

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТБОЛУ

Методичні рекомендації

**для викладачів, студентів, магістрантів,
тренерів, учителів фізичної культури**

Затверджено
на засіданні методичної ради
Протокол № 6 від 18.03.21

Краматорськ
ДДМА
2021

Теорія та методика викладання футболу : методичні рекомендації для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури / уклад. О. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 75 с.

У методичних рекомендаціях розглянуті основні теоретико-методичні аспекти викладання футболу в інститутах (факультетах) фізичного виховання і спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Розглянуті історичні та загальні питання футболу, технічної, тактичної підготовки футболістів.

Укладач

О. В. Єрмоленко, викл.

Відп. за випуск

О. М. Олійник, зав. кафедри

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Футбол у системі фізичного виховання	5
2 Історія футболу	7
3 Техніка гри у футбол	13
3.1 Основні положення та класифікація техніки гри	13
3.2 Техніка гри польового гравця.....	16
3.3 Техніка гри воротаря	29
4 Тактика гри у футбол.....	36
4.1 Основні положення та класифікація тактики гри	36
4.2 Тактика гри у нападі.....	39
4.3 Тактика гри у захисті.....	43
4.4 Тактика гри воротаря.....	45
4.5 Тактичні побудови у футболі	46
5 Методика навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол	55
5.1 Основи методики навчання та вдосконалення	55
5.2 Навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол.....	60
6 Методи контролю у футболі	71
Список використаних джерел.....	74

ВСТУП

Сучасний футбол представляє собою яскраве спортивне дійство в якому органічно поєднується висока виконавча майстерність футболістів з безкомпромісною боротьбою гравців на кожному клаптику футбольного поля. Футбол по праву вважається самим масовим і популярним видом спорту у світі.

В Україні футбол теж займає провідні позиції. Важко уявити інший вид спорту або вид рухової активності який міг би конкурувати з ним за популярністю. І цьому існує досить аргументоване пояснення, адже саме ігрова та тренувальна діяльність у футболі здійснюють комплексний і різнобічний вплив на організм людини, розвиваючи основні фізичні і моральні якості.

В нашій країні футбол досить активно використовується в різних ланках національної системи фізичного виховання. Найбільшою популярністю він користується серед дітей, підлітків та молоді під час навчання в закладах освіти різного типу. Викладені положення концентрують увагу на необхідності підготовки висококваліфікованих фахівців, які повинні володіти сучасними теоретико-методичними аспектами організації та проведення навчальних та тренувальних занять з футболу. Це пов'язано з тим, що сучасна система вищої педагогічної освіти здійснює перехід на новий рівень з необхідністю формування високого рівня загальнокультурних, загальнопрофесійних та професійних компетенцій майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

На сьогоднішній день фахівцями накопичений значний матеріал по системі підготовки у футболі, однак з'являються і нові розробки з методики навчання і тренування спортсменів, які обов'язково необхідно враховувати під час підготовки майбутніх фахівців. Зазначені обставини слугують основою для узагальнення матеріалів які вже були відомі та наповнення відповідного видання новою інформацією.

У пропонованих методичних рекомендаціях розглянуті історичні та загальні питання футболу, технічна та тактична підготовка футболістів, основні теоретико-методичні аспекти викладання футболу в інститутах (факультетах) фізичного виховання і спорту з урахуванням вимог зазначених в стандарті вищої освіти України за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Методичні рекомендації розраховані на викладачів, студентів, магістрів, тренерів, учителів фізичної культури.

1 ФУТБОЛ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Футбол – це один з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я широких верств населення країни. Футболом в Україні займається близько 2 мільйонів чоловік. Серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту або вид рухової активності який міг би конкурувати з ним за популярністю.

Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги; розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, повагу до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим, гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу.

У процесі ігрової діяльності необхідно опановувати складну техніку і тактику, розвивати фізичні якості; долати стомленість, біль; виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища; суворо дотримуватися побутового і спортивного режиму і т.д. Все це сприяє вихованню вольових рис характеру особистості: сміливість, стійкість, рішучість, витримку та мужність.

Заняття футболом розширюють можливості естетичного впливу на спортсмена, розвиваючи у спортсменів прагнення до фізичної краси, до творчих проявів, до естетично виправданої поведінки. Сьогодні краса футболу уособлюється не тільки в демонстрації техніки, у виконавській майстерності окремих гравців, в ефективному завершенні ігрових епізодів. Почуття прекрасного викликають і сам процес гри, його композиція, колективізм і взаємодії гравців.

Ігрова та тренувальна діяльність здійснюють комплексний і різнобічний вплив на організм людини, розвивають основні фізичні якості: швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички. Цілорічні заняття футболом в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартовуванню, підвищують спротив до захворювань і посилюють адаптаційні можливості організму. При цьому виховуються важливі звички до систематичного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів. Це багато в чому сприяє формуванню здорового способу життя, досягнення творчого довголіття. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять футбол ефективним засобом активного відпочинку.

Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним можливостям люди які займаються футболом швидше і успішніше засвоюють життєво важливі рухові вміння і навички, в тому числі і трудові. Під

час тренувального процесу з інших видів спорту футбол часто використовується як додатковий засіб. Гра в футбол (або його елементи) слугують ефективним засобом не тільки загальної фізичної підготовки. Прояв максимальних швидкісно-силових можливостей і вольових зусиль, широкого тактичного мислення дозволяє вдосконалювати спеціальні рухові якості, необхідні в різних видах спорту.

Футбол – потужний засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту. Безкомпромісна боротьба та чесне єдиноборство, висока виконавча майстерність та фізична досконалість викликають не тільки глибоке задоволення, насолоду, радість у мільйонів вболівальників, але також зацікавлене ставлення, яке приводить їх на футбольні майданчики і в спортивні зали. Багато видатних спортсменів починали свою спортивну біографію з захоплення футболом.

Футбол широко використовується в різних ланках національної системи фізичного виховання.

Найбільшою популярністю він користується серед дітей та підлітків в секціях футболу загальноосвітніх шкіл та за місцем проживання.

Завдання фізичного розвитку, необхідного для повноцінної підготовки до різних видів трудової діяльності, вирішуються в секціях футболу загальноосвітніх професійно-технічних училищ і технікумів.

Масова підготовка спортивних резервів ведеться в спортивних школах. До програми фізичного виховання закладів вищої освіти включено секційні заняття з футболу.

Секції з футболу мають і багато трудових колективів. Систематичні тренувальні заняття і змагання спрямовані на багатосторонній фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, організацію культурного дозвілля і активного відпочинку широкого кола трудящих, а це в свою чергу сприяє підвищенню продуктивності праці. Важливе значення надається заняттям футболом в Збройних Силах України.

У місцях колективного відпочинку – в парках, на пляжах, в походах, в піонерських таборах, будинках відпочинку – футбол є ефективним засобом фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

2 ІСТОРІЯ ФУТБОЛУ

Футбол (або соккер, як гра називається в деяких частинах світу) - один з найпопулярніших видів спорту в Європі та Америці. У нього яскрава і цікава історія в світі спорту. Футбол в його нинішньому вигляді виник в Англії в середині 19 століття. Але альтернативні версії гри існували набагато раніше і є частиною футбольної історії. (рис. 1.1).



Рисунок 1.1 – Футбол в Англія середини 19 століття

Ранні свідчення того, що в футбол грають як в спортивну гру, зустрічаються у Китаї в 2 і 3 століттях до нашої ери. У Китаї, а конкретніше за часів династії Хань, люди змащували шкіряні кульки і штовхали їх в маленьку сітку. Записані свідчення також підтверджують той факт, що стародавні римляни і греки грали в м'яч заради веселощів і жартів. Деякі відомості вказують на Кіото в Японії, де удар по м'ячу був популярним видом спорту.

Вважається, що раннє зростання сучасного футболу почалося в Англії. У деяких кумедних фактах навіть згадується, що перший використаний м'яч був головою якогось датського розбійника. Кажуть, що у часи середньовіччя рання форма футболу дозволяла навмисно наносити травми супернику, такі як удари ногами і руками, укуси і штурхання. Основне завдання полягало в тому, щоб перенести м'яч в цільову точку. Люди настільки полюбили цю гру, що весь день збиралися на полі. Іноді конкуренція ставала все більш запеклою, і натовп ставав настільки диким, що під час гри досить часто траплялися випадки побоїв. Є свідчення, що солдати так захопилися грою, що пропустили практику стрільби з лука, щоб побачити її.

Король Едуард III заборонив футбол в 1365 через зростаючі інциденти насильства і військової поблажливості в спорті. В 1424 році король Шотландії Яків I також проголосив в парламенті- "Na man play at the Futeball" (ніхто не повинен грати у футбол).

Коли і де саме зародився футбол - це питання, на яке немає точної відповіді. Ви можете легко сказати, що в цю популярну гру грають вже більше трьох тисяч років. Народження сучасного футболу приписано Великобританії. Він також був відомий як футбольна асоціація, а Шотландія та Англія були співзасновниками регулярної гри в футбол.

У 1815 році відбулася велика подія, що зробила футбол популярним в університетах, коледжах і школах. Популярна школа англійської мови та Ітон-коледж розробили ряд правил, відомих як Кембриджські правила. Футбол був розділений на дві групи; деякі коледжі і школи обрали правила регбі, які дозволяли спотикатися, штовхати гомілку, а також нести м'яч в руках. Ці правила були суворо заборонені відповідно до правил Кембриджу.

Історія сучасного футболу стартувала в 1863 році. У жовтні 1863 року одинадцять представників лондонських клубів і шкіл зустрілися в таверні масонів, щоб встановити загальні фундаментальні правила для контролю матчів між собою. Підсумком цієї зустрічі стало формування Футбольної асоціації. У грудні 1863 року регбі-футбол і футбол Асоціації, нарешті, розділилися, оскільки прихильники правил школи регбі вийшли.

У 1869 році, футбольна асоціація затвердила правила, суворо заборонивши будь-які торкання до м'яча. Популярність футболу швидко поширилася в 1800-х роках, коли британські моряки, торговці і солдати представили гру в різних частинах земної кулі.

Італійці, австрійці і німці перейняли в Європі, а в Південній Америці гра в футбол стала популярною в Аргентині, Уругваї та Бразилії. ФІФА була заснована в 1904 році, і до початку 30-х років в різних країнах діяли різні ліги. ФІФА приписують організацію першого чемпіонату світу в Уругваї. Історія футболу багата подіями, розвитком і ростом захопленості по всьому світу. Ви будете вражені, дізнавшись про різні етапи цього чудового виду спорту, який викликає у нас захоплення і трепет протягом більше 3000 років.

Спорт був спочатку розвагою для британського робітничого класу. Безпрецедентна кількість глядачів, до 30 000, побачать великі матчі в кінці 19-го століття. Гра скоро буде розширюватися британськими народами, які подорожували в інші частини світу. Особливо великим інтерес до футболу став в Південній Америці та Індії

Перші футбольні клуби існують з 15 століття, але неорганізовано і без офіційного статусу. Тому важко вирішити, яким був перший футбольний клуб. Деякі історики припускають, що це був футбольний клуб, утворений в 1824 році в Единбурзі. Попередні клуби часто формувалися колишніми школярами, і перший з них був сформований в Шеффільді в 1855 році. Найстарішим серед професійних футбольних клубів є англійський клуб Ноттс Каунті, який був утворений в 1862 році і існує до цих пір.

Важливим кроком для появи команд була індустріалізація, яка призвела до того, що великі групи людей зустрічалися в таких місцях, як заводи, паби і церкви. Футбольні команди були створені у великих містах, і нові залізничні могли перевозити їх в інші міста.

Спочатку у футболі домінували команди державних шкіл, але пізніше команди, що складаються з робітників, стали переважаючими. Ще одна зміна послідовно відбувалася, коли деякі клуби стали готові платити кращим гравцям, за вступ до їхньої команди. Це було початком тривалого перехідного періоду, не без тертя, в якому гра розвивалася на професійному рівні.

Мотивацією для оплати гравців було не тільки виграти більше матчів, але і в 1880-х роках інтерес до гри розширився до рівня, продажу квитків на матчі. І, нарешті, в 1885 році професійний футбол був узаконений, а через три роки була створена футбольна ліга. Протягом першого сезону 12 клубів приєдналися до ліги, але незабаром зацікавленість проявила більше клубів, і отже конкуренція, розширилася на більше число дивізіонів.

Довгий час домінували британські команди. Через кілька десятиліть клуби з Праги, Будапешта і Сієнни стануть головними претендентами на завоювання перемог. Жінки почали грати у футбол тільки в кінці 19-го століття.

Кубок Виклику (англ. The Football Association Challenge Cup) футбольної асоціації (більш відомий як Кубок Англії), на момент старту в 1871 році, став першим значним змаганням. Наступного року вперше був зіграний матч між двома національними збірними. Матч, в якому брали участь Англія і Шотландія, закінчився рахунком 0:0 і його глядачами було 4 000 чоловік в Hamilton Crescent.

Дванадцять років по тому, в 1883 році, відбувся перший міжнародний турнір, до якого увійшли чотири національні команди: Англії, Ірландії, Шотландії та Уельсу.

Футбол довгий час був суто британським явищем, але поступово поширився і на інші європейські країни. Перша гра, яка проходила за межами Європи, сталася в Аргентині в 1867 році, але в ній брали участь робітники з Британії, а не аргентинці.

Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА) була заснована в 1904 році, і установчий акт був підписаний представниками Франції, Бельгії, Данії, Нідерландів, Іспанії, Швеції та Швейцарії. Англія та інші країни британського союзу з самого початку не приєдналися до ФІФА, тому що не бачили причин підкорятися асоціації вважаючи себе винахідниками гри. Проте, приєдналися в наступному році, але не брали участь в чемпіонаті світу до 1950 року.

Внутрішні Ліги були в багатьох країнах, першою була англійська футбольна ліга, створена в 1888 році. Ліги з часом могли розширюватися на більшу кількість дивізіонів, які ґрунтувалися на роботі з командами.

У 1908 році футбол вперше буде включений в якості офіційного виду спорту в Олімпійських іграх. До проведення в 1930 році першого чемпіонату світу з футболу, футбольний турнір Олімпійських ігор вважався найпрестижнішим. Жіночий футбол не був доданий до 1996 року.

Інші види спорту не показують прикладів пристрасності в такій мірі, як футбол. На аренах товпляться фанати; а перед телевізором збирається ще більше глядачів уважно дивлячись і часто з більш великим азартом.

Вже в кінці 19 століття з метою проведення футбольних матчів в Англії був побудований футбольний стадіон Гудісон Парк в Ліверпулі. У 1894 році фінал Кубка Англії між Ноттс Каунті і Болтон Вондерерс відвідали 37 000 чоловік. Важливою віхою стало закінчення будівництва в 1950 році футбольного стадіону "Маракана" майже на 200 000 осіб, в Ріо-де-Жанейро. Жоден інший вид спорту не бачив стадіонів такої місткості, побудованих для проведення своїх ігор.

На аренах існували дві різні традиції фан-культури: британська і південноамериканська. Британські шанувальники перейняли традицію співу, репертуар черпався з пабів і пісень робочих різних областей. Південноамериканці, прийняли карнавальний стиль, що включає петарди і фесерверки, а також прообрази сучасних бенгальських вогнів. Шанувальники в інших країнах пізніше перейняли суміш цих двох традицій.

Жодна інша спортивна подія, крім Олімпійських ігор, сьогодні не може зрівнятися з Чемпіонатом світу з футболу. Перший Чемпіонат світу з футболу було зіграно в 1930 році в Уругваї і з тих пір повторюється кожен четвертий рік (за двома винятками через Другу світову війну). В 1991 році в Китаї був проведений перший чемпіонат світу серед жінок, і з тих пір він також проводиться кожен четвертий рік.

Сьогодні найбільшим світовим турніром для клубів є Ліга Чемпіонів (проводиться з 1992 року), колишній Кубок Європи (1955-1991).

В кінці 19-го століття існувало лише декілька національних футбольних команд; Англія і Шотландія мали перші активні команди, які грали один проти одного в 1870-х рр. Сьогодні існує 211 національних асоціацій, включених у Міжнародну федерацію футбольних асоціацій (ФІФА), Всесвітній керівний орган цього виду спорту. Ще один доказ глобалізації можна побачити в збільшенні числа країн, що беруть участь у відбіркових матчах чемпіонату світу: з 32 в 1934 році до більш ніж 200 в 2014 році.

Регіони світу були поділені на шість конфедерацій: Африканська конфедерація футболу (CAF), Азіатська футбольна конфедерація (AFC), Союз європейських футбольних асоціацій (UEFA), конфедерація футболу Північної, Центральної Америки і Карибського басейну (CONCACAF), конфедерація футболу Океанії (OFC) і Південноамериканська конфедерація футболу (CONMEBOL).

Варто відзначити, що в Сполучених Штатах і Канаді гру називають соккер (англ. Soccer) для відмінності від американського футболу (регбі). Більш формально іноді використовується традиційна назва «футбол».

Історія українського футболу розпочалась в місті Одеса в далеких 1870-тих. Англійські моряки зупинилися в одеському порту і "привезли" до України футбол. Саме вони створили першу команду ОАБК (Одеський атлетичний британський клуб), що складався лише з самих англійців у 1878-му році. Саме в Одесі було створене перше футбольне поле в Російській імперії у 1884.

Майже в той же час гра проникла на Західну Україну. Перші футбольні правила були надруковані у монографії "Гімнастичні ігри шкільної

молоді" Едмунда Ценера у місті Лева. Перший документально зафіксований футбольний матч проходив у Львові 14 липня 1894 .Тоді львів'яни грали проти команди із Кракова. Гра тривала 7 хвилин до першого забитого голу. Граючи без схеми і тактики перемогли львів'яни. Воротами в той час служили 2 прапорці увіткнені в землю.

У 1900-х роках виникають перші футбольні клуби, ініціаторами в основному стають студенти. У багатьох містах першими гравцями стають робітники та моряки з країн Європи.

У перші десятиліття СРСР осередками футболу в Україні були найбільші міста, такі як Київ, Одеса, Дніпропетровськ, Сталіно.

Найкращі команди грали у Харкові — тодішній столиці республіки. Всі 7 першостей УРСР у 1921-31 роках виграла саме харків'яни. Коли у СРСР вирішили організувати перший чемпіонат країни для колективів міст та республік, представник Харкова — «Штурм», став переможцем зональних змагань в Україні. У московських плей-оф, «Штурм» у півфіналі розгромив збірну Закавказької РСР — 4:0, а у фіналі несподівано переграв команду Ленінграду — 2:1.

1927 року засновано футбольний клуб «Динамо» (Київ).

У багатонаціональному Львові було кілька сильних команд, одна з них - «Погонь» 4 рази ставала чемпіоном Польщі. У першому (та єдиному довоєнному) Кубку Польщі львівська «Спарта» дісталася до фіналу, де прогнала краківській «Віслі» (0:2).

Центром закарпатського футболу був Ужгород. Найпопулярнішою командою краю став Спортивний Клуб «Русь», створений у 1925 році. Ця команда була постійним переможцем першості Закарпаття у 1929–1934 роках. СК «Русь» вигравав чемпіонати Словаччини у 1933 та 1936 роках і був одним з найвідоміших клубів країни. Команда однією з перших у світі почала літати на виїзні ігри на літаку, за що отримала назву «літаюча команда вчителів».

Під час окупації влітку 1942 року провели турнір, де виступали угорські, німецькі та румунські військові частини й дві українські команди — «Рух» і «Старт» (інша назва -«Хлібзавод», бо там працювало більшість гравців колективу). Найвідомішими іграми стали зустрічі «Старту» з командою «Флякельф», перша з яких закінчилась перемогою українців 5:1 і було проведено матч-реванш. Через 3 дні — 9 серпня 1942 року «Старт» вдруге переміг німців — 5:3. Пізніше в радянській історіографії ця гра отримала назву "матч смерті" і стала черговим радянським міфом.

У 1930-х роках у вищій лізі СРСР регулярно грало лише «Динамо» (Київ). «Стахановець» із Сталіно (зараз — «Шахтар»). Першим гравцем українського клубу, який вийшов у матчі за СРСР став Віктор Фомін у 1955 році (збірна СРСР перший матч зіграла у 1924).

У 1969 році "Карпати" перемогли у боротьбі за кубок. Це була перша і остання команда з Першої ліги СРСР за історію радянського футболу, яка стала переможцем.

1975 рік був багатий на єврокубки. Київське "Динамо" виграло Кубок Кубків і Суперкубок. "Динамо" стало першою немосковською командою,

що виграла титул чемпіона СРСР, та першим представником Радянського Союзу, який завоював європейський трофей. Кияни почали стрімко розвиватися порівняно з іншими українськими клубами. За чудову гру Олег Блохін отримав Золотий м'яч, ставши одним з трьох радянських футболістів, які удостоїлись цієї нагороди.

В 1974-1977 роках 6 українських клубів із 16 команд взяли участь у чемпіонаті СРСР, що становило 37,5 відсотка від усіх команд. На чемпіонат світу 1986 року в Мексиці грало 12 "динамівців" і 3 "дніпровці".

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

З 1991 для українського футболу відкривається нова історія. Після розпаду Радянського Союзу у 1991 утворилася Футбольна Федерація України. Першим її президентом став Віктор Банніков. Того ж року розпочався перший чемпіонат України, який виграла сімферопольська "Таврія"(РІР). Всі наступні чемпіонати до 2002 вигравали "динамівці". До початку 2000 збірну формували лише кияни. У 1996 році з Близького Сходу повертається Валерій Лобановський. Він зробив великий внесок в наш футбол, створивши висококласних футболістів, які згодом виступали за кордоном (Шевченко, Лужний, Каладзе, Ребров) та вивівши "Динамо" у півфінал ЛЧ. Тоді "Шева" вперше став найкращим бомбардиром Ліги чемпіонів, а у 2004 році Андрій Шевченко отримав "Золотого м'яча".

2006 рік можна назвати найбільш вдалим для українського футболу. Цього року наша збірна вийшла до 1/4 фіналу Чемпіонату світу і в підсумку зайняла восьму сходинку в рейтингу найсильніших світових збірних. Того ж таки року Олег Блохін ввійшов до десятки найкращих тренерів світу.

2012 року Україна разом із Польщею гідно провели Чемпіонат Європи з футболу незважаючи на деякі неприємності з "Хюндаями" та "Кашша-ями". На цьому турнірі свій останній матч зіграв Андрій Шевченко. Разом із відходом "Шеви" завершилась ціла ера в історії вітчизняного футболу.

