

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних і самостійних занять

з фізичної підготовки у відділенні спортивного вдосконалення з футболу
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(для студентів 1–5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей)

ХАРКІВ – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова – 2017

Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з фізичної підготовки у відділенні спортивного вдосконалення з футболу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1–5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Д. О. Смоляков. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 39 с.

Укладач **Д. О. Смоляков**

Рецензент

Д. О. Безкорвайний, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 4 від 24.11.2016 р.*

З М І С Т

ВСТУП.....	4
1 ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ.....	4
2 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	7
3 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА.....	14
4 ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	19
5 ІГРИ ДЛЯ РОЗМИНКИ.....	26
6 ІГРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ФУТБОЛУ.....	26
7 ІГРИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ФУТБОЛУ.....	26
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	38

ВСТУП

Фізична культура – невід’ємна важлива частина загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, яка забезпечує основу його фізичного, духовного добробуту та успіху у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку та реалізації можливостей людини, забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, вивчення основних, життєво необхідних навиків і умінь руху та пов’язаних із ними знаннями для успіху в майбутній професійній діяльності.

Фізичне виховання належить до обов’язкових дисциплін вищих навчальних закладів, засвоєння якої відбувається згідно і з спеціальною програмою у рамках навчального процесу під керівництвом викладачів-професіоналів.

Програма фізичного виховання передбачає систему контрольних заходів і складається з оперативного, поточного, підсумкового контролю та підсумкової атестації.

Головною метою цих заходів є оптимізація процесу фізичного виховання, досягнення його максимальної результативності і, як підсумок, максимального підвищення рівня фізичної підготовки студента.

Фізична підготовка студента - це виховання його фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

1 ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ

Основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок.

1.1. Під час навчання футболу постають такі завдання:

1.1.1. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємовиручки, дружби і комунікабельності.

1.1.2. Навчити основних елементів техніки і тактики гри.

1.1.3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили й витривалості.

1.1.4. Підготувати студентів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.

1.2. Основним засобом навчання футболу є фізичні вправи, що можуть бути умовно об’єднані у три групи:

1.2.1. Вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров’я.

1.2.2. Вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів.

1.2.3. Вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

1.3. У процесі навчання футболу застосовуються такі групи методів:

1.3.1. Наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань тощо).

1.3.2. Словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання тощо).

1.3.3. Практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

1.4. Під час вивчення технічних елементів у студентів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчається відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому дотримуються такої послідовності:

- 1) ознайомлення з прийомом;
- 2) вивчення прийому у спрощених умовах;
- 3) вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- 4) закріплення прийому в грі.

2 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Усебічна фізична підготовка сприяє вдосконаленню як окремих органів і систем, так і організму в цілому. Вона поділяється на *загальну та спеціальну*. Загальна фізична підготовка передбачає насамперед розвиток основних якостей рухової діяльності футболіста, спеціальна – розвиток спеціальних фізичних якостей (координації рухів, швидкості рухової реакції, стрибучості тощо). Завдання спеціальної фізичної підготовки розв'язуються тільки на основі загальної фізичної підготовленості студентів. Заняття зі спеціальної фізичної підготовки слід розпочинати тоді, коли організм уже достатньо підготовлений до значних навантажень.

Загальна фізична підготовка передбачає:

1) загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; повороти, нахили, згинання і розгинання рук, ніг і тулуба, відведення назад і в сторону рук і ніг, випади вперед, присідання, стрибки, перенесення партнера на спині та плечах, елементи боротьби у стійці;

2) рівномірно-перемінний біг на дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень;

3) повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) із максимальною швидкістю (8–12 відрізків у кожній серії), із паузами для відпочинку до 30 с;

4) біг на витривалість 400–800 м, кроси до 3000 м;

5) стрибки у висоту та довжину з місця, потрійний стрибок з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою;

6) вправи із набивними м'ячами (маса 1-2 кг) – кидки м'яча вгору та ловіння його з поворотами й присіданнями, кидки в парах і трійках з різних

положень (стоячи, сидячи, лежачи на спині, лежачи на грудях) різними способами; естафети з різними способами передачі, кидками та штовханням м'яча;

7) вправи з гантелями вагою 1–3 кг для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15–40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5–10 кг);

8) елементи акробатики: перекиди вперед, назад і в сторони; місток з положення лежачи на спині;

9) рухливі ігри та естафети з м'ячем: біг, стрибки, метання; естафети зустрічні й кругові з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом в різних сполученнях;

10) вправи на приладах: канат, жердина, дробина, гімнастична лава й стінка, перекладаина, опорні стрибки через коня та козла з містка;

11) вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи;

12) спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу, баскетболу, волейболу, гандболу.

Спеціальна фізична підготовка

• *Вправи для розвитку швидкості:*

1. Повторне пробігання коротких відрізків (10–30 м) з різних вихідних положень, в різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом.

2. Човниковий біг з раптовими зупинками і повторним ривком 2×10 м, 2×15 м.

3. Біг боком і спиною вперед.

4. Біг із раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом.

5. Біг змієюю.

6. Прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з подальшим ударом по воротах.

• *Вправи для розвитку спритності:*

1. Стрибки з поворотом на 90–180°.

2. Стрибки з імітуванням ударів головою й ногою.

3. Дістання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу.

4. Стрибки з місця і з розбігу з ударом головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різних рівнях по висоті.

5. Жонглювання м'ячем.

6. Подолання смуги перешкод.

• *Вправи на координацію рухів:*

1. Вправи в рівновазі.

2. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше.

3. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, ручний м'яч з елементами футболу.

4. Елементи акробатики: стійка на кистях і переверот вперед із допомогою партнера, серія перекидів (2×3), чергуючи перекиди вперед, назад і через плече.

Комплекси вправ із фізичної підготовки

Комплекс 1

1. В. п.: ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору. Стати на носки, прогнутися, опустити руки, стати на всю ступню (5–6 разів).
2. В. п.: ноги разом, руки вгору. Нахил праворуч – в. п., нахил ліворуч – в. п. (по 5–6 разів у кожний бік).
3. В. п.: ноги разом. Підняти руки вгору, прогнутися, нахилитися вперед, не згинаючи ніг (6–8 разів).
4. В. п.: одна нога попереду іншої, руки в сторони. Напівприсісти та випрямитися (5–6 разів на кожну ногу).
5. В. п.: ліва рука витягнута вперед на рівні плеча. Дістати долоню лівої руки носком правої ноги. Те саме правою рукою і лівою ногою (по 5–6 разів).
6. В. п.: ноги нарізно, руки вперед (15–25 присідань).
7. В. п.: одна нога попереду іншої, передня зігнута і стоїть на повній ступні, задня вигнута і стоїть на носку. У такому положенні залишатися 20–30 с, натискаючи на таз (3–4 рази).
8. В. п.: ноги нарізно. Нахилитися, взятися за ноги біля гомілковостопного суглоба і, не згинаючи ніг, пройти кілька кроків уперед, випрямитися (2–3 рази).
9. Біг на місці, що чергується з підскоками то на правій, то на лівій нозі (60–100 с).

Комплекс 2

Вправи з гантелями 1 – 3 кг

1. В. п.: випад правою (лівою) ногою, гантелі у зігнутих руках біля плечей. Зробити три присідання у випаді, стрибком змінити положення ніг (7–9 разів).
2. В. п.: основна стійка, руки з гантелями вниз. Підняти гантелі в сторони, угору, опустити вперед, униз; те саме, починаючи рух руками вперед (6–8 разів).
3. В. п.: ноги нарізно, руки з гантелями вниз. Нахил праворуч, згинаючи ліву руку й піднімаючи до пахви; повернутися у в. п.; те саме в інший бік (по 6–8 разів у кожний бік).
4. В. п.: сісти з опорою на передпліччя, гантелі закріплені на ступнях. Підняти праву ногу, повернутися у в. п.; те саме іншою ногою (по 5–7 разів кожною ногою).

5. В. п.: лежачи на спині, гантелі вниз (руки вздовж тіла). Розвести гантелі в сторони; підняти гантелі угору і покласти на підлогу за головою; те саме у зворотному напрямі (по 6 разів).

6. В. п.: ноги нарізно, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Присісти на всій ступні (видих), повернутися у в. п. (вдих) (8–10 разів).

7. В. п.: нахил, ноги нарізно, гантелі в опущених руках. Розвести гантелі в сторони, повернутися у в. п. (5–7 разів).

8. В. п.: основне положення, руки з гантелями вниз. Підняти гантелі до плечей, повернутися у в. п. (6–8 разів).

Комплекс 3

Загальнорозвивальні вправи з футбольними м'ячами

1. В. п.: ноги нарізно. Зробити декілька колоподібних широких обертів тулубом, тримаючи в руках футбольний м'яч.

2. В. п.: лежачи на спині, руки з м'ячем угору, ноги розведені в сторони. Нахилитися максимально вперед, дістаючись м'ячем по чергово то до лівої, то до правої ноги.

