила безсистемний характер: кожний з

гравців намагався виразити перед публікою індивідуальність у реалізації обумовленої мети без яких-небудь обмежень, що регламентуються правилами.

Формування футболу як спортивної гри з визначеними правилами та умовами проведення почалось від 26 жовтня 1863 р. Саме у цей день було прийнято рішення про відділення футболу від регбі, прийняті перші правила гри, які регламентували чисельний склад команди (11 чол.), а також форму та розміри футбольного поля.

Еволюцію тактики футболу з 1863 р. до теперішнього часу умовно можна розбити на декілька етапів:

- етап наївного футболу – 1863 р. - початок 90-х років XIX століття;
- етап романтичного футболу – початок 80-х років XIX століття – кінець 60-х років XX століття;
- етап раціонального футболу – кінець 60-х років – початок 70-х років;
- етап тотального футболу – початок 70-х років і до нашого часу.

На етапі наївного футболу, зразу після того, як були сформовані перші правила гри, в Англії почала складатися перша тактична система гри. Визначені функціональні обов'язки для гравців, з яких один захищав ворота, один виконував функції захисника, інші дев'ять гравців грали у лінії нападу (рис. 8).

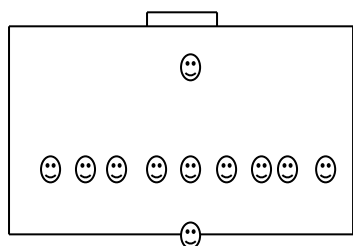


Рис. 8

Зрозуміло, що назвати таке розташування гравців системою можна лише умовно. Футболісти не керувались колективними формами гри, кожний грав індивідуально. Головними прийомами гри були ведення м'яча та удари по воротах.

Але з часом зростала майстерність гравців, почали заявлятися ознаки колективної гри. Це призвело до переваги нападу над захистом. Виникла потреба у посиленні лінії захисту, що змінило тактичну систему. З лінії нападу

були відтягнуті два гравці (так звані хавбеки), які розмістилися перед захисником (рис. 9).

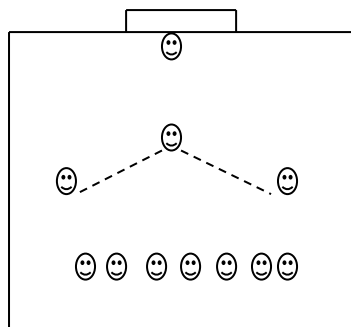


Рис. 9

Таке розташування гравців залишалось досить довго. Три гравці на лінії захисту протидіяли сімом нападаючим, але з часом все істотніше відчувалась перевага форвардів над захисниками.

Подальше удосконалення тактики гри належить шотландцям. Саме вони у 1872 р. в першому офіційному матчі у Глазго проти збірної Англії використали тактичну систему 1-2-2-6 (рис. 10). Це дозволило їм у цьому матчі в присутності чотирьох тисяч глядачів перемогти англійців, які грали за старою системою (див. рис. 9).

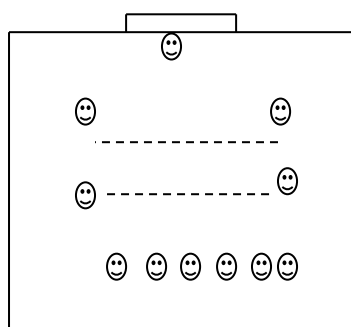


Рис. 10

На користь лінії захисту у 1866 р. була прийнята нова редакція правила "поза грою".

Перша редакція правила "поза грою" була прийнята в 1863 р. (коли гравець б'є по м'ячу, то всі гравці його команди, які знаходяться у момент удару ближче до воріт суперника, ніж він, вважаються поза грою і не можуть торкатись м'яча чи заважати супернику).

Звичайно, таке трактування правила "поза грою" значно обмежувало дії атакуючої команди. Гравці обох команд пересувались великими групами і концентрувались, переважно в центрі поля, що погано стимулювало організацію захисних взаємодій. Тому в 1866 р. була прийнята друга редакція правила "поза грою": гравець не вважався в положенні "поза грою", якщо в момент удару по м'ячу його партнером перед ним на чужій половині поля знаходилося не менше трьох суперників.

І все ж таки два десятиріччя, які пройшли після 1863 р., можна охарактеризувати як десятиріччя становлення футболу. Поступово у футбол стали грати не за принципом "бий і біжи", а з організацією цілеспрямованих тактичних взаємодій в нападі і захисті. Зрозуміло, що ці взаємодії через недостатню технічну й тактичну підготовленість футболістів не відзначались високою ефективністю. Переважно тому, що перші кроки колективної гри були досить далекі від планомірних раціональних дій футболістів, що ґрунтуються на розпасовці м'яча.

Першою тактичною системою романтичного футболу вважається пірамідальна система, або система "п"ять у лінію" (рис. 11).

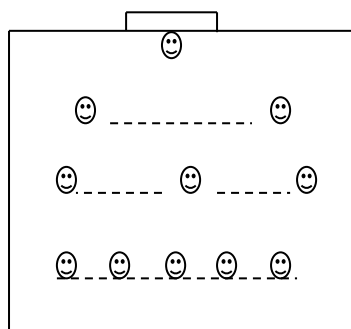


Рис. 11

Пірамідальну систему вперше використала у 1883 р. команда Кембриджського університету. Із застосуванням пірамідальної системи закінчилась епоха індивідуального футболу. На зміну йому прийшов футбол з широким використанням передач м'яча партнерам – футбол колективних організованих дій.

Більш раціонально пірамідальну систему використовувала англійська команда "Ноттінгем форест". У захисті один із захисників з метою підстраховки партнерів залишався дещо позаду. Другий захисник розташовувався в районі середньої лінії. Це давало змогу якнайдалше від воріт утримувати нападаючих суперника. Ключова роль відводилася центральному півзахиснику, який здійснював зв'язок нападаючого із захисниками. На нього покладались обов'язки організації гри всієї команди. Крайніх нападаючих опікали крайні півзахисники. Нападаючі грали в лінію, відводячи головну ударну роль центральному нападаючому.

Пірамідальну систему можна охарактеризувати як досить збалансовану у захисті та нападі.

Класична пірамідальна система в кінці XIX і на початку XX століття застосовувалась практично в усіх країнах, де культивувався футбол. Але в деяких з них вона підлягала певній модернізації. Особливо це стосується таких країн як Італія, Австрія, Швейцарія.

Італійська система відзначалась не стільки розташуванням гравців, скільки концентрацією гри. Вона спиралась на принцип надійності, який забезпечувався побудовою захисту таким чином, що нападаючим суперника потрібно було долати "потрійну стіну" (відтягнуті півсередні нападаючі, півзахисники і захисники).

Австрійська пірамідальна система передбачала у нападі, окрім п'яти форвардів, використання центрального півзахисника, а також одного з крайніх півзахисників. Це давало змогу австрійцям тримати захист суперника під постійним тиском.

Під час атаки суперника три півзахисники відтягувались назад. Крайні півзахисники займали місця між крайніми та півсередніми нападаючими, а центральний – з центрфорвардом суперника.

Швейцарці створили свою тактичну концепцію пірамідальної системи – так званий швейцарський "замок".

Сутність системи "замок" – резервний захисник. Висунутих нападаючих суперника опікали один захисник і два крайніх півзахисники. Другий захисник був вільним і розташовувався за лінією захисту.

Швейцарська система, незважаючи на певну незбалансованість (розташування гравців послаблює атаку команди), була більш прогресивною щодо розвитку тактики гри.

Фактично швейцарці першими розпочали будувати тактичну концепцію, засновану на персональній системі захисту.

Подальший розвиток тактики футболу пов'язаний з третьою редакцією правила "поза грою". У 1925 р. комісія з правил ФІФА внесла зміну в правило "поза грою": гравець вважається у положенні "поза грою", якщо в момент удару по м'ячу його партнером він знаходиться ближче до лінії воріт, ніж м'яч, окрім випадків: а) якщо він знаходиться на своїй половині поля; б) якщо перед ним і лінією воріт знаходяться менше двох суперників (у другій редакції 1966 р. таких суперників мало бути три).

Нова редакція правила поза грою" значно полегшила завдання нападаючих під час атаки воріт. Організація захисту за принципами пірамідальної системи вже не могла ефективно стримувати атакуючі зусилля суперника.

Шляхом багатьох експериментів на початку 30-х років тренер англійського "Арсеналу" Герберт Чепмен розробив нові принципи тактичної побудови гри. Сутність її полягала у відведенні з лінії нападу двох гравців і розміщення їх перед двома півзахисниками. Тактична система отримала назву "дубль-ве"-1-3-2-5 (рис. 12).

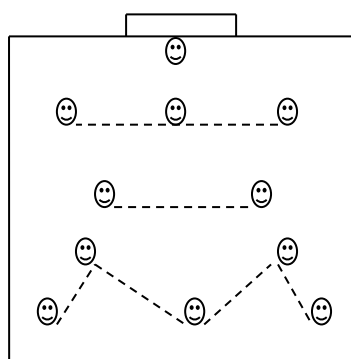


Рис. 12

У системі "дубль-ве" більш чітко визначаються обов'язки для гравців різних амплуа. На лінії захисту три захисники: правий опікає лівого нападаючого суперника, центральний ("стопер") грає проти центрфорварда, а лівий – проти правого крайнього нападаючого.

На лінії півзахисту розташовуються два гравці. В їх завдання входить нейтралізація півсередніх нападаючих суперника. Вони мають підтримувати атаку, але усе ж таки головна їх функція – захист власних воріт.

На відміну від пірамідальної системи, в якій нападаючі розташовувались в одну лінію, в системі "дубль-ве" напад складається з двох ліній: задньої - двох півсередніх (завдання - підготовка атаки та організація першого етапу захисту) і передньої - висунутих вперед двох крайніх і центрального нападаючих (їх зусилля виключно спрямовані на атаку воріт).

Система "дубль-ве" дозволила збалансувати сили захисту та атаки. Переваги нової системи стали настільки очевидними, що практично за короткий час вона була впроваджена у всіх країнах на рівні клубних і збірних команд. Система "дубль-ве" проіснувала майже 30 років, знаменуючи собою імпульсивний романтичний атакуючий футбол.

Як не парадоксально, але кінець романтичному і початок раціональному футболу поклали дійсні романтики цієї гри – бразильці. Саме вони на чолі з тренером Вісенте Феолою на чемпіонаті світу 1958 р. у Швеції продемонстрували нову систему: 1-4-2-4 – воротар, чотири захисники, два півзахисники і чотири нападаючих (заради справедливості треба відзначити, що вперше систему 1-4-2-4 в 1953 р. використала збірна Угорщини у переможному для неї матчі проти збірної Англії).

Бразильська система достатньо добре збалансована: два крайніх захисники стежать за крайніми нападаючими суперника, два центральних захисники стежать за нападаючими, які висунуті в середню зону поля. Функції півзахисників виконують два гравці, розташовані в середині поля. Вони, залежно від ігрової ситуації, активно взаємодіють з нападаючими та

захисниками. На передній лінії грають чотири гравці. Крайні пересуваються біля бічних ліній, центральні розташовуються з ними на одній лінії.

Система 1-4-2-4 (рис. 13) стимулювала подальшу інтенсифікацію футболу. Однак у міру того, як посилювалась гра нападаючих, захисні лінії почали відчувати певні ускладнення, пов'язані у першу чергу з тим, що двом центральним захисникам важко було і здійснювати підстраховку крайніх захисників, і нейтралізувати дії центральних нападаючих суперника. З іншого боку, двом півзахисникам досить важко було підтримувати високу інтенсивність гри протягом матчу. Тому виникла потреба зміцнити саме лінію півзахисту. З цією метою з лінії атаки був відтягнутий один гравець. Нова тактична система 1-4—3-3 (рис. 14) була випробувана на чемпіонаті світу 1962 р. у Чилі. Дуже важливу роль в ній став відігравати опорний півзахисник, який у фазі захисту виконував функції третього центрального захисника і опікав дещо відтягнутого назад центрального нападаючого суперників. Це дало змогу звільнити одного із захисників від персональної опіки: він розташовувався позаду партнерів і підстраховував їх. Так з'явилося ключове амплуа сучасного футболу "ліберо" – вільний центральний захисник.

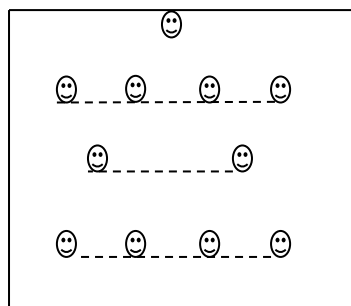


Рис. 13

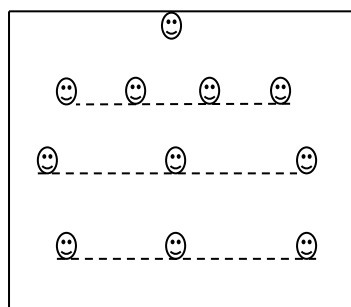


Рис. 14

Система 1-4-3-3 оптимізувала гру півзахисників. Їх функції стали більш визначеними під час вирішення командою захисних і наступальних завдань. Це перша система, в якій кількість нападаючих стала менше, ніж кількість захисників.

Чисельна перевага захисників стимулювала нападаючих до нових тактичних пошуків. В їх грі стало більше імпровізованих дій, підвищилась вимогливість до рівня техніко-тактичної майстерності нападаючих.

Система 1-4-3-3 найбільш повно характеризувала "функціональний" футбол (кожний гравець виконує на полі тільки дії, передбачені його амплуа), на зміну якому мав прийти футбол "тотальний", що вимагає універсального рівня спортивної майстерності всіх польових гравців.

Епоха тотального футболу настала після чемпіонату світу 1974 р. Перехідними від "функціонального" до "тотального" футболу стали чемпіонати світу 1966 р. в Англії і 1970 р. у Мексиці.

На початку 60-х років тренер національної збірної Англії Альф Рамсей і паралельно з ним тренер команди "Динамо" (Київ) Віктор Маслов розробили новий варіант тактичної системи 1-4-4-2 (рис. 15). Переваги нової системи були продемонстровані англійцями на чемпіонаті світу 1966 р., де вони стали чемпіонами. Що стосується київських динамівців, то вони виграли звання чемпіона Радянського Союзу в 1966, 1967, 1968 рр.

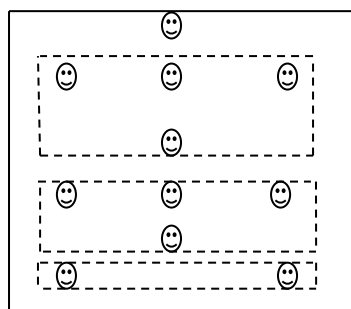


Рис. 15

У системі 1-4-4-2 ще більш зросла кількість півзахисників, але це не вплинуло на мобільність гравців середньої лінії. Водночас дещо змінились

функції центрального півзахисника. Його стали називати опорним півзахисником, і він суттєво збільшив у грі обсяг захисних дій.

До функцій другого центрального півзахисника входили гра під нападаючим та здійснення зв'язку між півзахисниками і нападаючими.

Для системи 1-4-4-2 характерна не тільки індивідуальна, але й командна імпровізація, що дає змогу за певних ігрових моментів на різних ділянках поля створювати чисельну перевагу. Це зумовлено насамперед можливістю підключатися до атаки крайнім захисникам (на випадок контратаки суперника один з півзахисників повинен підстраховувати залишену захисником зону).

Система поставила нові вимоги до нападаючих. Тепер їм потрібно було постійно пересуватись по всьому фронту атаки. Нападаючий має однаково вміло діяти як на флангу, так і в центрі.

Система 1-4-4-2 найбільш повно характеризує раціональний футбол з чітко визначеними функціональними обов'язками гравців. Вона збалансована і однаково успішно дозволяє вирішувати завдання атаки й оборони. Про збалансованість цієї системи свідчить і той факт, що вже протягом майже тридцяти років вона використовується в різних змаганнях на тільки клубними, але й збірними командами.

Система 1-4-4-2 стала перехідною від функціонального до тотального футболу.

Слово "тотальний" трактується як всеосяжний, всеохоплюючий.

На початку 70-х років румунський спеціаліст Стефан Ковач, тренуючи амстердамський "Аякс", практично не змінюючи системи 1-4-4-2, принципово змінив тактичні підходи до побудови гри.

Мова йде про універсалізацію функцій гравців, які повинні однаково успішно діяти в різних фазах гри. Тактика "тотального" футболу – це постійний рух гравців зі зміною місць, різноманітні передачі, колективна гра, взаємодія і підстраховка, значний об'єм техніко-тактичних дій і висока функціональна підготовка. Основний принцип "тотального" футболу - "всі в атаці, всі в

обороні". Такий підхід до тактичної побудови гри дозволив амстердамському "Аяксу" тричі поспіль вигравати Кубок європейських чемпіонів.

Збірна команда Голландії на чолі з тренером Рінусом Міхелсом, поважаючи принципи "тотального" футболу, на чемпіонаті світу 1974 р. досягла фіналу.

Саме завдяки перебудові тренувального процесу, інтенсифікації та універсалізації самої гри тренерам київського "Динамо" Валерію Лобановському і Олегу Базилевичу вдалося в 1975 р. привести команду до найбільшого успіху серед клубних команд Радянського Союзу. Кияни завоювали Кубок володарів Кубків і Суперкубок.

Гра кращих команд першої половини 70-х років: амстердамського "Аякса", мюнхенської "Баварії", київського "Динамо", збірної Голландії, збірної Польщі, чемпіонів світу 1974 р. – збірної ФРН була видовищною, ефективною, з чіткою взаємозаміною, з високою майстерністю і тактичним мисленням гравців.

З настанням епохи "тотального" футболу втратила своє глобальне значення система розташування гравців. Зрозуміло, що в кожній лінії повинна бути погрібна кількість гравців. Але в процесі гри, залежно від того, атакує команда чи захищається, певна кількість гравців виконує і певне завдання. Постійно йде боротьба за створення чисельної переваги на стратегічно важливих ділянках поля. Це вимагає постійного руху практично всіх польових гравців. Після зриву атаки першим повертається назад не захисник чи півзахисник, а гравець, що знаходиться ближче до м'яча або зони, куди може бути переданий м'яч. Тому схематичне розташування гравців має значення лише на початку матчу. Подальший рух і взаємодія гравців визначаються ігровими ситуаціями і тими завданнями, які вирішує команда, щоб досягти запланованого результату в конкретній грі.

Звісно, функції захисників, півзахисників і нападаючих зберігаються. У першу чергу футболісти мають досконало володіти спеціальними навичками стосовно свого ігрового амплуа (функціональні обов'язки спортсмена у грі зумовлені тактичним розташуванням гравців для вирішення завдань гри). Але

цього вже недостатньо для "тотального" футболу. Наприклад, крайній захисник повинен оволодіти окрім функції свого амплуа функціями ще восьми амплуа. Сучасні тенденції розвитку футболу вимагають від гравців високого рівня спеціальної і універсальної майстерності.

Що стосується тактичних систем, то на сучасному етапі розвитку футболу немає якоїсь однієї системи, якої б дотримувались всі команди, як це було за епохи романтичного чи раціонального футболу. Починаючи з чемпіонату світу 1978 р., поряд з системами 1-4-3-3, 1-4-4-2 використовуються такі тактичні системи: 1-3-5-2, 1-4-5-1, 1-5-4-1 (рис. 16, 17, 18).

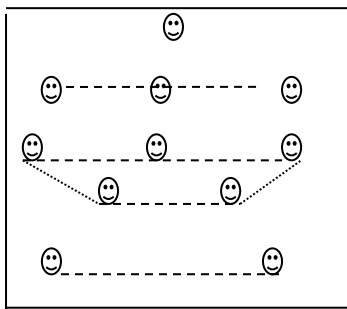


Рис.16

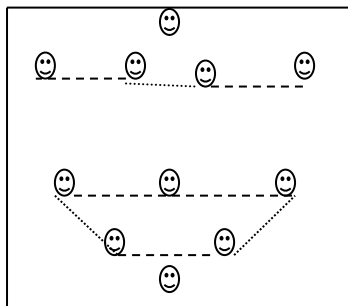


Рис. 17

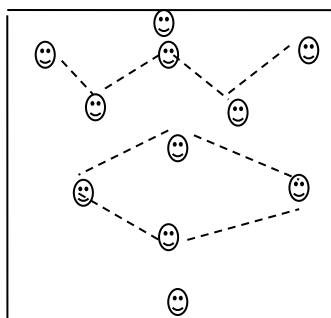


Рис. 18

Система 1-3-5-2 вперше була застосована збірною командою Бразилії на чемпіонаті світу 1982 р. в Іспанії. Через два роки на чемпіонаті Європи у

Франції цю систему використовували більше половини команд фінального турніру. У першу чергу це стосується чемпіона Європи – команди Франції.

Система 1-3-5-2 ставить особливі вимоги до захисників, передусім до центрального. Це повинен бути гравець високого класу, здатний повністю контролювати події на полі, чітко організовувати захисні та атакуючі дії команди.

Високі вимоги також ставляться до півзахисників, особливо крайніх. У процесі гри їм потрібно пересуватись уздовж всього поля і, залежно від ігрової ситуації, ефективно виконувати функції мінімум гравців трьох амплуа: крайнього півзахисника і крайнього нападаючого.

Завдяки трьом центральним півзахисникам команді вдасться опанувати центр поля і вести боротьбу за ініціативу. Відносно нападаючих, то вони грають у тому ж стилі, що за системою 1-4-4-2.

У випадку, коли команда не має у достатній кількості висококласних гравців атакуючого стилю, з метою побудови гри від оборони застосовується тактична система 1-5-4-1. Саме таку систему гри запропонував своїм підопічним тренер збірної Аргентини Білардо на чемпіонаті світу 1990 р. в Італії. Граючи загалом посередню команду, за винятком зірки першої величини Марадони, аргентинці організували свою гру за принципами масованого захисту і спромоглися досягти фіналу, де поступилися збірній ФРН, яка переважно грала за системою 1-4-4-2.

Система 1-5-4-1 передбачає використання у захисті так званого "хвилеріза", який розташовується попереду чотирьох захисників, цементує їх дії і періодично підключається до атаки.

Що ж стосується системи 1-4-5-1, то вона переважно використовується проти суперника з дуже сильною середньою лінією. Особливо тоді, коли треба "нейтралізувати" ключового гравця – диспетчера. П'ятого гравця на лінії півзахисту "розмінюють" з лідером суперників. При цьому функціональні дії інших чотирьох півзахисників не змінюються.

Зрозуміло, що система 1-4-5-1 може використовуватись під час вирішення й інших тактичних завдань. Все залежить від багатьох чинників: наявність виконавців різного амплуа (у команді в певний момент може не бути двох-трьох форвардів високого класу), гра на полі суперника (потреба стримувати атакуючий натиск суперників), намагання зберегти рахунок (команда виграє і спрямовує свої зусилля насамперед на те, щоб не пропустити гол), погодні умови, стан поля тощо.

Історичні особливості розвитку футболу в різних країнах і регіонах наклали свій відбиток на рівень виконавської майстерності футболістів. Характерні для етнічних груп особливості координації рухів проявляються в тонкощах технічного виконання. Але команди залежно від позитивних якостей і недоліків свого складу і складу суперника по-різному використовують ті чи інші тактичні системи. Кожна національна чи клубна команда намагається будувати свою тактику гри на засадах закономірностей еволюції футболу, що зумовлює постійну участь у тактичних діях всіх польових гравців незалежно від того, хто володіє м'ячем – партнер чи суперник.

Тактична підготовка

Завдання тактичної підготовки – опанування гравцями конче потрібних вмій, навичок і знань з метою ефективної участі у змагальній діяльності.

Тактична підготовка здійснюється як у процесі теоретичних, тренувальних занять, так і в процесі підготовки і проведення контрольних та офіційних ігор. Вона передбачає застосування індивідуальних раціональних (адекватних ігровій ситуації") дій футболістів, засвоєння різноманітних взаємодій групи гравців (стандартних й імпровізованих комбінацій), підпорядкування дій кожного гравця загальнокомандному намаганням досягти запланованого спортивного результату.

Тактична підготовка базується на технічній підготовленості футболістів. Однак, якщо технічна підготовка спрямована на оволодіння структурою рухів під час виконання того чи іншого прийому, то тактична підготовка озброює

футболістів знаннями і вміннями доцільного використання засвоєних прийомів в умовах гри. Іншими словами, тактика – це керівництво (команда) до дії, тоді як техніка сама дія. У певній ігровій ситуації можна застосовувати різні технічні прийоми (зробити передачу, нанести удар по воротах чи перейти до ведення м'яча), але який з них самий слушний для досягнення мети, це «вирішує» тактична підготовленість футболіста, тобто його вміння використати найбільш раціональний, адекватний прийом.

Коли мова йде про тактичну підготовку, потрібно розрізнити індивідуальну тактику – виконання технічних прийомів згідно ігрової ситуації та загальнокомандну – організація, ведення і управління грою в цілому.

Загальнокомандна тактика будується відповідно до сучасних тенденцій розвитку футболу, а також принципів підходів тренера до управління грою. Саме завдяки видатним тренерам футбол став таким, яким ми спостерігаємо його сьогодні. Тому систему методів, способів і засобів організації гри характеризують як принципову тактику.

Індивідуальна тактична підготовка має вирішити такі завдання:

1. Навчити гравців доцільному виконанню технічних прийомів у відповідності до ігрової ситуації.

2. Розвинути у футболістів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, кмітливість, творчу ініціативу, здібність передбачати вірогідну зміну ігрової ситуації.

3. Навчити взаємодії з партнерами у рамках певних тактичних систем у захисті й нападі.

4. Сформувати у гравців вміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші залежно від зміни ігрових обставин і гри протилежної команди.

Всі перелічені завдання вирішує прикладна тактика.

Оволодіння прикладною тактикою відбувається в два етапи: на першому – засвоєння умінь і навичок гравців у фазах наступу і захисту; на другому –

використання цих вмінь і навичок безпосередньо у грі з урахуванням функціональних обов'язків (ігрових амплу).

Отже, тактичну підготовку гравців треба починати саме з вирішення завдань першого етапу. Але перед цим було б доцільно класифікувати тактичні прийоми.

Класифікація тактики

Класифікація – це розподіл будь-яких об'єктів за спільними ознаками. Якщо у класифікації техніки враховуються переважно біомеханічні показники, то для класифікації тактики потрібно враховувати такі параметри як час, простір, руховий режим гравця тощо.

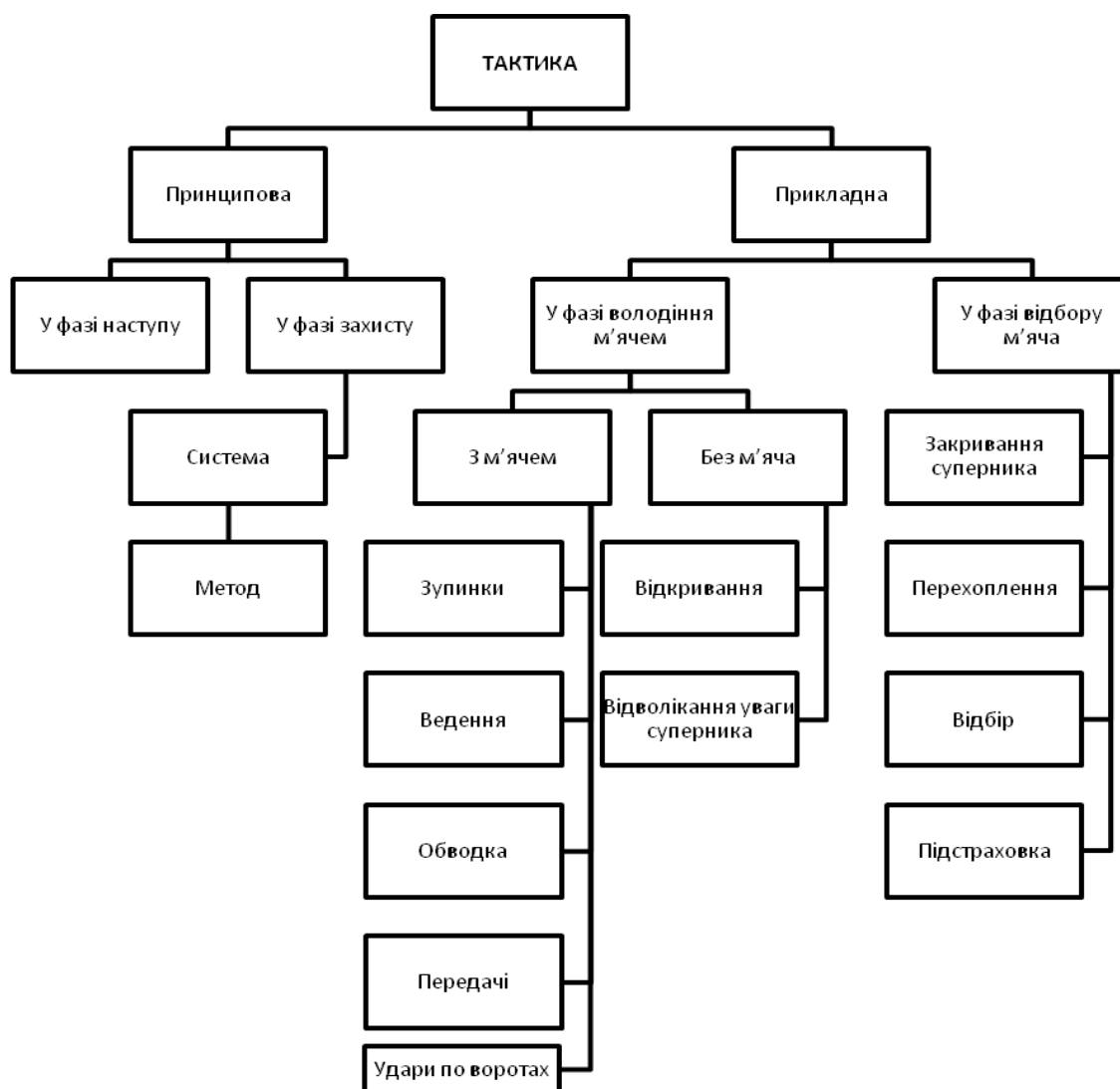


Рис. 19. Класифікація тактики гри у футболі

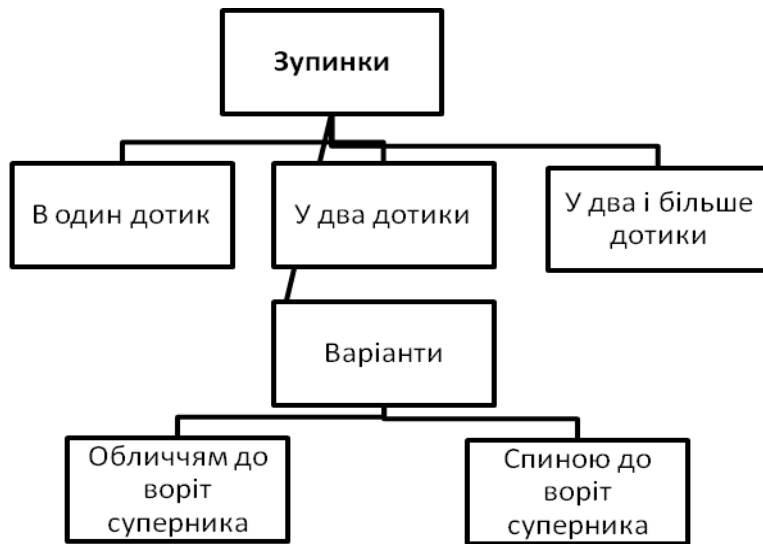


Рис. 20. Класифікація тактичних прийомів виконання зупинок м'яча у футболі

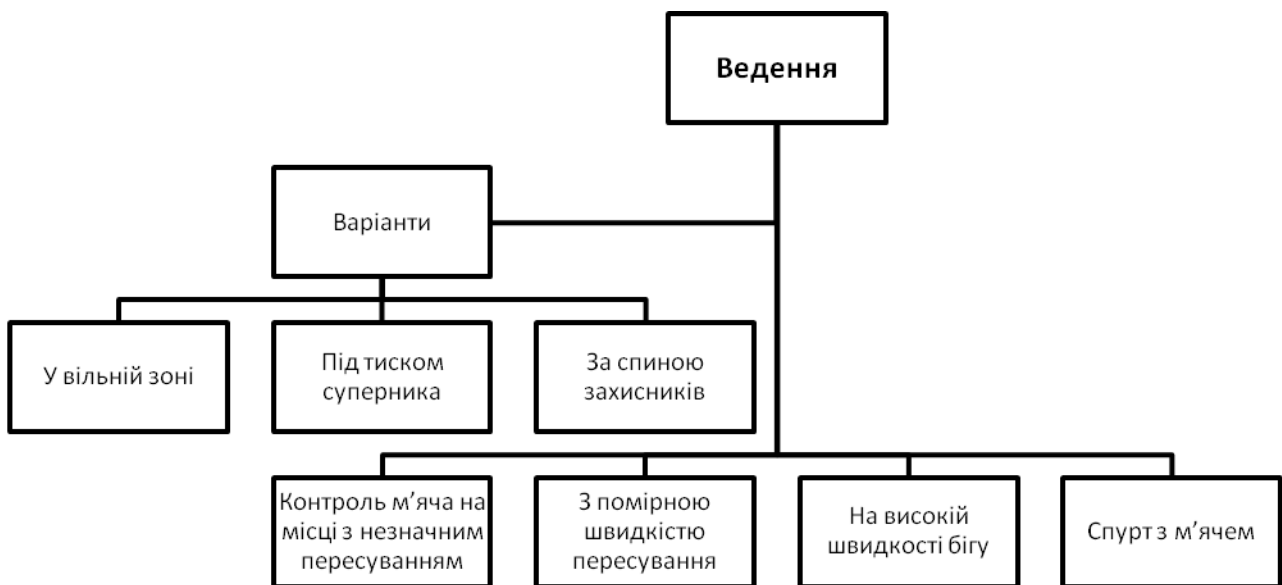


Рис. 21. Класифікація тактичних прийомів виконання ведення м'яча у футболі

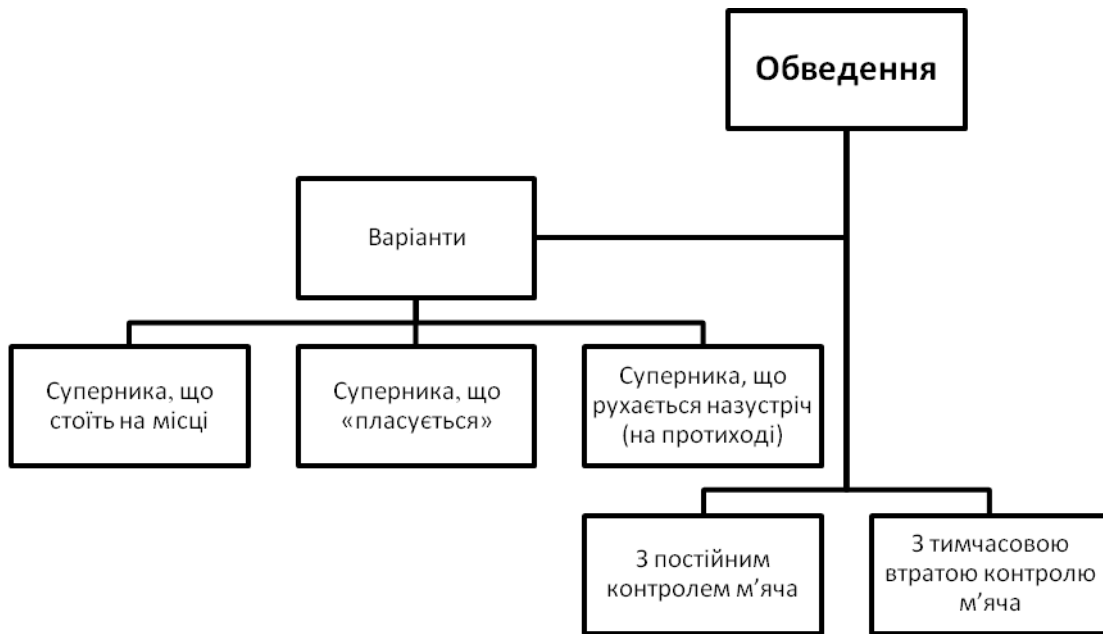


Рис. 22. Класифікація тактичних прийомів виконання обведення суперника у футболі



Рис. 23. Класифікація тактичних прийомів виконання передач м'яча у футболі

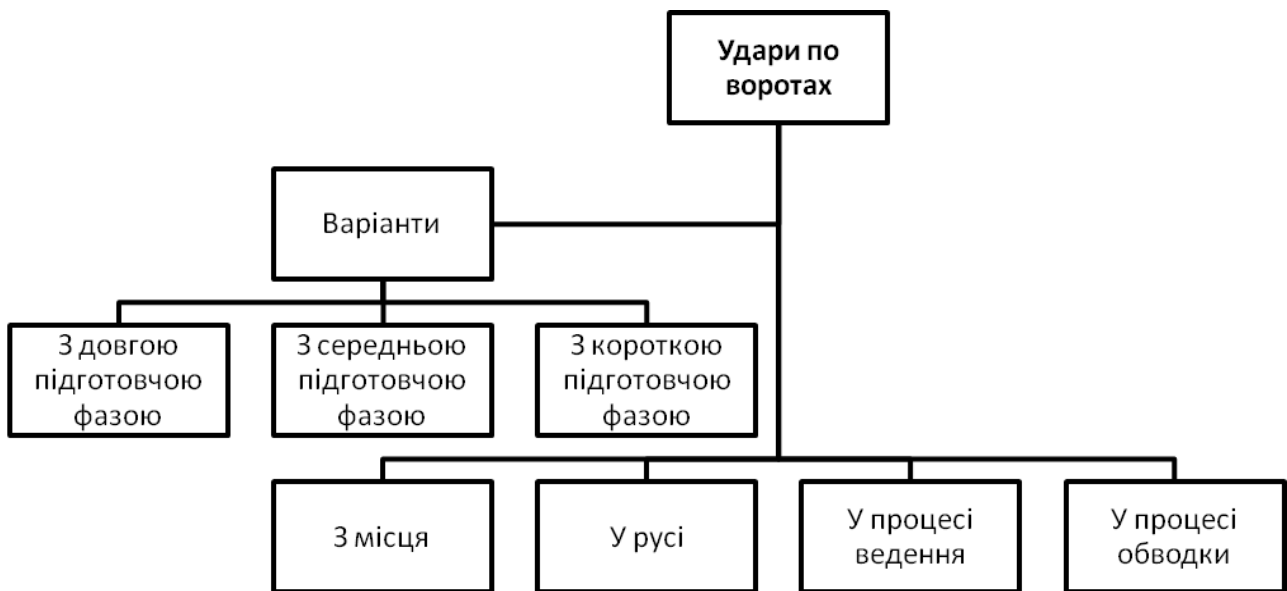


Рис. 24. Класифікація тактичних прийомів виконання ударів м'яча у футболі



Рис. 25. Класифікація тактичних прийомів виконання відкривання у футболі

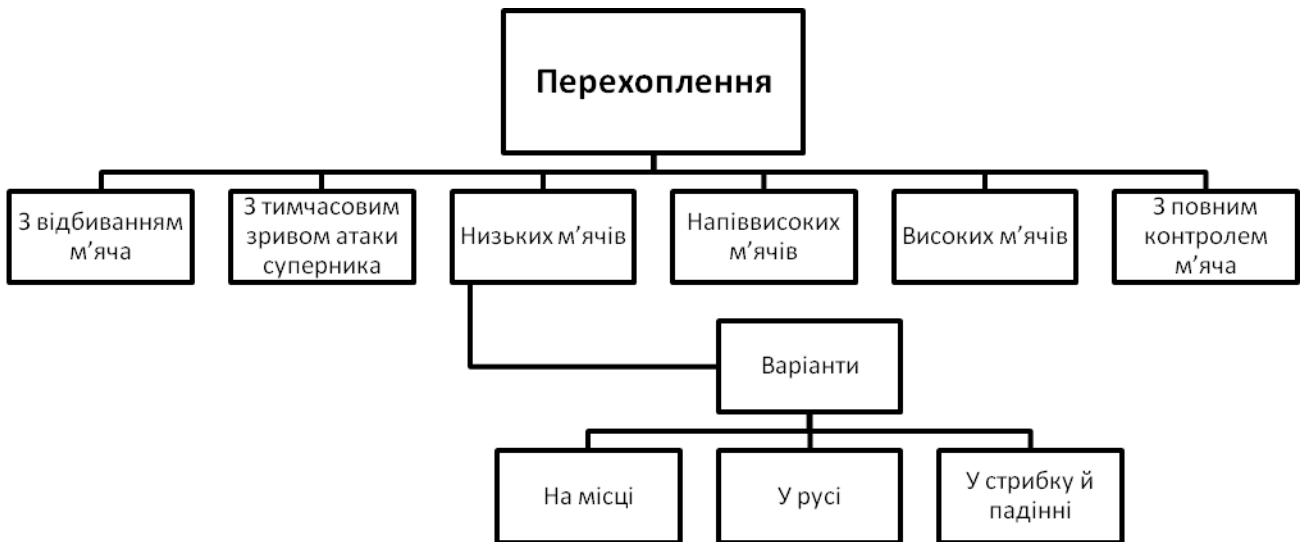


Рис. 26. Класифікація тактичних прийомів виконання перехоплення м'яча у футболі

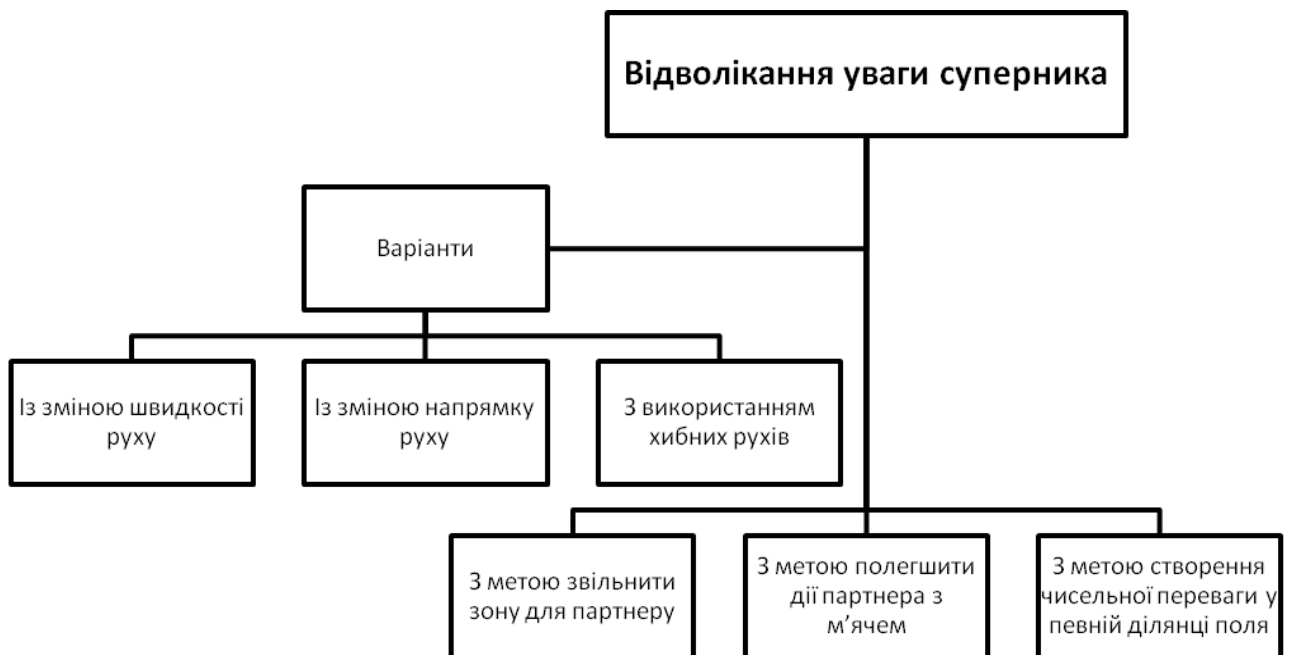


Рис. 27. Класифікація тактичних прийомів виконання відволікання уваги суперника у футболі



Рис. 28. Класифікація тактичних прийомів виконання відборів м'яча у футболі

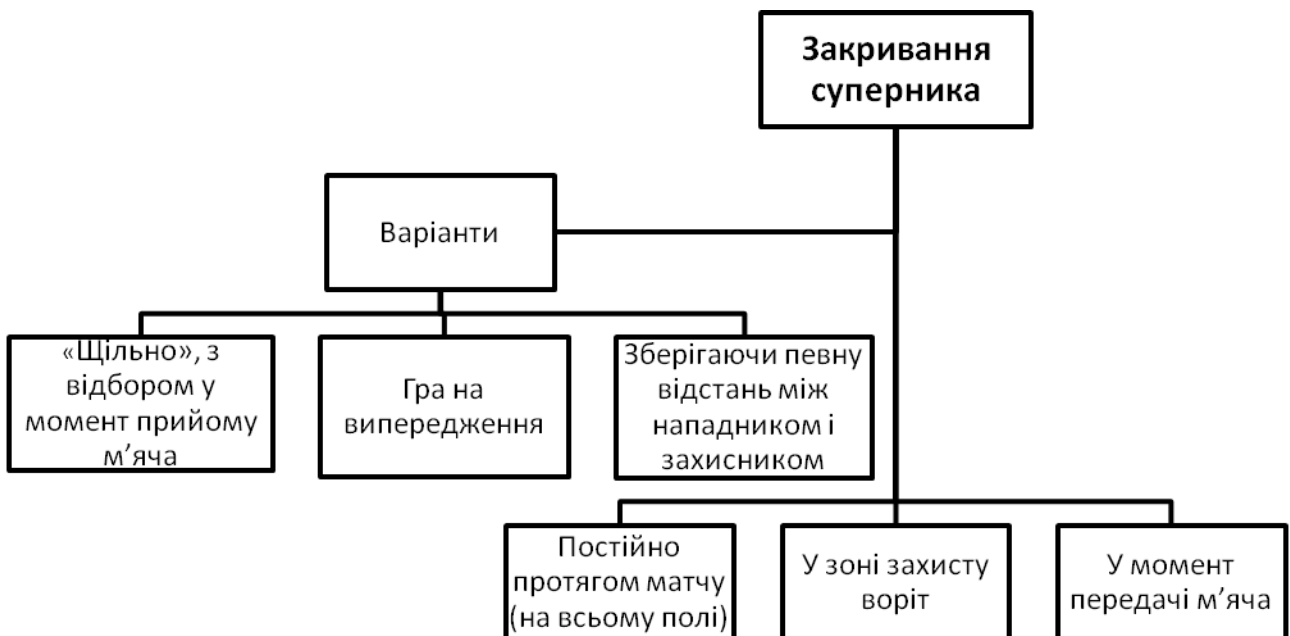


Рис. 29. Класифікація тактичних прийомів виконання закривання м'яча у футболі



Рис. 30. Класифікація тактичних прийомів виконання підстраховки у футболі

№ теми	Назва теми	Кількість годин
4.	Футбол у програмі фізичного виховання ЗОШ. Методика проведення уроків з футболу. Організація і проведення секційної роботи в школі.	2

Питання

<ol style="list-style-type: none"> 1. Організація уроків з футболу в ЗОШ. 2. Планування навчальної і секційної роботи з футболу. 3. Методика проведення уроків з футболу: <ul style="list-style-type: none"> - в початкових класах; - в середніх класах; - в старших класах. 4. Організація і проведення секційної роботи в школі.
--

Питання для самостійного опрацювання

<ol style="list-style-type: none"> 1 Відбір дітей для заняття футболом. 2 Методико-біологічний контроль учнів, що займаються в секції з футболу. 3 Контроль за фізичною і техніко-тактичною підготовкою учнів, що займаються в секціях з футболу (законспектувати нормативи).
--

Основна література	Додаткова література
1, 5, 11, 16, 23, 30, 48	4, 17, 31, 35
Наочні посібники та технічні засоби	
4, 5, 13	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Комп'ютерне тестування. 3. Перевірка конспектів. 4. Експертна оцінка. 	

