

**Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту**

Загальні основи техніки футболу

(методичні рекомендації з курсу «ТМ спортивних ігор (футбол)» для студентів денної та заочної форми навчання, викладачів спеціальних навчальних закладів, тренерів ДЮСШ)

Дніпро - 2018

УДК796.332

Методичні рекомендації підготували: ЗТУ, доцент кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, к.фіз.вих. Овчаренко С.В., викладач кафедри спортивних ігор ПДАФКіС к.фіз.вих., Соловей Д.О., старший викладач кафедри спортивних ігор ПДАФКіС Яковенко А.В.

Рецензент:

Соловей О.М. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Овчаренко С.В.

Загальні основи техніки футболу / Соловей Д.О., Яковенко А.В. : методичні рекомендації . – Дніпро: ПДАФКіС, 2018. – 46 с.

Анотація

Дана робота присвячена питанням методики навчання і вдосконалення техніки гри футбол.

У роботі систематизовані і узагальнені відомості, що стосуються технічної підготовки футболістів. Значна увага приділена аналізу виконання рухових дій футболістів з м'ячом та без м'яча. Розглянуті питання, що стосуються методики навчання і вдосконалення технічної підготовленості на заняттях футболу.

Методичні рекомендації призначені для студентів денної та заочної форми навчання, викладачів спеціальних навчальних закладів, тренерів ДЮСШ.

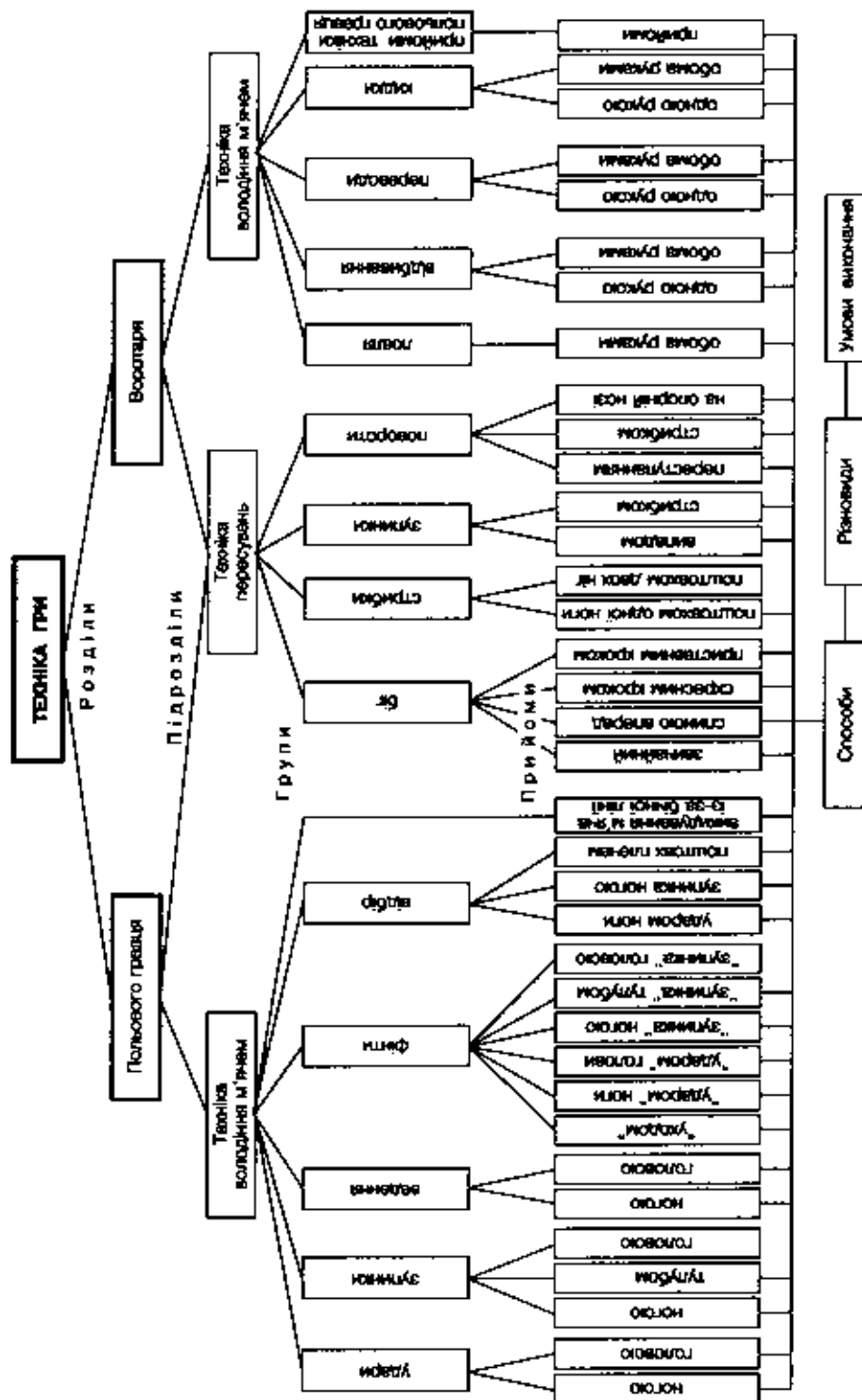
Методичні рекомендації розглянуті і затверджені на засіданні кафедри спортивних ігор 13 вересня 2018 року, протокол №2; на засіданні методичної ради ПДАФКіС 9 жовтня 2018 року, протокол №1.

ЗМІСТ

1. Загальна характеристика техніки гри у футбол.....	4
1.1. Пересування.....	5
1.2. Удари по м'ячу ногою.....	8
1.3. Удари по м'ячу головою.....	11
1.4. Зупинки м'яча.....	12
1.5. Ведення м'яча.....	17
1.6. Відволікаючі дії (фінти).....	18
1.7. Відбирання м'яча.....	21
1.8. Вкидання м'яча з-за бічної лінії	22
1.9. Гра воротаря.....	23
2. Структура процесу навчання технічному прийому.....	30
Контрольні питання для самостійної роботи.....	32
Практичні завдання для самостійної роботи.....	33
Додатки.....	34
Література.....	46

1. Загальна характеристика техніки гри у футбол

Техніка передбачає здатність футболіста під час гри вільно і точно виконувати рухові дії. Вона є основою навчання разом із тактикою, певна річ, не останню роль відіграє фізична підготовка.

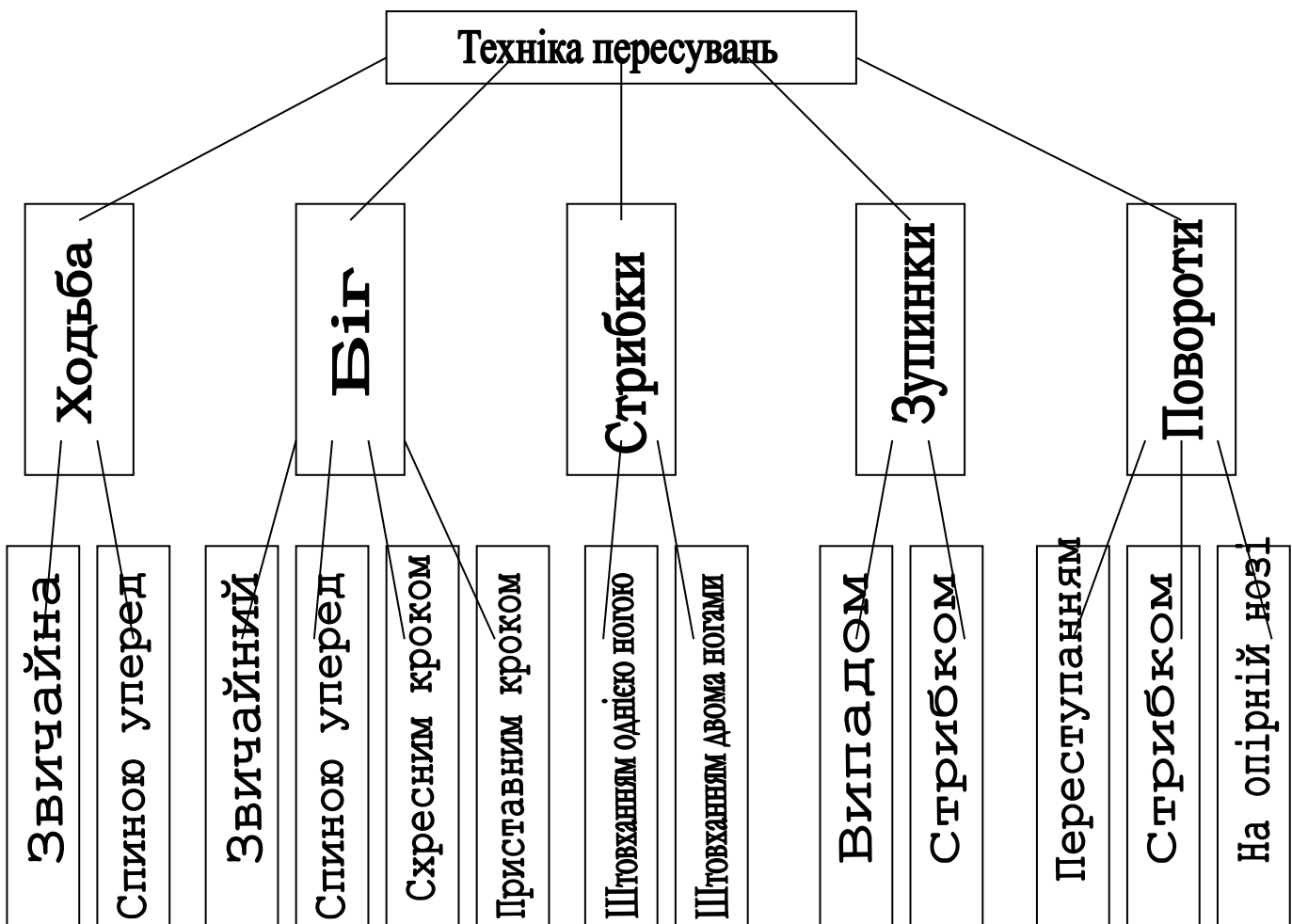


Систематизація прийомів техніки гри (за П. Н. Козаковим)

Техніка розподіляється на загальну (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки, стрибки) і спеціальну (удари по м'ячу, зупинки-приймання його, ведення, обвідки, фінти, відбір м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, укидання м'яча з-за бічної лінії) (див. схему).

1.1. Пересування

Ходьба футболіста трохи відрізняється від звичайної ходьби, тому що він рухається по футбольному полю, трохи зігнув ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму та швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом та іншими видами пересувань і елементами техніки.



