

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ТЕХНІКА ГРИ У ФУТЗАЛ)»

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2022

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання (Техніка гри у футзал)» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : Д. В. Кулаков, А. М. Клюка. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 31 с.

Укладачі: ст. викл. Д. В. Кулаков,
викл. А. М. Клюка

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 10
від 27.05.2022*

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Методика навчання техніці польових гравців у футзалі.....	6
1.1 Технічні прийоми переміщення.....	7
1.2 Технічні прийоми володіння м'ячем.....	10
2 Методика навчання техніці гри воротаря.....	26
Контрольні запитання для перевірки знань.....	29
Завдання для самостійної роботи.....	29
Список рекомендованих джерел.....	30

ВСТУП

Футзал – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: п'ять гравців у кожній, один з них воротар. У футзалі використовують менший за розміром м'яч із меншим відскоком, на відміну від м'яча з футболу чи мініфутболу. Грі притаманні імпровізація, креативність і техніка, контроль м'яча та передачі в обмеженому просторі. За правилами футзал нагадує футбол і мініфутбол.

На сьогодні день існує багато видів спортивних ігор, що були утворені на основі цієї гри: футбол, мініфутбол на газоні зі штучним покриттям, пляжний футбол, футволей. Найбільш поширеним різновидом футболу в Україні є саме футзал.

На сьогодні Чемпіонат України з футзалу налічує три ліги: друга – 16 команд, перша – 12 команд і «Екстра-ліга» – 9 команд, а аматорський футзал взагалі представлений в шістнадцяти регіонах країни. Саме в Києві та Харкові налічують понад 200 аматорських команд, що грають у цю цікаву гру. Така кількість команд говорить про те, що це народний вид спорту, дуже цікавий, динамічний та невибагливий.

Для футзалу підійде будь-який прямокутний майданчик у закритому приміщенні або на вулиці. Достатньо мати м'яч і поставити по дві палиці для воріт. Така невибагливість дає змогу займатися цим видом спорту і дітям, і дорослим. Таким чином футзал стає дієвим засобом для покращення здоров'я нації. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молодого людини. У процесі занять футзалом розвиваються практично всі м'язи людини, в тому числі й серцевий м'яз (міокард), розвиваються та зміцнюються органи дихання, серцево-судинної системи що є актуальним для уникнення «коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19)». Розвивається й ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Особливого значення набуває футзал для поширення здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування молодих студентів-футзалістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості в досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, вміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку та відповідальності, поваги до своїх партнерів і суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців вміння швидко приймати самостійні рішення.

Футзал – важливий засіб розвитку для здобувачів вищої освіти таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість, спритність, орієнтування у просторі та інших.

Сучасний підхід у розвитку фізичних якостей у процесі навчання підвищує значущість і актуальність даного виду спорту. Застосування спеціальних засобів і методів навчання, з урахуванням вікових особливостей, дає можливість досягти швидких позитивних результатів під час навчання, в майбутньому – успішних високих спортивних результатів. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти є важливою частиною виховного процесу, при цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання культури, побутового, трудового, навчального, спортивного режимів і сприяє формуванню здорового способу життя, досягнення творчого довголіття.

1 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛІ

1.1 Технічні прийоми переміщення гравців.

1.2 Технічні прийоми володіння м'ячем.

У процесі матчу футзалістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, завдати ударів по воротах. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко або неточно, то й команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою для досягнення перемоги. Від того, наскільки вправно володіє футзаліст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій та в підсумку успіх усієї команди.

Оволодіваючи технікою, футзалісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми та їхні поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

1.1 Технічні прийоми переміщення гравців

Розглянемо більш детально особливості техніки переміщень гравців у футзалі. Існує кілька прийомів, якими повинен оволодіти спортсмен: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти та захисна стійка. Так як футзал передбачає постійну зміну швидкості та напрямку руху, професійному гравцеві необхідно правильно поєднувати техніки руху. Також вивчення технік переміщення збільшує шанси футболіста вийти на відкриту позицію, де він може зробити необхідні прийоми з м'ячем. Правильні рухи допомагають швидко відірватися від суперника або утримувати опікуваного опонента протягом тривалого часу.

Навичка ходьби у футзалі частіше використовується у зв'язці з бігом. Гравці футболу рідко ходять по майданчику. Використовуючи короткі паузи у грі, ходьба дозволяє змінювати позицію зі змінним темпом. Правильна техніка виконання передбачає рухи ногами, які мають бути напівзігнутими в колінах. Біг у футзалі використовується переважно для виходу на відкритий простір. Зазвичай передбачається рух по прямій лінії, але спортсмени повинні вміти прискорюватися в будь-якому напрямку та миттєво змінювати траєкторію бігу.

Біг у футзалі дещо відрізняється від легкоатлетичного. Стикаючись із підлогою, футболіст повинен ставати спочатку на п'яту, а потім перекочуватися на повну ступню. Для футзального бігу характерне раптове прискорення, яке вводить суперника в розгублення через несподівану зміну темпу руху. Такий ривок дозволяє швидко вийти на відкриту позицію, позбувшись опіки суперника. Також у футзалі, щоб ефективно пересуватися майданчиком, гравець повинен вміти бігати не тільки по прямій, але і в інших напрямках: спиною вперед, приставним кроком, схресним кроком.

Навичка бігу спиною вперед корисна для захисників і використовується при закриванні воріт або під час відбору м'яча. Характерною рисою цього виду футзального пересування є подвійний крок.