Після цього на деякий час настала "чорна смуга" для нашої збірної. Збірна України вкрай невдало стартувала на відборі до ЧС-2014 і за пів року змінила кілька тренерів які не давали результату. Лише 6 лютого 2013 головним тренером було призначено Михайла Фоменка. Після цього збірна України перемогла в надважливому поєдинку з поляками (3:1) і до кінця відбору ми посідали друге місце. У кваліфікаційних матчах з французами українці показали себе з кращого боку достойно зігравши з командою Франції.

У грудні 2013 року збірна України отримала від ФІФА звання найбільш прогресуючої команди року в світовому футболі. У ФІФА підраховали, що за рік команда піднялася в рейтингу на 29 позицій і вперше стала володарем призу «Прогрес року».

3 ТЕХНІКА ГРИ У ФУТБОЛ

3.1 Основні положення та класифікація техніки гри

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються під час гри в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям цих засобів, як вміло і ефективно застосовує їх в рамках правил для вирішення конкретних тактичних завдань у варіативних умовах ігрової діяльності, під час протидії гравців команди суперника, а часто і під час прогресуючої втоми, багато в чому залежить можливість досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою – невід'ємна частина багатосторонньої підготовки та гармонійного розвитку футболістів.

До критеріїв технічної майстерності футболістів можна віднести наступні кількісні та якісні показники:

- обсяг і різнобічність, тобто загальна кількість використовуваних під час гри технічних прийомів та їх широке поєднання;
- ефективність, яка характеризується раціональним та безпомилковим застосуванням технічних прийомів, що забезпечує оптимальне рішення ігрових завдань;
- надійність, яка визначається постійністю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності.

Техніка футболу за більш ніж столітню історію розвитку гри зазнала певні зміни. Діалектичне протиріччя між захистом і нападом, розробка прогресивних тактичних систем є основними чинниками появи, використання та вдосконалення нових засобів ведення гри. Крім того, на критерії оцінки техніки впливають постійне підвищення рівня підготовленості футболістів, а в деяких випадках і зміни в правилах гри.

Основні напрямки еволюції техніки зводяться до наступного: з'явилися нові технічні способи і різновиди (різані удари, зупинки з перекладами, відбір м'яча у підкаті); істотно скоротилося застосування нераціональних прийомів і способів (удари бічною частиною голови, зупинки м'яча без перекладу); підвищився коефіцієнт використання удару зовнішньою частиною підйому, зупинок м'яча середньою частиною підйому, стегном та грудьми, кидків м'яча руками (техніка воротаря); розширилося коло обманних рухів (фінтів).

Технічні прийоми в сучасному футболі характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки спеціалізованою системою одночасних і послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил. До зовнішніх сил, які діють на тіло футболіста, відносяться: сила тяжіння власної ваги, сила реакції опори, опір середовища і зовнішніх

тіл (м'яч, суперник). Внутрішніми силами є: активні і пасивні сили опорно-рухового апарату (в'язкість м'язів і зв'язок, опір кісток тощо), а також реактивні сили, які виникають в процесі взаємодії частин тіла, в тому числі і сила інерції.

Окремий технічний прийом розглядається як цілісний рух. У той же час, системно-структурний аналіз дає можливість виділити і частини технічного прийому, елементи в часі, які називаються фазами. В самому загальному вигляді розрізняють підготовчу, основну (робочу) і заключну фази. Вони мають чітко виражені межі і відрізняються одна від одної як цільовою спрямованістю, так і певними характеристиками рухів. Метою підготовчої фази є створення найвигідніших умов для реалізації смислового завдання в основній фазі. Це досягається за рахунок доцільного вихідного положення, створення необхідної інерції, використання попереднього розтягування м'язів і т. д. Основна фаза спрямована на вирішення рухової задачі даного технічного прийому, способу. У заключній фазі футболіст прагне зайняти стійке вихідне положення, необхідне для подальших дій.

Під час аналізу техніки розкриваються загальні вимоги до різних характеристик, розглядається стандарт – зразок, на який потрібно орієнтуватися під час побудови системи рухів. Однак техніка у більшості футболістів має індивідуальний характер, на який впливають дві особливості: статура і функціональні можливості. До особливостей форми і будови тіла відносяться зріст, довжина і пропорції ланок тіла, величина мас тіла та їх розподіл (моменти інерції). Сила, спритність, швидкість, витривалість та інші якості, які характеризують функціональні можливості організму, надають певний вплив на рухову структуру.

Індивідуальна техніка тільки в деталях відрізняється від зразкової стандартної техніки, але в цілому відповідає основним її вимогам, які зберігаються під час їх реалізації в тренувальних та ігрових умовах. Слід зазначити, що співвідношення міри стандартизації та індивідуалізації є динамічною структурою. З підвищенням спортивної майстерності все більше відчувається вплив індивідуальних особливостей і можливостей, які часто носять стійкий характер і називаються стилем. Сильові особливості у футболі властиві не тільки окремим гравцям, але і командам, країнам, регіонам.

З точки зору психології окремих технічних прийомів розглядається як рухова навичка, як автоматизований довільний спосіб управління системою рухів. Чим досконаліша майстерність, тим більше деталей техніки виконується автоматизовано, без втручання уваги. Однак в складних варіативних умовах змагальної діяльності, при наявності постійних перешкод ефективно і надійне застосування технічних прийомів неможливо без виражених рухових відчуттів, уявлень, цілеспрямованого спостереження за ходом ігрових дій і їх результатом, вольових зусиль на досягнення мети, усвідомленого сприйняття провідних, основних фаз системи рухів.

Техніка впливає на всі розділи підготовки футболістів. Між технікою, з одного боку, і розвитком рухових якостей, морфофункціональними і психологічними особливостями футболістів – з іншого, існує органічний взаємозв'язок. Чим вище рівень розвитку фізичних якостей в оптимальному їх відношенні, тим більше можливостей для досконалого оволодіння

технікою і її реалізації, і, навпаки, чим вище технічна майстерність, тим краще реалізуються фізичні та інші якості.

В процесі змагальної діяльності футболісту необхідно швидко і правильно оцінювати обстановку яка постійно змінюється, створювати вигідну ситуацію і реагувати ефективними діями відповідно до тактичної обстановки.

Тому техніка тісно пов'язана з тактикою, залежить від останньої і впливає на її розвиток.

Вимогами сьогодення стосовно техніки футболу є швидкість і надійність, простота та ефективність.

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи виходячи із загальних (або схожих) специфічних ознак.

За специфікою ігрової діяльності в техніці виділяються 2 великі розділи: техніка гри польового гравця і техніка гри воротаря. (рис. 3.1). Кожен розділ включає в себе підрозділи: техніка пересування і техніка володіння м'ячем.

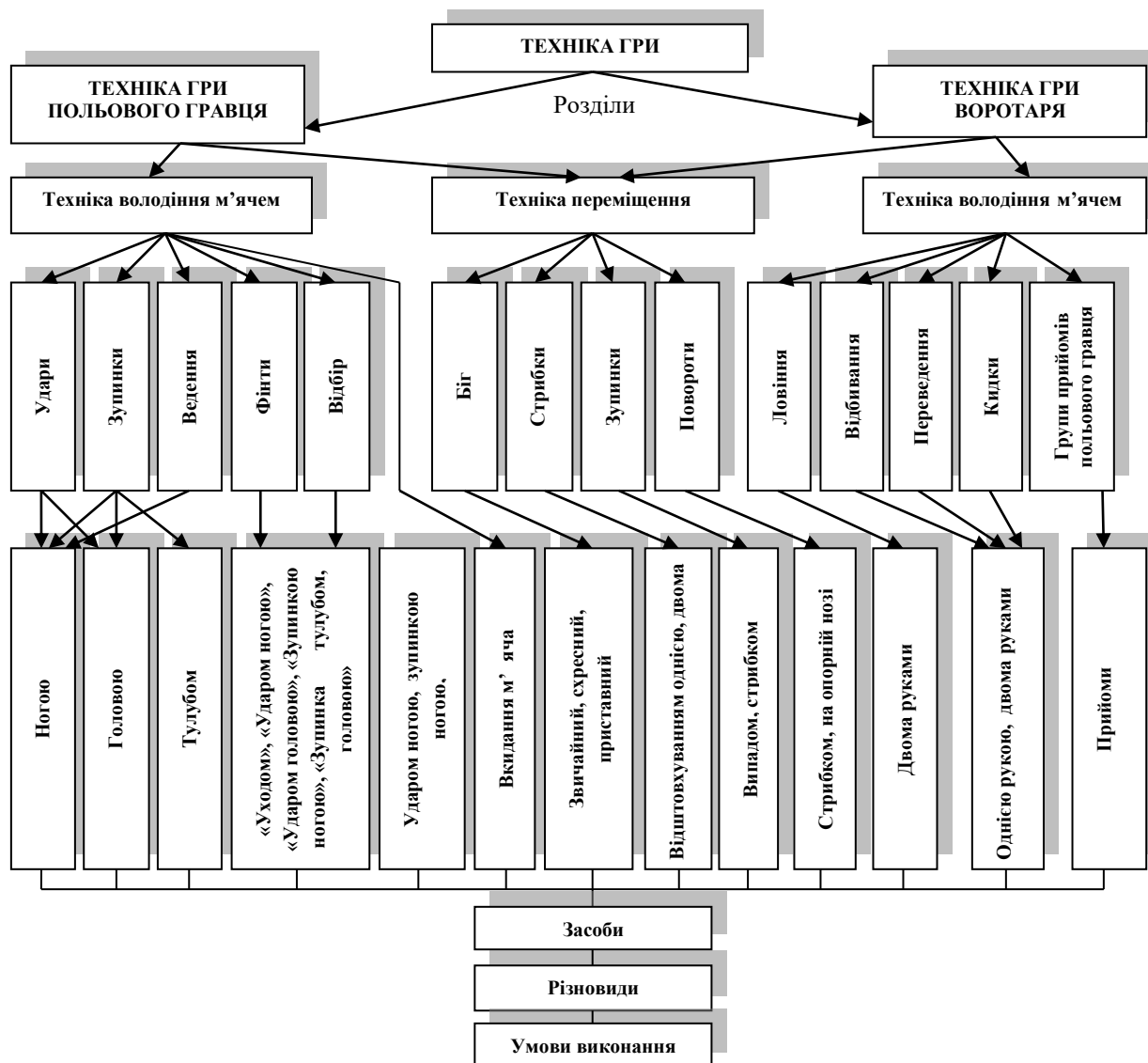


Рисунок 3.1 – Класифікація техніки гри у футбол

Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами. Прийоми та способи техніки пересувань використовуються як польовими гравцями, так і воротарем. Окремі прийоми і способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальним основний механізм дії, різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів і різновидів роблять техніку футболу ще більш різноманітною.

3.2 Техніка гри польового гравця

Характеристика техніки футболу починається з техніки пересувань яка є спільним підрозділом для польового гравця і воротаря.

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

Біг. Біг є основним засобом пересування в футболі. У футболі використовуються такі прийоми бігу: звичайний, спиною вперед, схресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується гравцями, які просуваються головним чином по прямій для виходу на вільне місце, переслідування супротивника і т.д. За своєю структурою цей біг практично не відрізняється від легкоатлетичного, маючи лише певні відмінності в довжині, частоті кроків та їх ритмі.

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

Біг схресним кроком застосовується для зміни напрямку руху, під час виконання ривків з місця вправо або вліво, після поворотів. Він являється специфічним засобом пересування і використовується головним чином в поєднанні з іншими видами бігу. Цей біг характеризується біговими кроками, виконуваними в сторону. В одному з кроків циклу (подвійний крок) махова нога проноситься схресно попереду опорної ноги. Фаза польоту дуже коротка.

Біг приставним кроком використовується, щоб прийняти тактично вірне положення (наприклад, під час закривання гравця). Його використовують як попередню фазу пересування, після якої в залежності від ігрової ситуації виконують різні прийоми техніки пересування. Біг приставним кроком виконується на ледве зігнутих ногах. Перший крок виконується в сторону ногою, найближчою до напрямку руху. Другий крок є приставним.

Стрибки. Стрибки використовуються під час виконання деяких прийомів зупинок і поворотів футболістів. Вони відносяться складовою частиною до техніки окремих способів ударів, зупинок м'яча та деяких фінтів. Всім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту і приземлення. Розрізняють два способи виконання стрибків: поштовхом однієї і двома ногами.

Стрибки поштовхом однією ногою характеризуються активним відштовхуванням, яке супроводжується маховим рухом ноги і перенесенням основного центру тяжіння (ОЦТ) тіла в сторону стрибка. Траєкторія і величина стрибка залежать від ігрової ситуації. Приземлення відбувається на одну або обидві ноги.

Під час виконання стрибка поштовхом двома ногами з місця гравець швидко підсідає перед відштовхуванням. Активне випрямлення ніг супроводжується переносом ОЦТ в сторону стрибка і маховим рухом руками. Під час виконання стрибка з розбігу в останньому кроці проводиться стопоряща постановка однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога.

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

При зупинці стрибком виконують невисокий, короткий стрибок з приземленням на махову ногу, яка для стійкості ледве згинається. Досить часто приземлення відбувається на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Махова нога виноситься вперед з опорою на п'яту з подальшим перекатом на ступню. Зупинка випадом характеризується двохопорним положенням зі значним згинанням ніг.

Після зупинок зазвичай виконують швидкі переміщення в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинці повинне бути стартовою позицією для подальших рухів.

Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після повороту на місці зазвичай йдуть стартові дії. Повороти входять також складовою частиною до техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення і фінтів.

Використовують наступні повороти: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі.

Поворот переступанням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку.

При швидкій і несподіваній зміні напрямку руху найбільш ефективним є поворот стрибком. Його виконують активним відштовхуванням в сторону повороту. Стопа махової ноги розгортається 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 ОЦТ за межі площі опори футболіст виконує розворот в сторону повороту. У другому випадку поворот виконується на ближній в напрямку руху нозі. ОЦТ зміщується в бік повороту. Крок махової ноги робиться схресно попереду опорної в цьому ж напрямку.

Техніка володіння м'ячем

Удари по м'ячу.

Удари по м'ячу – основний засіб ведення гри. Виконують їх ногою і головою різними способами, які мають свої різновиди.

Удари по м'ячу ногою виконують наступними основними способами: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою. Удари виконують по нерухомому м'ячу, а також по м'ячам, що котяться і летять в різних напрямках, з місця, в русі, в стрибку, з поворотом, в падінні. Незважаючи на все різноманіття ударів по м'ячу ногою, можна виділити фази рухів, які є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг. Розбіг сприяє нарощуванню швидкості ударних ланок. Величина розбігу, його швидкість визначаються індивідуальними особливостями футболістів і тактичними завданнями.

Підготовча фаза – замах ударної і постановка опорної ноги. Замах виконується під час останнього бігового кроку після заднього поштовху. Щоб правильно виконати замах ударної ноги, потрібно трохи продовжити останній крок розбігу. Опорна нога ставиться праворуч або ліворуч від м'яча.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Удар здійснюється різким захльостним рухом гомілки і стопи. У момент удару нога закріплена в гомілковостопному і колінному суглобах. Перетворення ноги в «жорсткий важіль» дозволяє збільшити масу ударної ланки. Робоча фаза закінчується виконанням так званої проводки, коли ударна нога рухається разом з м'ячем, забезпечуючи більшу швидкість руху і точність польоту м'яча.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для подальшого руху. Після удару нога продовжує рух вперед-вгору і ОЦТ переміщується в сторону руху ноги.

Зазвичай навчання техніці ударів по м'ячу ногою починається з вивчення удару внутрішньою стороною стопи (рис. 3.2), який застосовується в основному при коротких і середніх передачах і при ударах у ворота з близької відстані. Місце початку розбігу, м'яч і мета знаходяться приблизно на одній лінії. Замах виконується за рахунок заднього поштовху останнього бігового кроку. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту ноги зовні. У момент удару стопа знаходиться суворо під прямим кутом по відношенню до напрямку польоту м'яча. Удар виконується серединою внутрішньої поверхні стопи.

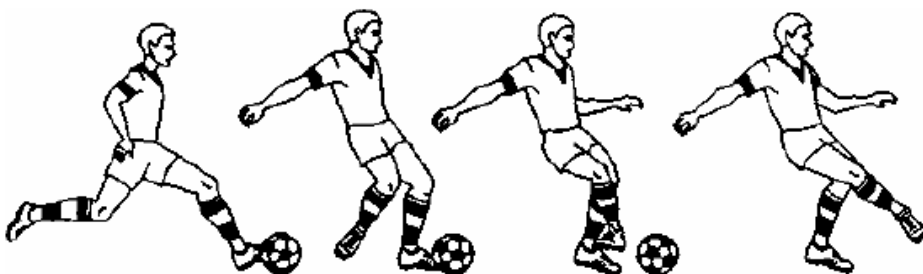


Рисунок 3.2 – Удар внутрішньою стороною стопи

Удар внутрішньою частиною підйому (рис. 3.3) використовується при середніх і довгих передачах, «прострілу» уздовж воріт і ударах по цілі

з усіх дистанцій. Розбіг виконується під кутом 45° по відношенню до м'яча і цілі. Опорна нога, злегка зігнута в колінному суглобі, ставиться на зовнішню частину стопи. Замах ноги близький до максимального. Тулуб трохи відхилений в бік опорної ноги. Ударний рух починається зі згинання стегна і закінчується різким розгинанням гомілки. Носок стопи відтягнутий донизу, нога напружена. Удар виконується внутрішньою частиною підйому ноги.



Рисунок 3.3 – Удар внутрішньою частиною підйому

Удар середньою частиною підйому (рис. 3.4) за технікою виконання багато в чому схожий з вищеописаним, проте деталі виконання дещо різняться. Напрямок розбігу, м'яч і мета знаходяться приблизно на одній лінії. Опорна нога ставиться з п'яти в 10-15 см в сторону від м'яча. Під час ударного руху відбувається переكات опорної ноги з п'яти на носок. Умовна вісь, яка з'єднує м'яч і колінний суглоб, в момент удару строго вертикальна. Значна площа зіткнення стопи і м'яча дозволяє наносити удар досить точно, а виконання всіх фаз удару в одній площині збільшує його силу в порівнянні з іншими способами.



Рисунок 3.4 – Удар середньою частиною підйому

Удар зовнішньою частиною підйому (рис. 3.5) найбільш часто застосовують для виконання різаних (кручених) ударів по воротах і передачах. Структуру рухів при ударах середньою та зовнішньою частиною схожа. Відмінності полягають в тому, що під час ударного руху повертаються всередину гомілка і стопа ноги яка виконує удар.



Рисунок 3.5 – Удар зовнішньою частиною підйому

Удар носком (рис. 3.6) ефективний при вибиванні м'яча у суперника у випаді або шпагаті або при несподіваній атаці воріт суперника з близької відстані.



Рисунок 3.6 – Удар носком

Удар п'ятою (рис. 3.7) використовується в грі рідше, коли несподівано для суперника робиться передача назад партнеру або удар по воротах, перебуваючи спиною до них, з близької відстані.



Рисунок 3.7 – Удар п'ятою

Удар по м'ячу головою використовується в процесі гри як під час виконання завершальних ударів, так і для передач м'яча партнеру. Техніка ударів по м'ячу головою включає підготовчу, робочу і завершальну фази.

Підготовча фаза – замах. Тулуб і голова відхиляються назад, розтягуючи м'язи - антогоністи розгиначів тулуба. Сильно згинаються і коліна.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Різким рухом стегон гравець подає вперед верхню частину тулуба і, різко розгинаючи шию, головою б'є по м'ячу.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для подальших дій. Як правило, після удару і проводки м'яча вага тіла переноситься на попереду виставлену ногу.

Найбільш часто в грі використовуються удари по м'ячу головою серединою лоба і його бічною частиною. Удар серединою лоба (рис. 3.8) може бути виконано з місця і в стрибку. М'яч після такого удару, як правило, летить по прямій траєкторії.



Рисунок 3.8 – Удар серединою лоба

Удар бічною частиною лоба (рис. 3.9) використовується, коли м'яч летить збоку (праворуч або ліворуч) від гравця. Таким способом можна відбити м'яч на найбільшу відстань. Це досягається за рахунок того, що тулуб може бути сильніше відхилено в сторону, що збільшує потужність розгинання. Оскільки найчастіше цей удар залежить від ігрової ситуації і ставить за мету ліквідувати небезпеку біля воріт, застосовують їх не стільки гравці нападу, скільки гравці захисної лінії.



Рисунок 3.9 – Удар бічною частиною лоба

Зупинки слугують засобом прийому та оволодіння м'ячем. Мета зупинки – погасити швидкість м'яча для здійснення подальших доцільних дій. Зупинки виконуються ногою, тулубом і головою.

Зупинка м'яча ногою використовується найбільш часто. Існують різні способи зупинок, які мають спільні рухові фази.

Підготовча фаза – прийняття вихідного положення. Позиція футболіста – одноопорна. Вага тіла на опорній нозі, яка трохи зігнута для стійкості.

Нога яка зупиняє рухається назустріч м'ячу і розгортається до нього зустрічаючою поверхнею.

Робоча фаза – амортизуючий рух зупиняючої ноги, яка знаходиться в розслабленому стані.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для подальших дій. ОЦТ переноситься в сторону зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи (рис. 3.10) використовується при прийомі м'яча. Завдяки значній зупиняючій поверхні і великому амортизаційному шляху цей спосіб зупинки м'яча має високу ступінь надійності. При його виконанні в момент зіткнення м'яча і розгорнутої стопи нога відводиться назад до рівня опорної.

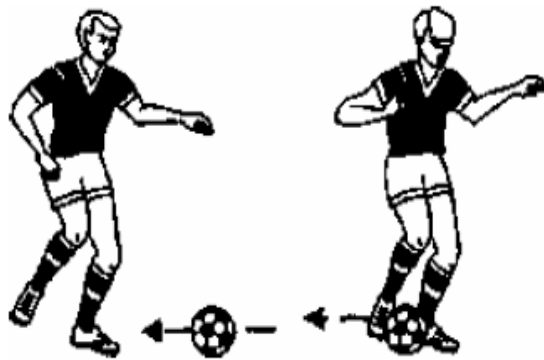


Рисунок 3.10 – Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Зупинка м'яча підшвою (рис. 3.11) використовується для зупинки м'ячів які котяться та опускаються. При наближенні м'яча зупиняюча нога, злегка зігнута в колінному суглобі, виноситься назустріч м'ячу. Носок ступні піднятий вгору на 30-40°. П'яти стопи знаходяться над поверхнею на відстані 5-10 см. У момент зіткнення м'яча з підшвою виконується невеликий рух назад.