Біг – один з основних засобів пересування у футболі. В футболі використовуються наступні різновиди бігу: звичайний, спиною уперед, схресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується задля вибору позицій та переслідування суперника. Звичайним він називається тому, що подібний на легкоатлетичний. Різниця лише в довжині кроку (у спринтерів 2 – 2,2м, а у футболістів – 1,3-1,5м) та частоті кроків (у спринтерів – 4-4,5 кроку в секунду, а у футболістів 5,1 – 5,5 кроку в секунду). При цьому коротка фаза польоту сприяє виконанню швидкої зміни дії на полі (зупинкам, стрибкам, поворотам, напрямку руху).

Біг спиною уперед використовується головним чином гравцями захисту, які приймають участь у відборі м'яча та відборі позиції. Йому властиві короткі, але часті кроки на носках та незначна фаза польоту.

В процесі бігу спиною уперед гравець іноді втрачає рівновагу, що призводить до падіння. Одна із вимог стійкості – не відхиляти тулуб назад.

Біг схресним кроком є специфічним засобом пересування і використовується головним чином в поєднанні з іншими видами бігу. Він характеризується біговими кроками, які виконуються у бік (махова нога рухається схресно попереду опорної ноги). Фаза польоту в бігу дуже мала.

Біг приставним кроком застосовують як попередню фазу пересування, після якої, в залежності від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування.

Він виконується на злегка зігнутих ногах. Перший крок робиться в бік ногою, яка ближче до напрямку руху. Другий крок є приставним. Акцент зусиль при поштовхах та махових рухах повинен бути спрямований в бік, а не в гору.

Стрибки. Використовуючи стрибки, виконують деякі прийоми зупинок та поворотів. Стрибки є складовою частиною в техніці окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою та деяких фінтів. В грі використовуються стрибки уперед, в бік, догори і в суміжних з ними

напрямах. Ефективність стрибка визначається координаційними здібностями футболіста, який повинен виконати із різних вихідних положень оптимальні по просторових, часових та силових характеристиках рухи. Усім стрибкам властиві фази відштовхування, польоту та приземлення.

Розрізняють два прийоми стрибків – поштовхом однією й двома ногами.

Стрибки відштовхуванням однією ногою характеризуються активним відштовхуванням, яке супроводжується маховим рухом ноги й переносом ЗЦТ тіла в бік стрибка. Траєкторія та величина стрибка залежить від ігрової ситуації. Приземлення робиться на одну чи обидві ноги. Жорстка, на короткому шляху, амортизація дозволяє швидше й ефективніше переключатися на наступні дії.

Стрибки відштовхуванням двома ногами. При стрибку з місця перед відштовхуванням гравець швидко підсідає. Активне випрямлення ніг супроводжується перенесенням ЗЦТ тіла в бік стрибка та маховим рухом рук. При стрибку з розгону на останньому кроці робиться стопорячи постанова однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога. Фази відштовхування, польоту та приземлення здійснюються як в стрибку з місця.

Зупинки є ефективним засобом зміни напрямку руху. В футболі застосовують два прийоми зупинки: стрибком і випадом.

При зупинці стрибком виконується короткий стрибок з приземленням на махову ногу, яка для стійкості трохи згинається. Часто приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього кроку. Махова нога виноситься уперед з опорою на п'яту з наступним перекатом на стопу. Зупинка випадом характеризується двохопорним положенням із значним згинанням ніг.

Після зупинок зазвичай слідують швидкі пересування в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинці повинно бути вихідним положенням для наступних дій.

Повороти. За допомогою поворотів футболісти з мінімальною витратою швидкості змінюють напрямлення бігу. Вони також є складовою частиною техніки виконання деяких ударів, зупинок, ведення та фінтів.

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

При швидкій та несподіваній зміні напрямку руху найбільш ефективний поворот стрибком. Його виконують активним відштовхуванням в бік повороту. Стопа махової ноги розвертається в тому ж напрямку. Стрибок невисокий, але достатньо широкий.

Поворот на опорній нозі має два різновиди. В першому випадку він виконується на дальній від напрямку повороту нозі. Виносячи проекцію ЗЦТ за межу площини опор, футболіст розвертається на носку опорної ноги в бік повороту. В другому випадку поворот здійснюється на ближній до напрямлення руху нозі. ЗЦТ тіла зміщується в бік повороту. Крок ноги, що переноситься, робиться схресно попереду опорної в цьому ж напрямку. Поворот виконується на носку трохи зігнутої ноги.

1.2. Удари по м'ячу ногою

Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи.

Удар внутрішньою частиною стопи виконується з розбігу і без нього. Цей удар застосовується під час передач м'яча на короткі та середні відстані, а під час ударів з невеликої відстані по воротах. Він вважається одним із точних, оскільки м'яча торкається велика частина поверхні стопи, однак сила удару менше порівняно з іншими способами.

Розбіг виконується по прямій відносно до м'яча та напрямку його польоту. Опорна нога, зігнута в коліні, ставиться за 10 - 15см від м'яча збоку. Її носок повинен "вказувати" напрямок польоту м'яча. Нога, якою гравець завдає удару, відводиться назад, а її стопа розвернута назовні під прямим кутом щодо напрямку удару.

В момент торкання стопою м'яча носок напружений, гомілкостоп закріплений, тулуб трохи нахилений вперед, а руки зігнуті в ліктях. Удар наноситься в середину м'яча або нижче в залежності від того по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець. Після завершення передачі нога не зупиняється, а продовжує свій рух за м'ячем (проводка). Це забезпечує влучний політ м'яча.

Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.

Цей удар застосовується переважно під час виконання середніх і довгих передач, ударів із стандартних положень, а також по воротах з різних відстаней.

Розгін виконується під кутом біля 45° щодо напрямку удару, останній крок значно подовжений. Опорна нога злегка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 25-30 см. від м'яча збоку. Тулуб трохи нахилений в бік опорної ноги. Одночасно з останнім кроком нога, що завдає удару по м'ячу, згинається в колінному суглобі та відводиться назад. Далі вона енергійно розпрямляється і в момент торкання м'яча напружується в гомілковоступневому суглобі. Удар наноситься в середину м'яча або нижче в залежності від того по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець.

Удар по м'ячу серединою підйому.

Цим ударом користуються під час виконання середніх та довгих передач м'яча, атаки воріт суперника, вибивання м'яча воротарем.

Розгін, м'яч і ціль знаходиться приблизно на одній лінії. Опорна нога, трохи зігнута в коліні, ставиться на рівні з м'ячем за 10 – 15 см. збоку. Під час ударного руху відбувається перекочування з п'яти на носок. Умовна вісь стопи спрямована в напрямку удару. Нога, якою завдають удару, згинається в коліні й відводиться назад, після чого швидким рухом стегна вона виноситься вперед. Гомілка, яка відстає від стегна, отримує додаткове прискорення і швидко рухається до м'яча. В цей час носок сильно відтягується, гомілкостоп закріплюється, коліно знаходиться над м'ячем.

Удар наноситься в середину м'яча. Опорна нога піднімається на носок, а тулуб нахиляється уперед.

Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

Цей удар ефективний під час виконання ударів зі стандартних положень, передача м'яча на середні та далекі відстані. Завдяки йому м'яч можна спрямувати по прямій і дугою.

Розгін прямий або під невеликим кутом. Останній крок збільшений. Плече, протилежне опорної ноги, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см. від м'яча збоку.

Нога, якою завдають удару, згинається в коліні, стопа розвернута носком всередину. Щоб надати м'ячу обертання і політ по дузі, удар завдається збоку, а щоб спрямувати його по прямій, удар завдається по центру. Тулуб нахилений в бік опорної ноги.

Удар по м'ячу носком.

Застосовується тоді, коли необхідно зробити несподівано, без підготовки, удар по воротах. Крім того, цей удар застосовується при вибиванні м'яча у суперника в шпагаті або випаді. Виконується він з місця або розгону. Розгін, м'яч і ціль знаходиться на одній прямій. Опорна нога ставиться збоку, трохи позаду від м'яча. Нога, що завдає удару, зігнута в коліні (замах для удару дуже короткий). Ударний рух виконується напруженою ногою. В момент удару носок дещо піднесений і спрямований в середину м'яча.

Через те, що ударна площа носка незначна, цей удар має меншу влучність, особливо при ударах по м'ячу що котиться.

Удар по м'ячу п'ятою.

Під час застосування такого удару гравець має на маті дезорієнтувати суперника і виконати несподівану передачу назад. При виконанні удару опорна нога ставиться збоку і трохи попереду м'яча. Нога, що завдає удару зробив замах, переноситься через м'яч. Потім енергійним рухом стегна і гомілки назад виконується удар п'ятою в середину м'яча. Під час удару нога напружена, стопа розташована паралельно землі.

Існує ще два способи виконання удару п'ятою по м'ячу, це схресно по відношенню до опорної ноги та опорною ногою.

1.3. Удар по м'ячу головою

Удар по м'ячу головою використовується під час гри як у захисних діях (відбивання м'яча) так й у атакуючих діях (передача м'яча, удар по воротах). Частіше всього використовується удар серединою лоба та його варіанти. Однак в грі застосовуються також й удари бічною частиною голови, потилицею, тім'яною частиною голови. Правда, ці удари використовуються дуже рідко. Удари головою гравець виконує з місця і в русі під час бігу та стрибків, відштовхуючись однією або обома ногами.

При навчанні ударам головою дотримуються наступної послідовності: з початку вивчають удари з місця при зустрічному та боковому польоті м'яча, потім в той же послідовності – в стрибку, відштовхуючись з місця і з розбігу. При цьому слід застосовувати полегшені або слабко накачані м'ячі.

Техніка ударів по м'ячу головою включає *підготовчу, робочу та завершальну фази*.

Удар по м'ячу серединою лоба без стрибка.

Підготовча фаза-замах. Гравець з вихідного положення (ноги в положенні кроку, руки зігнуті в ліктях) згинає ногу яка знаходиться позаду і переносить на цю ногу вагу тіла, тулуб та голову відхиляє назад, руки виносить вперед .

Робоча фаза-ударний рух і провідка. Ударний рух починається з розгинання ноги, що знаходиться позаду, швидкого подання тулуба вперед з відведеними назад плечима і руками а закінчується різким рухом голови та переносом ваги тіла на ногу яка знаходиться попереду . Удар верхньою частиною чола доцільно виконувати в момент, коли тулуб і голова прийняли положення перпендикулярне поверхні поля, тому що в цьому положенні досягається найбільша швидкість руху голови, що дозволяє виконати удар значної сили.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступних дій.

Удар по м'ячу серединою лоба в стрибку

Це складний технічний прийом, який вимагає від гравця вміння правильно скоординувати свої рухи в найвищій точці стрибка. Стрибок виконується відштовхуванням однією або двома ногами одночасно. З розбігу зручніше відштовхуватись однією ногою, а з місця-двома.

Підготовча фаза-стрибок і замах. Перед вистрибуванням сильно зігнувши ноги в кульшових і колінних суглобах нахилити верхню частину тулуба вперед. Далі одночасно виконати розгинання ніг, швидкий рух тулуба і рук вгору-вперед. Стрибок-відштовхнувшись відхилити тулуб назад.