Приставний крок використовується в якості підготовчої фази до подальшого маневру. Він виконується боком, обличчям уперед і спиною вперед. Положення вибирається залежно від тактики. Схресний крок – прийом ефективний перед зміною напрямку бігу, після різкого повороту або під час ривку. Рідко використовується, як самостійна техніка, частіше доповнює інші способи переміщення по майданчику. При виконанні перехресного кроку, переміщення починається з тієї ноги, яка стоїть у напрямку руху. Нога ставиться на п'яту, потім перекочується на повну стопу, після чого до неї підтягується інша нога. Під час бігу гравець не повинен підстрибувати. Головне, щоб ноги не схрещувалися між собою, а всі рухи виконувалися плавно.

Стрибки у футзалі можуть виконуватися вперед, вгору та в боки. Вони використовуються як самостійні способи переміщення, так і в якості доповнення до інших технічних прийомів футболу. Наприклад, за допомогою стрибка можна зупинити м'яч або вдарити по ньому. У грі також існують деякі хитрощі, для виконання яких потрібно вміти стрибати. Під час тренування слід відточувати

всі три фази: поштовх, політ і приземлення. Відштовхуючись від підлоги однією ногою, футзаліст злітає на максимальну висоту. Це відбувається завдяки упору опорної та маховому руху поштовхової ноги. Вага тіла при цьому переноситься в бік стрибку. Прийом часто використовується для ударів по м'ячу головою.

Поштовхи двома ногами притаманні стрибкам з місця. Гравець швидко присідає, після чого випрямляє ноги з направленим перенесенням тіла. Інерція задається помахом обох рук. Якщо такий стрибок виконується з розбігу, то спочатку робиться зупинка, та нога, що знаходиться позаду, підтягується під час присідання до опорної. Важливо, щоб приземлення було м'яким. Гравець не повинен втрачати рівновагу. Для цього йому необхідно поставити ноги на ширені плечей та зігнути їх у колінах. Правильно виконане приземлення гарантує, що футзаліст одразу ж увімкнеться у гру. Довівши такий рух до автоматизму, можна вийти практично з будь-якого не вигідного становища.

Раптова зупинка є ще одним технічним прийомом футзалу, що дозволяє футзалістові несподівано змінити напрям руху. За допомогою цього прийому можна забезпечити собі вигідну позицію для виконання нового маневру. Зупинка починається з того, що гравець повинен злегка уповільнити біг. Слідом виконується широкий стопорний крок з перенесенням ваги тіла на опорну ногу. Важливо не забути зігнути ноги в колінах для амортизації. Така позиція дозволяє почати біг у будь-якому іншому напрямку.

Інший спосіб зупинитися – зробити невеликий стрибок на коротку дистанцію. Приземлення виконується на махову ногу або обидві ноги. Невелике згинання в колінних суглобах підвищить стійкість позиції.

Повороти під час руху у футзалі використовуються для швидкої зміни напрямку з мінімальною втратою швидкості. До того ж, цей прийом є частиною деяких маневрів з м'ячем: виконання ударів, фінтів і зупинок під час ведення. Поворот можна здійснювати на місці, зробивши кілька коротких кроків, або в русі за допомогою виставленої вперед ноги. Новий напрям задається нахилом тіла, а імпульс – поштовхом опорної ноги. При цьому стопа махової ноги повинна бути розверненою в той бік, куди нахилиється тулуб. Практично завжди, після повороту йде прискорення. Інший спосіб виконати поворот – розвернутися під час стрибка. Рух має бути широким, але невисоким. Цей прийом ефективний під час бігу на великій швидкості. Спочатку робиться сильний поштовх у потрібному напрямку, після чого стопа махової ноги рухається в тому самому напрямку.

Ривки з різким гальмуванням і зміною напрямку бігу зустрічаються у футзалі дуже часто. Тому ноги футзаліста починають працювати в поступливо-долаючому режимі. М'язи гравця вчаться швидше долати інерцію тіла, що призводить до скорочення часу амортизації під час «жорстких» зупинок.

Захисна стійка – ще один технічний прийом у футзалі без якого неможливе ефективне протистояння опонентів. Щоб прийняти захисну стійку, футзаліст повинен поставити ноги на ширині плечей і злегка зігнути їх у колінах.

Руки завжди знаходяться трохи нижче пояса. Це необхідно для збереження рівноваги. При цьому вага тіла розподіляється на обидві ноги, а спина залишається розслабленою. Увага гравця має бути зосереджена на рухах суперника, однак, периферійним зором слід контролювати ситуацію на майданчику. За правильної захисної стійки, спортсмен може почати рух у будь-якому напрямку й завжди має можливість стежити за переміщенням інших гравців.

Атакуючий та захисний крок – це різновид пересування у футзалі, що використовується для наближення до суперника та відбору м'яча. Пресинг може змусити опонента зробити невігідний пас і послабити атаку. Тому для ущільнення опіки використовується техніка «зближаючого кроку». Вона дозволяє зблизитися з атакуючим безпосередньо під час його руху, таким чином, щоб футзаліст міг відбити удар по воротах або перехопити гостру передачу. «Відступаючий крок», навпаки, корисний в оборонній позиції. Якщо атакуючий веде м'яч з високою швидкістю, захисник може контролювати ситуацію і послаблювати темп атаки.