Студентам необхідно знати

<ol style="list-style-type: none"> 1. Організацію уроків з футболу в ЗОШ. 2. Планування навчальної і секційної роботи з футболу в ЗОШ. 3. Методику проведення уроків з футболу в початкових класах. 4. Методику проведення уроків з футболу в середніх класах. 5. Методику проведення уроків з футболу в старших класах. 6. Організацію і проведення секційної роботи з футболу в ЗОШ. 7. Відбір дітей для занять футболом. 8. Методико-біологічний контроль учнів, що займаються в секції з футболу. 9. Контроль фізичної і техніко-тактичної підготовленості учнів, що займаються в секціях з футболу.

Футбол у школі

Програмою з фізичної культури для учнів 1-12 класів загальноосвітніх шкіл передбачено проведення уроків вивчення, удосконалення і складання контрольних нормативів з елементів спортивних ігор: футболу, баскетболу, гандболу та волейболу.

Програмний матеріал розподіляється:

- а) на пріоритетний матеріал для навчання і розвинення фізичних якостей;
- б) на матеріал для обов'язкового повторення у домашніх завданнях.

Програмний матеріал для практичних і самостійних занять з футболу

№ п/п	Основні засоби	Класи							
		4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	Техніка пересування								
	Звичайний біг	ПЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	Біг спиною вперед	ПЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	Біг приставними кроками	ПЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	Біг перехресним кроком	ПЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	Стрибки		СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	Зупинки		СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	Повороти		СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
Падіння				ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	
II	Техніка гри з м'ячем								
	Удари:								
	внутрішнім боком стопи	ПЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	внутрішньою частиною підйому	СЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	серединою підйому	ПЗ	СЗ	СЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	зовнішньою частиною підйому	СЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	зовнішнім боком стопи	СЗ	СЗ	СЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	носком	СЗ	СЗ	СЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	п'ятою	СЗ	СЗ	СЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	стегном	ПЗ	СЗ	СЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	головою	СЗ		ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	Зупинки:								
	внутрішнім боком стопи	ПЗ	СЗ	ПЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	зовнішнім боком стопи	СЗ	СЗ	СЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
	серединою підйому	СЗ	СЗ	СЗ	ПЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ
підшвою		СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	
гомилкою			СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	

Ведення:								
Внутрішньою частиною підйому	Сз	Сз	Пз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз
Середньою частиною підйому	Пз	Сз	Пз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз
Зовнішньою частиною підйому	пз	сз	пз	пз	Сз	Сз	Сз	Сз
Обманні рухи (фінти):								
З прибиранням м'яча назад	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
З прибиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім)боком стопи	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
З переступанням	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
З хибним замахом на удар (передачу)		Сз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
З наступанням на м'яч		Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
З хибною зупинкою м'яча з повертанням		Сз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
Відбір:								
Спереду (основний відбір)	Сз	Сз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
Збоку (поштовхом плечем у плече, напівпідкатом, підкатом)		Сз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
Ззаду (напівпідкатом, підкатом)		пз	сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
Вкидання	сз	Пз	сз	сз	сз	сз	сз	сз
III Техніка гри воротаря:								
<u>Ловля м'яча:</u>								
на місці	Сз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
в русі	Сз	Пз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
в стрибку	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
в падінні	сз	сз	сз	сз	сз	сз	сз	сз
<u>Відбивання м'яча:</u>								
руками		Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
ногами		Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
<u>Введення м'яча в гру:</u>								
рукою		Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
ногою		Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
IV Тактика гри								
<u>Тактика наступу команди:</u>								
позиційний наступ						Сз	Сз	Сз
контрнаступ			Сз	Сз	Пз	Сз	Сз	Сз
<u>Тактика наступу групова:</u>			Сз	Сз	Пз			
ігрові комбінації						Сз	Сз	Сз
стандартні комбінації			Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
<u>Тактика наступу індивідуальна:</u>								
відкривання			Сз	Сз	Сз	Сз	Сз	Сз
хибний маневр						Сз	сз	Сз
вибір позиції						Сз	Сз	Сз

	<u>Тактика захисту командна:</u> активний захист (пресинг по всьому полю) пасивний захист (гра у своїх зонах) комбінований захист						сз сз сз	сз сз сз	Сз Сз Сз
	<u>Тактика захисту групова:</u> розбір гравців переключення підстраховка						сз сз сз	сз сз сз	Сз Сз Сз
	<u>Тактика захисту індивідуальна:</u> закривання гравців вибір позиції підстраховка						сз сз	сз сз	сз сз
V	Навчальна гра		сз	сз	пз	сз	сз	сз	сз
VI	Теорія Сутність гри у футбол Правила гри Розвиток футболу в Україні і за кордоном Гігієнічні знання і навички Режим харчування спортсменів Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога. Організація і проведення змагань Класифікація техніки гри Тактичні системи гри 1-4-3-3, 1-4-4-2.	Пз пз	Сз сз	пз	Пз Пз Пз пз	Сз Сз Сз Сз Сз	сз сз сз сз сз	Сз Сз Сз Сз Сз Сз	Сз Сз Сз Сз Сз Сз
<i>Примітка:</i> ПЗ – практичні (урочні) заняття; СЗ – самостійні (секційні) заняття.									

Навчальні нормативи з техніки футболу згідно з шкільною програмою

Тестові вправи	Клас	Критерій (оцінка)
Зупинка м'яча підошвою чи внутрішнім боком стопи	4-й	Експертна оцінка
Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи. Участь у навчальній грі.	6-й	Експертна оцінка
Зупинка м'яча, що летить назустріч чи опускається.	7-й	Експертна оцінка
Удари по м'ячу на дальність: хлопці	10-й	56 м - оцінка "5" 52 м - оцінка "4" 48 м - оцінка "3"
дівчата		40 м - оцінка "5" 35 м - оцінка " 4" 30 м - оцінка "3"
Жонгливання м'ячем (кількість ударів правою і лівою ногами): хлопці дівчата		20 - 16 - 12 12-8-4
Удари на точність, кількість попадань з 10 ударів у задану половину воріт з 11 м: хлопці дівчата		7 - 6 - 5 6 - 5 - 4

Структура і методика проведення заняття

Окреме заняття є основною організаційною структурою всього навчального процесу. Залежно від того, яке навчально-виховне завдання знаходить найбільше відображення на занятті, розрізняють вступні, базові, контрольні та комплексні заняття.

Вступні заняття проводяться перед початком нового самостійного розділу програми. В них передбачають вирішення загальних завдань навчально-виховного процесу.

Базові заняття залежно від переважної спрямованості у них однієї з сторін процесу фізичного виховання можуть акцентуватися на навчанні рухових дій

чи вихованні рухових здібностей, тобто, це можуть бути заняття вивчення, повторення чи закріплення навчального матеріалу або розвинення рухових якостей.

Контрольні заняття спрямовані на визначення рівня успішності чи підготовленості учнів, перевірку засвоєних ними знань, умінь, навичок тощо.

Комплексні заняття поєднують в собі вирішення декількох навчально-виховних завдань: навчання окремих технічних прийомів; розвинення спортивних здібностей, контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Для занять спортивними іграми в школі і зокрема футболом найбільш сприятливими є комплексні заняття. Структура і зміст окремого заняття визначає фізіологічна, психологічна і виховна спрямованість навчального процесу.

Орієнтовний план-конспект і методика проведення комплексного заняття з футболу

Клас _____

Тема _____

Завдання: 1. _____

2. _____

3. _____

Матеріально-технічне забезпечення:

Структура:

I. Вступна частина (1-2 хв.).

Прийняття рапорту, перевірка присутніх, ознайомлення із завданнями, які будуть вирішуватися на занятті.

II. Підготовча частина (10-12 хв.).

У підготовчій частині проводиться розминка, яка складається із загальної та спеціальної частин. В загальній частині використовується аеробний біг (не менше 4 хв.) і загально-розвиваючих вправи в русі, на місці. У спеціальній частині розминки виконуються спеціальні вправи з м'ячем (передачі та ловля,

удари і зупинки у поєднанні з різними руховими вправами в русі і на місці). Закінчується розминка вправами на гнучкість і на розслаблення.

III. Основна частина (25-30 хв.).

В основній частині вирішуються завдання повторення і вдосконалення пройденого матеріалу, вивчення нового матеріалу і його закріплення в техніко-тактичних вправах і двосторонній грі.

1. Повторення і удосконалення пройденого матеріалу (7-10 хв.).

Клас поділяється на 2-4 підгрупи; в кожній підгрупі окремий учень розказує і показує техніку виконання ігрового прийому, а також практично удосконалюється з методики навчання тому чи іншому технічному елементу. Викладач аналізує дії учнів і оцінює їх.

2. Вивчення нового матеріалу (18-20 хв.).

Цю частину уроку проводить вчитель. Методика навчання тому чи іншому технічному прийому відбувається за визначеною схемою (табл. 5).

I етап. Ознайомити учнів із значенням ігрового прийому для гри, розповісти про переваги і недоліки даного технічного прийому, показати ігрові взаємодії гравців у процесі гри, в яких найбільш часто виконується даний технічний прийом.

II етап. Розповісти (і показати) біомеханічну структуру виконання технічного прийому: попередня фаза – підготовча фаза – робоча (виконавська) фаза – завершальна фаза; простежити за правильним виконанням імітаційних рухів; звернути увагу на помилки, які допускають учні під час виконання технічного прийому; вимагати узгоджених дій від учнів під час виконання технічного прийому; добрати підготовчі вправи і вправи, які сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні певного технічного прийому. Протягом усього етапу треба дотримуватися дидактичних принципів навчання: активності та свідомості, послідовності, наочності, поступовості, індивідуального підходу.

III етап. Підібрати вправи для варіативного виконання технічного прийому і визначити просторово-часові параметри їх виконання; визначити

потрібний обсяг (кількість повторень) і темп (інтенсивність) виконання вправ за умови додержання послідовності і поступовості; визначити інтервали відпочинку між вправами. Вимагати, щоб при різних варіантах виконання ігрового прийому не змінювались засади техніки.

Таблиця 5

Навчаюча програма технічним прийомам

Етапи навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії вчителя	Зміст дій учнів під час виконання вправ	Рівень виконання вправ
I	1 -й	Розповісти про значення технічного прийому в процесі гри тощо	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття викладеного матеріалу
II	2-й	Показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому	Імітація виконання технічного прийому без м'яча	Узгоджені дії рук, ніг і тулуба
	3-й, п-й	Навчання виконанню технічного прийому в простих (полегшених) умовах, засвоєння техніки ігрового прийому		
III	п -й тощо	Навчання виконанню технічного прийому в умовах, наближених до гри. Варіативне виконання технічного прийому		
IV	п -й тощо	Закріплення виконання технічного прийому в процесі самої гри.		

Примітка. Завдання, які вирішує вчитель на кожному етапі навчання;

IV етап. Підібрати ігрові вправи для удосконалення технічного прийому (квадрати, естафети, двобічні ігри тощо) і визначити їх тривалість та інтенсивність; визначити рівень засвоєння технічного прийому, ефективність його виконання у процесі ігрової вправи; зробити коректуючи загальні та індивідуальні вказівки щодо більш чіткого виконання технічного прийому в ігрових умовах.

Закінчується основна частина заняття двобічною грою. Залежно від завдань, які вирішуються на занятті, гра проводиться з визначеними умовами (наприклад, гол буде зарахований тільки після удару середньою частиною підйому тощо), в процесі двобічної гри учні (особливо старших класів) проходять тренерську і суддівську практику.

IV. Заключна частина (3-5 хв.).

Аеробний біг (1-1,5 хв.). Вправи для відновлення дихання, вправи для розслаблення, стройові вправи. Стислий аналіз заняття та домашнє завдання.

Позакласна секційна робота в школі

Залучати секцій з футболу можна учнів, які досягли 10-річного віку, тобто 3-го чи 4-го класів.

Спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи, які бажають займатись футболом.

У завдання секцій входять: виховання потреби заняття спортом, підвищення рухової підготовленості, удосконалення рухових вмінь і навичок гри у футбол. При створенні секції потрібно орієнтуватись на відповідну матеріальну базу, традиції школи, кадровий потенціал. Загальне керівництво роботою секцій покладається на вчителя фізичної культури.

Перед зарахуванням у секції з футболу учні проходять медичний огляд. В подальшому, в процесі навчально-тренувальних занять і змагань, всі учні-члени секції мають перебувати під постійним лікарсько-педагогічним контролем, який здійснюють вчитель-тренер і шкільний лікар.

Виходячи із структури дитячо-юнацьких спортивних шкіл і завдань підготовки юних футболістів, секції з футболу в школі повинні мати навчальні групи, які формуються з урахуванням віку і підготовленості учнів.

Основні завдання навчальних груп

Групи початкової підготовки (10-11 та 11-12 років): зміцнення здоров'я і загартування організму учнів; прищеплення стійкого інтересу до занять футболом; всебічна фізична підготовка з переважним розвиненням швидкості,

спритності і координації рухів; навчання засад техніки володіння м'ячем, індивідуальної та групової тактики гри у футбол, вивчення правил гри у футбол.

Навчально-тренувальні групи 1-го (12-13 років) і 2-го (13-14 років) років навчання в секції: зміцнення здоров'я, удосконалення всебічної фізичної підготовки з переважним розвиненням швидкісно-силових якостей, спритності та загальної витривалості; оволодіння технічними прийомами гри, які найбільш часто і ефективно використовуються у гри; удосконалення індивідуальної та групової тактики гри; оволодіння засадами командної тактики гри; визначення ігрових амплуа юних футболістів – воротарів, захисників, півзахисників, нападаючих; участь у змаганнях з футболу та виконання вимог III юнацького розряду; виховання елементарних навичок суддівства. Виховання в учнів вміння займатись самостійно: виконувати вправи з фізичної підготовки та індивідуальної техніки володіння м'ячем.

Навчально-тренувальні групи 3-го (14-15 років) і 4-го (15-16 років) років навчання в секції: удосконалення всебічної фізичної підготовки, розвинення сили, швидкості, загальної та спеціальної витривалості; вивчення і удосконалення технічних прийомів гри, індивідуальної, групової та командної тактики гри; визначення ігрового місця у складі команди, набуття досвіду участі у змаганнях; виконання вимог 2-го спортивного розряду з футболу; оволодіння навичками суддівства, виховання інструкторських навичок, удосконалення навичок займатися самостійно.

Групи спортивного удосконалення в секції (16-17 років): подальше удосконалення фізичної підготовки, яка спрямована на розвинення спеціальних якостей футболіста – швидкості, швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості; удосконалення техніки гри з урахуванням індивідуальних здібностей та ігрового амплуа; удосконалення індивідуальної, групової та командної тактики за певною тактичною системою; удосконалення психологічної підготовки; набуття ігрового досвіду і виконання вимог для

присвоєння 1-го юнацького розряду з футболу; удосконалення інструкторських і суддівських навичок; підвищення рівня теоретичних знань.

Головні форми роботи секцій з футболу в школі: групові навчально-тренувальні заняття, індивідуальні та самостійні тренувальні заняття, двобічні ігри, товариські, контрольні та офіційні ігри.

Режим тренувальних занять і наповненість груп наведені в таблиці 6.

Таблиця 6

Режим і наповненість груп секцій з футболу в школі

Рік навчання	Вік учня для зарахування, років	Кількість учнів у групі	Кількість тренувальних занять на тиждень	Мінімальні вимоги до спортивної підготовленості
I. Групи початкової підготовки				
1-й	10-12	18-20	2-3	Виконання перевірних нормативів з ФП
1-й	11-12	18-20	2-3	
II. Навчально-тренувальні групи				
1-й	12-13	12-15	2-3	
2-й	13-14	12-15	2-3	Виконання нормативів з ЗФП, СФП
3-й	14-15	12-15	3-4	Виконання III юнацького розряду
4-й	15-16	12-15	3-4	Виконання нормативів з ЗФП, СТП
III. Групи спортивного удосконалення				
1-й	16-17	10-12	4-5	Виконання I юнацького розряду

№ теми	Назва теми	Кількість годин
5.	Управління підготовкою футболістів високої кваліфікації. Комплектування команди і управління нею під час змагань. Організація і проведення змагань з футболу.	2

Питання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні поняття про управління. 2. Планування підготовки футболістів. 3. Перспективне планування. 4. Поточне (річне) планування. 5. Оперативне планування. 6. Контроль змагальної діяльності. 7. Організація і проведення змагань з футболу 8. Система контролю за процесом підготовки. 9. Управління футбольною командою під час змагань.

Питання для самостійного опрацювання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Привила гри у футбол, міні-футбол і футзал. 2. Положення про змагання з футболу. 3. Колова і "Олімпійська" та змішана системи проведення змагань з футболу. 4. Структура і зміст заявки команди для участі у змаганнях. 5. Заповнення і ведення протоколу змагань.

Основна література	Додаткова література
9, 13, 16, 19, 27, 32, 42, 43, 49	8, 24, 29, 40, 47

Наочні посібники та технічні засоби
3, 6, 7, 12, 14
Контроль за рівнем засвоєння знань
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Комп'ютерне тестування. 3. Перевірка конспектів. 4. Експертна оцінка.

Студентам необхідно знати
<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні поняття про управління. 2. Планування підготовки у футболі. 3. Методика контролю за змагальною діяльністю і підготовленістю футболістів.

УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Під управлінням у найбільш загальному смислі розуміють процес цілеспрямованого впливу на який-небудь об'єкт з метою підвищення його функціонування та розвитку.

У більш вузькому розумінні управлінням називаються переведення якої-небудь системи у бажаний стан.

Відносно управління підготовкою футбольної команди потрібно:

1. Визначити вихідний рівень різних боків підготовленості футболістів своєї команди.

2. Розробити (вивчити , скласти) модельні характеристики різних боків підготовленості та змагальної діяльності футболістів цієї ж і вищої кваліфікації.

3. Порівняти вихідний рівень підготовленості футболістів своєї команди з модельними.

4. Підібрати слушні засоби підготовки і розробити методику тренувального процесу.

5. Спланувати підготовку футболістів: багаторічну, етапну, поточну і оперативну.

6.3 метою безпосереднього керування підготовкою футболістів здійснювати:

- планування і проведення окремих занять, мікроциклів, мезоциклів;
- контроль за тренувальними навантаженнями;
- контроль і аналіз змагальної діяльності;
- визначення (тестування) різних боків підготовленості: функціональної, загальної фізичної, спеціальної фізичної у взаємозв'язку з технікою;
- корекцію тренувального процесу залежно від співвідношення запланованих і дійсних результатів підготовки футболістів;
- відновлення працездатності футболістів.

Планування підготовки футболістів

У сучасному футболі неможливо досягти високих результатів у змагальній діяльності без чіткого і науково обґрунтованого планування, яке включає в себе систему заздалегідь розроблених на певний термін організаційних і методичних заходів, що дозволять з найбільшою ефективністю вирішувати завдання спортивної підготовки.

Планування у футболі поділяється на перспективне (багаторічне), поточне (річне) і оперативне (від одного дня до місяця).

Перспективне планування

Перспективні плани складаються як для команди в цілому, так і для кожного гравця окремо з урахуванням його ігрового амплуа. Перспективний план має відображати основні розділи роботи футбольної команди і передбачати поступальне зростання спортивної майстерності.

Перспективне планування передбачає створення комплексної цільової програми підготовки, яка орієнтовно складається з таких розділів:

1. Характеристика вихідного стану:

а) стисла характеристика команди: вік, кваліфікація, рівень функціональної, фізичної, техніко-тактичної, теоретичної і вольової підготовленості; стан здоров'я за даними поглибленого медичного обстеження (ПМО);

б) аналіз та оцінка сучасного етапу і тенденцій розвитку футболу в районі, області, країні і за кордоном (залежно від рівня команди);

в) кадрове, матеріально-технічне та фінансове забезпечення.

2. На засадах потенційних можливостей гравців команди з урахуванням майбутнього росту їх спортивної майстерності встановлюється основне завдання перспективного плану. Наприклад, для команди, що виступає у другій лізі, може бути поставлено за мету: "Через три (чотири) роки перейти у вищу лігу".

3. Концепція підготовки. Стисло викладаються головні вимоги до різних розділів підготовки футболістів на певних етапах. Характеризується система

підготовки: добір та комплектування команди; наукове та методичне забезпечення; прогнозування росту спортивно-технічних показників.

4. Модельні характеристики. Розробка модельних характеристик має передбачати динаміку зміни всіх показників по етапах підготовки. Модельні показники різних боків підготовки повинні бути орієнтовані на модельні характеристики змагальної діяльності, які визначають спортивний результат команди.

5. Комплексний контроль. Залежно від етапу підготовки і завдань контролю плануються: етапні комплексні обстеження (ЕКО); поточні обстеження (ПО); обстеження змагальної діяльності (ОЗД); поглиблене медичне обстеження (ПМО).

6. Матеріально-технічне забезпечення. Будівництво і обладнання спортивних баз; придбання спортивного інвентарю; вказуються орієнтовний кошторис витрат по етапах підготовки (навчально-тренувальні збори, змагання, оренда спортивних споруд, придбання спортивної форми й інвентарю та інші витрати).

Індивідуальний перспективний план складається для кожного гравця з урахуванням його амплуа і завданнями команди. Як правило, він містить у собі:

1. Дані про футболіста: загальні й антропометричні.

2. Спортивно-технічну характеристику: ігрове амплуа, спортивне звання, стаж виступів за команди певного рівня, найвищий спортивний результат, особливості ігрового стилю тощо.

3. Мету і завдання підготовки: основна мета підготовки; завдання щодо участі у змаганнях; завдання з різних аспектів підготовки.

4. Термін контрольних випробувань: тестування і проходження поглиблених і етапних медичних обстежень.

5. Графік підготовки (за формою командного графіку).

Планування річного тренувального циклу

Типовий річний тренувальний цикл складається з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного. Це обумовлено закономірностями

розвитку спортивної форми – фазами становлення, зберігання і тимчасової втрати. Періодизація тренування у футболі тісно пов'язана з календарем змагань: головні змагання повинні проводитися у змагальному періоді, а контрольні і навчально-тренувальні – у підготовчому (особливо на спеціально-підготовчому етапі).

Річний план підготовки складається з двох розділів: текстової частини і плана-графіка основних показників (табл. 7).

ПЛАН

підготовки команди _____ з футболу до
назва змагання _____ 20.... року

1. Стисла характеристика команди: вік гравців, росто-вагові показники, спортивна кваліфікація, ігрове амплуа, змагання, в яких брали участь, і зайняте місце, відмітні особливості у грі тощо.

2. Головні змагання року та запланований результат;

Назва змагань	Термін	Місце проведення	Запланований результат

3. Головні етапи підготовки

3.1. Загально-підготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму футболістів.

2. Різнобічне розвинення рухових і психічних якостей.

3. Поповнення фондів рухових вмінь і навичок.

3.1.1. Базовий утягуючий цикл

Завдання підготовки:

1. Визначення вихідного рівня підготовленості футболістів (тестування).

2. Характер тренувальних навантажень має сприяти серцево-судинної та дихальної систем, нервово-м'язовій діяльності.

3. Відновлення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості,

вправності та гнучкості).

4. Поступовий вихід на високий рівень тренувальних навантажень.

3.1.2. Базовий розвиваючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Визначення раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень з метою адаптації систем організму спортсменів до специфічних особливостей майбутньої ігрової діяльності.

2. Розвинення аеробної продуктивності, підвищення рівня МСК до модельних показників.

3. Розвинення анаболічних та лактатних здібностей футболістів (сила, швидкість, швидкісно-силові якості).

3.2. Спеціально-підготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Розвинення спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку гри у футбол.

2. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок

3.2.1. Базовий стабілізуючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Комплексний розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей).

2. Адаптація організму футболістів до навантажень, які характерні для ігрових мікроциклів.

3. Усунення індивідуальних технічних недоліків, засвоєння нових ігрових прийомів і спеціальних тактичних навичок.

4. Розвинення психологічної стійкості гравців (вольових якостей).

3.2.2. Передзмагальний мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Підвищення швидкості, витривалості та удосконалення спеціальної спритності засобами технічної й тактичної підготовки (опрацювання низки ігрових рухів і комбінацій, тренувальні ігри).

2. Освоєння спеціальних знань з тактики й стратегії гри.
3. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів з урахуванням специфіки ігрового амплуа.
4. Визначення оптимального складу команди.
5. Оцінка рівня фізичної й технічної підготовленості та зіграності команди.

3.3. Змагальний етап

Завдання підготовки:

1. Розвивати та підтримувати досягнутий рівень працездатності гравців.
2. Удосконалювати техніку й тактику гри шляхом підвищення ефективності дій кожного футболіста, а також комбінацій і організації гри в цілому, розвивати спеціальні навички і творчі здібності гравців.
3. Шляхом систематичного впливу на моральні та вольові якості футболістів, підвищувати рівень їх психічної підготовки.

3.4. Перехідний етап

Завдання підготовки:

1. Відновлення нервових і фізичних сил.
2. Активний відпочинок.

Примітка: умовні позначення:

1. Етапи: ЗПЕ – загально підготовчий етап; СПЕ - спеціально-підготовчий етап; ЗЕ - змагальний етап; ПЕ- перехідний етап.

2. Мезоцикли: УМ – утягуючий мезоцикл; БРМ – базовий розвиваючий мезоцикл; БСМ – базовий стабілізуючий мезоцикл; ПЗМ – передзмагальний мезоцикл; ЗМ – змагальний мезоцикл; МІМ – міжігровий мезоцикл; ТМ – тренувальний мезоцикл; ПМ – перехідний мезоцикл; ВМ – відновлювальний мезоцикл.

3. Обстеження: ПКО – поглиблене комплексне обстеження; ЕО – етапне обстеження; ПО – поточне обстеження.

4. ІІ – ігрова (інтегральна) підготовка.

5. ЗП – змагальна підготовка.

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки футболістів команди високої кваліфікації

Розділ підготовки	Місяць												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Період	Підготовчий				Змагальний							Перехідний	
Етап	ЗПЕ		СПЕ		ЗЕ							ПЕ	
Мезоцикл	УМ	БРМ	БСМ	ПЗМ	Чергування ЗМ, ІМ і МІМ							Чергування ВМ і ІМ	
Обстеження	ПКО	ПО	ПО		ПО		ПО		ПО		ЕО	ЕО	
НТЗ	Планується згідно календаря основних змагань												
Обсяг основних параметрів підготовки, кількість: тренувальних днів	24	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	6	
тренувальних занять	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	32	6	
тренувальних годин	128	122	128	128	128	128	128	128	128	128	92	15	
Співвідношення видів підготовки, %													
ЗФП	65	55	40	35	33	33	33	33	33	33	50	55	
СФП	12	20	22	14	8	8	8	8	8	8			
ТТП	15	15	20	24	25	25	25	25	25	25	25	15	
П	8	10	14	17	14	14	14	14	14	14	25	30	
ЗП			4		10	20	20	20	20	20			
Теоретична і психологічна підготовка	6	6	10	16	26	26	26	26	26	26	6	15	

Поточне планування

Поточне планування пов'язано з плануванням мікроциклів та мезоциклів підготовки футболістів у річному тренувальному циклі.

Загальнопідготовчий етап

Утягуючий мезоцикл. На початку підготовчого періоду проводиться утягуючий мезоцикл, який складається з двох загально-підготовчих ординарних мікроциклів. Головне завдання кожного мікроциклу – забезпечення поступової адаптації всіх систем організму до фізичних навантажень.

У цих мікроциклах не потрібно практикувати швидкісні вправи (виконання таких вправ спричиняє граничну напругу м'язів, до якої футболісти в цей час ще не готові).

Спрямованість тренувальних занять в мікроциклах з позиції біоенергетики переважно аеробна. Що ж стосується їх спрямованості по видах підготовки, то вона (з метою забезпечення більшого тренувального ефекту) варіюється згідно з визначеними закономірностями (табл. 8). Так, заняття для розвинення сили, швидкості і вправності доцільні на початку мікроциклів (їх ефективність буде значно вищою на відносно "свіжому" фоні нестомленого організму). Крім цього, взаємодія тренувальних занять і завдань, які підсилюють тренувальний ефект, буде позитивною, якщо завдання чи заняття анаеробної алак-татної спрямованості (швидкісні і швидкісно-силові) проводяться перед анаеробно-гліколітичними заняттями на швидкісну витривалість, анаеробно-гліколітичної спрямованості - перед аеробними (підвищення загальної витривалості).

Для мікроциклів утягуючого мезоциклу є характерним використання широкого кола засобів загальної фізичної підготовки, які забезпечують всебічний вплив на органи і системи організму. Динаміка навантаження у цих мікроциклах носить хвилеподібний характер: у перші чотири дні – значне збільшення (переважно за рахунок різкого зростання обсягу і незначного підвищення інтенсивності), наприкінці мікроциклів – зниження з переходом на активний відпочинок у поєднанні з відновлювальними засобами.

**Спрямованість тренувальних занять стосовно розвитку рухових
якостей у тижневому мікроциклі**

Рухові якості	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Сила	++ +	++	++	+	+	Відновлювальні заходи	Відпочинок
Швидкість	++	+++	++	+			
Швидкісно- силові	++	++	+++	+			
Швидкісна витривалість				+++			
Загальна витривалість					+++		
Спритність	+++	+++	+++	++	+		
Гнучкість	+	+	+	++	+++		

+- мало доцільно; ++- доцільно; +++ - дуже доцільно.

Базовий розвиваючий мезоцикл. Побудова мікроциклів у цьому мезоциклі відрізняється від попереднього насамперед обсягом і змістом тренувального навантаження. Що ж стосується послідовності тренувальних занять по днях мікроциклів, то вона теж змінюється .

Зміст мікроциклів носить більш визначений специфічний характер за рахунок включення засобів і методів підготовки, більш адекватних до футболу. Базовий розвиваючий мезоцикл об'єднує два-три мікроцикли (лише за величиною навантаження вони можуть бути ординарними чи ударними). Для ударних мікроциклів характерне значне збільшення навантаження – головним чином за рахунок збільшення інтенсивності виконання вправ.

Спеціально підготовчий етап

Базовий стабілізуючий мезоцикл. Особливість підготовки футболістів у цьому мезоциклі – оптимальне поєднання тренувальних занять специфічної і неспецифічної спрямованість. Вирішуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які визначають специфіку гри у футбол і

поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок. Чергування занять різної спрямованості по днях мікроциклу відповідає раніше розглянутим закономірностям. Водночас значно більше занять, ніж в попередніх мікроциклах, присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовкам.

Динаміка сумарного навантаження, як і в попередніх мікроциклах, хвилеподібна. У четвертий і п'ятий дні мікроциклу сумарне тренувальне навантаження досягає великих значень - переважно за рахунок підвищення інтенсивності спеціальної підготовки. Техніко-тактичні вправи виконуються здебільшого в умовах 2-го та 3 -го режимів координаційної складності.

Передзмагальний мезоцикл. Проводиться за два-три тижні до початку офіційних змагань. Спрямованість занять – техніко-тактична та ігрова. Підготовка футболістів носить визначений «інтегральний» характер. У цьому мезоциклі не потрібно забувати про зберігання раніше досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом всього передзмагального мезоциклу є однією з найважливіших передумов неухильного зростання тренуваності, але склад засобів значно змінюється за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних вправ.

На цьому етапі доцільно провести декілька контрольних ігор. Навантаження протягом мезоциклу поступово знижується як за рахунок обсягу, так і за рахунок інтенсивності.

Відновлювальні мікроцикли. З метою відновлення організму після попередніх великих тренувальних навантажень наприкінці етапу чи мезоциклу треба провести відновлювальні мікроцикли. їх характерні особливості – невелика тривалість (3-5 днів) і невисоке сумарне навантаження (за рахунок зниження обсягу і насамперед зменшення інтенсивності). Спрямованість і зміст тренувальних занять в поєднанні з психологічними і лікарсько-біологічними відновлювальними заходами мають забезпечити ефективність відновлення та якісну підготовку футболістів до початку наступного тренувального етапу.

Змагальний етап

Ігрові мікроцикли. Будуються залежно від форми календаря проведення

змагань.

Міжігрові мікроцикли. Головні завдання міжігрових мікроциклів у змагальному етапі – зберігання та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості. Тренувальні заняття у цих мікроциклах носять комплексний інтегральний характер.

Перехідний етап

Тренувальні мікроцикли на перехідному етапі будуються з метою вирішення завдань активного відпочинку і відновлення нервових і фізичних сил футболістів.

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах переважно аеробна. Зменшуються обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки: цим досягається відновлення центральної нервової системи, знімається психічна і фізична напруга. Вправи техніко-тактичної спрямованості виконуються здебільш в умовах 1-го режиму координаційної складності.

У перехідному етапі проводяться два-чотири тренувальних мікроцикли.

Оперативне планування

Оперативне планування стосується планування окремих тренувальних занять. Планування окремого тренувального заняття здійснюється залежно від співвідношення різних компонентів тренувального навантаження (характер вправи, тривалість, інтенсивність, координаційна складність тощо). Тренувальне заняття може бути спрямоване переважно на формування техніки рухів, розвинення тієї чи іншої фізичної якості, підтримку рівня тренуваності тощо.

Контроль за змагальною діяльністю

Для цілеспрямованого управління підготовкою футбольної команди потрібний ефективний контроль за змагальною діяльністю футболістів.

Змагальна діяльність футболістів стенографується за допомогою портативного магнітофону чи диктофону з подальшим перенесенням умовних звукових символів на спеціальні бланки (див. протокол № 1).

З метою оцінки ігрової активності та ефективності кожного гравця і

команди в цілому фіксується кількість техніко-тактичних дій (ТТД) і розраховується коефіцієнт ефективності (КЕ) їх виконання (відношення точно виконаних ТТД до їх загальної кількості). Реєструються такі ігрові дані: ефективний тиск на гравця, що володіє м'ячем, відбір м'яча, перехоплення м'яча, ведення м'яча і обведення суперника, передачі (короткі, середні, довгі), удари по воротах.

При виконанні інтенсивних фізичних вправ враховується не чистий час виконання вправи, а час, який включає безпосереднє виконання вправи і відновлення ЧСС до того показника, з якого почалась виконуватись вправа. Наприклад: біг 30 м (максимально) відбувався при ЧСС 120 уд/хв. Після закінчення вправи відновлення ЧСС до 120 уд/хв. тривало 2 хвилини.

Щоб отримати дані про змагальну діяльність за відсутності технічних засобів можна використовуватися спеціальним стенографічним записом гри. Футбольне поле розбивається на 32 умовні ділянки: кожна з них носить назву ігрової зони і кодується (див. рис. 31).

Техніко-тактичні дії позначаються такими символами:

V - перехоплення м'яча;

△ - зупинка м'яча;

∅ - відбір м'яча;

т - тиск на суперника, що володіє м'ячем, в результаті чого він втрачає м'яч;

~ - ведення м'яча;

↘ - обведення суперника;

⇒ удари по воротах ногою;

↑ удари по воротах головою;

- короткі передачі;

= середні передачі;

≡ довгі передачі;

A – м'яч укидається з-за бічної лінії;

K - кутовий удар;

CA - м'яч, вибитий суперником за бічну лінію;

СК - м'яч, вибитий суперником за лінію власних воріт;

Ф - порушення правил при відборі чи перехопленні м'яча;

П - порушення правил суперником;

УС - перехоплення м'яча суперником;

Н - неточна дія;

(в) - втрата м'яча;

(н) - неточна передача;

(А) - м'яч, вибитий за бічну лінію;

(к) - м'яч, вибитий за лінію власних воріт;

5 - номер гравця;

A₁₁ - ігрова зона;

10,6 - тривалість ігрового епізоду, протягом якого команда володіла м'ячем;

□√- місце воріт, куди був спрямований м'яч.

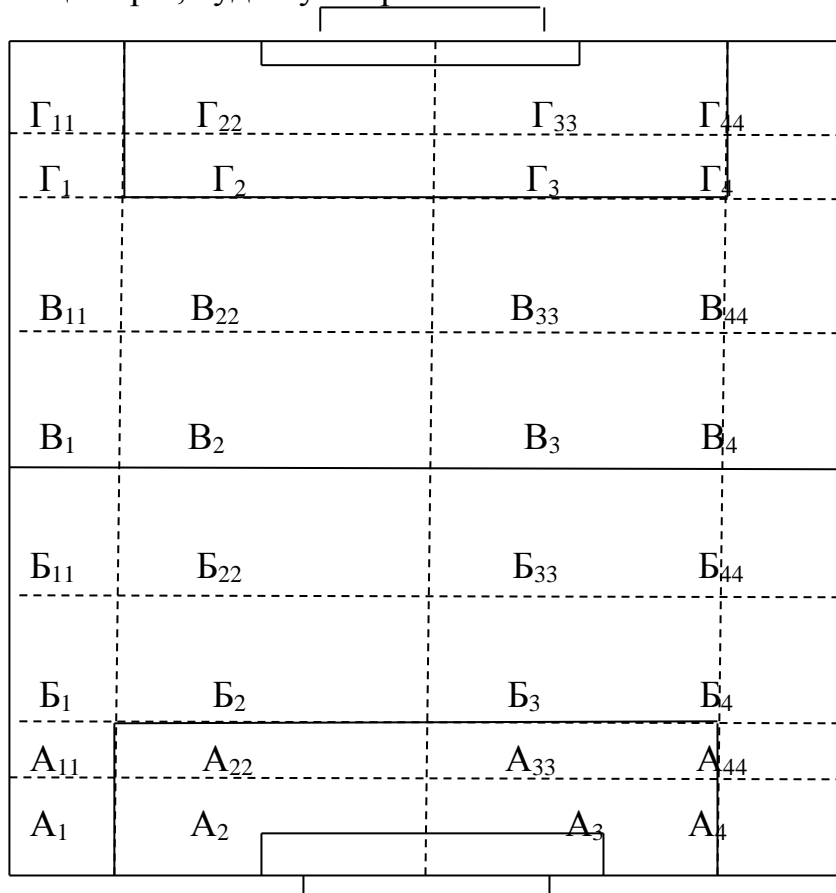


Рис. 31. Умовні позначення ігрових зон поля.

При фіксації ігрової діяльності передбачено суворе чергування умовних позначень: номер гравця – ТТД з м'ячем – ігрова зона. Наприклад:

5VБ₂~B₂=10 Δ B₄~B₄₄≡9Г₂₂—↑ ▽ гол - 12,1с

Стенографічний запис розшифровується таким чином: гравець під номером 5 перехопив м'яч в зоні B₂, далі просунувся з ним в зону B₂ і виконав середню передачу гравцеві під номером 10 в зону B₄, який зупинив м'яч і провів його у зону B₄₄, виконав довгу передачу гравцеві під номером 9 у зону Г₂₂, який ударом голови послав м'яч у ворота суперника. Вся ігрова комбінація тривала 12,1 с.

Для визначення ступеню координаційної складності виконання технічних прийомів розглядається у трьох варіантах:

- а) на місці чи на зручній швидкості пересування (1-й РКС),
- б) в русі з достатньо високою швидкістю (2-й РКС),
- в) у боротьбі з суперником (3-й РКС).

У цьому випадку ТТД підкреслюється однією, двома чи трьома рисками.

Наприклад:

5∅ = 6 ΔБ₂₂~B₂₂Н - 8,6 с
≡ - = ≡

Цей запис означає, що гравець під номером 5 у 3-му РКС відібрав м'яч, на зручній швидкості пересування (1-й РКС) виконав середню передачу гравцеві номер 6, який на достатньо високій швидкості бігу (2-й РКС) зупинив м'яч і зробив спробу обіграти суперника у зоні B₂₂, але втратив м'яч. Ігрова комбінація тривала 8,6 с.

Реєстрації також підлягає рухова діяльність окремих футболістів у процесі всього матчу. Ураховуються прискорення, ривки, біг з помірною інтенсивністю, а також стояння і ходьба (див. протокол №2).

ПРОТОКОЛ №1
реєстрації змагальних дій футболістів команди _____
в матчі з командою _____

(назва змагань)

« ____ » _____ .20__ р. м. _____

№ гр.	Прізвище	ТТД										Кількість ТТД	КЕ
		зупинки	ведення	обведення	Передачі			Ефективний тиск	відбори	перехоплення	Удари по воротах		
					короткі	середні	довгі						
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													

Загальна кількість ТТД

КЕ

% співвідношення

ПРОТОКОЛ № 2

рухової діяльності гравця команди

в матчі з командою _____

Ігрове амплуа _____ Ігровий номер _____

« ___ » _____ 20 ___ р. м. _____

Тайм	Ходьба	Стояння	Біг з помірною інтенсивністю	Прискорення	Ривки
I					
II					

Разом, хв.

% співвідношення

Для визначення ефективності гри кожного гравця окремо та команди у цілому може використовуватись оцінювальна шкала у балах. Ефективність ігрової діяльності визначається за двома розділами: 1-й – фаза відбору м'яча; 2-й – фаза володіння м'ячем.

1-й розділ, бали:

Відбір м'яча - +3.

Перехоплення м'яча - +3.

Ефективний тиск на суперника, що володіє м'ячем - + 1.

Неповний відбір м'яча (м'яч відбивається в аут чи за лінію воріт і цим зменшується напруга ігрової ситуації - +1.

Неповне перехоплення м'яча - + 1.

Відбір чи перехоплення м'яча у явній небезпечній ситуації біля власних воріт - +5.

Відбір чи перехоплення м'яча тоді, коли створюється реальна можливість для ефективною атаки воріт суперника - + 5.

2-й розділ, бали:

Коротка передача м'яча - + 1.

Середня передача - +2.

Довга передача - + 3.

Коротка гольова передача м'яча - +6.

Середня гольова передача м'яча - +7.

Довга гольова передача м'яча - +8.

Точний удар по воротах - +5.

Удар по воротах, що завершився голом - +10.

"Зароблений" одинадцятиметровий штрафний удар - +10.

Ведення м'яча - +1.

Обведення суперника - +2.

Ведення м'яча на достатньо високій швидкості бігу, внаслідок чого загострюється ігрова ситуація на користь своєї команди - +3.

Обведення з метою створення більш сприятливих умов для атаки воріт суперника - +5.

Неточний удар по воротах із зон Г₂₂, Г₃₃ - -5.