Робоча фаза-ударний рух і проводка. Ударний рух починається в момент або трохи раніше досягнення найвищій точки стрибка. Тулуб швидко подається вперед з відведеними назад плечима і руками та різким рухом голови. Наступні рухи не відрізняються від рухів під час виконання ударів головою в опорному положенні.

Завершальна фаза – приземлення та прийняття вихідного положення для наступних дій. Приземлення виконується на носки трохи зігнутих ніг.

1.4. Зупинки (прийом) м'яча

Зупинки м'яча набувають важливого значення від часу заборони гри руками. Зупинка м'яча має відбуватися швидко, виконуватися у відповідному напрямку і узгоджуватися з подальшим розгортанням гри. Зупинка не мусить бути легко прогнозованою для суперника. Залежно від положення м'яча виконують зупинки – м'ячів, що котяться після відскоку від землі, і м'ячів, що летять назустріч і з різних напрямків. Крім того, зупинки виконують ногою, тулубом, головою.

М'ячі, що котяться, зупиняють внутрішньою і зовнішньою частинами стопи, підошвою.

Після відскоку від землі м'ячі зупиняються підошвою, внутрішньою, зовнішньою частинами стопи і підйому, стегном, грудьми.

М'ячі, що летять, зупиняють серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном, головою, животом, грудьми.

Основні фази руху при зупинці м'яча є загальними для всіх способів.

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

Робоча фаза – поступливий (амортизуючий) рух ногою, що зупиняє м'яч, яка трохи розслаблена. Амортизуючий рух залежить від швидкості польоту м'яча. Якщо швидкість незначна, то зупинка виконується розслабленою ногою без поступливого руху. У момент торкання з м'ячем (чи трохи раніш) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

Завершальна фаза – зайняття вихідного положення для наступних дій. Загальний центр тяжкості переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи. Вісь опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч. Нога, що зупиняє м'яч, винесена вперед і розвернута носком “від себе” на 90°, щодо опорної ноги. Обидві ноги трохи зігнуті в колінних суглобах, руки – в ліктях. Вага тулуба перенесена на опорну ногу, він нахилений вперед для рівноваги. Нога, якою зупиняють м'яч, відводиться назад, щоб погасити швидкість його руху. Нога, якою зупиняють м'яч, розслаблена, зір гравця контролює м'яч аж до моменту його зупинки

Зупинка м'яча підошвою. Вісь стопи опорної ноги спрямована вбік, звідки котиться м'яч. Носок ноги, якою зупиняють м'яч, піднятий вгору і спрямований рівнобіжно до стопи опорної ноги під кутом 30-40° щодо поверхні поля. Ноги трохи зігнуті в колінних суглобах. Під час торкання м'яча з підошвою виконуються незначний поступливий рух назад.

Методика навчання і можливі помилки, які гравець допускає під час зупинки м'яча підошвою, не відрізняються від особливостей зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи.

Зупинка м'яча підошвою після його відскоку від землі. Техніка виконання цієї зупинки не відрізняється від техніки зупинки м'яча підошвою, що котиться назустріч. Різниця в тому, що кут між підошвою і поверхнею поля залежить від напрямку наближення м'яча до гравця. Якщо м'яч падає згори, то і кут буде більший .

Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи після його відскоку від землі.

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

Зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи після його відскоку від землі

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

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

Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи

Приєм застосовується у випадках, коли м'яч летить на висоті колін або вище. Техніка його виконання не відрізняється від техніки виконання

зупинки м'яча, що котяться по землі, внутрішньою частиною стопи. Різниця тільки в положенні м'яча.

Зупинка м'яча стегном

Якщо м'яч наближається згори і його неможливо зупинити стопою, грудьми, тоді це роблять стегном. Стегно має великі м'язи, тож під час зіткнення з ним м'яча значно зменшується сила відскоку. Стегном можна зупинити м'яч двома способами: перший – м'яч відскочить вгору; другий – після зіткнення, м'яч опуститься на землю перед гравцем.

Перший спосіб зупинки м'яча застосовують, коли цього вимагають умови, де є потреба, щоб м'яч був недалеко від гравця. Другий – тоді, коли намагаються передати м'яч або перейти на ведення.

Техніка виконання зупинки м'яча

Гравець стає точно навпроти м'яча, що наближається, а вагу тіла переносить на зігнуту в коліні опорну ногу. Ногу, якою зупиняє м'яч, зігнуту в коліні, піднімає вгору так, щоб кут між стегном і гомілкою мав приблизно 50-60°. Стегно ноги, якою виконується зупинка, виставляється назустріч м'ячу, що наближається. Якщо м'яч опускається згори, тоді стegno ноги, якою виконують його зупинку, виставляється до горизонтального положення щодо землі. Якщо дуга льоту м'яча невелика, високо виставляти стegno немає потреби.

Особливості руху ноги, якою виконується зупинка м'яча, не відрізняються від її руху, здійсненого під час зупинки м'яча серединою підйому. Назустріч м'ячу, що наближається, виносять стegno і під час зіткнення з ним опускають разом з м'ячем, відводячи стegno вниз-назад. Якщо немає потреби в зупинці м'яча перед гравцем, тоді стegno потрібно тримати горизонтально, у такому випадку м'яч, торкнувшись поверхні м'язів, матиме м'якшу силу падіння і відскік. Після цього можна переходити на доцільний спосіб дій стопою. Якщо м'яч летить назустріч гравцеві низько, тоді і шлях стегна ноги, якою його зупиняють, буде коротким. Завдяки цьому гравець забезпечує собі

умови для неочікуваних наступних дій (ведення, передачі, відходи вбік тощо). М'яч має торкатися подальшої частини стегна (його третини).

Зупинка м'яча грудьми

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

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

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

Зупинка м'яча головою

У випадку, коли м'яч летить вище росту гравця, залишається єдиний спосіб його зупинки – головою.

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

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

1.5. Ведення м'яча

У сучасному швидкому футболі ведення м'яча не має такої популярності, як колись. Якщо часто застосовувати ведення м'яча, швидкість дій команди уповільнюється, тому цей прийом не широко вживаний. Передача м'яча

партнеру завжди здійснюється швидше, ніж ведення. Однак в індивідуальних діях, коли має місце щільне прикривання суперником, гравець без ведення м'яча обійтися не може. У футболі найчастіше застосовується ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Гравці, крім того, користуються і веденням внутрішньою частиною стопи, серединою підйому, носком, стегнами і головою.

Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Стопа ноги, якою гравець виконує ведення м'яча, розвернута носком всередину, тоді рух гравця буде природним, оскільки швидкість бігу не зменшиться.

Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Застосовується гравцями у випадках, коли з м'ячем потрібно змінити напрямок руху. М'яча торкається внутрішня частина стопи від великого пальця до гомілки. Гравець ніби штовхає м'яч стопою, розвернутою носком від себе (зовні), а після поштовху повертається в попереднє, звичайне положення. Коліно ноги, якою гравець виконує ведення м'яча, також розвернуте від себе, тулуб дещо нахилений в бік опорної ноги. Кроки гравця під час ведення м'яча трохи збільшені.

Ведення м'яча серединою підйому. Цей прийом ведення застосовується рідко, оскільки існує небезпека, що гравець може носком зачепити землю. Рух гравця тут природний, тому що відсутнє розвертання стопи зовні або всередину. Внаслідок такого прийому ведення м'яча збільшена площа дотику до нього, що і гарантує точність виконання.

Ведення м'яча носком. Застосовується під час одноборства з суперником на максимальній швидкості (на "протиках").

Ведення м'яча стегном. Прийом використовується тоді, коли м'яч летить напіввисоке та під час швидкого бігу, щоб гравець не витрачав час на опущення м'яча на землю. М'яч підбивається короткими рухами стегна, частиною ближчою до коліна, догори в потрібному гравцеві напрямку.

Ведення м'яча головою. Така техніка ведення м'яча не відрізняється від техніки ударів по м'ячу головою. Гравець підбиває м'яч невисоко догори-

вперед, наздоганяє його і знову повторює удар, рухаючись у визначеному напрямку.

1.6. Відволікаючі дії (фінти)

Це рухи, внаслідок яких суперник вводиться в оману. Успішне виконання фінтів залежить від наявності у гравця необхідних фізичних і психічних якостей, його інтуїції та здатність імпровізувати. Тут особливо важливу роль відіграють багате уявлення, швидкість реакції, висота розташування центру ваги тіла, швидкість і загальна фізична підготовка.

Існують фінти, які виконуються з м'ячем і без м'яча. Фінти без м'яча залежно від характеру руху стосуються загальної техніки. Це прискорення, зміна швидкості та напрямку бігу. Фінти без м'яча – засіб звільнення себе від опіки суперника з метою виходу на вигідну позицію для оволодіння м'ячем. Наприклад, під час укидання м'яча з-за бічної лінії. Захисники також користуються фінтами без м'яча. Вони спостерігають за атаками суперника, який веде м'яч, і намагаються спровокувати, щоб він відпустив м'яч і тоді вибити або відібрати його. Воротарі застосовують фінти тілом з метою створення такої ситуації, щоб нападаючі наносили удари у ті кути воріт, до захисту яких вони підготувалися заздалегідь. Достатньо ефективно воротарі користуються фінтами і під час виходів із воріт.

При аналізі техніки відволікаючих дій відокремлюють дві загальні фази: обманний рух, розрахований на те, щоб ввести суперника в оману, та справжній рух, який починається відразу після того, як суперник зреагує на обманний рух. Обманний рух виконується повільно, щоб суперник його добре побачив, а справжній – швидко.

Фінти без м'яча – це природні рухи. Ними оволодівають під час проведення ігрових вправ та Ігор.

Фінти з м'ячем розподіляються залежно від місця і положення, яке займає суперник під час здійснення гравцем фінту, – спереду, збоку, ззаду.

Фінти під час виконання ударів по м'ячу.

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

Фінт з відтягуванням м'яча назад

Фінт має викликати в суперника захисну реакцію. Гравець імітує рухи удару по м'ячу носком. У цей момент у суперника настає захисна реакція, а гравець користуючись нею, заносить ногу над м'ячем і відтягує його вбік або назад (п'ятою, підошвою). У першій фазі руху можна використовувати такі дії як і під час виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи, а в другій – відтягнути м'яч зовнішньою частиною підйому.

Фінт з ударом по м'ячу головою, прийом м'яча ногою

Застосовується у випадках, коли м'яч наближається до гравця на висоті голови, а суперник перебуває за кілька метрів. Гравець у першій фазі виконує ті самі рухи, що під час удару головою. В другій фазі тулуб відводиться назад, а м'яч зупиняється ногою в момент торкання землі. Суперник зреагувавши на фінт, біжить в напрямку очікуваного ним місця, спрямування м'яча ударом голови.