Приклади вправ для вдосконалення техніки пересування, зупинок і ведення м'яча:

1. Біг на місці у максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом десяти секунд. Повторити 3–4 рази.
2. Біг на короткі дистанції (10–30 м) з різних положень: з високого та низького стартів, з положення лежачи на спині та животі. Повторити 4–5 разів.
3. Біг з різними зупинками за сигналом партнера.
4. Біг спиною вперед та приставними кроками на швидкість на дистанції 10, 15 та 20 м.
5. Швидкий біг з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу.

1.2 Технічні прийоми володіння м'ячем

Технічні прийоми володіння м'ячем складаються з технічних навичок ведення м'яча або дриблінгу, прийому м'яча, відбору м'яча, ударів по м'ячу різними частинами тіла, обманних рухів та фінтів.

Ведення м'яча або дриблінг – це прийом у футзалі, що дозволяє гравцеві володіти м'ячем протягом тривалого часу. Ведення необхідне для передачі м'яча іншому гравцеві команди, що знаходиться в більш вигідному положенні. Також дриблінг застосовується в передгольових моментах або в якості супроводжувачого елемента при виході на виграшну позицію.

У футзалі під дриблінгом мають на увазі володіння м'ячем двома ногами. Виділяють такі технічні прийоми ведення:

- зовнішньою стороною підйому стопи;
- внутрішньою стороною підйому стопи;
- серединою підйому;
- внутрішньою частиною стопи;
- ділянкою носка стопи;
- підшвою.

Якісне володіння всіма прийомами дриблінгу допомагає гравцеві контролювати процес гри з користю для своєї команди, змінювати швидкість свого пересування в будь-який момент гри. Дриблінг – основний технічний прийом, якому приділяється велика увага на тренуваннях. Специфіка прийомів дриблінгу полягає у тому, що всі технічні прийоми ведення характеризуються дрібними поштовхами й ударами. Причому серія ударів спрямовується в нижню частину м'яча, що надає йому зворотної траєкторії руху. Таке обертання дозволяє зберегти контроль над м'ячем.

Найбільш поширеними та популярними вважаються два види дриблінгу:

- ведення зовнішньою частиною підйому. Цей прийом дозволяє досить швидко пересуватися по майданчику по прямій або ж зігнутою траєкторією. Такий спосіб є ефективним при необхідності швидко перевести м'яч у певну зону;

- ведення підшвою. Найбільш надійний в плані контролю над м'ячем прийом, який залишає простір для маневру. Легкі ковзаючі рухи ногою, дозволяють швидко змінити траєкторію, як м'яча, так і власного напрямку.

В умовах великої концентрації гравців на малому просторі, що притаманно футзалу, вміння володіти таким прийомом вкрай необхідне. Однак для професійного гравця невід'ємним атрибутом є володіння всіма техніками та прийомами дриблінгу.

Дриблінг у футзалі має деякі особливості, тому що гра відбувається на критих майданчиках з синтетичним покриттям. Така поверхня створює специфічні умови для володіння м'ячем. Так допустима та безпечна відстань від

гравця до м'яча при виконанні дриблінгу вважається 30-40 см. Зрозуміло, що при виході на відкритий та більш вільний простір цю відстань можна збільшити.

Ведучи м'яч, футзаліст дещо нахиляє тулуб уперед. Така постава торса дозволяє захистити м'яч від зазіхань суперників, а також створює комфортні умови для швидкого маневру. Виконуючи дриблінг гравцеві не потрібно концентрувати всю свою увагу на м'ячі. Необхідно стежити за пересуваннями футзалістів як своєї, так і чужої команди. Володіючи всіма прийомами дриблінгу обома ногами, футзаліст зможе миттєво орієнтуватися на майданчику під час гри, різко змінювати свою траєкторію, обходити та перегравати суперників.

Прийом м'яча є дуже важливим технічним елементом футзалу. Щоб отримати контроль над м'ячем, у футзалі використовують різні прийоми. Незалежно від характеру рухів, для виконання даного завдання необхідно виконати поступливу дію певною частиною тіла. Одночасно з цим, групи м'язів у місці торкання м'яча повинні розслабитися. Також можна накрити його животом, стопою або гомілкою.

Гра у футзал ведеться на високих швидкостях, в зв'язку з цим гравцям рідко вдається повністю зупинити м'яч при прийомі. Як правило, під час гри виникають такі ситуації, під час яких футзалістові необхідно відразу переводити м'яч у положення, зручне для здійснення пасу чи інших дій, спрямованих на розвиток атаки або запобігання взяття воріт.

Перш ніж почати вивчення технічних прийомів, що застосовуються у футзалі, необхідно спочатку оволодіти правилами зупинки м'ячів:

- тих, що котяться, – стопою або підошвою ноги;
- тих, що летять, – потрібною частиною тіла, в тому числі головою.

Далі на черзі вивчення рухів, що дозволяють приймати м'яч у русі різними частинами тіла, в тому числі й під час стрибку. Важливо враховувати наступне: процес навчання прийомам повинен вестися одночасно з відпрацюванням технік удару й інших дій з м'ячем.

Найбільш поширеним методом обробки м'яча вважається зупинка внутрішньою частиною стопи. Даним методом легко оволодіти та він не вимагає особливих навичок. Виконавши такий прийом, футзаліст може відразу передати м'яч партнеру або покотити його в певний бік. Для зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи необхідно перенести вагу тіла на опорну ногу, попередньо зігнувши її в коліні. А її носок при цьому повинен співпадати з напрямком руху м'яча. Другу стопу потрібно повернути під кутом 90° і винести назустріч м'ячу, в момент торкання вона м'яко відводиться назад, поки не встане врівень з опорною ногою. Такий рух дозволяє погасити швидкість м'яча, що котиться. Аналогічним чином можна зупиняти м'яч, що летить низом.