3. В. п.: ноги нарізно, руки з м'ячем угору. Нахили вперед з по черговим доторканням м'ячем до носків правої та лівої ніг (ноги не згинати).

4. Кидки м'яча в сторони, вперед, за спину, назад та вгору (виконується в парах чи групами). Під час кидка м'яча назад треба встигнути повернутися на 180° перед тим, як його піймати.

5. В. п.: лежачи на спині, ноги витягнуті. М'яч захопити внутрішніми частинами стоп. Піднімаючи прямі ноги, діставати носками до землі за головою і повертатися у в. п.

6. Сидячи на колінах, руки з м'ячем угору. Прогинаючись, діставати м'ячем до землі.

7. В. п.: лежачи на животі, руки з м'ячем угору, ноги прямі. Прогинатися у попереку.

8. В. п.: ноги нарізно (на ширині плечей), руки з м'ячем угору. Нахилитися вперед і доторкнутися м'ячем до землі, заносючи його якомога далі між ногами (ноги не згинати).

9. Присісти. М'яч у витягнутих вперед руках. Підскоки вперед і в сторони.

Комплекс 4

Спеціально-підготовчі вправи з футбольними м'ячами

1. Гравці А і Б на відстані 8–10 м рухаються по колу. Гравець А знизу двома руками кидає м'яч гравцеві Б, який на льоту лівою і правою ногами по чергово відбиває його в руки гравцю А (2 хв, після 1 хв гравці міняються місцями).

2. Те саме, що у вправі 1, але гравець Б спрямовує м'яч у руки гравцеві А ударом голови (2 хв, після 1 хв гравці міняються місцями).

3. Те саме, що у вправі 1, але гравець Б приймає м'яч на груди (стегно) і, не опускаючи його на землю, по чергово лівою і правою ногами спрямовує м'яч в руки гравцю А (2 хв, після 1 хв гравці міняються місцями).

4. Боротьба за м'яч у парах (30 с).

5. Гравець А виконує передачу гравцеві Б на відстані 10–12 м; гравець Б одним дотиком по чергово лівою і правою ногами робить передачу у відповідь гравцеві А. Обробивши м'яч, гравець А знову робить передачу і т. д. (4 хв, після 2 хв гравці міняються місцями).

6. Передавання м'яча в парах у русі партнерові (2 хв).

3 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Техніка пересування

Удосконалення різних прийомів техніки пересування (біг звичайний, біг з приставним кроком, біг по прямій та зі зміною напрямку; стрибки: вгору, вгору-вперед, поштовхом—однією та обома ногами з місця) у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою

Удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та середньою частинами підйому по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього.

Виконання ударів на точність після зупинки, ведення та відволікання дій.

Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, і з різними швидкостями.

Удари в русі.

Удари на точність, силу, дальність із оцінюванням тактичних умов перед виконанням удару.

Удосконалення точності ударів у ціль, у ворота, партнерові, що рухається.

Уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м'ячу головою

Удари середньою частиною лоба без стрибків з місця та з розбігу по м'ячу, який летить назустріч.

Удари серединою лоба у стрибку.

Удари на точність, силу, дальність із оцінюванням тактичних умов перед виконанням удару.

Виконання удару з активним опором, орієнтуючись при цьому увагу на високий стрибок, виграш двобою і точність спрямування польоту м'яча.

Зупинка м'яча

Зупинка підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається, на місці та в русі.

Зупинка стегном та грудьми зустрічного м'яча.

Зупинка з поворотом на 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається.

Зупинка грудьми м'яча, що летить.

Зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій.

Удосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшими витратами часу, на великій швидкості руху, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій.

Ведення м'яча

Ведення м'яча носком, середньою частиною підйому, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

Ведення м'яча по прямій, по колу, по вісімці, а також між стояками.

Виконання ривків та обведень на швидкості, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м.

Удосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрям і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровими обставинами.

Відволікальні дії (фінти)

Зупинка м'яча ногою (після уповільнення бігу та удаваної спроби зупинити м'яч виконується ривок із м'ячем).

Імітація удару по м'ячу ногою для того, щоб рухатися від суперника вправо і вліво.

Фінти відходом, ударом, зупинкою в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.

Удосконалення фінтів з урахуванням розвитку в гравців рухових якостей та ігрового місця гравця у складі команди, в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Відбирання м'яча

Відбирання м'яча вибиванням та у випаді в суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця.

Відбирання м'яча у підкаті.

Удосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Удосконалення вміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, і момент для відбирання м'яча.

Укидання м'яча

Укидання м'яча з місця з положення ніг разом і нарізно.

Укидання м'яча на точність: у ноги партнера, що стоїть, чи під час його бігу.

Укидання м'яча на дальність і точність.

Удосконалення точності й дальності укидання м'яча, зі змінюванням відстані до цілі.

Укидання м'яча партнерові для прийому його ногою й тулубом.

Техніка гри воротаря

Ловіння, відбирання, переведення м'яча без падіння та в падінні.

Ловіння та відбирання м'яча в грі на виході.

Кидки м'яча рукою, вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

4 ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Індивідуальні дії з м'ячем

Доцільне використання технічних дій, що вивчалися, в ігровій обстановці.

Визначення та усвідомлення ігрових ситуацій, у яких доцільним є ведення м'яча, обведення суперника, передача м'яча партнеру.

Індивідуальні дії без м'яча

Правильне розташування гравців у іграх на футбольному полі.

Уміння орієнтуватися, відповідно реагувати на дії партнера й суперника.

Вибір моменту для відкриття з метою отримання м'яча. Те саме для закривання суперника.

Групові дії

Взаємодія двох чи трьох партнерів у іграх.

Виконання передач в ноги партнеру, на вільне місце, на удар.

Виконання комбінацій під час початкового, кутового, штрафного та вільного ударів.

Укидання м'яча з-за бічної лінії.

Тактика нападу

Індивідуальні дії

Маневрування на полі: відкриття для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремі ділянки поля внаслідок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони.

Уміння вибрати з кількох можливих рішень певної ігрової ситуації найправильнішого, та раціонально використати вивчені технічні прийоми.

Удосконалення тактичних можливостей і вмій: несподіване і своєчасне відкривання, доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари.

Уміння грати без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях.

Групові дії

Взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, біля ноги, коротких, середніх, довгих, повздовжніх, поперечних, діагональних, по низу, по верху.

Гра в один дотик.

Удосконалення швидкості проведення атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі.

Створення чисельної переваги в атаці внаслідок залучення півзахисників і захисників.

Правильна взаємодія на останній стадії проведення атаки поблизу воріт суперника.

Удосконалення напруженості дій на завершальній стадії атаки.

Удосконалення ігрових і стандартних ситуацій.

Командні дії

Організація швидкого та поступового нападу. Уміння взаємодіяти з партнерами при різній кількості нападаючих, у лініях та між лініями.

Тактика захисту

Індивідуальні дії

Удосконалення закривання, перехоплення та відбирання м'яча.

Удосконалення тактичних можливостей і вмій: своєчасне закривання, ефективна протидія веденню, обведенню, удару.

Групові дії

Удосконалення правильного вибору позиції та страхування під час організації протидії атакувальним комбінаціям.

Удосконалення узгодженості дій у разі чисельної меншості в обороні.

Створення чисельної переваги в обороні. Підсилення захисту внаслідок збільшення кількості гравців, що обороняються.

Командні дії

Організація оборони від швидкого та поступового нападу. Уміння швидко перебудовуватися від оборони до початку й розвитку атаки.

Тактика воротаря

Удосконалення вміння визначати напрям можливого удару, відповідно займаючи для цього найбільш вигідну позицію і застосовуючи найбільш раціональні технічні прийоми.

Вибір місця (на штрафному майданчику) під час ловіння м'яча на виході.

Правильне визначення моменту для виходу з воріт.

Керування грою партнерів з оборони.

Організація атаки під час введення м'яча в гру.

Удосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки.

5 ІГРИ ДЛЯ РОЗМИНКИ

Під час розминки доцільно виконувати вправи на розтягування й розслаблення, які усувають деяку скутість рухів у суглобах і дають змогу вільніше виконувати технічні прийоми. З цією метою використовуються ігрові вправи, які характеризуються різноманітними формами рухів, і разом із гімнастичними застосовуються для пришвидшення фізичної розминки.

Влучення у м'яч ведучого

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: три гравці, що становить групу.

Майданчик: довільний по всьому футбольному полю.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: два гравці намагаються якомога більше разів влучити своїм м'ячем у м'яч ведучого – третього гравця.

Правила: у кожного гравця є свій м'яч. Один гравець веде м'яч. Два інші гравці намагаються своїми м'ячами вцілити у м'яч ведучого. Кожен гравець повинен робити це тільки своїм м'ячем. Якщо він не влучив, то має діставати м'яч самостійно. Гравець після влучення у м'яч ведучого гравця міняється з ним місцями.