Рисунок 3.11 – Зупинка м'яча підшвою

У разі зупинки м'яча який опускається використовується і зупинка м'яча підйомом (рис. 3.12). Стопа зупиняючої ноги піднята вгору і знаходиться паралельно землі. М'яч приймається на нижню частину підйому. Поступається рух проводиться вниз - назад.

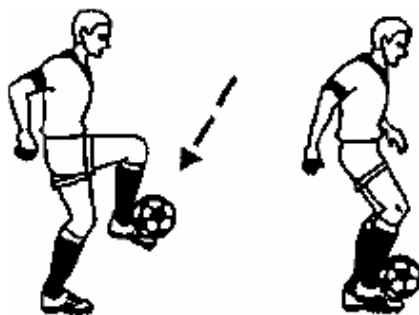


Рисунок 3.12 – Зупинка м'яча підйомом

При зупинці м'яча стегном (рис. 3.13) здійснюється надійний прийом м'яча який опускається за рахунок великої величини зупиняючої поверхні і значущості амортизуючого шляху. У підготовчій фазі стегно виноситься вперед під прямим кутом до м'ячу. М'яч стикається з середньою частиною стегна. Після чого виконується рух вниз і назад.

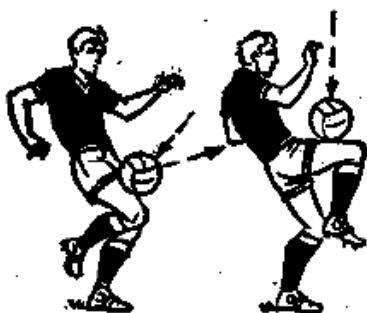


Рисунок 3.13 – Зупинка м'яча стегном

Зупинка м'яча грудьми (рис. 3.14) заснована також на принципах амортизації руху. У підготовчій фазі груди подаються вперед. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, а плечі і руки подаються вперед.

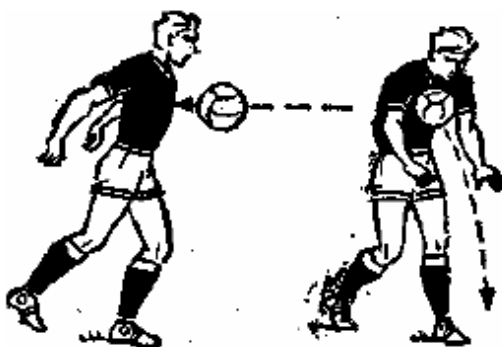


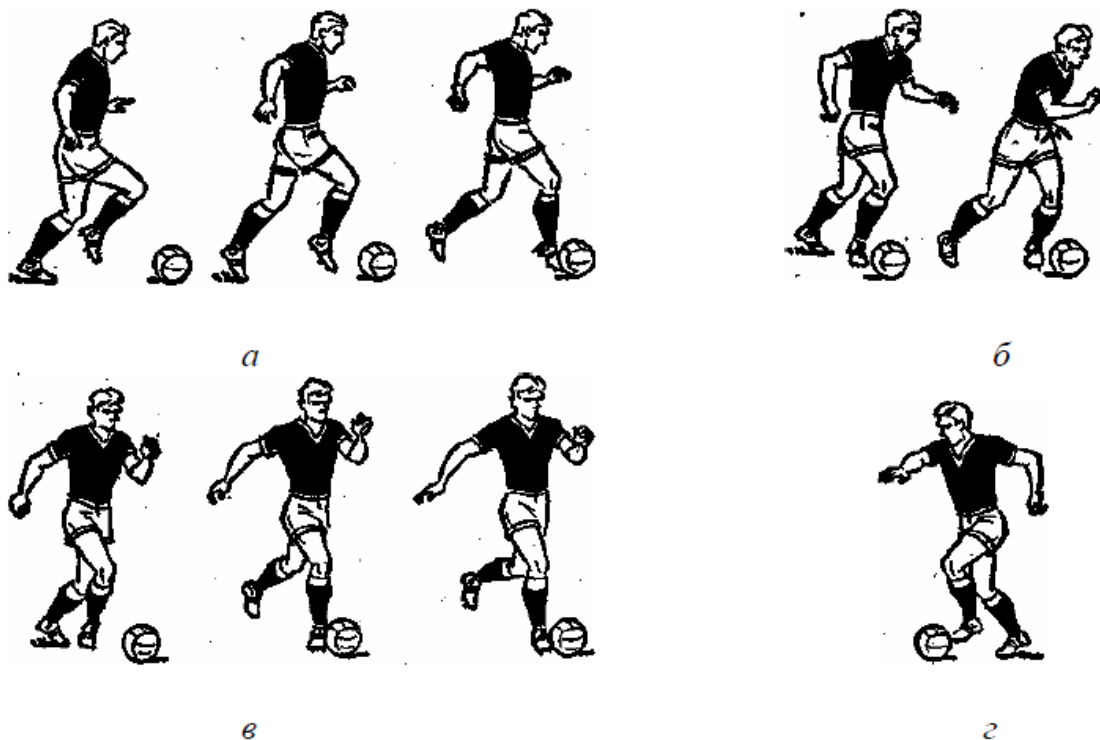
Рисунок 3.14 – Зупинка м'яча грудьми

Зупинка м'яча головою (рис. 3.15) використовується в грі рідше, тому що вона більш важка у виконанні і менш надійна. Зупинка проводиться переважно серединою лоба. Через твердості лобових кісток амортизація відбувається тільки за рахунок поступального руху ніг, тулуба і голови.



Рисунок 3.15 – Зупинка м'яча головою

За допомогою ведення (рис. 3.16) здійснюються всілякі переміщення гравців на полі. При цьому м'яч знаходиться під їх постійним контролем. При веденні використовується біг (рідше ходьба) і виконуються в різній послідовності і різному ритмі удари по м'ячу ногою і головою. Деякі способи ведення не мають самостійного значення (наприклад, стегном або головою), але в поєднанні з іншими знаходять застосування у грі.



*а – середина підйому; б – зовнішня частина підйому;
в – внутрішня частина стопи; г – носком*

Рисунок 3.16 – Ведення м'яча

Ведення м'яча ногою – основний прийом ведення, який являє собою поєднання бігу і ударів по м'ячу ногою різними способами. Розрізняють декілька способів ведення м'яча ногою, найбільш часто використовуваних в грі. Їх відмінність полягає тільки в способі нанесення ударів (зовнішньої чи внутрішньої частиною підйому, серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, носком, стегном).

При веденні серединою частиною підйому та носком здійснюється переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Ведення внутрішньою стороною стопи дозволяє істотно змінювати напрямок руху. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому, що дозволяє виконувати як прямолінійне переміщення, так і рух по дузі, а також зі зміною напрямку.

Під час ведення м'яча головою гравець переміщується в різноманітних напрямках, утримуючи м'яч в повітрі. Удари по м'ячу виконуються в основному серединою лоба.

Обманні рухи (фінти)

До них належить група прийомів техніки футболу, які виконуються в безпосередньому єдиноборстві з суперником, з метою подолання його опору і створення вигідних умов для подальшого ведення гри. До техніки футболу належать наступні основні прийоми обманних рухів: «відходом», «ударом», «зупинкою». Є різні способи виконання цих фінтів та їх різновиди.

Під час аналізу техніки виконання обманних рухів виділяють дві фази: підготовчу і фазу реалізації. *У підготовчій фазі* гравець з допомогою помилкових дій змушує суперника зреагувати на них і приховати свої справжні наміри. *У фазі реалізації* футболіст здійснює свої справжні наміри після реакції супротивника на обманний рух.

Швидкість першої фази визначається часом, необхідним для природного показу помилкової дії. Швидкість виконання фази реалізації диктується тактичної обстановкою і зазвичай близька до максимальної.

Фінт «відходом» (рис. 3.17) виконується різними способами і заснований на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. *У підготовчій фазі* гравець своїми діями показує, що буде йти від противника в обраному напрямку, змусивши його переміщуватись для перекриття зони передбачуваного проходу. *У фазі реалізації*, швидко змінюючи напрямок руху, футболіст йде з м'ячем в протилежну сторону. Обманні рухи на «відход» виконуються переважно на напівзігнутих ногах, що забезпечує широкую амплітуду руху, а також швидкість його зміни.

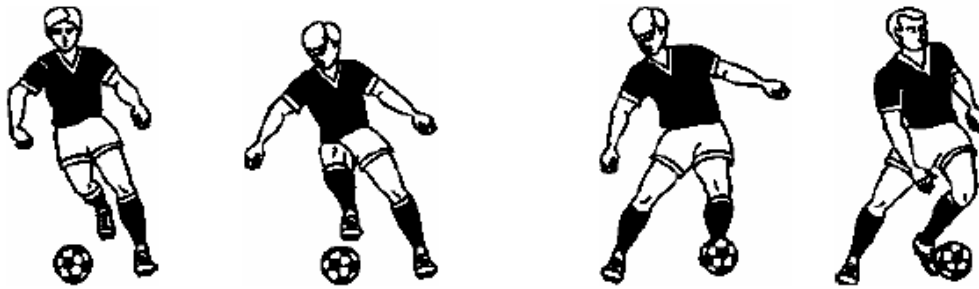


Рисунок 3.17 – Фінт «відходом»

Фінт «ударом» (рис. 3.18) може бути виконаний ногою і головою. Обманні рухи «ударом» вкрай різноманітні як за способом виконання підготовчої фази, так і в реалізації рухів. При зближенні з суперником, який бере участь в єдиноборстві і знаходиться попереду або попереду і збоку, в підготовчій фазі виконується замах ударної ноги для передбачуваного удару в ціль або передачі. Реагуючи на замах, суперник намагається відібрати м'яч або перекрити зону очікуваного польоту м'яча, роблячи випад або підкат. В цей час гравець виконує несильний удар по м'ячу ногою відповідним способом і відхід від противника в потрібному напрямку. У разі, коли фінт виконується головою, в підготовчій фазі футболіст приймає вихідне положення для удару по м'ячу головою. У фазі реалізації несподівано приймає м'яч на груди з перекладанням його в потрібну сторону або пропускає м'яч з подальшим поворотом на 180° і оволодіває ним.

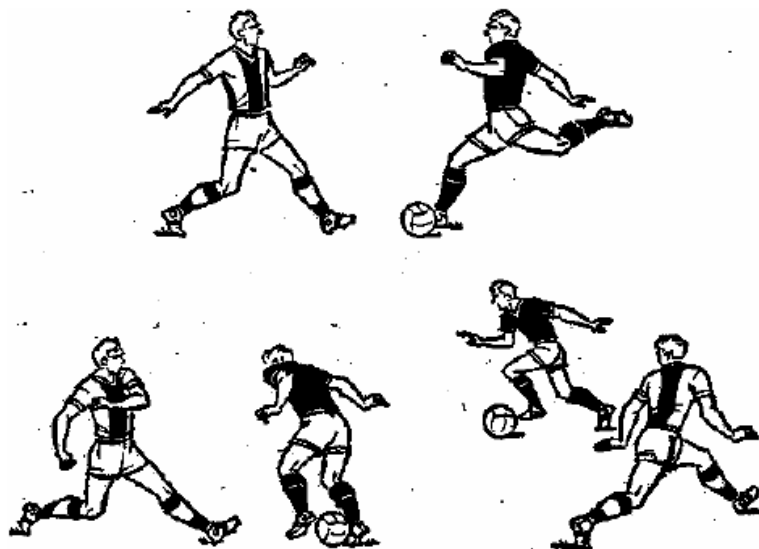


Рисунок 3.18 – Фінт «ударом»

Фінт «зупинкою» (рис. 3.19) може бути виконаний ногою, головою або грудьми. Наприклад, під час ведення при спробі відбору м'яча збоку або збоку і ззаду застосовується фінт «зупинкою» з наступанням і без наступання на м'яч підошвою. У першому випадку, виконуючи черговий

біговий крок ведення, гравець ставить опорну ногу за м'яч і наступає на нього підошвою дальньої від суперника ноги, роблячи хибну спробу зупинки з м'ячем. Суперник уповільнює рух, а в цей момент виконується несильний удар по м'ячу вперед з подальшим ривком. У другому випадку, в підготовчій фазі тільки імітується зупинка м'яча за рахунок виносу стопи над ним. При виконанні фінтів «зупинкою» грудьми або головою у фазі реалізації замість очікуваної зупинки здійснюється пропуск м'яча, гравець повертається на 180° і володіває м'ячем.

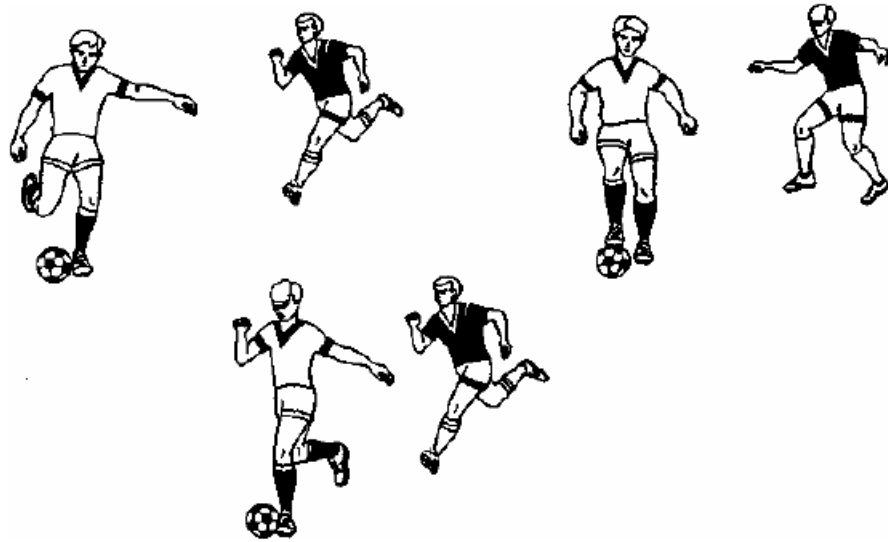


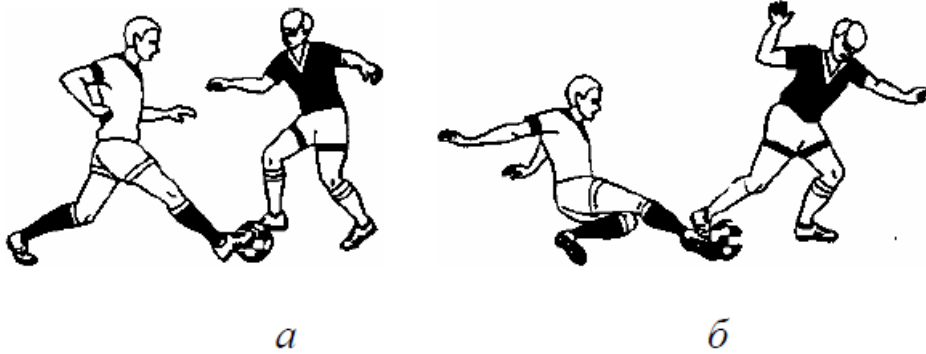
Рисунок 3.19 – Фінт «зупинкою»

Відбір м'яча

Здійснюється головним чином в момент прийому м'яча суперником або під час ведення, коли він відпускає м'яч від себе. У цей момент атакуючий гравець робить ривок до м'яча і ударом ногою, зупинкою або поштовхом плеча виконує відбір.

Відбір м'яча ногою може виконуватися у випаді або в підкаті. При спробі суперника обійти гравця праворуч або ліворуч останній робить швидкий випад в сторону м'яча. Його ширина залежить від відстані до м'яча. При *відборі у випаді* (рис. 3.20а) застосовують «удар» і «зупинку». У першому випадку м'яч вибивається з-під ніг суперника переважно носком. При використанні зупинки стопа розташовується на шляху руху м'яча і не дає можливості проштовхнути м'яч за напрямком руху.

Відбір м'яча в підкаті (рис. 3.20б) дозволяє опанувати м'ячем, який знаходиться на відстані більше 2 м від гравця. Атакуючий гравець, зближуючись з суперником, розташованим від нього ззаду або збоку, в падінні викидає ноги вперед. Ковзаючи по траві, гравець перегороджує шлях м'ячу або вибиває його ногою.



а – у випаді; б – у підкаті
Рисунок 3.20 – Відбір м'яча

Відбір поштовхом плеча (рис. 3.21) повинен виконуватися відповідно до правил гри. Гравця, який володіє м'ячем, дозволяється штовхати на ігровій відстані плечем і тільки в плече. Поштовх здійснюється з метою оволодіння м'ячем і не повинен носити грубого і небезпечного характеру. Найбільш ефективно проведення такого відбору у тому випадку, коли суперник знаходиться в одноопорному (на одній нозі) положенні.



Рисунок 3.21 – Відбір поштовхом плеча

Вкидання м'яча

У футболі це єдиний технічний прийом, що виконується польовим гравцем руками (рис. 3.22). Структура рухів при вкиданні багато в чому визначається вимогами правил футболу і не представляє особливої складності під час виконання. Підготовчою фазою є замах. Вихідне положення – стійка ноги нарізно на ширині плечей або в положенні кроку. Руки з м'ячем, зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінних суглобах, маса тіла на виставленій назад стопі (при положенні кроку). Робоча фаза – кидок – починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба рук і завершується кистьовим зусиллям в сторону вкидання. Виконання завершальної фази обумовлюється вимогою правил про те, що в момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами. І, нарешті, завершальною фазою може бути падіння.

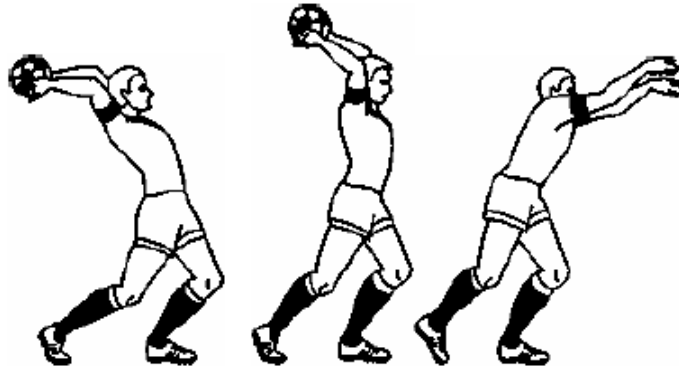


Рисунок 3.22 – Вкидання м'яча

3.3 Техніка гри воротаря

Техніка гри воротаря істотно відрізняється від техніки гри польового гравця. Це пов'язано з тим, що воротарю, згідно з правилами, дозволяється грати руками в межах штрафного майданчика. До техніки воротаря належать ловля, відбивання, переведення і кидки м'яча. Також в процесі гри воротар користується необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Ловіння м'яча. Це основний засіб техніки гри воротаря. Здійснюється переважно двома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловля виконується знизу, зверху або збоку. М'ячі, які летять на значній відстані від воротаря, ловлять в падінні.

При ловінні м'яча знизу воротар оволодіває м'ячем що котиться, опускається і який низько летить назустріч йому (рис. 3.23).

У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки донизу. Робоча фаза характеризується тим, що в момент торкання з м'ячем він підхоплюється кистями знизу, руки згинаються в ліктьових суглобах і підтягають м'яч до живота. Швидкість м'яча гаситься за рахунок амортизаційних дій опущених рук.

У завершальній фазі воротар випрямляється.



Рисунок 3.23 – Ловіння м'яча знизу (перший спосіб)

Інший спосіб (рис. 3.24) полягає в тому, що замість нахилу виконується присідання на одній нозі, яка розгортається приблизно на 50-80°. Друга нога, значно зігнута в колінному суглобі, теж розгортається. Руки опущені донизу, долоні звернені до м'яча. Безпосереднє ловіння м'яча здійснюється, так само як у зазначеному вище прикладі.



Рисунок 3.24 – Ловіння м'яча знизу (другий спосіб)

При ловінні м'ячів які низько летять до рівня живота (рис. 3.25) злегка зігнуті руки виносяться долонями вперед назустріч м'ячу. Одночасно тулуб ненабагато нахиляється вперед, а ноги згинаються. У момент зіткнення з м'ячем воротар підхоплює його кистями знизу і підтягує до живота або грудей.

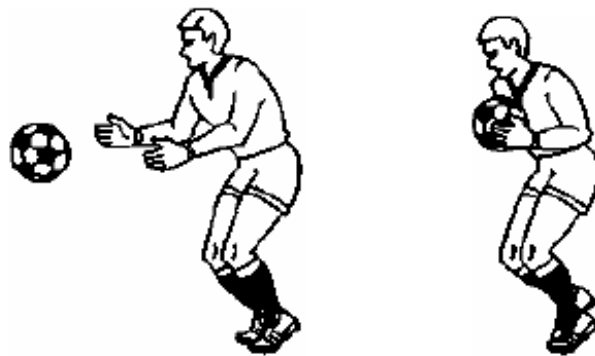


Рисунок 3.25 – Ловіння м'яча який летить до рівня живота

Ловіння м'яча зверху (рис. 3.26) застосовують, щоб заволодіти м'ячами, які летять на рівні грудей і голови, а також тими що летять високо і опускаються. Воротар виносить вперед або вперед і вгору злегка зігнуті руки. Долоні, звернені до м'яча з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють «півсферу». У робочій фазі м'яч при торканні обхоплюється пальцями спереду і збоку.

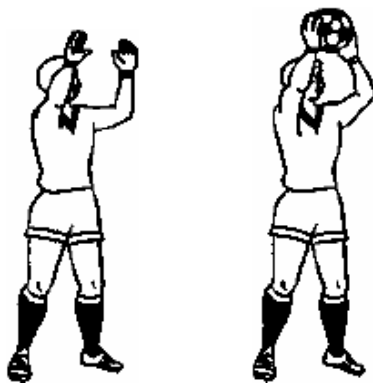


Рисунок 3.26 – Ловіння м'яча зверху

Ловіння м'яча збоку (рис. 3.27) застосовується для оволодіння м'ячами, які летять із середньою траєкторією в стороні від воротаря. У підготовчій фазі руки виносяться в сторону вперед відносно напрямку польоту м'яча. Кисті паралельні, пальці кілька розставлені і напівзігнуті. Виконання робочої і заключної фаз схожі за структурою з ловінням м'яча двома руками зверху.



Рисунок 3.27 – Ловіння м'яча збоку

Ловля м'яча в падінні – ефективний засіб оволодіння м'ячами, які летять в сторону від воротаря. Використовується також при перехопленні «прострілів» уздовж воріт і при відборі м'яча в ногах у суперника. Є два варіанти ловіння м'яча в падінні: *без фази польоту* (рис. 3.28) і *з фазою польоту* (рис. 3.29). Перший застосовується для ловіння м'ячів, що котяться і низько летять на відстані 2-2,5 м від воротаря. Робиться широкий крок у напрямку руху м'яча. Найближча до м'яча нога різко згинається. ОЦТ виноситься за межі площі опори і знижується. Руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається перекатом в такій послідовності: спочатку землі торкається гомілка, потім стегно, бічні частини таза і тулуба. Витягнуті паралельно руки перегороджують шлях м'ячу. Групуєчись, воротар згинає руки і притягує м'яч до грудей.