Прийом м'яча, що котиться, стопою можна поєднувати з його переведенням за спину. Під час виконання цього руху одночасно використовують обидві ноги: поки стопа, що приймає відводиться назад для погашення швидкості, гравець на носку опорної ноги робить розвертання на

180°. Далі стопа, що приймала м'яч, перенаправляє його між ніг футзаліста. При виконанні цієї дії тулуб має бути нахилений так, щоб закрити собою м'яч. Цією дією гравець досягає повного контролю над м'ячем. Надалі футзаліст може продовжити контролювати м'яч, віддаючи пас партнеру або спрямовуючи його у певний бік.

Прийом м'яча, що опускається, внутрішньою стороною стопи виконується наступним чином: опорна нога виставляється поряд з місцем, де, як припускає футзаліст, вдариться м'яч. Другу ногу слід відвести назад, даючи м'ячу приземлитися. П'ятка при цьому повинна знаходитися практично на майданчику, а носок потрібно розгорнути назовні. Щойно м'яч приземлиться, його необхідно м'яко накрити внутрішньою стороною стопи.

Обробка м'яча, що летить на рівні стегна, виконується так само, як і його зупинка внутрішньою стороною стопи. Для цього необхідно зігнути в коліні опорну ногу. Друга – виноситься трохи вперед і вгору так, щоб м'яч потрапив безпосередньо на внутрішню частину стопи. У момент торкання нога, що приймає м'яч починає рух назад, таким чином зменшуючи швидкість. Аналогічними рухами можна зупинити м'яч, який опускається зверху або летить на рівні живота. Якщо м'яч летить вище, то прийняти його внутрішньою стороною стопи вдається у стрибку. Зменшити швидкість у цей момент можна, якщо розслабити приймаючу ногу та відвести її назад, попередньо зігнувши її в коліні й у тазостегновому суглобі. Для приземлення використовується інша нога.

Зупинити м'яч підошвою можна у тому випадку, якщо він прямує у бік футзаліста. Ному для прийому слід зігнути у коліні і винести трохи вперед. Носок при цьому має бути злегка піднято, а п'яту - опущено до підлоги. Носок також необхідно поставити так, щоб він дивився в напрямку руху м'яча. При контакті з підошвою нога, що приймає м'яч, відводиться назад. Таким чином вона притискає м'яч до підлоги, зупиняючи його. Тулуб у цей момент нахиляється вперед. Цей прийом часто використовується гравцями футзалу, тому що він дозволяє відразу перейти до обвідних дій або почати рух.

Прийом м'яча, що опускається, підошвою здійснюється способом, подібним до того, як він зупиняється внутрішньою стороною стопи. Опорну ногу слід поставити трохи далі від того місця, де має приземлитися м'яч. Інша нога, попередньо зігнута в коліні, відводиться трохи вперед. У момент зіткнення м'яча з підлогою футзаліст притискає його підошвою. Нога, що приймає м'яч, при цьому повинна бути розслабленою.

Прийом м'яча, що опускається, можна виконати середньою частиною підйому. Опорну ногу перед обробкою потрібно зігнути в коліні. Приймаючу ногу слід відвести вперед і вгору. Вона також повинна бути трохи зігнутою в коліні. Стопа в момент обробки відтягується у бік підлоги, а тулуб нахиляється назад. М'яч повинен опуститися або на середину підйому, або на носок. Нога при торканні різко, але м'яко рухається вниз, таким чином знижуючи швидкість.

Прийом м'яча, який в польоті опускається збоку від гравця, зовнішньою стороною стопи дозволяє футзалістові відразу після обробки втекти від суперника. Для виконання цієї дії потрібно зігнути опорну ногу в коліні. Інша нога виноситься вперед і ставиться схресно по відношенню до опорної. Носок приймаючої стопи слід підняти вгору і розвернути назовні. У момент торкання м'яча з підлогою футзаліст притискає його зовнішньою стороною стопи, одночасно з цим розслабляючи передплесно. Щоб втекти в бік від суперника, гравець повинен нахилити тулуб у напрямку майбутнього руху.

Прийом м'яча, що котиться здійснюється, коли той рухається неподалік від футзаліста або летить позаду (збоку). Ця дія дозволяє несподівано піти від суперника, тому необхідно приймати швидке рішення.

Прийом м'яча, що летить грудьми досить часто застосовується гравцями футзалу. Технічно він виконується однаково незалежно від висоти польоту м'яча та швидкості його руху. Готуючись до виконання даної дії гравець повинен зайняти положення, стоячи обличчям у напрямку польоту м'яча. Ноги слід розвести на ширині плечей. Футзаліст подає груди трохи вперед. Ноги при цьому злегка згинаються у колінах. Безпосередньо перед торканням тулуб потрібно відвести назад, а руки та плечі – вперед. Якщо в цей момент почати рух тулубом навколо своєї вісі, то можна відразу перевести м'яч у бік і піти від суперника.

Прийом м'яча, що опускається грудьми виконується за рахунок руху тулубом, що амортизує швидкість польоту. Вагу тіла в момент торкання слід переносити на ногу, яка відведена назад. Такий технічний прийом можна здійснювати так само у стрибку. При наближенні м'яча футзаліст відштовхується від підлоги та злітає вгору. Рух тулубом назад виконується після досягнення максимальної точки польоту. Він завершується в той момент, коли футзаліст приземлюється на майданчик. Хороший гравець також повинен вміти зупинити м'яч грудьми, перебуваючи у русі. Для виконання прийому необхідно прибрати груди назад, за рахунок чого знижується швидкість польоту.