Фінт під час зупинки м'яча

Суперник стоїть за спиною у гравця, до якого наближається м'яч спереду. Гравець робить крок вперед, переносить вагу тіла на ногу, що розташована попереду з одночасним поверненням тулуба в напрямку наближення м'яча. Суперник переконаний, що гравець зупинить м'яч підошвою, і наближається до нього з того самого боку. Тим часом гравець переносить вагу тіла на протилежну ногу і зупиняє м'яч другою ногою, залишаючи суперника за спиною.

Фінт з поворотом

В основі фінту перенесення ваги тіла з ноги, що виставлена наперед і пропускає м'яч. Після виконання швидкого, неочікуваного суперником напівповороту гравець залишає його за спиною, маючи перед собою м'яч.

Фінт з пропуском м'яча

У гравця, який виконує фінт, суперник перебуває за спиною. Гравець з максимальною швидкістю стартує назустріч м'ячу, імітує його зупинку й пропускає поміж широко розставлених стопи, після цього робить напівповорот і наздоганяє м'яч.

Фінти під час ведення м'яча

Одиночний фінт. Назустріч гравцеві, який веде м'яч, виходить суперник. У першій фазі гравець виконує нахил тулуба вбік вільної ноги. Імітуючи відхід з м'ячем у тому самому напрямку. В другій фазі, швидко переносить вагу тіла на другу ногу, водночас внутрішньою частиною підйому відтягує м'яч у протилежний бік.

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

Фінт із зупинкою м'яча підшвою

Цей фінт побудований на зміні швидкості бігу. Суперник атакує гравця, який веде м'яч збоку. Той неочікуване робить прискорення, на що суперник реагує відповідним прискоренням. Гравець, який володіє м'ячем, раптово виконує зупинку підшвою, захисник, зреагувавши на те, уповільнює біг, а гравець з м'ячем у цей час прискорює біг із зміною напрямку або передає м'яч партнеру.

Фінт із зупинкою м'яча підшвою і веденням у тому самому напрямку

Цей фінт вивчають після оволодіння серією фінтів із зупинкою м'яча підшвою і зміною напрямку руху. Гравець веде м'яч, а збоку його атакує

суперник. Раптово зупиняє м'яч підошвою, після чого продовжує рухатися в тому самому напрямку з прискоренням, щоб залишити суперника за спиною.

Послідовність навчання

Така сама, як і в попередньому фінту, крім однієї вправи. Замість руху зі зміною напрямку виконують вправу із зупинкою м'яча в зумовлених місцях.

Фінт із занесенням ноги над м'ячем

Застосовується у випадках, коли гравця, який володіє м'ячем, суперник атакує збоку. Мета таких дій: переконати суперника, що гравець зупинить м'яч підошвою, а насправді він тільки уповільнить біг, занесе ногу вперед над м'ячем, після чого миттєво прискорює рух в тому самому напрямку.

1.7. Відбирання м'яча в суперника

Застосовується цей прийом залежно від ситуації, в якій опиниться гравець, котрий намагається відібрати м'яч у суперника. Відбирання м'яча можна виконувати спереду, збоку, ззаду. Існує два різновиду відбирання м'яча: повний і неповний відбір. При повному – м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному – м'яч вибивається у суперника на невизначену відстань.

Відбирання м'яча підкатом.

Підкат щодо техніки його виконання вважається складним, а щодо тактики навіть ризикованим прийомом. Тому його використовують у крайньому випадку. Цим прийомом особливо часто користуються захисники.

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

Техніка виконання підкату полягає в переміщенні центру ваги тіла ближче до землі за рахунок сильного згинання опорної ноги в коліні, а нога, якою гравець вибиває м'яч, ковзає по землі. Для пом'якшення сили зіткнення

тулуба з землею гравець підставляє руку відповідну нозі, що виконує вибивання м'яча в підкати. Плечі і друга рука зберігають рівновагу.

Відбирання м'яча у випаді.

Його застосовують при спробі суперника обійти гравця збоку. Гравець швидким переміщенням в бік м'яча виконує випад. Його ширина залежить від відстані до м'яча (напівшпагат або шпагат). При відбиранні використовують удар по м'ячу і зупинку м'яча. В першому випадку м'яч вибивається переважно носком. У другому випадку стопа розташовується на шляху руху м'яча і не дає можливості його проштовхнути далі по ходу.

Відбирання м'яча поштовхом у плече плечем.

Це простий, але достатньо ефективний прийом, який застосовують проти суперника, коли той біжить з м'ячем поряд збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Відбирати м'яч поштовхом в плече можна коли гравець, який володіє м'ячем, знаходиться на ігровій відстані. Його дозволяється штовхати плечем і тільки в плече найкраще в момент, коли той знаходиться в одноопорному (бажано на подальшій нозі) положенні .

Перед навчанням гравців потрібно ознайомити з правилами гри. Нападаючі застосовують гру тулубом з метою збереження м'яча під своїм контролем, а захисники - щоб відібрати його в суперника. Завдання гравця - відштовхнути вбік суперника, який володіє м'ячем, тоді коли той переніс вагу тіла на подальшу ногу. Вага тіла гравця, який відштовхує суперника, також на подальшій сильно зігнутій в коліні нозі.

1.8. Вкидання м'яча з-за бічної лінії

Це відповідальний прийом техніки, оскільки м'яч вводиться в гру після його втрати суперником. Важливо, щоб гравці були знайомі з правилами вкидання м'яча з-за бічної лінії. М'яч укидають обома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця і з розгону. В першій фазі вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. Тулуб, відхилений назад, має вигляд натягнутого лука. В другій фазі вкидання руки

випрямляються в ліктьових суглобах, тулуб нахиляється вперед, м'яч вкидають руками в поле із-за голови не більше ніж за 1 м від бічної лінії.

На велику відстань м'яч укидають із розгону, що вимагає відповідної координації рухів. Часто під час розгону гравці переступають бічну лінію, порушуючи правила. Розгін виконується за 6 - 8 м від бічної лінії поля. Тримавши м'яч над головою і перебуваючи приблизно за 2 - 3 м від бічної лінії, гравець заносить м'яч за голову. Під час укидання м'яча вага його тіла переноситься на ногу, що попереду. Вкидання можна закінчувати і падінням вперед з амортизацією сили падіння тіла руками .

1.9. Техніка гри воротаря

Хороший воротар це пів команди. Тому техніка гри воротаря є, мабуть, самим головним і самим складним компонентом в його підготовці. Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Воротар єдиний гравець команди, якому правилами гри дозволено ловити м'яч руками в межах штрафного майданчика. Він мусить мати відповідні риси характеру, що відіграватимуть важливу роль під час виконання конкретних дій у воротах. Велика увага приділяється фізичній підготовці, швидкості реагування та відвазі воротаря.

Техніка гри воротаря складається з двох частин: техніки захисту воріт і техніки атакуючих дій.

У захисних діях техніка гри воротаря розподіляється на дії з м'ячем і без м'яча.

Захисні дії воротаря без м'яча

Вихідне положення воротаря. Воротар постійно має бути готовий вступити в гру. Його готовність в міру наближення суперника з м'ячем до воріт зростає, і навпаки, як тільки м'ячем оволоділи партнери по команді або коли м'яч перебуває на половині поля суперника, воротареві не потрібно займати вихідне положення у воротах.

Положення воротаря: ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, стопи поставлені паралельно і на такій відстані, щоб м'яч не пройшов між ними. Вага тіла — на середині стоп, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегна, зір спрямований на м'яч.

Вибір місця і пересування воротаря у воротах. Воротар завжди має бути посередині кута, вершину якого утворює м'яч, а основу — бічні стояки воріт. Тож воротареві постійно доводиться змінювати позицію, враховуючи місце перебування м'яча, особливо якщо він неподалік від воріт. Пересувається воротар приставними кроками із збереженням висоти центру ваги тіла. У випадках коли доводиться ловити м'яч в падінні або з кидком, він останній крок робить, відштовхуючись від землі ногою, ближчою в напрямку удару. Якщо ігрова ситуація вимагає виходу воротаря наперед, він при цьому робить короткі кроки з відштовхуванням. Під час бігу назад воротар також пересувається короткими кроками з переносом ваги тіла через стопу з пальців на п'яти.

Захисні дії воротаря.

Ловлення м'яча. Згідно з правилами гри, воротар може ловити м'яч руками тільки в межах штрафного майданчика. Тому цей прийом техніки надзвичайно важливий. Воротареві доводиться ловити м'ячі, що котяться по землі, летять напіввисоко і високо. Під час ловлення м'яча воротар наставляє долоні так, щоб пом'якшити силу удару. Вони повернуті тильним боком до себе, великі пальці майже торкаються один одного і спрямовані досередини і вниз.

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

Під час ловлення м'яча воротар так вибирає позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. Перший — ловлення м'яча руками, другий - додаткова підстраховка тулубом і ногами, якщо м'яч випадково проскочить повз руки воротаря.

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

Під час ловлення м'ячів, що низько летять чи котяться, з опусканням воротаря на одне коліно значно покращується їх підстрахування. У цьому випадку руки воротаря рухаються в тій самій послідовності, що і під час ловлення з нахилом тулуба вперед, тільки ноги поставлені боком до напрямку руху м'яча. Вага тіла перенесена на сильно зігнуту в коліні виставлену вперед ногу. Нога, що позаду (ближча до м'яча), також зігнута в коліні. Коліно ноги, що попереду, віддалене від п'яти на таку відстань, яка може забезпечити підстраховку м'яча. Після торкання м'яча долонею повторюються ті самі дії, що і під час ловлення м'яча з нахилом тулуба вперед (м'яч підбирається долонями і притискується до грудей з одночасним випрямленням тулуба). Послідовність навчання не відрізняється від попереднього способу - ловлення м'яча.

Ловлення м'яча, що летить напіввисоко. М'яч, що летить на висоті від колін до рівня голови, воротар також ловить двома способами. Його вибір залежить від особливостей обертання м'яча. Під час ловлення сильно пробитого м'яча, що летить по прямій лінії, воротар стає обличчям до нього в такому положенні; одна із ніг попереду (на короткий крок), тулуб дещо нахилений вперед, руки, долонями догори, спрямовані вперед і зігнуті в ліктях. Торкнувшись долонями м'яча, воротар опускає його на груди, розкриває долоні й розгортає передпліччя, щоб перехопити м'яч, одночасно відхиляє тулуб, щоб пом'якшити силу удару м'яча.

В ситуаціях, коли доводиться ловити м'ячі, що опускаються зверху або наближаються дугою, воротар застосовує ловлення в стрибку з

відштовхуванням однією ногою. Долоні тильною стороною повернуті вбік землі, руки розставлені паралельно, трохи зігнуті в ліктях і спрямовані на м'яч, що наближається. З метою зменшення швидкості руху м'яча потрібно вибрати момент, щоб відштовхнутися у стрибку. Руки торкаються м'яча у фазі початку опускання воротаря на землю .