Рисунок 3.28 – Ловіння м'яча в падінні (без фази польоту)

Падіння з фазою польоту використовується воротарем для ловіння м'ячів, які рухаються на значній відстані від нього. Воротар виконує один або два швидких приставних або схресних кроки в напрямку польоту м'яча. Підготовка до відштовхування починається з нахилу тулуба і виносу ОЦТ за межі площі опори. Поштовх виконується найближчою до напрямку польоту м'яча ногою. Ловля м'яча виконується у фазі польоту. Після заволодіння ним відбувається групування. Приземлення відбувається в

наступній послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, бічні частини тулуба, таза, ноги.

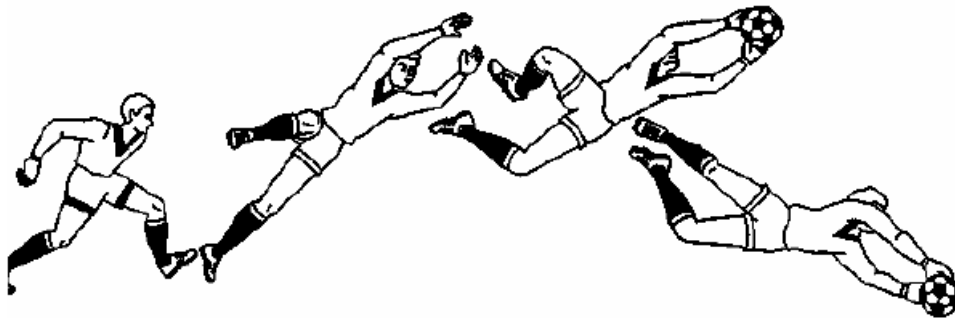


Рисунок 3.29 – Ловіння м'яча в падінні (з фазою польоту)

Відбивання м'яча. Якщо неможливо використовувати ловіння м'яча (протидія суперника, сильний удар, «важкий» м'яч і т.д.), застосовується його відбивання. Відбивання м'яча виконується як двома, так і однією рукою (рис. 3.30). Перший прийом більш надійний, тому що перегороджуюча площа більше. Проте другий прийом дозволяє відбивати м'ячі, які летять на значній відстані від воротаря.

Попередня і підготовча фази руху при відбиванні однією або двома руками багато в чому схожі з рухами під час ловіння м'яча зверху і збоку. М'яч відбивається найчастіше долонями. При відбиванні м'яч бажано направляти в сторону від воріт. М'ячі, які летять на значній відстані від воротаря, відбиваються однією або двома руками в падінні.

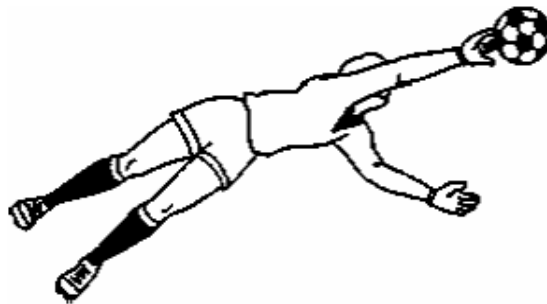


Рисунок 3.30 – Відбивання м'яча однією рукою в падінні

Перериваючи «прострільну» і навісні передачі, воротар в єдиноборстві з гравцями суперника повинен відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома кулаками. При відбиванні м'яча кулаком розрізняють два варіанти удару: від плеча та з з-за голови.

При ударі кулаком від плеча (рис. 3.31) у підготовчій фазі виконується замах, відводячи назад зігнуту в ліктьовому суглобі ударну руку. В ту ж сторону повертається тулуб. Ударний рух починається з повороту тулуба в початкове положення і закінчується різким випрямленням напруженої руки.

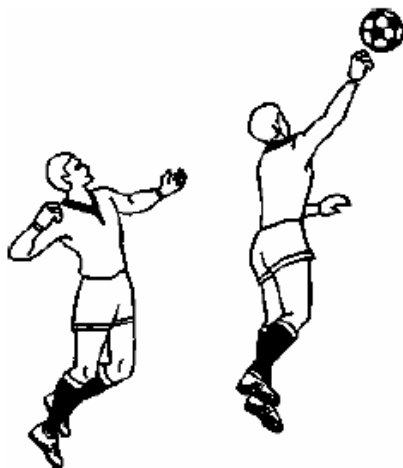


Рисунок 3.31 – Відбивання ударом кулаком від плеча

При ударі кулаком через голову для замаху рука що виконує удар, ненабагато зігнута в лікті, піднімається вгору і відводиться назад за голову. Тулуб також відхиляється. Ударний рух виконується за рахунок різкого випрямлення тулуба і руки.

Удар по м'ячу двома кулаками (рис. 3.32) виконується з вихідного положення зігнутими в ліктях руками, розташованими біля грудей, кисті стиснуті в кулаки. Удар виконується різким одночасним розгинанням напружених рук.

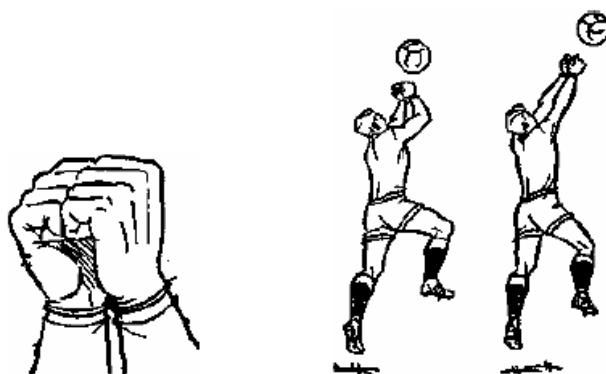


Рисунок 3.32 – Відбивання м'яча двома кулаками

Перевід м'яча. Направлення воротарем м'яча який летить у ворота через верхню перекладину називається переводом (рис. 3.33). Головним чином переводяться м'ячі, які летять сильно і з високою траєкторією над воротарем або осторонь від нього. Дії воротаря під час переводу м'яча багато в чому схожі з його діями при відбиванні м'яча. Перевід виконується однією або двома руками.

У підготовчій фазі одна або дві напружені руки виносяться до напрямку польоту м'яча. М'яч, зустрічаючи перешкоду, вдаряється в підставлені під кутом руки і змінює свою траєкторію. Переведення м'яча здійснюється долонями, напруженими пальцями рук або кулаками.

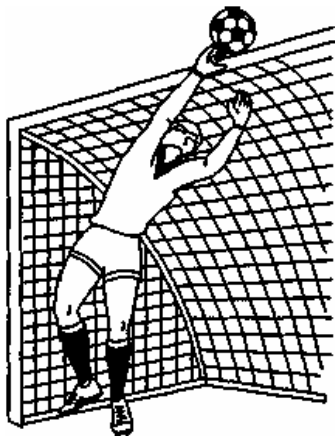


Рисунок 3.33 – Переведення м'яча

Кидки м'яча. Кидки м'яча в сучасному футболі використовуються досить часто, тому що дозволяють воротареві більш точно направити м'яч партнеру, в порівнянні з ударом ногою, на значну відстань (35-40 м). Зазначені технічні дії проводяться зазвичай однією і рідше двома руками. Кидок м'яча однією рукою виконується зверху, збоку і знизу.

Кидок м'яча зверху (рис. 3.34) – найбільш поширений спосіб, який дозволяє направити м'яч партнеру за різною траєкторією, на значну відстань і з достатньою точністю. Початкове положення перед кидком – стійка ноги в кроці. М'яч вільно лежить на долоні і підтримується розставленими і напівзігнутими пальцями. У підготовчій фазі виконується замах рукою до рівня голови. В сторону замаху повертається і кілька відхиляється тулуб. Кидковий рух в основній фазі починається з випрямлення ноги і повороту тулуба. Потім починається активне розгинання руки і рух її в сторону кидка, яке закінчується скерованим рухом кистю руки.



Рисунок 3.34 – Кидок м'яча зверху

Кидок м'яча збоку (рис. 3.35) відрізняється значною дистанцією, але менш точний. На відміну від кидка м'яча зверху рука з м'ячем відводиться в сторону і назад (трохи нижче рівня м'яча). Тулуб повертається в бік замаху. Кидок виконується за рахунок різкого випрямлення ноги і повороту тулуба, який завершується енергійним рухом прямої руки через сторону вперед.



Рисунок 3.35 – Кидок м'яча збоку

Кидок м'яча знизу (рис. 3.36) використовується при введенні м'яча з низькою траєкторією (головним чином по землі). У вихідному положенні ноги в положенні кроку значно зігнуті. Рука з утримуваним м'ячем опущена. Для замаху рука відводиться назад. Рука з м'ячем енергійно рухається паралельно землі вперед, а тулуб злегка нахилиється в сторону руху м'яча.



Рисунок 3.36 – Кидок м'яча знизу

Кидок м'яча двома руками використовується рідше. Рухи при цьому багато в чому схожі з рухами при викиданні м'яча з-за бокової лінії.

4 ТАКТИКА ГРИ У ФУТБОЛ

4.1 Основні положення та класифікація тактики гри

Тактика є основним змістом діяльності футболістів під час гри і найважливішим фактором, який при приблизно рівних показниках фізичної, технічної і морально-вольової підготовленості двох команд забезпечує перемогу однієї з них.

Успіх може принести тільки гнучка тактика. Кожна команда повинна прагнути грати, використовуючи різноманітні тактичні плани, інакше вона навряд чи зможе домогтися великих перемог у змаганнях.

Оскільки футбольний матч складається з багаторазових переходів від атаки до оборони і навпаки, абсолютно очевидно, що атакуючі і захисні дії кожної команди повинні бути організованими.

Під тактикою треба розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, тобто взаємодія футболістів команди за визначеним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу з суперником.

Уміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперника і успішно використовувати свої можливості в атаці і в обороні характеризує тактичну зрілість команди в цілому.

Які б тактичні настанови на гру не робив тренер, виконуються вони діями окремих футболістів. Ось чому без індивідуальної тактичної майстерності неможливо провести чіткі групові та командні тактичні дії, які надають грі злагодженість. Тактику поділяють на тактику нападу (рис. 4.1) та тактику захисту (рис. 4.2).

У футбольній грі тактика і техніка тісно взаємопов'язані. Вирішуючи, кому і яку зробити передачу, чи застосувати обведення для обіграшу суперника або використовувати партнера, коли доцільно взяти на себе ініціативу гри, гравець використовує своє тактичне мислення. А, реалізуючи після прийнятого рішення саму дію, він показує свою технічну майстерність. Отже, техніка є засобом перетворення в дію тактичних задумів гравця, інструментом тактики і підпорядковується їй. Цілком зрозуміло, що тільки відмінна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії, техніка слугує основою тактичної майстерності.

Тактика гри безперервно удосконалюється в результаті постійної протидії нападу і захисту. Саме ця протидія – головна рушійна сила розвитку тактики футболу.

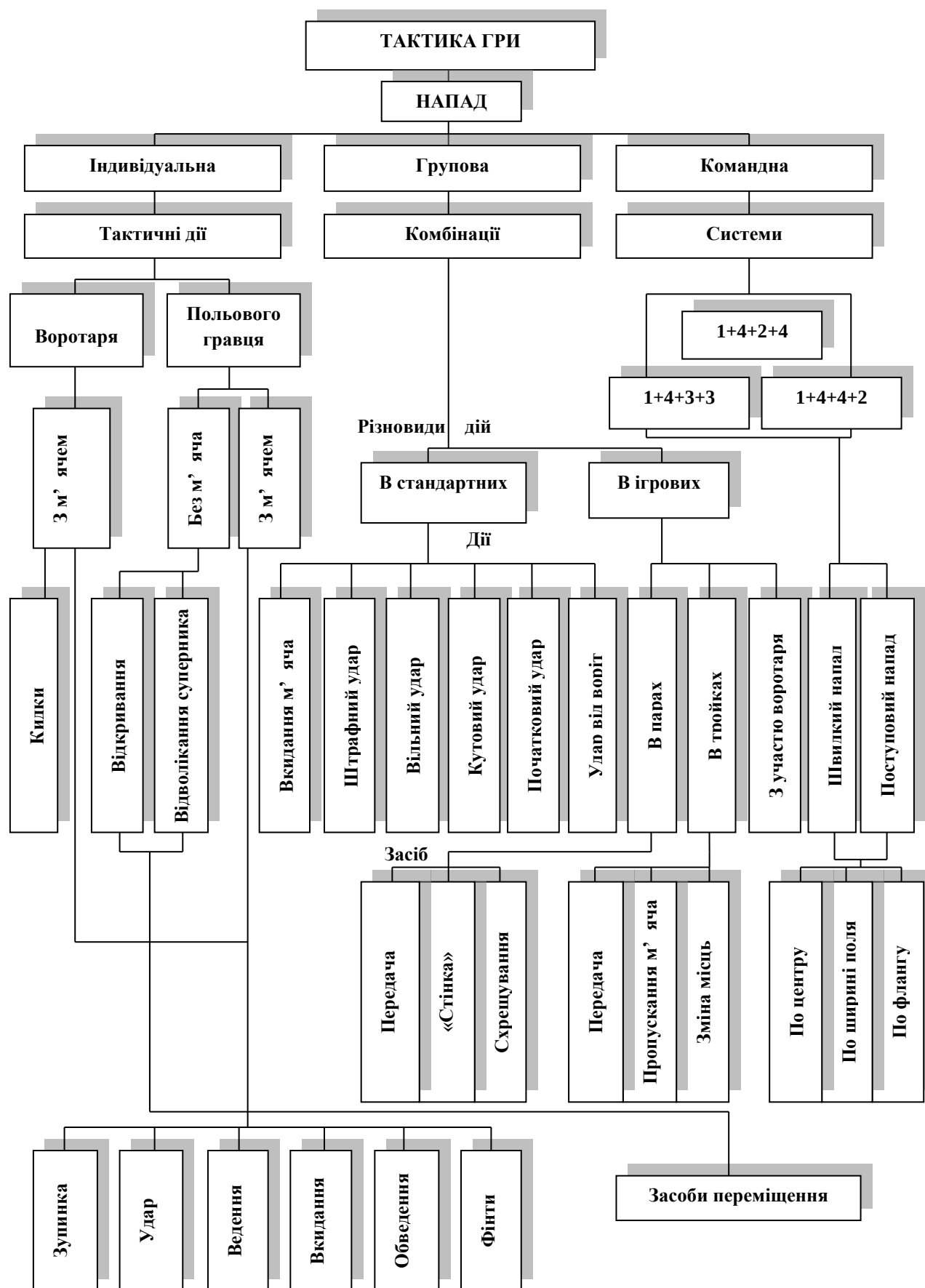


Рисунок 4.1 – Тактика нападу

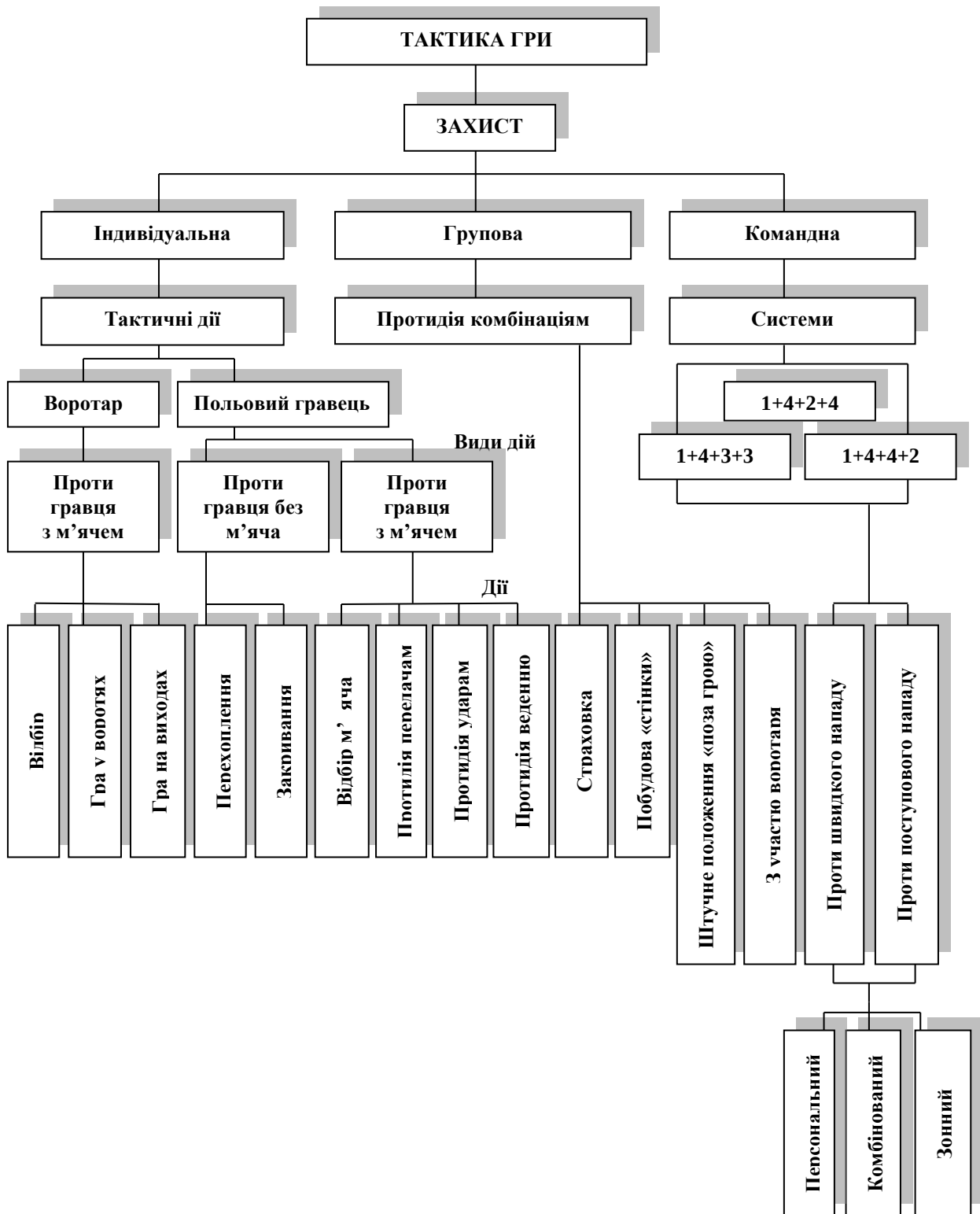


Рисунок 4.2 – Тактика захисту

4.2 Тактика гри у нападі

Під тактикою нападу треба розуміти організацію дій команди, яка володіє м'ячем, з метою заволодіння воротами суперника. Дії в нападі поділяються на індивідуальні, групові та командні.

Індивідуальна тактика

Індивідуальна тактика нападу – це цілеспрямовані дії футболіста, його вміння з декількох можливих варіантів розв'язання ігрової ситуації вибрати найбільш правильний, вміння футболіста, якщо його команда володіє м'ячем, піти з-під контролю суперника, знайти і створити ігровий простір для себе і партнерів, а якщо потрібно, виграти боротьбу із захисниками.

Дії без м'яча. До них відносяться відкривання, відволікання суперника і створення чисельної переваги на окремій ділянці поля.

Відкривання – це переміщення футболіста з метою створити вигідні умови для отримання м'яча від партнера. Відкривання треба виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості. Це дозволяє відірватися від суперника і створити певний запас простору для отримання м'яча. Відкривання не повинно ускладнювати дії інших партнерів без м'яча. Не рекомендується занадто зближуватися з гравцем, який володіє м'ячем, – це гальмує хід розвитку атаки. Треба уважно стежити за тим, щоб не опинитися в положенні «поза грою».

Відволікання суперника – складне переміщення в певну зону з метою відвести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнеру, який володіє м'ячем або знаходиться в більш вигідній позиції для безпосередньої загрози воротам. При відволікаючих діях необхідно пам'ятати, що переміщення повинні бути переконливими, тобто по-справжньому створювати загрозу і тим самим змушувати захисників рухатися за відволікаючим гравцем.

Створення чисельної переваги на окремій ділянці поля – це доцільне переміщення одного або групи гравців в зону, де знаходиться партнер з м'ячем. Тим самим створюється чисельна перевага на певній ділянці поля, яку можна використовувати для обіграшу суперника в єдиноборстві або за допомогою комбінації. Найчастіше зазначена тактична дія застосовується при нападі з підключенням до атаки значної кількості гравців.

Дії з м'ячем. Основними варіантами дій гравця, який володіє м'ячем, є: ведення, обведення, удари, передачі і зупинки м'яча, тобто усі технічні прийоми.

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати у тих випадках, коли партнери гравця, який володіє м'ячем, закриті суперниками і можливості для передачі немає. Тоді гравець повинен почати переміщення

з м'ячем по довжині або ширині поля з метою виграти час для відкривання партнерів або самому вийти на ударну позицію.

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

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

Обведення зі зміною напрямку руху використовується в двох варіантах. У випадках, коли захисник знаходиться попереду гравця з м'ячем, наблившись до нього на відстань 5-6 м, нападник рухається в сторону. Якщо захисник не реагує на цю дію, нападник різко збільшує швидкість і залишає суперника за спиною. Якщо захисник починає зміщуватися в новому напрямку, нападник різко змінює його ще раз і набирає швидкість. Другий варіант використовується, коли захисник знаходиться позаду або позаду і збоку і рухається в тому ж напрямку, що і гравець з м'ячем. У момент зближення захисника з нападником останній різко зупиняє м'яч і, розвернувшись на 180 °, продовжує рух повз захисника. Зазначений вид обведення особливо вигідний при поздовжніх та діагональних переміщеннях гравця з м'ячем.

Обведення за допомогою обманних рухів (фінтів) – найбільш ефективний засіб ведення єдиноборств в умовах відносно невеликого ігрового простору (дії у штрафному майданчику суперника і т.д.).

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

Передачі – це взаємодія двох гравців, коли м'яч спрямований одним з них іншому. У той же час передача є засобом здійснення взаємодії двох трьох спортсменів, тобто групової дії.