Неточний удар по воротах із зон Г₂, Г₃ - -3.

Неточний удар по воротах із інших зон - -1.

Втрата м'яча у зонах А₂, А₃, А₂₂, А₃₃ - -5.

Втрата м'яча у зонах А₁, А₁₁, А₄, А₄₄, Б₁, Б₃ - -3.

Втрата м'яча в інших зонах - -1.

Оцінювальна шкала гри воротаря.

Перехоплення м'яча - +5. Підбір легкого м'яча - +1.

Перехоплення м'яча у складній рухливій дії - +8.

Відбивання одинадцятиметрових штрафних ударів і ліквідація явних гольових моментів - +10.

Неправильний вибір ігрової позиції - -3.

Неправильна дія, що призвела до голу - -10.

Не відбитий «складний» удар у ворота - -5.

Не відбитий «легкий» удар у ворота - -8.

Примітка. Усі атакуючі дії воротаря оцінюються так само, як і дії польового гравця

Тестування підготовленості футболістів

З метою об'єктивного визначення рівня підготовленості футболістів на різних етапах тренувального циклу потрібно періодично проводити їх комплексне обстеження (тестування).

За допомогою тестування (контрольних випробувань) можна вирішити такі завдання:

- 1) виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- 2) оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості;
- 3) урівняти підготовленість окремих гравців і груп (команди) в цілому;
- 4) провести відбір спортсменів;
- 5) проводити об'єктивний педагогічний контроль;
- 6) виявити недоліки і переваги тих чи інших засобів і методів тренування;
- 7) більш об'єктивно управляти тренувальним процесом.

Комплексне обстеження передбачає: оцінку функціональної підготовленості і тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості; визначення рівня технічної підготовленості.

Оцінка функціональної підготовленості

Для оцінки фізичної працездатності футболістів може використовуватись тест PWC_{170} (по В.Л. Карпману зі співавт., 1974). Спортсмен на велоергометрі виконує два 5-хвилинні навантаження субмаксимальної потужності, які східчасто підвищуються.

Частота педалювання постійна (60-80 обертів). Потужність навантаження добирається з таким розрахунком, щоб різниця між ЧСС під час першого і другого навантажень складала не менш 40 уд./хв. Потужність першого навантаження складає 1 Вт на 1 кг маси тіла, другого – 2 Вт. Якщо не досягається потрібна різниця у ЧСС, то призначається третє навантаження з розрахунку 2,5 - 3 Вт.

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

де N_1, N_2 – потужності відповідно 1-го і 2-го навантажень (кг·м/хв чи Вт).

Максимальне споживання кисню (МСК) можна приблизно визначити за формулою (Карпман В.Л. і співавт., 1974):

$$МСК = 2,2 PWC_{170} + 1070.$$

Тестування загальної фізичної підготовленості

Змагальна діяльність футболістів вимагає високої фізичної підготовленості, компонентами якої є стартова і дистанційна швидкість, швидкісна та загальна витривалість, а також швидкісно-силові якості.

Стартова швидкість визначається тривалістю пробігання 30 м з високого старту, дистанційна – тривалістю бігу 60 м. Виконуються дві спроби, інтервал відпочинку – не менш 3 хв.

Швидкісна витривалість у комплексі з вправністю оцінюється за допомогою човникового бігу (спортсмени пробігають по прямій 180 м плюс відстань на поворотах). Для проведення човникового бігу ставляться три стояки на відстані 15 м один від одного (рис. 32). Учень починає біг від стояка 1, пробігає 15 м, оббігає стояк 2, повертається назад, оббігає стояк 1, і в такій послідовності вся вправа повторюється ще раз без перерви.

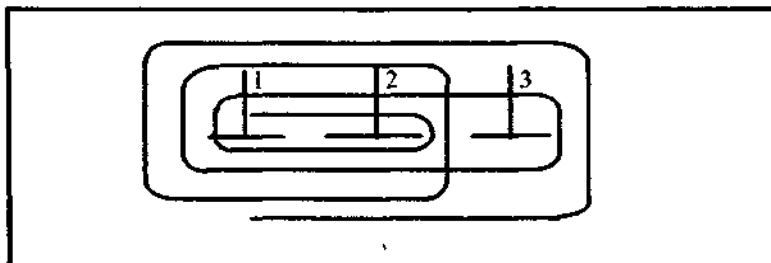


Рис. 32. Схема виконання човникового бігу 180 м

Результат оцінюється тривалістю виконання всієї вправи. Як додатковий показник можна визначити ІПА (інтегрований показник адаптації).

$$ІПА = t (f_1 + f_2),$$

де t - час, за який спортсмен подолав дистанцію;

f_1 - сума ЧСС за 10 с наприкінці першої хвилини відновлення;

f_2 - сума ЧСС за 10 с наприкінці другої хвилини відновлення

ІПА визначається в умовних одиницях. Чим вища швидкість бігу і менша сума пульсу (економічний кровообіг), тим краща працездатність (ІПА – менше).

Для футболістів молодшого віку для оцінки швидкісної витривалості використовується човниковий біг 3x10 м.

Для оцінки загальної витривалості (аеробних можливостей) використовується біг на 3000 м або тест Купера: відстань, яку пожми» спортсмен за 12 хв. (6 хв.) бігу.

За результатом 5-разового стрибка з місця оцінюються швидкісно-силові якості. Для учнів 11-13 років використовується стрибок у довжину з місця.

Для оцінки силових якостей використовується підтягування у висі.

Тестування проводиться протягом двох днів: перший день – біг 30, 60 і човниковий біг 180м (3x10 м); другий день – 5-разовий стрибок з місця (стрибок у довжину з місця), підтягування і біг 3000 м або 12 хв. (6 хв.).

Тестування спеціальної фізичної підготовленості

Враховуючи специфічні особливості футболу, для оцінки спеціальної фізичної підготовленості футболістів використовують такі тести:

1. Біг 30 м з м'ячем. Виконується з високого старту (з місця), м'яч можна вести будь-яким способом, але потрібно торкнутись м'яча на дистанції не менше трьох разів. Вправа вважається закінченою, коли учень перетне лінію фінішу. Суддя на старті фіксує слухність старту та кількість дотиків до м'яча, а суддя на фініші – час бігу.

2. Біг 5x30 м з м'ячем. Виконується так само, як і біг 30 м з м'ячем. Всі старту – з місця. Час для повернення на старт – 25 с. У випадку порушення правил проходження дистанції учнів повертають на старт (за рахунок 25 с) і вправа повторюється. Час виконання всіх п'яти спроб підсумується.

3. Доставання підвішеного м'яча головою в стрибку. Виконується з розбігу. Спортсмен відштовхується будь-якою ногою. Висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і ростом спортсмена. На кожну висоту даються три спроби. Враховується кращий результат.

4. Удар по м'ячу ногою на дальність. Виконується правою і лівою ногою по нерухомому м'ячу з розбігу будь-яким способом. Вимір дальності польоту м'яча здійснюється від місця удару до точки першого дотику м'яча землі. Для

удару кожною ногою надаються три спроби. Зараховується кращий результат ударів кожною ногою. Кінцевий результат визначається за сумою кращих ударів обома ногами.

5. Кидання м'яча на дальність. Виконується згідно правил гри у футбол у коридорі 2 м завширшки. М'яч, що вилетить за межі коридору, не зараховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

Тестування технічної підготовленості

1. Жонгливання м'ячем. Виконуються удари правою і лівою ногою (серединою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому), стегном і головою. Удари виконуються у будь-якій послідовності без повторення одного удару більше двох разів поспіль. Ураховуються тільки удари, які виконуються різними способами, з них не менше одного разу головою, правим і лівим стегнами.

2. Удари по воротах на точність. Виконуються по нерухомому м'ячу правою і лівою ногами з відстані 17 м (учні 11-12 років - з відстані 11 м). М'яч посилається по повітрю у прямокутник висотою 120 см і завширшки 250 см. Удари виконуються будь-яким способом. Виконується десять ударів кожною ногою. Враховується сума влучань. 3. Ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах. Виконуються з лінії старту (за 30 м до лінії штрафного майданчика), вести м'яч 20 м, далі обвести «змійкою» чотири стояки (перший стояк ставиться за 10 м від штрафного майданчика до центра поля, далі через кожні 2 м ставляться ще три стояки), і, не дійшовши до штрафного майданчика, слід забити м'яч у ворота (рис. 33).

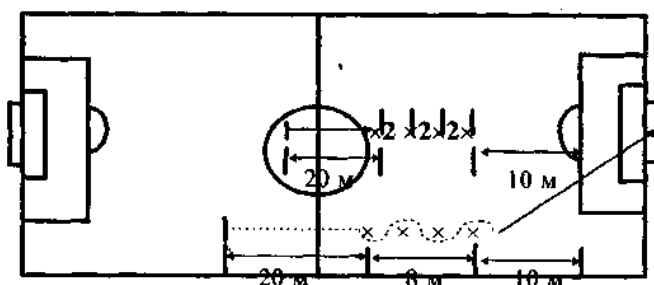


Рис. 33. Схема виконання тесту: ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах

Час фіксується з моменту старту до перетинання м'ячем лінії воріт. У випадку, якщо м'яч не буде забитий у ворота, вправа не зараховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

Для воротарів.

1. Діставання підвішеного м'яча кулаком витягнутої руки у стрибку. Виконується з розбігу, відштовхування – будь-якою ногою. Висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою витягнутої руки (кисть зажата в кулак). На кожну висоту надається три спроби. Враховується кращий результат.

2. Удар по м'ячу ногою з рук на дальність (розбіг не більше чотирьох кроків). Виконується з розбігу, не виходячи за межі штрафного майданчика, у коридорі завширшки 10 м. М'яч, що вилетить за межі коридору, не враховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

Кидання м'яча рукою на дальність (розбіг не більше чотирьох кроків). Виконується у коридорі завширшки 3 м. М'яч, що вилетить за межі коридору, не зараховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

Медико-біологічний контроль

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять футболом, оцінка його перспективності, функціонального стану, контроль за адаптацією організму до навантажень, оцінка адекватності засобів і методів в процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ), санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять та умовами проживання футболістів, профілактика травм та захворювань, надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у випадку необхідності.

З цією метою проводяться початкове обстеження, поглиблене і етапне обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять (табл. 9). Все це виконує лікар школи, який працює у тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренерами.

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст і організація
Поглиблене	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій з профілактики та лікування 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій з удосконалення навчально-тренувального процесу 	Комплексна диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері; обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналіз крові і сечі
Етапне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових наслідків травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція 3. Оцінка функціональної підготовленості після визначеного етапу підготовки та розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу 	Вибіркова диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у спеціалістів, які мають зауваження до стану здоров'я футболістів, електрокардіографія, аналізи
Поточне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оперативний контроль за функціональним складом футболістів, оцінка адаптації організму до навантажень, рекомендації щодо планування і індивідуалізації, навантажень, засобів і методів тренування 2. Виявлення відхилень в стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів 	Експрес-контроль до, у процесі і після тренування (виконується лікарем і тренером): візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимірювання артеріального опору, теппінг-тест, координаційні проби

До його обов'язків входить: організація диспансерного спостереження та лікарського контролю за юними футболістами, проведення профілактичних та лікувальних заходів, поточний санітарний нагляд за місцями спортивних занять, проведення з юними футболістами бесід з гігієни, загартування, самоконтролю, спеціального харчування, засобів та методів відновлення, профілактики травматизму.

Усі діти, які зараховуються до секцій футболу, подають довідку від шкільного лікаря чи лікаря районної поліклініки про допуск до занять. Потім діти знаходяться під наглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Два рази на рік усі спортсмени мають пройти поглиблене обстеження, а кожні три місяця – повторне. Крім цього, повторні етапні обстеження (ЕО) проводяться до початку і наприкінці НТЗ, а також перед змаганням. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли травми. Вони повинні пройти обстеження і отримати висновок лікаря.

Лікарю потрібно аналізувати об'єктивні дані медичного контролю (пульс, електрокардіограма, хімічний склад крові тощо) за динамікою їх розвитку з урахуванням педагогічних спостережень тренерів, даних самоконтролю футболістів у поєднанні з їхніми результатами на тренуваннях і змаганнях. Потрібно також проводити профілактичні заходи (курси ультрафіолетового опромінювання, давати батькам рекомендації з раціонального харчування і режиму дітей тощо).

Для порівняння досягнень футболістів у різних тестах і визначення інтегрального рівня підготовленості, використовується Т-шкала. У розрахунках середня величина прирівнюється до 50, стандартне відхилення - 10 очок.

$$T = 50 + 10(x - \bar{x})/\sigma$$

де x - показаний результат;

\bar{x} , σ - середня величина і стандартне відхилення.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

де n - кількість футболістів, які взяли участь у тестуванні.

МІНІ-ФУТБОЛ

Міні-футбол є різновидом великого футболу. Довгий час міні-футбол використовувався як засіб у навчально-тренувальному процесі, але поступово він виділився в окрему гру з власними правилами і методикою підготовки гравців.

Вперше почали грати у сучасний міні-футбол австрійці ще в 1958 р. Поступово міні-футбол став популярним і в інших країнах. США і Канаді його називають «індорсоккер», тобто зальний футбол. У Німеччині це «гашен» («кишеньковий») футбол, у Голландії він носить назву «цаал-футбол», у Бразилії – «футбол де салон».

Міжнародна федерація футболу взяла міні-футбол під свою егіду. Були організовані під патронажем ФІФА три експериментальних турніри з міні-футболу («п'ять на п'ять»), які пройшли в Угорщині, Бразилії та Іспанії.

Перший чемпіонат світу з міні-футболу відбувся у січні 1989 р. у Голландії, чемпіоном світу стала збірна Бразилії, яка перемогла у фіналі команду Голландії – 2:1. Матч за третє місце між командами США і Бельгії закінчився з рахунком 3:2 на користь американців.

В Україні регулярні змагання з міні-футболу проводяться з 1972 року. У теперішній час українські команди беруть участь в різних міжнародних змаганнях з міні-футболу як на рівні клубних, так і збірних команд.

Правила гри у міні-футбол

У складі кожної команди беруть участь чотири польових гравці і один воротар. Максимальна кількість запасних – шість гравців.

Гра проводиться на полі довжиною 25-42 м і завширшки 15-25 м (рис. 34). Використовуються гандбольні ворота завширшки 3 і висотою 2 м.

Біля кожних воріт розмічається штрафний майданчик дугами радіусом 6 м. Проводять їх від зовнішнього краю кожної стійки воріт і з'єднують прямою триметровою лінією. На середині цієї прямої робиться позначка для пробиття 6-

метрового удару. Поле ділиться на дві половини середньою лінією, в центрі якої позначається коло діаметром 3 м. На боці поля, де розташовуються місця для запасних гравців, відзначається «зона заміни». Для цього на бічній лінії поля позначається 6-метровий відрізок по 3 м в той та інший бік від середньої лінії.

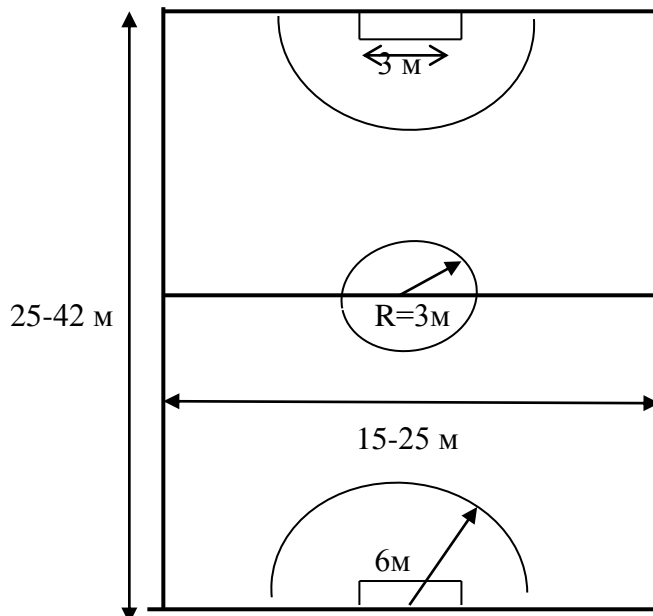


Рис. 34. Поле для гри у міні-футбол

Заміна польових гравців проводиться у ході гри, а воротарів-тільки під час зупинки гри.

При виконанні стандартних положень дотримується 5-метрова відстань. З-за бічної лінії м'яч вводиться ударом ноги.

Під час виконання 6-метрового удару гравці обох команд (окрім гравця, що виконує удар) розташовуються на відстані 5 м від позначки, а воротар – на лінії воріт.

У випадку, коли суддя зафіксує порушення правил, яке належить до вільного удару, в межах штрафного майданчика, м'яч установлюється у найближчому місці лінії штрафного майданчика, тобто на відстані 6 м від воріт.

Удар від воріт виконується вкиданням м'яча воротарем рукою (а не ногою). Воротар має знаходитися у штрафному майданчику. Якщо воротар кине м'яч, а потім отримає його від партнера, то він буде покараний вільним ударом.

Кутовий удар виконується по нерухомому м'ячу, який установлюється точно на місці перетину лінії воріт і бічної лінії (кутових секторів на полі немає).

Гол, забитий у ворота безпосередньо з бічної лінії, не зараховується.

Будь-який удар має бути виконаний протягом 4 с, інакше право на виконання удару переходить до протилежної команди.

Правило «поза грою» не діє.

Тривалість гри – 40 хв. (2 тайми по 20 хв. кожний з 15-хвилинною перервою між ними).

Гру обслуговують два судді.

Змагання з міні-футболу, особливо у школах, можуть проходити дещо за змінених правил. Це насамперед стосується розмірів ігрового майданчика (може використовуватися прямокутник довжиною 18-60 м і завширшки 9-35 м, довжина повинна бути більше ширини) і тривалості гри (залежно від віку учасників тривалість гри може бути від 30 до 50 хв., а перерва для відпочинку – 5-10 хв.).

Якщо гра проводиться у залі чи на хокейному майданчику, в боротьбі за м'яч заборонено триматись за стіну або за борт. М'яч, що торкнеться стелі чи стіни залу і відскочить у поле, вважається у грі. Іноді приймається рішення вважати м'яч у грі і тоді, коли він відскочить від стіни чи борта, які розташовані за воротами, але про це має бути заздалегідь зроблене застереження у положенні про змагання.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Характеристика змагань з футболу

Змагання з футболу є продовженням навчально-тренувального процесу. Вони стимулюють футболістів удосконалювати свою майстерність. У процесі участі у змаганнях у гравців виховуються дисциплінованість, організованість, наполегливість, почуття відповідальності перед колективом.

Змагання з футболу можуть бути тільки командними. За організаційною формою розрізняють змагання офіційні (головні) і товариські (допоміжні).

До головних змагань відносяться: чемпіонати, першості і змагання на Кубок, скорочені змагання.

Чемпіонати й першості - найбільш відповідальні змагання. Переможцю присвоюється почесне звання чемпіона. Проводяться такі змагання, як правило, один раз «на рік з визначенням місць усіх учасників.

Змагання на Кубок проводяться з метою залучення великої кількості команд і визначення переможця порівняно за короткий термін.

Скорочені змагання, як правило, присвячуються до урочистих дат і проводяться протягом одного-двох днів.

Товариські змагання проводяться з метою підготовки до головних змагань. За домовленістю обох сторін вони можуть проводитись дещо за зміненими правилами. Наприклад, без обмеження заміни гравців чи із зворотною заміною.

Сьогодні у футболі склалися традиційні змагання, які проводяться на різних рівнях серед збірних і клубних команд (табл. 10).

Товариські змагання проводяться як класифікаційні чи відбіркові турніри, матчеві зустрічі, контрольні зустрічі, показові ігри, блиц-турніри.

Змагання з футболу проводяться за таких систем розіграшу : коловою, з вибуванням і змішаною. Вибір системи залежить від завдань змагань, рівня підготовленості учасників, спортивної бази, матеріальних ресурсів тощо.

Таблиця 10

Основні змагання, в яких можуть брати участь футболісти України

Команди	Організаційна форма змагань	Примітка
Збірні	Олімпійські ігри Чемпіонат світу Чемпіонат Європи	Відбіркові та фінальні змагання Відбіркові та фінальні змагання Відбіркові та фінальні змагання

Клубні	Міжконтинентальний Кубок Ліга чемпіонів УЄФА Суперкубок Ліга Європи Чемпіонат України Першість України Першість України Чемпіонат області Першість області Чемпіонат міста Першість міста Кубок України Кубок області Кубок міста Чемпіонат (Кубок) колективу (школи, інституту тощо)	Володарі Кубка європейських чемпіонів і Кубка чемпіонів Латинської Америки Євроліга Володарі Кубка Ліги чемпіонів УЄФА і Кубка володарів кубку УЄФА (європейської ліги) Призери національних чемпіонатів Вища ліга Перша, друга, третя та перехідна ліги Серед колективів фізкультури Перша група Друга й третя групи Перша група Друга й третя групи Команди вищої, першої, другої ліг та колективів фізкультури Команди першої, другої, третьої груп та колективів фізкультури Команди першої, другої, третьої груп та колективів фізкультури
Збірні	Спартакіада України Юнацькі спортивні ігри України Спартакіада області Юнацькі спортивні ігри області	Збірні областей Збірні областей Збірні міст (районів) Збірні міст (районів)

Організація і проведення змагань

Організація та проведення змагань з футболу складається з трьох етапів.

Перший етап - підготовка до змагання: підготовка спортивної бази; складання положення про змагання та відправлення його майбутнім учасникам; реклама – афіші, плакати, інформація у пресі, на радіо і телебаченні тощо; замовлення готелю чи іншого житла для проживання учасників і суддів;

створення організаційного комітету по проведенню змагань і розподіл обов'язків між його членами; підготовка заходів, що стосуються культурної програми, а також процедури відкриття змагань.

Положення про змагання з футболу має такі розділи:

1. Мета і завдання. Мета змагань (зміцнення здоров'я учасників, підбиття підсумків навчальної роботи, популяризація футболу, формування збірної команди для участі в змаганнях вищого рангу). Завдання залежить від масштабу і виду змагань.

2. Місце і термін проведення: місце (база), де проводяться змагання; числа певного місяця і року.

3. Керівництво змаганнями: організація, що проводить змагання, суддівська колегія.

4. Учасники змагань: назви команд, вік учасників, їх кваліфікація; кількість учасників, які вносяться в заявку.

5. Умови проведення змагань: системи розіграшу; порядок визначення переможця. Як правило, у футболі за перемогу команда отримує 2 очки, за нічию - 1 очко, за поразку - 0 очок. У випадку, коли дві чи більше команд наберуть однакову кількість очок, перевага надається тій команді, у якої кращі:

- результати в особистих зустрічах;
- різниця забитих і пропущених м'ячів;
- більше перемог;
- більша кількість забитих м'ячів.

Коли всі ці показники рівні, переможець може бути визначений шляхом жеребкування.

6. Умови подання протестів і порядок їх розгляду. За загальноприйнятими правилами у спортивних іграх протест подається у головну суддівську колегію по проведенню змагань протягом 24 годин після закінчення гри. Відмітка про подання протесту робиться представником команди у протоколі матчу.

7. Нагородження команд та учасників. Як правило, команди

нагороджуються вимпелами та грамотами, а гравці грамотами та медалями відповідних гатунків. Можливо також нагородження гравців і тренерів команд цінними призами.

8. Умови прийому команд: організація, що фінансує змагання; дата приїзду і від'їзду команд; умови проживання і харчування .

9. Форми та терміни подання заявок і перезаявок, порядок оформлення команд та учасників (форма заявок команд може додаватися до положення).

10. Місце та час проведення жеребкування.

Положення про змагання затверджується керівником організації, що проводить змагання.

До положення про змагання додається кошторис витрат, який складається з таких розділів:

1. Найменування змагань.

2. Терміни та місце проведення.

3. Кількість суддів.

4. Кількість учасників (в тому числі немісцевих): витрати на їх розміщення, харчування, проїзд.

5. Витрати на оренду поля.

6. Витрати на рекламу - афіші, плакати тощо.

7. Транспортні витрати.

8. Канцелярські витрати.

9. Витрати на оплату обслуговуючого персоналу.

Другий етап - безпосереднє проведення змагання: допуск команд до змагання; проведення жеребкування; затвердження календаря змагання, практичне проведення ігор.

Допуск до змагання здійснює мандатна комісія згідно з положенням про змагання. Відповідальність за допуск несуть головний суддя змагання, головний лікар змагання і представник мандатної комісії.

Жеребкування здійснюється з метою присвоїти командам певні номери, які використовуються при складанні календаря змагання. Застосовується два

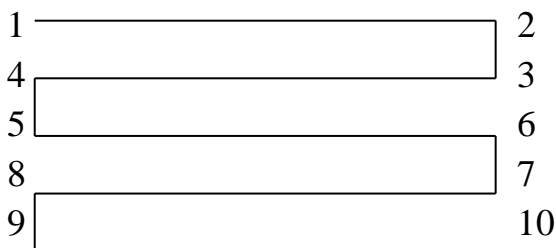
способи жеребкування: загальне жеребкування (усіх команд водночас); розсіювання команд.

Розсіювання команд дозволяє сформувати підгрупи (коли у змаганні бере участь велика кількість команд і воно проходить у два етапи: спочатку ігри у підгрупах, а потім - фінал) приблизно однакові за силами.

Використовуються дві схеми розсіювання: за жеребом і «змійка».

Якщо розсіювання провадиться за жеребом, береться кількість команд, яка відповідає кількості підгруп, і між ними кидається жереб для розподілу цих команд по підгрупах. Потім у такій же послідовності розподіляється за жеребом наступна група команд.

За умов розсіювання за схемою «змійка» командам присвоюються номери відповідно до їх місця, яке вони зайняли на попередніх змаганнях. Потім ці команди згідно з присвоєними їм номерами розподіляються по підгрупах. Наприклад, схема розподілу 10 команд на дві підгрупи буде мати такий вигляд:



Перша підгрупа Друга підгрупа

Відповідно до системи розіграшу і підсумків жеребкування команд складеться і затверджується календар змагання.

Третій етап - оформлення документації: підбиття підсумків, нагородження команд.

Наприкінці змагання оформлюється папка, в якій повинні бути такі документи:

1. Положення про змагання.
2. Кошторис витрат.
3. Заявки команд.
4. Календар.
5. Протокол ігор.

6. Турнірна таблиця.

7. Звіт головного судді.

Залежно від рівня змагань заявки команд бувають звичайні і розширені.

Звичайна форма заявки:

ЗАЯВКА

команди _____ для участі _____

№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народж.	Спорт. розряд	Віза лікаря
1				
2				
3				
n				

Керівник

Підпис

Тренер (капітан)

Підпис

До змагання допущено __ футболістів

Лікар

Підпис

(прізвище)

Розширена форма заявки:

Стор. 1.

Оформлено _____ чол.

На сезон 20 ____ року

Місто _____

Організація _____

Адреса, телефон
організації _____

Адреса, телефон стадіону

(спорткомітету) _____

Управління спортивних ігор
(Федерація футболу України)

ЗАЯВОЧНИЙ ЛИСТ

на команду _____ (м. _____) учасницю
чемпіонату (Кубка) України з футболу у _____ лізі 20 ____ р.

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Число, місяць, рік народження	Освіта, де навчається	Спортивне звання	ФСТ	З якого року у команді	Ігрове амплуа	№ документа (паспорта), ким і коли виданий	Домашня адреса телефон	Віза лікаря фізкульт.-спорт. Диспансеру (печатка на кожного спортсмена)
1										
2										

До змагання допущено _____ чол.

М.П. Лікар _____

Підпис

Прізвище та ініціали

КЕРІВНИЙ СКЛАД КОМАНДИ

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Число, місяць, рік народження	Спортивне звання	Почесне спортивне звання	Освіта	Посада в команді	Стаж тренерської роботи		№ документа (паспорта), ким і коли виданий	Домашня адреса, телефон
							Загальний стаж	З якого року в команді		
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Форма команди:

Основна:

- ★ футболки
- ★ шорти

Запасна

- ★ футболки
- ★ шорти

М.П. Президент клубу _____ (Прізвище, ініціали)

М.П. Голова комітету фізичної культури і спорту (області чи міста) _____ (Прізвище, ініціали)

Календар визначає порядок, терміни та місце проведення змагань від початку до кінця.

КАЛЕНДАР

ігор чемпіонату _____ з футболу
серед команд _____

№ п/п	Команди	Дата проведення гри	Початок гри	Місце проведення гри
1				
2				

Головний суддя _____

Головний секретар _____

Перед кожним матчем заповнюється протокол, в якому фіксується хід гри і який підписується (після закінчення матчу) представниками команд та суддями.

Результати ігор між командами в кожному турнірі заносяться в спеціальну таблицю:

ТАБЛИЦЯ

результатів чемпіонату _____ з футболу
серед команд _____

№ п/п	Команди	1	2	3	4	Співвідношення (різниця) м'ячів	Кількість очок	Місце
1		X						
2			X					
3				X				
4					X			

Іноді таблиця результатів (особливо у пресі) заповнюється за такою схемою:

№ п/п	Команди	Кількість зіграних ігор	Виграші (перемоги)	Нічії	Поразки	Співвідношення (різниця) м'ячів (очок)	Очки
		І	В	Н	П	М	О
1							
2							
3							
4							

У звіті головного судді дається стисла характеристика змагання: організація, стан спортивних споруд, робота суддівської колегії і обслуговуючого персоналу, відзначаються негативні моменти і пропозиції щодо поліпшення проведення змагань у майбутньому. У кінці звіту вказуються спортивні результати команд, виконання спортивних розрядів тощо.

Системи розіграшів проведення змагань

Залежно від мети змагання, конкретних умов його проведення (кількість команд, спортивних баз, матеріальних ресурсів) вибирається певна система розіграшу. При проведенні змагань з футболу застосовуються такі системи розіграшів:

- ◆ колова;
- ◆ з вибуванням після поразки;
- ◆ змішана – поєднання двох перших систем.

Колова система

Принцип проведення змагання за коловою системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною один раз (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місця всіх команд згідно з їх спортивною майстерністю.

Для проведення змагання в одне коло за умов парної кількості команд ігрових днів потрібно на 1 менше, а непарної – кількості ігрових днів відповідає кількість команд.

Кількість ігор визначається за формулою: $X = \frac{n(n-1)}{2}$,

де: X – кількість ігор;

n – кількість команд.

Наприклад, якщо у змаганнях бере участь 6 команд, то кількість ігор в одному колі буде дорівнюватиме: $X = \frac{6(6-1)}{2} = 15$.

При складанні календаря змагань користуються двома способами: без чергування полів і з чергуванням полів.

Схема складання календаря ігор під час проведення змагання без чергування полів:

Для 6 команд

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
1	6	1	5	1	4	1	3	1	2
2	5	6	4	5	3	4	2	3	6
3	4	2	3	6	2	5	6	4	5

Наведений спосіб проведення змагання носить назву: з обертанням навколо “1”. Кожний наступний ігровий день складається внаслідок зміщення всіх номерів учасників на одну сходинку проти годинникової стрілки. Цифра “1” залишається нерухомою.

Якщо ігри проводяться на полях (майданчиках) учасників, то виникає потреба у чергуванні ігор на своєму і чужому полі. У цьому випадку календар ігор складається за схемою «змійка». За умов непарної кількості команд викреслюється така кількість вертикальних ліній, яка відповідає кількості команд (якщо кількість команд парна – вертикальних ліній на 1 менше).

Під першою лінією ставиться цифра “1”, а далі справа від неї знизу вгору проставляється в арифметичному порядку половина номерів учасників. Друга половина у зворотному порядку пишеться зліва від вертикальної лінії. Над другою лінією ставиться число на 1 більше від найближчої цифри (рис. 34).

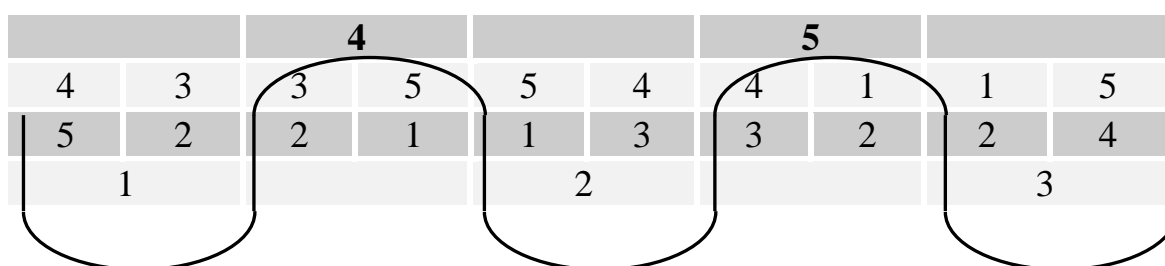


Рис. 34. Схема складання календаря ігор під час проведення змагання з чергування полів

За умов парної кількості команд додаткова цифра дописується до числа, яке є вільним над чи під вертикальною лінією.

Наприклад, для 6 команд календар ігор буде мати такий вигляд:

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
1	6	6	4	2	6	6	5	3	6
5	2	3	5	1	3	4	1	2	4
4	3	2	1	5	4	3	2	1	5

Система з вибуванням

При великій кількості команд використовують систему розіграшу з вибуванням (після першої поразки). Ця система, на відміну від попередньої, дозволяє у досить стислі терміни визначити переможця. Водночас її недоліком є те, що у фіналі зустрічаються не завжди найсильніші суперники. Тому часто фаворитів змагань попередньо розсіюють у верхню і нижню половину сітки (за таких умов, у випадку перемоги обидві сильні команди зустрінуться між собою лише у фіналі).

Загальна кількість ігор визначається за формулою: $X = n - 1$,
де: X – кількість ігор;

n – кількість команд.

Якщо кількість учасників дорівнює числу 2^n (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128 тощо), то всі вони починають змагання з першого туру (рис. 35.).

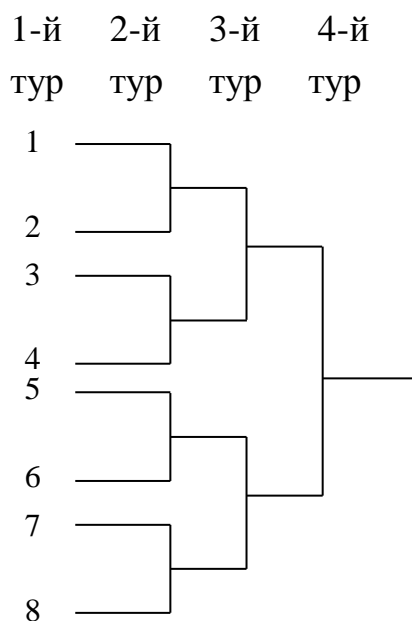


Рис. 35. Схема складання ігор за системою з вибуванням для 8 команд

У випадку, коли кількість команд не дорівнюється числу 2^n , постає завдання визначити кількість команд, яка гратиме в першому турі змагань з таким розрахунком, щоб до наступного туру залишилась необхідна кількість команд (тобто 2^n). Для цього використовується така формула:

$$X = (K - 2^n) : 2,$$

де: X – кількість команд, що грає в першому турі;

K – загальна кількість команд;

n – такий ступінь числа 2, за якого одержане число буде наближене до K , але не більше за нього.

За умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд зверху і знизу сітки.

Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 10 команд, то в першому турі гратимуть:

$X = (K - 2^n) \cdot 2 = (10 - 2^3) \cdot 2 = 4$ команди. Решта 6 команд розпочнуть ігри лише з наступного туру (рис. 36).

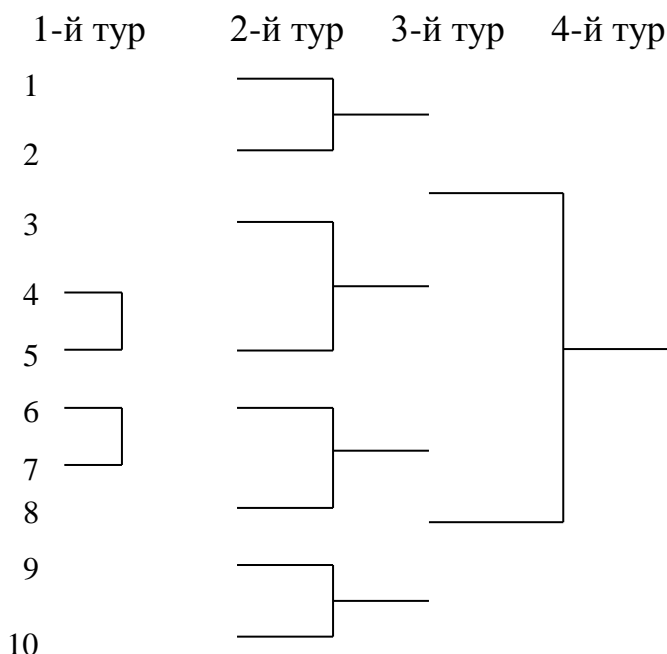


Рис. 36. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 10 команд

За непарної кількості команд у другому турі в нижній частині сітки в змаганнях не візьме участь на одну команду більше, ніж у верхній (рис. 37). Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 11 команд, то в першому турі гратимуть 6 команд, а 2 команди з верхньої частини сітки і 3 команди з нижньої – розпочнуть змагання з другого туру.

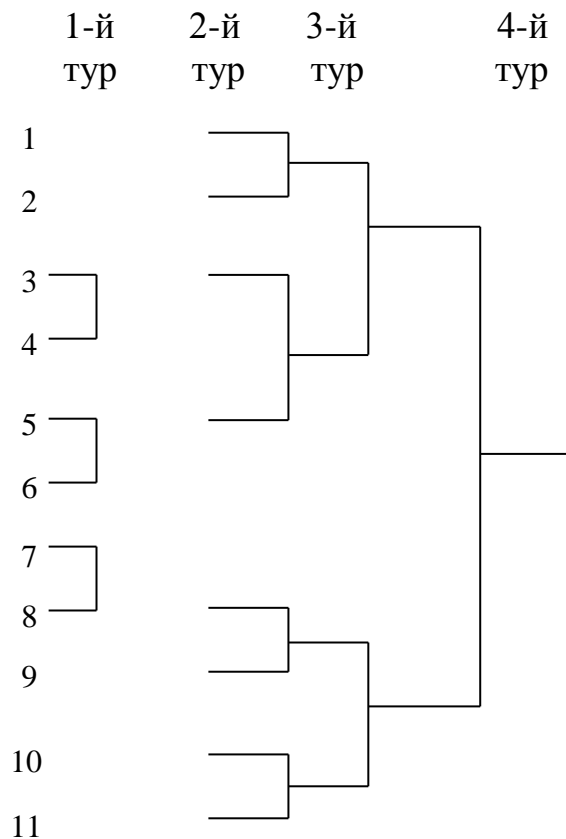


Рис. 37. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 11 команд

Змішана система

Змішана система дозволяє у досить нетривалий час організувати і провести змагання з відносно великою кількістю учасників. Команди поділяються на підгрупи, в яких за коловою системою проводиться попередній етап змагань. Переможці чи певна кількість учасників з кожної підгрупи входить у фінальну групу, змагання в якій може проводитись у будь-який спосіб (як правило, на другому етапі змагання проходять за системою з вибуванням). Іноді змагання проводять у зворотному варіанті, тобто спочатку команди грають за системою з вибуванням, а потім за коловою.

Управління футбольною командою у змаганнях

Успіх команди у змаганнях чи конкретній грі залежить від таких чинників:

1) складу команди - підбору висококласних гравців, здатних вирішити поставлене перед ними завдання;

2) функціонального стану гравців на період проведення змагань, тобто досягнення ними спортивної форми;

3) адаптації команди до умов проведення змагань (кліматичні, погодні умови, акліматизація, стан поля тощо);

4) раціонального режиму діяльності команди (дотримання розпорядку дня, повноцінне харчування, ефективне відновлення спортивної працездатності тощо);

5) безпосередньої підготовки до гри з конкретними суперниками (суперником): попереднє спостереження за грою суперників, вивчення їх стилю гри, визначення сильних і слабких боків тощо, моделювання гри з майбутніми суперниками у підготовчому періоді;

6) вірних управлінських рішень тренерського складу в ігровий день: перед грою чи під час самої гри;

7) суддівства;

8) спортивного везіння.

Усі перелічені чинники (принаймні з 1-го по 6-й) належать до стратегічних і тактичних питань управління командою на змаганнях.

У стратегічне управління входять такі розділи роботи тренерського складу:

1. Вивчення умов проведення змагань: положення про змагання, кліматичні умови, особливості поведінки глядачів, час проведення ігор, методика та стиль суддівства арбітрів, що будуть судити ігри за участю вашої команди, проведення тренувань на майбутніх ігрових полях.

2. Попереднє вивчення суперників і маскування своїх планів.

3. Визначення головних суперників і постановка завдань боротьби з ними,

добір засобів, форм і методів.

4. Розподіл сил і резервів на період змагань (збереження сил лідерів, набуття практичного досвіду новачками, нагромадження сил до вирішальних ігор тощо).

5. Розробка основних положень раціонального тренувального процесу, режиму в ході змагання для збереження спортивної форми гравців, використання відновлювальних заходів, регулювання навантажень тощо.

6. Вибір суперників для проведення контрольних ігор (за 2-2,5 міс. до основних змагань бажано провести 10-15 товариських і контрольних ігор. Проводити такі ігри доцільно спочатку з слабкішим суперником, після цього – з однаковим за силою, а потім вже можна переходити до контрольних ігор з більш сильним суперником).

Тактичне (оперативне) управління командою полягає у безпосередній підготовчій роботі тренерського складу до конкретної гри та управлінні гравцями в ході її проведення.

Підготовка до гри з конкретним суперником розпочинається зі збирання інформації про нього: відомості з засобів масової інформації, аналіз відеозапису, особистий перегляд гри суперника.

Враховуються:

1) функціональний стан футболістів, їх мобільність і агресивність протягом усього матчу;

2) технічна підготовленість футболістів, особливості гри воротаря і лідерів команди;

3) тактична система та метод гри команди;

4) розіграш стандартних положень;

5) ступінь мобілізації вольових якостей.

З урахуванням інформації про суперника розробляється тактичний план на наступну гру, в якому передбачаються:

1. Склад команди на гру.

2. Тактична система та метод ведення гри.

3. Розіграш стандартних положень.

4. Індивідуальні завдання окремим гравцям.

5. Програвання плану гри на моделі суперника під час попереднього тренування.

6. Розминка перед грою.

7. Режим ігрового дня.

Тактичний план обговорюється з тренерським складом і провідними гравцями команди, уточнюється на попередніх тренуваннях. Напередодні футболістам детально повідомляється режим ігрового дня. Дуже важливо, щоб у день матчу гравці не робили нічого такого, чим вони займаються взагалі. У кожного тренера своя система підготовки до гри, але все ж таки слід ураховувати: тривалість сну у ніч перед грою - не менше 8 год., прийом їжі - за 3,5 год. до гри (за 2 год. до матчу рекомендується випити склянку чаю), приїзд команди на стадіон за 1 год. до гри.

Настанова на гру. Якщо гра проводиться увечері, то настанову бажано проводити за 2-2,5 год. до її початку.

Тривалість загальнокомандної настанови має бути 30-40 хв. Більш тривала настанова недоцільна. Як правило, настанова проходить за такою схемою:

1. Обговорюється турнірне становище команди, підкреслюється значущість гри, важливість перемоги.

2. Аналізуються відомості про суперника: передбачається можливий склад команди на гру, тактична система, метод ведення гри, ігровий режим, можливі дії у фазі відбору м'яча та у фазі володіння м'ячем, стиль гри воротаря та провідних гравців, розіграш стандартних положень, вольові якості тощо.

3. Пропонується стартовий склад команди.

4. Визначається тактичний план гри:

4.1. Ключові чинники гри у фазі відбору м'яча: пресинг, розбір гравців, підстраховка, персональна опіка, штучне положення «поза грою» тощо.

4.2. Ключові чинники гри у фазі володіння м'ячем: введення м'яча від воріт, гра у середині поля, взаємодія між гравцями різних амплуа.

Уточнюються відпрацьовані тактичні комбінації.

4.3. Розіграш стандартних положень.

5.Завдання морально-вольового плану.

6.Надання слова провідним гравцям.

7. Заключна коротка (до 1 хв.) промова головного тренера.

Розминка. Основне завдання розминки - підготувати організм футболістів до змагальної діяльності.

Розминка розпочинається за 30 хв. до гри і триває 25-27 хв. Деякі команди розпочинають розминку за 45 хв., щоб за 15 хв. піти у роздягальню. Як правило, розминка складається із чотирьох частин:

1) загально-розвиваючі вправи в русі і на місці - 8-9 хв.;

2)передачі м'яча у парах (запасні гравці розминають воротаря) - 8-9 хв.;

3) ігрова вправа 5х5 з утриманням м'яча (у два дотики) - 6-7 хв.;

4) удари по воротах (напівзахисники та нападаючі), передачі (захисники, по можливості головою) - 3-4 хв.

Закінчується розминка підготовкою до гри: останні вказівки тренера, допомога лікаря, приведення у порядок спортивної форми - 2-3 хв.