Прийом м'яча, що летить, головою вважається досить важким технічним прийомом. Його застосовують у футзалі рідко. Для виконання такого прийому необхідно широко розвести ноги, зігнути їх в колінах і відвести тулуб і голову назад. М'яч повинен торкнутися середини лоба. При правильному виконанні технічного прийому м'яч не відскакує вбік, а падає поруч із гравцем. Коли м'яч летить прямо в голову, слід зайняти положення невеликого кроку та повернути голову в напрямку руху. Вагу тіла потрібно перенести на ногу, винесену вперед. У той же бік нахилиються тулуб і голова. Щойно м'яч торкнеться середини лоба, гравець різко згинає ноги. Тулуб і голова у цей момент повинні рухатися назад і донизу, а вага тіла переноситься на ногу, відведену назад. Щоб відвести м'яч у бік, у момент дотику туди потрібно повернути голову.

Обробка м'яча, що летить на рівні стегна, здійснюється за умови розслаблених м'язів тулуба. Опорну ногу слід злегка зігнути у коліні. У цей момент вона повинна трохи пружинити. Опорна нога також згинається в коліні

та піднімається вгору. Щойно м'яч торкнувся стегна, її потрібно опустити вниз і відвести назад, за рахунок чого гаситься рух. Цей прийом у футзалі застосовується тоді, коли м'яч «навішується» на футзаліста або відскакує від суперника. Кут нахилу стегна підбирається в залежності від траєкторії польоту м'яча.

Прийом м'яча животом виконується при відскоку від майданчика. Черевні м'язи в момент дотику повинні бути напружені. Верхню частину тулуба слід нахилити вперед, а руки розвести в боки, щоб вони не доторкнулися до м'яча.

Прийом м'яча гомілкою застосовується рідко. Виконується ця технічна дія в момент, коли м'яч відскакує від майданчика. Трохи піднявши гомілку, можна погасити рух м'яча. Опорна нога в момент дотику повинна бути трохи зігнута у коліні. Якщо гомілка накриває м'яч на манер даху, то вдається зупинити його, не перериваючи власного руху. Це дозволяє, не знижуючи швидкості, продовжити атаку. При прийомі м'яча гомілками гравцеві слід з'єднати обидві ноги та зігнути їх у колінах. Виконуючи дану технічну дію, футзаліст повинен відірвати п'яти від майданчика та нахилити свій тулуб трохи вперед.

Відбір м'яча – ще один технічний елемент футзалу, який потребує окремого вивчення. Гравець з футзалу повинен вміти правильно відбирати в суперника м'яч і використовувати його у грі. Для цього потрібно оволодіти відповідними техніками. Якщо член команди слабо володіє відповідними прийомами, домогтися серйозних результатів стає проблематично. Існує кілька основних моментів, під час яких найкраще робити відбір м'яча:

- у момент прийому м'яча суперником.

Це дуже ефективний момент, оскільки відбір проводиться тоді, коли м'яч ще не належить супернику і тому ним можна заволодіти;

- у момент дриблінгу;
- у момент удару по воротах або передачі м'яча партнеру;

У першому випадку відбір м'яча перетворюється на одну з умов перемоги, у другому – м'яч на деякий час залишається без контролю з боку гравців, і це забезпечує відмінні умови для його відбору.

На практиці, відбір м'яча відбувається наступним чином: якщо гравець, що захищається, помітив, що суперник відволікся або втратив контроль над м'ячем, то йому необхідно виконати ривок до спортивного снаряду. Для підвищення ефективності відбору потрібно тренувати увагу гравця.

Спортсмен повинен вміти чітко оцінювати швидкість руху суперника, відстань до нього, можливість добігти і відібрати м'яч.

Залежно від взаємного розташування гравців відбір відбувається попереду, збоку або позаду-збоку. Оскільки правилами футзалу заборонені підкати та поштовхи, існує кілька основних способів відбору м'яча:

- стопою;
- вибиванням;
- перехопленням.

Щоби всі ці способи працювали, гравець, що захищається, повинен володіти тренованою увагою, бути спритним і мати хороший окомір. Остання якість необхідна, щоб вміти правильно оцінити відстань до суперника, а також оцінити власні можливості перехоплення м'яча. Відбір стопою найчастіше відбувається під час спортивного двобою гравця, що захищається, та гравця, що нападає. Щоб прийом успішно спрацював, захисник має стати на шляху нападника, ударна нога відводиться назад. М'язи повинні бути напруженими, щоб у будь-який момент провести відбір м'яча.

Щойно в ігровій ситуації виникає відповідний момент, захисник нахиляється вперед, нога виставляється в якості перешкоди перед м'ячем, а руки для підтримки рівноваги розводяться в боки. Такий відбір м'яча найбільш ефективний в разі спроби нападника провести прямий удар по воротах.

Щоб провести відбір вибиванням, достатньо різкого випадку ногою, що б'є. Робити це можна спереду, ззаду, збоку-ззаду.

Відбір перехопленням відбувається в разі, якщо суперник вирішить зробити пас. У цьому випадку захисник прискорюється в напрямку м'яча та перехоплює спортивний снаряд будь-якою частиною тіла. Щоб таке перехоплення було ефективним, спортсмен має тренувати стартову швидкість, увагу та хитрість. У футзалі треба вміти блефувати та приховувати від суперника власну стратегію, роблячи вигляд, що його намір зробити пас непомітний.