За призначенням передачі поділяються на передачі в ноги, на вихід, на удар, в «недодачу», «прострільні». За дистанцією їх поділяють на короткі (5-10 м), середні (10-25 м) і довгі (більше 25 м). У залежності від напрямку вони бувають поздовжніми, діагональними і поперечними. За траєкторією виконання розрізняють передачі низом, верхом і по дузі, а за способом виконання м'які, різані. Кожна з передач може бути ефективною в певних ситуаціях (швидкий або повільний суперник, активний він на перехопленнях або вважає за краще відбір м'яча, добре або не дуже грає головою і т.д.), які повинні враховуватися гравцем який їх виконує.

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

Групова тактика

Групова тактика вирішує питання взаємодії двох або декількох гравців на футбольному полі, така взаємодія називається комбінаціями. Уся гра складається з ланцюга комбінацій і протидії їм. Прийнято розрізняти два основних види комбінацій: під час «стандартних» положень і під час ігрового епізоду.

Комбінації під час «стандартних» положень. До них відносяться взаємодії при введенні м'яча з ауту, кутовому ударі, штрафному і вільному ударах, ударі від воріт. Награні комбінації дозволяють заздалегідь розташувати гравців в найбільш вигідних зонах футбольного поля. Кожна з них має варіанти.

Комбінації в ігрових епізодах. Проводяться після того, як команда заволоділа м'ячем. Групові дії в ігрових епізодах поділяються на взаємодію в парах, в трійках і т.д.

До взаємодій двох партнерів відносяться комбінації «стінка», «схрещування», «передача в один дотик».

Комбінація «стінка» – один з найбільш ефективних способів обіграшу захисника за допомогою партнера. Гравець з м'ячем, зблизившись з партнером, несподівано скеровує йому м'яч і на максимальній швидкості рухається за спину захисника. Партнер в один дотик повертає м'яч на хід першого гравця з таким розрахунком, щоб він заволодів м'ячем, не знижуючи швидкості бігу, а захисники не могли йому перешкодити або перехопити м'яч.

Комбінація «схрещування» найчастіше застосовується в середині поля або на підступах до штрафного майданчика. Гравець залишає м'яч у визначеному місці і продовжує рух в первісному напрямку. Його партнер, рухаючись синхронно, підхоплює м'яч і рухається з м'ячем у вільну зону.

Комбінація «передача в один дотик» передбачає швидкий вихід одного з партнерів на нову позицію. У той же час використання таких передач не дозволяє захисникам зблизитися з атакуючим гравцем для відбору м'яча.

До взаємодії трьох партнерів відносяться такі види комбінацій, як «взаємозамінність», «пропускання м'яча», «передача в один дотик».

Комбінація «взаємозамінність» може з успіхом застосовуватися на будь-якій ділянці поля. Варіантом її є підключення крайнього захисника до атаки по флангу. Отримавши м'яч від партнера, цей захисник рухається вперед уздовж бічної лінії. Назустріч йому рухається партнер, переслідований суперником. Не зближуючись з ним, захисник несподівано віддає передачу третьому гравцеві в глибину поля і робить швидкісний ривок по флангу за спину суперника який приблизився. Негайно виконується зворотна передача у вивільнену на фланзі зону на хід крайнього захисника, а його місце в обороні займає партнер який рухався назустріч.

Комбінація «пропускання м'яча» успішно застосовується під час завершені флангових атак безпосередньо в штрафному майданчику суперника.

Після сильної поперечної («прострільної») передачі вздовж воріт гравець активно виходить на неї, імітуючи удар по воротах. Проте замість удару він несподівано пропускає м'яч партнеру, який опинився без опіки захисників команди суперника.

Комбінація «передача в один дотик» при взаємодії трьох партнерів виконується з дотриманням тих же принципів, що і при взаємодії двох. Найчастіше ця комбінація виконується в трикутнику.

В процесі тренування треба засвоїти структуру комбінації, її сенс, основні принципи виконання. Уся футбольна зустріч складається з поєднання простих, награних до високого рівня і складних багатоходових тактичних комбінацій з великою кількістю гравців які беруть участь в організації і виконанні. Але і багатоходові комбінації, по суті, складаються з ряду простих комбінацій, які йдуть одна за одною.

Командна тактика

Командна тактика – це організація колективних дій усієї команди під час вирішення завдань, що виникли в конкретній ігровій ситуації. При будь-яких тактичних побудовах командна тактика здійснюється за допомогою двох видів дій: швидкого і поступового нападу.

Швидкий напад – найбільш ефективний спосіб організації атакуючих дій. Суть його полягає в тому, що за допомогою мінімальної кількості передач, на високій швидкості організовується атака з виходом гравця на вигідну для взяття воріт позицію. В цьому випадку у суперників немає достатнього часу на перегруповування сил в обороні.

Розрізняють три фази швидкого нападу. *Початкова фаза* – перехід від оборони до атаки за рахунок швидкого першого пасу і повернення гравців, які беруть участь в обороні, на свої місця в лінії атаки. *Розвиток атаки* – здійснення прориву оборони суперників до того, як вони встигнуть посилити і організувати дії по нейтралізації атаки. *Завершення атаки* – створення гольовий ситуації і удар по воротах.

Найбільш поширеним видом організації атакуючих дій команди є *поступовий напад*. Він створює можливість тривалого контролю над м'ячем, так як комбінації здійснюються за допомогою коротких і середніх передач. На відміну від швидкого нападу організація атаки відбувається із залученням значної кількості гравців, які виконують різні тактичні маневри, з метою прориву захисних побудов в одній з ланок оборони суперника.

Під час виконання поступового нападу виділяють наступні фази. *Початкова фаза* – перехід від оборони до атаки, повернення гравців нападу, які брали участь в обороні, на свої місця в лінію атаки і передача м'яча одному з вільних захисників. *Розвиток атаки* – поступовий рух до воріт суперника, який здійснюється за рахунок різних комбінацій зі створенням чисельної переваги на окремих ділянках поля та індивідуальних дій атакуючих. *Завершення атаки* – створення гольової ситуації з метою виведення одного з атакуючих гравців на ударну позицію.

4.3 Тактика гри у захисті

Тактика захисту передбачає організацію дій команди, яка не володіє м'ячем, які спрямовані на нейтралізацію атакуючих дій суперника. Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальна тактика

Успіх дій в обороні залежить не тільки від узгоджених дій групи гравців, але і від їхнього вміння індивідуально діяти проти суперника, який володіє м'ячем, та без нього.

Дії проти гравця без м'яча. До них належать закривання та отно-сятся закрывание и перехват мяча.

Закривання – це переміщення команди, яка обороняється з метою заволодіння правильною позицією, щоб ускладнити отримання м'яча суперником. Закривання здійснюється, коли суперник своєю безпосередньою позицією загрожує воротам або своїми діями може створити вигідне становище для взяття воріт. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше треба його закривати.

Перехоплення – це своєчасний, випереджаючий вихід до м'яча гравця команди, яка обороняється для зриву атакуючих дій суперника. Під час перехоплення гравець повинен правильно оцінити обстановку і вибрати найбільш доцільний технічний засіб перехоплення м'яча.

Дія проти гравця з м'ячем. Діючи проти гравця, який володіє м'ячем, гравець прагне відібрати м'яч, перешкодити його передачі, виходу з м'ячем на гостру позицію, нанесення удару.

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

Протидія передачі м'яча використовується, коли партнер який володіє м'ячем суперника займає вигідну позицію. Захисник під час наближається на 2-3 м до суперника з м'ячем і заважає йому виконати точну передачу.

Протидія веденню застосовується, коли суперник рухається з м'ячем в сторону воріт і має на меті не дати вийти йому на вигідну позицію.

Для цього захисник, як правило, прилаштовується до суперника який рухається паралельним курсом і намагається відтіснити його до бічної лінії або зробити передачу м'яча поперек поля.

Протидія удару використовується, коли нападник буде прагнути завдати його по воротах поблизу штрафного майданчика. При цьому захиснику потрібно сконцентрувати всю увагу на ногах суперника, не загубивши момент замаху ноги яка здійснює удар, щоб встигнути виставити свою ногу на шляху передбачуваного польоту м'яча.

Групова тактика

Групова тактика в захисті передбачає організовану дію двох або декількох гравців проти будь-якого суперника, який загрожує воротям, і спрямована на надання допомоги партнерам.

До способів взаємодії двох гравців у захисті відносяться страхування, протидія комбінаціям «стінка» і «схрещування».

Страхування – один із способів взаємодопомоги під час гри, який спрямований на вибір такої позиції і наступних дій, щоб у разі потреби виправити помилку, допущену партнером по обороні.

При *протидії комбінації «стінка»* головним моментом є вибір позиції по відношенню до суперника, який отримав перший пас. Слід зайняти місце біля нього з таким розрахунком, щоб вибити м'яч, ускладнити виконання його відповідної передачі або змусити змінити початкове рішення.

Протидія *комбінації «схрещування»* полягає в тому, що в момент її проведення захисники зосереджуються на діях опікуваних ними гравців, особливо на супернику, який володіє м'ячем, щоб заблокувати йому шлях до воріт.

До способів взаємодії трьох або більше гравців відносяться спеціально організовані протидії: побудова «стінки» і створення штучного положення «поза грою».

У разі, коли суперник, захопивши ініціативу, наполегливо атакує і рухається вперед, а його нападники прагнуть гостро відкриватися перед воротами, дуже ефективним прийомом оборони є створення штучного положення «поза грою». Захисники розташовуються в безпосередній близькості від нападників суперника і по команді останнього, перед виконанням передачі в сторону нападників, синхронно виходять вперед, залишаючи їх за своєю спиною. Мистецтво створення положення «поза грою» залежить насамперед від узгодженості дій гравців захисної лінії.

Ефективним тактичним засобом гри в обороні є організація і побудова «стінки». «Стінку» використовує команда, в чиї ворота призначений вільний або штрафний удар. Захисники вибудовують групу гравців з метою перешкодити шляху м'яча при ударі в безпосередній близькості від воріт. Установкою «стінки» керує воротар, який, як правило, намагається закрити партнерами від прямого удару ближній кут воріт, а сам захищає дальній.

Командна тактика

В основі командної гри в обороні лежать організовані тактичні дії гравців проти атакуючих суперників. Залежно від структури і характеру дій командні дії в обороні включають захист проти швидкого нападу і поступового нападу.

Захист проти швидкого нападу передбачає в разі втрати м'яча під час атаки своєї команди найближчим до нього гравцям швидко вступити в боротьбу, щоб знову заволодіти м'ячем або перешкодити зробити першу

передачу. За рахунок концентрації гравців на окремих ділянках поля робиться спроба перешкодити швидкісному маневру суперників і закрити основні шляхи до воріт. Дуже важливо нейтралізувати гравців, яким, як правило, адресується перша передача.

Під час захисту проти поступового нападу команда яка захищається в момент втрати м'яча починає відходити назад без активної боротьби, організовуючи узгоджені захисні дії на своїй половині поля. При розвитку атаки гравці оборони концентруються в напрямку атаки або розосереджуються по фронту і активно беруть участь в боротьбі за простір і м'яч з обов'язковою організацією страховки. При наближенні суперника до воріт захисники повинні створювати на небезпечних ділянках заслони, щоб ускладнити вихід його гравців на ударну позицію.

Крім загальних закономірностей ведення гри в захисті проти швидкого та поступового нападу, можна виокремити ряд способів організації командних дій в обороні.

Персональний захист – це організація оборони з суворою відповідальністю кожного гравця захисту за дорученого йому суперника.

Зонний захист – це тактичний спосіб гри в обороні, при якому кожен з гравців контролює певну ділянку поля і вступає у боротьбу за м'яч з будь-яким суперником, який з'явився в його межах.

Комбінований захист є в сучасному футболі найбільш поширеним. При цьому одні гравці можуть за завданням опікувати виключно своїх суперників, а інші – переважно грати в зоні.

4.4 Тактика гри воротаря

Сучасний футбол вимагає від воротаря не тільки вмілого захисту воріт, але і активних дій в межах штрафного майданчика, а також керівництво гравцями оборони. Крім того, воротар починає значну кількість атак своєї команди. У тактиці воротаря розрізняють дії в захисті, в атаці і керівництво діями партнерів.

Дії воротаря в захисті. Основне завдання воротаря – безпосередній захист своїх воріт. При цьому можна виділити гру воротаря у воротах і на виходах.

Дії в воротах включають в себе вибір правильної позиції, що дозволяє воротареві з найменшою витратою сил забезпечити потрібний прийом ударів суперника. Крім того, досвідчені воротарі ретельно вивчають дії суперників з метою визначити улюблені напрямки ударів їх нападників. При виборі способу дій для відбиття удару воротар повинен вміти оцінити сильні і слабкі сторони своєї гри.

Дії на виходах застосовуються голкіпером в разі необхідності перехоплення подач або «прострілів» суперника або вступити в єдиноборство з ним (наприклад, при виході нападників один на один з воротарем). Воротар

повинен залишати ворота в разі крайньої необхідності, будучи впевненим, що встигне вийти на перехоплення м'яча з урахуванням розположення інших футболістів в штрафному майданчику.

Дії воротаря в атаці. Важливим завданням воротаря є організація початкової фази атакуючих дій своєї команди, після того як він заволодів м'ячем під час ігрового епізоду або отримав право на виконання удару від воріт.

Організація атаки під час удару від воріт полягає у виконанні точної і своєчасної передачі одному з партнерів. Одним з варіантів є використання награних комбінацій розіграшу м'яча, іншим – передача м'яча на партнера який знаходиться у вигідній позиції.

Воротар зобов'язаний пам'ятати загальні закономірності застосування різних по довжині передач: чим коротше передача, тим менше відсоток втрат; чим довше передача, тим гостріше вона, тим більше величина виправданого ризику.

Організація атаки у відповідь використовується тоді, коли воротар під час ігрового епізоду заволодіває м'ячем і починає у відповідь атакуючі дії передачею м'яча рукою або ударом ноги. При цьому треба враховувати, що рукою м'яч можна направити партнеру більш точно, а при ударі ногою збільшується відстань, але одночасно знижується точність передачі. Вибираючи спосіб організації атаки у відповідь, воротар керується тактичним планом дій команди, оцінкою ігрової ситуації на полі і позицій партнерів, результатами єдиноборств своїх партнерів з суперниками на землі і в повітрі, а також принципом максимальної безпеки своїх воріт.

Керівництво діями партнерів. Оцінюючи ігрову ситуацію, воротар зобов'язаний коротко і чітко давати вказівки партнерам про напрямок розвитку атаки суперника, про перебудову на опіку і страховку. Все це треба робити, не втрачаючи контролю над м'ячем, навіть в моменти, коли сам воротар знаходиться в боротьбі. Від взаєморозуміння воротаря і захисників багато в чому залежать дії в обороні, її стабільність і надійність. Треба додати, що воротар одноосібно керує побудовою «стінки» під час виконання штрафних та вільних ударах в безпосередній близькості від воріт, а також діями партнерів при кутових ударах.

4.5 Тактичні побудови у футболі

Тактична побудова у футболі – певне розташування футболістів і їх поведінка під час гри з метою виконання завдань, встановлених тренером. За стартовою позицією певного гравця можна визначити його головні завдання під час матчу.

У 1863 році в Англії футбол відділився від регбі, і були затверджені перші футбольні правила. У той час матчі проходили на дуже низькому рівні. З одинадцяти гравців тільки воротар і один захисник захищали власні ворота, а решта дев'ять гравців знаходились біля воріт суперника і намагалися забити

гол. Такий нерівномірний поділ не міг бути планомірним і тактично грамотним – нападники повністю контролювали більшу частину поля. На допомогу захиснику в середину поля відійшло два півзахисника. Вони брали участь у захисті воріт, а під час атак не йшли надто близько до воріт суперника. Про таке примітивне позиціонування вже можна було сказати: «тактична схема». Формально її можна було назвати «1-2-7» (захисник, два півзахисники і сім нападників).

Систему 1-2-7 застосовувала збірна Англії на початку 1870-х років в матчах проти шотландців. Шотландія використовувала на одного захисника більше - 2-2-6 - і виграла. Згодом переможені перейняли цю новинку.

Класичні тактичні побудови

Схема 2-3-5 («піраміда»). У 1883 році команда Кембриджського університету вийшла на гру з двома захисниками (англ. full-backs) і трьома хавбеками (англ. half-backs), перед якими грало п'ять форвардів (англ. forwards) (схема 2-3-5). Крайні півзахисники під час оборони стежили за флангами, а середній грав ближче до нападу і часто ставав одним з найрезультативніших гравців (наприклад, Дьордь Шароші). У цій схемі середній нападник відтягувався трохи назад, створюючи простір для флангових гравців. Таку схему і застосовували більшість провідних команд на початку XX століття, до 1930 років (рис. 4.3).

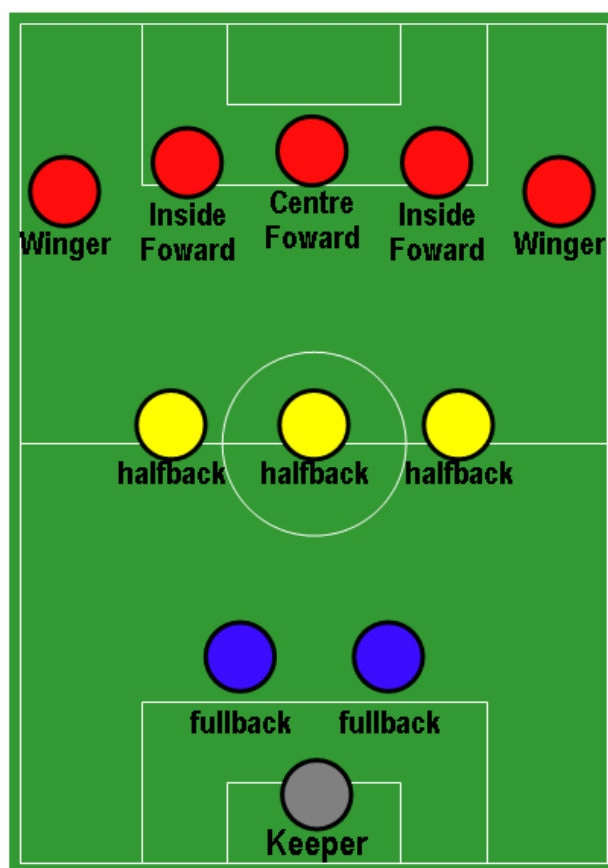


Рисунок 4.3 – Тактична схема 2-3-5 («піраміда»)

Існують декілька варіацій схеми побудови.

Італійська система – відрізнялася особливою роллю напівсередніх нападників («інсайдів») – відразу після втрати м'яча вони атакували футболістів суперника, стаючи разом з півзахисниками своєрідними «хвилерізами» на дорозі противника. Три форварда грали на вістрі: два крайніх і центральний. Як правило, це були швидкі, жорсткі гравці з сильним і точним ударом (Сільвіо Піола, Раймундо Орсі).

Австрійська система – її розробили в 30-х роках. Основа співпадала з класичною «пірамідалною». В захисті найбільшу увагу приділяли внутрішній зоні перед своїми воротами і густо заповнювали її гравцями. Ця система була розрахована на атаку – крім п'яти нападників, для створення чисельної переваги в напад йшли один-два півзахисника. Таким чином можна було довгий час тримати ворота суперника в облозі. При вільній грі таке позиціонування практично ідеальне. Але через недосконалість системи під час швидкого переходу від атаки до оборони захисники мали серйозні проблеми. Зрештою австрійці відмовилися від такого розташування тільки після чемпіонату світу 1954 року.

Швейцарська система («замок») – швейцарські тренери, розуміючи слабкість національного футболу, намагалися розставити захисників якомога надійніше. Головна ідея системи «замок» – задній захисник. Він стояв позаду лінії чотирьох гравців оборони і атакував кожного, хто проривався через перший ешелон захисту. Швейцарська система не збалансована, оскільки спирається тільки на захист. Команді важко було грати на результат з такою розстановкою. У той же час це був важливий крок до вдосконалення гри в захисті – швейцарці показали вміння поєднувати і персональну опіку, і зонний захист.

Схема з трьома захисниками - 3-2-5 («W-M», або «дубль-ве»). У 1925 році ФІФА змінила правило про положення «поза грою»: тепер гравець не був «поза грою», якщо в момент передачі (на нього) перед ним стояло як мінімум два футболіста (тобто, в більшості випадків – воротар і один польовий гравець). До цього правило передбачало трьох гравців. Захисники легко переривали атаки суперника – навіть якщо воротар і захисник стояли близько біля самих воріт, інший захисник вибігав мало не в центр поля і вся територія між ними була зоною офсайду. З 1925 року нападники отримали велику свободу дії по всій ширині поля. Однією передачею на форварда можна було вивести його на небезпечну позицію як справа, так і зліва. Два захисника вже не могли контролювати всю ширину поля. Потрібно було відтягнути назад додаткового гравця. Після довгих експериментів основні принципи гри з трьома захисниками сформулював тренер «Арсеналу» Герберт Чепмен. Завдяки ефективним нововведенням «Арсенал» за вісім років п'ять разів виграв чемпіонат і двічі Кубок Англії. У зв'язку зі своєрідним розташуванням футболістів схему почали називати «дубль-ве» або «дубль-ве».

Завдання гравців в системі 3-2-5:

- 3 захисника. Правий захисник закриває лівого крайнього нападника суперника, лівий – правого крайнього. Середній грає проти центрфорварда.

- 2 хавбека грають проти двох напівсередніх нападників («Інсайтів»). Велику частину часу допомагають обороні.

- Перша лінія нападу – два інсайда. Грають між півзахисниками і трьома нападниками на вістрі. Завдання: вивести на оптимальну позицію одного з трьох форвардів попереду, а під час оборони відійти назад, заважаючи суперникам розігравати м'яч в середині поля.

- Найближчі до воріт суперника – два крайніх і середній нападники. Завдання крайніх: на швидкості пройти флангом і дати передачу середньому, який грає в штрафному майданчику. Захисних функцій практично не мали.

Схема 4-2-4 («бразильська»). З середини 50-х років схема гри з трьома гравцями почали поступово змінюватися. В першу чергу – в лінії нападу. Середній нападник все частіше відходив назад і грав роль організатора атак. 25 листопада 1953 року в Лондон на товариський матч проти Англії приїхала команда Угорщини. Журналісти і коментатори були здивовані грою номінального центрфорварда гостей Нандора Хідегкуті, який постійно відтягувався назад, змушуючи свого опікуна Гаррі Джонстона йти за ним до середини поля. Англійський захисник не був готовий до таких ситуацій, не знав, що робити, і залишав за спиною велику діру в центрі оборони. Цим користувалися інші чотири угорських нападників. Угорщина розгромила британців 6:3. Вперше за всю історію англійського футболу господарі програли збірній з континенту. Угорці були одними з піонерів схеми 4-2-4. Остаточно світ прийняв новинку після чемпіонату світу 1958 року, на якому таке розташування використовувала Бразилія, яка стала чемпіоном. Чотири гравці в обороні – надійна гарантія того, що контратаку суперника можна буде зупинити гідними силами. Таким чином, простір біля своїх воріт став щільніше заповненим футболістами, а це полегшило відбір м'яча. У цій системі підвищилися можливості півзахисників – тепер вони могли концентруватися і на атакуючих діях (тоді як в схемі 3-2-5 півзахисники невідступно покривали інсайтів суперника). Коли команда оборонялася, глибоко до середини поля поверталися всі чотири нападники. Таким чином вони створювали собі простір для маневрів і уникали потрапляння в офсайд (рис. 4.4).