Перерва між таймами. Слід пам'ятати, що перерва потрібна футболістам насамперед для того, щоб вони відпочили, частково відновили свої сили, отримали допомогу лікаря та масажиста. Тому приміщення для відпочинку гравців повинно бути з нормальною вентиляцією і простором. Під час відпочинку футболістам подається чай або прохолодні напої.

Протягом 2-3 хв. перерви головний тренер радиться зі своїми колегами щодо тактичних аспектів гри у другому таймі. Потім робить короткий аналіз гри у першому таймі – приблизно за тією ж схемою, за якою давалась настанова на гру. Коротко викладається настанова на другий тайм, яка підкріплюється психологічним підбадьорунням. Якщо потрібно, даються короткі вказівки чи поради деяким футболістам індивідуально.

Аналіз гри. Часто аналіз гри проводиться наступного дня. До цього часу треба переглянути відеозапис гри, заповнити протокол змагальної діяльності,

визначити кількісні та якісні показники техніко-тактичної діяльності футболістів (насамперед ураховуються виграні і програні одноборства, удари по воротах, гольові передачі, голи тощо).

Часто, особливо після поразки, аналіз гри замінюється тренерським "розносом" без детального обговорювання причин, що призвели до поразки. Аналіз гри, у тому числі і програної, потрібно розглядати як можливість збагатити теоретичні знання футболістів, з'ясувати причини неузгоджених взаємодій під час атаки та оборони. У цьому плані чергова гра має бути начебто містком між минулими і майбутніми іграми.

Потрібно привчити футболістів до того, що після кожної гри буде зроблений детальний аналіз їх ігрової діяльності з виставленням оцінок. Оцінювати гру футболіста можна за рівнями ігрової підготовленості: фізичної (мобільності), технічної й тактичної. Після матчу тренерським складом команди проводиться експертна оцінка ігрової діяльності футболістів за кожним рівнем за 5-бальною системою і виставляється середня оцінка (див. протокол).

Воротарі оцінюються за двома рівнями (техніка і тактика), польові гравці – за трьома.

Для воротарів: сума у 9-10 балів - оцінка "5" (п'ять), 7-8 - "4" (чотири), 5-6 - "3" (три).

Для польових гравців: сума у 14-15 балів - оцінка "5" (п'ять), 11-13 - "4" (чотири), 9-10 - "3" (три).

ПРОТОКОЛ

експертної оцінки ігрової діяльності футболістів

команди _____ в матчі _____

з командою _____ « » _____ " 20 р.

Номер гравця	Прізвище	Ігрова підготовленість			Сума балів	Оцінка
		Мобільність	Техніка	Тактика		

Середні показники по команді

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1.	Методика початкового навчання пересуванням гравців у футболі.	2

Завдання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з класифікацією пересування у футболі. 2. Показати і розказати техніку пересування футболістів. 3. Пояснити методику початкового навчання (МПН) пересуванням у футболі: ходьбі, стійкам, бігу, поворотам, зупинкам, стрибкам, падінням. 4. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку пересування студентів.

Завдання для самостійного опрацювання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Підібрати бігові вправи для розминки футболістів (15-20 вправ). 2. Зробити аналіз техніки бігу футболістів і чим вона відрізняється від техніки бігу легкоатлета.

Основна література	Додаткова література
4, 5, 6, 16, 34, 36, 43	11, 25, 39

Наочні посібники та технічні засоби
1, 10
Інвентар і допоміжне обладнання
16, 19
Контроль за рівнем засвоєння знань
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Тестова вправа: естафета з пересуванням на швидкість.

Студентам необхідно знати
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію техніки пересування футболіста. 2. Загально-розвиваючі і бігові вправи, які застосовуються під час розминки футболістів. 3. Біомеханічний аналіз окремих прийомів техніки пересуванням: бігу, поворотів, зупинок, стрибків, падінь тощо.

Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці
<ol style="list-style-type: none"> 1. Вміти легко і невимушено пересуватися по полю різними способами. 2. Виконати естафету у пересуванні: 10 м – біг спиною вперед; 10 м – приставним кроком, 10м – прискорення. Оцінюється техніка пересування та швидкість подолання 30-метрової відстані.

Методика початкового навчання пересуванням гравців

Техніка пересування включає в себе таку групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

1) Біг. Біг – головний засіб пересування у футболі. За допомогою бігу здійснюються різні переміщення футболістів, які не володіють м'ячем. Крім того, біг є складовою частиною техніки володіння м'ячем.

У футболі використовуються такі прийоми бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, перехресним кроком. Звичайний біг застосовується гравцями, що рухаються по прямій для виходу на вільне місце, під час переслідуванні суперника тощо. Звичайним його називають тому, що за системою руху (розподіл на фазу поодинокі опори та фазу польоту), а також за структурою такий біг не відрізняється від легкоатлетичного. Є лише деяка різниця щодо довжини, частоти і ритму кроків. У футболістів частота кроків трохи більша і складає 5,1 – 5,5 за секунду. Довжина бігових кроків складає 1,3 – 1,5 м; це призводить до меншого періоду фази польоту, що допомагає виконувати швидкі зупинки і повороти, різні зміни напрямку бігу.

Під час бігу гравець рідко розслаблюється до такого ступеня, як легкоатлет, якому зовнішні подразники майже не заважають. Футболіст під час бігу підтримує у м'язах слабкий тонус для захисту від постійно очікуваних зовнішніх діянь (відбір м'яча, поштовх, зіткнення тощо). Відрізняються від загальноприйнятих і рухи рук футболіста. Вони рухаються не поруч з тілом, а трохи навхрест, що дозволяє краще підтримувати рівновагу. У плечі рука злегка напружена, і це пояснюється підсвідомою підготовкою до автоматичного відбиття поштовху суперника.

Потрібно пам'ятати, що, якщо техніка бігу футболіста, яка з часом склалася, вигідна, економна, цілеспрямована, значить вона правильна. Під час бігу треба виправляти ті помилки, які заважають футболісту грати, і в ніякому разі не добиватися бігу, властивого для легкої атлетики.

Біг спиною вперед використовується переважно гравцями захисту для відбору м'яча. Цей біг також характеризується циклічністю (подвійний крок).

Йому властиві короткі, але часті кроки і невелика фаза польоту. Це пов'язано з тим, що під час відведення махової ноги назад розгинання стегна обмежене.

Умови гри нерідко вимагають максимальної швидкості пересування спиною вперед. При цьому швидкість зростає за рахунок збільшення частоти кроків, що значною мірою пов'язане з активним рухом ноги назад.

Під час бігу спиною вперед гравець деколи втрачає рівновагу й падає. Однією з умов стійкого положення є розташування з.ц.в. у момент вертикалі опорної ноги над площею опори.

Біг перехресним кроком застосовується з метою зміни напрямку під час ривка вправо або вліво, після поворотів. Це специфічний засіб переміщення гравців і використовується переважно тільки у сполученні з іншими видами бігу.

Біг приставним кроком використовується, щоб прийняти, з точки зору тактики, найбільш вірне рішення (наприклад, для закриття гравця суперника). Його застосовують як попередню фазу пересування, після якої, залежно від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування. Біг приставним кроком виконується злегка зігнутими ногами. Перший крок робиться в бік ногою, ближчою до напрямку руху. Другий крок – приставний. Акцент зусиль під час поштовхів і махових рухів має бути направлений вбік, а не вгору.

2) Стрибки. Якщо футболіст під час гри дуже часто бігає без м'яча, стрибки у всіх випадках він здійснює для отримання або передачі його. Футболіст може стрибати, відштовхуючись однією чи двома ногами з місця або з розбігу. Під час стрибка з місця перед відштовхуванням гравець швидко присідає. Активне випрямлення ніг супроводжується відведенням з.ц.в. тіла в бік стрибка і маховим рухом рук. Під час стрибка з розбігу на останньому кроці виконується постановка однієї ноги. У момент присідання до неї швидко приставляється інша нога. Оскільки в багатьох випадках для досягнення великої висоти стрибка неможливо скористатися ні розбігом, ні замахом, потрібне спеціальне стрибкове тренування в умовах, подібних до тих, що виникають під час гри.

3) Зупинки. Зупинки розглядаються у розділі техніки пересування, бо вони є ефективним засобом зміни напрямку руху. Залежно від розташування суперника, після раптової зупинки відбуваються ривки в той чи протилежний бік.

Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом. Під час зупинки стрибком виконується невисокий короткий стрибок з приземленням на махову ногу, яка для стійкості трохи згинається. Часто приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Махова нога виноситься вперед з опорою на п'ятку і послідовним перекатом на ступню. Зупинка випадом характеризується двохопорним положенням із значним згинанням ноги. Після зупинки відбувається швидке переміщення у різних напрямках, тому кінцеве положення під час зупинки має бути стартовою позою для наступних рухів.

4) Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після поворотів на місці, як правило, виконуються стартові дії. Повороти увіходять також як складова частина до техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення, фінтів.

Використовуються такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовуються повороти вбік і назад. Виконують їх як на місці, так і в русі.

Поворот пересуванням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до потрібного напрямку. За умов швидкого і раптового варіювання напрямку руху найбільш ефективним є поворот стрибком. Його виконують активним поштовхом вбік повороту. Стопа махової ноги повертається в цьому ж напрямку. Стрибок невисокий, але досить широкий.

Поворот на опорній нозі має два різновиди. У першому випадку він виконується на дальній від напрямку повороту нозі. Виносячи проекцію з.ц.в. тіла за межу площі опори, футболіст повертається на носку опорної ноги в бік повороту. У другому випадку поворот виконується на ближній до напрямку руху нозі. З.ц.в. тіла переміщується в бік повороту. Крок ноги, яка переноситься, виконується перехресно попереду опорної в цьому ж напрямку. Поворот виконується на носку ледь зігнутої опорної ноги.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
2.	Методика початкового навчання ударам по м'ячу	4

Завдання

1. Ознайомити з класифікацією ударів по м'ячу.
2. Показати техніку виконання ударів по м'ячу:
 - а) внутрішнім боком стопи;
 - б) серединою підйому;
 - в) внутрішньою частиною підйому;
 - г) зовнішньою частиною підйому;
 - г) зовнішнім боком стопи;
 - д) носком;
 - е) п'ятою.
3. Показати техніку виконання ударів по м'ячу головою:
 - а) серединою лоба;
 - б) боковою частиною голови;
 - в) задньою частиною голови.
4. Пояснити МПН ударів по м'ячу ногою і головою.
5. Ознайомити з структурою навчаючих програм техніки ударів по м'ячу ногою і головою.
6. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння техніки ударів по м'ячу.
7. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку ударів по м'ячу ногою і головою.

Питання для самостійного опрацювання

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці виконання ударів по м'ячу ногою і головою.
2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки ударів по м'ячу.
3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання ударів по м'ячу ногою і головою: зміст попередньої, підготовчої, робочої і заключної фаз.
4. Законспектувати навчаючі програми з техніки ударів по м'ячу.

Основна література	Додаткова література
5, 13, 16, 25, 30, 41, 43, 45	1, 12, 15, 34, 47
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 5, 10	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 17, 19	
Забезпечення м'ячами під час занять – 1 м'яч на 2 студенти	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів. 	

3. Експертна оцінка. 4. Тестові вправи.
Студентам необхідно знати
1. Класифікацію техніки ударів по м'ячу. 2. Аналіз техніки виконання ударів по м'ячу ногою і головою: зміст попередньої, підготовчої, робочої і завершальної фаз. 3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки ударів по м'ячу ногою і головою. 4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки ударів по м'ячу на кожному з чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.
Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці
1. Технічно правильно виконувати удари по м'ячу різними способами: ногою і головою – з місця, в русі, в умовах активної перешкоди з боку суперника. 2. Виконати тестові вправи: 2.1. Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи з 25 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота). 2.2. Удар по м'ячу головою в стрибку (м'яч руками накидає партнер або викладач) з 10 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота). 2.3. Удар по м'ячу серединою підйому з 15 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота). 2.4. Удар по м'ячу будь-яким способом з 20 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 2 влучання у ворота). Примітка: м'яч повинен перетнути лінію воріт повітрям.

Методика початкового навчання ударам по м'ячу

Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконавання у сприйнятті матеріалу
II	2	Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП*)	Виконання ударних рухів, стоячи без м'яча	Узгодженість рухів окремих частин тіла
	3	Звернути увагу на вірне виконання ПФ і РФ	Удар по нерухомому м'ячу з місця	М'яч повинен котитись по землі
	4	Звернути увагу на те, що під час руху ударної ноги п'ята випереджає носок, удар наноситься по центру м'яча	Удар по нерухомому м'ячу з розбігу (3-4 кроки)	М'яч точно направляється партнеру і котиться по землі

	5	Звернути увагу на те, що опорна нога у ПФ ставиться на лінії м'яча, або за м'ячем	Ф ₁ злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним і ударом внутрішнім боком стопи передає його Ф ₂	М'яч точно направляється партнеру і котиться по землі
	6	Звернути увагу на те, що опорна нога у ПФ ставиться на відстані 40-50 см від м'яча, удар наноситься дещо вище середини м'яча. У РФ супроводження м'яча ударною ногою менш тривале	Ф ₁ злегка (рукою або ногою) посилає м'яч Ф ₂ . Завдання Ф ₂ - одним дотиком відправити м'яч Ф ₁ , спочатку з одного кроку, а потім з розбігу (5-6 кроків)	М'яч точно направляється партнеру і котиться по землі
III	7	Вимагати, щоб: після передачі м'яча Ф відкривались на вільне місце; удар виконувався по черзі правою і лівою ногами	Передачі м'яча у парах в один дотик з довільним пересуванням по майданчику	М'яч повинен постійно котитись по землі
	8	Вимагати, щоб передачі м'яча виконувались в один дотик	Ф передають м'яч один одному, пересуваючись на високій швидкості бігу	Зберігає ритм руху, м'яч котиться по землі
	9	Вимагати, щоб удари по м'ячу виконувались правою і лівою ногами	Два Ф по черзі перебивають м'яч через сітку чи перешкоду висотою 1 м. Удар по м'ячу наноситься після одного відскоку від землі	Тривалий контроль над м'ячем
	10	Вимагати, щоб удари по м'ячу виконувались правою і лівою ногами	Та ж сама вправа, але передачі виконуються в один дотик	Тривалий контроль над м'ячем
IV	11	Вимагати, щоб Ф постійно рухались назустріч м'ячу так, щоб його зручно було зупиняти	Ігрова вправа: квадрат 4x2 на майданчику 10x10 м. Передачі м'яча в два дотики. Ф ₅ і Ф ₆ відбирають м'яч	Тривалий контроль м'яча
	12	Поставити за умову: гол зараховується тільки після удару внутрішнім боком стопи	Двобічна гра	Ефективність ударів по воротах

Примітка: Тут і далі в розділі використовуються такі скорочення: Ф₁, Ф₂, Ф₃,... , Ф_n – футболісти, гравці; РФ – робоча фаза; ПФ – підготовча фаза; Т – тренер, викладач; ТП – технічний прийом.

Біомеханічна структура виконання ТП.

ПФ – постановка опорної ноги і замах ударної. Опорна нога ставиться за 10-15 см від м'яча, коліно трохи зігнуте, поздовжня вісь стопи майже

паралельна напрямку удару. Ударна нога відводиться назад і ступня розвертається так, щоб поздовжня вісь стопи була паралельна землі. Верхня частина тіла трохи нахилена вперед, погляд скерований на м'яч. Руки знаходяться уздовж тіла і забезпечують рівновагу.

РФ – удар і проводка м'яча починається зі згинання опорної ноги, потім починають рухатись стегно, гомілка та стопа (саме у такій послідовності). У момент наближення стопи до м'яча п'ята випереджає носок. Під час дотику м'яча поздовжня вісь стопи має бути перпендикулярна поздовжній вісі м'яча. Удар наноситься по центру м'яча, нога після удару не зупиняється, а продовжує рух за м'ячем. Цим забезпечується більш тривалий політ м'яча і точність удару.



Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП*)	Виконання імітаційних рухів декілька разів поспіль, спочатку на місці, а потім з розбігу(3-4 кроки)	Узгодженість рухів окремих частин тіла
	3	Звернути увагу на те, що Ф стає перед ударом трохи збоку від м'яча. Постановка опорної ноги - з п'яти на носок	Удар по нерухомому м'ячу з місця. Відстань між Ф -5-6 м. М'яч посилається на висоті 50-70 см до рук партнера	Точна передача м'яча партнеру

	4	Звернути увагу на те, що останній крок має бути довшим за інші і виконується як маленький стрибок	Удар по нерухомому м'ячу з короткого (3-4 кроки) розбігу. Відстань між Ф - 10 м. М'яч посилається до рук партнера	М'яч посилається точно до рук партнера з невеликою траєкторією.
	5	Звернути увагу на те, що Ф розташовується зліва від м'яча (якщо ударна - права нога)	Ф ₁ злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним і ударом внутрішньої частини підйому передає його Ф ₂	М'яч посилається точно в руки партнеру з невеликою траєкторією
	6	Вимагати, щоб удар виконувався протилежною від напрямку польоту м'яча ногою (якщо м'яч летить зліва, то удар виконується правою ногою)	Ф ₁ ударом в один дотик посилає м'яч Ф ₂ , який накочує йому м'яча рукою. Відстань між Ф 10-12 м	Точна передача м'яча. М'яч летить з високою траєкторією
III	7	Звернути увагу: розбіг виконується дещо збоку від м'яча; удар наноситься по нижній частині м'яча; ударна нога супроводжує м'яч (рух ударної ноги описує криву)	Передачі у парах. М'яч посилається на відстань 25-30 м з короткого розбігу	Точна передача. М'яч летить з високою траєкторією
	8	Вимагати, щоб удари виконувались по черзі правою і лівою ногами	Удари по воротах з відстані 16-17 м (спочатку по нерухомому м'ячу, а потім по м'ячу, що рухається)	Точні удари по воротах. Узгоджені рухи різних частин тіла
IV	9	Вимагати, щоб передачі по траєкторії виконувались тільки внутрішньою частиною підйому	Двобічна гра	Ефективність ударів по воротах

Біомеханічна структура виконання ТП.

Попередня фаза – розбіг виконується з рівномірним прискоренням. Останній крок розбігу дещо довший за інші.

Підготовча фаза – опорна нога ставиться за 25-30 см від м'яча трохи збоку від нього. Опорна нога злегка зігнута у колінному суглобі. Верхня частина тіла злегка нахилена вперед. Водночас з постановою опорної ноги ударна відводиться назад.

Робоча фаза – удар і провідка м'яча починається зі згинання опорної ноги, потім починають рухатись стегно, гомілка і стопа (саме у такій

послідовності) ударної ноги і виконується удар по м'ячу. Рух ударної ноги відбувається (якщо дивитися зверху) по невеликій кривій. У момент удару по м'ячу ударна нога повністю випрямляється. Тулуб під час удару відхиляється трішки назад. Рука, протилежна ударній нозі, відводиться назад.

Удар по м'ячу середньою частиною підйому

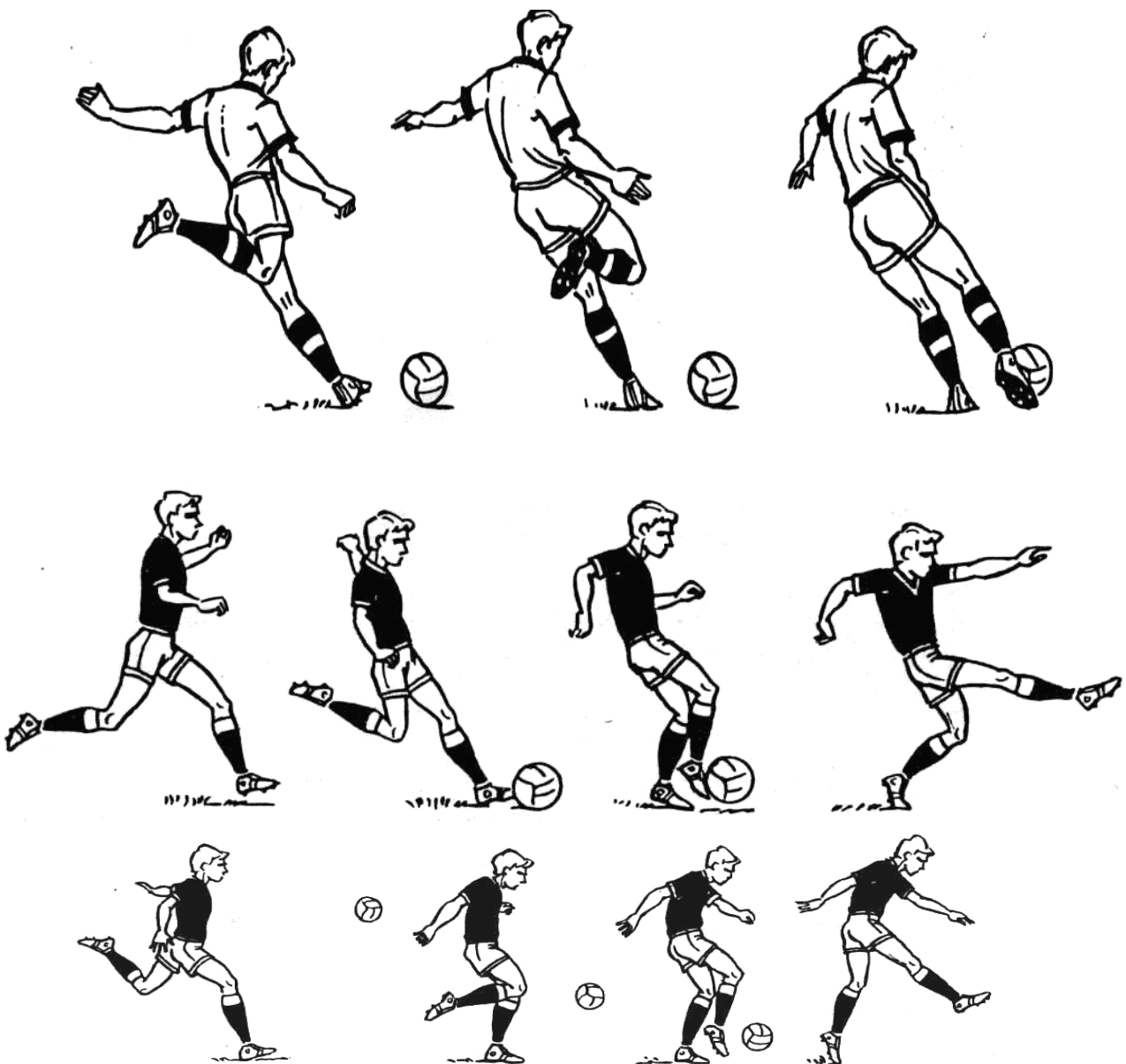
Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП в процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Звернути увагу на постійний зоровий контроль м'яча. Носок ударної ноги відтягнутий	Ф ₁ підкидає м'яча перед собою і після одного відскоку від землі ударом середньою частиною підйому посилає його Ф ₂	М'яч летить точно в руки партнера
	3	Звернути увагу на те, що у момент удару тулуб відхиляється назад	Ф ₁ робить повільний розбіг з м'ячем у руках, потім підкидає його до висоти грудей (за цей час треба виконати замах назад) і ударом ногою посилає падаючий м'яч Ф ₂	М'яч летить точно до рук партнера (без траєкторії льоту)
	4	Нагадати: носок ударної ноги відтягнутий, опорна нога зігнута в колінному суглобі, тулуб відхиляється в момент удару назад	Та ж сама вправа, але удар по м'ячу наноситься за 30-40 см від землі	М'яч летить паралельно землі і точно до рук партнера
	5	Нагадати: носок ударної ноги відтягнутий, опорна нога зігнута в колінному суглобі, тулуб відхиляється в момент удару назад	Ф ₁ випускає м'яч з рук (за цей час ударна нога відводиться назад) і у момент дотику його до землі посилає Ф ₂	М'яч котиться по землі
	6	Показати техніку виконання ТП*)	Імітація удару спочатку на місці, а потім з розбігу (3-4 кроки).	Узгодженість рухів ніг, рук і тулуба
	7	Звернути увагу на вірну постановку опорної ноги та замах ударної	Удар по нерухомому м'ячу з місця	М'яч котиться по землі

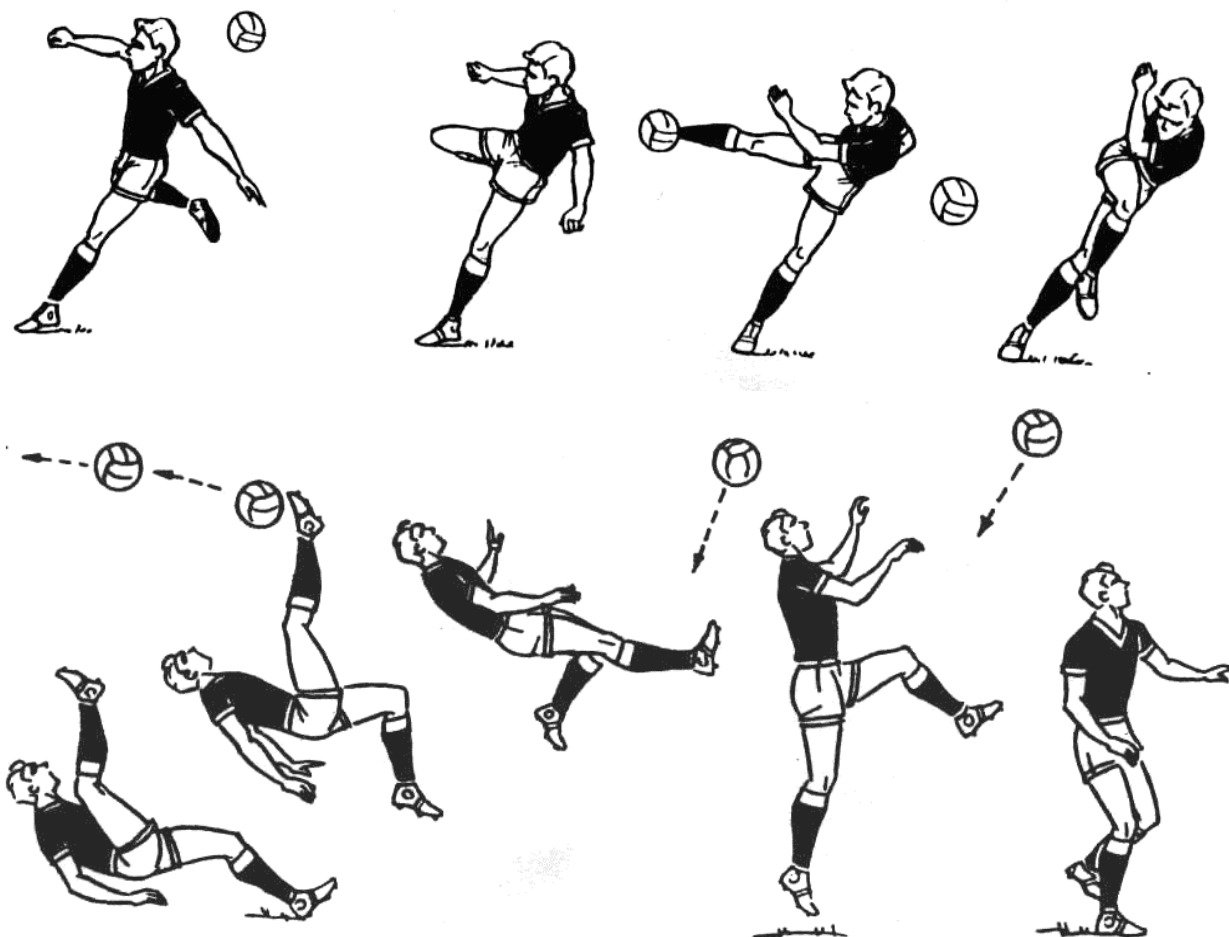
	8	Вимагати, щоб розбіг виконувався прямо навпроти м'яча, останній крок має бути довший за попередній, опорна нога ставиться з п'яти на носок (на лінії м'яча)	Удар по нерухомому м'ячу з розбігу 3-4 м	М'яч посилається точно на партнера і котиться по землі
	9	Звернути увагу на те, що останній крок виконується як маленький стрибок, а носок ударної ноги відтягнутий	Ф ₁ злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним (5-6 м) і ударом середньою частиною підйому посилає його Ф ₂	Узгодженість рухів частин тіла, м'яч не відривається від землі.
	10	Звернути увагу на замах ударної ноги (чим далі буде відведено стегно, тим сильнішим буде удар)	Ф несильно посилає м'яч вперед(8-10 м), біжить за ним і сильним ударом посилає його у ворота	Точний удар у ворота. Ритмічне виконання вправи
III	11	Звернути увагу на слухний підхід до м'яча. Удар наноситься дальньою ногою, тулуб нахиляється в бік, протилежний ударній нозі	Ф ₁ , Ф ₂ , Ф ₃ передають м'яч Ф ₄ , який повертає їм його на хід для подальшого удару по воротах	Точний і сильний удар по воротах. Узгодженість рухів частин тіла
	12	Звернути увагу: опорна нога зігнута у колінному суглобі, тулуб нахилений вліво-назад (якщо ударна – права нога); носок ударної ноги відтягнутий, удар наноситься по центру м'яча	Ф ₁ , стоячи з м'ячем у руках збоку від Ф ₂ на відстані 5-6 м підкидає м'яч знизу двома руками (так, щоб він приземлився за 3-4 м перед Ф ₂). Завдання Ф ₂ : зльоту послати його у ворота	Точний удар по воротах, м'яч летить паралельно землі, або з невеликою траєкторією.
	13	Звернути увагу на постійний зоровий контроль м'яча	Та ж сама вправа, але Ф ₂ виконує удар у момент дотику м'яча до землі	М'яч точно летить у ворота і не відривається від землі
IV	14	Поставити за умову: гол зараховується лише після удару середньою частиною підйому	Двобічна гра	Ефективність ударів по воротах

Біомеханічна структура виконання ТП.

Удар серединою підйому починається з 6-7 метрового розбігу. Напрямок розбігу має повністю збігатися з напрямком льоту м'яча. Перші кроки розбігу більш короткі, останній - подовжений (щоб зробити точний підхід до м'яча, а також, щоб мати достатньо часу для замаху ударної ноги). За останнім кроком (він виконується як маленький стрибок, точніше "настрибування") починається

підготовча фаза. Опорна нога ставиться в 10-15 см навпроти м'яча. Носок скерований вперед, паралельно до напрямку м'яча. Ударна нога відводиться назад водночас з постановкою опорної ноги (під час замаху вона має бути розслабленою в тазостегновому суглобі). Стопа напружена, носок відтягнутий вниз. Замах ударної ноги буде тим більшим, чим довший буде останній крок розбігу.





Робоча фаза - ударний рух і провідка – починається у момент постанови опорної ноги з активним згинанням стегна. Причому кут, який утворюють стегно та зігнута гомілка, зберігається. Основа гомілки й стопи від руху стегна наближує центр ваги всієї ноги до кульшового суглоба, що призводить до збільшення її кутової швидкості. Перед ударом відзначається гальмування стегна (парадокс Чхайдзе). Це зумовлено потребою послідовної передачі кількості руху від ланки з великою масою (стегно) на частину з меншою масою (гомілка та стопа), що збільшує її швидкість. Різким, захльостуючим рухом стопи виконується удар по м'ячу.

Завершальна фаза: після удару суглоби ударної ноги розслабляються і вона продовжує рух вперед-вгору. Рука, протилежна ударній нозі, рухається вперед і поперек тулуба, друга – позаду нього. З.ц.в. тіла, який знаходився у момент удару над площею опори, переміщається у бік руху ноги. Цим самим створюються найкращі умови для наступних дій.

Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Методика початкового навчання техніці удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому ідентична методиці початкового навчання удару середньою частиною підйому.

Біомеханічна структура виконання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

Попередня фаза – розбіг. Він може виконуватись прямо, або під невеликим кутом до повздовжньої вісі м'яча. Відстань розбігу – 6-7 м. Швидкість поступово збільшується, але на останньому стрибковому кроці гравець трохи затримується для більш точного підходу до м'яча.

Підготовча фаза – постанова опорної та замах ударної ноги. Опорна нога ставиться за 15-20 см збоку від м'яча, ударна відводиться назад і згинається у колінному суглобі. Тулуб дещо нахилений назад-вліво (якщо ударна нога – права).



Робоча фаза – ударний рух і проводка. Рух ударної ноги починається від зв'язок стегна, які поступово напружуються. Повздовжня вісь стопи повертається усередину, наскільки це потрібно для "закручування" м'яча. Стопа наближається до м'яча, описуючи невелику дугу (якщо дивитись зверху). На останній стадії гомілка заноситься над м'ячем і виконується удар. В момент удару верхня частина тулуба від стегна опорної ноги відхиляється назад, ліва рука відводиться назад-вбік (якщо ударна нога – права), права – назад.

Завершальна фаза. Проводка м'яча відбувається після удару, коли суглоби ударної ноги розслабляються і вона продовжує рух вперед-вгору. Рука, протилежна ударній нозі, рухається вперед перед тулубом, друга – залишається ззаду.

Удар по м'ячу головою

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (учителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання
1	2	3	4	5
I	1	Розказати про класифікацію ударів по м'ячу головою	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Показати техніку удару по м'ячу головою з опорного положення. Вимагати, щоб робоча фаза закінчувалась різким рухом головою в уявленому напрямку м'яча. Звернути увагу на те, що підготовча фаза виконується повільно, а робоча - швидко і різко	Сприйняття матеріалу, імітація ударних рухів без м'яча. В.п. - основна стійка, ноги на ширині плеч; підготовча фаза - ноги згинаються в колінах; верхня частина тулуба і голова відхиляються назад; виконавча фаза ноги різко розгинаються, тулуб і голова рухаються вперед. Руки розставлені в боки і підтримують рівновагу	Узгоджені рухи ніг і голови
	3	Звернути увагу на те, що під час останнього кроку тулуб і голова відхиляються назад, вага тіла переноситься на ногу, що знаходиться позаду	Імітація удару по м'ячу головою в опорному положенні з розбігу 3-4 м	Ритмічний розбіг, узгоджені рухи частин тіла
	4	Звернути увагу на те, що в момент удару по м'ячу очі розплющені, удар наноситься серединою лоба	Удар головою з місця по м'ячу, який підвішується до поперечки, чи кронштейна	Узгоджені не напружені рухи
	5	Вимагати, щоб Ф постійно здійснювали зоровий контроль м'яча. Звернути увагу на те, що точність удару залежить від руху головою	Вправа виконується у парах. Ф1 підкидає м'яч над головою і, зробивши крок вперед, ударом серединою лоба посилає його Ф2	М'яч спрямовується точно до рук партнера

	6	Звернути увагу на те, що залежно від траєкторії льоту м'яча Ф робить крок чи два вперед або назад	Та ж сама вправа, але удар по м'ячу наноситься після передачі його партнером (двома руками знизу з відстані 5-6 м)	М'яч спрямовується точно до рук партнера
	7	Звернути увагу що під час останнього кроку відхиляються назад тулуб і голова, у момент удару очі розплющені	Відстань між Ф 8-10 м. Ф1 посилає м'яч двома руками знизу Ф2, який з розбігу 3-4 м ударом серединою лоба посилає його до рук Ф1	Точність передачі м'яча. М'яч летить практично без траєкторії
	8	Показати удар по м'ячу головою у стрибку	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
	9	Звернути увагу на те, що імітація удару виконується на чотири такти: 1 - розбіг і настрибування на дві ноги; 2 - вистрибування угору і відведення назад тулуба і голови; 3 - фінальний рух тулубом і головою; 4 - приземлення	Імітація удару по м'ячу головою у стрибку. З розбігу (1-2 кроки) Ф вистрибує угору (відштовхнувшись двома ногами), тулуб і голова відхиляються назад, руки розставлені в боки-назад. З цього положення тулуб рухається вперед. Імітація удару закінчується різким рухом голови вперед-вниз	Вправа виконується до повного узгодження рухів ніг, тулуба, голови і рук
	10	Вимагати, щоб під час стрибка поздовжня вісь тулуба відхилялась назад	Удар головою по підвішеному м'ячу у стрибку обома ногами. М'яч підвішується на 15-20 см вище голови. Ф знаходиться за 20-30 см від нього	Повне освоєння відштовхування, замаху тулуба і удару по м'ячу серединою лоба
	11	Вимагати, щоб для удару головою у стрибку м'яч підкидався з різкою траєкторією льоту	Вправа у парах з ударом головою. Партнер підкидає м'яч обома руками знизу з відстані 5-6 м	М'яч точно спрямовується партнеру в руки
III	12	Стежити, щоб під час виконання всіх чотирьох вправ гравці технічно вірно виконували удари по м'ячу головою	1. Вправи у групах по 3 чол. з ударами головою вправо та вліво. 2. Вправи у групах по 3 чол. з ударами головою назад. Гравець, що стоїть посередині, відбиває головою м'яч, який кидає йому один з крайніх гравців, після чого повертається до іншого і чекає від нього м'яча.	Більше 50% вдалих спроб ударів по м'ячу головою

			3. Вправа у трійках. Ф1 і Ф2 стоять поруч, а Ф3 з м'ячем знаходиться на відстані 2-3 м та підкидає м'яча над ними. Потрібно у стрибку ударом головою відбити м'яч Ф3 у руки. 4. Ігрова вправа. Ф1 з відстані 15-16 м ногою посилає м'яч високою траєкторією у напрямку воріт; Ф2, Ф3, Ф4, ... Фn з різних положень ударом головою роблять спробу забити м'яч у ворота	
IV	13	Поставити за умову: гол зараховується тільки після удару по м'ячу головою	Двобічна гра	Ефективне виконання технічного прийому

Техніка удару по м'ячу головою з опорного положення. Вихідне положення – ноги розставлені, зігнуті в колінах, тулуб дещо нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях. Підготовча фаза – ноги ще більше згинаються, верхня частина тулуба і голова відхиляється назад. Робоча (виконавча) фаза – різким рухом тулуба і голови гравець виконує удар по м'ячу. Під час руху тулуба і голови вперед руки рухаються назад.

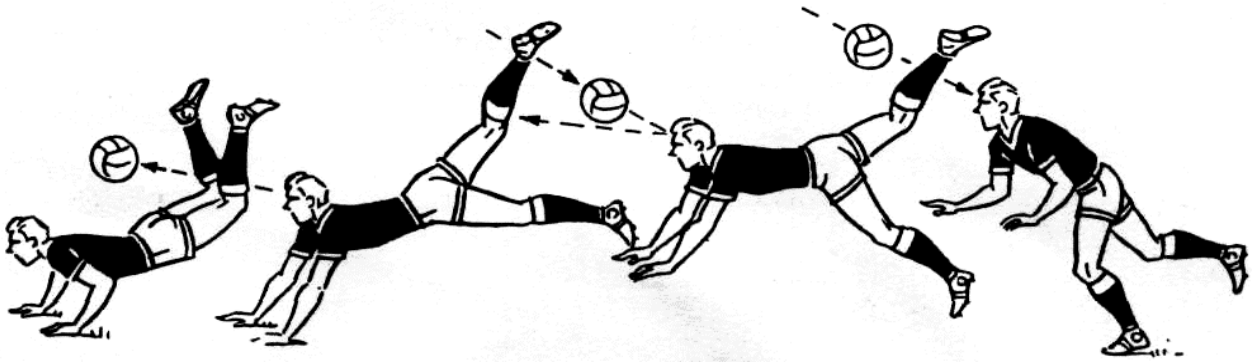


Техніка удару по м'ячу головою в стрибку. Попередня фаза-ноги згинаються в колінних суглобах, руки відводяться назад (якщо удар

виконується з розбігу то попередня фаза виконується в такій послідовності – розбіг, відштовхування, політ, настрибування). Підготовча фаза – руки різко виносяться вперед-угору, ноги з силою випрямляються в усіх суглобах і відбувається відштовхування від землі. При вистрибуванні вгору гравець верхню частину тулуба і голову відхиляє назад, руки розставляє в боки, ноги також відводяться назад (гравець займає положення, при якому голова – таз – ноги утворюють дугу). Робоча фаза – тулуб і ноги спрямовуються вперед, а руки заносяться назад. Удар закінчується фінальним рухом голови. Очі розплющені, удар по м'ячу наноситься серединою лоба (інколи боковою частиною голови). Завершальна фаза – приземлення. В момент приземлення ноги розставлені в сторони і сильно згинаються в суглобах. Спочатку землі торкаються носки, а потім п'яти ніг. Руки розставлені в сторони і підтримують рівновагу.



Техніка удару по м'ячу головою в падінні. Підготовча фаза-ноги згинаються у колінах, тулуб і голова відхилені назад, руки – поперед тулуба і розставлені дещо в бік. Робоча фаза – за рахунок різкого випрямлення ніг в усіх суглобах відбувається відштовхування (вага тіла повністю переноситься на носки ніг), тулуб випрямлюється і у фазі польоту гравець наносить удар по м'ячу. Завершальна фаза – під час приземлення землі спочатку торкаються руки і ноги, а потім тулуб.



Навчання удару по м'ячу головою у падінні відбувається у такій послідовності: 1) виконуються вправи без м'яча з приземленням на пісок чи мати; 2) удар в падінні по м'ячу, який підвищується на висоті пояса. Спочатку гравець стає на відстані 90-100 см від м'яча, потім відстань поступово збільшується. Удар по м'ячу наноситься з положення упор присівши; 3) виконання удару по м'ячу у парах: Ф1 кидає м'яч двома руками знизу по короткій, напіввисокій траєкторії, а Ф2 у падінні посилає його знову в руки Ф1; 4) така ж сама вправа, але відстань між правцями збільшується.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
3.	Методика початкового навчання зупинкам м'яча	4

Завдання

1. Ознайомити з класифікацією зупинок м'яча.
2. Показати техніку виконання зупинок м'яча:
 - а) внутрішнім боком стопи;
 - б) серединою підйому;
 - в) підшвою;
 - г) гомілкою;
 - г) зовнішнім боком стопи;
 - д) стегном;
 - е) грудьми.
3. Пояснити МПН зупинкам м'яча.
4. Ознайомити з структурою навчаючих програм техніки зупинок м'яча.
5. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння техніки зупинок м'яча.

6. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку виконання зупинок м'яча.

Питання для самостійного опрацювання

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці виконання зупинок м'яча.
2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки зупинок м'яча.
3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання зупинок м'яча: зміст попередньої, підготовчої, робочої і заключної фаз.
4. Законспектувати навчаючі програми з техніки зупинок м'яча.

Основна література	Додаткова література
5, 13, 16, 25, 30, 41, 43, 45	1, 12, 15, 34, 47
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 10	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 16, 17	
Забезпечення м'ячами під час занять – 1 м'яч на 2 студенти	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none">1. Усне експрес-опитування.2. Перевірка конспектів.3. Експертна оцінка.4. Тестові вправи.	
Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none">1. Класифікацію техніки зупинок м'яча.2. Аналіз техніки виконання зупинок м'яча: зміст попередньої, підготовчої, робочої і завершальної фаз.3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки зупинок м'яча.4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки зупинок м'яча на кожному з чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.	

Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці

1. Технічно правильно виконувати зупинки м'яча різними способами в залежності від змісту ігрової ситуації.
2. Контрольні тестові вправи:
Студент, який тестується знаходиться в квадраті 2x2. Йому посилається м'яч ногою або рукою) з відстані 15 м з різною силою і траєкторією льоту.
Завдання: зупинити м'яч одним дотиком так, щоб він не відскочив за межі

квадрату. Норматив: 7 вдалих зупинок з 10 передач.

Методика початкового навчання зупинкам м'яча

Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів, що котяться землею

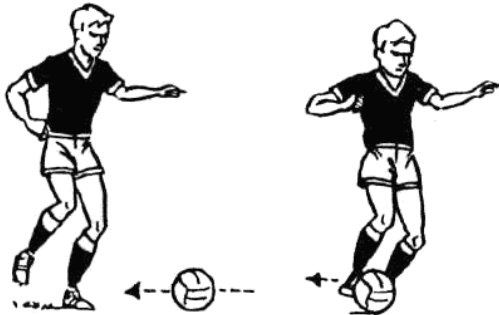
Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконання у сприйнятті матеріалу
II	2	Показати техніку виконання ТП*)	Імітація пружистих рухів на місці і в русі	Узгоджені рухи частин тіла
	3	Звернути увагу на поступальний (амортизаційний) рух ногою, яка зупиняє. Опорна нога згинається у колінному суглобі	Ф ₁ злегка (рукою) посилає м'яч по землі у напрямку Ф ₂ . Завдання Ф ₂ : зробити крок назустріч м'ячу і зупинити його	Оволодіння м'ячем. Узгоджені рухи частин тіла
	4	Вказати на те, що нога, яка зупиняє, виноситься назустріч польоту м'яча і розвертається у такий спосіб, щоб поздовжня вісь стопи була перпендикулярною напрямку льоту м'яча. В момент зупинки опорна нога згинається в колінному суглобі, а нога, яка зупиняє, виконує	Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи після передачі партнера-спочатку на місці, а потім зробивши 3-4 кроки назустріч польоту м'яча	Узгоджені рухи частин тіла. Чітка зупинка м'яча
1	2	3	4	5
		амортизаційний і відвідний рух назад-вбік		
	5	Звернути увагу на амортизаційний рух у момент зупинки м'яча	Передачі м'яча у парах в два дотики. Зупинка по черзі правою і лівою ногами	Впевнений контроль м'яча.
III	6	Вимагати, щоб м'яч передавався на хід партнеру	Передача та зупинка м'яча в русі. Вправа виконується у парах	Зберігається ритм бігу. М'яч знаходиться під постійним контролем
	7	Вимагати, щоб Ф постійно рухались. М'яч передавати так, щоб його було зручно	Ігрова вправа 4x2 у два дотики на майданчику	Тривалий контроль м'яча

	зупиняти	10x10 м. Ф ₅ і Ф ₆ відбирають м'яча
--	----------	--

Техніка зупинки внутрішнім боком стопи м'ячів, що котяться по землі.