Варіанти: визначається різновид ведіння м'яча або удару для влучення у м'яч ведучого.

Вказівка: гравцям-початківцям рекомендується обмежити майданчик, щоб уникнути необхідності пробігати надто великі відстані.

Зміна сторін з м'ячем

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: кількість гравців довільна.

Майданчик: «вулиця» завширшки 30–60 м.

Тривалість: 7 хв.

Умова: швидке змінювання до протилежної лінії з веденням м'яча. Команда, м'ячі якої будуть першими на другій лінії, отримує очко.

Правила: гравці діляться на дві команди та шикуються один проти одного за лініями. Перед кожним гравцем лежить м'яч. За командою кожен із гравців, застосовуючи ведення, прямує до протилежного боку.

Варіанти:

- 1) старт може виконуватися з різних положень;
- 2) перед початком ведення від гравців вимагається виконати перекид, упор лежачі та ін.;
- 3) під час ведення можуть включатися повороти, стрибки тощо.

Вказівка: стежити, щоб гравці, що біжать назустріч, навмисне не заважали один одному.

М'яч у команді

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 10–12 гравців (дві команди по 5–6 гравців).

Майданчик: штрафний майданчик.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: кожна команда протягом певного часу має передавати м'яч тільки своїм гравцям, не втрачаючи його.

Правила: Кожна команда має м'яч. Гравці команди повинні передавати м'яч один одному. Команда отримує штрафні очки, якщо гравець передав м'яч супернику, або він вийшов за лінію штрафного майданчика. Після помилки команда починає гру спочатку.

Команді зараховується штрафне очко, якщо гравець, який щойно зіграв, знову отримує м'яч, якого не торкнувся третій гравець.

Для цієї гри потрібно двоє суддів, кожен із яких стежить за діями однієї команди і підраховує неправильні передачі.

Варіанти: визначається кількість доторкань до м'яча.

Вказівка: що менше поле, то складніше робити передачі у межах команди.

М'ячем у суперника

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 12–16 гравців (дві команди по 6–8 гравців).

Майданчик: штрафний майданчик, продовжений до бічних ліній.

Тривалість: 10хв.

Умова: гравці однієї з команд прагнуть передати один одному м'яч так, щоб при цьому доторкнутися ним до якомога більшої кількості гравців суперника. Інша команда намагається відібрати м'яч та ухилитися від влучень. За кожне влучання дається очко.

Правила: обидві команди розташовуються на майданчику. Дозволено грати тільки в один дотик. М'яч переходить до суперника, якщо пролітає повз гравця, чи викочується за майданчик, якщо до нього до влучення доторкнувся суперник або гравець залишає межі майданчика. Гравцям, у яких влучили м'ячем, дозволяється знову брати участь у грі після доторкання до м'яча іншим гравцем.

Варіанти: «влучені» гравці можуть вибувати, гра закінчується тоді, коли всі гравці вибули.

Вказівка: гра особливо рекомендується для залу, бо в цьому разі майже не витрачається час на діставання м'ячів, які потрапили за межі майданчика.

Перехоплення м'яча

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 5–8–11 гравців (4 проти 1; 6 проти 2; 8 проти 3).

Майданчик: 20×20 м.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: гравці передають м'яч один одному. Той, хто водить, намагається перехопити м'яч.

Правила: якщо той, хто водить, доторкнувся до м'яча, він міняється місцями з гравцем, який останнім грав м'ячем.

М'яч вважається втраченим, якщо він залишає межі майданчика. У цьому разі гравець міняється своїм місцем із тим, хто найдовше був ведучим.

М'яч можна подавати низько і високо. Грати рукою заборонено.

Варіанти:

1) визначається кількість доторкань до м'яча;

2) можливою є гра з двома м'ячами. При цьому ведучим стає гравець, який вже володіє одним м'ячем.

Вказівка: треба враховувати розміри ігрового поля, кількість гравців та їхню працездатність.

Біг від м'яча

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 10–20 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: два гравці передають м'яч і намагаються влучити ним по гомілці гравців, що втікають. Гравець, у якого влучили м'ячем, повинен допомагати двом першим. Гра ведеться доти, доки не залишиться один гравець. Останній починає гру спочатку.

Правила: гравцям із м'ячем дозволяється грати тільки в один дотик. Ведення м'яча заборонено.

Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і без м'яча, потрібно їх якимось чином позначити. Наприклад, усі гравці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влучення в них – зняти її.

Гравці, які вийшли за межі майданчика, також вважаються такими, у кого влучили м'ячем.

Варіанти: ціллю є увесь корпус гравця, що втікає.

Вказівка: гра рекомендується також для залів.

Усі проти всіх

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 10–20 гравців.

Майданчик: штрафний майданчик, продовжений до бічних ліній, поділений середньою лінією на дві частини.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: м'яч уводиться до гри. Хто перший ним володіє, той отримує право на удар по гравцю. Команд немає. Гравець, у якого влучено м'ячем, вибуває. Гравець, що залишився, – переможець.

Правила: усі гравці займають одну половину поля. Арбітр вводить м'яч до гри. Гравець, у якого влучили м'ячем, вибуває, як і той гравець, що промахнувся. Після влучення гру продовжує той, хто перший заволодів м'ячем. Те саме відбувається тоді, коли м'яч вийшов за межі майданчика.

Варіанти: гравці, які вибувають, починають нову гру на іншій частині поля.

Вказівка: для другого поля доцільно призначити ще одного арбітра.

«Квач» із присіданням

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 6–15 гравців (три команди по 2–5 гравців).

Майданчик: штрафний майданчик, продовжений до бічних ліній.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: у кожного гравця м'яч. Одна команда ловить м'яч і має «заквачити» гравців двох інших команд. Той, кого «заквачили», повинен присісти навпочіпки. Він вибуває з гри.

Правила: гравця «квачать» рукою. «Закваченим» вважається також той, хто втратив свій м'яч або м'яч кого потрапив за межі майданчика. Ці гравці повинні сісти навпочіпки на краю майданчика.

Гравців, які вибули, можуть звільняти їхні партнери. Якщо команда «заквачила» всіх гравців, для ловів призначається інша команда. Гра ведеться доти, доки всі гравці команди не будуть зловлені по разу.

Варіанти:

- 1) той, кого «заквачили», повинен лягти (на живіт, на спину), щоб ускладнити звільнення;
- 2) для звільнення гравцю дозволяється тільки доторкнутися до м'яча.

Вказівка: гра рекомендується для майданчика і для залу.

«Лови» по колу

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 8–12 гравців.

Майданчик: усе футбольне поле; гравці стоять на відстані 2–3 м один від одного, утворюючи коло.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: гравці перебувають в положенні «ноги нарізно». Один гравець призначається ловцем, другий – утікачем. Обидва повинні вести один м'яч.

Якщо ловець «заквачить» утікача, вони міняються своїми функціями. Якщо втікач, перш ніж його «заквачать», б'є м'ячем крізь широко розставлені ноги гравця й сам пролізає між ними, то ловцем стає той гравець, який одержав м'яч від утікача.

Правила: дозволяється бігати тільки поза колом. «Квачать» гравця рукою. Хто втрачає м'яч або біжить через внутрішнє коло, той стає ловцем.

Варіанти:

- 1) м'яч котять руками;
- 2) гравці ведуть м'яч правою чи лівою ногою або правою чи лівою рукою.

Вказівка: коло має бути таких розмірів, щоб ловець мав змогу «заквачити» втікача.

Футбол з елементами тенісу

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: до семи гравців.

Майданчик: 18×9 м, поділений навпіл сіткою заввишки 1 м.

Тривалість: 7–10 хв.

Умова: у грі на перебивання м'яча кожен гравець намагається так послати м'яч, щоб гравець на іншій половині майданчика не зміг його прийняти.

Правила: на кожній головній лінії розміщується однакова кількість гравців. Один з гравців починає і б'є по м'ячу ногою (або стегном) через сітку, пробігає праворуч повз сітку на інший бік і стає в ряд за гравцями, що вже там стоять. Після того, як м'яч доторкнувся до землі, гравець, який стоїть першим у ряду на іншому боці, повертає м'яч і переходить на інший бік.

Хто не отримав м'яч або пробив мимо, вибуває з гри.

Варіанти: навантаження збільшується, якщо при цьому гравці виконують різні додаткові вправи (упор лежачи, перекид, стрибки з випрямленням) або замість того, щоб пробігати повз сітку, перестрибують через неї.

Зміна місць по колу

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 4–10 гравців.

Майданчик: коло діаметром 10–20 м.

Тривалість: 7–10 хв.

Умова: гравець після передачі м'яча займає нову позицію, яку зберігає до одержання м'яча. Щоб гра була змаганням, потрібно рахувати, скільки передач було зроблено за певний інтервал часу. Гравці різних кіл можуть змагатися між собою.