Ловлення м'яча, що летить вище голови. Воротар виконує цей прийом, стоячи на місці та в стрибку. Його долоні розвернуті догори. Під час ловлення м'яча, що летить високо, воротар застосовує відштовхування однією ногою. Махова нога сильно зігнута в коліні й затуляє м'яч від суперника. Руки під час ловлі м'яча відводять дещо назад, щоб амортизувати силу удару, а приземлившись на ноги, притуляє м'яч до грудей

Ловлення м'яча з падінням-кидком. У ситуаціях, коли воротареві не вдається дотягтися до м'яча в стрибку або під час бігу, він застосовує кидок, який завершується падінням на землю. Це найскладніший прийом техніки гри воротаря, оскільки вимагає високого рівня координації рухів та відваги. З вихідного положення розпочинає рух до м'яча приставними або схресними кроками воротар розпочинає рухатися до м'яча, потім відштовхується ближчою до м'яча ногою. Його тулуб після відштовхування і до моменту приземлення повернутий боком до землі. Нога, якою він відштовхувався, пряма, а махова, навпаки, підтягнута вгору, що збільшує і висоту, і дальність польоту. В фазі польоту тулуб воротаря прогинається і нагадує натягнутий лук, ноги випрямлені, руки витягнуті вбік м'яча. В цій позиції він ловить м'яч і готується до приземлення. Щоб зменшити силу падіння, воротар згинає ближчу до землі ногу в коліні, а руки з м'ячем - в ліктях. У такому положенні тулуб зіткнеться з землею, а м'яч, притиснутий до нього, буде захищений від суперника.

Під час ловлення м'яча, що котиться або летить низом, доводиться виконувати і кидки в ноги супернику. Тут головне - якнайшвидше покласти долоні на м'яч. Кидок на м'яч виконується в напрямку вперед-поперек, а не

вбік - поперек-назад. Тут вага тіла опущена якнайнижче. Ближче до землі рука ловить м'яч ззаду, а інша підтримує зверху.

Подібним чином воротар діє і під час виходів із воріт з метою кинутися в ноги супернику, який веде м'яч. Якщо кидки виконуються в льоті, то в падіннях ця фаза відсутня. При ловленні м'ячів, котрі низько летять, падіння воротар виконує так, що землі спочатку торкається його гомілка, стегно, тулуб, плече. Під час ловлення м'яча, що летить низом, з кидком воротар приземляється у зворотній послідовності - спершу землі торкаються його руки, плече, тулуб, стегно, гомілка.

Вправи для навчання

Перш ніж розпочати навчання ловленню м'яча з падінням, воротареві потрібно набути відповідну підготовку з акробатики та спритності. Всі вправи спочатку доцільно виконувати на м'якому ґрунті, щоб навчитися зм'якшувати силу падіння на землю.

Відбивання м'яча кулаками. За великої скупченості гравців поблизу воріт воротар змушений відбивати м'яч кулаками. Це не дуже надійний спосіб захисту воріт, оскільки його дії залишаються незавершеними, перерваними. Крім того, коли воротар не зовсім впевнений, що оволодіє м'ячем (перебуває від м'яча на далекій відстані, м'яч слизький або брудний, багато гравців біля м'яча), він відбиває його кулаками. При цьому воротар відштовхується однією ногою, вистрибує до м'яча і відбиває його, випрямляючи руки в ліктях, а кулаки склавши разом так, щоб треті фаланги пальців утворювали площу для відбивання.

Техніка стрибка воротаря не відрізняється від техніки під час ловлення ним м'яча, що летить високо. В момент зіткнення кулаків з м'ячем руки раптово випрямляються в ліктях. У випадках, коли воротар не дістає до м'яча двома кулаками, він вибиває його одним кулаком, техніка виконання якого є ідентичною.

Переведення м'яча через поперечину і за бічні стояки воріт. В ситуаціях, коли нападаючий намагається перекинути м'яч через воротаря, чи якщо м'яч

опускається згори під поперечину воріт, або у випадках неочікуваної зміни напрямку руху м'яча, за його спиною застосовують переведення м'яча кінчиками пальців або долонею через поперечину чи за бічні стояки воріт. Після відштовхування найчастіше назад або вбік, воротар переводить м'яч, випрямивши руки в плечовому та ліктьовому суглобах. М'яч виштовхують ближчою до нього рукою.

Інші можливі способи захисту воріт

Часто виникають ситуації, коли воротареві не вдається захистити ворота користуючись згаданими прийомами техніки, і він вдається до інших. Під час виходів із воріт, якщо суперник далеко відпустив м'яч, воротар змушений відбивати його ногою. Аналогічно він діє і у випадках, якщо один із гравців власної команди подає м'яч ногою у свій штрафний майданчик. Такий м'яч ловити руками заборонено правилами гри. Воротар відбиває м'яч ногою і тоді, коли йому доводиться діяти за межами штрафного майданчика, де правилами гри ловити м'яч також заборонено. Воротареві доцільно пам'ятати, що відбивши м'яч подалі від воріт, він тільки перериває атаку на деякий час і м'ячем знову може оволодіти суперник. Тому користуватися таким прийомом захисту воріт слід дуже обережно.

Атакуючі дії воротаря

Воротар бере участь в атаках, коли м'яч перебуває під його контролем. Після ловлення м'яча, пробитого у ворота або в бік воріт, він перший гравець, котрий розпочинає атаки своєї команди. Його точна подача є початком фази атаки. Водночас неточна подача, передача м'яча або передача закритому суперником партнерові дуже ризикована. В арсенал техніки гри воротаря входять ще й такі елементи, як: ведення м'яча, удари в землю після ловлення, викидання рукою і вибивання м'яча ногою (нерухомого від воріт із рук після ловлі).

Ведення м'яча воротарем

Після зміни правил гри воротаря цей прийом техніки певною мірою втратив свою важливість. Тепер перед вибиванням м'яча в русі воротар цим

прийомом користуватися не може. Крім того, слід пам'ятати, що м'яч перебуває в грі, і технічна помилка під час ударів у землю стоячи на місці, може стати причиною втрати м'яча, а це дуже ризиковане, оскільки ворота залишаються практично без захисту. Тому воротарю веденням м'яча слід користуватися дуже обачно. Ударяти м'ячем об землю потрібно подальшою від суперника рукою, нахиливши тулуб вперед. Ліва рука і права нога мають бути попереду, тоді виключається можливість падіння м'яча на стопу, а тільки на землю. Крім того, це один із способів прикривання м'яча від суперника тулубом.

Викочування і викидання м'яча рукою

Цей спосіб подачі-передачі м'яча значно точніший, ніж вибивання ногою. Воротар рукою вкидає м'яч точніше, але ближче, ніж ногою. М'яч краще вкидати в напрямку бічних ліній, а не по центру поля. Воротар приймає м'яч обома руками знизу. В момент переносу ваги тіла на передню ногу він робить одночасно крок вперед, щоб зробити розгін, а рукою підтримує м'яч знизу, виносить його наперед і випускає (викочує). Увага воротаря сконцентрована на м'ячі.

Вкидання м'яча згори менш надійний прийом, ніж викочування, але вкинути його можна на більші відстані. Вкидання м'яча здійснюється збоку або зверху так званим "крюком". Часто застосовується і техніка вкидання м'яча "дискон", але цей спосіб укидання надає м'ячу оберти, що ускладнює приймання його партнером. Під час вкидання збоку воротар обома руками заносить м'яч вбік-назад, вага тіла в цей час переміщується на ногу, що є позаду, після цього робиться рух уперед з переносом ваги тіла на ногу, що попереду, і виконується вкидання м'яча.

Вибивання ногою м'яча, випущеного з рук

Воротар, оволодівши м'ячем у грі або після удару по воротах, робить все можливе, щоб м'яч був якомога далі від воріт, тому вибиває його ногою, що створює сприятливі умови для контратаки воріт суперника. М'яч можна вибити з льоту і напівльоту. Ці удари краще виконувати серединою підйому.

Якщо воротар має намір прискорити гру, він намагається вибити м'яч з напівльоту ближчим до нього партнером. Після такого удару м'яч летить по прямій траєкторії і досягає мети найкоротшим шляхом.

2. Структура процесу навчання технічному прийому

При вивченні окремого технічного прийому виділяють наступні етапи: первинне навчання; поглиблене розучування; закріплення і вдосконалення техніки.

На всіх етапах підготовки футболістів використовуються наступні методи:

- метод вправ (цілісний або розчленований) дає можливість створення оптимальних умов для освоєння технічних прийомів і їх різновидів;

- ігровий метод відкриває перед тими, що займаються широкі перспективи проявляти самостійність, ініціативу, винахідливість, рішучість і наполегливість;

- метод змагання використовується в контрольних, товариських і календарних іграх.

Методи забезпечення наочності допомагають створенню у конкретних уявлень, що займаються, про рухи, що вивчаються. В процесі навчання знаходять вживання: показ вправ, демонстрація фотографій, малюнків схем і т.п., проглядання кінофільмів і відеозаписів.

Методи використання слова дають можливість повідомляти певні відомості, ставити задачі, аналізувати результати і т.д. В практиці застосовують розповідь (короткий і розгорнений), супровідне пояснення, вказівки і словесні оцінки, бесіди в різних формах.

Первинне навчання. Головна мета етапу - освоєння основ техніки прийому, що вивчається. Первинне вивчення прийомів починається з ознайомлення (частіше всього за допомогою розповіді, показу і практичної вправи).

В розповіді дається точний опис прийому, повідомляються відомості про його значення і місце в умовах гри, пояснюються основи техніки виконання. Розповідь повинна бути чіткою, короткою, образною.

Показ повинен бути зразковим не тільки формою, необхідне оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик руху. Часто показ поєднується з супровідним поясненням, яке усилює і заглиблює сприйняття.

Для створення рухових відчуттів використовують метод практичної вправи. При навчанні техніці футболу переважно використовують методи цілісної вправи, оскільки розчленовування прийомів часто приводить до різкого спотворення їх структури.

Спочатку технічним прийомам необхідно навчати через "ведучу" (по моториці) ногу і в зручну сторону. Новий матеріал вивчають на 3-5 подальших заняттях.

Поглиблене розучування. Цей етап характеризується закріпленням основ техніки і поглибленим уточненням деталей у кожного руху, що вивчається. В успішному рішенні задач на цьому етапі велике значення придбаває здатність займатися свідомо і активно оцінювати рухове відчуття. Цьому сприяє вживання таких словесних методів, як розгорнена розповідь і бесіда, самоаналіз і т.д. Безпосередню демонстрацію доповнює широке використання наочних допомог: плакатів, малюнків, схем.

На даному етапі використовують в основному метод цілісної вправи, що викликає зміну форми і характеру, а також просторових, тимчасових і силових характеристик рухів. Робляться спроби виконувати прийом, що вивчається, з швидкістю і зусиллями, близькими до максимальних. При цьому техніка виконання прийому не повинна спотворюватися. Зразкове співвідношення стереотипних варіативних повторень - 30 і 70%.