Підготовча фаза – опорна нога робить крок назустріч м'ячу і дещо згинається у колінному суглобі. Нога, яка зупиняє, виноситься перед лінією опорної ноги під кутом 45-50° до ґрунту. Суглоби розслаблені, верхня частина тулуба відхиляється назад. Руки підтримують рівновагу.

Робоча фаза – в мить, коли м'яч торкнеться поверхні витягнутої вперед стопи, нога має бути швидко відтягнута назад. Відтягувати ногу назад треба дещо повільніше, ніж швидкість руху м'яча. Швидкість повільно зменшується, і після відтягування ноги назад він зупиняється перед стопою. Під час відтягування ноги назад верхня частина тулуба поступово нахиляється вперед. Положення рук не змінюється. Гравець спостерігає за м'ячем до тих пір, доки той не зупиниться перед стопою.



Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів, що летять повітрям на невеликій висоті

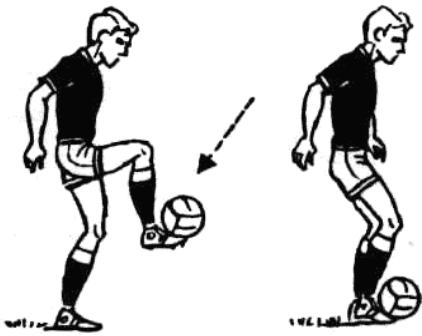
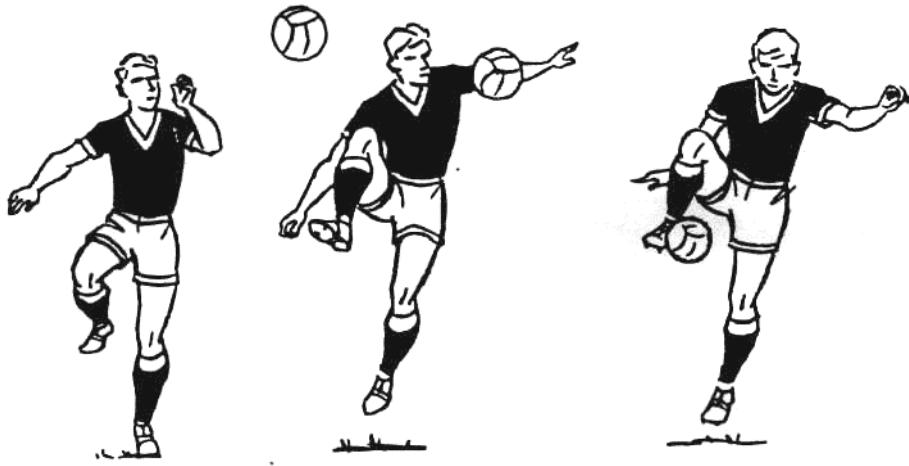
Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Показати техніку зупинки напіввисоких м'ячів (50-80 см від землі) внутрішнім боком стопи	Сприйняття матеріалу. Імітація зупинки м'яча	Узгоджені рухи частин тіла
II	2	Звернути увагу: нога, яка зупиняє, виноситься назустріч м'ячу вперед - вгору і розвертається так, щоб поздовжня вісь стопи була перпендикулярна поздовжній вісі м'яча	Ф ₁ знизу двома руками посилає м'яч Ф ₂ (м'яч має летіти на рівні колін Ф ₂), який зупиняє його внутрішнім боком стопи. Відстань між Ф 5-6 м	Після зупинки м'яч падає на землю
	3	Вказати, що залежно від	Та ж сама вправа,	Після

		траєкторії льоту м'яча Ф робить крок вперед або назад	але відстань між Ф 10-12 м	зупинки м'яч падає на землю.
III	4	Вимагати, щоб м'яч зупинявся до дотику ним землі (якщо він летить повітрям)	Передачі та зупинки м'яча в парах. Відстань між Ф 15-20 м. М'яч посилається по землі, а також повітрям з невисокою траєкторією польоту	Під контроль м'яч береться після одного дотику до нього
IV	5	Поставити за умову, що після нечіткої зупинки м'яча він передається іншій команді	Двобічна гра	Ефективне виконання зупинок м'яча внутрішнім боком стопи

Техніка зупинки внутрішнім боком стопи м'ячів, що летять повітрям на невеликій висоті.

Виконання прийому майже тотожне зупинці м'ячів, що котяться по землі. Різниця лише у положенні стопи, що виконує перехоплення м'яча. Підготовча фаза – вага тіла повністю переноситься на опорну ногу, яка дещо згинається у колінному суглобі. Носок опорної ноги скерований у сторону льоту м'яча. Нога, яка зупиняє, виноситься перед опорною і розвертається у такий спосіб, щоб поздовжня вісь стопи буда перпендикулярною поздовжній вісі м'яча. Опорна нога піднімається залежно від висоти льоту м'яча. Верхня частина тулуба відхилена назад. Руки підтримують рівновагу.

Робоча фаза – у мить, коли м'яч торкнеться стопи, опорна нога згинається в колінному суглобі, а нога, яка зупиняє, відводиться назад-вниз із швидкістю дещо меншою від швидкості льоту м'яча. До кінця повної зупинки м'яча гравець поглядом супроводжує його.



Зупинка м'яча підошвою

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити зі значенням ТП у процесі гри. Розказати і показати техніку виконання ТП*)	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Звернути увагу: опорна нога згинається у колінному суглобі; нога, яка зупиняє, розслаблена	Імітація зупинки м'яча підошвою.	Узгодженість рухів частин тіла
	3	Звернути увагу: м'яч зупиняється під час дотику його до землі; нога, яка зупиняє, підіймається не вище 15-20 см від ґрунту	Ф ₁ з відстані 5-6 м посилає м'яч двома руками знизу так, щоб він приземлився за 1 м від Ф ₂ , зробивши крок назустріч м'ячу, має зупинити його	М'яч береться під контроль після одного дотику до нього
	4	Вимагати повільних (розслаблених) рухів від Ф під час зупинки м'яча	Та ж сама вправа, але м'яч потрібно зупинити після розбігу з 3-4 кроків	М'яч береться під контроль після одного дотику до нього
III	5	Вимагати, щоб м'яч зупинявся тільки у момент торкання ним ґрунту	Ф ₁ з відстані 15-20 м посилає м'яч ногою. Ф ₂ має зупинити м'яч підошвою під час дотику його до землі	Ефективна зупинка м'яча на різній швидкості пересування
IV	6	Поставити за умову: після нечіткої зупинки м'яча підошвою він передається іншій команді	Двобічна гра	Ефективна зупинка м'яча на різній швидкості пересування

Техніка зупинки м'яча підошвою.

Підготовча фаза – опорна нога робить крок назустріч м'ячу і дещо згинається в колінному суглобі. Нога, яка зупиняє, виноситься назустріч льоту м'яча, носок відтягнутий на себе.

Робоча фаза – у момент дотику м'яча землі опорна нога ще більше згинається у колінному суглобі; носок ноги, яка зупиняє, робить рух вперед-вниз. Стопа повністю розслаблена. Руки підтримують рівновагу. Погляд скерований на м'яч.



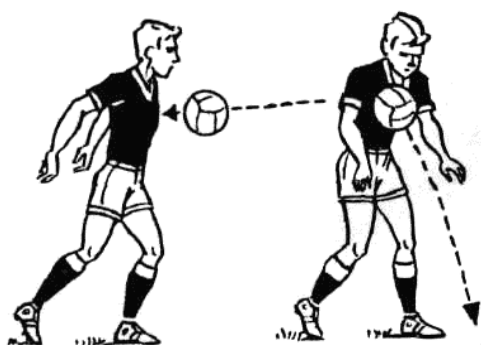
Зупинка м'яча грудьми

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити зі значенням ТП в процесі гри. Розказати і показати техніку ТП *)	Сприйняття матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Вимагати, щоб імітаційна вправа виконувалася на два такти: прийняття вихідного положення – підготовча фаза; імітація зупинки м'яча – робоча фаза	Виконання пружистих рухів. Імітація зупинки м'яча	Узгоджені рухи ніг і тулуба
	3	Звернути увагу: верхня частина тулуба відводиться назад тільки в останню мить, коли м'яч наблизиться до грудей	Зупинка м'яча, підкинутого партнером вгору з відстані 3-4 м, стоячи на місці	М'яч відскакує від грудей вгору так, щоб він міг вертикально падати вниз
	4	Нагадати: залежно від траєкторії льоту м'яча Ф робить крок вперед чи назад	Та ж сама вправа, але м'яч передається з відстані 5-6 м	М'яч відскакує від грудей вгору так, щоб він міг вертикально падати вниз
	5	Звернути увагу на постійний зоровий контроль м'яча	Ф ₁ з відстані 8-10 м двома руками знизу, посилає м'яч Ф ₂ , який, зробивши 2-3 кроки назустріч м'ячу, зупиняє його	М'яч відскакує від грудей вгору так, щоб він міг вертикально падати вниз
III	6	Запропонувати різні варіанти виконання вправи	Передачі і зупинки м'яча у парах (м'яч передається ногою з оптимальною траєкторією польоту;	Ефективна зупинка м'яча за різних умов виконання

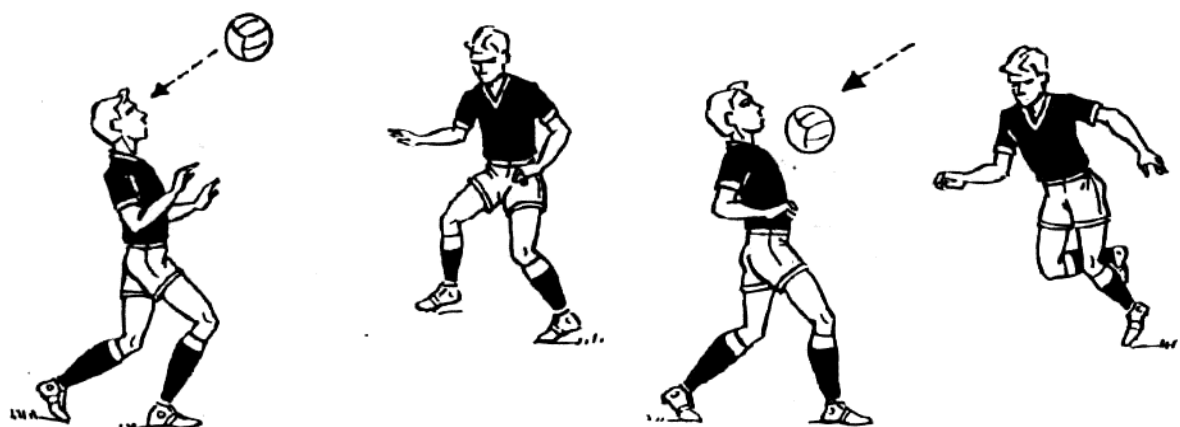
			зупиняється грудьми)	
IV	7	Поставити за умову: за кожну ефективну зупинку м'яча команді нараховується 1 очко, яке дорівнюється до забитого м'яча у ворота суперника	Двобічна гра	Ефективна зупинка м'яча в різних умовах виконання

Техніка зупинки м'яча грудьми.

Підготовча фаза – гравець стає обличчям до м'яча, ноги розставлені на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, коліна дещо зігнуті.



Робоча фаза – в момент, коли м'яч торкнеться грудей, тіло випрямлюється. Грудна клітка ривком подається назустріч м'ячу. Під впливом зустрічної сили м'яч відскакує від грудей вгору. Руки підтримують рівновагу. Погляд супроводжує м'яч протягом усього його льоту.





№ теми	Назва теми	Кількість годин
4.	Методика початкового навчання веденню м'яча	2

Завдання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити із класифікацією ведення м'яча. 2. Показати техніку виконання ведення м'яча: <ol style="list-style-type: none"> а) внутрішньою частиною підйому; б) середньою частиною підйому; в) зовнішнім частиною підйому. 3. Пояснити МПН веденню м'яча. 4. Ознайомити із навчаючими програмою техніки ведення м'яча. 5. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння техніки веденню м'яча. 6. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку виконання ведення м'яча.

Питання для самостійного опрацювання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки в техніці ведення м'яча. 2. Самостійно підібрати по 3-4 вправи для удосконалення техніки виконання різних способів ведення м'яча. 3. Підібрати вправи для проведення 1-2 естафет з ведення м'яча. 4. Описати біомеханічну структуру техніки ведення м'яча. 5. Законспектувати навчаючу програму з техніки ведення м'яча.

Основна література	Додаткова література
5, 13, 16, 25, 30, 41, 43, 45	1, 12, 15, 34, 47
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 5, 10, 12	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 17, 19	
Забезпечення м'ячами під час занять – 1 м'яч на 2 студенти	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів. 3. Експертна оцінка техніки ведення м'яча. 4. Тестові вправи. 	
Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію ведення м'яча. 2. Аналіз техніки виконання ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, 	

середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому.

3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки ведення м'яча.

4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки ведення м'яча на кожному з чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.

Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці

1. Технічно правильно виконувати ведення м'яча різними способами в залежності від змісту ігрової ситуації (ведення м'яча у вільній зоні, ведення м'яча дальньою від суперника ногою тощо).

2. Контрольні тестові вправи: студент, що тестується веде м'яч по колу (діаметр 5 м) поштовхами внутрішньої частини підйому, потім обводить 4 стояків, які розташовані за 2 м один від одного, далі веде м'яч по колу (діаметр 10 м) поштовхами зовнішньої частиною підйому.

Примітка: ведення м'яча по колу здійснюється спочатку по цілому колу, а потім по півколу.

Норматив: оцінюється кращий результат з двох спроб від початку до кінця ведення м'яча. Випробування зараховується, якщо студент подолав тестову вправу за сек., для дівчат цей показник має бути сек

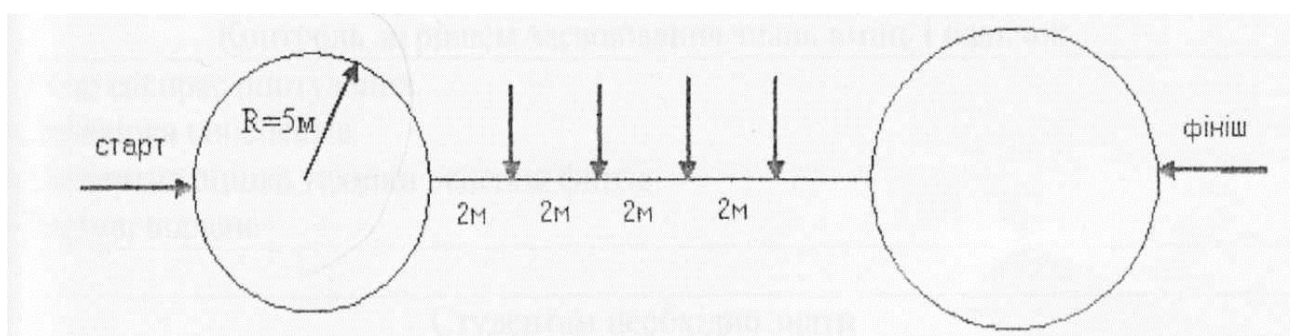


Рис. 1. Схема виконання тестового випробування з веденням м'яча.

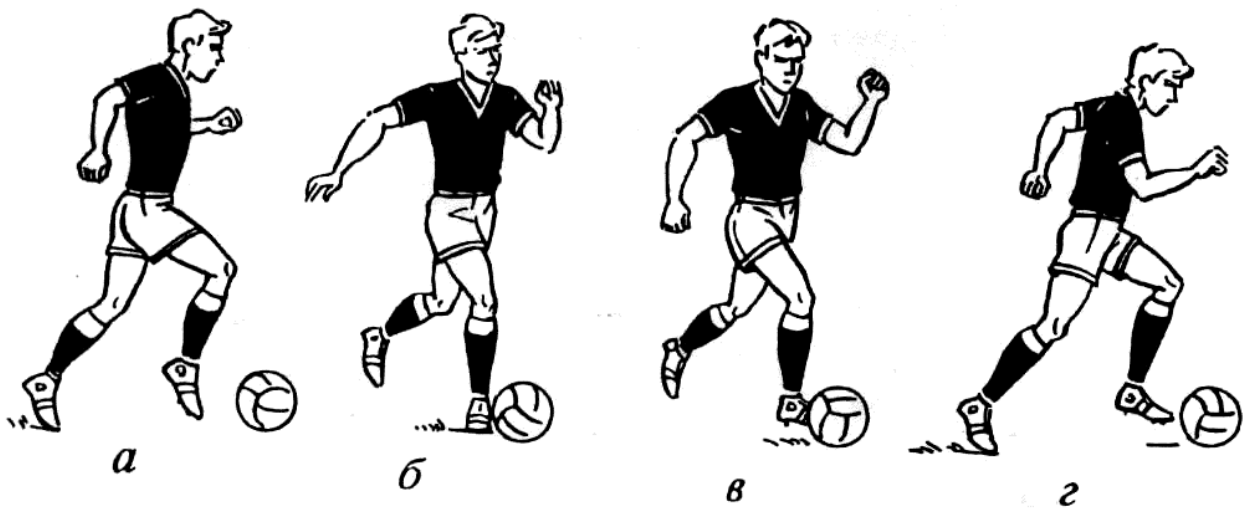
Методика початкового навчання веденню м'яча

Ведення м'яча

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	і	Ознайомити зі значенням ведення м'яча у процесі гри. Показати способи ведення м'яча*)	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Звернути увагу на те, що стопа під час удару по м'ячу має бути розслабленою	Ведення м'яча однією ногою під час ходьби	М'яч знаходиться під постійним контролем
	3	Звернути увагу на те, що стопа під час удару по м'ячу має	Та ж сама вправа, але міняються	М'яч знаходиться

		бути розслабленою	ноги	під постійним контролем
	4	Вимагати, щоб після двох дотиків м'яча Ф підіймав голову і оцінював обставини на полі	Ведення м'яча на зручній швидкості пересування (повільний біг)	Зберігається ритм бігу
	5	Поставити за умову: за часовою стрілкою м'яч ведеться зовнішньою частиною підйому; проти часової стрілки – внутрішньою	Ведення м'яча по колу діаметром 10-15 м. За сигналом - зміна напрямку руху	Узгодженість рухів під час поворотів. Постійний контроль м'яча
	6	Вимагати, щоб постійно змінювався спосіб ведення м'яча	Ведення м'яча вісілкою.	Постійний контроль м'яча
	7	Вимагати, щоб після сигналу Ф робили прискорення з м'ячем	Ведення м'яча спочатку за звуковим, а потім за зоровим сигналом у певному напрямку	Постійний контроль м'яча
III	8	Поставити за умову: на кожних два кроки – один дотик м'яча	Естафети з м'ячем	Постійний контроль м'яча
IV	9	Вимагати, щоб Ф під час ведення м'яча здійснювали зоровий контроль за обставинами на полі	Двобічна гра	Постійний контроль м'яча

Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому: гравець спрямовує м'яч поперед собою внутрішнім боком підйому. У процесі ведення нога перед торканням м'яча повертається назовні, коліно дещо відведене від поздовжньої вісі тулуба також назовні, стопа не напружена. Опорна нога зігнута у колінному суглобі. Погляд спрямований на м'яч, тіло пряме чи трохи нахилене вперед, руки підтримують рівновагу.



Техніка ведення м'яча середньо частиною підйому: гравець підштовхує м'яч перед собою серединою підйому, поздовжня вісь стопи у момент торкання до м'яча постійно спрямована вниз. Коліно під час руху знаходиться у площині, яка паралельна площині поздовжньої вісі тіла, що дозволяє рухатись з м'ячем набагато швидше, ніж за умов ведення внутрішньою частиною підйому.

Техніка ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Положення тулуба таке ж, як і під час виконання двох попередніх способів ведення м'яча. Поздовжня вісь стопи, яка веде м'яч, у момент підштовхування його вперед себе повернута усередину. Стопа не напружена.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
5.	<i>Методика початкового навчання фінтам</i>	4

Завдання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити із класифікацією фінтів. 2. Показати техніку виконання фінтів: <ol style="list-style-type: none"> а) забирання м'яча на зад; б) забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому; в) з переступанням; г) замах на (передачу) удар м'яча; д) з хибною зупинкою м'яча; ж) з поворотом. 3. Пояснити МПН фінтам. 4. Ознайомити із навчаючими програмою техніки виконання фінтів. 5. Підібрати підвідні, підготовчі та основні вправи для засвоєння техніки виконання фінтів. 6. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку виконання фінтів. 	

Питання для самостійного опрацювання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки в техніці виконання фінтів. 2. Самостійно підібрати по 3-4 вправи для удосконалення техніки виконання різних фінтів. 3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання фінтів. 4. Законспектувати навчаючу програму з техніки фінтів. 	

Основна література	Додаткова література
5, 13, 16, 25, 30, 41, 43, 45	1, 12, 15, 34, 47
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 2, 5, 6	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 19	
Забезпечення м'ячами під час занять – 1 м'яч на 2 студенти	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів. 3. Експертна оцінка техніки виконання фінтів. 4. Тестові вправи. 	
Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію фінтів. 2. Аналіз техніки виконання фінтів: забирання м'яча назад; забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому; з переступанням; замах на 	

передачу) удар м'яча; з хибною зупинкою м'яча; з поворотом.
 3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки фінтів.
 4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки виконання фінтів на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.

Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці

1 Технічно правильно виконувати різні фінти в залежності від змісту ігрової ситуації.

2 Контрольні тестові вправи.

Студент довільним способом веде м'яч до 1-го стояка, який розташований за 5 м від лінії старту, далі перед першим стояком виконує фінт із забиранням м'яча назад, потім веде м'яч (3 м) до 2-го стояка і виконує фінт із забиранням м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому, веде м'яч (3 м) до 3-го стояка, виконує фінт з переступанням, веде м'яч до 4-го стояка виконує фінт на удар передачу) і ударом посилає м'яч у ворота, які розташовані за 16 м від 4-го стояка.

Норматив: враховується час виконання тестової вправи від початку ведення м'яча що перетину ним лінії воріт.

Примітка: тестова вправа зараховується лише у випадку технічно-правильного виконання вищенаведених чотирьох фінтів.

Методика початкового навчання фінтам

Фінти проти суперника, який знаходиться попереду

Забирання м'яча назад

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку фінта*)	Сприйняття матеріалу і імітація рухів без м'яча	Узгоджені та слухні рухи частин тіла
	3	Звернути увагу: опорна нога під час ведення м'яча згинається у колінному суглобі. Відведення м'яча виконується спочатку повільно, а потім більш швидко	Ф ставить ногу зверху на м'яч і, стоячи на місці, декілька раз відводить його назад на 15-20 см	Узгоджені, розслаблені рухи під час відведення м'яча
	4	Поставити за умову: вправа спочатку виконується під час ходьби, а потім - у русі	Виставляються перешкоди. Ф веде м'яч і перед	Узгоджені, розслаблені рухи під час

			кожною перешкодою різко відводить його назад-вбік	відведення м'яча
	5	Уточнити, що спочатку (5-6 разів) Φ_2 імітує відбір м'яча, а потім здійснює його активний відбір	Φ_1 контролює м'яч. Φ_2 біжить назустріч Φ_1 з метою вибити м'яч. При наближенні Φ_2 на відстань 1-1,5 м, Φ_1 забирає м'яча назад-вбік	Після виконання фінта м'яч береться під контроль для подальших дій
III	6	Вимагати, щоб Φ зразу після виконання фінта повертався до суперника обличчям	Виконання фінта в парах. Відбір м'яча активний	Після виконання фінта м'яч береться під контроль для подальших дій
IV	7	Поставити за умову: за кожне технічно вірне виконання фінта команда отримує 1 очко	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта

Техніка виконання фінта з забиранням м'яча назад. Гравець наступає ногою на м'яч, потім різко відводить його назад-вбік. Вага тіла повністю переноситься на опорну ногу, руки підтримують рівновагу, тулуб нахилений дещо вперед. Фінт виконується у той момент, коли суперник виставить ногу для відбору м'яча.

Забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу і виконання імітаційних рухів	Узгодженість рухів рук, ніг і тулуба
	3	Звернути увагу на те, щоб Φ вели м'яч повільно, але оберти виконували раптово та швидко	Виконання фінтів під час простого ведення м'яча по хвилеподібній лінії	Постійний контроль м'яча

	4	Вимагати, щоб Ф перед кожним стояком виконували хибні рухи тулубом	Ф по черзі ведуть м'яч між стояками, відстань між якими поступово зменшується	Постійний контроль м'яча
	5	Звернути увагу: перед дійсною фазою фінта виконується хибна фаза. З.ц.в. тіла опускається за рахунок згинання ніг в колінних суглобах	Виконання фінта під час ведення м'яча проти суперника стоїть непорушно	Узгоджені рухи під час виконання хибної і дійсної фази фінта
	6	Звернути увагу: хибна фаза виконується за 3-4 м від суперника, дійсна - за 1,5-2 м	Виконання фінта проти суперника, який біжить назустріч (відбір м'яча пасивний)	Узгоджені рухи при виконанні хибної і істинної фази фінта
	7	Вимагати, щоб фінт виконувався як з одним, так і з двома фінтами тулубом	Та ж сама вправа, але суперник активно відбирає м'яч	Під час виконання фінта здійснюється контроль м'яча
III	8	Вимагати, щоб зразу після виконання фінта гравець рухався з м'ячем у певному напрямку	Вільне виконання вправ у фінтах в парах	Під час виконання фінта здійснюється контроль м'яча
IV	9.	Поставити за умову: за кожне ефективне виконання фінта нараховується команді 1 очко	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта
<i>Примітка:</i> Навчання фінта з забиранням м'яча зовнішнім боком стопи проводиться у такій же послідовності.				

Техніка виконання фінта з забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, верхня частина тулуба нахилена вперед, руки розставлені в боки. Хибна фаза – з.ц.в. тіла дещо спускається вниз, вага тіла переноситься на ліву ногу (якщо хибна фаза виконується в лівий бік), вона ще більше згинається, а права нога дещо випрямлюється, верхня частина тулуба різко подається вліво-вперед. Дійсна фаза починається в ту мить, коли суперник зреагував на хибну фазу. Досить швидко вага тіла переноситься з лівої на праву ногу, при цьому з.ц.в. тіла опускається ще більш нижче. Одночасно Ф відштовхується правою ногою, а лівою забирає м'яч у правий бік.

Під час прибирання м'яча зовнішньою частиною підйому вага тіла повністю переноситься на ліву ногу (за умовою, що хибна фаза виконується в лівий бік), а права забирає м'яч вправо-вбік, чи вправо-вперед.



Фінт з переступанням

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу і виконання імітаційних рухів	Переконання щодо сприйняття матеріалу
	3	Звернути увагу на те, що під час переступання вага тіла переноситься на опорну ногу	М'яч знаходиться на землі за 40-50 см перед ногами Ф. Фінт виконується на два такти: перший - нога заноситься над м'ячем, верхня частина тулуба нахилиється вбік; другий – піднята нога опускається з іншого боку м'яча, тіло нахилиється в бік цієї ж ноги, друга нога забирає м'яч вбік	Повне осмислення техніки виконання фінта. Узгоджені рухи ніг і тулуба під час виконання фінта по тактах
	4	Вимагати, щоб темп виконання вправи поступово збільшувався	Виконання вправи на місці у повному темпі	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла

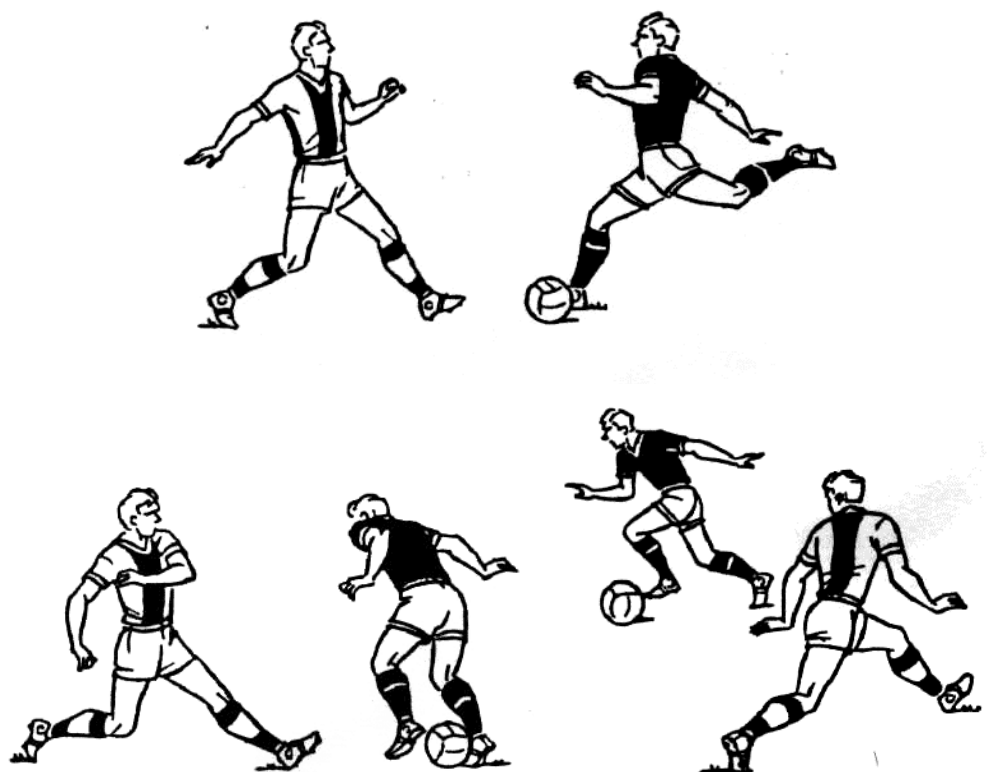
	5	Нагадати: під час виконання фінта з.ц.в. тіла опускається. Хибна фаза має виконуватись в такому ритмі, щоб суперник зреагував на неї	Виконання фінта під час ведення проти суперника, який стоїть непорушно	Постійний контроль м'яча
	6	Звернути увагу: фінт треба починати виконувати на такій відстані, щоб суперник не зміг одним рухом вибити м'яч	Виконання фінта проти суперника, який рухається назустріч (відбір м'яча пасивний)	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
	7	Звернути увагу: фінт треба починати виконувати на такий відстані, щоб суперник не зміг одним рухом вибити м'яч	Та ж сама справа, але відбір м'яча активний	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
III	8	Поставити за умову, щоб гравець, який контролює м'яч, постійно рухався	Вільне виконання фінта у парах	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
IV	9	Поставити за умову: за кожне ефективне виконання фінта команді нараховується 1 очко	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта

Техніка виконання фінта з переступанням. Гравець, який веде м'яч, заносить одну ногу над ним і дещо нахиляє тулуб в бік піднятої ноги, потім переступає через м'яч і переносить вагу тіла на опорну ногу. Коли суперник зреагує на цей рух і зробить крок у бік опорної ноги, гравець протилежною ногою проштовхує м'яч повз його опорної ноги.



Фінт замах на удар

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу і виконання імітаційних рухів	Переконання щодо сприйняття матеріалу
	3	Звернути увагу: під час замаху з.ц.в. тіла опускається	Ф по черзі повільно ведуть м'яч між стояками. Навпроти кожного стояка здійснюється замах і забирання м'яча вперед-вбік	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
	4	Звернути увагу: під час замаху з.ц.в. тіла опускається	Та ж сама вправа, але у русі	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
III	5	Вимагати, щоб замах на удар відбувався за 2-3 м, одночасно з забиранням м'яча відбувався поштовх опорною ногою та прискорення	Виконання фінта проти суперника, який стоїть нерухомо	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
	6	Вимагати, щоб після замаху забирання м'яча здійснювалось як в правий, так і в лівий бік	Та ж сама вправа, але суперник активно відбирає м'яч	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
	7	Вимагати, щоб після замаху забирання м'яча здійснювалось як в правий, так і в лівий бік	Вільне виконання фінта у парах з подальшим ударом по воротах	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
IV	8	Поставити за умову: зараховуються ті голи, які були забиті після виконання фінта на удар	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта



Техніка фінта-замаху на удар. Хибна фаза – опорна нога згинається в колінному суглобі, ударна відводиться назад, тулуб дещо нахилений вперед, руки розставлені у боки і підтримують рівновагу. Дійсна фаза – в мить, коли суперник зреагує на замах і зробить крок вперед або відвернеться, гравець різко загальмовує рух ударної ноги (вона ставиться дещо збоку від м'яча) і водночас з поштовхом опорної ноги забирає м'яч вперед-вбік.

Фінти проти суперника, що знаходиться збоку

Фінт з хибною зупинкою м'яча

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу і виконання імітаційних рухів без м'яча	Узгоджені і правильні рухи тіла
	3	Звернути увагу на те, що під час виконання фінта вага тіла повністю переноситься на опорну ногу;	Ф повільно (кроком) веде м'яч і через кожних 2-3	Узгоджені дії ніг, тулуба і рук.

		ведуча нога має заноситись над м'ячем у такий спосіб, щоб суперник зреагував на хибну фазу фінта	м заносить ногу над ним, а потім, різко опускаючи її, проштовхує м'яч вперед	Постійний контроль м'яча
	4	Вимагати, щоб після маху ногою виконувалось прискорення з м'ячем	Та ж сама вправа, але в русі (повільний біг з м'ячем)	Узгоджені дії ніг, тулуба і рук.
	5	Вимагати, щоб супроводжуючий гравець реагував на всі рухи Ф, який виконує фінт, але не відбирав м'яч	Та ж сама вправа, але в супроводі суперника	- // -
	6	Вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування	Та ж сама вправа, але суперник активно відбирає м'яч	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
III	7	Вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування	Вільне виконання фінта у парах з подальшим ударом по воротах	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
IV	8	Поставити за умову: зараховуються ті голи, що були забиті після виконання фінта з хибною зупинкою м'яча	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта

Техніка виконання фінта з хибною зупинкою м'яча. Під час бігу дальня від суперника нога заноситься над м'ячем нібито з метою зупинити його подошвою. Після замаху нога різко опускається назад-вниз на землю і біг продовжується. Фінт буде більш ефективним, якщо нога, що виконує мах, не ставиться на землю, а за 5-7 см від землі спрямовується вперед, штовхаючи м'яч.

Фінт з наступанням на м'яч. Цей фінт особливо ефективний годі, коли гравці (той, що з м'ячем, і той, що його супроводжує) біжать в повну силу. У певний момент ногою, що знаходиться далі від суперника, гравець наступає на м'яч, вага тіла переноситься на опорну ногу. Якщо суперник своєчасно не зреагує на фінт, то він по інерції пробіжить дещо далі. Це дає змогу гравцю, що володіє м'ячем, на деякий час звільнитись від опіки суперника.

Фінт виконується як з наступанням на м'яч, так і з переступанням і одночасною зупинкою його зовнішнім боком стопи з подальшим рухом в протилежному напрямку.

Методика навчання техніці фінта з наступанням на м'яч (переступанням і зупинкою м'яча) ідентична методиці навчання фінта і хибною зупинкою м'яча.

Фінти проти суперника, що знаходиться позаду

Фінт з поворотом

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу та виконання імітаційних рухів без м'яча	Узгоджені і слухні рухи тіла
	3	Звернути увагу на те, щоб після розвороту виконувалось прискорення	Ф повільно біжить вперед і за звуковим сигналом різко розвертається на 180° і біжить у протилежному напрямку	Узгоджені та слухні рухи тіла
	4	Звернути увагу на те, що перед поворотом з.ц.в. тіла опускається	Та ж сама вправа, але перед поворотом робиться хибний рух тулубом в лівий чи в правий бік	Узгоджені, розслаблені рухи, швидка зміна напрямку руху
	5	Вимагати, щоб після повороту виконувалось прискорення з м'ячем	Ф повільно веде м'яч і за сигналом різко розвертається в протилежний бік	Постійний контроль м'яча
	6	Звернути увагу на те, що хибний рух виконується в бік, протилежний повороту	Та ж сама вправа, але перед поворотом виконується замах на удар по м'ячу, або хибний рух тулубом	Узгоджені рухи, зберігається контроль за м'ячем протягом всієї вправи
III	7	Вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування	Виконання Ф фінта проти суперника, що знаходиться позаду (пасивний відбір м'яча)	Різка зміна напрямку руху, постійний контроль м'яча
	8	Вимагати, щоб фінт виконувався в обидва боки	Та ж сама вправа, але відбір м'яча активний	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта

IV	9	Поставити за умову: за кожне ефективне виконання фінта з поворотом команді нараховується 1 бал (5 балів прирівнюються до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта
----	---	--	--------------	---------------------------

Техніка виконання фінта з поворотом. Найчастіше цей фінт виконує гравець з м'ячем, що рухається в напрямку своїх воріт. Під час ведення м'яча гравець однією ногою робить замах для удару (нібито м'яч буде віддаватись воротареві чи партнеру по команді), різко розвертається на опорній нозі з одночасним прибиранням м'яча протилежною ногою. З.ц.в. тіла опущений, руки розставлені в боки і підтримують рівновагу.

В ігровій ситуації, коли гравець не може використати хибний рух на передачу м'яча, виконується фінт з поворотом та хибним рухом тулубом. Перед виконанням фінта з.ц.в. тіла опускається і переноситься на праву ногу (якщо поворот буде виконуватися в лівий бік). Верхня частина тулуба різко нахилиється вправо. Потім вага тіла переноситься на ліву ногу, на якій виконується поворот, а правою забирається м'яч.

Фінт з прийомом м'яча та фінтом тулубом. Цей фінт найчастіше виконують гравці, що приймають м'яч у положенні спиною до воріт суперника. Хибна фаза: перед прийомом м'яча гравець виставляє ногу дещо в бік, зігнувши її в колінному суглобі. Верхня частина тулуба нахилиється в бік цієї ноги нібито з наміром зупинити м'яч в напрямку початого руху. Дійсна фаза: гравець переводить м'яч поперед себе внутрішнім боком стопи і рухається з ним у протилежний бік. З.ц.в. тіла опущений, руки розставлені у боки і підтримують рівновагу.

Методика навчання техніки фінта з прийомом м'яча та фінтом тулубом ідентична методиці навчання фінта з поворотом.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
6.	<i>Методика початкового навчання відбору м'яча</i>	2

Завдання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити із класифікацією відбору м'яча. 2. Показати техніку виконання відбору м'яча: <ol style="list-style-type: none"> а) основного відбору; б) відбору м'яча підкатом; в) відбору м'яча поштовхом плечем. 3. Пояснити МПН відбору м'яча. 4. Ознайомити із навчаючими програмою відбору м'яча. 5. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння техніки відбору м'яча. 6. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку виконання відбору м'яча. 	
Питання для самостійного опрацювання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки в техніці відбору м'яча. 2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки відбору м'яча. 3. Описати біомеханічну структуру техніки відбору м'яча: основного, підкатом, поштовхом плечем. 4. Законспектувати навчаючу програму з техніки відбору м'яча. 	
Основна література	Додаткова література
5, 13, 16, 25, 30, 41, 43, 45	1, 12, 15, 34, 47
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 5, 10	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 17, 19	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів. 3. Експертна оцінка техніки відбору м'яча. 4. Тестові вправи. 	
Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію відбору м'яча. 2. Аналіз техніки виконання відбору м'яча: забирання м'яча назад; основною, підкатом, поштовхом плечем. 3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки відбору м'яча. 4. Вправи, які виконуються під час навчання відбору м'яча на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому. 	

Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці

1 Технічно правильно виконувати відбір м'яча певними способами в залежності від змісту ігрової ситуації.

2. Контрольні тестові вправи.

Студенту необхідно відібрати м'яч у своїх партнерів, які знаходяться з м'ячем на трьох базах: з лінії старту він пробігає 5 м і на першій базі (коло радіусом 2 м) ; основним відбором відбирає м'яч, потім через 5 м підкатом відбирає м'яч на другій базі і далі через 5 м поштовхом плечем відбирає м'яч на третій базі.

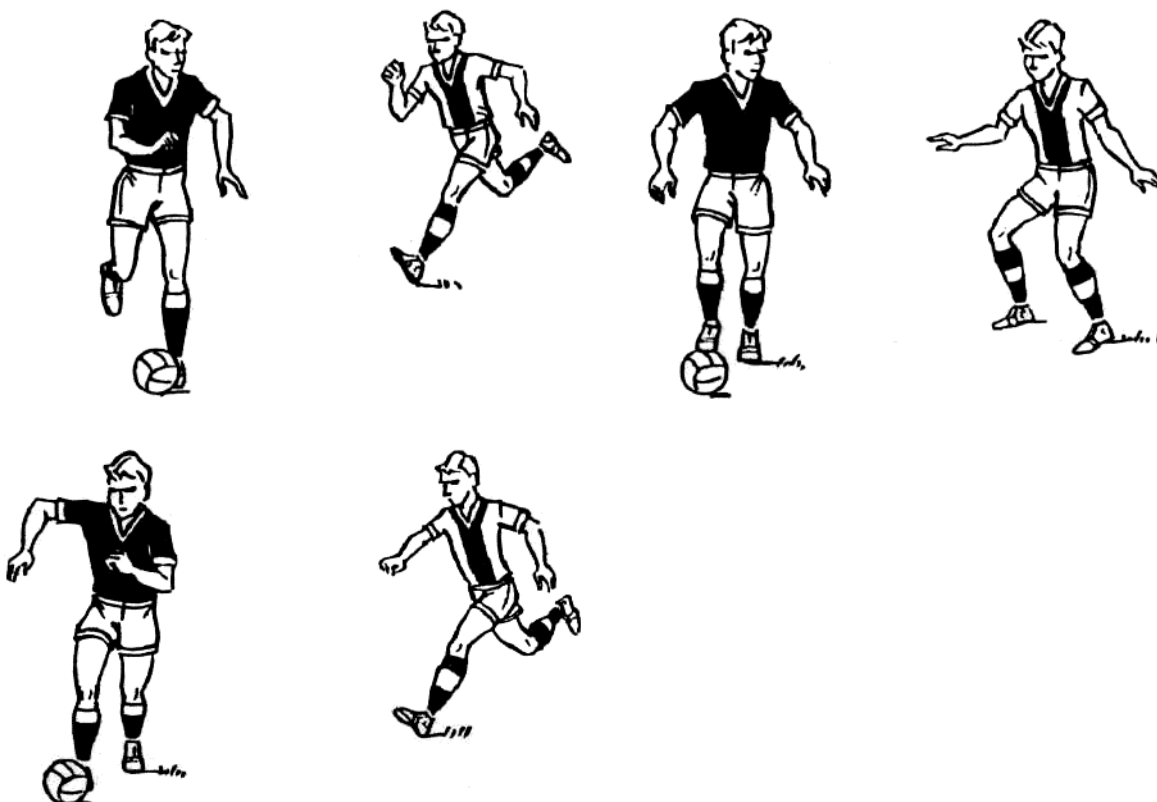
Примітка: партнери здійснюють пасивний контроль над м'ячем, враховується час від початку виконання вправи до торкання ногою третього м'яча. При відборі м'яча обов'язково дотримуватись правильної техніки.