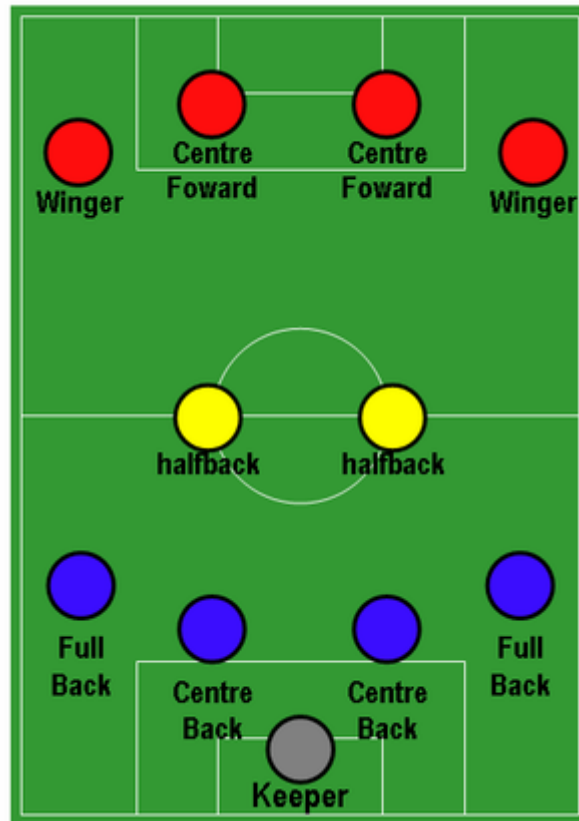


Рисунок 4.4 – Тактична схема 4-2-4

Схема 4-3-3 («тотальний футбол»). Гравці, які розташувалися за даною схемою, рівномірно покривають все поле. Під час розвитку атаки в атакуючих діях беруть участь шість осіб, а захисники залишаються на підстрахуванні. З урахуванням того, що вся атакуюча група знаходиться в штрафний і біля неї, захист висувається до центральної лінії – щоб не створювати розривів між півзахистом і захистом. Це автоматично тягне за собою вибір на користь пресингу на чужій половині поля і ущільнення командної побудови в зоні м'яча. А значить, від захисників потрібне вміння справлятися з контратаками суперника, які починаються довгим пасом на хід нападаючим, а півзахисту – швидко накривати гравця, який володіє м'ячем, щоб звести подібні контратаки до мінімуму.

Головним же нововведенням, яке супроводжувало цю схему і дало їй назву, було те, що тепер ролі гравців були фіксовані. Кожен міг відігравати роль захисника, півзахисника або нападника в залежності від ігрової ситуації. Ця "плинність" дозволила схемі перемогти італійську оборонну схему катеначо.

Ця схема гри веде свій початок, як і багато схем, від 4-2-4. Успіхи збірної Бразилії на чемпіонатах світу зробили її популярною у всьому світі. Однак, широке використання показало не тільки її сильні сторони – а саме, атаку, але і слабкості – в першу чергу, в захисті. Тому було вирішено «пожертвувати» одним форвардом і перевести його в півзахист. Так і з'явилася ця схема 4-3-3.

Золотим століттям даної схеми гри є 70-е роки XX століття. Саме цієї схеми дотримувався «Аякс», тричі перемагав в фіналах Кубка Чемпіонів. Ця схема була основною для збірної Нідерландів, яка популяризувала її по всьому світу.

Поступово вона поступилася першістю схемі 4-4-2, яка має більший акцент на оборону і дозволяє будувати збалансовану команду навіть при відсутності висококласних гравців. Але і до цього дня вона застосовується (в основному, клубами в Нідерландах і національній збірній цієї країни), хоча зараз ролі гравців в цій схемі дещо відрізняються від тих, що були в «класичній» 4-3-3.

Каталонська «Барселона» при Хосепі Гвардіолі застосувала переосмислення цієї схеми для забезпечення повного, або так званого «тотального контролю» над м'ячем весь матч, що багато в чому дозволило їй стати кращою командою світу в 2009 році і встановила світовий рекорд (вигравши відразу шість кубків за сезон).

Крайні захисники і крайні нападники тут поєднують свою роль з роллю крайніх півзахисників, відповідно, в атаці та захисті, а передні центральні півзахисники – *інсайдів*, що споріднює схему зі старою італійською «методом» (рис. 4.5)

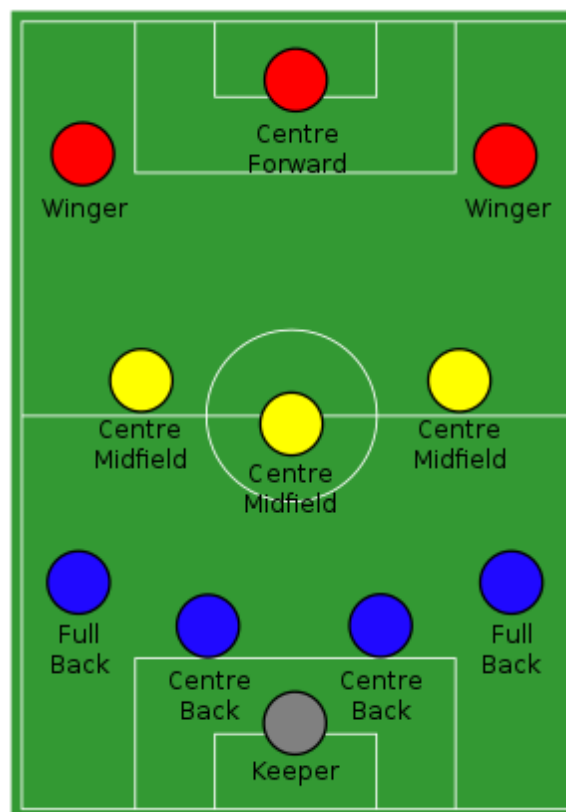


Рисунок 4.5 – Тактична схема 4-3-3

Схема 4-4-2. У цій схемі – два чисті нападники. Парадоксально, але в сучасних умовах схема 4-4-2 є по суті оборонною. Це пов'язано з тим, що найбільш поширеними сьогодні схемами є 4-2-3-1 і 4-3-3, в яких маються

на увазі три центральні півзахисники. У схемі 4-4-2 їм протидіють лише два центральні півзахисники, які більше орієнтовані на оборонні дії. Таким чином, перевагу в центральній зоні отримує суперник, а позиційний розвиток своїх атак через центр стає важким.

Після відбору м'яча захисники відразу виконують передачу м'яча гравцям нападу, або м'яч виводиться вперед через вільну флангову зону. По суті, команда будує гру на контратаках. Бажана висока фізична готовність і працездатність всіх гравців без виключення, висока швидкість флангових півзахисників. У форвардів бажана здатність грати в жорсткий силовий футбол, приймати і зберігати м'яч в умовах сильної протидії, будучи в чисельній меншості на своїй ділянці поля (рис. 4.6).

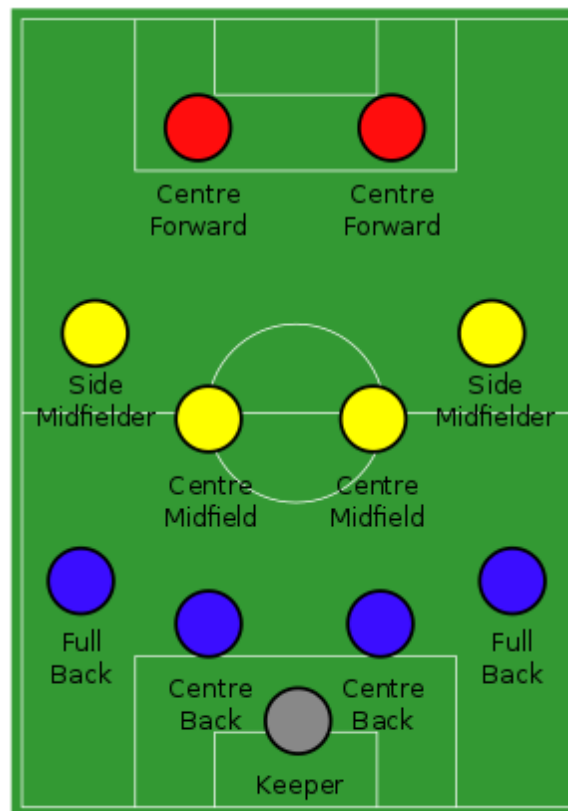


Рисунок 4.6 – Тактична схема 4-4-2

Схема 4-4-1-1. Дана схема передбачає наявність чотирьох захисників, двох центральних і двох крайніх півзахисників (діючих в одну лінію), атакуючого півзахисника і яскраво вираженого бомбардира. Передбачається гарне бачення поля з боку атакуючого півзахисника і підтримка атаки з флангів. Гус Хіддінк під час своєї роботи зі збірною Росії використовував цю схему, але атакуючий півзахисник (найчастіше їм був Андрій Аршавін) іноді зміщувався на фланг.

Схема 4-2-3-1. Основна схема в сучасному футболі. Її використовують практично у всіх країнах, за винятком Італії. Збалансовано поєднує ефективну атаку і захист при широкій свободі дій для гравців на полі.

Крайні захисники розташовуються трохи попереду центральних і при атаці підтримують її збоку-позаду, виконуючи роль крайніх півзахисників.

Центр поля контролює "трикутник" центральних півзахисників, задні з яких також виконують роль опорних, а передній є плеймейкером і / або «хибною десяткою». Крайні півзахисники поєднують роль крайніх нападників.

Під час переміщення крайнього захисника глибоко в атаку відповідний крайній або центральний півзахисник підстраховує його. Аналогічно, центральні півзахисники підстраховують центральних захисників, коли ті приходять в штрафну суперника на розіграш стандартів.

Під час оборони крайні півзахисники відходять на рівень опорних, утворюючи з захисниками дві виражені лінії по 4 людини. Плеймейкер і форвард при цьому відходять до центру, нав'язуючи там боротьбу і надаючи партнерам можливість для пасу і контратаки в разі перехоплення.

Схема 4-6-0. Відповідна схема грається без чистих нападників. Над чотирма захисниками розташовуються шість півзахисників, роль яких залежить від особливостей розміщення і тактичних завдань. Дану схему на початку 10-х років ХХІ-го століття використовувала збірна Шотландії під керівництвом Крейга Левейна. Найбільш поширений варіант цієї схеми з одним хибним нападником був застосований збірною Іспанії на Євро 2012.

Схема 4-4-2 «алмаз» (4-3-1-2). Схема, яку в сьогодні часто використовують у футбольному клубі «Інтернаціонале» м. Мілан. У цій схемі – два нападники, один атакуючий півзахисник, три опорних півзахисника і чотири захисники. Схема 4-3-1-2 є по суті захисною. Команда, яка використовує зазначену схему, досить мало володіє м'ячем, а розвиток атак через фланги стає важким. Для нормального функціонування даної схеми потрібні висококласні нападники, оскільки нападникам при такій схемі часто доводиться в пошуках м'яча відходити назад або на фланги.

Схема 4-3-2-1 («ялинка»). Зазначена схема складається з 4 захисників, 3 опорників, 2 атакуючих півзахисників і 1 нападника. В схемі 4-3-2-1 атаку починають три півзахисника. Вони грають ближче до воріт суперника, так що в цій схемі дуже важливо мати надійний захист, щоб успішно відбивати контратаки. В атаці ця схема використовує всього одного нападника, але його підтримують два форварда, яким необхідний висока навичка передач і ударів з дальньої дистанції. Схема 4-3-2-1 використовується якщо треба контролювати центр поля і наносити безліч ударів по воротах суперника.

Схема 5-3-2. Система з трьома центральними і двома крайніми захисниками. Таку схему вдало використала збірна Німеччини в 1990-х роках. В наш час використовується в оборонних діях, при цьому дана схема часто є перехідною / спільною з варіантом «3-5-2».

Схема 3-5-2. Схема, за якою крайні захисники відповідають за весь фланг, як в атаці, так і в обороні – таким чином, дані гравці поєднують функції крайніх захисників і – півзахисників. Часто потрібні сильні в оборонному плані опорні півзахисники, здатні також віддати перший пас. Якщо ж крайні півзахисники не встигають повернутися в оборону, один з опорників переміщується на місце центрального захисника, а центральні крайні розходяться по флангах. В атаці один з крайніх центральних захисників

висувається вперед, в залежності від розташування м'яча. 2 опорних півзахисника виконують функції розігруючих, крайні півзахисники повинні бути здатні обіграти один в один захисника і виконати подачу в штрафну. Плеймейкер розташовується під нападниками і повинен вміти віддати останній пас. Один з нападників виконує функції *таргетмена* (боротьба за м'яч в штрафній, гра "в стінку"), другий швидкий, спритний, з точним ударом (може відходити в середину поля, для отримання м'яча і "розгону" атаки). Яскравим прикладом в світовому футболі – туринський «Ювентус» зразка середини - третьої чверті 2010-х р.р. – і в цілому італійські команди або команди з практикуючими італійськими тренерами, за великим рахунком, наново ввели в сучасний футбол схему «з трьома центральними гравцями».

Схема 5-4-1. В даній схемі три центральні захисники, два крайніх захисника, які налаштовані як на захист, так і на атаку, три опорних півзахисника, один атакуючий півзахисник і один форвард. Схема захисна. Форвард часто ізольований від решти команди. Гра команди заснована на проривах крайніх захисників по флангах.

Схема 3-4-3. В даній схемі потрібні оборонні крайні півзахисники, які під час захисту переміщуються назад і виконують функції крайніх захисників. По суті, при захисті схема 3-4-3 перебудовується в 5-2-3. В іншому ж варіанті 2 крайні нападники діють ближче до середини поля, звільняючи фланги для півзахисників. В цьому випадку крайні півзахисники відповідають за всю бровку, як в атаці, так і в обороні. Схема 3-4-3 є супер атакувальною, вона дуже сприйнятлива до контратак, тому схема передбачає швидкісних центральних захисників.

Схема 4-2-2-2. У цій схемі ми бачимо чотирьох захисників, двох опорних півзахисників, двох атакуючих півзахисників, які грають як в центрі, так і на флангах, і двох форвардів.

Схема 4-1-2-1-2. У цій схемі ми бачимо чотирьох захисників, одного центрального опорного півзахисника, правого і лівого півзахисників, центрального атакуючого півзахисника, і двох нападників. Ключовий елемент схеми 4-1-2-1-2 - ромб з гравців в центрі поля. При використанні цієї схеми бажано мати сильного опорного півзахисника, який буде допомагати чотирьом захисникам. Гарним доповненням до захисних навичок стане високий навик дриблінгу, який допомагає почати атаку. Лівому і правому півзахисникам потрібна висока швидкість і навик навісів, щоб відправляти м'яч атакувальному півзахиснику і двом форвардам. При цьому вони повинні бути здатні швидко повернутися назад, якщо м'яч опиниться у суперника.

Схема 4-2-1-3. Схема з «хибною дев'яткою». Його роль виконує людина, яка намагається розганяти атаки, пов'язуючи зону між опорниками, флангами атаки і центральним форвардом. Таких гравців називають центральними атакуючими півзахисниками.

5 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ

5.1 Основи методики навчання та вдосконалення

Загальні вимоги. Методи навчання – це способи взаємозалежної діяльності викладача й осіб, що займаються, за допомогою яких передаються знання, опановуються вміння й навички.

Вибір методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю осіб, які займаються, наявними матеріально-технічними можливостями.

У навчально-тренувальному процесі використовують три групи методів навчання: словесні, наочні й практичні.

Словесні методи. За допомогою методичних прийомів, що належать до цього методу, викладач формує в осіб, що займаються, попереднє уявлення про виучуваний рух, установлює й усуває окремі помилки в його виконанні. При цьому викладач може використовувати пояснення, розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди, підрахунок тощо.

Пояснення – це провідний прийом, за допомогою якого викладають конкретний зміст поняття, дії, руху. З нього починається створення уявлень про виучуваний матеріал. Пояснюючи, викладач повинен дотримуватися певного плану: назва прийому (термінологічне визначення), його призначення, сутність прийому, особливості його виконання й застосування в грі.

Пояснення повинне бути коротким, образним, доступним для розуміння осіб, що займаються. При першому поясненні потрібно зосередити увагу на головному. При повторному поясненні розкривають помилки й роблять детальні доповнення.

Розповідь використовують для розширення знань про різні аспекти змісту гри й методики тренування. Вона повинна бути образною, емоційною.

Бесіда – активна форма словесного методу. Проводять її у формі питань і відповідей, що допомагає оцінити ступінь розуміння, обговорити помилки й способи їх усунення. Особливо часто бесіди використовують при розбиранні підсумків виступу, де оцінюють ступінь виконання поставлених завдань і намічають плани на майбутнє.

Вказівки застосовують при безпосередньому виконанні завдань. Вони допомагають попередити появу помилок. Особливо часто вказівками користуються для керування діями осіб, що займаються.

Зауваження дозволяють виправляти допущені помилки. Вони можуть адресуватися всій групі або окремим особам, що займаються.

Розпорядження й команди служать для керування діяльністю осіб, що займаються. Вони визначають початок і кінець виконання завдань, напрямки рухів тощо. Команди віддають голосно, чітко, використовуючи загальноприйнятну термінологію.

Наочні методи підпорядковані тим же цілям, що й методи словесні. Більше того, вони завжди застосовуються спільно й служать для створення уявлень про виучувані дії.

Для вирішення цього завдання використовують такі прийоми, як показ, демонстрація наочних посібників, перегляд кінокартин, телезаписів, ілюстративного матеріалу за допомогою технічних засобів навчання, перегляд ігор, змагань, виконання окремих вправ.

Використання методів наочності вимагає попередньої організації уваги осіб, що займаються. При показі варто ретельно продумувати його хід: хто і як буде демонструвати, де будуть розташовані особи, що займаються, як супроводжувати показ поясненням, щоб допомогти виділити головне, тощо. Безсумнівно, якість показу багато в чому залежить від його підготовки. Викладачеві не слід шкодувати часу на підбирання таких матеріалів, створення наочних посібників, кіно- і фотоматеріалів. Це не тільки пожвавлює процес навчання, але й робить його цікавим для тих, хто займається, викликає в них бажання наслідувати кращі зразки побаченого.

Практичні методи, до яких входять метод вправ, ігровий і змагальний методи, використовують при розучуванні, закріпленні й удосконалюванні знань, умінь і навичок. При цьому провідну роль грає метод вправ, що створює умови для систематичного повторення й, отже, закріплення прийому, що розучується. Цей метод має два істотні різновиди: метод цілісного навчання й метод розчленованого навчання.

Окремі прийоми доцільно розучувати відразу цілком. Це дозволяє із самого початку опанувати правильну координацію рухів. У спортивних іграх цей метод застосовують частіше від інших, оскільки більшість дій хоча й носить комплексний характер, але складається з окремих порівняно простих прийомів. Їхнє цілісне вивчення й послідовне поєднання дозволяють створювати необхідні за складністю ігрові прийоми.

Другий метод (розчленований) полягає в попередньому поділі прийому на окремі ланки, які вивчають окремо, а надалі поєднують в одне ціле. Цей шлях більш тривалий, але іноді один правильний, якщо розучується дія, що відрізняється високою складністю й не піддається опануванню одразу. У спортивних іграх таким методом опановують окремі складні ігрові прийоми (удар у стрибку через себе у футболі, кидок «гаком» у баскетболі тощо), але частіше – складні, багатоходові тактичні комбінації.

Методи цілісного й розчленованого навчання реалізують за допомогою окремих методичних прийомів. До них відносять такі: зміна умов виконання рухів без зміни їхньої структури (імітація без м'яча, в уповільненому темпі), виконання прийомів на максимальній швидкості пересування, на обмеженому просторі, на тлі стомлення, із «надгрубою» протидією, із застосуванням додаткових орієнтирів, термінової інформації й тренажерів.

При виконанні вправ особливо важливим є виправлення помилок. Воно починається із з'ясування причин їхнього виникнення. Ними можуть бути:

- несвоєчасний перехід до нового ускладнення виучуваного руху й умов його виконання;

- відсутність у осіб, що займаються, правильного уявлення про розучуваний прийом;
- невміння використовувати раніше вивчені елементи в новому русі;
- відсутність необхідного рівня розвитку фізичних якостей;
- нестача інформації про правильне виконання.

Важливе значення має вміння самостійно визначати свої помилки. Тому кожне виконання прийому потрібно піддавати аналізу. Варто встановити й порівняти правильне виконання з помилковим. Потрібно, щоб гравець не тільки знайшов свою помилку, але й був готовий її виправити і ясно уявляв, як правильно виконується прийом.

Помилки виправляють за допомогою повторного пояснення й показу, демонстрації власного відеозапису або кінозйомки, розчленовування на окремі елементи і їх ізольоване опанування, спрощення завдання й умов його виконання, повернення до виконання підвідних вправ.

Ігровий метод полягає у використанні рухливих і спортивних ігор для ознайомлення, вивчення й удосконалювання окремих прийомів і ігрових дій. Із цією метою застосовують естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, що дозволяють швидко закріплювати й удосконалювати досліджувані дії. Однак використовувати цей метод краще після того, як будуть опановані окремі прийоми. Ігровий метод потрібно поєднати з методом вправ, в іншому разі з'являється небезпека звуження кола розучуваних прийомів тільки до найнеобхідніших й міцно опанованих.

Змагальний метод близький до ігрового й відрізняється від нього лише тим, що тут як провідний засіб використовують різні змагання. Він дозволяє значно збільшити навантаження, підвищити труднощі виконання й у результаті активно вдосконалювати рухові навички і якості. Без такої практики неможливо виховати бійцівські якості й набути вміння змагатися.

Отже, використання змагального методу є обов'язковим. Але робити це потрібно вміло й обачно. Надмірне захоплення змаганнями може викликати психологічні перевантаження, призвести до появи недбалості у виконанні технічних прийомів через труднощі контролю в умовах змагань. Це особливо небезпечно для новачків.