Правила: гравці стоять по колу. Один з них б'є м'ячем у бік іншого, біжить за м'ячем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'яча повинен негайно передати м'яч наступному гравцю та бігти за м'ячем.

Гравцям не дозволяється заважати один одному.

Варіанти:

- 1) по-різному визначається різновид передачі (м'яч одразу передавати далі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі);
- 2) удар головою, зменшивши діаметр кола;
- 3) гра двома м'ячами.

Зміна місць утрьох

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: три гравці.

Майданчик: трикутник, довжина сторін – 10–20 м.

Тривалість: до 7–10 хв.

Умова: швидке змінювання місць після передачі м'яча. Переможець визначається або за змаганням між різними трикутниками, або за кількістю передач протягом певного часу.

Правила: гравці стоять на вершинах трикутника. Гравець, який володіє м'ячем, розпочинає гру, передаючи м'яч партнеру, потім міняється місцем з іншим. Після цієї зміни гравець, що отримав м'яч, знову передає його й міняється місцем з вільним гравцем і т. д.

Варіанти: визначається різновид передачі; після тренування можна залишити розмічений трикутник і вести таку гру вільно, змінивши майданчик.

Вказівка: оскільки ця вправа потребує значного зосередження, доцільно розпочинати гру повільно, точно дотримуючись розмітки.

Зміна місць учотирьох

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: чотири гравці.

Майданчик: прямокутник зі сторонами $(5-20) \times (10-30)$ м.

Тривалість: до 7–10 хв.

Умова: гравці стоять у кутах прямокутника. Гравець, який володіє м'ячем, передає його партнеру, що перебуває разом з ним на довшому боці прямокутника і біжить за м'ячем. Гравець, який отримав м'яч, передає його партнеру, що стоїть навпроти по діагоналі, і стає на місце першого гравця, що звільнився. Те саме повторюється на іншому боці прямокутника. Таким чином, м'яч один раз передається на паралельні боки і один раз по діагоналі, тоді як гравці міняються місцями тільки по паралелі.

Варіанти:

- 1) змінюється різновид передачі, за командою може змінюватися напрям, зміна може відбуватися не на довгих боках, а на коротких.
- 2) можна тимчасово для зміни ставити такі додаткові завдання, як стрибки під час бігу, перекид, навперемінки з підскоками вліво і вправо тощо.

Зміна місць у «вулиці»

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: кількість гравців довільна, три гравці становлять команду.

Майданчик: прямокутник, довжина залежить від кількості команд, ширина 25–50 м.

Тривалість: 7–10 хв.

Умова: здійснюється чітка передача на велику відстань і швидко змінюються місця. Переможцем стає та команда, яка протягом визначеного часу зробить найбільшу кількість змін.

Правила: в одного гравця два партнери, один з них володіє м'ячем. Він посилає м'яч гравцю на інший бік і біжить до його місця, тоді як гравець повертає м'яч назад і також змінює бік. Таким чином постійно змінюються місця після передачі.

Варіанти:

- 1) варіюється техніка й різновид передачі;
- 2) після кожної передачі м'яча можна додатково вимагати виконання таких вправ, як присідання, упори лежачи, перекиди вперед або назад та ін.

Вказівка: додаткові вправи мають правильно співвідноситися з тривалістю бігу.

Біг назустріч

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: вісім гравців.

Майданчик: 30×50 м.

Тривалість: 7–10 хв.

Умова: швидка зміна місць після передачі м'яча.

Правила: групи по чотири гравці розташовуються в ряд один за одним, відстань між групами – 30 м. Перший гравець однієї з груп передає м'яч першому гравцю іншої групи, біжить до цієї групи і стає позаду її гравців. Гравець, якому послано м'яч, біжить йому назустріч, передає м'яч другій групі та стає позаду групи, що стоїть навпроти і т. д.

Варіанти:

- 1) визначити різновид передачі;
- 2) між обома групами встановити невеликі ворота, крізь які потрібно передавати м'яч;
- 3) гравець, який відіграв м'яч, діє як пасивний гравець суперника;
- 4) удар виконується головою.

Зміна місць у групі з трьох гравців

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: кількість гравців довільна, три гравці становлять команду.

Майданчик: 20×20 м.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: гру розпочинає той, хто володіє м'ячем. Необхідно швидко змінювати місця в команді. При оцінюванні враховується, яка з груп зробила найбільшу кількість передач за певний час.

Правила: гравці стоять у трикутнику на однаковій відстані один від одного. Гравець віддає м'яч одному зі своїх партнерів і зупиняється. Гравець, на місце якого передано м'яч, не приймає його, а міняється місцем із третім гравцем. Останній приймає м'яч, передає його одному зі своїх партнерів, зупиняється і т. д.

Варіанти:

- 1) встановити різновид передачі;
- 2) покласти або розставити на «розмітці» трикутника невеликі перешкоди (бар'єри, медицинболи тощо), які потрібно подолати.

Вказівка: спочатку потрібно робити вправу повільно, а тільки потім змагатися. Ця вправа потребує інтенсивності, тому через кожні 3–5 хв потрібно робити перерви, які заповнюються легшими технічними вправами.

Зміна місць у колі з центровим

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: кількість гравців довільна, сім гравців утворюють коло.

Майданчик: коло діаметром 15–25 м.

Тривалість: до 10 хв.

Умова: швидка передача і переміщення на вільне місце. Гра оцінюється або за частотою змін протягом певного часу у змаганні між різними колами, або за кількістю помилок, допущених кожним гравцем під час передач або бігу.

Правила: шість гравців стоять по колу, у центрі – сьомий гравець з м'ячем. Він передає його одному з гравців, що стоять на лінії кола, і біжить до будь-якого іншого гравця, який має залишити своє місце і зайняти звільнене місце в центрі кола. Партнер, що отримав м'яч, негайно передає його знову в центр, і місця змінюються знову.

Варіанти: зміна місця за першим персональним зверненням із зазначенням імені.

Вказівка: спочатку роблять вправу повільно, тільки пізніше починають грати змагаючись. Попередня зупинка м'яча полегшує виконання вправи.

Естафета з бігом навколо прапорця

Мета: розминка з м'ячем.

Учасники: 18–20 гравців, із них формуються дві рівні за силами команди.

Майданчик: стартова лінія на відстані 20–30 м; два прапорці.

Тривалість: до 10 хв, або 2–3 забіги.

Умова: Гравці кожної команди намагаються якомога швидше, ведучи, оббігти навколо прапорця і знову повернутися на стартову лінію. Команда, яка швидше виконає завдання, стає переможцем і за кожну спробу отримує очко.

Правила: гравець кожної команди, що стоїть першим, за сигналом біжить із м'ячем навколо прапорця і передає м'яч наступному (вихідному) гравцю своєї команди на стартову лінію, а сам стає в кінці колони і т. д. Передчасне заступання за стартову лінію розцінюється як помилка і карається штрафним очком. Стартовий забіг закінчується, коли останній гравець однієї з команд перетинає стартову лінію на своєму зворотному шляху.

Варіанти:

- 1) скорочується або збільшується дистанція забігу;
- 2) м'яч передається тільки з лінії старту.

Вказівка: довжина дистанції забігу має відповідати можливостям гравців.

6 ІГРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ФУТБОЛУ

Тактика гри у футбол реалізується у індивідуальних, групових і командних діях у нападі та захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються із урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов.

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

Головне в тактиці—визначитися із оптимальними засобами і формами наступальних і захисних дій, які зможуть забезпечити досягнення мети.

Ігри, що навчають індивідуальній та колективній тактиці потребують від гравців, що тренуються, гарного сприйняття і розуміння гри. Якщо під час навчальної гри футболісти припускаються тактичних помилок, то доцільно припинити гру та дати відповідні корегуючі вказівки. Однак треба також враховувати індивідуальні нахили гравців, можливості імпровізації.

Гра з номерами

Завдання: навчити грі з опікою та виходом на вільне місце.

Учасники: дві команди по 4–7 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля без воріт.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: гравці кожної команди намагаються передавати м'яч партнеру в певній послідовності, щоб отримати очки.

Правила: команди одержують майки різних кольорів із послідовними порядковими номерами. Команда, що починає гру, може виграти очко, якщо її гравцю за номером 1 вдається передати м'яч гравцю за номером 2, від гравця за номером 2—гравцю за номером 3 і т. д. так, щоб суперник не відібрав м'яча. Передавати м'яч потрібно тільки за такою послідовністю.

Суперник отримує м'яч після кожного виграного очка або, після заволодіння м'ячем, після виходу за бокову лінію та при порушенні правил гри гравцями протилежної команди.

Варіанти:

- 1) гравець, що оволодів м'ячем, може одразу передати його своєму партнеру, тільки не номеру 1;
- 2) обмежувати доторкання до м'яча (від гри без обмежень—до гри з передачами в один дотик).

Вказівка: для гри з опікою доцільні такі групування: 1 супротив 1; 2 супротив 2 і т. д. (цим запобігають скупчення навколо гравця).