Норматив: Чоловіки - ; Жінки -

Методика початкового навчання відбору м'яча Основний відбір м'яча

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити з класифікацією способів відбору м'яча	Сприйняття матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку основного відбору м'яча*)	Сприйняття та осмислення матеріалу, імітація рухів без м'яча	Переконавання щодо сприйняття та осмисленні матеріалу. Узгоджені рухи частин тіла
	3	Звернути увагу: опорна нога зігнута в колінному суглобі; ударна відводиться назад. Під час торкання м'яча нога має бути напружена	Два Ф стоять один проти одного на відстані 1,5-2 м. Між ними посередині м'яч. За свистком кожен з них робить спробу вдарити по м'ячу внутрішнім боком стопи	Узгоджений різкий рух ударною ногою
	4	Звернути увагу на те, що під час відбору нога напружена, Ф дозволяються поштовхи тулубом у рамках правил	Та ж сама вправа, але Ф знаходяться на відстані 3-4 м один від одного	Узгоджений різкий рух ударною ногою
III	5	Звернути увагу на вміння вибрати слушний момент для відбору м'яча	Ф ₁ веде м'яч назустріч Ф ₂ , який	Відбір м'яча без

			робить спробу відібрати його	порушень правил і контроль над ним
	6	Звернути увагу на вміння максимально швидко переключатися з нападаючого на захисника і навпаки	Вільне виконання основного відбору м'яча	Більше 50% вдалих спроб відбору м'яча
IV	7	Поставити за умову: за кожний ефективний основний відбір м'яча команді зараховується 1 бал (5 балів прирівнюється до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання відбору

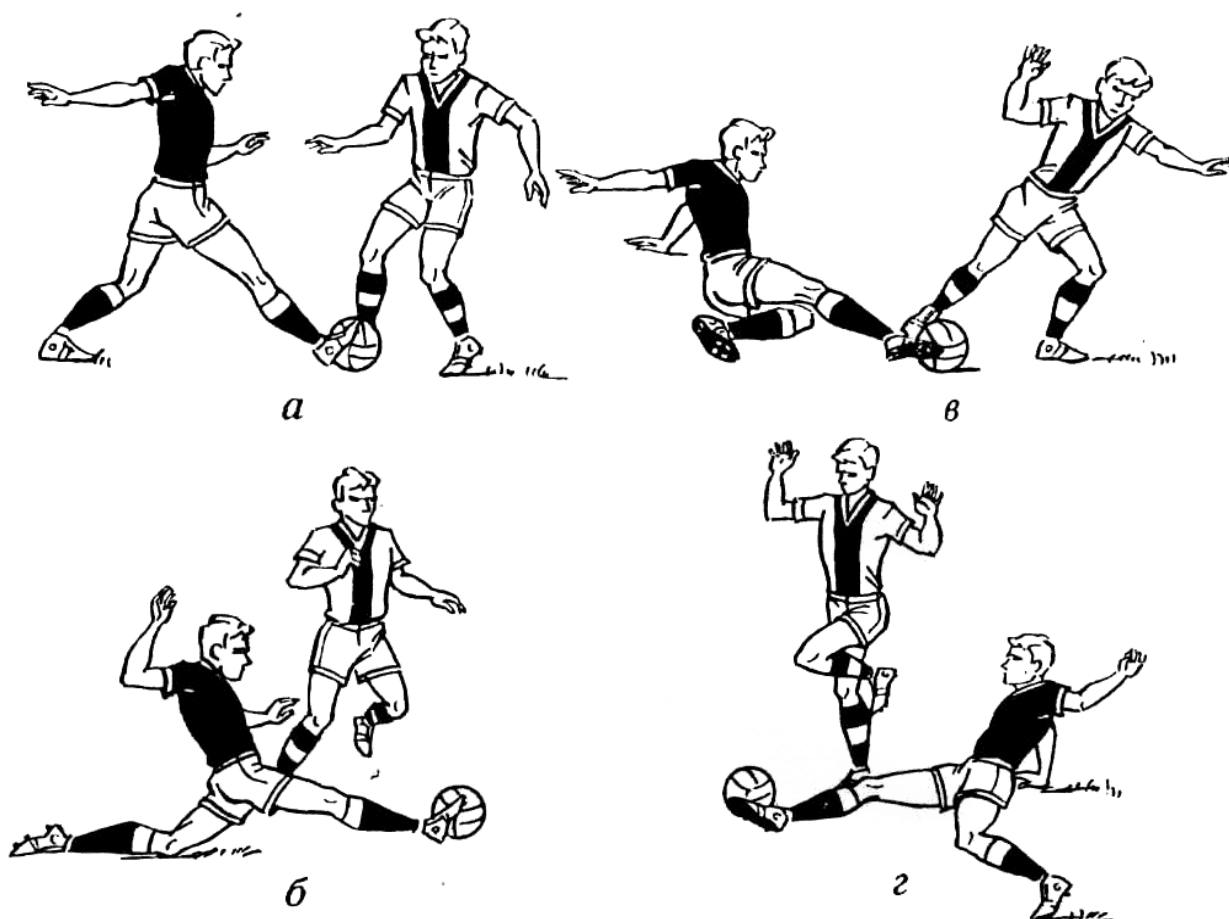


Техніка основного відбору м'яча. У той час, коли м'яч знаходиться поруч або дещо попереду гравця, який виконує відбір, поздовжня вісь його опорної ноги скерована вперед. Захисник повертає в тазостегновому суглобі ногу, відбираючи м'яч у такий спосіб, як це робиться, коли виконується удар внутрішнім боком стопи, таким чином, щоб поздовжня вісь стопа була перпендикулярною напрямку льоту м'яча.

Відбір м'яча підкатом

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити з класифікацією способів відбору м'яча	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку відбору м'яча підкатом*)	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття та осмислення матеріалу
	3	Звернути увагу на те, що спочатку землі торкаються голітьмою, потім стегном, боком і, нарешті, тулубом. Вимагати, щоб вправа повторювалась декілька разів в обидва боки	Вихідне положення - одна нога (зігнута в коліні) виставляється вперед, друга знаходиться дещо позаду і підтримує рівновагу. З цього положення Ф поступово сповзає в бік виставленої ноги	Узгоджені рухи частин тіла
	4	Вимагати, щоб підкат виконувався повністю, а саме: під час падіння спочатку землі торкається зовнішній бік витягнутої ноги, потім - стегно і тулуб	Та ж сама вправа, але з м'ячем, який знаходиться за 4-5 м від Ф	Технічно правильне виконання підкату. Контроль м'яча
	5	Вимагати, щоб після виконання підкату Ф швидко вставав на ноги	Виконання підкату з місця перед суперником	Технічно правильне виконання підкату. Контроль м'яча
	6	Звернути увагу на те, що під час підкату м'яч відбирається ногою, яка знаходиться далі від суперника	Виконання підкату з вихідного положення позаду суперника	Чітке виконання прийому з подальшим контролем м'яча
	7	Вимагати, щоб відбір м'яча виконувався за умов повного підкату	Відбір м'яча підкатом з вихідного положення позаду суперника, який повільно веде м'яч	Відбір м'яча без торкання суперника
	III	8	Вимагати, щоб Ф швидко переключався з захисника на нападаючого і навпаки	Довільне виконання відбору м'яча підкатом
IV	9	Поставити за умову: за кожний ефективний відбір м'яча підкатом команді нараховується 1 бал (5 балів прирівнюються до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання відбору

Техніка виконання відбору м'яча підкатом. Відбір м'яча підкатом виконується з положення позаду суперника, дещо навкоси, ногою, яка знаходиться далі від нього. Коли гравець знаходиться на оптимальній відстані від м'яча, він сковзає по землі, нібито продовжує біг. Під час падіння землі спочатку торкається зовнішній бік витягнутої ноги, потім – стегно і, нарешті, тулуб. Підкат і ковзання по землі відбувається послідовно і поетапно. Після виконання підкату треба швидко стати на ноги для подальших дій з м'ячем чи без нього.



Відбір м'яча поштовхом плеча

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити з класифікацією способів відбору м'яча	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати техніку відбору м'яча поштовхом плечем*)	Сприйняття та осмислення матеріалу, імітація рухів без м'яча	Переконання щодо сприйняття та осмислення матеріалу

	3	Вимагати, щоб рука Ф під час поштовху була притиснута до тулуба	Гра «бій півнів». Двоє Ф поштовхами плечем в плече намагаються виштовхнути один одного з кола діаметром 1,5-2 м	Поштовхи виконуються слушно, в рамках правил
	4	Звернути увагу на те, що поштовх виконується в ту мить, коли суперник перенесе вагу тіла на дальню від Ф ногу	Два Ф йдуть опліч і по черзі штовхають один одного	Поштовхи виконуються слушно, в рамках правил
	5	Звернути увагу на те, що поштовх виконується в ту мить, коли суперник перенесе вагу тіла на дальню від Ф ногу. Звернути увагу на те, що перед поштовхом з.ц.в. тіла опускається, плече напружене, рука притиснута до тулуба	Та ж сама вправа, але в русі. Ф ₁ повільно веде м'яч, Ф ₂ поштовхом плечем в плече робить спробу відібрати його	Вибирається слушний момент для поштовху, зберігається рівновага після поштовху
	6	Звернути увагу на те, що поштовх виконується в ту мить, коли суперник перенесе вагу тіла на дальню від Ф ногу. Звернути увагу на те, що перед поштовхом з.ц.в. тіла опускається, плече напружене, рука притиснута до тулуба	Та ж сама вправа, але ведення і відбір м'яча виконуються в русі	Після поштовху м'яч береться під контроль
III	7	Вимагати, щоб Ф, який втратить м'яч, відразу включився у відбір його	Вільне виконання відбору м'яча поштовхом	Більше 50% вдалих спроб відбору м'яча
IV	8	Поставити за умову: за кожний ефективний відбір м'яча команді нараховується 1 бал (5 балів прирівнюється до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання відбору м'яча поштовхом

Техніка відбору м'яча поштовхом плечем. Відбір м'яча поштовхом плечем виконується тоді, коли суперник з м'ячем знаходиться збоку. Під час поштовху ближня до суперника рука притиснута до тулуба (якщо цього не зробити, то арбітр може зафіксувати порушення правил – поштовх рукою), опорну ногу потрібно зігнути у коліні з метою зниження з.ц.в. тіла у той момент, коли суперник стане на дальню ногу (йому буде важче зберегти рівновагу, щоб зробити поштовх у відповідь).

№ теми	Назва теми	Кількість годин
7.	<i>Методика початкового навчання гри воротаря</i>	2

Завдання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити із класифікацією гри воротаря, оказати техніку пересування воротаря. 2. Пояснити техніку виконання ловіння м'ячів (низьких, напіввисоких, високих) на місці, в русі, у стрибку, у падінні. 3. Показати техніку відбивання м'яча (руками, ногами, тулубом). 4. Показати техніку введення м'яча в гру (рукою, ногою). 5. Пояснити методику початкового навчання техніці гри воротаря. 6. Підібрати підвідні, підготовчі та основні вправи для засвоєння техніки гри воротаря. 7. Ознайомити з навчаючими програмами техніці гри воротаря. 8. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку гри воротаря. 	
Питання для самостійного опрацювання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці гри воротаря. 2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів ловлі м'яча. 3. Описати біомеханічну структуру техніки відбивання м'яча: на місці, в русі, у стрибку, у падінні. 4. Описати біомеханічну структуру техніки ловіння м'яча; рукою (руками), ногою. 5. Законспектувати навчаючу програму з техніки гри воротаря. 	
Основна література	Додаткова література
5, 13, 16, 25, 30, 41, 43, 45	1, 12, 15, 34, 47
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 5, 10, 13	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 16, 17, 18	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів. 3. Експертна оцінка техніки гри воротаря. 4. Тестові вправи. 	
Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію техніки гри воротаря. 2. Аналіз техніки виконання рухів без м'яча. 3. Аналіз техніки виконання ловіння м'яча: на місці, в русі, у стрибку, у падінні. 4. Аналіз техніки відбивання м'яча рукою (руками), ногою. 5. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки гри воротаря. 6. Вправи, які виконуються під час навчання техніці гри воротаря на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому. 	

Студентам необхідно знати і вміти застосувати на практиці

1. Правильно пересуватись без м'яча.
2. Технічно правильно виконувати ловіння м'яча в залежності від траєкторії його польоту.
3. Технічно правильно відбивати м'яч рукою (руками), ногою.
4. Контрольні тестові вправи.

На відстані 16,5 м знаходяться двоє воріт (без стояків) завширшки 6 м за 10 м від других воріт знаходиться м'яч підвішений на висоті 2 м 43 см. В правому і лівому кутах перших воріт знаходяться два м'ячі. В правому і лівому кутах других воріт знаходяться два м'ячі, які підвішуються на висоті 1 м (м'яч може тримати на витягнутій руці викладач або студент). В центрі кожних воріт відмічений коридор завширшки 1 м. Воротар знаходиться на лінії перших воріт (в межах коридору). За сигналом викладача воротар виконує падіння на правий бік, торкаючись при цьому правою рукою першого м'яча, потім приймає вихідне положення, виконує падіння на лівий бік, торкаючись при цьому лівою рукою другого м'яча, потім займає вихідне положення і біжить до других воріт і займає вихідне положення в коридорі завширшки 1 м, потім воротар відштовхується і в стрибку торкається лівою рукою (руками) першого м'яча, далі займає вихідне положення в центрі воріт і відштовхується і в стрибку лівою рукою (руками) торкається другого м'яча. Потім він біжить до м'яча, що підвішений на висоті 2 м 43 см і у стрибку кулаком лаками) наносить удар по м'ячу.

Враховується час від початку вправи до удару кулаком (кулаками) останнього м'яча.

Норматив: Чоловіки - ; Жінки -

Методика початкового навчання техніці гри воротаря.

Техніка гри воротаря

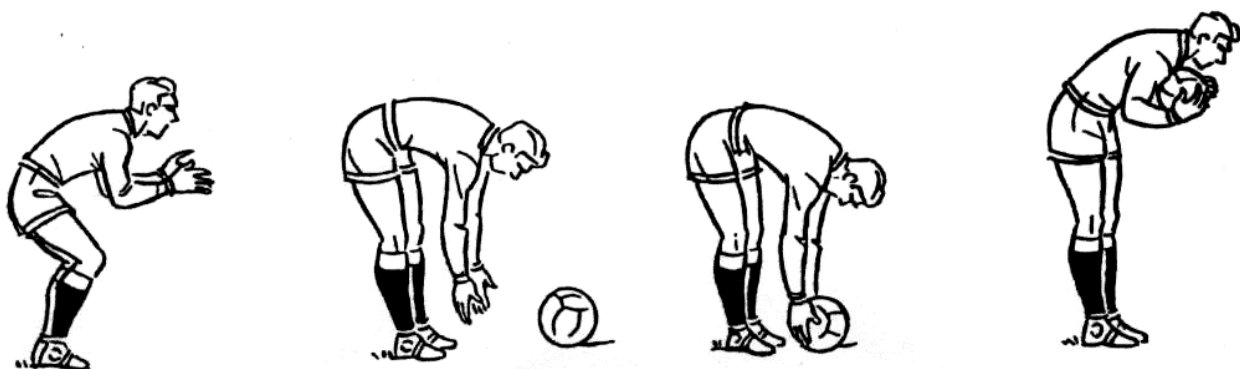
Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Розказати про класифікацію техніки гри воротаря	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
	2	Показати техніку ловлі м'яча на місці, у русі і стрибку	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
II	3	Поставити за умову, щоб під час передачі м'яч котився по землі. Звернути увагу на те, що гравець, який ловить м'яч, обов'язково виставляє руки назустріч м'ячу і	Ловля м'ячів, що котяться: 1. Ф ₁ підкочує м'яч Ф ₂ , який з положення стоячи забирає його	Чітка ловля і фіксація м'яча

	фіксує його, притискуючи до грудей	в руки. 2. Та ж сама вправа, але м'яч посилається ногою. 3. Та ж сама вправа, але м'яч ловиться у положенні на одному коліні. 4. Та ж сама вправа, але м'яч ловиться у русі назустріч його льоту	
4	Звернути увагу на помилки, яких можна припуститися під час ловлі напіввисоких м'ячів: 1. Передпліччя підіймається вгору пізніше, ніж це потрібно. Коли м'яч торкається передпліч, необхідно швидко закрити йому зворотній шлях. 2. Воротар виставляє груди назустріч м'ячу	Ловля напіввисоких м'ячів: 1. Воротар займає основну стійку, м'яч на долонях. Потім декілька разів підтягує його до грудей. 2. М'яч, кинутий партнером з 3-4 м, воротар ловить у положенні стоячи. 3. М'яч, кинутий партнером з 8-10 м воротар, вибігаючи наперед, ловить і притискує до грудей. 4. М'яч, кинутий з	Узгоджені рухи під час ловлі м'яча і повна фіксація
		8-10 м за 1-1,5 м у бік від воротаря, який ловить його і притискує до грудей. 5. Сильно посланий з 14-16 м м'яч воротар ловить, вибігши вперед, за потребою з невисоким стрибком	
5	Звернути увагу на помилки, яких можна припуститися під час ловлі високих м'ячів: 1. Кисті захоплюють м'яч не ззаду, а з боків. 2. Дуже напружені зап'ястки. Вимагати, щоб після ловлі м'яч обов'язково притискувався до грудей.	Ловля високих м'ячів: 1. Воротар тримає м'яч перед обличчям, кисті відводяться спочатку назад, потім вперед. 2. М'яч тримають на рівні голови, долоні підпирають звернену до воротаря третину	Узгоджені рухи під час ловлі м'яча і чітка фіксація його

		<p>м'яча. З цього положення м'яч опускається і замикається у куток, утворений передпліччям і грудьми.</p> <p>3. М'яч, підкинутий на висоту грудей з відстані 4-5 м, воротар ловить, стоячи на землі.</p> <p>4. Та ж сама вправа, але воротар ловить м'яч на певній висоті і притискує його до грудей.</p> <p>5. Ловля м'яча і притискання його до грудей у стрибку з відштовхуванням однією чи обома ногами.</p> <p>6. Вправа з ловлі м'яча після удару ногою на різну висоту</p>	
6	Звернути увагу на помилки, яких можна припуститися під час ловлі м'яча у падінні:	Ловля м'яча у падінні: 1. Воротар стає на	Узгоджені рухи під час ловлі м'яча і
	<p>1. Воротар приземлюється на живіт, а не на бік.</p> <p>2. М'яч захоплюється руками не ззаду, а з боків.</p> <p>3. Під час ловлі м'ячів м'яч, що котиться, накривається долонями тільки зверху. Якщо долоні опустяться на м'яч невчасно, то він може прослизнути під руками.</p> <p>4. Під час ловлі м'ячів воротар не використовує для пом'якшення падіння ногу, яка знаходиться знизу</p>	<p>обидва коліна і з м'ячем у руках виконує падіння на бік.</p> <p>2. Воротар виконує падіння з вихідного положення упор присівши.</p> <p>3. Та ж сама вправа, але після падіння м'яч підтягується до тіла.</p> <p>4. Вправа виконується у парах. Ф₁ кидає м'яч вбік від Ф₂, який з положення на колінах ловить його.</p> <p>5. Та ж сама вправа, але Ф₂ ловить м'яч з положення упор присівши.</p>	<p>чітка фіксація його.</p> <p>Оволодіння технікою ловлі м'яча з падіння на правий і лівий бік.</p> <p>Швидке вставання з м'ячем і введення його в гру</p>

			<p>6. М'яч ставиться від воротаря на відстань 1,5-2 м (з вихідного положення упор присівши). Він має дотягнутися до м'яча.</p> <p>7. Вправа виконується у парах. Ф₁ кидає м'яч у бік (40-60 см від землі) від Ф₂, який з основної стійки ловить його.</p> <p>8. Та ж сама вправа, але м'яч Ф₁ посилає Ф₂ ногою</p>	
III	7	Вимагати, щоб удари по воротах виконувалися з різною силою і траєкторією льоту м'яча	Вільне виконання ударів по воротах і ловля м'яча	
IV	8		Двобічна гра	Ефективна гра воротаря

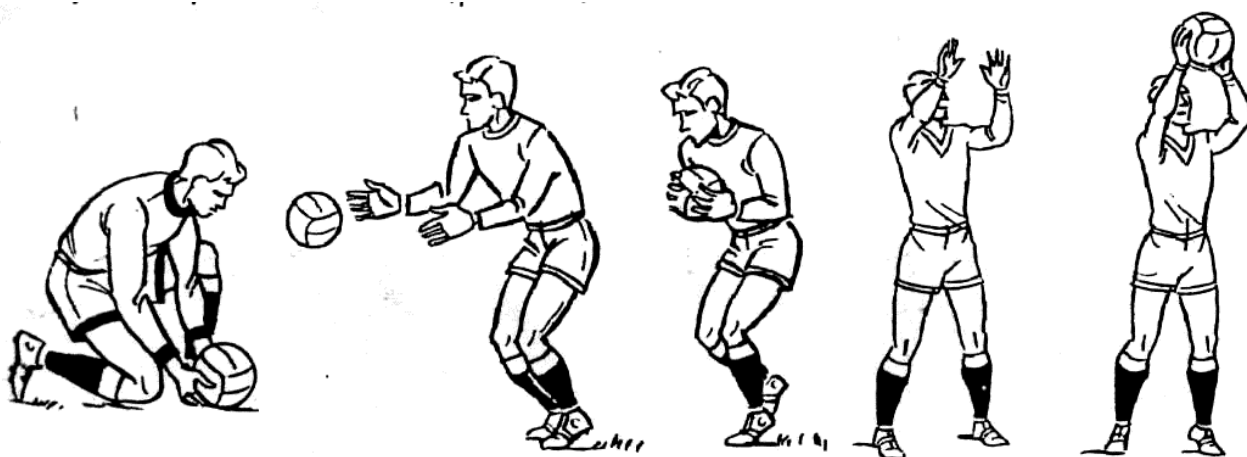
Техніка ловлі м'ячів, що котяться. М'ячем, що котиться, чи летить невисоко, можна впевнено оволодіти у стійці за умови паралельного положення стоп чи стоячи на одному коліні.



Ловля м'яча у стійці за умови паралельного положення стоп. М'яч, що котиться, воротар може швидко і впевнено взяти, якщо стоїть проти нього, злегка розставивши ноги. Стопи знаходяться на відстані 10-12 см одна від другої, поздовжні вісі ніг паралельні. У цьому положенні, витягнувши по можливості гомілки, воротар нахиляє тіло вперед. Руки попущені паралельно ногам, пальці майже торкаються землі. Долоні повернуті зовні і майже торкаються мізинцями ґрунту, створюючи перешкоду на шляху м'яча.

М'яч, зіткнувшись з пальцями, вкочується в паралельно розставлені руки. Тулуб вирівнюється. Поступово згинаючи лікті, воротар приймає м'яч до грудей і притискує передпліччям.

Ловля м'яча у положенні на одному коліні. Цей спосіб виконують воротарі недостатньо гнучкі, чи такі, що прагнуть великої міцності захисту. Робота верхньої частини тулуба й рук майже така, як і за умов описаного вище способу. Головна розбіжність – у положенні ніг. Вага тіла майже повністю знаходиться на сильно зігнутій у коліні нозі. Поздовжня вісь стопи опорної ноги майже перпендикулярна поступальному рухові м'яча. Друга нога починає від стегна повертатися назовні і опускати на коліно, близько біля опорної ноги. Гомілка повернута і перетинає шлях м'ячу до воріт. Руки між ногами, майже торкаються землі і спрямовують м'яч по долонях і передпліччях до грудей та живота. Погляд зосереджується на м'ячі до повного оволодіння ним.



Ловля напіввисоких м'ячів: Якщо м'яч летить вище колін, але нижче голови, техніка ловлі м'яча змінюється. Воротар стоїть, розставивши ноги на ширину стопи. Обидві ноги трохи зігнуті. Коліна знаходяться якомога ближче одне від одного. Верхня частина тулуба злегка нахилена вперед; руки зігнуті у ліктях, витягнуті вперед долонями вгору. М'яч, котячись по долонях, потім по передпліччях, ударяється у груди воротаря. Але перед тим, як він зустрінеться з ними, передпліччя і долоні притискують його до тіла.

У момент удару м'яча в груди вага тіла з виставленої вперед ноги переноситься на ногу, відставлену назад. Таким чином, відсувається назад поверхня, до якої торкається м'яч, і сила удару зменшується. М'яч, який летить

на рівні грудей чи вище, не можна впіймати описаним вище способом. У цьому випадку потрібно підстрибнути на одній чи двох ногах настільки, щоб взяти м'яч на груди. Захват буде більш надійним, якщо коліно виставленої вперед ноги підняти трохи вгору.

Для ловлі м'яча, що летить на висоті голови, потрібно застосувати спосіб, який використовується, якщо суперника немає поблизу.

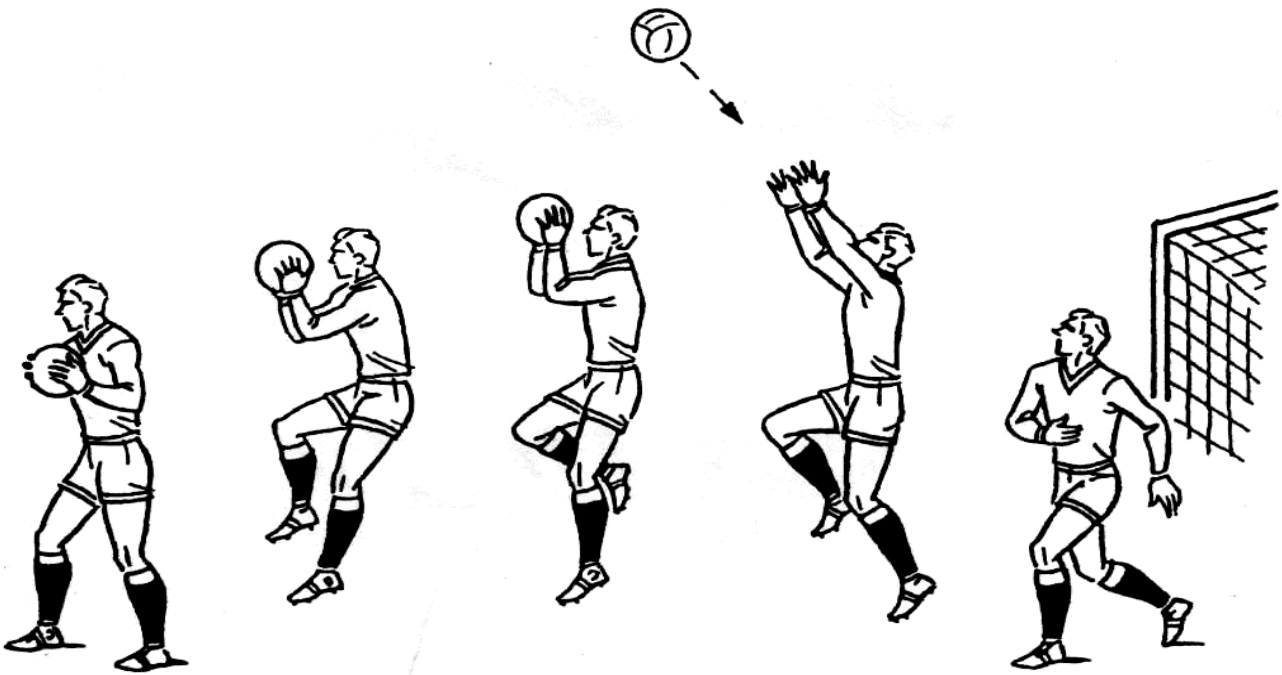
З основної стійки руки, трохи зігнуті у ліктях, піднімаються перед грудьми долонями вперед. Великі й вказівні пальці знаходяться близько між собою. Положення ніг таке ж, як і в основній стійці, але верхня частина тулуба вертикальна. Коли м'яч торкається долонь, кисті й передпліччя трохи опущені назад, сила м'яча загальмовується. Якщо відпускання буде виконане з відповідною швидкістю, то м'яч потрапляє у «гніздо» з долонь і пальців. Потім долоні розслаблено пропускають м'яч, і він зверху прикривається долонями.

Техніка ловлі високих м'ячів. Високі м'ячі можна ловити, стоячи на землі чи у стрибку. Якщо м'яч летить високо і його не можна впіймати стоячи на землі, воротарю потрібно прийняти основне положення: ноги нарізно, одна нога вперед, вага тіла переноситься на опорну ногу, коліна злегка зігнуті; долоні спрямовані всередину; пальці злегка витягнуті; великі пальці майже торкаються між собою і трохи зігнуті.

У момент, коли м'яч торкається пальців, вага тіла різко переноситься на задню ногу, кисті подаються назад, зменшуючи швидкість м'яча. Якщо м'яч летить з великою швидкістю, руки теж треба відвести назад. До моменту захвату м'яча увага воротаря спрямована на нього.

Якщо близько немає суперника, воротар спочатку на долонях опускає м'яч на землю, а потім бере його в руки. Якщо суперник нападає і воротар не впевнений, що може впіймати м'яча, він відбиває його або перекидає за ворота.

Якщо м'яч не можна дістати стоячи, потрібно підстрибнути, піймавши його у повітрі. Підстрибнути можна, відштовхнувшись однією чи двома ногами. Приземлення відбувається в стійку – ноги нарізно, одна нога спереду, друга позаду



Техніка ловлі м'ячів у падінні. У структурі ловлі м'яча у падінні розрізняють такі фази:

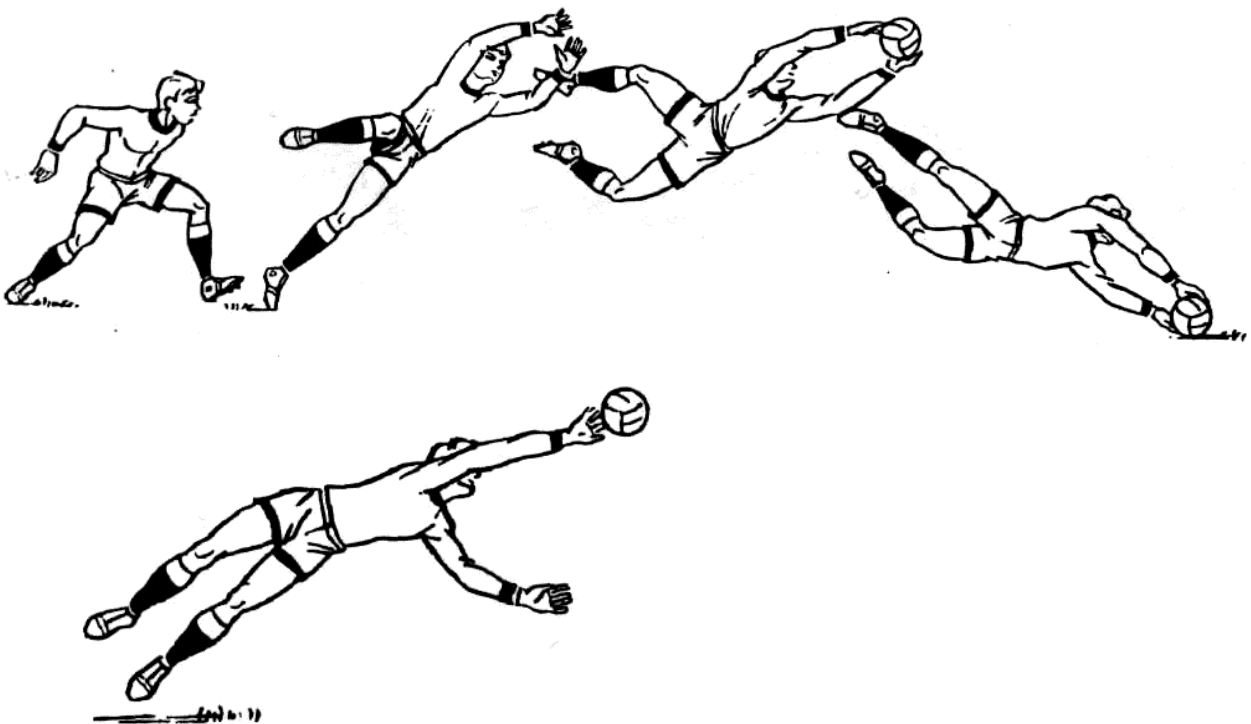
1. Вихідне положення.
2. Відштовхування.
3. Політ.
4. Ловля чи відбивання м'яча.
5. Приземлення.



Після того, як воротар займає вихідне положення (положення готовності), поздовжні вісі його стоп повертаються бік кидка для швидкого виконання відштовхування.

Під час відштовхування вага тіла переноситься на ближню відносно м'яча ногу, яка сильно згинається у коліні. Тулуб також трохи повертається у бік кидка. Водночас з початком відштовхування руки викидаються в напрямку кидка, до м'яча. Коліно поштовхової ноги енергійно випрямлюється, а коліно іншої – підіймається в напрямку відштовхування.

Довжина польоту залежить від сили відштовхування. Під час польоту коліна дещо зігнуті і розслаблені. Руки – на рівні голови, трохи зігнуті в ліктях і витягнуті у напрямку м'яча. Тулуб повернений боком до землі. Під час польоту, перед самим його завершенням, потрібно приготуватись до приземлення, пом'якшити падіння: розташовану ближче до землі зігнуту в коліні ногу воротар підтягує до себе. Сила падіння пом'якшується, якщо під час польоту м'яч підтягується до себе змиканням обох ліктів. Таким чином, падіння пом'якшується ближніми до ґрунту ногою і рукою, а потім землі торкається і бокова частина тулуба.



Після приземлення м'яч повністю підтягують до тулуба, потім руками і колінами закривають його від суперника.

Відбивання м'яча кулаками. У воротаря не завжди є можливість впіймати м'яча. Дуже велика кількість гравців біля воріт не дозволяє йому зайняти

найкращу позицію. Часто за високим м'ячем водночас підстрибує декілька гравців, і спроба впіймати його ненадійна. У таких випадках воротарю краще відбити м'яч кулаками.



Техніка відбивання м'яча кулаками. Відбивання кулаками виконується разом з стрибком після відштовхування однією чи двома ногами. Зважаючи на це рух поділяється на розбіг, перед стрибковий момент, поштовх, потім у повітрі удар – кулаками по м'ячу, приземлення.

Відстань розбігу залежить від напрямку м'яча, що летить, та його швидкості. Розбіг має виконуватися по можливості у напрямку, в якому буде відбито м'яч, якщо йому не заважають гравці, які стоять перед воротарем. Останній крок розбігу має бути довший, чим попередній. Центр ваги потрібно трохи опустити.

Перед стрибком воротар опирається на п'ятку ноги, що має виконати поштовх, потім, згинаючи коліно ноги, що знаходиться позаду, переносить центр ваги на поштовхову ногу, перед цим зігнувши її у коліні.

Поштовх починається з п'ятки, потім йде переكات на стопу: при різкому вирівнюванні коліна однієї ноги з швидким підйманням другої, воротар злітає в повітря. Цьому допомагають і руки. Коли вага тіла переноситься на поштовхову ногу, обидві руки підіймаються біля тулуба.

Після поштовху обидва кулаки знаходяться поряд. Руки, зігнуті в ліктях перед тулубом, витягнуті у напрямку до м'яча, що допомагає стрибку в повітрі.

Коли тулуб знаходиться у верхній точці кривої польоту, руки різко випрямлюються в ліктях і кулаками вдаряють м'яч.

Вивчення відбивання м'яча кулаками.

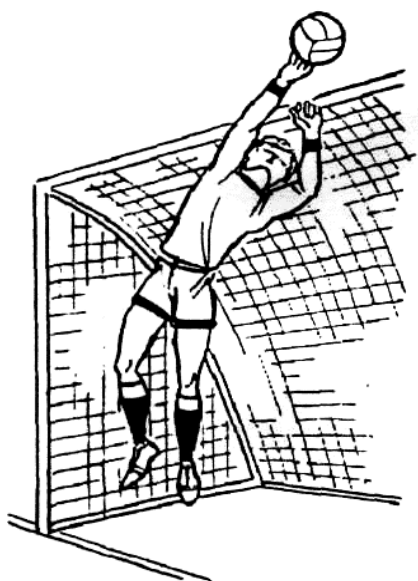
1. Починається з оволодіння техніки руху рук. Учень стоїть, трохи розставивши ноги в ширину, і відбиває описаним рухом двома кулаками м'яч, кинутий партнером по кривій траєкторії з 2-3 м.

2. Рух рук поєднують з відштовхуванням ногами від землі, спочатку без м'яча.

3. Потім виконують вправу за допомогою м'яча.

4. На наступному етапі потрібно відбити м'яч, посланий по кривій траєкторії після кількох кроків.

Воротар має виконати відбивання м'яча за умов перешкоди з боку суперника, залежно від ситуації, кулаком чи обома кулаками.



№ теми	Назва теми	Кількість годин
-	Контрольна робота з пройденого матеріалу (техніка гри)	2

№ варіанту	Питання
1	2
1	1 Тенденції розвитку світового футболу на сучасному етапі. 2 Класифікація техніки ударів по м'ячу. 3 Аналіз техніки і МПН зупинці м'яча внутрішнім боком стопи.
2	1 Короткий зміст правил гри. 2 Класифікація техніки гри воротаря. 3 Аналіз техніки і МПН відбору м'яча поштовхом плечем у плече.
3	1 Чемпіонати світу з футболу. 2 Класифікація ведення м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН удару по м'ячу середньою частиною підйому.
4	1 Чемпіонати Європи з футболу. 2 Класифікація техніки відбору м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН фінту прибирання м'яча назад.
5	1 Участь українських команд в чемпіонатах Радянського Союзу. 2 Класифікація техніки зупинок м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН ведення м'яча.
6	1 Участь українських команд в євро кубках. 2 Класифікація техніки фінтів. 3 Аналіз техніки і МПН ударами по м'ячу головою.
7	1 Футбол у програмі Олімпійських ігор. 2 Класифікація техніки гри польового гравця. 3 Аналіз техніки і МПН зупинки м'яча подошвою.
8	1 Чемпіонати України з футболу з 1992 р. по теперішній час. 2 Класифікація техніки пересування футболіста. 3 Аналіз техніки і методика початкового навчання фінту з прибиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи.

1	2
9	<ol style="list-style-type: none"> 1 Участь українських футболістів її олімпійських іграх. 2 Класифікація техніки ударів по м'ячу. 3 Аналіз техніки і МПН відбору м'яча у підкаті.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1 Євроліга: як організуються і проводяться змагання. 2 Класифікація техніки фінтів. 3 Аналіз техніки і МПН удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1 Кубок УЕФА: організація і проведення змагань. 2 Класифікація техніки гри воротаря. 3 Аналіз техніки і МПН відбору м'яча у напівпідкаті.
12	<ol style="list-style-type: none"> 1 Розвиток футболу в Україні. 2 Класифікація техніки вкидання м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН зупинки м'яча грудьми.
13	<ol style="list-style-type: none"> 1 Привила гри: поле, м'яч, тривалість, кількість гравців. 2 Класифікація техніки три воротаря. 3 Аналіз техніки фінта проти суперника збоку з хибною зупинкою м'яча.
14	<ol style="list-style-type: none"> 1 Короткий зміст правил гри з футболу. 2 Класифікація техніки зупинки м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН фінту: замах на удар.
15	<ol style="list-style-type: none"> 1 Короткий зміст правил гри у міні-футбол. 2 Класифікація техніки ведення м'яча. 3. Аналіз техніки і МПН фінту: хибна зупинка м'яча.
16	<ol style="list-style-type: none"> 1 Розмітка футбольного поля. 2 Класифікація фінтів проти суперника, що знаходиться попереду. 3 Аналіз техніки і МПН ловіння м'яча воротарем у падінні
17	<ol style="list-style-type: none"> 1 Розмітка поля для гри у міні-футбол. 2 Класифікація техніки фінтів проти суперника, що знаходиться збоку. 3 Аналіз техніки і МПН ловіння воротарем високих м'ячів.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1 Правила гри: шести. 2 Класифікація техніки ударів по м'ячу головою. 3 Аналіз техніки і МПН фінту проти суперника, що знаходиться позаду: з поворотом.
19	<ol style="list-style-type: none"> 1 Правила гри: суддівства. 2 Класифікація техніки пересування воротаря. 3 Аналіз техніки і МПН удару по м'ячу середньою частиною підйому.
20	<ol style="list-style-type: none"> 1 Участь збірної команди України у міжнародних змаганнях з 1992 р. по теперішній час. 2 Класифікація техніки польового гравця. 3 Аналіз техніки і МПН відбивання м'яча кулаком (кулаками).

1	2
21	1 Чемпіонат України з футболу за останніх п'ять років: учасники, призери. 2 Класифікація техніки гри воротаря. 3 Аналіз техніки і МПН фінту з пересуванням.
22	1 Правила гри: штрафні, вільні удари, 11-метровий штрафний удар. 2 Класифікація техніки відбору м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.
23	1 Правила гри: обов'язки судді і суддів на лінії. 2 Класифікація техніки зупинок м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН удару по м'ячу середньою частиною підйому.
24	1 Сучасні тенденції розвитку футболу в Україні. 2 Класифікація техніки фінтів. 3 Аналіз техніки і МПН зупинці м'яча середньою частиною підйому.
25	1 Аналіз останнього чемпіонату світу з футболу: призери, учасники, тенденції. 2 Класифікація техніки відбору м'яча. 3 Аналіз техніки і МПН зупинці м'яча внутрішнім боком стопи.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
8.	Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (без м'яча): відкриття, відволікання уваги суперника.	2

Завдання

1. Ознайомитись з класифікацією прикладних тактичних дій: відкриття, відволікання уваги суперника.
2. Пояснити з МПН прикладним тактичним діям: відкриттю, відволіканню уваги суперника
3. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння прикладних тактичних дій (навчальні завдання).
4. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів в процесі навчальних завдань ефективно виконувати відкриття і відволікання уваги суперника..

Питання для самостійного опрацювання

1. Законспектувати основні аспекти МПН прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: відкриттю і відволіканню уваги суперника.
2. Скласти 2-3 навчальних завдання для удосконалення прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем : відкриттю, відволіканню уваги суперника.

Основна література	Додаткова література
2, 3, 10, 13, 14, 16, 25, 26, 29, 36, 41, 44, 46	15, 20, 23, 34, 37, 39, 47, 48

Наочні посібники та технічні засоби

1, 5, 10, 12

Інвентар і допоміжне обладнання

15, 17, 19, 21

Контроль за рівнем засвоєння знань

1. Усне експрес опитування.
2. Перевірка конспектів.
3. Експертна оцінка.

Студентам необхідно знати

1. Класифікацію прикладних та тактичних дій у фазі володіння м'ячем (без м'яча).
2. МПН прикладним тактичним діям: відкриттю і відволіканню уваги суперника.
3. Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій.

Студентам необхідно знати і вміти виконувати

1. Ефективно виконувати прикладні тактичні дії відкриття і відволікання уваги суперника в процесі навчальних завдань і двобічних ігор.

Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (без м'яча): відкриванням, відволіканням уваги суперника

Відкривання

Відкривання, як тактичний прийом гри без м'яча, використовується з метою: по-перше, отримати м'яч у найбільш вигідній зоні для подальшої атаки воріт суперника; по-друге, звільнитися від опіки суперника, щоб можна було зупинити м'яч (чи виконати якусь іншу дію) без перешкоди з його боку; по-третє, сприяти партнеру, що знаходиться з м'ячем, виконати точну передачу; по-четверте, звільнити зону для партнерів з м'ячем чи без м'яча.

Відкривання може здійснюватися декількома способами.

1. Раптовий ривок у вільну зону (в цьому випадку відповідна реакція суперника, як правило, буває дещо запізнілою).
2. Перед переміщенням у певну зону для утруднення дій опікуна потрібно зробити хибний рух у протилежному напрямку (це може бути крок, рух рукою, тулубом чи головою).
3. Відкривання потрібно робити в той самий момент, коли партнер знаходиться з м'ячем, готовий виконати передачу (в іншому випадку опікуну вдасться взяти під контроль тимчасово вільного гравця).

Відволікання уваги суперника

Такий тактичний прийом застосовується як засіб створення сприятливих умов для партнерів по команді. Це досягається за рахунок демонстративного переміщення гравця у певну зону з метою повести за собою опікуна.

Тактична структура рухів і дій під час відволікання уваги суперника збігається з рухами і діями під час відкривання гравця. Але, якщо маневр відкривання робиться з метою отримати м'яч, то відволікання уваги суперника здійснюється насамперед для того, щоб полегшити умови для дій партнерів або створення чисельної переваги у певній зоні й певний час.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
9.	Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): передачам, зупинкам, веденням, обводкам, ударам по воротах.	2

Завдання	
<p>1. Ознайомитись з класифікацією прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): передачам, зупинкам, веденням, обводкам, ударам по воротах.</p> <p>2. Пояснити МПН прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: передачам, зупинкам, веденням, обводкам, ударам по воротах.</p> <p>3. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння прикладних тактичних дій (навчальні завдання).</p> <p>4. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів в процесі навчальних завдань ефективно виконувати прикладні тактичні дії у фазі володіння м'ячем.</p>	

Питання для самостійного опрацювання	
<p>1. Законспектувати основні аспекти МПН прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: передачам, зупинкам, веденням, обводкам, ударам по воротах.</p> <p>2. Скласти по 1-му навчальному завданню для удосконалення кожної прикладної тактичної дії (всього 5 навчальних завдань).</p>	

Основна література	Додаткова література
2, 3, 10, 13, 14, 16, 25, 26, 29, 36, 41, 44, 46	15, 20, 23, 34, 37, 39, 47, 48
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 5, 10, 12	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 17, 19, 21	

Контроль за рівнем засвоєння знань	
<p>1. Усне експрес опитування.</p> <p>2. Перевірка конспектів.</p> <p>3. Експертна оцінка.</p>	
Студентам необхідно знати	
<p>1. Класифікацію прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем).</p> <p>2. МПН прикладним тактичним діям: передачам, зупинкам, веденням, обводкам, ударам по воротах.</p> <p>3. Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій.</p>	

Студентам необхідно знати і вміти виконувати

активно виконувати прикладні тактичні дії - передачі, зупинки, ведення. (виводки, удари по воротах - в процесі навчальних завдань і двобічних ігор.

Коефіцієнти ефективності (КЕ) має складати: передачі м'яча - не менше - 0,7; 7.тишки - не менше 0,8; ведення - не менше 0,9; обводки - не менше - 0,7; ударів у ворота - не менше - 0,3.