На даному етапі широко використовують ігровою і змагання методи, які створюють особливий емоційний фон, усилюють дію вправ і активізує процес навчання.

Закріплення і вдосконалення техніки. Основні задачі цього етапу - закріпити освоєну техніку, довести спеціальні рухові навички до вищого ступеня автоматизму і пристосувати ці навички до умов гри.

На даному етапі знаходить вживання весь комплекс методів фізичного виховання. В теорії і практиці футболу виділяють три способи дії на систему рухів при її вдосконаленні:

- зміна обстановки, в якій діє спортсмен (проведення занять в залі, на полі з різним покриттям, у футбольних городках і т.д.);
- зміна функціонального стану самого спортсмена (виконання вправ в стані стомлення або стану підвищеної емоційності);
- зміна задачі в ході виконання вправи: тобто полегшення (зменшувати відстані, швидкості і зусилля і ін.), виконувати вправи на оцінку і т.д.

Контрольні питання для самостійної роботи:

1. Дати визначення техніки гри у футбол.
2. Дати визначення технічним прийомам та технічній підготовці.
3. Які основні задачі та засоби технічної підготовки?
4. Розповісти про техніку пересувань польового гравця.
5. Яку групу прийомів включає техніка володіння м'ячем польового гравця?
6. Які є різновиди ударів по м'ячу ногою?
7. Які є різновиди ударів по м'ячу головою?
8. Виділити основні фази рухів при ударі по м'ячу ногою.
9. Виділити основні фази рухів при зупинці м'яча.
10. Розповісти про різновиди зупинок м'яча.
11. Розповісти про різновиди ведення м'яча.
12. Які в техніці футболу виділяються основні прийоми обманних рухів?
13. Які існують різновиди відбору м'яча?
14. Як виконується вкидання м'яча?
1. Яка група прийомів входить в техніку гри воротаря?

Практичні завдання для самостійної роботи:

1. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: ознайомити з технікою удару по м'ячу середньою частиною підйому.
2. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: ознайомити з технікою удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
3. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: ознайомити з технікою удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
4. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: ознайомити з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
5. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: ознайомити з технікою удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
6. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
7. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці відволікаючих дій з переносом ноги через м'яч.
8. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
9. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: ознайомити з технікою ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
10. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці зупинки м'яча після його відскоку від землі стегном.
11. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
12. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці зупинки м'яча після його відскоку від землі грудьми.
13. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці зупинки м'яча середньою частиною підйому.
14. Скласти спеціалізовану вправу для вирішення завдання: навчити техніці удару по м'ячу середньою частиною лоба.

Додатки

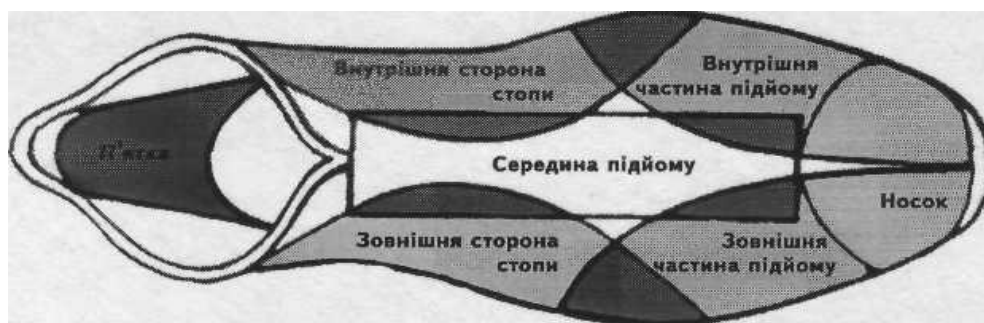


Рис. Стопа



Рис. Удар внутрішньою стороною стопи



Рис. Удар внутрішньою частиною підйому



Рис. Удар середньою частиною підйому



Рис. Удар зовнішньою частиною підйому

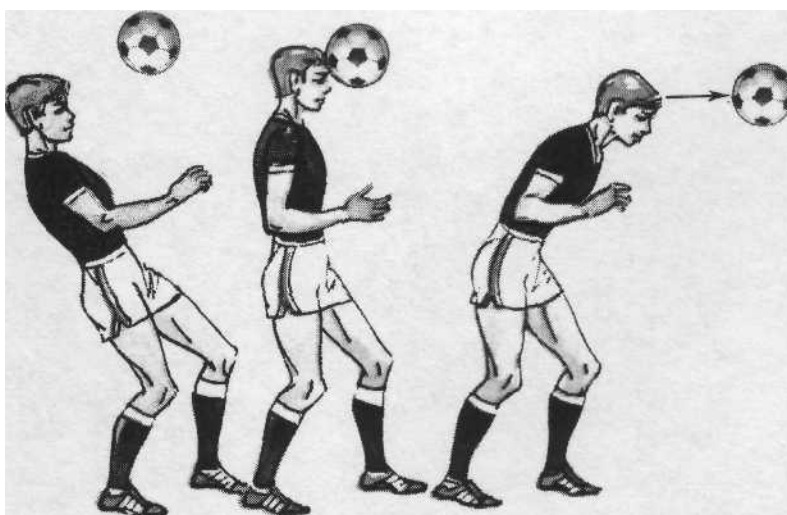


Рис. Удар по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка

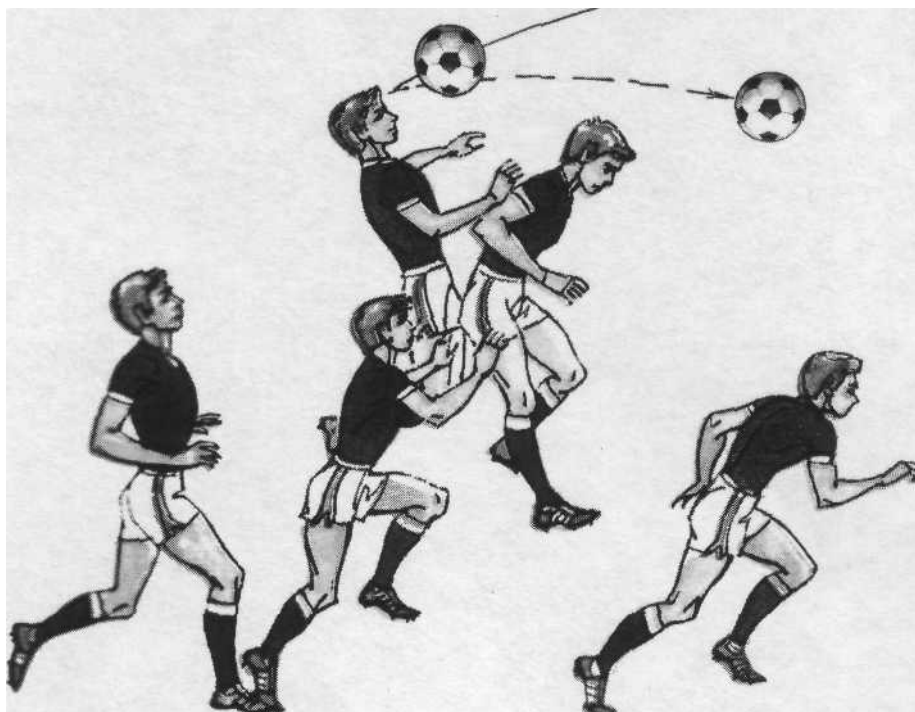


Рис. Удар по м'ячу головою у стрибку

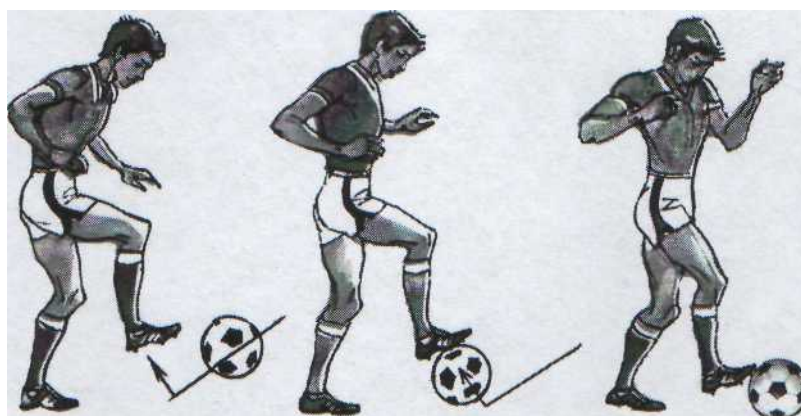


Рис. Зупинка м'яча підошвою



Рис. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Рис. Зупинка м'яча стегном