Гра з капітанами

Завдання: навчити тактиці гри з опікою та виходом на вільне місце.

Учасники: дві команди по 4–6 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: команди обирають своїх капітанів. Очко отримують тоді, коли вдається передати м'яч своєму капітану.

Правила: одна команда починає гру і намагається передати м'яч капітану. Команда суперника намагається перешкодити цьому. Вона отримує м'яч, коли заволодіє ним, а також тоді, коли м'яч виходить за бокову лінію, і після того, як супернику вдається здобути очко.

Оскільки капітанам доводиться багато рухатися, через певний час їх замінюють іншими гравцями.

Варіанти: команда, що отримала очко, залишає м'яч у себе і продовжує гру.

Вказівка: капітани кожної із команд повинні чітко відрізнитися одягом: бути у шапочці, мати пов'язку тощо.

Три проти одного

Завдання: навчити гри з опікою та виходом на вільне місце.

Учасники: чотири гравці (3 проти 1).

Майданчик: 10×10 м.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: три гравці із м'ячем завдяки правильному виходу на вільне місце мають утримувати м'яч, гравець захисту намагається відібрати його.

Правила: гра починається із передачі м'яча один одному. Передачі припиняються, якщо гравець захисту доторкнеться до м'яча, якщо м'яч вийде за межі майданчика, або пролетить високо над захисником. У цьому разі захисник міняється місцем із тим, хто останнім грав з м'ячем.

Варіанти: обмежується кількість доторкань до м'яча – від довільної гри до гри з передачами в один дотик.

Вказівка: вихід на вільне місце виконаний правильно, якщо обидва партнери без м'яча не опинилися в зоні опіки захисту та якщо гравець із м'ячем завжди має два напрямки для передачі.

Якщо гравці недостатньо треновані, то вправу рекомендується проводити на полі більшого розміру (20×20 м).

Чотири проти двох

Завдання: навчити грі з опікою та виходом на вільне місце.

Учасники: шість гравців (4 проти 2).

Майданчик: 25×25 м.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: Чотири гравці із м'ячем повинні утримувати його, правильно виходячи на вільне місце. Обидва захисники намагаються відібрати м'яч.

Правила: гравці, що володіють м'ячем, розігрують м'яч. Гра переривається тільки тоді, якщо захисник доторкнеться до м'яча, або м'яч вийде за межі майданчика. Коли гра відновлюється, то замінюється гравець, що останнім грав м'ячем (або по черзі).

Варіанти:

- 1) передача із довільною кількістю доторкань до м'яча;
- 2) передача із двома доторканнями до м'яча;
- 3) гра із передачами в один дотик.

Вказівка: вихід на вільне місце вважається правильним, якщо гравець із м'ячем отримує три напрямки для передачі.

Для добре підготовлених гравців майданчик може бути обмежений кутом поля 16,5×15 м.

Два проти одного

Завдання: навчити грі з опікою та виходом на вільне місце.

Учасники: три гравці (2 проти 1).

Майданчик: кут футбольного поля 16,5×15 м.

Тривалість: з інтервалами до трьох ігор по 5 хв та перервами до 3 хв.

Мета: обидва гравці із м'ячем, виходячи на вільне місце за спиною захисника, повинні якомога довше утримувати м'яч, застосовуючи ведення м'яча і відволікаючі маневри. Захисник намагається відібрати м'яч.

Правила: обидва гравці передають м'яч один одному до того часу, доки його не доторкнеться захисник. Потім гравець, що останнім грав м'ячем, замінюється. Те саме, якщо м'яч виходить за межі майданчика. Дозволяється висока передача.

Варіанти:

- 1) захисник змінюється тільки тоді, якщо він відібрав м'яч;
- 2) після доторкання захисника до м'яча, двом іншим гравцям дозволяється продовжити гру.

Вказівка: час навантаження та відпочинку потрібно пристосувати до тренуваності та можливостей гравців.

Три проти двох

Завдання: навчити грі з опікою та виходом на вільне місце.

Учасники: п'ять гравці (3 проти 2).

Майданчик: 20×20 м.

Тривалість: до 10 хв.

Мета: три гравці із м'ячем повинні утримувати його за допомогою точних передач, ведення та відволікаючих маневрів. Обидва захисники, обираючи зручну позицію, намагаються відібрати м'яч.

Правила: три гравці утримують м'яч доти, доки його не доторкнеться захисник. Після цього замінюють гравця, що грав м'ячем останнім. Те саме стосується до випадків, якщо м'яч виходить за межі майданчика. Захисники змінюються по черзі.

Варіанти: захисник замінюється тільки тоді, коли він повністю відібрав м'яч.

Вказівка: у зв'язку з досить складними умовами передачі вихід на вільне місце має особливе значення: гравець, який перебуває за спиною суперника, може рукою показати, де він бажав би отримати м'яч.

Гра в пошуку позиції для удару по воротах

Завдання: навчити виходу на вільне місце для удару по воротах.

Учасники: десять гравців (5 проти 5).

Майданчик: подвійний штрафний майданчик, гра у одні ворота.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: обидві команди, передаючи м'яч або використовуючи ведення м'яча, намагаються відшукати у суперника слабке місце, з якого можна пробити по воротах.

Правила: починає одна команда. Якщо вона забиває м'яч, то їй дозволяється утримувати його і продовжувати гру.

Варіанти: задається кількість доторкань до м'яча.

Вказівка: встановлювати ширину воріт, враховуючи підготовленість гравців.

Гра на трьох полях

Завдання: навчити грі в атакуючому стилі.

Учасники: вісімнадцять гравців (9 проти 9 з воротами).

Майданчик: футбольне поле, що поділене двома лініями на два 25-метрові поля і одне центральне поле завширшки 50 м.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: одна команда атакує, друга захищає свої ворота. П'ять нападників, що перебувають на центральному полі, повинні швидко обіграти своїх п'ятьох суперників, щоб вийти на трьох останніх і забити м'яч.

Правила: команди сформовані таким чином, що у 25-метровому полі перед воротами знаходяться по три захисники, а п'ять нападників грають на центральному полі. Нападники мають змогу з центрального поля атакувати ворота суперника. Трьом захисникам не дозволяється залишати 25-метрову зону, а нападникам цієї ж команди—заходити до неї. Положення «поза грою» немає. Воротарі постійні.

Варіанти: три гравці захисту після певного часу замінюються трьома нападниками.

Вказівка: залежно від можливостей гравців відповідно збільшуються або зменшуються зони атаки.

Зі зміною флангів

Завдання: навчити атакам повз фланги.

Учасники: дві команди по вісім гравців.

Майданчик: футбольне поле з поздовжніми лініями від одного штрафного майданчика до іншого та двома розміченими кутами футбольного поля по діагоналі.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: на кожному полі чотири гравці грають проти трьох. Четверо нападають і, щоб отримати очко, мають передати м'яч своєму партнеру в куті ігрового поля, змінюючи фланг. Інші троє захищаються.

Правила: очко зараховується, якщо м'яч потрапляє в кут футбольного поля низом. Інша команда одержує м'яч після кожної зміни флангу і коли їй вдається оволодіти м'ячем. М'ячі, які вийшли за бокову лінію, вкидають. Порушення караються штрафними ударами. Гравців у кутах поля через певний час замінюють.

Варіанти:

- 1) розширити поля у бік центру для збільшення флангів;
- 2) щоб уникнути втрат часу на очікування, на кожному полі грають своїм м'ячем, у цьому випадку потрібно два арбітри.

Положення «поза грою»

Завдання: навчити застосуванню штучного положення «поза грою».

Учасники: дві команди по 4–6 гравців і воротар.

Майданчик: половина футбольного поля, звичайні ворота.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: одна команда атакує із середньої лінії, щоб забити м'ячі, тим часом інша команда, вдало організовуючи захист, повинна ставити нападників суперника в положення «поза грою». Нападники одержують очко за кожний забитий м'яч, а захисники – за кожну вдалу гру зі створення положення «поза грою».

Правила: якщо захисники відбирають м'яч, то нападники мають знову розпочати атаку. Маневри захисників – відповідно до ігрової ситуації. Можна грати, застосуючи опіку окремих гравців, зони, комбінований захист.

Варіанти:

- 1) після того, як певний час минув, обидві команди обмінюються функціями;
- 2) можна змінювати кількість гравців нападу або захисту.

Вказівка: цій грі обов'язково мають передувати теоретичні роз'яснення правил положення «поза грою».

Опіка гравця

Завдання: навчити опікати гравця.

Учасники: дві команди по 4–8 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля, двоє воріт для малих полів, середня лінія.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: щоб забивати м'ячі, нападники грають на половині суперника, в той час як захисники, послідовно опікуючи гравців на своїй половині, перешкоджають взяттю воріт.

Правила: гра починається з того, що захисники вибивають м'яч через середню лінію своїм нападникам. Кожного нападника опікує один захисник. Останньому дозволяється вести боротьбу тільки зі своїм особистим суперником. Взаємодопомога заборонена.