Примітка: КЕ визначається за формулою:

$$K = \frac{\text{Точно виконаних тактичних дій}}{\text{Наприклад - передачі м'яча}}$$

$$K = \frac{\text{Точно виконаних тактичних дій}}{\text{Після виконаних тактичних дій (передачі м'яча)}}$$

$$K = \frac{\text{Точно виконаних тактичних дій}}{\text{Після виконаних тактичних дій (передачі м'яча)}}$$

Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): зупинкам, веденню, обведенням, передачам, ударом по воротах

Зупинки м'яча

Зупинка м'яча – досить важливий тактичний прийом. Звісно, ідеальною була б гра, коли м'яч передається між партнерами в один дотик. Але все ж таки виникають ігрові ситуації, коли ефективність ігрової комбінації залежить від того, наскільки футболіст слушно оволодіє м'ячем.

Під час зупинки м'яча гравець має керуватися такими правилами:

- 1) намагатись зупинити м'яч одним дотиком;
- 2) якщо зупинка виконується за умов перешкоди суперника, то виконати її треба з попереднім відволікаючим рухом;
- 3) зразу ж після зупинки потрібно рухатись з м'ячем у вільну зону (за винятком тих випадків, коли виконується передача або удар по воротах);
- 4) м'яч потрібно зупинити дальною від суперника ногою;
- 5) м'яч потрібно зупинити водночас з поворотом у напрямку воріт суперника або вільної зони.

Ведення м'яча

Ведення м'яча, як тактичний прийом, виключно відноситься до індивідуальних дій футболістів. Як правило, ведення м'яча використовується у таких випадках:

1. В ігровій ситуації, коли неможливо зразу передати м'яч партнерам, які перекриті суперниками і ще не почали рухатись у вільні зони.

2. За умов, коли потрібно утримувати м'яч з метою уповільнення темпу гри.

3. Проти захисту, який застосовує тактику штучного положення "поза грою".

4. В ігровій ситуації, коли ведення залишається єдиним тактичним прийомом, щоб наблизитись з м'ячем до воріт суперника (вихід один на один з воротарем тощо).

5. У процесі тактичної комбінації з метою створення партнеру найбільш сприятливих умов для подальших техніко-тактичних дій. Футболіст рухається з м'ячем у вільну зону, примушуючи цим самим "опікуна" партнера переключитись на нього. Часто цей тактичний прийом використовується під час реалізації чисельної переваги.

Тактичні аспекти ведення м'яча

1. Під час ведення м'яча треба стежити за тим, щоб до м'яча не зміг наблизитись атакуючий суперник. Тому доцільно спрямовувати і вести м'яч завжди дальньою від суперника ногою.

2. Залежно від ігрової ситуації, використовуються різні способи ведення м'яча:

а) з метою прямолінійного і швидкого ведення м'яча (спурт з м'ячем) використовується зовнішня частина підйому, оскільки поздовжня вісь ступні під час такого руху гравця спрямована дещо усередину, що сприяє прискоренню швидкості бігу;

б) якщо можна завчасно передбачити, що під час ведення м'яча необхідно буде використати фінт чи різку зміну напрямку руху, то більш надійно контролювати м'яч можна поштовхами внутрішньої частини підйому. .

В умовах перешкоди з боку суперника потрібно постійно міняти напрямок і темп ведення м'яча і обов'язково перекивати тулубом шлях до нього супернику.

Обведення суперника

Обведення – це техніко-тактичний прийом, який найбільш повно характеризує майстерність футболіста.

Мета обведення – вийти за спину суперника, виключити його із захисту і створити сприятливі умови для подальших дій з м'ячем. Вони спрямовані на прорив оборони суперника та вихід гравця з м'ячем на оперативний простір чи на позицію, яка зручна для завершального удару.

Обведення суперника переважно здійснюється двома способами: з постійним контролем м'яча та з тимчасовою втратою контролю м'яча (прокидання м'яча).

Перший варіант обведення виконується в умовах обмеженого ігрового простору під час скупчення декількох гравців суперника; другий застосовують, як правило, тоді, коли за гравцем суперника є вільний простір і його ніхто не підстраховує.

Обведення – настільки ефективний тактичний прийом (гравець виходить на оперативний простір, виникає чисельна перевага, створюється позиція для завершального удару тощо), наскільки й небезпечний (у разі втрати м'яча суперник може провести ефективну контратаку). Тому обведення суперника має здійснюватися лише в умовах, що диктуються ігровою ситуацією, тобто тоді, коли немає можливості вирішити яке-небудь тактичне завдання значно легше і надійніше у комбінаційному плані.

В умовах, коли обведення гравця (гравців) суперника є доконечною потребою, доцільно керуватись такими тактичними правилами:

1) починати обведення суперника у напрямку його опорної ноги. Порівнявшись з ним, треба різко прискоритися, водночас перекиваючи корпусом шлях супернику до м'яча;

2) в умовах одноборства гравець, що знаходиться без м'яча, перебуває або у фазі перехоплення його (коли він знаходиться від гравця з м'ячем на відстані 2-3 м та більше і намагається перехопити передачу суперника) або у фазі відбору (коли він безпосередньо зближується з гравцем, що володіє м'ячем, і намагається відібрати його). Тому рекомендується перед тим, як здійснити обведення суперника, виконати хибний рух на передачу м'яча чи удар по воротах і цим самим спробувати "перевести" суперника у фазу перехоплення, тобто, змусити його зреагувати на хибний рух, і в цьому випадку йому буде важче перешкодити руху нападаючого з м'ячем;

3) обводити гравця команди суперника декілька разів тактично недоцільно. Обведення здійснюється з метою вийти на оперативний простір або створити чисельну перевагу. Відразу після того, як вдалось залишити суперника позаду, треба різко прискоритись з м'ячем у вільну зону, або зробити передачу партнеру чи нанести удар по воротах;

4) гравець, що виконує обведення, має чітко усвідомити: у разі втрати м'яча може виникнути ігрова ситуація з утворенням чисельної переваги суперника. Тому йому потрібно відразу після втрати м'яча за найкоротший проміжок часу переключитись на його вибір.

Передачі м'яча

Одним з основних засобів взаємозв'язку гравців у процесі матчу є передачі м'яча. Власне, передачі характеризують ігровий стиль команди, визначають тактичну концепцію її гри.

Передача м'яча може виконуватись з місця, з ходу (в один дотик), у процесі ведення та у процесі обведення суперника.

Щоб передача була ефективною, вона має бути точною, вчасною, зручною для прийому м'яча.

Точність передачі залежить, з одного боку, від вірного вибору та виконання технічного прийому і сили удару по м'ячу, а з іншого – маскуванню.

Так, удар внутрішнім боком стопи забезпечує слухність передачі на коротку відстань, а для виконання середніх та довгих передач найчастіше застосовують удари по м'ячу внутрішньою та середньою частиною підйому.

Що ж стосується маскування передачі, то:

а) гравець не повинен дивитись і рухатись у тому напрямку, куди збирається передати м'яч;

б) перед виконанням передачі робиться певний хибний рух (на зупинку м'яча, на удар по воротах, на ведення чи обведення суперника);

в) в останню мить гравець не тільки міняє спосіб удару по м'ячу, а й ударну ногу, що дезорієнтує суперника відносно напрямку передачі.

Вчасність передачі зумовлена здібністю гравця, що володіє м'ячем, швидко і вірно оцінити ігрову ситуацію – дії партнера, швидкість і напрямок його пересування, місце розташування суперників тощо.

Однією з умов вчасної передачі є вміння гравця дуже швидко розігравати м'яч. Найшвидше це здійснюється тоді, коли передача виконується в один дотик. У цьому випадку від футболіста вимагається вірно оцінити ігрову ситуацію ще до того, як він отримує м'яч.

Коли зміст ігрової ситуації не дозволяє виконати передачу в один дотик, то і тут потрібно: по-перше, якнайшвидше зупинити м'яч, і, по-друге, перевести його у таку позицію, щоб в будь-яку мить можна було виконати передачу. У цьому випадку ефектним може бути удар по м'ячу з короткою підготовчою фазою, тобто, з невеликим замахом ударної ноги.

Передача буде ефективною тоді, якщо вона буде зручною для партнера. Гравець, що виконує передачу, повинен знати особливості технічної підготовленості партнерів по команді: одному з них необхідно віддавати м'яч досить сильно в ноги, другому – м'яко під "сильну" ногу, третьому – на хід, за спину захисників.

Щоб передача м'яча була зручною для партнерів, гравець, що знаходиться з м'ячем, має намагатись враховувати:

1) руховий режим гравця, якому адресується передача. М'яч треба скеровувати "по шляху бігу" - так, щоб партнеру не доводилось змінювати напрямок та ритм руху;

2) місцезнаходження суперника, який опікає гравця, котрому передбачається передача. М'яч партнеру треба передавати під дальню від суперника ногу (щоб ускладнити супернику подальший відбір м'яча);

3) фізичні дані суперника. Якщо суперник високий на зріст, то не рекомендуються нависні м'ячі, і навпаки – нависні м'ячі слід використовувати якомога частіше, якщо захисники низького росту;

4) погодні умови. За вітряної погоди слід віддавати перевагу низьким передачам;

5) якість футбольного поля. На мокрому полі доцільно віддавати м'яч точно до ніг партнера.

Удари по воротах

Удар по воротах відноситься виключно до індивідуальної (прикладної) тактики. Мета футболу – забити гол. На це спрямовані зусилля всієї команди, але вінчає ці зусилля лише один гравець, який останнім наносить удар по воротах і враховує тільки власне положення і положення суперників.

Футболіст, який наносить удар по воротах, бере на себе відповідальність за ефективність всієї попередньої комбінації. Тому він має знати вимоги, які висуваються до гравця, що виконує удар по воротах.

М'яч потрібно спрямовувати у ворота так, щоб ловля чи відбивання його були для воротаря практично неможливими. Це досягається переважно за рахунок трьох чинників:

- а) точності удару;
- б) швидкості льоту м'яча (сили удару);
- в) непередбаченості воротарем дій нападаючого.

За точність слід вважати спрямування м'яча саме в те місце воріт, яке не перекривається воротарем. Якщо гравець з близької відстані б'є по воротах і

влучає у воротаря чи воротар відбиває або ловить м'яча, то це – неефективний удар. Тому буде вірним з точки зору тактики футболу вважати точним ударом по воротах лише той, після якого м'яч опиниться у сітці воріт. Виходячи з цього, потрібно надавати перевагу низьким м'ячам над високими і ударам у дальній кут воріт над ударами у ближній кут.

Досить вагоме значення має траєкторія льоту м'яча. М'яч, що летить дутою, більш небезпечний для воротаря, ніж прямолінійний. Звісно, що в кожній конкретній ситуації треба прийняти найбільш раціональне рішення. Інколи досить просто проштовхнути м'яч біля опорної ноги воротаря і він покотиться у ворота.

Щоб забити гол з середньої чи далекої відстані, потрібний не тільки точний, але й сильний удар. Швидкість льоту м'яча залежить від ступеня динамічності руху гравця і способу виконання удару по м'ячу. Найбільш придатні для цього удари середньою частиною підйому. Чим далі від воріт знаходиться м'яч, тим сильніший має бути удар.

Третьою складовою "гольового" удару є раптові несподівані для воротаря удари. Воратар намагається зайняти таку позицію, з якої можна було б заволодіти м'ячем, але вибираючи місце, він враховує не тільки положення м'яча, а також розташування гравців команди суперника і їхні наміри в даний момент гри. Воратар особливо аналізує дії гравця, що знаходиться з м'ячем: швидкість і напрямок руху; положення тулуба і ніг; положення м'яча відносно нападаючого; розташування партнерів по команді, які певним чином перешкоджають супернику пробити по воротах. Надто він стежить за підготовчою фазою удару по м'ячу, тобто постановкою опорної і замахом ударної ноги. Удари по м'ячу умовно можна поділити на удари з довгою, середньою і короткою підготовчою фазою.

Довга підготовча фаза характеризується максимальним замахом ударної ноги, відповідним положенням тулуба і рук. З середньою підготовчою фазою виконуються удари з ходу, по ходу руху гравця. У цьому випадку замах ударної ноги не більший, ніж у процесі звичайного бігу. З короткою підготовчою фазою

виконуються удари без замаху ударної ноги, переважно це удар ближньою до м'яча ногою, наприклад, носком чи п'ятою. Удари з короткою підготовчою фазою найбільш небезпечні для воротаря через те, що йому важко визначити момент удару і напрямок польоту м'яча. Подвійна небезпека погрожує воротареві годі, коли гравець перед ударом виконає певний хибний рух, наприклад зробить фінт на передачу м'яча чи обведення суперника.

У кожному конкретному випадку гравець, що знаходиться у позиції, з якої можна забити гол, має виважити свої дії, орієнтуючись в часі, просторі і розташуванні гравців суперника, особливо воротаря.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
10.	Методика початкового навчання прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці.	2

Завдання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомитись з класифікацією прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці. 2. Пояснити МПН прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці. 3. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння прикладних тактичних дій (навчальні завдання). 4. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів в процесі навчальних завдань ефективно виконувати прикладні тактичні дії у фазі володіння м'ячем. 	
Питання для самостійного опрацювання	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Законспектувати основні аспекти МПН прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці. 2. Скласти по 1 -му навчальних завдання для удосконалення кожної прикладної тактичної дії (всього 4-8 навчальних завдань). 	

Основна література	Додаткова література
2, 3, 10, 13, 14, 16, 25, 26, 29, 36, 41, 44, 46	15, 20, 23, 34, 37, 39, 47, 48
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 5, 10, 12	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 17, 19, 21	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес опитування. 2. Перевірка конспектів. 3. Експертна оцінка. 	
Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча. 2. МПН прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча. 3. Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій. 	
Студентам необхідно знати і вміти виконувати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ефективно виконувати прикладні тактичні дії: закривання суперника, перехоплення, відбір, підстраховку в процесі навчальних завдань і двобічних ігор. 2. Коефіцієнти ефективності (КЕ) має складати: закриванню суперника – не менше - 0,7; перехопленню - не менше 0,6; відбору - не менше 0,4; підстраховці – не менше - 0,7. 	

Методика початкового навчання тактичним діям у фазі відбору м'яча: закриванню суперника, перехопленню, відбору, підстраховці.

Прикладна тактика у фазі відбору м'яча передбачає індивідуальні дії футболістів, спрямовані на відбір м'яча у суперника або створення перешкоди для його ефективних атакуючих дій. У фазі гри, коли м'ячем володіє суперник, кожний польовий гравець має постійно виконувати одну з чотирьох тактичних дій: закривання гравця суперника; перехоплення м'яча; відбір м'яча (тиск на суперника, що володіє м'ячем); підстраховку партнера, що вступив у боротьбу за відбір м'яча. Зрозуміло, що виконання кожної з цих техніко-тактичних дій диктується ігровою ситуацією, а саме: місцезнаходженням м'яча; діями гравця-суперника, що володіє м'ячем; діями інших гравців-суперників; діями партнерів по команді.

Індивідуальні одночасні узгоджені дії футболістів призводять до колективної взаємодії у відборі м'яча.

Закривання гравця-суперника

Тактичний прийом захисту "закривання" виконується з метою перешкодити супернику отримати м'яч. Тобто, ця тактична дія спрямована проти гравця-суперника, який намагається зайняти зручну позицію для того, щоб партнер передав йому м'яч. Тому дії захисника визначаються діями нападаючого. Між ними точиться постійна боротьба за вибір місця на полі.

Гравець, що виконує функцію закривання, повинен керуватись такими тактичними аспектами:

1. Зразу після втрати його командою м'яча потрібно включитися у процес розбору гравців суперника (тобто взяти під контроль одного з гравців суперника).

2. Треба зайняти таку позицію, яка дозволила б у випадку передачі м'яча в бік свого опікуна зіграти на випередження і перехопити його. Як правило, захисник намагається бути ближче до власних воріт і тримати у полі зору опікуна й гравця, що володіє м'ячем.

3. Дистанція і положення захисника по відношенню до нападаючого залежить від змісту ігрової ситуації, а також від швидкісних і ростових даних суперників. Якщо захисник володіє більшою швидкістю, ніж нападаючий, то йому можна знаходитись зовсім близько від опікуна. В іншому випадку захиснику слід відійти дещо назад на таку відстань, щоб мати можливість навіть після розвороту суперника першим встигнути до м'яча.

Дистанція між захисником і нападаючим залежить також від технічної підготовленості останнього. Технічні гравці вимагають більш щільної опіки.

Як загальне можна вважати правило: чим ближче до власних воріт знаходиться суперник, тим ближче до нього потрібно знаходитись і щільніше його опікати.

Ефективність закривання залежить: по-перше, від того, наскільки швидко футболіст переключиться від атаки до оборони і візьме під опіку одного з гравців команди суперника; по-друге, від слушної оцінки ігрової ситуації; по-третє від вірно вибраної позиції та дистанції по відношенню до свого опікуна.

Перехоплення м'яча

Якщо тактичний прийом "закривання" виконується з метою можливого оволодіння м'ячем, то перехоплення є реалізацією цієї мети.

Перехоплення – найбільш ефективний спосіб відбору м'яча у суперника. Виникає ситуація, коли гравець чи група гравців суперника опиняються за лінією м'яча (тобто далі до власних воріт, ніж м'яч) і можуть брати активну участь у його відборі. Це дозволяє провести швидку контратаку, створити чисельну перевагу на певній ділянці поля.

Ефективність перехоплення залежить від декількох чинників:

1. Слушної оцінки ігрового моменту і прийняття рішення щодо перехоплення м'яча. Гравець має бути впевнений, що саме він буде першим біля м'яча. У протилежному випадку може виникнути ситуація з чисельною перевагою суперника. Це відбувається тоді, коли нападаючому вдається випередити захисника, тому останній має прийняти одне із двох рішень: або

зробити спробу перехопити м'яч, або зайняти позицію між суперником і власними воротами.

2. Рішучості у здійсненні перехоплення м'яча. Приймавши рішення, гравець без коливань має вийти на лінію льоту м'яча. При цьому очевидно, що, чим раніше він перехопить м'яча, тим, імовірно, більше часу і вільного місця буде у нього для того, щоб надійно взяти м'яч під контроль.

3. Фізичних даних і технічної підготовленості гравця, що виконує перехоплення м'яча. Для того, щоб бути першим біля м'яча, конче потрібні швидкість і швидко-силові якості, а для того, щоб взяти м'яч під контроль, чи зробити точну передачу партнеру в один дотик потрібна висока технічна підготовленість.

Перехоплення – саме той техніко-тактичний прийом, який дозволяє водночас з відбором м'яча у суперника миттєво організувати атакуючі дії. В основі ефективного перехоплення лежить гра на випередження: хто першим буде біля м'яча, той виграє однокорство, а значить, сприятиме успіху своєї команди.

Відбір м'яча

Відбір м'яча належить до найбільш ризикованих і водночас незамінних техніко-тактичних прийомів. Якщо, наприклад, гравець, рухаючись з м'ячем, може піти на обведення суперника чи зробити передачу партнеру, то залежно від ігрової ситуації у нього є певний вибір. Що ж стосується відбору м'яча, то цей прийом застосовується завжди у тому випадку, коли суперник використовує обведення з метою вийти на оперативний простір чи загострити ігрову ситуацію. Тому в цьому аспекті тактики відбір є незамінним техніко-тактичним прийомом. Ризик у використанні відбору полягає, по-перше, у можливості отримати травму самому чи нанести її супернику і, по-друге, у порушенні правил, що може призвести до досить суворого суддівського покарання, наприклад, призначення 11-метрового штрафного удару.

Отже, чистий (без порушення правил) відбір вимагає від гравця вірного вибору місця, визначення слушного моменту відбору і застосування найбільш ефективного способу відбору м'яча.

Для цього потрібно:

1. Наблизитись до суперника, що володіє м'ячем на таку відстань, щоб можна було контролювати його дії.

2. Супроводжувати гравця з м'ячем і змусити його контролювати м'яч у незручних для нього умовах. Якщо, наприклад, суперник веде м'яч на флангу, захисник повинен намагатись відтиснути його до бічної лінії, де вільний рух гравцю з м'ячем обмежує штучна перешкода – бічна лінія. Гравцю захисту доцільно торкатись у рамках правил нападаючого тулубом, змушуючи його таким чином на деякий час втрачати контроль над м'ячем.

3. Порівнявши власну швидкість руху із швидкістю суперника і вибравши мить, коли той не контролює м'яч, здійснити його відбір.

Загальна схема відбору м'яча така: зближення з суперником – пресинг (тиск на суперника, що володіє м'ячем) – відбір м'яча. Тривалість цих трьох дій, які об'єднані однією метою, залежить від змісту ігрової ситуації.

Підстраховка

Підстраховка у захисті надається гравцю, який здійснює відбір м'яча. Коли він програє одноборство, то страхуючий гравець має миттєво вступити у боротьбу за м'яч.

Ефективність підстраховки залежить від дистанції до відбираючого м'яч, а також від кута розташування страхуючого гравця.

Вибираючи дистанцію, страхуючий гравець повинен враховувати три фактори:

а) особливості суперника, що володіє м'ячем, залежно від того, який спосіб обведення він використовує. Якщо, наприклад, він прошовує м'яч на хід, сподіваючись тільки на свою швидкість, то підстраховку доцільно здійснювати на дещо більшій відстані. У випадку обведення з постійним контролем м'яча із

використанням дріблінгу страхуючому потрібно розташуватися на невеликій відстані до гравця, що відбирає м'яч;

б) розташування інших гравців своєї команди і команди суперника;

в) ділянки поля. На флангах дистанція між страхуючим і гравцями, що ведуть однокорство, може бути дещо більшою, ніж в центрі поля, і, насамперед, в безпосередній близькості до власних воріт.

Загалом відстань до відбираючого м'яч має бути такою, щоб можна було вирішити зразу два завдання:

а) обмежити час і простір для дій гравця суперника;

б) бути досить близько, щоб миттєво вступити в боротьбу за м'яч, якщо її програв партнер по команді.

Найбільш зручною для цього є дистанція 4-6 м від партнера, що веде боротьбу за м'яч.

Кут розташування страхуючого гравця залежить від ділянки поля та напрямку руху гравця з м'ячем.

Найчастіше зустрічаються три можливі позиції:

1. Суперник просувається вперед біля бічної лінії. Страхуючий гравець має розташуватись дещо ближче до центру поля. Така позиція дозволить атакуючому гравцю в найгіршому разі забезпечити можливе просування суперника вперед тільки в тому самому напрямку, тобто уздовж бічної лінії. Найбільш небезпечною є ситуація, яка може виникнути тоді, коли атакуючому гравцю вдається зміститися з м'ячем у центр і наблизитись до воріт.

2. Суперник пересувається поперек поля. Страхуючий гравець повинен розташуватись збоку і дещо позаду по фронту.

Тут також потрібно змусити суперника пересуватися у попередньому напрямку, в даному випадку – поперек поля. Треба перешкодити йому передати м'яч чи пройти самому з м'ячем у напрямку воріт.

3. Коли є сумніви щодо можливого напрямку пересування суперника, слід вибрати позицію позаду свого партнера, але обов'язково так, щоб знаходитись до власних воріт ближче, ніж суперник.

Страхуючий гравець не тільки має розташуватись на відповідній відстані і під певним кутом, але він також зобов'язаний передавати всю потрібну інформацію партнеру, який веде боротьбу за м'яч, а саме: наскільки треба зблизитись з суперником; у який бік відтіснити його; у який момент слід виконати відбір м'яча (це може бути повний відбір чи відбивання м'яча в аут, за лінію воріт тощо). Головне, що має відчувати гравець, який відбирає м'яч, що його страхує партнер, і він без ризику бути обіграним, повинен зважливо здійснити відбір м'яча.

Тактичні дії гравців різних амплуа

Ігрове амплуа	Фаза гри
Крайній захисник	<p style="text-align: center;">Фаза відбору м'яча:</p> <p>а) закривання суперника в зоні, безпосередня опіка його, здійснення постійної перешкоди щодо можливості вільно отримати м'яч; б) ефективні дії в одноборствах, тиск на суперника з м'ячем, особливо у напрямку воріт; в) здійснення підстраховки партнерів, в тому числі і воротаря; г) ефективні дії під час перехоплення м'яча; д) протидія передачам та ударам по воротах.</p> <p style="text-align: center;">Фаза володіння м'ячем:</p> <p>а) вчасне відкривання на флангу для отримання м'яча від воротаря чи одного з партнерів; б) вчасна поздовжня чи діагональна передача одному з партнерів; в)на випадок вільного простору захоплення його з наступною передачею м'яча партнеру, який буде знаходитися у більш вигідній позиції; г) підключення до атаки, участь у комбінаціях із забіганням; д) на своєму флангу забезпечення флангового продовження атаки команди; е) вкидання м'яча з-за бічної лінії</p>
Вільний центральний захисник	<p style="text-align: center;">Фаза відбору м'яча:</p> <p>а) здійснення захисних дій у центральній зоні: тиск на суперника з м'ячем, відбір і перехоплення м'яча, протидія передачам та ударам по воротах; б) підстраховка партнерів як у центральній зоні, так і на флангах; в) координація захисних дій команди; г) організація штучного положення "поза грою".</p> <p style="text-align: center;">Фаза володіння м'ячем:</p> <p>а)виконання діагональних, поперечних і поздовжніх передач партнерам; б) введення м'яча у гру ударом від воріт; в) координація атакуючих зусиль команди; г)участь у розіграшах стандартних положень (штрафні удари перед штрафним майданчиком суперника, підключення до атаки під час подачі кутових ударів).</p>
Передній центральний захисник	<p style="text-align: center;">Фаза відбору м'яча:</p> <p>а) контроль за діями одного з нападаючих команди суперника: щільне закривання його, пресинг; б) здійснення захисних дій у центральній зоні: тиск на суперника, що володіє м'ячем; відбір і перехоплення м'яча, протидія передачам та ударам по воротах; в) підстраховка партнерів як у центральній зоні, так і на флангах; г) тісна взаємодія з вільним центральним захисником, епізодичне виконання його функцій.</p> <p style="text-align: center;">Фаза володіння м'ячем:</p> <p>а) різноманітні передачі м'яча партнерам у стадії розгортання атаки; б) епізодичне підключення до атакуючих зусиль команди; в) участь у розіграшах стандартних положень, особливо під час кутових ударів</p>

Крайній півзахисник	<p style="text-align: center;">Фаза відбору м'яча:</p> <p>а) здійснення контролю за найближчим гравцем команди суперника (найчастіше - це крайній півзахисник); б) здійснення захисних функцій: позиційна оборона, відбір, перехоплення, протидія передачам та ударам по воротах; в) підстраховка партнерів по команді; г) епізодичне виконання захисних функцій правого захисника (як правило, коли крайній захисник підключається до атаки і не встигає вчасно повернутися у свою зону).</p> <p style="text-align: center;">Фаза володіння м'ячем:</p> <p>а) постійне відкривання на флангу з метою флангового продовження атаки команди; б) взаємодія з нападаючими, особливо на флангу, участь у комбінаціях із забіганням; в) здійснення зв'язків між гравцями захисту та атаки; г) вкидання м'яча з-за бічної лінії; д) участь у розіграшах кутових ударів (найчастіше – це подача кутових ударів); е) участь в атакуючих зусиллях команди за допомогою передач, ведення м'яча, обведення суперника та ударів по воротах</p>
Центральний (опорний) півзахисник	<p style="text-align: center;">Фаза відбору м'яча:</p> <p>а) постійна готовність перехопити м'яч і здійснення цього прийому; б) здійснення контролю за одним з гравців суперника; в) взаємодія з центральними захисниками у процесі відбору м'яча, допомога їм якщо суперник намагається створити чисельну перевагу в зоні штрафного майданчика; г) підстраховка партнерів по команді, особливо при здійсненні пресингу (колективного відбору м'яча); д) координація захисних дій півзахисників і нападаючих</p> <p style="text-align: center;">Фаза володіння м'ячем:</p> <p>а) організація атакуючих дій команди, виконання диспетчерських функцій: за допомогою різноманітних передач налагодження взаємодій всіх гравців команди у процесі атаки; б) здійснення контролю за серединою поля з метою забезпечення ініціативи; в) розіграш вільних та штрафних ударів; г) безпосередня участь в атакуючих зусиллях команди за допомогою передач, ведення м'яча, обведення суперника та ударів по воротах</p>
Крайній нападаючий	<p style="text-align: center;">Фаза відбору м'яча:</p> <p>а) створення перешкоди захиснику суперника, що володіє м'ячем, виконати точну передачу та організувати контратаку; б) контроль за діями крайнього захисника суперників</p> <p style="text-align: center;">Фаза володіння м'ячем:</p> <p>а) постійний рух по фронту і на флангу з метою отримати м'яч від партнерів; б) здійснення швидкісного індивідуального маневру на флангу з наступною передачею, подачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик суперників; в) участь у завершенні атаки; г) взаємодія з іншими гравцями атаки: гра в "стінку", зміна місць, відволікання уваги суперників</p>
Центральний	<p style="text-align: center;">Фаза відбору м'яча:</p>

<p>нападаючий (передній півзахисник)</p>	<p>а) зразу після зриву власної атаки – здійснення тиску на гравця суперника з м'ячем з метою перешкодити йому організувати швидку контратаку;</p> <p>б) контроль за діями центральних захисників суперника</p> <p style="text-align: center;">Фаза володіння м'ячем:</p> <p>а) постійний рух по фронту атаки з метою отримати м'яч від партнерів;</p> <p>б) активна участь в одноборстві із захисниками суперника, особливо за нависні м'ячі;</p> <p>в) взаємодія з крайніми нападаючими: гра в "стінку", зміна місць, комбінації із забіганням тощо;</p> <p>г) завершення атаки команди ударом по воротах, особливо після передач з флангів</p>
--	---

№ теми	Назва теми	Кількість годин
10.	Методика початкового навчання груповим тактичним діям у фазах відбору і володіння м'ячем.	2

Завдання	
<p>1. Ознайомитись з класифікацією групових тактичних дій у фазі відбору м'яча і фазі володіння м'ячем.</p> <p>2. Пояснити МПН груповим тактичним діям у фазі відбору м'яча: підстраховці, побудові стінки, штучного положення (поза грою) тощо.</p> <p>3. Пояснити МПН груповим тактичним діям у фазі володіння м'ячем:</p> <p>а) стандартні положення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вкидання м'яча; - штрафний удар; - вільний удар; - кутовий удар; - початковий удар; - удар від воріт; - комбінація "стінка"; - комбінація "гра через третього". <p>б) ігрові епізоди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах; - в трійках; - з участю воротаря. <p>4. Підібрати підвідні, підготовчі і основні вправи для засвоєння групових тактичних дій у фазі відбору м'яча і володіння м'ячем.</p> <p>5. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів в процесі навчальних завдань ефективно виконувати групові тактичні дії у фазі відбору м'яча і володіння м'ячем.</p>	

Питання для самостійного опрацювання	
<p>1. Законспектувати основні аспекти груповим тактичним діям у фазі відбору м'яча і володіння м'ячем.</p> <p>2. Скласти по 1-му навчальному завданню для удосконалення окремих групових тактичних взаємодії (згідно з класифікацією).</p>	

Основна література	Додаткова література
2, 3, 10, 13, 14, 16, 25, 26, 29, 36, 41, 44, 46	15, 20, 23, 34, 37, 39, 47, 48
Наочні посібники та технічні засоби	
1, 5, 10, 12	
Інвентар і допоміжне обладнання	
15, 17, 19, 21	
Контроль за рівнем засвоєння знань	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес опитування. 2. Перевірка конспектів. 3. Експертна оцінка. 4. Комп'ютерне тестування. 	
Студентам необхідно знати	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію групових тактичних дій. 2. МПН груповим тактичним діям у фазах відбору м'яча і володіння м'ячем. 3. Зміст навчальних завдань для удосконалення групових тактичних дій у фазах відбору м'яча і володіння м'ячем. 	

Студентам необхідно знати і вміти виконувати
<ol style="list-style-type: none"> 1 Ефективно виконувати групові тактичні взаємодії у фазах відбору м'яча і володіння м'ячем в процесі навчальних завдань і двобічних ігор. 2 Під час комп'ютерного тестування набрати 70% позитивних вирішень тактичних завдань.
Примітка: програма комп'ютерного тестування представлена в додатку.

Методика початкового навчання і удосконалення групових тактичних дій: взаємодій двох, трьох і більше гравців під час різних комбінацій у фазах володіння і відбору м'яча

Оснoву групової тактики у фазі володіння м'ячем складають різноманітні комбінації – продумані та завчасно розіграні взаємодії гравців. Уся гра складається з низки таких комбінацій і протидії ним. Комбінації бувають завчасно підготовлені і імпровізовані (непередбачені).

Комбінації під час стандартних положень дозволяють завчасно розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах. Мета комбінації під час вкидання м'яча з-за бічної лінії – зберегти м'яч у своєї команди або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації під час штрафних ударів в безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах або розіграшем м'яча.

Комбінації під час кутових ударів виконуються переважно у двох варіантах: подача м'яча у штрафний майданчик; розіграш кутового удару з наступним ударом по воротах.

Комбінації під час вільних ударів пов'язані з розіграшем м'яча (передачі для удару, гра "в стінку", передача на вихід тощо).

Комбінації під час ударів від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (інколи польовий гравець) вибиває м'яч у поле або розіграє з одним із захисників.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії у парах, трійках тощо. Основою цих взаємодій є передачі м'яча.

Передачі розрізняються:

а) за відстанню – короткі (5-10 м), середні (10-25м) та довгі (більше 25 м);

б) за призначенням – в ноги, на хід (на вільне місце), за спину захисників, на удар, так звані "недодані" передачі, які вимагають від футболіста руху назустріч м'ячу;

в) за напрямом – поздовжні, діагональні та поперечні;

г) за траєкторією льоту м'яча – низькі (м'яч летить не вище рівня колін, напіввисокі (м'яч летить не вище рівня голови), високі (м'яч можна дістати тільки у стрибку);

д) за часом виконання - своєчасні, запізнілі і ранні;

е) за способом виконання - м'які чи пласовані, різані та відкидні.

При виконанні передачі м'яча футболіст у найкоротший проміжок часу має осмислити і проаналізувати таку інформацію:

- 1) своє місцезнаходження по відношенню до м'яча;
- 2) місцезнаходження партнера, якому буде адресована передача;
- 3) руховий режим партнера у даному ігровому епізоді (стоїть на місці, відкривається у вільну зону тощо);
- 4) відстань до гравця, якому треба зробити передачу м'яча;

5) місцезнаходження суперника (суперників) по відношенню до партнера, якому буде адресована передача.

Вірно оцінивши всі умови, футболіст вибирає відповідний спосіб передачі і, доклавши доцільних динамічних зусиль, посилає м'яч у потрібному напрямку з певною траєкторією і швидкістю льоту. У групових взаємодіях у фазі атаки найбільш часто використовуються такі комбінації: гра "у стінку" (футболіст, що володіє м'ячем, зближується з партнером, різко передає йому м'яч, а сам на максимальній швидкості переміщується за спину захисника. Партнер в один дотик посилає м'яч йому "на хід"); "схрещування" (футболіст рухається назустріч партнеру, що володіє м'ячем, і певний момент отримує його); "передача в один дотик" (ця комбінація дає змогу швидко міняти напрямок атаки, вигравати час при подоланні ігрового простору, перегруповувати сили тощо); "зміна місць" (гравець пересувається із своєї зони в зону партнера, що ускладнює завдання суперника відібрати м'яч); "пропуск м'яча" (футболіст активно рухається назустріч м'ячу, але в останній момент, імітуючи удар чи зупинку, пропускає його партнеру, який знаходиться у більш вигідній позиції")

Групова тактика у фазі відбору м'яча передбачає взаємодію двох чи більше гравців з метою протидії супернику в його атакуючих зусиллях. До групових тактичних дій відносяться: підстраховка, переключення і груповий відбір м'яча. Сутність підстраховки полягає у створенні короткочасної чисельної переваги в зоні дії атакуючого гравця з м'ячем.

Підстраховку найбільш часто виконує вільний центральний захисник. На інших лініях цю роль виконує найближчий гравець. У момент відбору м'яча найближчий гравець займає позицію, яка дозволила б перекрити можливий напрямок передачі, удару чи обведення. Підстраховка є дійсним тактичним прийомом у нейтралізації атакуючих комбінацій: "гра в стінку", "передача в один дотик" тощо.

Переключення використовується як протидія атакуючій комбінації "схрещування". Атакуючий гравець передається під опіку партнера, якщо він

знаходиться у більш вигідній позиції, для здійснення активної перешкоди чи відбору м'яча. Дійовим прийомом фази захисту є груповий відбір м'яча. Його використовують у переміщеннях нападаючих, створенні штучного положення "поза грою", а також за умов зонної системи захисту. Груповий відбір м'яча вимагає узгоджених дій гравців, їх належної технічної та функціональної підготовленості.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
11.	Методика початкового навчання командним тактичним діям	2

Завдання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомитись з класифікацією командних тактичних дій. 2. Пояснити МПН командним тактичним діям у фазі відбору м'яча: пресингу, зонній обороні, комбінованій обороні. 3. Пояснити МПН командним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: швидкому нападу (контратаці), поступовому нападу. 4. Пояснити функції гравців згідно ігровим амплуа в залежності від тактичних систем гри у фазі відбору м'яча і володіння м'ячем: 1-4-4-2; 1-4-3-3; 1-4-5-1; 1-3-5-2. 5. Підібрати (скласти) навчальні завдання для засвоєння командних тактичних дій. 6. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів в процесі навчальних завдань ефективно виконувати тактичні ігрові дії у загальнокомандному аспекті.

Питання для самостійного опрацювання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Законспектувати основні аспекти командної тактики гри у футбол (класифікація, системи, методи тощо). 2. Скласти по 1-му навчальному завданню для удосконалення командних тактичних взаємодій: <ol style="list-style-type: none"> а) у фазі відбору м'яча: пресингу, зонного захисту, комбінованого захисту; б) у фазі володіння м'ячем: швидкого нападу, поступового нападу.

Основна література	Додаткова література
2, 3, 10, 13, 14, 16, 25, 26, 29, 36, 41, 44, 46	15, 20, 23, 34, 37, 39, 47, 48

Наочні посібники та технічні засоби
1, 5, 10, 12

Інвентар і допоміжне обладнання
15, 17, 19, 21

Контроль за рівнем засвоєння знань
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усне експрес опитування. 2. Перевірка конспектів. 3. Експертна оцінка. 4. Комп'ютерне тестування.

Студентам необхідно знати
<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікацію командних тактичних дій. 2. МПН командним тактичним діям у фазах відбору і володіння м'ячем. 3. Зміст навчальних завдань для удосконалення командних тактичних дій у фазах відбору і володіння м'ячем.

Студентам необхідно знати і вміти виконувати
1. Ефективно виконувати командні тактичні взаємодії згідно з відповідними ігровими амплуа у фазах відбору і володіння м'ячем в процесі навчальних завдань і двобічних ігор. 2. Під час комп'ютерного тестування набрати 70 % позитивних вирішень тактичних завдань.

Методика початкового навчання і удосконалення командних тактичних дій: під час позиційного нападу і проведення «контратаки», а також в процесі відбору м'яча.

Командна тактика у фазі володіння м'ячем являє собою організацію колективних дій всієї команди з метою подолання організованих захисних дій суперника.

Атака команди може розгортатись у стилі "контратаки" чи швидкого нападу, або у стилі поступового розіграшу м'яча з використанням різноманітних передач – позиційний напад.

Успіх атакуючих дій у швидкому нападі залежить від того, наскільки швидко команди в найкоротшій проміжок часу, використовуючи найменшу кількість передач, зможуть вивести когось з своїх партнерів на зручну позицію для удару по воротах.

Розрізняють три фази швидкого нападу: оволодіння м'ячем, перехід до атаки і швидка довга подача м'яча вперед; маневрування усередині поля і створення чисельної переваги перед воротами суперника; завершення атаки чи реалізація чисельної переваги.

Позиційний напад використовується, коли команда суперника встигла завчасно відтягнути на свою половину поля достатню кількість гравців щоб перекрити найбільш небезпечні напрямки атаки. Під час позиційного нападу м'яч спочатку переводиться із зони захисту в зону нападу, де гравці різних амплуа постійно маневрують по всій ширині поля з метою вишукування слабких місць в обороні суперника і створення умов для несподіваного виходу атакуючого на ударну позицію.

Командна тактика у фазі відбору м'яча зводиться до організації колективної взаємодії, яка дозволяє позбавити суперника переваги в ігровому просторі і можливості виконувати прицільні удари по воротах. Командна тактика передбачає швидку концентрацію сил у небезпечній зоні, перегрупування і забезпечення взаємостраховки захисних ліній. З метою протидії швидкому наступу доцільно використовувати активний спосіб захисту. Під час втрати м'яча на половині поля суперника всі гравці негайно переключаються на виконання захисних функцій, намагаючись відібрати м'яч на початку організації атаки суперника.

Під час здійснення командних дій проти поступового позиційного нападу гравці відходять на свою половину поля без активної боротьби за м'яч. Гравці оборони концентруються у напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту і беруть активну участь у боротьбі за м'яч з обов'язковою організацією підстраховки.

Командні дії в обороні організуються за допомогою певних систем захисту. Розрізняють персональну, зонну і комбіновану системи захисту. Персональна система – це така організація захисту, коли кожний гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника і контролює його дії незалежно від того, грає він з м'ячем чи ні.

Позитивні сторони персональної системи захисту: висока особиста відповідальність і активна боротьба проти кожного нападаючого; раціональне використання сил команди; позбавлення суперника вільного ігрового простору.

До негативних сторін цієї системи можна віднести: можливість звільнення зони, небезпечної для розвитку і завершення атаки; небезпека індивідуального обігравання нападаючим захисника; складність здійснення підстраховки та організації контратаки після оволодіння м'ячем. За умови зонної системи гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають в одноборство з будь-яким суперником у межах зони.

Ця система дозволяє більш швидко перейти від захисту до наступу, створити чисельну перевагу на головному напрямку атаки суперника.

Зонна система має певні недоліки: можливість чисельної переваги суперника в окремих зонах; можливість вільного отримання м'яча суперником і його пересування з м'ячем; відсутність персональної відповідальності за дії гравців суперника.

Комбінована система найбільш розповсюджена у сучасному футболі. В ній гармонійно і раціонально поєднані принципи персональної і зонної систем захисту: одні гравці команди персонально відповідають за певних суперників, а інші діють у відведених для них зонах. Залежно від ігрової ситуації, гравці можуть переключатись від персональної опіки до гри у зонах і навпаки. В організації комбінованої системи використовують декілька варіантів:

а) персонально грають з гравцями атаки у зонах, наближених до власних воріт;

б) захисники та напівзахисники персонально опікають тільки гравців, які найближче знаходяться до м'яча; інші гравці грають у своїх зонах;

в) персонально опікають тільки двох-трьох найсильніших гравців команди суперника, інші гравці грають переважно в своїх зонах.

Взагалі, комбінована система захисту розширює тактичні можливості футболу, робить його різноманітним щодо використання різних стилів гри команд залежно від тактичної концепції тренерів, їхнього власного розуміння футболу.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
-	Контрольна робота з пройденого матеріалу (тактика гри)	2

№ варіанту	Питання
1	2
1	1 Класифікація тактики гри у футбол. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення техніки ударів по м'ячу. 3 Охарактеризуйте поняття "система гри".
2	1 Класифікація прикладної тактики гри. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення техніки зупинок м'яча. 3 Охарактеризуйте поняття "метод гри".
3	1 Класифікація прикладної тактики гри у фазі відбору м'яча. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення техніки ведення м'яча. 3 Опишіть основні тактичні функції гравців різних амплуа у фазах відбору м'яча і володіння м'ячем.
4	1 Класифікація прикладної тактики гри у фазі володіння м'ячем. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення техніки фінтів. 3 Опишіть основні тактичні системи гри.
5	1 Класифікація індивідуальної тактики гри. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення техніки відбору м'яча. 3 Опишіть МПН груповим тактичним діям у фазі відбору м'яча.
6	1 Класифікація групової тактики гри. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення техніки гри воротаря. 3 Опишіть МПН груповим тактичним діям у фазі володіння м'ячем.
7	1 Класифікація командної тактики гри. 2 Складіть 4 навчальних завдання для удосконалення прикладної тактики гри у фазі відбору м'яча. 3 Опишіть МПН одному із способів відбору м'яча - пресингу.
8	1 Класифікація передач м'яча з точки зору прикладної тактики. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення

	прикладної тактики гри у фазі володіння м'ячем. 3 Опишіть МПН застосування групових тактичних при удосконаленні штучного положення "поза грою".
1	2
9	1 Класифікація зупинок м'яча з точки зору прикладної тактики. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення групової тактики у фазі відбору м'яча. 3 Опишіть МПН командним тактичним діям у фазі відбору м'яча: проти швидкого нападу.
10	1 Класифікація ведення м'яча з точки зору прикладної тактики. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення командної тактики гри у фазі відбору м'яча: проти поступового нападу. 3 Опишіть МПН командним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: застосування швидкого нападу.
11	1 Класифікація обведення суперника з точки зору прикладної тактики. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення командної тактики гри у фазі володіння м'ячем: застосування швидкого нападу. 3 Опишіть МПН груповим тактичним діям у фазі відбору м'яча: побудові стінки при штрафних і вільних ударах.
12	1 Класифікація ударів по воротах з точки зору прикладної тактики. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення групової тактики гри у фазі відбору м'яча. 3 Опишіть МПН індивідуальним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: застосування передач м'яча.
13	1 Класифікація відкривання з точки зору прикладної тактики. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення ударів по воротах. 3 Опишіть МПН індивідуальним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: грі без м'яча.
14	1 Класифікація відволікання уваги суперника з точки зору прикладної тактики. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення ведення м'яча. 3 Опишіть МПН прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча: під страховці.
15	1 Класифікація індивідуальної тактики гри. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення групової тактики гри у фазі відбору м'яча.