Спеціальні методи. Структура навчання технічним прийомам, тактичним діям і розвитку фізичних якостей у спортивних іграх – цілісний процес, що складається з чотирьох етапів, розташованих у певній послідовності і має специфічні завдання, засоби та методи, що відображають педагогічні та психофізіологічні закономірності формування навичок. Навчання треба розглядати як систему, в якості складових якої виступають:

- 1) знання, техніко-тактичні дії та якості;
- 2) викладач і викладання;
- 3) учень і навчання;
- 4) рухові навички й суперуміння як результат спільної діяльності суб'єктів навчання.

У процесі навчання відбувається розвиток прийому гри від незнання та невміння до досвіду й суперуміння. У цьому процесі розгортаються в часі:

- 1) фіксація у свідомості викладача позиції «чому вчити» і «як вчити»;
- 2) фіксація у свідомості учня позиції «чому вчитися» і «як вчитися»;
- 3) спільна діяльність з опанування знань, умінь, навичок;
- 4) фіксація результату: рівень опанування техніко-тактичних дій, комплексу спеціальних знань.

У цій системі викладач і учень є суб'єктами навчання. Від активної участі обох, прояву професіоналізму у викладанні та навчанні залежить ефективність навчання.

При побудові процесу навчання враховується структура змагальної діяльності в спортивних іграх, у ній виділяються такі компоненти:

- цілісне змагальне протистояння у грі;
- командні, групові, індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті;
- прийоми техніки гри в нападі та захисті;
- спеціальні фізичні й психічні якості, координаційні здібності;
- рухові якості й навички, функціональні можливості, морфологічні ознаки.

Становлення навичок гри відбувається у зворотному порядку по відношенню до рівнів структури:

- створення якісної, координаційної, функціональної основи;
- розвиток спеціальних якостей і здібностей;
- опанування прийомів (засобів) ведення гри (техніки);
- опанування раціональних форм боротьби під час гри (тактики);
- комплексна реалізація прийомів під час гри та змагань – спортивний результат.

Зі структурою змагальної діяльності та ступенями становлення навичок гри пов'язана класифікація засобів навчання технічним прийомом і тактичним діям, що застосовуються в тренуванні, вони згруповані за їхніми освітніми значеннями.

Основним моментом у побудові класифікації прийнято вважати змагальну ігрову діяльність і ті специфічні дії, за допомогою яких спортсмени ведуть боротьбу із суперником у грі. Дотримуючись цього принципу, усі вправи поділяються на змагальні та тренувальні.

До змагальних вправ відносять двосторонні навчальні ігри, вправи з тактики та техніки як у нападі, так і в захисті.

До тренувальних вправ належать:

- спеціальні: підвідні (полегшують засвоєння техніки), підготовчі (розвивають спеціальні фізичні якості для конкретного прийому);
- загальнорозвивальні – для розвитку рухових (фізичних) якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), вдосконалення навичок природних видів рухів (розширення рухового досвіду).

Разом із виконанням цих вправ відбувається засвоєння знань, виховання психічних, вольових і особистісних якостей.

Загалом процес навчання складається з певних етапів навчання, а також завдань, засобів, методів на цих етапах.

Перший етап. Етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом (тактичною дією). Передумовою успішного навчання є руховий досвід студента, рівень розвитку його фізичних якостей, знання про технічний прийом гри (орієнтовна основа дії й основні опорні точки, основні моменти руху).

Завдання: 1. Створити кондиційну базу для навчання. 2. Сформуванню уявлення про певний елемент техніки гри. На цьому етапі відбувається підвищення рівня розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії та ознайомлення з основними опорними точками. Формується уявлення, модель прийому гри.

Засоби: 1. Загальнорозвивальні та підготовчі вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду, підготовчі вправи. За допомогою аудіовізуальних засобів формується уявлення про певний елемент техніки гри.

Методи: 1. Методи розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. 2. Методи наочного сприйняття. 3. Словесні методи. 4. Методи аудіовізуального впливу.

Другий етап. Етап вивчення технічного прийому (тактичної дії). Це процес практичного засвоєння, відтворення елемента техніки гри зі створеного образу, моделі.

Завдання: 1. Уточнити уявлення про певний технічний елемент гри. 2. Сформуванню рухове вміння. Головне завдання – відтворення технічного елемента в цілому.

Засоби: 1. Підвідні вправи. 2. Вправи з техніки (тактики). 3. Засоби наочності. 4. Засоби першого етапу.

Підвідні вправи сприяють більш швидкому опануванню техніки (її структури), вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання складових частин, засвоєних за допомогою підвідних вправ).

Методи: 1. Метод розчленованого навчання. 2. Метод цілісного навчання. 3. Методи розвитку фізичних якостей. 4. Методи першого етапу.

На другому етапі важливо своєчасно розучені «частини» техніки об'єднувати (в міру опанування), доводячи до цілісного виконання елемента техніки гри. Одночасно розвиваються фізичні якості та опрацьовується спосіб технічного елемента (тактичної дії).

Третій етап. Етап удосконалювання технічного прийому (тактичного прийому), виконання технічного елемента в складних умовах.

Завдання: 1. Деталізувати уявлення. 2. Сформуванню рухові навички прийому гри. Більш глибоко й детально опрацьовується уявлення про засвоєний прийом гри, який виконується впевнено й ефективно в складних умовах.

Засоби: 1. Вправи з техніки й тактики. 2. Підготовчі вправи. 3. Засоби першого й другого етапів. На третьому етапі технічний прийом (тактична дія) виконується в цілісному вигляді, у варіативних і складних умовах. На цьому етапі важливо домогтися формування міцного досвіду, ефективного під час швидкої зміни ігрових умов.

Методи: 1. Метод цілісного виконання прийому гри у варіативних умовах. 2. Інтеграція навичок і якостей у складних умовах. 3. Методи першого й другого етапів. Дуже важливе завдання – сформувати «гнучку» навичку, щоб прийом гри був ефективним у складних умовах, що швидко змінюються, і особливо при обмеженому часі й високій інтенсивності (фізичних і психічних навантаженнях).

Четвертий етап. Етап інтеграції навичок технічних прийомів і тактичних дій в ігрову та змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – удосконалювання техніко-тактичних дій у структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри.

Завдання: 1. Сформувати комплексне уявлення про техніко-тактичні навички. 2. Сформувати суперуміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку якостей. Відмінна особливість цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалювання навичок прийомів гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій у різних умовах складної змагальної діяльності.

Засоби: 1. Техніко-тактичні вправи. 2. Вправи, які поєднують удосконалювання техніки гри та розвиток фізичних якостей. 3. Вправи на змінення дій. 4. Засоби попередніх етапів. Характерна особливість четвертого етапу – виконання техніко-тактичних дій у складних умовах, під час високого фізичного та психічного напруження, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок у цілісній змагальній діяльності.

Методи: 1. Метод суміщених (пов'язаних) впливів. 2. Змагальний метод. 3. Ігровий метод. 4. Виконання завдань під час гри високої інтенсивності. 5. Методи попередніх етапів. Характерна риса четвертого етапу – інтегральне поєднання техніки з фізичними якостями, техніки з тактикою.

Таким чином, у процесі навчання й удосконалювання відбувається опанування технічних прийомів і тактичних дій від початкових умінь і до високої майстерності в процесі змагань зі спортивних ігор. Загальна картина виглядає так. Формуванню навичок передують фізична підготовка (загальна й спеціальна). За допомогою підвідних вправ відбувається опанування структурних елементів прийомів гри. На цій основі за допомогою вправ із техніки триває опанування основи структури прийому гри.

5.2 Навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол

Технічні прийоми гри у нападі та захисті

Удари по м'ячу

Удари по м'ячу ногою виконуються внутрішнім боком стопи, внутрішньою, середньою й зовнішньою частинами підйому, носком і п'ятою. Виконуються удари по нерухливому м'ячу, а також по м'ячах, що котяться й летять у різних напрямку: з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні.

Незважаючи на все різноманіття ударів по м'ячу ногою, системно-структурний підхід до аналізу техніки виконання дозволяє виділити основні фази рухів, які є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг (при ударах у русі). Величина розбігу, його швидкість визначається індивідуальними особливостями футболістів і тактичних завдань. Однак у всіх випадках, виконуючи розбіг, варто розрахувати, щоб удар по м'ячу здійснювався завжди наміченою ногою. Цього можна домогтися, якщо зменшити або збільшити передостанній крок. Середня величина бігових кроків у дорослого футболіста дорівнює 130–150 см. Розбіг сприяє попередньому нагону швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза – замах ударної й постановка опорної ноги. Під час останнього бігового кроку після заднього поштовху виконується дуже важлива підфаза – замах ударної ноги. Значні, часто близькі до максимального, розгинання стегна й згинання гомілки дозволяють виконувати удар необхідної сили, тому що збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна. Все це дає можливість надати до кінця руху більшу швидкість.

Щоб правильно виконати замах ударної ноги, потрібно трохи подовжити останній крок розбігу. Звичайно він перевищує по величині інші кроки на 35–45 % і становить 200–300 см. Опорна нога ставиться праворуч або ліворуч від м'яча.

Робоча фаза – ударний рух і проведення. Ударний рух починається в момент постановлення опорної ноги з активного згинання стегна. Причому кут, утворений стегном і зігнутою гомілкою, зберігається. Відставання гомілки й стопи від руху стегна наближає центр ваги всієї ноги до тазостегнового суглоба, що приводить до збільшення її кутової швидкості. Перед ударом відзначається гальмування стегна («парадокс Чхайдзе»). Воно викликано необхідністю послідовного передавання кількості руху з ланки з більшою масою (стегно) на частину з меншою масою (гомілка й стопа), що збільшує її швидкість. Різким захльостувальним рухом гомілки й стопи виконується удар по м'ячу.

У момент удару нога закріплена в гомілковостопному й колінному суглобах. Перетворення ударної ноги в «жорсткий розбіг» дозволяє збільшити масу ударної ланки,

З початком ударної взаємодії стопа ноги, що б'є, деформує м'яч. Він стискається доти, поки швидкість взаємного переміщення ноги й м'яча не стане такою, що дорівнює нулю.

Потім пружні сили відновлюють форму м'яча і його швидкість різко зростає до певної величини.

Футбольний м'яч має значну пружну деформацію. Час зіткнення м'яча й стопи варто зберігати як можна довше, тому що швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили. Таким чином, робоча фаза закінчується виконанням так званого проведення. Ударна нога рухається разом з м'ячем. Проведення дозволяє створити великий імпульс сили й тим самим збільшити швидкість м'яча. Крім того, проведенням багато в чому визначається напрямок руху м'яча.

Завершальна фаза – прийняття вихідної позиції для наступного руху. Після удару нога продовжує рух уперед-вгору. Центр ваги, що перебуває у момент удару над площею опори, переміщується в бік руху ноги. Тим самим створюються найкращі умови для подальших дій.

Подібна структура дій характерна для багатьох способів ударів по м'ячу ногою. Суворе дотримання викладених вище вимог дозволяє виконувати удар по м'ячу різними способами зі значною силою. Однак нерідко тактичні міркування викликають необхідність зберегти час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду й м'язові зусилля. Крім того, техніка ряду способів ударів по м'ячу ногою має деякі специфічні особливості.

При вдосконалюванні техніки ударів по м'ячу ставиться завдання досягнення можливо більшої точності й швидкості польоту м'яча, уміння доволіно змінювати його напрямок і швидкість. Для досягнення необхідної точності в процесі тренування футболіста даються вправи на влучення м'ячем у певні цілі.

Основним методом тренування точності влучення є поступове ускладнення умов виконання прийому. До цих умов належать:

- а) зменшення цілей;
- б) підвищення нормативних вимог;
- в) збільшення швидкості рухів;
- г) різні перешкоди.

У тренуванні на точність мішенями найчастіше є футбольні ворота. Для зменшення цілі ворота за допомогою тасьми ділять на квадрати й прямокутники різних розмірів. Цій самій цілі служать низькі ворота, обручі, партнери й т. д. Для того щоб футболіст міг точно послати м'яч у грі, він виконує в тренуванні більшість вправ на удари по м'ячу в умовах, наближених до ігрової обстановки. М'яч посилається в найбільш уразливі місця воріт, що захищаються воротарем (нижні й верхні кути воріт та ін.), виконанню удару заважає захисник. Удар виконується без попереднього оброблення м'яча, що котиться або летить збоку, ззаду, падає позаду, падає зверху й т. д. Удар виконується в іграх і ігрових вправах і т. д. Тренування в ударах по м'ячу не обмежується тільки завданням домогтися від футболіста посилення м'яча по різних цілях з можливо більшою точністю. Футболіст повинен також надавати м'ячу необхідну швидкість польоту. Швидкість польоту м'яча залежить від сили здійснюваного по ньому удару, його виконання, умов зовнішнього середовища, пружності тіл (м'яча й частини, що б'є, тіла) і інших причин. Сила удару по м'ячу пов'язана з розвитком сили відповідних м'язів (стегна, живота й т. д.), а також швидкості рухів.

Основні помилки

Опорна нога в момент удару далеко від м'яча, і нога, що б'є, ледь дотягується до м'яча. Носок опорної ноги розвернутий назовні або усередину. Носок ноги, що б'є, не влучив у середину м'яча. Сковзнув по м'ячу – і м'яч зрізався убік. Носок ноги, що б'є, у момент удару не повинен бути повернутий усередину (до опорної ноги). Носок чіпляє землю. Опорна нога заважає тій, що б'є. Опорна нога занадто далеко від м'яча. Носок опорної ноги назовні – утруднений рух ноги, що б'є. Тулуб у момент удару випрямлений. Невірне підведення стопи ноги, що б'є.

Вправи для навчання

1. Удари по нерухомому м'ячу або такому, що повільно котиться спереду, певним способом (підйомом, носком і т. д.).
2. Те саме по м'ячу, що котиться спереду з різною швидкістю (спереду, праворуч, ліворуч) лівою й правою ногою.
3. Удари по м'ячу, що відскочив від землі, з льоту й напівльоту правою й лівою ногами в ціль.
4. Удари по м'ячу, що стрибає попереду (попереду праворуч, попереду ліворуч) правою й лівою ногами в ціль.
5. Два гравці передають один одному м'яч, безперервно ударяючи заданим способом.
6. Поперемінні удари лівою й правою ногами по м'ячу будь-яким способом після відскоку від землі.
7. Те саме, але м'яч не повинен торкатися землі.
8. Гравець стоїть проти щита (стілки) на різних відстанях і точно посилає на нього м'яч, що відскакує.
9. Різними способами, з різних дистанцій, під різними кутами, різною швидкістю й траєкторією м'яч посилається в низькі ворота.
10. Те саме, але по інших цілях.
11. Удари з 11-метрової позначки, з кута поля, від воріт.
12. Удар головою без стрибка партнерові.
13. Те саме в стрибку.
14. Ударами головою підтримувати м'яч у повітрі.
15. Гра «Волейбол». М'яч ударяють головами й ногами.
16. Ігрові вправи 3×2, 4х2 і т. д.
17. Удари головою й ногами по підвішеному м'ячу.
18. Удари в ціль через перешкоди й повз перешкоди (стійка, партнер і т. д.).
19. Удари в падінні (через себе й т. д.).

Зупинка м'яча

Зупинка м'яча ногою – найчастіше застосовуваний технічний прийом. Він виконується різними способами. Основні фази руху є загальними для всіх способів.

Підготовча фаза – прийняття вихідної позиції. Вона характеризується одноопорною позою. Вага тіла – на опорній нозі, що трохи зігнута для стійкості. Зупинна нога посилається назустріч м'ячу й розвертається до нього зупинною поверхнею.

Робоча фаза – поступальний (амортизуючий) рух зупинною ногою, що трохи розслаблена. Амортизуючий шлях залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без поступального руху.

У момент зіткнення м'яча й зупинної поверхні починається рух назад, що поступово уповільнюється, і швидкість м'яча гаситься.

Завершальна фаза – прийняття вихідної позиції для наступних дій. Центр ваги переноситься у бік зупинної ноги і м'яча. Після зупинення виконуються переважно удари (передавання) або переміщення з м'ячем (ведення).

Головна вимога до зупинення м'яча – виконувати прийоми з найменшою витратою часу приведенням м'яча в найбільш вигідну для кожної конкретної ситуації позицію.

Надзвичайно важливо при цьому вміння футболіста гасити будь-яку швидкість польоту м'яча. Це досягається такими способами:

- а) за допомогою поступальних рухів;
- б) розслабленням м'язів ноги, шиї, грудей;
- в) накриванням м'яча ступнею, гомілкою, животом.

Чим економніше відбуватимуться ці рухи, тим швидше буде зупинений м'яч. Тому основним завданням тренування буде безперервне уточнення поступальних рухів, накривання м'яча, чергування напруги й розслаблення. При цьому чим менше зайвих рухів робить футболіст, тим швидше він зупиняє м'яч. Футболістові дуже часто доводиться поєднувати зупинку м'яча з одночасною підготовкою його для виконання іншого прийому (удару, ведення). Футболістові також доводиться зупиняти м'яч, що котиться по землі, летить по повітрю, падає зверху або відскакує від землі з різною швидкістю й у різноманітних умовах. Тренування зупинки м'яча зазвичай відбувається одночасно з тренуванням удару. При тренуванні в зупиненні м'яча футболісти користуються вертикальним щитом, посилаючи м'яч у щит під різними кутами: вони домагаються того, щоб він, відбиваючись від щита, повертався, описуючи різні траєкторії.

Крім того, футболіст, тренуючись самостійно, підкидає м'яч вгору (рукою або ногою) і зупиняє м'яч, який падає вниз. Однак найчастіше футболіст удосконалює зупинення м'яча за допомогою партнерів або тренерів.

Вправи для навчання

1. Зупинення м'яча, що падає зверху, різними способами (прямим підйомом, внутрішнім боком стопи й зовнішнім боком стопи з піввідскоку й т. д.), підкидання руками або ногами вгору.

2. Зупинення різними способами м'яча, відбитого від вертикального або похилого щита.

3. Зупинення різними способами м'яча, посланого партнером або тренером ударом ногою, головою або кинутого руками.

4. Зупинення м'яча в іграх і ігрових вправах (3×2, 4×2 і т. д.).

Ведення м'яча

Ведення м'яча ногою – це основний прийом ведення, що являє собою поєднання бігу (рідше ходьби) і ударів по м'ячу ногою різними способами.

Виходячи з тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконуються з різною силою. Якщо потрібно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на 10–12 м. При протидії суперника виникає можливість втрати м'яча, тому варто постійно контролювати м'яч і не відпускати його далі 1–2 м. Не можна не відзначити при цьому, що часті удари знижують швидкість руху. Розрізняють кілька основних видів ведення, які найчастіше використовуються в грі. Відмінність між ними полягає тільки в способі нанесення ударів: ведення серединою підйому, зовнішньою частиною підйому, внутрішнім боком стопи, носком.

Перед тренуванням у веденні м'яча ставиться завдання злитості руху футболіста й м'яча. Це досягається тренуванням у веденні м'яча різними прийомами, з різною швидкістю, без перешкод і з ними. При цьому м'яч ведуть по різних напрямках: по прямій, по віражах, змійкою й т. д. На шляху футболіста ставляться різні перешкоди у вигляді стійок, підвішених мішків, бар'єрів та ін.

Ведення м'яча здійснюється наближено до умов змагання, для чого у великому обсязі даються можливі ігри й ігрові вправи. Футболіст повинен прагнути розвивати техніку ведення м'яча з максимальною швидкістю. Швидкість ведення м'яча залежить як від володіння м'ячем, так і від швидкості бігу футболіста. Ці дві умови є обов'язковими.

Вправи для навчання

1. Ведення м'яча по прямій різними способами (прямим підйомом, внутрішньою й зовнішньою боками стопи, підошвою, спиною вперед і т. д.) правою й лівою ногами.
2. Ведення м'яча з обведенням стійок із правого й лівого боку. Стійки розташовуються по прямій лінії через кожні 5 м. Вести м'яч будь-яким способом поперемінно правою й лівою ногами. Те саме з розташуванням стійок по колу й у різному порядку.
3. Ведення м'яча по лінії центрального кола футбольного поля праворуч лівою ногою, ліворуч правою ногою.
4. Ведення м'яча по прямій, від середини поля до лінії штрафного майданчика з ударом по воротах або з передаванням м'яча партнерові.
5. Ведення м'яча послідовними ударами лівою й правою ногами, ударом однією ногою, не відпускаючи м'яч від себе далі 1 м.
6. Ведення м'яча в коридорі шириною від 4 до 1 метра з різною швидкістю.
7. Ведення м'яча зигзагоподібно, петлеподібно, по різних дугах з обведенням стійок і ударом у ціль.
8. Ведення м'яча в будь-якому напрямку на обмеженому майданчику (30×30, 20×20 м).
9. Ведення м'яча по «вісімці».
10. Ігри й ігрові вправи з веденням м'яча.

Вкидання м'яча

Вкидання м'яча – єдиний технічний прийом, виконуваний польовими гравцями руками. Структура руху при вкиданні багато в чому визначається вимогами правил футболу й не становить особливої складності. Однак, щоб укинути м'яч на значну відстань (25–30 м), необхідні спеціальні навички й певна сила групи м'язів живота, плечового пояса й рук.

При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями обхоплювали його збоку, великі пальці майже стикаються

Підготовчою фазою є замах. Вихідна позиція – стійка ноги нарізно або в позиції кроку. Руки з м'ячем, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі, вага тіла на нозі, розташованій позаду.

Робоча фаза – кидок починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, руки, завершується кистьовим зусиллям у бік укидання.

Виконання *завершальної фази* обумовлюється вимогами правил про те, що в момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами. У зв'язку з цим існує кілька варіантів виконання завершальної фази. У першому випадку гравець випускає м'яч при проходженні руками фронтальної площини, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Іноді в момент кидка здійснюється приставний крок ногою, що стоїть позаду.

І, нарешті, завершальною фазою може бути падіння. Одразу за вкиданням, що виконується після проходження тулубом фронтальної площини, триває рух уперед-униз. Руки обганяють тулуб, і гравець приземлюється на руки, які, згинаючись, амортизують падіння.

Для збільшення дальності кидка іноді використовують укидання з розбігу. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості тих ланок, які беруть участь при вкиданні.

Футболіст повинен вкидати м'яч двома руками, далеко й точно. Тренувати вкидання м'яча найкраще з партнером, поступово змінюючи дистанцію. У цій вправі вдосконалюється точність кидка, тобто партнер зазвичай вимагає посилати м'яч точно в руки або ноги, на голову, на груди, з різною швидкістю й траєкторією. Таким чином, тренування у вкиданні з успіхом об'єднуються з тренуванням удару головою й зупиненням м'яча.