Суперник отримує м'яч: якщо захисники відібрали його, після забитих м'ячів, виходів м'яча за бокову лінію і порушень правил. Гра проводиться без воротарів і положення «поза грою». Не дозволяється окремим групам переходити середню лінію. Гра рукою заборонена.

Варіанти: гра проводиться з воротарями, а захисникам дозволяється бити по воротах.

Вказівка: проводити гру доцільно для добре підготовлених команд.

Двократна гра на двоє воріт

Завдання: навчити діям для захисту воріт.

Учасники: дві команди по три гравці.

Майданчик: половина футбольного поля, середня лінія, на кожній половині троє позначених прапорцями воріт, які утворюють трикутник.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: команда намагається на половині поля суперника з будь-якого боку розмітки трьох воріт забивати м'ячі, в той час як кожному воротарю захищає один гравець суперника, який перешкоджає цьому.

Правила: м'яч вважається забитим, якщо він перетнув одну з трьох ліній воріт. Робити удар по воротах можна тільки з половини поля суперника. Кожний персонально відповідає за одну лінію воріт. Партнери не повинні допомагати, якщо одна лінія воріт залишається вільною.

Суперник одержує м'яч: якщо він його відбирає, при виході м'яча за бокову лінію, порушеннях правил і після забитих м'ячів.

Варіанти:

- 1) забороняється грати рукою;
- 2) усі гравці можуть захищати лінію воріт.

Вказівка: розміри воріт і тривалість навантаження мають відповідати можливостям гравців.

Позиційна гра на трьох полях

Завдання: навчити позиційній грі.

Учасники: дві команди по 9–11 гравців.

Майданчик: футбольне поле, поділене на три частини.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: футболісти грають на своїй позиції. Перед кожними воротами по три нападники проти трьох захисників, у центрі – по три півзахисники. Передаючи м'яч з одного поля на інше, команда атакує, щоб вразити ворота суперника, а коли атакує суперник, – захищає власні.

Правила: не можна перетинати обмеження частин поля. Починають гру захисники, які передають м'яч своїм партнерам на середину поля. Звідси дозволяється грати тільки нападникам. Один з гравців кожної команди може виконувати роль воротаря у штрафному майданчику. Положення «поза грою» скасоване.

Варіанти:

- 1) дозволяється перебивати м'яч повз середину поля;
- 2) розподіл позицій за тактичними варіантами 4–3–3; 4–2–4 тощо.

Вказівка: якщо до складу команд долучені воротарі, то необхідне тренування в умовах, близьких до справжнього матчу.

Гра на трое воріт

Завдання: сприяти розвитку периферійного бачення.

Учасники: дві команди по вісім гравців і один спільний воротар.

Майданчик: половина футбольного поля; крім звичайних воріт, по боках двоє воріт для малих полів.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: команда атакує, щоб забити м'яч в одні з трьох воріт.

Правила: м'ячі можна забивати у будь-які ворота. У звичайних воротах стоїть воротар, малі ворота слід захищати без допомоги рук.

Варіанти:

- 1) варіювати кількість доторкань м'яча або час, на протязі якого потрібно забити м'яч;
- 2) за командою тренера відразу відбувається зміна воріт, що атакуються;
- 3) м'яч, що забити головою, зараховується як два.

Вказівка: відповідно до цільової установки для кожної із команд можна вводити обмеження правил.

Гра на трое воріт, розташованих поряд

Завдання: сприяти розвитку периферійного бачення.

Учасники: дві команди по 4–6 гравців і один спільний воротар.

Майданчик: половина футбольного поля трое допоміжних воріт шириною 1,5 м, позначених прапорцями, на відстані 5 м.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: обидві команди намагаються пробити м'яч по одних з допоміжних воріт.

Правила: гра починається із вибивання м'яча воротарем. Команда виграє очко, якщо м'яч перетинає лінію воріт між пересувними прапорцями. М'яч можна забивати з обох боків воріт. Два очки за м'ячі, що забиті один за одним поспіль (з різних боків воріт, не зараховуються).

Гра переривається: тільки при аутах, порушеннях правил та якщо м'яч ловить воротар.

Гра триває після викидання, вільного удару, або вибивання м'яча воротарем.

Варіанти: відстань між воротами та їх ширина можуть змінюватися.

Вказівка: доцільніше, коли є два воротарі, які взаємно замінюють один одного.

7 ІГРИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ФУТБОЛУ

Пропоновані ігри рекомендуються використовувати лише після того, як ті, хто навчаються, опанують основи техніки гри у футбол, інакше ігри сприятимуть більшою мірою закріпленню технічних помилок, ніж їх усуненню. Адже центр уваги учасника рухливої гри переноситься з рухомого засобу на ситуативну мету. Тому у прагненні до неї спонтанно використовується вже сформована структура основних рухів, і лише, якщо остання є правильною, розвиваються рухові вміння і навички, фізичні якості та імпровізаційно-ігрове мислення, створюючи комплексні передумови для техніко-тактичного становлення футболіста.

У цьому й полягає перевага кожної пропонованої гри, яка є немовби невеликим фрагментом великого футболу, що містить у собі всю цілісність тієї чи іншої його ситуації. До того ж мінімум випадкового, так би мовити, ігрового «баласту» за достатніх фізичних навантажень уможлиблює на певному етапі навчання цілеспрямованіше, більш поглиблено та індивідуально і швидко вирішувати такі самі завдання, які вирішувалися б безпосередньо у грі в футбол.

У декілька воріт

Завдання: закріпити удар внутрішньою стороною стопи.

Учасники: дві команди по 5 гравців.

Майданчик: половина футбольного поля, шість допоміжних воріт шириною 1 м, позначених прапорцями.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: обидві команди намагаються пробити м'яч по одних з допоміжних воріт.

Правила: м'яч зараховується, якщо він перетинає лінію воріт і доходить до партнера. Якщо м'яч перелітає над держакон прапорця, він не зараховується. М'ячі можна забивати з обох боків воріт. Забивати два м'ячі поспіль в одні й ті самі ворота заборонено.

Варіанти: визначається нога, якою наносять удар по воротах.

Вказівка: кількість воріт та їх ширину пристосовують відповідно до можливостей гравців. Команди, у складі яких більше шести гравців, мають використовувати усе футбольне поле. Допускають до гри команди лише з однаковою кількістю гравців.

На два поля

Завдання: закріпити удар внутрішньою стороною стопи.

Учасники: дві команди по вісім гравців.

Майданчик: половина футбольного поля, поділена середньою смугою завширшки 5 м на дві частини.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: на кожній половині майданчика грають четверо нападників проти чотирьох захисників. Нападники намагаються забивати м'ячі, в той час як захисники перешкоджають цьому.

Правила: якщо захисники відбирають м'яч, вони передають його своїм партнерам на другій половині майданчика. Жодному гравцю не дозволяється перетинати середню смугу. Середнє поле має долатися за допомогою довгих передач. Положення «поза грою» скасовано.

Варіанти:

- 1) середня смуга може бути завширшки до 20 м, до якої не можна вступати;
- 2) захисники мають вивести м'яч зі своєї половини поля за допомогою трьох передач;
- 3) кількість гравців у команді можна збільшити до дванадцяти.

Вказівка: залежно від цільової установки надається перевага обом позиційним групам відповідно до певних правил.

Через ворота

Завдання: закріпити удар внутрішньою стороною стопи.

Учасники: дві команди із довільною кількістю гравців.

Майданчик: декілька полів 20×6 м позначити крейдою, по середині кожного за допомогою прапорців – ворота завширшки 1,5 м.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: усі гравці намагаються пробити м'яч по своїх воротах, щоб забити його. Переможе той, хто протягом певного часу забив найбільшу кількість м'ячів.

Правила: м'яч зараховується, коли він прокочується між переносними прапорцями. Якщо ж перелітає над держакон прапорця, суперник одержує м'яч, але м'яч не зараховується. Коли минає половина ігрового часу, команди міняються місцями. Кожна команда рахує забиті м'ячі.

Варіанти:

- 1) визначити ногу, якою дозволяється нанести удар;
- 2) збільшити розміри полів.

Удар по воротах

Завдання: закріпити удар середньою частиною підйому.

Учасники: дві команди по 4–5 гравців.

Майданчик: подвійна штрафна площа з двома звичайними воротами, розділена середньою лінією.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: кожна команда зі своєї половини має пробити по воротах суперника. Ті, у кого м'яч, шукають сприятливі позиції для удару, в той час як їхні суперники намагаються перешкодити удару.

Правила: гра починається з того, що воротар викидає м'яч рукою від воріт одному з партнерів. Із зручної позиції треба відразу ж пробити по воротах. У несприятливому випадку м'яч може до трьох передач залишатися у команді. Не можна переходити середню лінію. Під час аутів м'яч знову вводиться у гру вкиданням або ударом від воріт.