Удари у футзалі наносяться переважно різними частинами ноги та головою. Удари по м'ячу ногами є основними прийомами у футзальній техніці. Аналогічно з великим футболем, ці дії можуть виконуватися різними частинами стопи: зовнішньою, внутрішньою, підйомом, носком, підшвою та п'ятою. Інтенсивність ігрового процесу вимагає від гравців бути готовими до виконання ударів по м'ячу з найрізноманітніших положень і ситуацій: біжучи, стоячи на місці, в падінні або стрибку, під час повороту тощо. Проте в будь-якому випадку техніка нанесення удару складається з трьох етапів: попереднього, підготовчого та робочого. До попереднього етапу входять розбіг або рух у бік м'яча для зближення до ударної відстані. Підготовчий – це постановка опорної ноги поруч з м'ячем і замах. Робочий – безпосереднє нанесення удару.

Для футзалу характерний високий темп пресингу, постійний тиск гравців на суперника, тому часу на прийняття рішень і виконання прийомів завжди мало. Відповідно, значно скорочується і час на проходження зазначених етапів. Разом з цим скорочується м'язове зусилля, необхідне для виконання прийому. Таким чином, футзальна техніка ударів має відмінні риси, які проявляються в залежності від динаміки м'ячів, що використовуються, та ігрових ситуацій.

Навчання правильному виконанню ударів по м'ячу доцільно починати з більш сильної ноги в порядку від найпростіших прийомів до складних. Навчання того чи іншого удару методично повинно проходити в такій послідовності:

Удар з місця по не рухомому снаряду. На цьому етапі акцент приділяється правильній постановці опорної ноги і руху ногою, що б'є. Удар по не рухомому

м'ячу з розбігу. На цьому та наступному етапах арсенал гравця поповнюється навичками правильного проходження попереднього та підготовчого етапів удару в різних ігрових ситуаціях. Удар по м'ячу, що котиться або летить, з місця, а потім – з розбігу. Першочергову увагу в процесі навчання слід приділяти правильній техніці нанесення удару. Тільки після впевненого оволодіння нею слід переходити до розвитку сили та точності.

Вивчення техніки ударів по м'ячу слід починати з освоєння простого удару по статичному м'ячу з місця внутрішньою поверхнею стопи. Уміння бити внутрішньою стороною стопи вкрай важливо для футзалу, для виконання пасів на коротку і середню дистанцію, а також для пострілів по воротах суперника з малої відстані.

Удари підйомом за технікою поділяють у залежності від того, якою частиною підйому вони виконуються: зовнішньою, середньою або внутрішньою. В арсеналі гравця у футзал мають бути удари кожного з цих типів. Вони використовуються при передачі м'яча на середні та дальні дистанції, а також для ударів по воротах.

Удари внутрішньою стороною підйому використовуються гравцями футзалу для обстрілу воріт суперника, передач з флангів і пасів на різну відстань. Зовнішньою стороною підйому виконуються передачі іншим гравцям і постріли по воротах.

Удар носком входить до числа найбільш небезпечних й ефективних прийомів, які гравці використовують для взяття воріт суперника. Його перевага полягає у блискавичному виконанні, і він не вимагає великого розмаху. Завдяки цьому прийом став «коронною фішкою» багатьох футзальних зірок з Іспанії та Бразилії. Носок ноги, що б'є, злегка відводиться вгору та спрямовується в самісінький центр м'яча. За іншими рухами та положенням тіла техніка цього прийому повторює удар серединою підйому.

Удар п'ятою – це ще один непередбачуваний прийом, за допомогою якого багато гравців успішно застають зненацька своїх опонентів. Для його виконання потрібно поставити опорну ногу збоку або трохи попереду м'яча, а іншою провести над снарядом, замахуючись, та різко смикнути назад, вдаривши по центру м'яча. Нога в цей момент має бути напруженою, а її стопа розташовується у площині, що паралельна до підлоги. В більшості випадків п'ятою по м'ячу б'ють, щоб перевести його на партнера, який відкривається позаду. Зрідка виникають ситуації, коли у гравців виходить обстрілювати п'ятою ворота команди-суперника.

Схресний удар п'ятою – один із варіантів вищеописаного прийому. Він відрізняється тим, що футзаліст ставить опорну ногу з протилежного боку від м'яча, а ногу, що б'є, після розмаху – різко схресним рухом відводить назад для сильного поштовху по центру снаряду.

Удар п'ятою опорної ноги – хитрий та несподіваний прийом, при якому нога проводиться над снарядом і ставиться перед ним. В момент відриву її від майданчика відбувається поштовх у напрямку назад-вгору.

Відкат м'яча підошвою – більш популярний прийом, що поєднує в собі не тільки несподіванку, але й ефектність. Він дозволяє швидко та несподівано віддати м'яч партнеру по команді, який знаходиться за спиною. Для виконання передачі опорна нога ставиться попереду м'яча, а нога, що б'є, – над ним. Легким рухом гомілки снаряд прокочується вперед і донизу, а потім нога різко відкидається назад, б'ючи в центр м'яча.

Різані удари займають важливе місце в ігровій техніці багатьох гравців у футбол. Після їх виконання м'яч починає обертатися, завдяки чому він отримує дугоподібну траєкторію. Даний прийом виконується підйомом, як зовнішньою його частиною, так і внутрішньою.