Крім того, для тренування точності вкидання футболіст посиляє м'яч у позначені на полі точки (центральне коло, штрафний майданчик і т. д.). Для підвищення інтересу до тренування вкидання й визначення зрушень, що відбуваються у результаті, встановлюються контрольні штативи. Футболіст повинен уміти вкидати м'яч на дистанцію 20 м і більше по коридору шириною 2 м. Вкидання виконується відповідно до правил гри.

Для вкидання м'яча на дальність велике значення мають вправи для розвитку сили м'язів рук і тулуба, про що є відповідні вказівки в розділі «Методи розвитку сили».

Вправи для навчання

1. Вкидання м'яча через бічні лінії прямо, ліворуч, праворуч, на точність і дальність.

2. Те саме у ноги, на груди, на голову партнера.

3. Вкидання м'яча в сітки.

4. Вкидання м'яча з різних дистанцій у центральне коло.

5. Вкидання м'яча через бічну лінію в штрафний майданчик.

6. Вкидання м'яча на дальність по коридору шириною 2 м.

Обманні рухи (фінти)

Від футболіста вимагається виконувати фінти настільки правдоподібно, щоб їм повірили суперники. Для цього необхідно досконало володіти рухами свого тіла й умінням приховувати свої справжні наміри.

Для тренування фінтів застосовуються спеціальні вправи. Однак тренування фінтів найчастіше протікають у процесі ігор і ігрових вправ, тобто в природних умовах. Через ці особливості характер виконання фінтів строго індивідуальний.

Зазвичай тренування фінтів поєднується з тренуванням ведення м'яча й обведенням. Велике значення для тренування фінтів мають рухливі ігри («квач», «гилка», «боротьба за м'яч» та ін.), а також спортивні ігри (баскетбол, хокей, ручний м'яч та ін.).

Основні помилки. Зроблено помилковий замах на удар на великій відстані від суперника, що стоїть навпроти. Суперник, хоч і зреагував на фінт (ухилився вбік), але встиг перепинити шлях. Така сама помилка буває, коли суперник за спиною. Дуже повільний обманний рух, тому дії здалися суперникові неправдоподібними і суперник на них не зреагував.

Вправи для навчання

1. Ведення м'яча з виконанням обманних рухів.
2. Ведення м'яча з виконанням обманних різних рухів для обведеного одного або декількох партнерів.
3. Рухливі ігри «квач», «гилка», «боротьба за м'яч» та ін.
4. Те саме в спортивних іграх (баскетбол, хокей, ручний м'яч та ін.).
5. Ігри й ігрові вправи (3×2, 5×5 та ін.).

Відбирання м'яча

Відбирання м'яча здійснюється головним чином у момент приймання м'яча суперником або під час ведення. Ефективність використання відбирання обумовлюється ситуаційними здібностями футболіста, тобто здібностями точно оцінити відстань до суперника й м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування гравців і т. д. Зближаючись із суперниками, зберігаючи дистанцію, необхідно атакувати суперника, коли він трохи відпускає м'яч від себе. У цей момент гравець, який атакує, робить ривок до м'яча й ударом ногою, зупиненням або поштовхом плеча виконує відбирання.

Існують два різновиди відбирання м'яча: повне й неповне відбирання. При повному відбиранні м'ячем оволодіває гравець, що відбирає, або його партнер. При неповному відбиранні м'яч відбивається на певну відстань або вибивається за бічну лінію. Незважаючи на те, що м'ячем оволодіває суперник, створюється перешкода його атакувальним діям й виграється час для раціонального перебудовування оборони. Супротивник змушений змінювати темп і фронт атаки.

У складних ситуаціях для відбирання м'яча використовують спеціальні способи: у випаді, у підкаті.

У практиці тренування футболістів відбиранню м'яча приділяють украй мало уваги. Уміння відбирати м'яч повинно оцінюватися високо. Футболісти відбирання м'яча тренують переважно в процесі ігор і ігрових вправ. Спеціальні вправи в тренуванні відбирання м'яча зустрічаються дуже рідко. Однак вони є й ними варто користуватися.

Для відбирання м'яча надзвичайно важливо чітко визначити момент відбирання, засоби його виконання, дозволені правилами гри, вчасно й чітко пустити вибраний засіб у хід і безпомилково його виконати. Футболісти тренують відбирання м'яча за допомогою поштовху тілом, вибивання ногою, постановлення на шляху руху м'яча своєї ноги.

Вправи для навчання

1. Вибивання м'яча «підкатом у півшпагаті» і «шпагаті».

2. Гра «Бій півнів».

3. Гра й ігрові вправи(1×1, 2×1,3×2).

Технічна підготовка воротаря

Крім перерахованих раніше прийомів володіння м'ячем, якими користуються захисники, півзахисники й нападники, воротар застосовує тільки свої, тільки йому дозволені прийоми. Це ловіння м'яча руками, удари по м'ячу руками, ногами, кидки м'яча руками, ведення м'яча руками, відбивання м'яча.

Удари по м'ячу. Воротар повинен володіти ударом по м'ячу ногами й руками в такій мірі, щоб уміти послати м'яч точно своєму партнерові або відбити його в потрібному напрямку. Сюди належить удар ногами по нерухомому м'ячу від воріт, вільний і штрафний. Крім цього, воротар робить удар ногою по м'ячу, підібраному руками. При цьому забезпечується необхідні точність, швидкість, дальність і траєкторія польоту м'яча. Удари воротар тренує в парі з партнером.

Воротар повинен уміти точно відбивати м'яч, що летить у ворота, ударом рук (кулаками). Найчастіше в цьому вони тренуються, захищаючи ворота під час тренувальних ударів, а також в іграх і ігрових вправах, моментах ігрових вправ. Удар кулаком по м'ячу воротар тренує за допомогою партнера, що посилає м'яч йому з різними швидкістю, траєкторією й на різні дистанції.

Удари кулаком воротар також тренує на підвішеному м'ячі.

Кидки м'яча рукою. Воротар більше користується наданим йому правом кидати м'яч рукою після того, як він його піймає.

М'яч повинен бути посланий з необхідними точністю, швидкістю й траєкторією партнерові в ноги або на вільне місце. У кидках м'яча воротар тренується з партнером, але найчастіше в іграх і ігрових вправах. Особливо корисною для воротаря є участь у ручних іграх (ручний м'яч, баскетбол).

Зупинка й ловіння м'яча. Воротареві майже не доводиться зупиняти м'яч. Він переважно ловить його руками. Однак бувають випадки, коли воротар змушений застосовувати зупинення м'яча. Для цього буває досить тих навичок, які воротар зазвичай набуває, беручи участь у групових тренуваннях не в ролі воротаря (іграх й ігрових вправах, естафетах і т. д.). Головне для воротаря – вміти ловити м'яч руками. Удосконалювання в ловінні м'яча руками здійснюється як за допомогою спеціальних вправ, так і при захисті воріт під час тренування партнерів, ударів по воротах, в іграх і ігрових вправах.

Самостійно воротар тренується, підкидаючи собі м'яч руками або ногами, ударяючи його в стінку або об землю. Воротар ловить м'яч, що посилається йому тренером або партнером з різних дистанцій, з різними швидкістю, траєкторією, перебуваючи в різних вихідних позиціях. Участь воротаря в ручних іграх також є гарною вправою.

Відбирання м'яча. Воротареві дуже часто доводиться вступати в єдиноборство. Щоб у цих випадках вийти переможцем, воротареві необхідно володіти прийомами відбирання м'яча. Спеціальні вправи з відбирання м'яча воротар виконує за допомогою партнерів. Часто це буває на тренуваннях футболістів при взятті воріт, а також у іграх і ігрових вправах.

Вправи для навчання техніки володіння м'ячем воротаря

1. Ловіння м'яча воротарем руками на різній висоті після відскоку від щита (удари різної сили).
2. Жонглювання одним або двома м'ячами; підкидання їх по черзі вгору або вдаряючи об щит.
3. Воротар ловить м'яч, що посилається йому партнером руками або ногами з різною швидкістю, на різній висоті, з різною траєкторією.
4. Воротар стоїть обличчям до щита. Партнер, що перебуває позаду воротаря, посилає м'яч у щит під різними кутами. Воротар ловить м'яч, що відскакує.
5. Воротар біля сітки тренує вибивання м'яча з рук, з ноги, удари кулаками.
6. Введення, ловіння, кидання м'яча руками й фінти в ручних іграх.
7. Вибивання м'яча ногами із землі й із рук зі штрафного майданчика на дальність і точність.
8. Воротар ловить м'ячі, що кидає партнер убік від нього й над ним.
9. Ловіння і відбивання м'ячів при тренуванні партнерів в ударах по щиті.
10. Ігри й ігрові вправи (3×2, 4×2, 5×5 і т. д.).

Тактичні прийоми гри в нападі та захисті

Основним методом тренування в тактиці є багаторазове повторення знайомих і розучуваних вправ, розрахованих на вдосконалювання й розширення техніко-тактичних умінь футболіста.

У результаті такого тренування у футболістів створюються відповідні рухові динамічні стереотипи, що і є фізичною сутністю тренування в тактиці.

Для вдосконалювання техніко-тактичних умінь футболісти тренуються:

- у діагональних, поперечних, поздовжніх, дугоподібних передаваннях м'яча;
- у довгих, середніх, коротких передаваннях м'яча;
- у передаваннях м'яча по землі, по повітрю;
- у передаваннях м'яча «на партнера», «у зону»;
- у веденні м'яча й обведенні;
- у відкриванні «на швидкість», за допомогою фінтів;
- у переміщеннях з м'ячем і без м'яча;
- у накриванні футболістів команди супротивника й зони;
- у виходах на перехоплення м'яча;
- у страхуванні й взаємострахуванні;
- у комбінаціях передавання м'яча з веденням і обведенням, відкриванням і закриванням, переміщеннями в парах, трійках і інших позиціях (початкові, штрафні, вільні, кутові удари, викидання м'яча, удар від воріт).

Удосконалювання тактичних прийомів гри протікає залежно від місця, яке займає футболіст у грі (воротар, захисник, нападник), різних систем гри (1-3-2-5, 1-3-3-4, 1-4-2-4 і ін.), методів ведення гри (атаки широким фронтом, через центр, зонний захист і ін.).

Удосконалювання в тактиці здійснюється за допомогою ігор, ігрових і спеціальних вправ. У практиці широко використовуються спортивні ігри (хокей, ручний м'яч, баскетбол), ігрові вправи (3×1, 3×2, 3×3, 4×3, 5×5) і інші спеціальні вправи у передачах, веденні, обведенні, перехопленнях м'яча, у виборі позиції, у відкриванні й закриванні, у страхуванні й взаємострахуванні, у комбінаціях.

Вправи для вдосконалювання в тактиці найбільшою мірою даються одночасно й для вдосконалювання техніки гри, наприклад, при вдосконалюванні в передаваннях м'яча, одночасно футболісти тренуються в ударах, зупинках м'яча, у переміщеннях, «відкриванні» і «закриванні» і т. д. Такі вправи можна розглядати як чисто тактичні. Щоб додати тій або іншій вправі тактичний характер у передаваннях м'яча, звертається головна увага не на техніку виконання футболістом ударів і зупинок, а на напрямок і своєчасність передавань.

Вправи для навчання

1. Передавання м'яча в парах: уздовж поля, поперек і по діагоналі, по землі й повітря, на різній висоті. Передавання безпосередньо гравцеві, на вільне місце, з недодачею.

2. Ведення м'яча в парах, трійках, без змінення й зі зміненням місць, з різною швидкістю пересування, без опору й з опором.

3. Ведення м'яча в парах, трійках з обведенням і з наступними ударами по воротах.

4. Один футболіст веде м'яч, партнер рухається в тому самому напрямку, але в 10–12 м від гравця, який веде м'яч. Направний передає м'яч партнерові, який в одне торкання повертає йому м'яч. Це саме виконується за участі третього футболіста, який заважає виконанню передач.

5. Три футболісти в межах штрафного майданчика захищають ворота, інша трійка футболістів атакує ворота, міняючись місцями.

6. В атаці на одні ворота беруть участь 5 футболістів, від 3 до 4 з них (крім воротаря) захищають ворота. Атака ведеться безперервно до втрати м'яча або взяття воріт. Після втрати м'яча або взяття воріт нападники знову починають атаку з центра поля. Вправи ускладнюються кількістю нападників, кількістю торкань до м'яча й способом передавань м'яча (по землі, по повітря й т. д.).

7. Троє проти двох. На певній площі розміщуються гравці, які зобов'язані передавати заданим способом м'яч один одному, роблячи певну кількість торкань по м'ячу так, щоб направні (2 гравці), розташовані в середині майданчика, не оволоділи м'ячем або не торкалися його. Якщо м'яч покине межі майданчика або направний доторкнеться або відбере м'яч, то направний стає на місце того гравця, що невдало виконав передавання. У вправі може брати участь різна кількість футболістів (3×1, 4×2 і т. д.) і можуть застосовуватися різні способи передавань, відбирання м'яча, різні розміри й форми майданчика.

8. На площі 30 м грають троє проти трьох з нейтральним, який постійно приєднується до групи футболістів, що володіють м'ячем.

9. Гра в хокей з м'ячем для вдосконалювання зв'язків у ланках і лініях команди.

6 МЕТОДИ КОНТРОЛЯ У ФУТБОЛІ

Контроль в спорті – це перш за все контроль за фізичним станом людини, його техніко-тактичною майстерністю і навантаженнями під час тренувальних занять.

Відомо, що фізичний стан людини характеризується рівнем статури, станом здоров'я і ступенем розвитку рухових функцій. Тому контроль за фізичним станом передусім це контроль зазначених трьох показників.

Оцінити рівень статури можна за допомогою різних антропометричних приладів. Детальна методика таких вимірювань повно описана в керівництві з лікарського контролю. Відзначимо тут лише те, що показники статури особливо інформативні у юних (до 16-17 років) і слабо підготовлених футболістів. На зазначених групах спортсменів можна простежити, як змінюється рівень статури під впливом різного за величиною і характером фізичного навантаження. У дорослих кваліфікованих спортсменів показники рівня статури можуть вказувати на ступінь розвитку рухових якостей людини. Так, наприклад, абсолютні показники сили і силової витривалості виявляються більшими у футболістів з великою вагою і зросту. У той же час такі спортсмени мають менші можливості в роботі, яка виконується в ярко виражених аеробних умовах.

Тести, які оцінюють рівень статури, використовуються тільки при періодичному (поетапному) контролі. Застосовувати їх в якості тестів поточного або оперативного контролю недоцільно, тому що більшість з них практично не змінюється під впливом одного або серії тренувальних занять.

На сьогоднішній день для перевірки фізичного розвитку футболістів використовуються такі показники: довжина тіла, вага тіла, довжина ніг, розмір стопи, жирова маса, м'язова маса, співвідношення між жировою і м'язовою масою.

Вимірювання зазначених показників нескладне, і при достатній підготовленості дослідника може бути проведено протягом 5-7 хв.

Інформація про розміри тіла футболіста, і особливо про співвідношення його жирового і м'язового компонентів, може досить точно вказати на переважне переважання енерговиробництва під час роботи, на динаміку адаптації до тренувальних навантажень.

Стан здоров'я може оцінити тільки лікар. Його інформація є надзвичайно важливою, і тренер повинен завжди враховувати медичні рекомендації.

Ступінь розвитку рухових функцій зовні проявляється в рівні розвитку рухових якостей, які можуть бути виміряні за результатами виконання змагальної вправи. Проте враховуючи, що на цей результат впливають і інші види підготовки спортсмена (технічна, вольова і т.д.), а також те, що результат у футболі точно виміряти взагалі неможливо, слід визнати такий спосіб оцінки дуже приблизним. Оцінка може проводитися і за результатами виконання будь-якого елементу змагальної вправи. Так, для вимірювання рівня силових якостей футболіста можна виміряти силу (або градієнт

сили) в момент відштовхування. Нарешті, третій спосіб оцінки рівня фізичної підготовленості пов'язаний з використанням контрольних вправ – тестів. Головна вимога при цьому полягає в тому, щоб тести були технічно дуже простими. Тільки тоді результат в контрольних вправах буде обумовлений рівнем розвитку рухових якостей.

Рівень розвитку рухових якостей футболіста доцільно вимірювати за допомогою наступних тестів:

1. Біг на 15 м зі старту – для оцінки здатності швидко виконувати старт («стартова» швидкість).

2. Біг на 15 м з ходу – для оцінки рівня розвитку максимальних швидкісних можливостей («дистанційна» швидкість).

Відомо, що співвідношення між стартовою і дистанційною швидкістю може бути дуже різним, але в цілому залежності між ними немає. Це означає, що футболіст, який має кращі показники в бігу на 15 м зі старту, може виявитися останнім в бігу на 15 м з ходу. Іншими словами, одна сторона швидкісних здібностей у футболіста розвинена на високому рівні (здатність до швидкого старту), а інша – на низькому. Тому під час тренувальних занять, контролюючи швидкісні можливості підопічних, тренер зможе чітко визначити, в якому напрямку треба продовжувати роботу з удосконалення такого важливого компонента підготовленості футболіста, як швидкість бігу.

3. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами, – для оцінки стрибучості.

4. Степ-тест – для оцінки витривалості.

Для оцінки зазначеної рухової якості застосовуються такі тести, як визначення максимального споживання кисню (МПК) і максимальної анаеробної потужності (МАП).

Оцінювати спритність футболістів за допомогою спеціальних тестів досить важко. Перш за все тому, що важко підібрати тест, який реально повинен відтворювати дійсні ігрові ситуації.

Під час оцінки спритності, можна використовувати тести, в яких футболісти повинні за завданням відтворити певні величини силових, просторових і часових характеристик руху (наприклад, стрибнути вгору на висоту, рівну 26- 50% від максимальної, направити м'яч на 10, 15, 20 м і т. д.).

Технічну майстерність спортсмена можна оцінити кількома шляхами. Найбільш простий з них – це візуальна оцінка техніки рухів (на око). У деяких видах спорту такий спосіб залишається до цих пір єдиним. Так вимірюють технічну майстерність у футболі, гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні та деяких інших видах спорту. Однак про технічну майстерність футболіста найкраще свідчать такі показники (по В.М. Заціорському):

1. Обсяг техніки, або кількість дій (прийомів), які може виконати спортсмен.

2. Універсальність дії, тобто те наскільки використовувані гравцем рухи (прийоми) різноманітні.

3. Ефективність техніки рухів.

Показники обсягу техніки важливі з двох причин. По-перше, вони тісно пов'язані з рівнем розвитку рухових якостей. Це означає, що чим більшою кількістю рухів володіє спортсмен, тим він сильніше, швидше і витриваліше. По-друге, великий обсяг техніки дає спортсмену певні переваги перед суперником.

За пропозицією Ю. А. Морозова у футболі обсяг техніки оцінюють за такими показниками: короткі і середні передачі назад і поперек поля, короткі передачі вперед, довгі передачі, відбір, перехват, гра головою, удари по воротах, штрафні та кутові удари. Усі зазначені прийоми виконуються футболістами під час гри, і кількість їх коливається від 600 до 1000. Припускають, що якщо команда за гру виконала 800-900 прийомів, то активність її була на високому рівні. Зауважимо, що в кожному конкретному випадку потрібно ретельно аналізувати складові цієї суми. Може виявитися так, що приріст показників був досягнутий за рахунок не ефективного і тривалого розіграшу. Тому у всіх випадках стенографічний аналіз гри повинен доповнюватися якісним аналізом тренера.

Аналогічна ситуація складається в такому показнику технічної майстерності, як різнобічність техніки. Цей показник характеризує різноманітність рухових навичок. Припустимо, що у спортсмена великий обсяг техніки, але майже всі вправи, якими він володіє, одноманітні. Наприклад, використовуються тільки прийоми захисту або тільки прийоми нападу. В цьому випадку виграти поєдинок з суперником з різнобічною технікою дуже важко. Спортсмен, про якого можна сказати, що він різнобічно технічно підготовлений, володіє, як правило, не просто високим рівнем рухових якостей, але гармонійним їх розвитком. Крім того, під час змагань такий спортсмен практично завжди «нав'язує» свою тактику супернику, контролюючи його дії різноманітними відповідями.

Один із способів *оцінки ефективності* – це порівняння спортивного результату з потенційними можливостями спортсмена. В даному випадку вони визначаються рівнем розвитку рухових якостей. Зазвичай порівнюються результати в двох вправах: в технічно складній і технічно простій, які вимагають прояву однакових рухових якостей. Наприклад, оцінюється різниця між результатами в бігу на 20 м і при виконанні того ж бігу, але з веденням м'яча.

Найбільш поширений спосіб оцінки ефективності техніки у футболі – обчислення коефіцієнта ефективності (КЕ), який розраховується як відношення правильно (безпомилково) виконаних прийомів по відношенню до всіх виконаних прийомів. При цьому в залежності від цілей розрахунку КЕ він може бути узагальненим та індивідуальним. Узагальнений КЕ розраховується відразу для всіх прийомів, які виконував футболіст під час гри. Наприклад, Ф. Бекенбауер в матчі чемпіонату світу 1974 р. виконав за гру 117 прийомів і тільки в 7 припустився помилки. Його узагальнений КЕ = 0,93. У цій же грі спортсмен зробив 33 ведення і жодного разу не помилився; 6 перехоплень, з яких два – з помилкою. Індивідуальний КЕ: для ведення = 1,0, для перехоплень = 0,66. Коефіцієнти ефективності для гравців різних амплуа відрізняються. У захисників високим КЕ вважається 0,85, у півзахисників – 0,75-0,80, у нападників – 0,65-0,70.

Після визначена оцінки фізичного стану спортсмена і його техніко-тактичної майстерності, можна планувати тренувальне заняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Вознюк, Т.В.** Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
2. **Воронова, В. І.** Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. **Івойлов, О.В., Титар, В.А.** Спортивні ігри. – Х.: Основа, 1993. – 214 с.
4. **Вознюк, Т.В.** Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
5. **Келлер, В.С.** Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. – 78 с.
6. **Костюкевич, В.М.** Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
7. **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.
8. **Соломонко, В. В.** Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К.: Олімпійська література, 2014. – 304 с.
9. **Франков, А. В.** Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с. ISBN 978-966- 312-885
10. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФУТБОЛУ

Методичні рекомендації

**для викладачів, студентів, магістрантів,
тренерів, учителів фізичної культури**

Укладач ЄРМОЛЕНКО Олександр Вікторович

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання І. І. Дьякова

68/2019. Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 4,42.
Обл.-вид. арк. 3,92. Тираж 25 пр. Зам. №

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 1633 від 24.12.2003