Варіанти: визначається нога, якою наносять удар.

Вказівка: щоб поліпшити точність удару, можна грати на ворота для малих полів. Гра рукою при цьому заборонена.

На одній половині поля

Завдання: закріпити удар середньою частиною підйому.

Учасники: дві команди по 4–6 гравців.

Майданчик: половина поля з одними звичайними воротами.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: команда атакує й намагається забивати м'ячі, а під час втрати м'яча—перешкоджає взяттю воріт.

Правила: гра починається із вкидання м'яча воротарем. М'яч зараховується лише тоді, коли команда, яка атакує, хоча б раз зробила передачу. Суперник отримує м'яч, якщо він оволодіває ним після аутів і під час вільних ударів. Після аутів через продовжену лінію воріт і після ударів по воротах воротар знову викидає м'яч у поле. Положення поза грою скасовано.

Варіанти:

- 1) визначається нога, якою наносять удар по воротах, і застосовуються різні види ударів;
- 2) удари по воротах тільки середньою частиною підйому.

Вказівка: гра прийнятна для груп з різною підготовкою.

На одній половині поля із забороненою зоною

Завдання: закріпити удар середньою частиною підйому.

Учасники: дві команди по чотири гравці і один нейтральний воротар.

Майданчик: половина футбольного поля з одними звичайними воротами і колом на відстані 13 м від воріт.

Тривалість: до 20 хв.

Мета: одна команда атакує і намагається забивати м'ячі, а після втрати м'яча—перешкоджати іншій команді.

Правила: гра починається з вибивання м'яча воротарем. М'яч можна забити тільки після удару по воротах перед *забороненою зоною*. Якщо один із гравців увійшов у заборонену зону, суперник одержує право на вільний удар із цього місця. Положення поза грою та кутові скасовано. Після виходу м'яча за лінію воріт його вводять у гру воротар. У разі виходу м'яча за бічну лінію гра поновлюється вкиданням.

Варіанти: визначається нога, якою наносять удар по воротах.

Вказівка: ширина забороненої зони визначається із урахуванням можливостей гравців і варіюється від 8 до 18 м.

На одній половині поля з бічною ударною зоною

Завдання: закріпити удар зовнішньою частиною підйому.

Учасники: дві команди по чотири гравці і один спільний воротар.

Майданчик: половина футбольного поля з одними звичайними воротами й ударним колом, на якому на відстані 5–12 м від продовженої лінії воріт нанесена розмітка.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: команда, що володіє м'ячем, намагається послати його у ворота, утім дозволяється бити тільки із бічної ударної зони. Після втрати м'яча команда захищає свої ворота.

Правила: гру починають із удару від воріт, який виконує воротар. Команда, яка оволоділа м'ячем, намагається послати його у ворота із бічного обмеження. Якщо суперник відбирає м'яч, відбувається боротьба за нього. Заступання ударного кола, удари по воротах поза ударною зоною та інші порушення правил караються вільним ударом.

Варіанти:

- 1) змінюються розміри ударного кола й ударної зони;
- 2) одна команда загрожує воротам тільки із обох зовнішніх секторів;
- 3) суперникам дозволяється використовувати тільки центральний сектор.

Вказівка: учасникам гри треба попередньо опанувати основи техніки удару зовнішньою частиною підйому.

На три кола

Завдання: закріпити удар внутрішньою частиною підйому.

Учасники: довільна кількість команд, що змагаються попарно.

Майданчик: 40×20 м, три кола на кожній половині, одно коло віддалено від середньої лінії на 10 м, два кола – на 15 м, діаметр кола – близько 3 м.

Тривалість: до 7 хв, або до 7 голів.

Мета: кожен гравець намагається вибити м'яч із кола на своїй половині поля у коло на половині поля суперника. Якщо це вдається, зараховується очко.

Правила: як очки зараховуються м'ячі, які ще не доторкалися землі. За м'ячі, які не досягли середньої лінії або вилетіли за обмеження, знімається очко. Не дозволяється два рази поспіль вибивати м'яч з одного і того самого кола.

Варіанти:

- 1) суперник може запобігти очку, якщо виб'є м'яч раніше, ніж останній доторкнеться кола, при цьому гра рукою заборонена;
- 2) м'яч, забитий внаслідок безпосереднього відбивання, зараховується як два очки.

Вказівка: кола треба чітко позначити (наприклад, додатково за допомогою прапорців).

Через гравця

Завдання: закріпити удар внутрішньою частиною підйому.

Учасники: три гравці.

Майданчик: 24×8 м, поділено двома лініями на три рівні частини.

Тривалість: до 5 хв.

Мета: обидва крайні гравці подають один одному м'яч повітрям повз центрального гравця, а останній намагається перехопити м'яч. Перемагає гравець, який набрав найменшу кількість штрафних очок.

Правила: у кожного футболіста своє ігрове поле. Обидва крайні гравці посилають один одному м'яч повітрям. Той, хто перебуває між суперниками, прагне спіймати його руками. Гравець отримує штрафне очко: якщо м'яч доторкнеться його поля більше ніж один раз; якщо його передача не попадає на поле партнера або м'яч спіймає центральний гравець. Через певний час треба зробити заміну.

Варіанти:

- 1) визначити ударну ногу;
- 2) дозволити дворазове торкання м'яча.

На відбивання м'яча

Завдання: закріпити удар внутрішньою частиною підйому.

Учасники: вісім гравців (чотири на чотири).

Майданчик: 40×15 м, розділений середньою лінією.

Тривалість: до 15хв.

Мета: кожна команда намагається за допомогою дальніх ударів відтиснути суперників від середньої лінії. Очко зараховується, якщо м'яч доторкнеться землі за середньою лінією.

Правила: команди розташовуються на однаковій відстані від середньої лінії. Одна з них починає гру дальнім ударом у напрямку поля суперника. М'яч встановлюється на місці, де він доторкнувся землі, і відбивається суперником з аналогічною метою.

Варіанти: збільшити кількість гравців.

На відкриті ворота

Завдання: закріпити ведення м'яча.

Учасники: довільна кількість груп по два гравці.

Майданчик: 20×20 м, посередині ворота завширшки 2 м, позначені за допомогою переносних прапорців. Із середини воріт проведено коло діаметром 5 м.

Тривалість: до 3 разів по 3 хв.

Мета: обвести суперника і забити м'яч у ворота.

Правила: гравець, що володіє м'ячем, має пройти суперника і забити м'яч. Після взяття воріт м'яч отримує інший гравець. Якщо суперник

відбирає м'яч, або м'яч перетинає бічну лінію, нападником стає гравець іншої команди.

Варіанти:

- 1) не можна переступати 5-метрове коло;
- 2) варіювати різновид ведення м'яча.

Вказівка: під час перерв доцільно використати прості технічні вправи.

Ведення м'яча

Завдання: закріпити ведення м'яча.

Учасники: дві команди по 4–8 гравців.

Майданчик: штрафний майданчик, поділений лінією.

Тривалість: до 10 хв.

Мета: кожна команда займає одну половину майданчика. Кожен гравець має м'яч, який він веде на своєму полі. Кожна команда відсилає одного свого гравця до суперників, щоб відволікти якомога більше гравців, при цьому не втратити м'яч.

Правила: за кожного обведеного гравця, або за кожний відбитий м'яч нараховується одне очко. Те саме, якщо гравець втрачає м'яч або, ведучи м'яч, виходить за обмеження. Такий гравець вибуває із гри, а його роль виконує товариш по команді. Лише коли всі зіграли по разі, вибулий гравець може повернутися до гри.

Боротьба за м'яч

Завдання: закріпити ведення м'яча.

Учасники: дві команди по 4–6 гравців.

Майданчик: 40×20 м, розподілений середньою лінією.

Тривалість: до 20 стартів.

Мета: обидві команди розташовуються одна проти одної на коротких боках майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше ніж кількість учасників гри: на 8 гравців– 6 м'ячів, на 12 – 10 м'ячів). За свистком обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів. За кожне проведення команда отримує очко.

Правила: два гравці, яким не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперника. Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграним і оцінюється в одне очко. М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

Варіанти: встановлюється спосіб ведення м'яча.

Вказівка: доцільно мати двох арбітрів, кожен з яких контролює половину ігрового поля.

Ведення м'яча через три закриті зони

Завдання: закріпити ведення м'яча із застосуванням фінтів.

Учасники: дві команди по шість гравців.

Майданчик: 60×20 м, розподілений на 6 рівних за розмірами полів.

Тривалість: до 7 ведень кожною командою.

Мета: одна з команд атакує, інша—захищається. У кожного з гравців атакуючої команди—м'яч. Очко може отримати той, хто, застосовуючи дриблінг, проходить з м'ячем усі закриті зони *а, б, в* і, перетинаючи зону *в*, виходить за межі майданчика. Захисники займають закриті зони (*а*—три гравці, *б*—два гравці, *в*—один гравець) і намагаються відібрати м'ячі у нападників.