Для нанесення різаного удару внутрішньою стороною підйому, гравець вчиняє дії аналогічні простому удару цією частиною стопи. Різниця полягає лише у тому, що точка дотику ноги та м'яча розташовується не в центрі, а збоку (з дальнього від опорної ноги боку снаряда). Перед гравцем стоїть завдання навчитися надавати м'ячу не тільки хорошу швидкість і точний напрям, але й обертання. Для цього стопа має проходити по ньому поверхнево. Чим інтенсивніше обертання буде надано снаряду, тим більше буде дуга його польоту. Коли виконується різаний удар зовнішньою стороною підйому, стопа ноги, що б'є, в міру зближення з м'ячем вивертається носком у напрямку опорної ноги. Точка дотику стопи та м'яча також розташовується не в середині снаряда. Бити треба по ближньому до опорної ноги боку. При виконанні прийому, спочатку з м'ячем контактує ближня до носка частина підйому, потім нога продовжує рух, і снаряд починає котитися по підйому. Саме це надає йому обертання, яке зберігається після відриву від стопи. Аналогічно, розмір дуги, яку описує м'яч в польоті, залежить від того, з якою силою він обертається навколо своєї вісі.

Удар-кидок – один з характерних, так званих фірмових, прийомів, що широко поширені у футболі. Його застосовують для виконання несподіваних для суперника пострілів по воротах і передач партнерам на відстань 6–15 метрів.

Особливість цього прийому криється в непередбачуваності та швидкості виконання. Його роблять з місця. Нога, що виконує кидок, згинається в коліні й виконує підчіплюючу дію стопою. Після цього маховий рух необхідної сили перекидає його в потрібному напрямку. Після відриву снаряда від стопи здійснюється проведення з витягнутим уперед носком.

Найважчими прийомами футзальної техніки визнаються удари по м'ячу, який летить у повітрі. Складність цих ударів полягає у тому, що швидкість снаряда в повітрі майже завжди вище, ніж тоді, коли він котиться по майданчику. Крім того, в польоті м'яч має нестабільне становище у трьох вимірах. Таким чином, перед гравцем виникає дуже серйозне завдання з передбачення ділянки,

в якій стопа зустрінеться з м'ячем. І крім того, необхідно не тільки влучити по ньому, але й надати потрібного напрямку, можливо – із обертанням. Що стосується ударів по м'ячах, які летять низько або падають вертикально вниз, то їх здійснювати дещо легше, бо техніка виконання багато в чому аналогічна тій, що потрібна для удару серединою, зовнішньою або внутрішньою стороною підйому по нерухомому снаряду або снаряду, що котиться.

Бічні удари з льоту. Їх виконання ускладнене тим, що гравцеві необхідно одночасно стояти на одній нозі і трохи відхилитися від м'яча для розмаху іншою ногою, піднятою в повітря. Бічний удар з льоту виконується наступним чином. Потрібно розвернути опорну ногу, щоб її носок «дивився» в напрямку удару, тулуб слід відхилити від опорної ноги убік, вільна нога замахується убік і вгору таким чином, щоб середина підйому зіткнулася з центром м'яча. Удар виконується сильним маховим рухом з можливим розгинанням колінного суглоба (якщо нога була зігнута). При дотриманні технічних рекомендацій такий удар виходить дуже сильним і точним.

Удар через голову «ножицями» по м'ячу, який знаходиться над гравцем. Це один з найшвидших, несподіваних і красивих прийомів, які виконуються у футзалі. Виконується він рідко, по-перше, тому що вимагає особливої підготовки та координації від виконавця, а по-друге, тому що відповідні для удару «ножицями» ситуації виникають нечасто. Базова техніка виконання полягає в тому, що перед моментом, коли м'яч знаходиться на рівні або трохи вище голови гравця, що знаходиться спиною до мети, він подає тулуб назад, опорна нога в цей час згинається в коліні, а ударна – різким махом піднімається вгору для нанесення удару по м'ячу. Стопа повинна стикуватися з м'ячем серединою підйому в найвищій точці підйому ноги. Гравець має приземлитися на руки, але не на прями. Завдання рук – пом'якшити падіння. У процесі приземлення вага тіла переноситься на руки, а потім – на спину. Рекомендується розслабитися та продовжити рух тіла перекатом через плече, щоб не отримати травму зап'ястя. Вміння виконувати такий прийом у стрибку робить його в рази ефектніше, переводячи до розряду акробатичних трюків. Гравці, яким вдається успішне виконання удару через себе, приречені на любов публіки.

Удари з напівльоту. Як правило, їх наносять зовнішньою стороною або серединою підйому по м'ячу, який знаходиться на невеликій висоті після відскоку від підлоги. Гравець, який має намір пробити по такому снаряду, повинен в момент, коли м'яч стикається з майданчиком, поставити поруч з ним одну ногу, а другу – відвести назад, зігнувши в коліні. Швидкість і маховий рух ударної ноги підбираються виконавцем прийому так, щоб у момент дотику стопи гомілка перебувала у вертикальному положенні, а носок був витягнутий донизу. Удари з напівльоту при правильному виконанні виходять дуже сильними та різючими.

Удари головою у футзалі застосовується набагато рідше, ніж у класичному футболі. Проте, статистика останніх років говорить, що гра головою

набуває популярності у грі команд різного рівня. На початкових етапах навчання рекомендується виконувати вправи на підвісних і полегшених м'ячах. Головне, щоб гравці-початківці оволоділи вмінням надавати м'ячу певну швидкість і напрям польоту, а не просто навмання підставляли під летючий снаряд голову. Під час удару з м'ячем контактує потилична, лобова або бічна сторона голови, а сам футзаліст може перебувати у стрибку, кидку «рибкою» або в опорній позиції.