Рис. Зупинка м'яча грудьми



Рис. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому

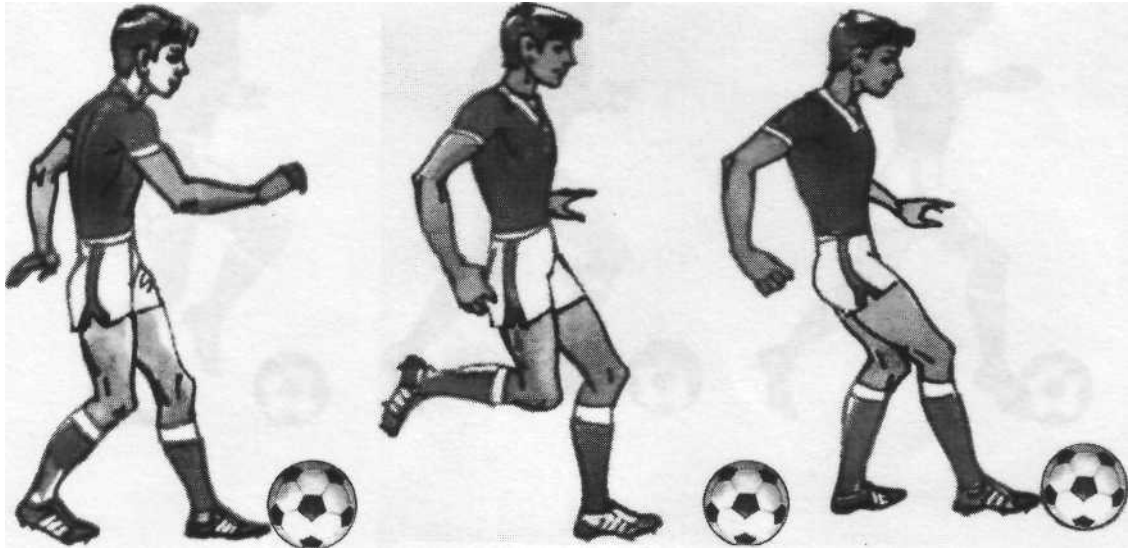


Рис. Ведення м'яча носком

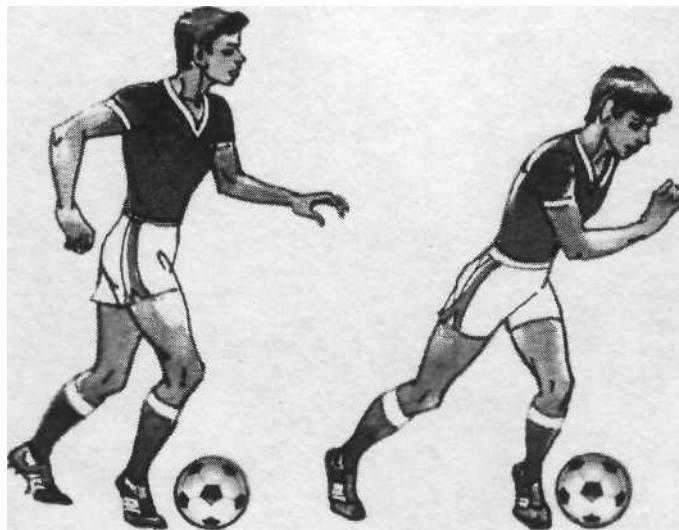


Рис. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

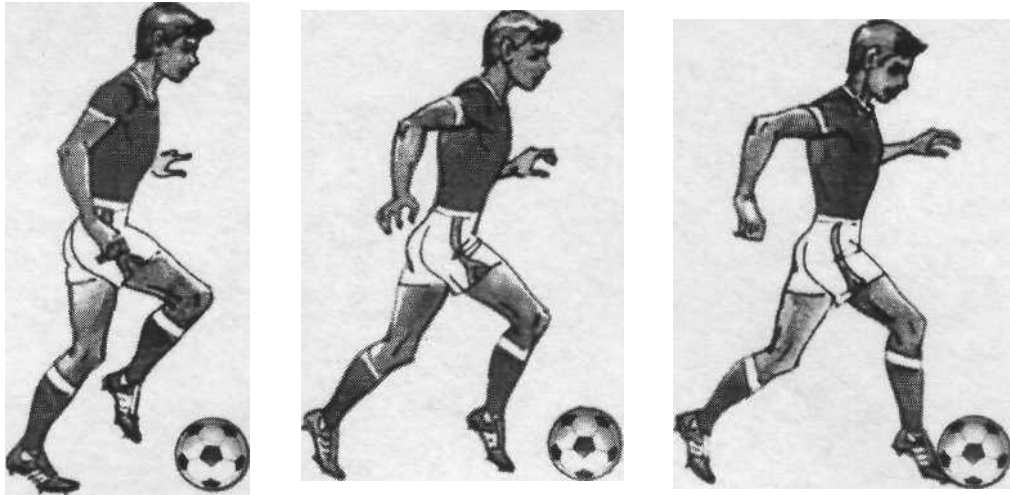


Рис. Ведення м'яча середньою частиною підйому

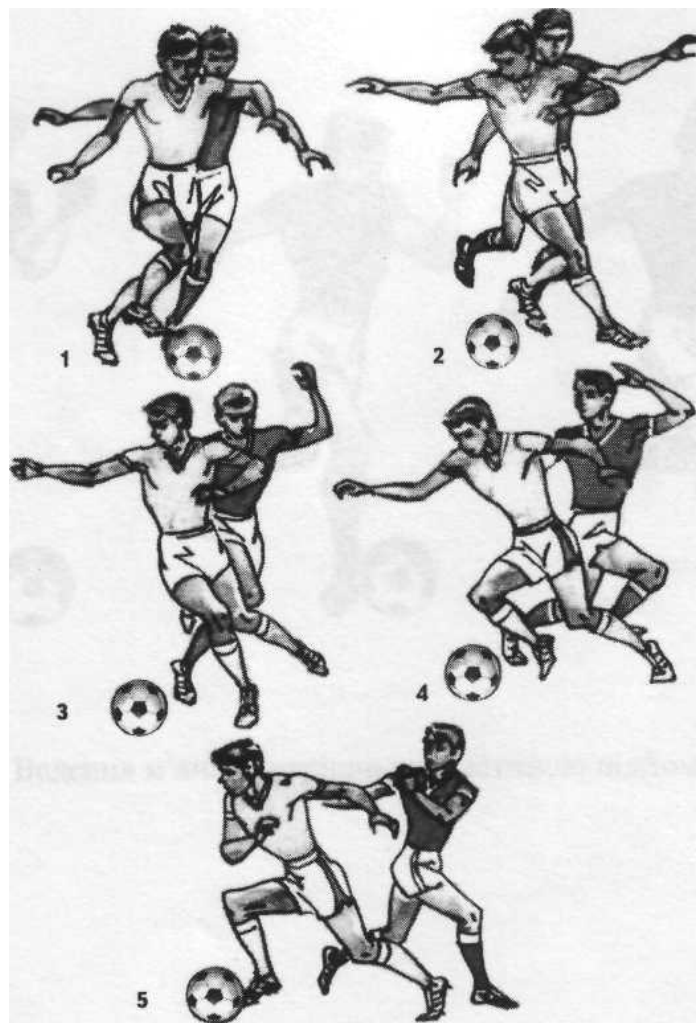


Рис. Фінт — відхід з переносом ноги через м'яч

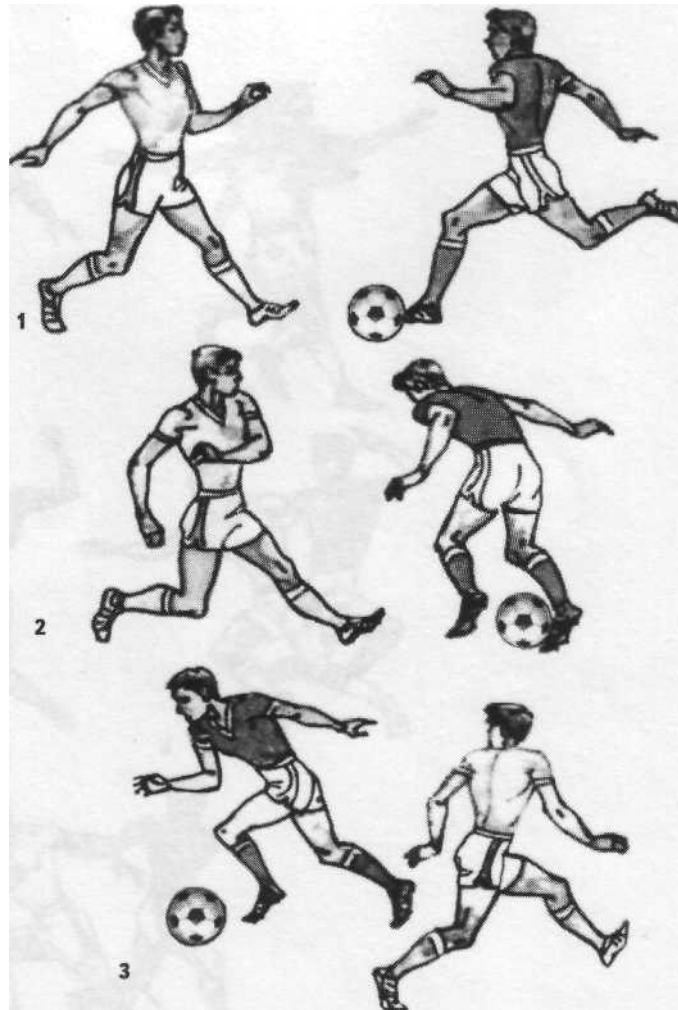


Рис. Фініт - удар ногою

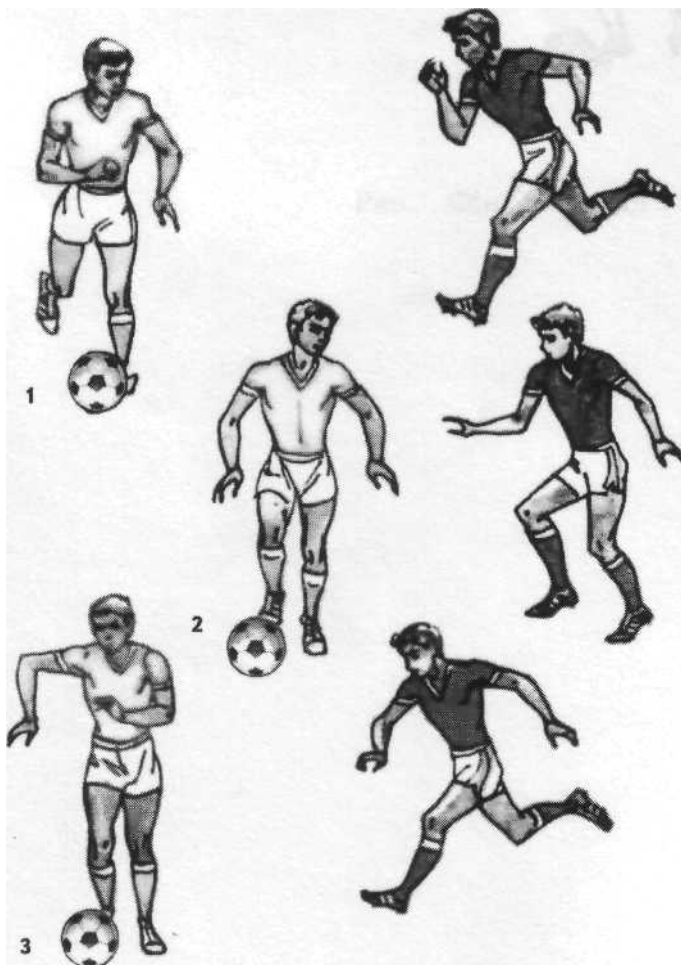


Рис. Фінт — зупинка м'яча ногою

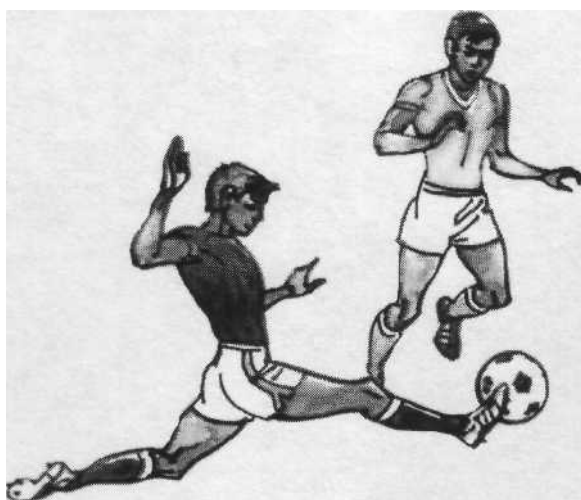


Рис. Відбирання м'яча у випаді

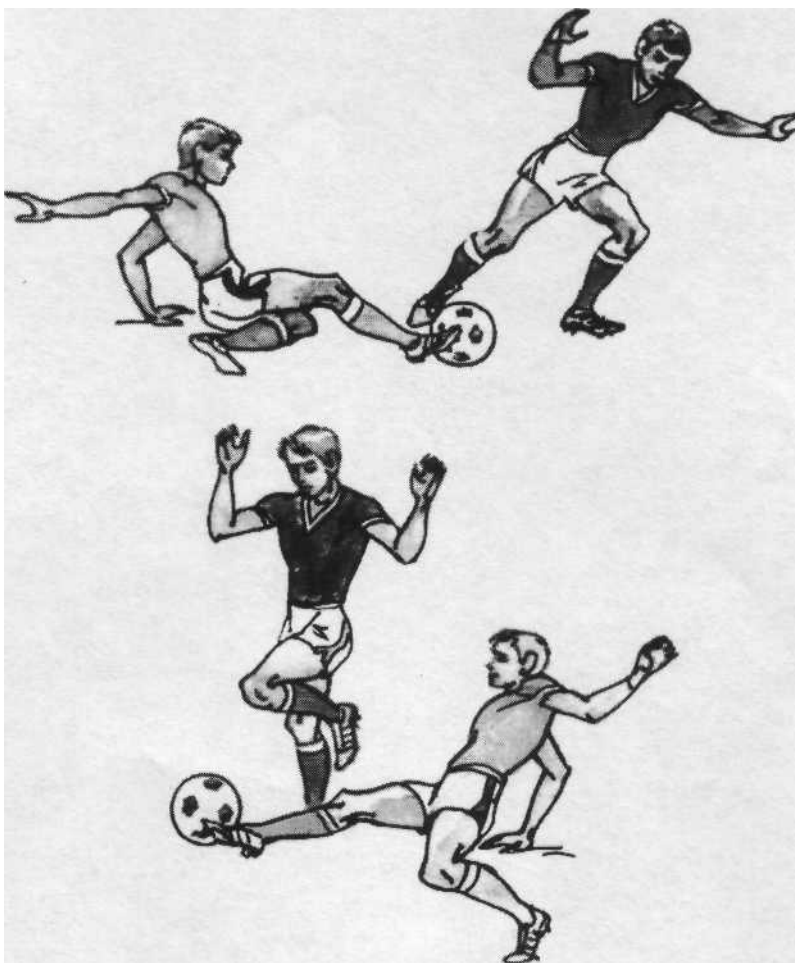


Рис. Відбирання м'яча у підкаті

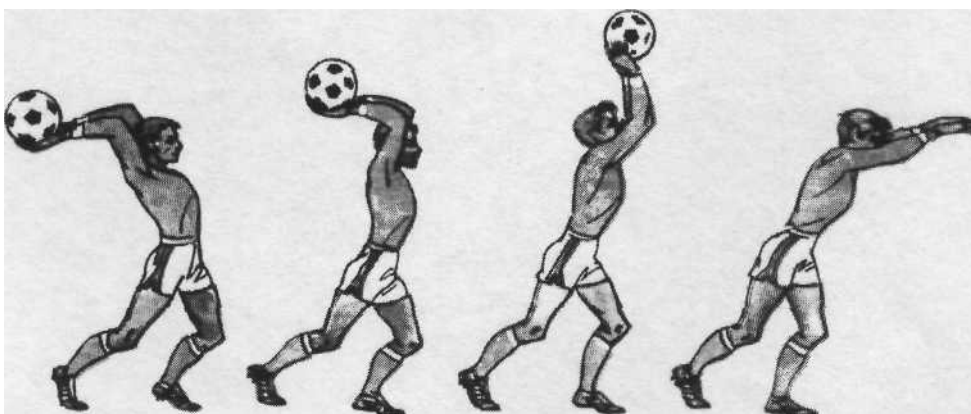


Рис. Техніка вкидання м'яча

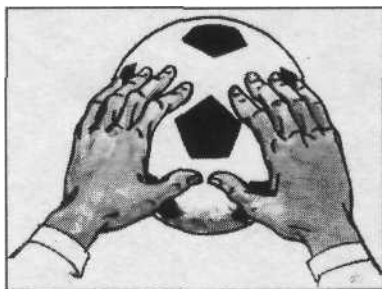


Рис. Положення рук при вкиданні м'яча

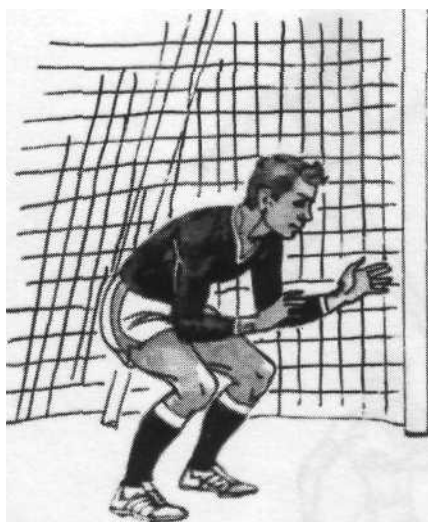


Рис. Основна стойка воротаря

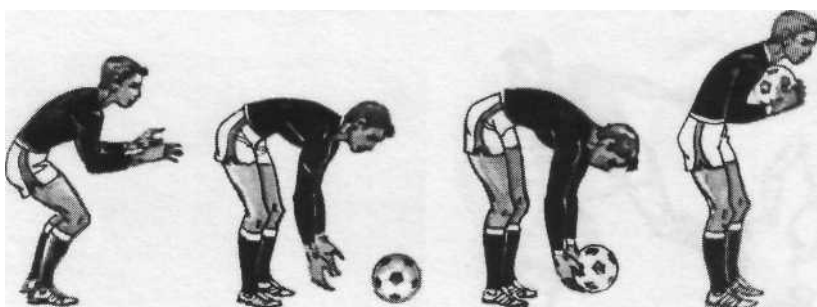


Рис. Ловіння м'яча, що котиться знизу

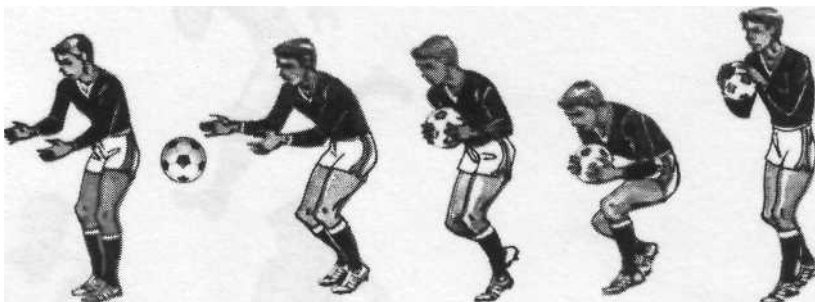


Рис. Ловіння м'яча, що летить знизу

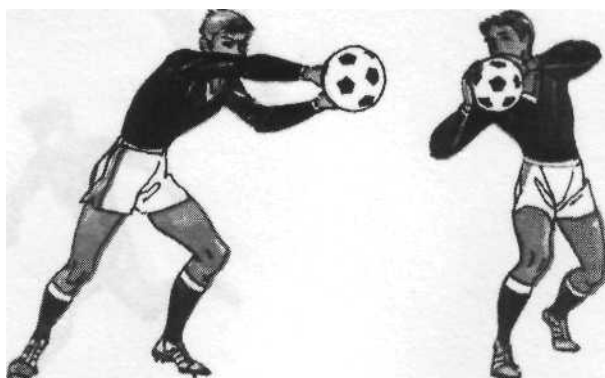


Рис. Ловіння м'яча збоку



Рис. Ловіння м'яча у падінні

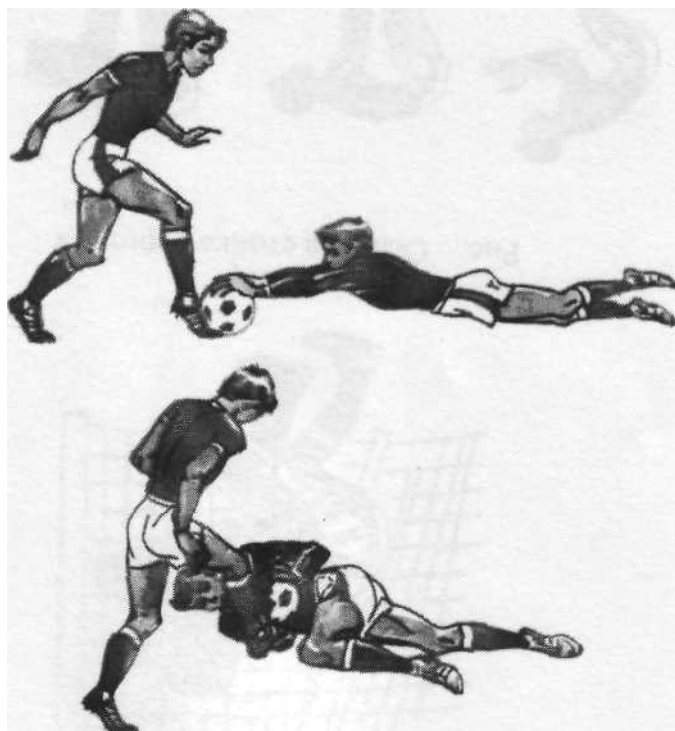


Рис. Ловіння м'яча кидком у ноги

Література

1. Батечко Д.П. Футбол: Учебно-методическое пособие / Батечко Д.П., Овчаренко С.В. - Днепропетровск: «Инновация», 2012. - 94 с.
2. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э. Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник / В.М.Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
4. Мітова О.О. Совершенствование процесса технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / О.О.Мітова, В.В.Матяш : Монография: Вид. «Інновація», 2015. – 270 с.
5. Овчаренко С.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / С.В.Овчаренко, В.В.Матяш, Д.О.Соловей, А.В.Яковенко : Навчально-методичний посібник. - Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. – 150 с.
6. Овчаренко С.В. Методика навчання техніки гри у футбол в умовах загальноосвітньої школи / С.В.Овчаренко, А.В.Яковенко : Методичні рекомендації для інститутів фізичної культури і спорту. – Дн-ськ: ДДФКіС, 2009. – 70 с.
7. Овчаренко С.В. Футбол: методика навчання техніці гри / С.В.Овчаренко, А.В.Яковенко, О.П.Куниця : Методичні рекомендації ДДФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. – 69 с.
8. Полишкис М.С. Техничко-тактичска подготовка квалифицированных футболистов / М.С.Полишкис, В.А.Выжгин, Р.Р.Сагасти : Уч. пособие для слушателей ВШТ. - М., 2009. - 88 с.
9. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н.Романенко, О.Н.Джус, М.Е.Догадин. - Киев: Здоров'я, 1998. - 253 с.
10. Соломонко В.В. Футбол / В.В.Соломонко, Г.А.Лисенчук, О.В.Соломонко :/ Учбове видання. - Київ, 1997. - 280 с.
11. Шамардин В.М. Футбол / В.М.Шамардин, В.Г.Савченко : Учебное пособие. - Днепропетровск, 1997. – 238с.