Правила: за командою гру починають нападники. Той, хто втратив м'яч, або потрапив із м'ячем за бічну лінію майданчика, вибуває з гри до наступної спроби. Гравцям захисту не дозволяється виходити за межі своєї закритої зони. Гравцям нападу дозволяється збиратися у проміжних зонах для відновлення атаки. Після кожної спроби команди міняються ролями. Потім визначається переможець.

Вказівка: треба постійно нагадувати гравцям про спортивну поведінку, коректну гру, щоб запобігти травмам.

Уміле обведення

Завдання: закріпити ведення м'яча з обведенням.

Учасники: довільна кількість груп по чотири гравці (3 проти 1).

Майданчик: 32×10 м, поділений на чотири однакові поля.

Тривалість: до 10 хв.

Мета: гравець намагається обвести трьох суперників, що знаходяться один за одним. За кожного обведеного — очко. Переможе той, у кого найбільша кількість очок за визначений час гри.

Правила: на кожній лінії, що розподіляє поле на зони,—гравець—суперник. Той, хто веде м'яч, намагається послідовно обвести трьох суперників. Під час втрати м'яча він отримує його знову й атакує наступного. Захисникам не дозволяється залишати лінію розмітки. Коли нападник закінчує ведення, його продовжує наступний у групі.

Варіанти:

- 1) гравці захисту одержують завдання захищати не лише лінію, а й усе своє поле;
- 2) можна довільно змінювати розміри ігрового поля і кількість гравців.

Естафета-слалом

Завдання: закріпити ведення м'яча.

Учасники: дві команди з довільною кількістю гравців.

Майданчик: стартова лінія і два ряди переносних прапорців на відстані 2 м.

Тривалість: до 10 хв, або 5 забігів на команду.

Мета: гравці однієї команди на шляху від старту до фінішу й назад мають обвести всі прапорці швидше, ніж суперник, щоб виграти очко.

Правила: за сигналом гравець кожної команди, що перебуває попереду, починає біг. Наступний починає ведення, коли йому передають м'яч за стартовою лінією. Якщо всі гравці пробігли, — партія закінчена. Команда, яка

швидше виконала завдання, отримує очко. Передчасний перехід стартової лінії веде до повторення ведення гравцем, що порушив правила.

Варіанти:

- 1) варіювати вид ведення м'яча;
- 2) ведення ускладнюється, якщо дистанцію розмітити переносними прапорцями, встановленими на різних відстанях один від одного.

Вказівка: гра придатна для груп з різним рівнем підготовленості.

Удар головою

Завдання: закріпити удар головою.

Учасники: два гравці (один проти одного).

Майданчик: 10×5 м, крейдою нанести середню лінію, у кутах переносними прапорцями розмітити ворота.

Тривалість: до 10 хв, або до 5 очок зі зміною боків.

Мета: обидва гравці намагаються ударом головою перевести м'яч через лінію суперника, тим самим виграти очко. Переможе той, хто протягом певного часу виграв найбільшу кількість очок.

Правила: гра починається підкиданням м'яча вгору. Гравець може жонглювати м'ячем до середньої лінії кількома ударами, а з цього місця вже ударити головою. Не можна переступати середню лінію. Якщо під час жонглювання гравець втрачає м'яч, його суперник одержує право на вільний удар головою із середньої лінії.

Варіанти:

- 1) без середньої лінії;
- 2) кілька команд грають одночасно.

Вказівка: гра придатна для груп з різним рівнем підготовленості; розміри ігрового поля і тривалість гри треба пристосувати до можливостей гравців.

У парах з ударом головою

Завдання: закріпити удар головою.

Учасники: чотири гравці (два проти двох).

Майданчик: 16×8 м, переносні прапорці замість воріт у кутах і середня лінія.

Тривалість: до 10 хв, або до 5 очок зі зміною боків.

Мета: кожна пара намагається ударом головою перевести м'яч повз лінію суперника, щоб улучити у ворота.

Правила: гра починається підкиданням м'яча вгору. Щоб оволодіти зручною позицією для удару по воротах, дозволяється жонглювати головою, при цьому не можна переходити середню лінію. Якщо пара втрачає м'яч під час передачі, суперник одержує право на вільний удар головою із середньої лінії.

Варіанти:

- 1) скасовується середня лінія, як обмеження;
- 2) дозволяється ловити м'яч руками на половині поля суперника.

Вказівка: гра придатна для груп з різним рівнем підготовленості; розміри ігрового поля і тривалість гри треба пристосувати до можливостей гравців.

Теніс головою

Завдання: закріпити удар головою.

Учасники: дві команди по 6–8 гравців.

Майданчик: 18×9 м, на середній лінії встановлюється сітка або мотузка на висоті 1,5 м.

Тривалість: дві виграні партії до 10 очок. Якщо кожна команда виграє по одній партії, то проводиться вирішальна гра, у якій після 5 очок треба помінятися місцями.

Мета: м'яч послати головою через сітку, він має відскочити від землі лише один раз. Очко виграє тільки той, у кого подача.

Правила: гравець б'є м'яч головою у бік суперника зі своєї половини поля. Після подачі суперник, перш ніж відіграти його назад, дає м'ячу один раз підскочити. Можна відігравати м'яч на льоту. Кількість передач всередині команди не обмежується. Після кожної помилки подача виконується іншим гравцем, але в разі тривалої гри це правило можна змінити так, щоб м'яч на льоту подавався стопою. Вважається помилкою, якщо:

- 1) суперник не дає м'ячу підскочити після подачі;
- 2) м'яч підскочив два рази на полі суперника;
- 3) суперник головою спрямував м'яч у сітку;
- 4) суперник головою спрямував м'яч за межі поля;
- 5) суперник б'є по м'ячу не головою;
- 6) гравець переходить на поле суперника.

Варіанти:

- 1) варіювати кількість передач всередині команди;
- 2) всередині команди дозволяти грати стопою, але через сітку—тільки головою;
- 3) кількість гравців можна змінювати залежно від можливостей гравців.

Вказівка: як ігрове поле можна використати центральне коло. Особливо виправдала себе на практиці гра з використанням легших м'ячів: волейбольних, гумових. Завдяки їх більшій пружності ставляться підвищені вимоги до швидкості реакції гравців.

Укидання за лінію воріт

Завдання: закріпити вкидання.

Учасники: дві команди по 5 гравців.

Майданчик: 40×20 м, двоє воріт для невеликих полів.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: кожна команда намагається за допомогою вмільої позиційної гри атакувати і забивати м'ячі. Передача і кидок по воротах виконуються за допомогою вкидань, що виконуються згідно з правилами.

Правила: м'яч дозволяється кидати тільки обома руками над головою, не відриваючи ніг від землі. Не дозволяється бігти з м'ячем у руках. Суперник отримує м'яч:

- 1) якщо він його відбирає;
- 2) у разі ауту;
- 3) гри з м'ячем ногою.

Кутові вкидають; гра ведеться без постійного воротаря і положення «поза грою».

Варіанти:

- 1) грати з колом для кидків, діаметр якого становить приблизно 10 м;
- 2) гра на великі допоміжні ворота з постійним воротарем.

Вказівка: гра придатна для груп з різним рівнем підготовленості.

На два поля

Завдання: закріпити відбирання м'яча.

Учасники: дві команди по 5 гравців.

Майданчик: 40×20 м, середня лінія, на кожній подовженій стороні—ворота завширшки 2 м.

Тривалість: до 15 хв.

Мета: кожна команда розподіляється на трьох нападників і двох захисників. Нападники намагаються вразити ворота, а захисники—перешкодити цьому.

Правила: від кожної команди три гравці стоять на одній половині поля і два—на іншій. Таким чином, постійно грають три проти двох, намагаючись забивати м'ячі. Переходити середню лінію не дозволяється. Якщо захисники відбирають м'яч, або він потрапляє в аут, чи порушуються правила гри, то нападники на іншій половині поля отримують м'яч.

Варіанти:

- 1) обмежується кількість передач м'яча напарниками;
- 2) встановлюється кількість доторкань до м'яча і визначається час тривалості атак.

Вказівка: гравці періодично міняються ролями. Гра придатна також для залів і майданчиків менших розмірів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1987
2. Кук М. Самый популярный учебник футбола. – М., 2009. – 126 с.
3. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика – М., 2007. – 288 с.
4. Матвеев Л.Н. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Платонов В.Н. Теорія спорту, – Київ : Вища школа, 198В.
6. Посібник для спортсменів і тренерів аматорського футболу / Соломонко та ін.. – Київ, 2005. – 194 с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1987.

Навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних і самостійних занять
з фізичної підготовки у відділенні спортивного вдосконалення з футболу
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(для студентів 1–5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей)

Укладач **СМОЛЯКОВ** Дмитро Олександрович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *Д. О. Смоляков*

План 2017, поз.244 М

Підп. до друку 28.04.2017
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 2,0
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК 5328 від 11.04.2017 р.