	3 Опишіть МПН зонній системі взаємодій гравців у фазі відбору м'яча.
16	1 Класифікація групової тактики гри. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення командної тактики гри у фазі володіння м'ячем: розгортання атакуючих дій через фаланги. 3 Опишіть МПН індивідуальним тактичним діям у фазі відбору м'яча.
17	1 Класифікація командної тактики гри. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення групової тактики гри у фазі володіння м'ячем: удару від воріт. 3 Опишіть МПН індивідуальним тактичним діям у фазі відбору м'яча.
18	1 Класифікація тактики гри у футбол. 2 Складіть 10 тренувальних вправ для удосконалення індивідуальних тактичних дій: передач м'яча. 3 Опишіть МПН застосування тактичної системи гри 1-4-4-2.
19	1 Класифікація тактичної системи у футболі. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення групових тактичних дій у фазі відбору м'яча: пресингу. 3 Опишіть МПН застосування тактичної системи гри 1-4-3-3.
20	1 Класифікація методів ведення гри. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення командних тактичних дій у фазі володіння м'ячем: позиційному нападу. 3 Опишіть МПН прикладним тактичним діям у фазі відбору м'яча - під страховці.
21	1 Класифікація прикладної тактики гри. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення командної тактики гри за системою 1-4-3-3 у фазі володіння м'ячем: позиційного нападу. 3 Опишіть МПН груповим тактичним діям у фазі володіння м'ячем: розіграшу кутових ударів.
22	1 Вкажіть назву ігрових амплуа футболістів в тактичній системі 1-4-4-2. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення групових тактичних взаємодій: ударів по воротам. 3 Опишіть МПН командним тактичним взаємодіям у фазі відбору м'яча: комбінованому захисті.
23	1 Вкажіть назву ігрових амплуа футболістів у тактичній системі 1-4-3-3. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення командних тактичних взаємодій у фазі володіння м'ячем:

	атакуючим діям через центр. 3 Опишіть МПН груповим тактичним діям у фазі володіння м'ячем: комбінаціям із забіганням.
24	1 Вкажіть назву ігрових амплуа футболістів у тактичній системі 1-4-5-1. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення групових тактичних взаємодій у фазі відбору м'яча: пресингу. 3 Опишіть МПН прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем: передачею м'яча.
25	1 Вкажіть назву ігрових амплуа футболістів у тактичній системі 1-3-5-2. 2 Складіть 5 навчальних завдань для удосконалення командних тактичних взаємодій у фазі відбору м'яча: зонній системі оборони. 3 Опишіть МПН груповим тактичним діям у фазі володіння м'ячем: передачі через третього.

№ теми	Назва теми	Кількість годин
-	Контрольна робота з пройденого матеріалу (організація уроків з футболу в ЗОШ.)	2

№ варіанту	Питання
1	1. Організація уроків з футболу в ЗОШ. 2. МПН прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем. 3. Складіть навчальні завдання для удосконалення позиційного нападу при командних тактичних діях.
2	1. Методика проведення уроків з футболу в початкових класах. 2. Опишіть прикладні тактичні дії у фазі відбору м'яча. 3. Складіть навчальні завдання для удосконалення "контратаки" при командних тактичних діях.
3	1. Методика проведення уроків з футболу в середніх класах. 2. Опишіть прикладні тактичні дії у фазі володіння м'ячем (гравець без м'яча). 3. Складіть навчальні завдання для удосконалення командних тактичних дій при відборі м'яча за допомогою пресингу.
4	1. Методика проведення уроків з футболу в старших класах. 2. Опишіть зміст підготовчої частини уроку з футболу в ЗОШ. 3. Складіть 8-10 вправ для удосконалення ударів по м'ячу.
5	1. Відбір дітей для занять футболом в секціях ЗОШ. 2. Опишіть зміст основної частини уроку з футболу в ЗОШ. 3. Складіть навчальне завдання для засвоєння групових тактичних дій у фазі володіння м'ячем.
6	1. Методико-біологічний контроль учнів, які займаються в секціях з футболу. 2. Опишіть зміст заключної частини уроку з футболу в ЗОШ. 3. Складіть навчальне завдання для засвоєння групових тактичних дій у фазі відбору м'яча.
7	1. Контроль за фізичною підготовленістю учнів, що займаються в секціях з футболу. 2. Опишіть аналіз техніки і МПН удару по м'ячу внутрішнім боком стопи. 3. Складіть навчальне завдання для засвоєння прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем.
8	1. Контроль за технічною підготовленістю учнів, що займаються в секціях з футболу. 2. Опишіть аналіз техніки і МПН удару по м'ячу внутрішньою

	<p>частиною підбору.</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча.</p>
9	<p>1 Структура уроку з футболу в ЗОШ.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН удару по м'ячу середньою частиною підйому.</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння групових тактичних дій при стандартних положеннях у фазі володіння м'ячем.</p>
10	<p>1 Програмний, урочний матеріал з футболу в ЗОШ.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.</p> <p>3 Складіть по 1-й вправі для удосконалення прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем.</p>
11	<p>1 Структура с методика проведення практичного заняття з футболу.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН удару по м'ячу головою (серединою лоба).</p> <p>3 Складіть по 1-й вправі для удосконалення прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча.</p>
12	<p>1 Структура і зміст навчаючих програм з техніки футболу.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН удару по м'ячу головою (боковою частиною голови).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для удосконалення групових тактичних взаємодій (штучне положення "поза грою").</p>
13	<p>1 Зміст позакласної секційної роботи в школі.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН зупинці м'яча внутрішнім боком стопи.</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для удосконалення групових тактичних взаємодій у фазі володіння м'ячем (розіграш кутового удару).</p>
14	<p>1 Основні завдання, режим і наповненість груп секцій з футболу в ЗОШ.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН зупинці м'яча підошвою.</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для удосконалення групових тактичних взаємодій у фазі володіння м'ячем (удар від воріт).</p>
15	<p>1 Необхідна робоча документація для проведення секційної роботи з футболу в ЗОШ.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН зупинці м'яча середньою частиною підйому.</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для удосконалення групових тактичних взаємодій у фазі відбору м'яча (під страховка).</p>
16	<p>1 Приймально-перевідні нормативні вимоги до учнів, які</p>

	<p>займаються в секціях з футболу.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН зупинки м'яча грудьми.</p> <p>3 Скла/діть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення командних тактичних взаємодій при позиційному нападі.</p>
17	<p>1 Короткий зміст провал з міні-футболу.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН ловінні м'яча воротарем (в падінні).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення командних тактичних взаємодій в процесі "контратаки".</p>
18	<p>1 Короткий зміст правил гри у футбол.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН ловінні м'яча воротарем (на місці, в русі, у стрибку).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення командних тактичних взаємодій при переході від захисту до наступу.</p>
19	<p>1 Положення про змагання з футболу.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН ведення м'яча.</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення командних тактичних взаємодій при переході від наступу до захисту.</p>
20	<p>1 Класифікація техніки гри у футбол.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН фінтам (з прибиранням м'яча назад).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення активного відбору м'яча (пресинг).</p>
21	<p>1 Класифікація тактики гри у футбол.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН фінтам (прибирання м'яча внутрішнім боком стопи).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення персонального методу гри.</p>
22	<p>1 Класифікація тактики гри у футбол (принципова і прикладна).</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН фінтам (на удар).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення зонного методу ведення гри у футболі.</p>
23	<p>1 Класифікація принципової тактики гри у футбол.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН фінтам (з переступанням).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення групових тактичних взаємодій (розіграш штрафного удару).</p>
24	<p>1 Класифікація прикладної тактики гри у футбол.</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН фінтам (з наступанням на м'яч).</p> <p>3 Складіть навчальне завдання для засвоєння і удосконалення групових тактичних взаємодій (розіграш вільного удару).</p>
25	<p>1 Основні терміни, які використовуються при проведенні практичного заняття з футболу (перерахуйте).</p> <p>2 Опишіть аналіз техніки і МПН основному відбору м'яча.</p> <p>3 Опишіть функції всіх 11 гравців на полі.</p>

№ теми	Назва теми	Кількість годин
-	Контрольна робота з пройденого матеріалу (комплексні завдання)	2

№ варіанту	Питання
1	1 Класифікація тактики футболу. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення ударів по м'ячу (середньою частиною підйому). 3 Організація і проведення змагань з футболу.
2	1 Загальні поняття про тактику. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення зупинок м'яча (внутрішнім боком стопи). 3 Короткий зміст правил гри з футболу.
3	1 Еволюція тактичних систем гри. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення ведення м'яча. 3 Короткий зміст правил гри у міні-футбол.
4	1 Тенденції розвитку тактик гри у футбол на сучасному етапі. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення фінтів (проти суперника спереду). 3 Короткий зміст правил гри у футзал.
5	1 Основні тактичні системи гри. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення фінтів (проти суперника збоку). 3 Основні жести судці в полі (намалюйте і поясніть).
6	1 Тактичні методи ведення гри. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення фінтів (проти суперника збоку). 3 Складіть календар змагань за коловою системою для 7 команд.
7	1 Опишіть тактичні функції захисників за системою 1-4-4-2. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення фінтів (проти суперника позаду). 3 Складіть календар змагань для 11 команд за "олімпійською" системою.
8	1. Опишіть тактичні функції напівзахисників за системою 1-4-4-2. 2. Складіть навчальне завдання для удосконалення основного відбору м'яча. 3. Складіть календар змагань за коловою системою з чергування полів для 6 команд.
9	1 Опишіть тактичні функції нападників за системою 1-4-4-2. 2 Складіть навчальне завдання для відбору м'яча поштовхом

	плечем у плече. 3 Складіть календар змагань для 16 команд за змішаною системою.
10	1 Комплектування команди і підготовка її до гри. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення відбору м'яча підкатом. 3 Складіть положення про змагання з футболу серед учнів ЗОШ.
11	1 Управління футбольною командою під час змагань. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення техніки лівіння м'яча воротарем (на місці, в русі і у стрибку). 3 Опишіть основні обов'язки судді в полі.
12	1 Класифікація тактики гри у футбол з урахуванням принципового і прикладного аспектів. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем. 3 Опишіть основні обов'язки судді на лінії.
13	1 Намалюйте розмітку футбольного поля (вказати розміри). 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча. 3 Намалюйте і поясніть турнірну таблицю змагань.
14	1 Намалюйте розмітку майданчика для гри у міні-футбол (вказати розміри). 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення групових тактичних дій у фазі володіння м'ячем. 3 Опишіть методику суддівства змагань з футзалу.
15	1 Намалюйте розмітку майданчика для гри у футзал (вказати розміри). 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення командних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (позиційних напад). 3 Опишіть методику суддівства змагань з міні-футболу.
16	1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення ударів по м'ячу. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення командних тактичних дій у фазі відбору м'яча (зонна система захисту). 3 Заповніть (умовно) протокол гри у футбол.
17	1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення зупинок м'яча. 2 Складіть навчальне завдання для удосконалення командних тактичних дій у фазі володіння м'ячем ("контратаки"). 3 Заповніть (умовно) протокол гри у міні-футбол.
18	1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення ведення м'яча.

	<p>2 Складіть навчальне завдання для удосконалення командних тактичних дій.</p> <p>3 Заповніть (умовно) протокол гри у футзал.</p>
19	<p>1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення фінів.</p> <p>2 Складіть навчальне завдання для удосконалення техніки гри воротаря.</p> <p>3 Опишіть обов'язки членів головної суддівської і колегії змагань з футболу.</p>
20	<p>1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення відбору м'яча.</p> <p>2 Складіть навчальне завдання для удосконалення групових тактичних дій (квадрат).</p> <p>3 Опишіть зміст роботи щодо організації змагань з футболу.</p>
21	<p>1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення техніки гри воротаря.</p> <p>2 Опишіть біомеханічну структуру виконання ударів по м'ячу: середньою частиною підйому, внутрішнім боком стопи.</p> <p>3 Складіть положення про змагання з футболу.</p>
22	<p>1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення прикладних тактичних дій у (разі відбору м'яча).</p> <p>2 Опишіть біомеханічну структуру виконання зупинок м'яча: внутрішнім боком стопи, грудьми.</p> <p>3 Складіть положення про змагання з міні-футболу.</p>
23	<p>1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем.</p> <p>2 Опишіть біомеханічну структуру фінтів: прибирання м'яча назад, замах на удар.</p> <p>3 Складіть положення про змагання з футзалу.</p>
24	<p>1 Складіть план-конспект уроку з футболу, тема: удосконалення групових тактичних дій.</p> <p>2 Опишіть тактичні функції гравців на тюлі за системою 1-4-4-2.</p> <p>3 Намалюйте і поясніть переміщення суддів під час гри в залежності від місця знаходження м'яча: при кутовому ударі, при 11-му ударі, при виконанні штрафних ударів біля карного майданчика тощо.</p>
25	<p>1 Складіть план-конспект уроку, тема: удосконалення командних тактичних дій.</p> <p>2 Опишіть тактичні функції гравців на полі за системою 1-4-3-3.</p> <p>3 Намалюйте і поясніть зразки документації щодо проведення змагань з футболу: календар ігор; турнірна таблиця, заявка, протокол гри.</p>

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ І НАОЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Література

1. Андреев С. Н. Играй в мини футбол / С. Н. Андреев – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 46 с.
2. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2011. – 164 с.
3. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2012. – 176 с.
4. Вихров К. Л. Игры в тренировке футболистов / К. Л. Вихров. – К.: Здоров'я, 1983. – 91 с.
5. Вихров К. Л. Футбол в школе / К. Л. Вихров. – К.: Вища школа, 1990. – 188 с.
6. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
7. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
8. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
9. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
10. Гриндер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндер, Х. Пальке, Х. Хоммо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
11. Дил Харви. Футбол для начинающих. Пер. с англ. / Харви Дил, Дангворт Ричард, Милли Джонатан, Гиффод Клайв. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.
12. Качани Л. Тренировка футболистов. Пер. с слов. П. Н. Сомыгина / Л. Качани, Л. Горский. – Братислава: Спорт, 1984. – 299 с.
13. Казаков Н. Т. Футбол. Учебник для институтов физ. культ. / Н. Т. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 312 с.
14. Качалин Г. Д. Тактика футбола / Г. Д. Качалин. – М.: Физкультура и

- спорт, 1986. – 128 с.
15. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. – 78 с.
 16. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
 17. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с.
 18. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич – Винница: Планер. 2006. - 683 с.
 19. Костюкевич В.М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. / В.М. Костюкевич. // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1.– С. 59-65.
 20. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2009. – № 9. – С. 67-70.
 21. Костюкевич В.М. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.М Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. – Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. – 240 с.
 22. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
 23. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Изд. 2-е. / В.М. Костюкевич. – Киев: КНТ, 2016. – 208 с.
 24. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична

- культура і спорт), навчальний посібник. / В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.
25. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы от ведущих тренеров мира: пер. с англ. / Мелькольм Кук, Джимли Шоулдер, предисловие Сера Бобби Ротсона и Марка Хьюза. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
26. Лисенчук Г. А. Тактика футбола / Г. А. Лисенчук, В. Г. Лоос, В. Г. Догадайло. – Киев: РНМК Министерство Украины по делам молодежи и спорта, 1991. – 88 с.
27. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
28. Лояс В. Г. Тренер по футболу / В. Г. Лояс, Ахмед Фади Альямини. – Киев: РИМК Министерства Украины по делам молодёжи и спорта УССР, 1991. – 112 с.
29. Михилс Р. Построение команды: путь к успеху / Р. Михилс. – К.: Центр лицензирования Федерации футбола Украины, 2006. – 224 с.
30. Ніколаєнко В. В. Футбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР. / В. В. Ніколаєнко, Г. А. Лисенчук, Н. Ф. Повисший, Г. В. Біг, О. Б. Орехол. – К.: Міністерство України у справах молоді і спорту, 1995. – 117 с.
31. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / Під ред. В.М. Костюкевича. – В.: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 216 с.
32. Орджоникидзе З. Г. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов и др. – М.: «Человек», «Олимпия», 2008. – 240 с.
33. Пьехр Иргин. Путеводитель по чемпионатам мира / Иргин Пьехр. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 345 с.
34. Романенко А. П. Книга тренера по футболу / А. П. Романенко,

- О. К. Джус, В. Г. Догадайло. – К.: Здоров'я, 1988. – 252 с.
35. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.
36. Соломонко В. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання в спорті. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 286 с
37. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для физического воспитания / под ред. Ю. И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 326 с.
38. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 200 с. (З грифом МОН)
39. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 228 с. (З грифом МОН)
40. Степанов, Василий. Модели программ тренировки совершенствования физической подготовленности футболистов : Монография / Василий Степанов. – Кишинев : Б и., 2016 (Tipogr. US Tiraspol). – 117 р.
41. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
42. Тюленков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография /

- С. Ю. Тюленков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
43. Футбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжчина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
44. Хьюст Чарльз. Футбол. Тактические действия команды. Пер. с англ. / Чарльз Хьюст. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 146 с.
45. Чанади А. Футбол. Техника: Пер. с венг. / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 253 с.
46. Чанади А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг. / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 208 с.
47. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б. Г. Чирва. М: – ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
48. Шамардин В. Н.. Футбол: метод. Пособие / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск: ГДИФК, 1997. – 213 с.
49. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. – К. 2013. – 136 с.

ТАБЛИЦІ І ПЛАКАТИ

1. Класифікація техніки гри у футбол.
2. Класифікація техніки гри у футбол.
3. Протокол гри (рапорт арбітра).
4. Модель уроку з футболу.
5. Модель навчаючої програми з техніки гри у футбол.

Макети.

1. Макет футбольного поля.
2. Макет поля для міні-футболу і футзала.

Стенди.

1. Зірки світового футболу.
2. Спортивні ігри України.

Кінофільми.

1. Техніка гри у футбол.
2. Спор за золоту богиню "Нике".
3. Пеле.

Відеоматеріали.

1. Відкриті уроки з футболу.
2. Записи матчів найсильніших клубних і збірних команд.

ІНВЕНТАР І ДОПОМІЖНЕ ОБЛАДНАННЯ

1. Футбольні м'ячі.
2. Набивні м'ячі.
3. Переносні ворота.
4. Футбольна стінка.
5. Переносні стояки.
6. Переносні бар'єри.
7. Стояки для підвішування м'ячів

9. Виберіть правильну відповідь. Футбольні ворота мають такий розмір:

- а) 7,32 x 2,44 x 10 б) 7,42 x 2,42 x 12 в) 7,32 x 2,40 x 10

10. Вкажіть, чи має право капітан команди у футболі:

- а) спілкуватися з суддею
б) повідомляти суддю про заміну гравця
в) підписувати протокол гри

11. Вкажіть мінімальну кількість гравців у футболі, яка дозволяє розпочати гру?

- а) 7 б) 8 в) 9

12. Хто дає дозвіл гравцю вийти на футбольне поле? Вкажіть послідовність дій.

- а) капітан команди
б) асистент арбітра
в) арбітр в полі

1. 2. 3.

13. Що контролює суддя в реєстраційному посвідченні гравця у футболі?

- а) чи має дискваліфікацію
б) чи пройшов медогляд
в) чи має спортивний розряд

14. Що обов'язково повинен мати арбітр, виходячи судити зустріч з футболу в полі?

- а) 2 секундоміри
б) прапорець
в) попереджувальні карточки

15. Що вважається нападом на арбітра, чи асистента арбітра із-за якого припиняється матч?

- а) застосування фізичної сили збоку гравця чи гравців
б) нанесення травми вболівальником
в) незгода гравця з рішенням арбітра

16. Вкажіть основні обов'язки арбітра в полі?

- а) фіксувати всі порушення правил змагань
- б) фіксувати затримку часу під час травми гравців
- в) погоджуватись з рішенням асистента арбітра

17. Вкажіть основні обов'язки асистента арбітра у футболі?

- а) слідкувати за правильністю заміни гравців
- б) слідкувати за положенням "поза грою"
- в) слідкувати за об'ємом і масою м'яча

18. Вкажіть тривалість гри у молодшій віковій групі у футболі?

- а) 2 x 20 хв.
- б) 2 x 30 хв.
- в) 2 x 35 хв.

19. Вкажіть тривалість гри у старшокласників з футболу?

- а) 2 x 30 хв.
- б) 2 x 40 хв.
- в) 2 x 45 хв.

20 Вкажіть тривалість гри у юнаків з футболу?

- а) 2 x 20 хв.
- б) 2 x 30 хв.
- в) 2 x 45 хв.

21. Вкажіть правильну відповідь. Суддя має право поміняти футбольний м'яч у випадку коли:

- а) маса м'яча більша стандартної
- б) тиск м'яча не відповідає нормам
- в) м'яч кольоровий

22. Як поновлюється гра в футболі, якщо зупинка відбулася по вині арбітра?

- а) штрафним ударом
- б) вільним ударом
- в) спірним м'ячем

23. Виберіть правильну відповідь. Гра була зупинена за помилкою гравців.

Дія арбітра:

- а) призначити вільний удар
- б) призначити штрафний удар
- в) розпочати гру спірним м'ячем

24. Після яких ударів, м'яч забитий безпосередньо у ворота суперника буде зарахований?

- а) штрафний удар
- б) кутовий удар
- в) вільний удар

25. В яких випадках нападаючий не є в положенні "поза грою", хоча між ним і лінією воріт суперника немає 2 гравців.

- а) при подачі кутового удару
- б) при пасивному положенні "поза грою"
- в) при виконанні вільного удару

26. Коли суддя не зупиняє гру, хоча гравець знаходиться в положенні "поза грою"?

- а) при виконанні кутового удару
- б) при ударі від воріт
- в) при виконанні штрафного удару

27. Як поновлюється гра при положенні "поза грою"?

- а) вільний удар
- б) штрафний удар

28. Які дії гравців відносяться до заборонених прийомів гри у футбол?

- а) штовхання противника плечем в плече
- б) штовхання противника плечем в спину
- в) штовхання противника однією рукою

29. Що таке "накладка" в футболі?

- а) заборонений технічний прийом
- б) постановка стопи проти ноги суперника
- в) дозволений технічний елемент в одноборстві

30. Що таке "підсадка" в футболі?

- а) нахил гравця за суперником чи перед ним з метою викликати його падіння
- б) штовхання в спину суперника
- в) вистрибування на суперника

31. Який з наступних дотиків до м'яча рукою в футболі вважається порушенням правил гри?

- а) удар м'яча рукою
- б) удар м'яча в руку
- в) вкидання м'яча із-за бокової лінії

32. За які з наступних порушень призначається вільний удар?

- а) гравець знаходиться "поза грою"
- б) користується недозволеним технічним прийомом
- в) штовхає противника плечем в спину

33. За які з наступних порушень призначається штрафний удар?

- а) гравець вистрибує на суперника
- б) гравець тримає чи штовхає суперника
- в) гравець знаходиться "поза грою"

34. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар?

- а) гра рукою в штрафному майданчику
- б) порушення правил в штрафному майданчику
- в) гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди

35. Чи може гравець штовхати противника в футболі?

- а) так
- б) ні

36. За які з наступних порушень суддя робить зауваження гравцю у футболі?

- а) правил гри
- б) нетактовну поведінку
- в) неправильно виконаний технічний елемент

37. За які з наступних дій арбітр вилучає гравця з поля у футболі?

- а) за отримання двох попереджень в грі
- б) за удар асистента арбітра
- в) за небезпечну гру при виконанні технічного елементу

38. Які переваги надаються правилами змагань з футболу воротареві?

- а) грати руками в межах штрафного майданчика
- б) заборона атакувати воротаря в межах воротарського майданчика

в) виконувати вільні удари від воріт

39. Як виконується вкидання м'яча із-за бокової лінії у футболі?

а) двома руками із-за голови

б) двома руками збоку

в) двома руками зверху з відривом однієї ноги

40. З якого місця виконується удар від воріт в футболі?

а) з воротарського майданчика

б) з штрафного майданчика

в) з того боку воротарського майданчика, де м'яч перетнув лицеву лінію

41. Чи можна прямо від воріт забити гол у футболі?

а) так б) ні

42. Чи зараховується гол, забитий з кутового удару?

а) так б) ні

43. Чи відноситься кутовий удар до вільних ударів?

а) так б) ні

44. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар?

а) 9,15 м б) 11 м в) безпосередньо один коло одного

45. На якій відстані від гравця, який виконує кутовий удар повинен знаходитися гравець команди суперника?

а) 7 м б) 9,15 м в) 11 м

46. Чи може бути в положенні "поза грою" партнер гравця, що виконує кутовий удар?

а) так б) ні

47. Які зупинки, що випекли не звини гравців, є підставою для продовження ігрового часу?

а) для заміни м'яча

б) для ремонту воріт, або заміни кутових прапорців

в) припинило працювати інформаційне табло

48. Які зупинки гри з вини гравців є підставою для продовження ігрового

часу?

- а) падання допомоги гравцю, що отримав травму
- б) навмисне відбивання м'яча за ігрове поле
- в) виконання штрафного удару

49. В якому таймі суддя додає час?

- а) в кінці кожного тайму
- б) в кінці другого тайму

50. В яких випадках арбітр продовжує футбольну зустріч?

- а) при виконанні 11-м удару
- б) при кубковій зустрічі з нічийним результатом
- в) до визначення переможця

51. Вкажіть послідовність, в якій залишають футбольне поле учасники гри після її закінчення?

- а) першими покидають футбольне поле судді, команда гостей, команда господарів
- б) першими покидають футбольне поле команда господарів, команда гостей, судді
- в) першими покидають футбольне поле команда гостей, судді, команда господарів

1 _____

2 _____

3 _____

52. Які дії арбітра у випадку, коли гравець отримав важку травму в футболі?

- а) продовжувати гру
- б) зупинити гру і викликати лікаря
- в) дозволити покинути поле з допомогою партнерів

53. В якому взутті повинні виступати школярі у футбольних матчах?

- а) в бутсах
- б) в кедах

в) в будь-якому взутті

54. Чи дозволяється гравцю грати в окулярах в футболі?

а) так б) ні

55. Чи дозволяється замінити воротаря польовим гравцем під час футбольної гри?

а) так б) ні

56. Вкажіть, обвівши цифру, в яких випадках м'яч забито у ворота?

57. Чи можуть гравці бути в положенні "поза грою" при вкиданні м'яча з-за бокової лінії у футболі?

а) так б) ні

58. Чи може бути положення "поза грою" на своїй половині поля у футболі?

а) так б) ні

59. Який жест показує арбітр у футболі при штрафному ударі?

а) рука піднята вверх

б) рука витягнута вперед.

60. Який жест показує арбітр у футболі при вільному ударі?

а) рука піднята вверх

б) рука витягнута вперед

Теоретичні основи і методика спортивних ігор

1. Виберіть правильну відповідь і обведіть літеру.

Батьківщиною футболу є:

- а) Єгипет
- б) Китай
- в) Англія

2. Виберіть правильну відповідь і обведіть літеру.

Роком зародження футболу вважається:

- а) 2500 р. до н.е.
- б) 100 р. до н.е.
- в) 1660 р.

3. Виберіть правильну відповідь і обведіть літеру.

Футбол почав поширюватися в Україні з:

- а) 1878 р.
- б) 1901 р.
- в) 1910 р.

4. В яких закладах освіти футбол є в навчальних програмах?

- а) _____
- б) _____
- в) _____

5. Виберіть правильну відповідь.

До техніки гри у футбол відносяться:

- а) техніка польового гравця;
- б) техніка воротаря;
- в) прийом і передача м'яча

6. Вкажіть прийом, який відноситься до техніки гри у футбол?

- а) передача м'яча внутрішньою стороною стопи;
- б) удари задньою частиною голови;
- в) кидок м'яча в безопорному положенні

7. Виберіть правильну відповідь.

Який прийом відноситься до техніки гри цільового гравця у футболі?

- а) удари внутрішньою частиною підйому;
- б) удари по м'ячу зовнішньою стороною стони

- а) удари по нерухомому м'ячу на відстані 10-12 м
- б) удари по нерухомому м'ячу на відстані 20-30 м
- в) розказати і показати біомеханічну структуру технічного прийому

1 _____ 2 _____ 3 _____

17. Встановіть послідовність у виконанні удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи:

- а) постановка опорної ноги і замах ударної
- б) удар і проводка м'яча починається з згинання опорної ноги, руху стегна, гомілки, стопи
- в) в момент наближення стопи до м'яча п'ята випереджає носок

1 _____ 2 _____ 3 _____

18. Встановіть послідовність виконання удару внутрішньою частиною підйому?

- а) постановка опорної ноги з п'яти на носок
- б) удар наноситься по нижній частині м'яча
- в) розбіг виконується дещо збоку від м'яча

1 _____ 2 _____ 3 _____

19. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому?

- а) кут розбігу
- б) постановка опорної ноги
- в) швидкість розбігу

20. Вкажіть методичну послідовність при вивченні удару середньою частиною підйому?

- а) удари по нерухомому м'ячу
- б) удари по м'ячу, що летить
- в) удари по м'ячу, що котиться

1 _____ 2 _____ 3 _____

21. Що з наступного відноситься до підготовчої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому?

- а) постановка опорної ноги
- б) відстань розбігу
- в) замах ударної ноги

22. Виберіть правильну відповідь.

В якій методичній послідовності вивчається зупинка м'яча?

- а) підошвою
- б) стегном
- в) грудьми

1 _____ 2 _____ 3 _____

23. Що з наступного відноситься до робочої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому?

- а) замах ударної ноги
- б) ударний рух
- в) проводка м'яча

24. Що з наступного відноситься до підготовчої біомеханічної фази техніки зупинки м'яча грудьми?

- а) відведення грудей вперед
- б) контроль м'яча ногами
- в) зустріч грудей з м'ячем

25. Яка з наступних вправ доцільна при вивченні зупинки м'яча на початковому етапі?

- а) зупинка м'яча, який повільно котиться
- б) зупинка м'яча, що високо летить на певній висоті

26. Що з наступного відноситься до робочої біомеханічної фази техніки зупинки м'яча грудьми?

- а) амортизація м'яча грудьми
- б) контроль м'яча ногами
- в) одночасна зустріч грудей і м'яча

27. Встановіть послідовність вивчення способів ведення м'яча у футболі:

- а) ведення м'яча носком

б) ведення м'яча внутрішньою стороною стопи

в) ведення м'яча зовнішньою стороною стопи

1 _____ 2 _____ 3 _____

28. Які з наступних вправ є доцільними при вивченні удару по м'ячу головою в опорному положенні на початковому етапі?

а) імітація удару по м'ячу головою в опорному положенні

б) удар головою з місця по м'ячу, який підвішаний

в) удар головою по м'ячу в падінні

29. Встановіть послідовність вивчення техніки ловіння м'яча воротарем?

а) ловіння м'яча, що котиться

б) ловіння м'яча у сітці воротаря

в) ловіння м'яча у положенні на одному коліні

г) ловіння високих м'ячів

д) відбивання м'яча кулаками

1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____

30. Які тактичні системи використовуються в сучасному футболі?

1 _____ 2 _____ 3 _____

31. Закінчіть відповідь.

В фазі атаки в футболі застосовуються наступні методи:

а) метод індивідуальної гри

б) метод темпової аритмії

в) _____

г) _____

д) _____

32. Закінчіть відповідь.

В фазі захисту у футболі застосовуються наступні методи:

а) метод активної оборони

б) метод пасивної оборони

в) _____

г) _____

д) _____

33. Виберіть правильну відповідь.

До яких тактичних дій у футболі належить взаємодія 2-3 гравців ?

а) індивідуальних

б) групових

в) командних

34. Що відноситься до індивідуальних тактичних дій без м'яча у футболі?

а) _____ б) _____

35. Що відноситься до індивідуальних і тактичних дій з м'ячем у футболі?

а) _____ б) _____

в) _____ г) _____

36. Які є передачі у футболі за відстанню:

а) _____

б) _____

в) _____

37. Передачі у футболі за призначенням є такі:

а) _____

б) _____

в) _____

38*. Передачі у футболі за напрямком є такі:

а) _____

б) _____

в) _____

39. Доповніть відповідь.

Передачі у футболі за траєкторією польоту м'яча є такі:

а) середні б) _____ в) _____

40. До стандартних комбінацій у футболі належать:

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

41. Доповніть відповідь.

Командні дії в обороні у футболі організуються за допомогою певних систем, які поділяються на: персональну _____ системи захисту.

42. Що ще відноситься до позитивних сторін персональної системи захисту у футболі?

а) особиста відповідальність кожного захисника

б) _____

в) _____

г) _____

43. Що ще відноситься до негативних сторін персональної системи захисту у футболі?

а) можливість звільнення зони розвитку атаки та її завершення

б) _____

в) _____

44. Що відноситься до позитивних сторін зонної системи захисту у футболі?

а) контроль захисником певної ділянки поля

б) _____

в) _____

45. Що ще відноситься до недоліків зонної системи захисту у футболі?

а) можливість чисельної переваги суперника в окремих зонах

б) _____

в) _____

46. Які ще позитивні сторони комбінованої системи захисту у футболі?

а) поєднання персональної і зонної систем

б) _____

г) _____

47. Вкажіть методичну послідовність навчання технічного прийому на уроці футболу?

а) створення уяви про технічний прийом

б) _____

в) _____

г) _____

48. Доповніть відповідь.

Способи пересування у футболі є такі:

біг, _____

49. Доповніть відповідь.

Технічні прийоми, якими користуються польові гравці у футболі це:

а) вкидання м'яча

б) відбори м'яча

в) _____

г) _____

50. Доповніть відповідь.

Які ще, окрім названих, є способи ударів по м'ячу у футболі?

а) удар головою

б) удар "носком"

в) _____

г) _____

д) _____

51. Доповніть відповідь.

Технічні прийоми, якими користуються польові гравці при виконанні ударі головою у футболі це:

а) серединою чола

б) _____

в) _____

52. Встановіть послідовність, в якій потрібно навчати техніки зупинки м'яча стегном у футболі?

а) навчання зупинок стегном в полегшених умовах

б) навчання зупинок під час гри

в) навчання зупинок у змодельованій ігровій ситуації

1 _____ 2 _____ 3 _____

53. В якій методичній послідовності доцільно навчати наступні способи ведення м'яча?

а) внутрішньою частиною підйому

б) середньою частиною підйому

в) зовнішньою частиною підйому

1 _____ 2 _____ 3 _____

54. Встановіть послідовність навчання техніці прийомів гри воротаря у футбол?

а) ловіння м'ячів _____

б) відбивання м'яча _____

в) введення м'яча у гру _____

1 _____ 2 _____ 3 _____

55. Встановіть методичну послідовність вивчення передач у футболі:

а) в процесі обводки

б) в процесі ведення

в) з місця

г) з ходу

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

56. Встановіть методичну послідовність вивчення ударів у футболі:

а) в процесі ведення

б) з місця

в) у русі

г) в процесі обводки

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

57. Доповніть, окрім названих, дії крайніх захисників у фазі відбору м'яча?

а) закривання суперника в зоні

б) протидіям передачам та ударам по воротах

б) _____

г) _____

58. Доповніть, окрім названих, дії переднього центрального захисника в фазі відбору м'яча?

а) контроль за діями одного з нападників команди суперника

б) здійснення захисних дій у центральній зоні

в) _____

г) _____

59. Доповніть, окрім названих, дії крайнього півзахисника в фазі володіння м'ячем?

а) постійне відкривання на фланзі

б) взаємодія з нападаючими

в) _____

г) _____

60. Доповніть, окрім названих, дії крайнього нападників в фазі володіння м'ячем?

а) здійснювати швидкісні, індивідуальні маневри по флангу

б) участь у завершенні атаки

в) _____

г) _____

61. Доповніть, окрім названих, дії центрального нападаючого в фазі володіння м'ячем?

а) активна участь в одноборстві з захисником

б) взаємодія з крайніми нападаючими

в) _____

г) _____

62. В яку частину уроку на стані повторення техніки удару по м'ячу будуть включені наступні вправи? (футбол)

а) удари по м'ячу, що котиться

б) імітація удару

в) удари по м'ячу після ведення

1. Підготовча частина 2. Основна частина

63. В яку частину уроку на етапі повторення техніки передач м'яча у футболі будуть включені наступні вправи?

- а) передачі м'яча на відстані 20-30 м
- б) передачі м'яча після ведення
- в) передачі м'яча "зльоту"

1. Підготовча частина 2. Основна частина

64. В яку частину уроку, на етапі повторення техніки ведення м'яча у футболі, будуть включені наступні завдання?

- а) ведення м'яча з подоланням опору захисника
- б) ведення м'яча із зміною напрямку
- в) ведення м'яча з наступним ударом у напрямку воріт

1. Підготовча частина 2. Основна частина

65. Встановіть послідовність вивчення способів ведення м'яча у футболі:

- а) ведення м'яча "носком"
- б) ведення м'яча внутрішньою стороною стопи
- в) ведення м'яча зовнішньою стороною стопи

1 _____ 2 _____ 3 _____

66. Назвіть та запишіть не менше 5 імітаційних та підвідних вправ для навчання техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.

1 ... 5

67. Запишіть 5 вправ для навчання техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною стопи.

1 ... 5

68. Запишіть не менше 6 вправ для навчання техніки удару внутрішньою частиною підйому.

1 ... 6

69. Запишіть не менше 5 спеціальних вправ для навчання удару серединою підйому.

1 ... 5

70. Напишіть не менше 5 спеціальних вправ для навчання техніки удару по м'ячу чолом.

1 ... 5

71. Напишіть не менше 5 спеціальних вправ для навчання техніки зупинки м'яча підошвою.

1 ... 5

72. Запишіть не менше 5 спеціальних вправ для навчання техніки зупинки м'яча стегном.

1 ... 5

73. Запишіть не менше 5 спеціальних вправ для навчання зупинки м'яча грудьми.

1 ... 5

74. Запишіть не менше 5 спеціальних вправ для навчання воротаря у футболі техніки ловіння м'яча, що котиться.

1 ... 5

75. Запишіть 5 спеціальних вправ для навчання воротаря у футболі техніки ловіння м'яча, що містить.

1 ... 5

Творчі навчально-методичні завдання з спортивних ігор

1. Передачі м'яча у футболі
2. Зупинки м'яча у футболі
3. Удар серединою підйому по м'ячу
4. Удар внутрішньою стороною стопи
5. Удар по м'ячу з півльоту та льоту
6. Тактичні варіанти нападу у футболі
7. Тактичні варіанти захисту у футболі
8. Ведення м'яча у футболі
9. Жонглювання м'ячем у футболі
10. Техніка гри воротаря у футболі

ВІДПОВІДІ ПРАВИЛА ГРИ

1. в; 2. вапном, рівні; 3. 2 штрафних і 2воротарських; 4. в; 5. б; 6. б; 7. б; 8. а; 9. а; 10. а, б; 11. а; 12. в; 13. а, б; 14. а, в; 15. а, б; 16. а, б; 17. а, б; 18. а; 19. б; 20. в; 21. а, б; 22. в; 23. б; 24. а, б; 25. а, б; 26. в; 27. а; 28. в; 29. а, б; 30. а; 31. а; 32. а; 33. а, б; 34. а, б; 35. а; 36. б; 37. а, б; 38. а, б; 39. а; 40. в; 41. б; 42. а; 43. б; 44. в; 45. б; 46. б; 47. а, б; 48. а, б; 49. а; 50. а, б; 51. в; 52. б; 53. а, б; 54. а; 55. а; 56. 4; 57. б; 58. б; 59. б; 60. а; 61. б, в.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР

1. а; 2. а; 3. в; 4. ЗОШ, ДЮСШ, вузи, спеціалізовані школи. 5. а, б; 6. а, б; 7. а, б; 8. а, б; 9. а - з місця, б - з ходу, в - в процесі ведення; 10. а - чолом, б - боковою частиною голови, в - потилицею; 11. а - ногою, б - грудьми, в - головою; 12. внутрішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому; 13. спереду, ззаду, збоку; 14. 1-а, 2-б, 3-в; 15. 1-а, 2-в, 3-б; 16. 1-в, 2-а, 3 -б; 17. 1-а, 2-в, 3-б; 18. 1-в, 2-а, 3-б; 19. а, в; 20. 1-а, 2-в, 3-б; 21. а, в; 22. 1-а, 2-б, 3-в; 23. а, б, в; 24. а, в; 25. а; 26. б, в; 27. б, в, а; 28. а, б; 29. 1-б, 2-а, 3-в, 4-г, 5-д; 30. 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-4-5-1; 31. в-комбінаційний метод, г-метод масової атаки, д - метод повільного темпу 32. в-метод персональної опіки, г - метод зонної оборони, д - метод комбінованої оборони; 33. б; 34. а - відкриття гравця у вільну зону, б - відволікання уваги суперника; 35. а - ведення м'яча, б-час виконання передачі, в- фінти, г-час і спосіб удару по воротах; 36. а-короткі (5-10 м), б-середні (10-25 м), в- довгі (більше 25 м); 37. а - в ноги, б-на хід (вільне місце), в- за спину захисника, суперника; 38. а - повздовжні, б-поперечні, в-діагональні; 39. а-низькі (м'яч летить не вище рівня колін), б - напіввисокі (м'яч летить не вище рівня голови), в - високі (м'яч можна дістати тільки у стрибку); 40. а - під час штрафних ударів, б - під час вільних ударів, в- під час кутових ударів, г - під час ударів від воріт, д - під час вкидування м'яча із-за бокової лінії; 41. зонну, комбіновану системі; 42. б -

активна боротьба проти кожного нападника, в - раціональне використання сил команди, г - позбавлення суперника вільного ігрового простору; 43. б - небезпека індивідуального обігрування нападником захисника, в-складність здійснення підстраховки та організації контратаки; 44. б - ведення одноборства з будь-яким суперником у межах зони, в - швидка контратака і створення чисельної переваги на головному напрямку; 45. б - можливість вільного отримання м'яча суперником і його пересування з м'ячем, в-відсутність персональної відповідальності до дії гравців суперника; 46. б - персональна гра захисників з гравцями атаки у зонах, наближених до власних воріт, в - опіка тільки гравців суперника, які найближче знаходяться до м'яча, г - персонально опікають тільки 2-3 найсильніших гравців команди суперника; 47. б - вивчення прийому техніки в полегшених умовах, в - вивчення прийому техніки наближених до ігрових, г - вивчення прийому в ігрових умовах; 48. стрибки, зупинки, повороти; 49. удари, зупинки, ведення м'яча; 50. б - удар підйомом стопи, в - удар п'ятою, г - удар стегном; 51. б - боковою частиною голови, в - задньою частиною голови (потилицею); 52. 1-а, 2-в, 3-б; 53. 1-а, 2-б, 3-в; 54. 1-а, 2-б, 3-в; 55. 1-в, 2-б, 3-а, 4-г; 56. 1-б, 2-а, 3-в, 4-г; 57. в - ефективна дія в одноборствах, г - підстраховка партнерів і воротаря; 58. в - підстраховка партнерів в центральній зоні і на флангах, г - взаємодія з вільним центральним захисником і епізодичне виконання його функцій; 59. в - участь у розіграшах кутових ударів, г - ведення м'яча, передачі, удари по ворогах; 60. в - відволікати увагу суперника, г - постійне пересування по фронту і флангу з метою отримання м'яча від партнерів; 61. в - постійний рух по фронту атаки, г - завершення атаки команди; 62. 1. Підготовча частина - б, 2. Основна частин - а, в; 63. 1. Підготовча частина -а, 2. Основна частина - б; 64. 1. Підготовча частина - б, 2. Основна частина - а, в; 65. 1-б, 2-в, 3-а.

Навчальне видання

**Костюкевич Віктор Митрофанович
Перепелиця Олександр Анатолійович
Гудима Степан Антонович
Поліщук Володимир Миколайович**

Теорія і методика викладання футболу

**Редактор – Ольга Моргушенко
Комп'ютерна верстка – Тетяна Вознюк, Наталія Норцова,
Ольга Сокольвак**

**Підписано до друку 28.10.2009 р. Формат 60 x 90 / 16
Папір офсетний. Друк різнографічний
Зам № ____ Наклад 500 прим.**

**Віддруковано з оригіналів замовника
ТОВ фірма «Планер», тел. 35-92-18, 35-26-58**