Удар з опорної позиції середньою частиною лоба. Для виконання прийому ноги повинні бути розведені на ширині плечей, причому одну з них треба винести уперед. Перед контактом зі снарядом гравець відводить тулуб назад і згинає ноги у передплеснах і колінах. М'язи спини мають бути напруженими. Для нанесення удару гравець подає вперед тулуб і робить головою різкий рух, схожий на кивок, спрямований в центр м'яча. Завдяки великій площині контакту і візуальному контролю прийомом оволодівають швидко і удари наносяться з великою точністю. Крім того, м'яч добре скеровується за рахунок того, що на ударний момент працює не тільки голова, а й м'язи шиї, спини і весь тулуб. Сила удару залежить від напруги спинних і шийних м'язів, амплітуди замаху і початкової швидкості польоту м'яча. Даний прийом також підходить для передачі м'яча головою в бік. Для цього потрібно в момент удару подати голову та тулуб у напрямку передбачуваного польоту м'яча.

Удар в стрибку середньою частиною лоба. Для виконання прийому можна відштовхуватися від майданчика однією чи обома ногами, з розбігу або стоячи на місці. Гравець відхиляє перед ударом тулуб і голову назад, а в потрібний момент подає тулуб уперед і «киває» головою, надаючи снаряду силу й подальший напрям. Бажано, щоб зіткнення м'яча та середини лоба відбувалося в найвищій точці стрибка. Гравець при цьому повинен візуально стежити за снарядом і бути готовим до приземлення на носочки. Щоб приземлення було більш плавним і м'яким, потрібно трохи зігнути ноги в колінах і присісти. Описаний прийом дуже небезпечний та дієвий у багатьох ігрових моментах, однак він вимагає вкрай високої точності й координації від виконавця.

Удар боковою частиною лоба. Гравець у футзалі може виконувати, як маючи опору під ногами, так і перебуваючи в повітрі. У цей момент йому необхідно виставити в бік ногу, яка знаходиться далі від м'яча, злегка зігнути в коліні та перекласти на неї центр ваги. Голова повинна спрямуватись назустріч м'ячу, що летить. На початку ударного руху працюють м'язи ніг, шиї та тулуба. При завершенні ударного руху гравець нахиляє тулуб у той бік, куди летить м'яч після удару, та переносить центр ваги на іншу ногу.

При здійсненні удару у стрибку в момент підняття в повітря потрібно відвести тіло в бік від напрямку удару, а потім зробити короткий та різкий ударний рух головою.

Удар потилицею зустрічається у футзалі рідко, найчастіше, коли у гравця не виходить дістатися до м'яча лобовою або бічною частиною голови. Прийом підходить для скидання снаряда на партнера, що знаходиться за спиною, а також

для перенаправлення його в більш спокійну зону для розрядження ситуації біля воріт. Техніка виконання проста: гравець спочатку висуває тулуб і голову вперед, а в потрібний момент вирівнюється та киває назад.

Удар головою в падінні – ще один ефективний прийом. Виконується, коли м'яч пролітає на невеликій висоті перед гравцем, але той не може дістатися до снаряду будь-яким іншим способом. Для виконання прийому гравець розбігається або відштовхується від майданчика однією або двома ногами для кидку вперед. Тіло гравця має бути паралельним поверхні майданчика. Руки рекомендується зігнути у ліктях. В ідеалі удар повинен бути виконаний лобовою частиною та потрапити точно по центру м'яча. Так само як і з іншими прийомами, поворот голови в той чи інший бік дозволяє задати напрям польоту м'яча поворотом голови або ударом у бічну частину. Після здійснення удару гравець падає на підлогу, пом'якшуючи приземлення зігнутими в ліктях руками й долонями, та продовжує рух перекатом на груди.

Фінти та обманні рухи є невід'ємною частиною футзальної техніки. У футзалі передбачено цілу групу прийомів, що розраховані на обман опонента. Такі рухи дозволяють пробитися через захист команди-суперника, вийти на більш збалансовану позицію для початку гострої атаки або посилити власну оборону.

Фінт виконується всім тілом, а не тільки ногами. Він складається з двох частин: обманного маневру та реального руху. Щоб хитрість спрацювала напевно, її слід виконувати трохи повільніше. Так суперник зуміє розгледіти помилковий рух і почне реагувати на нього. У свою чергу, істинний ривок необхідно робити блискавично, щоб опонент не встиг зреагувати на нього.

Обманні рухи будуються навколо різних прийомів з м'ячем: відскок убік, підбір, пропуск передачі іншому партнеру та поєднання цих технік. Розглянемо техніку виконання таких обманних рухів:

1. Обманний рух відходом убік. При виконанні цього фінта, футзаліст різко змінює напрям руху, залишаючи суперника у подиві. Спочатку демонструється намір повести м'яч в конкретному напрямку. Суперник спробує перекрити дорогу у передбачуваній зоні. Після його реакції, несподівано змінюється напрям руху на протилежний.

Щоб фінт був вдалий, необхідно рухатися на напівзігнутих ногах. Завдяки широкій амплітуді руху, вдається розтягнути зону маневрування, змусивши сторону, що захищається більше пересуватися.

2. Обманний рух підбором м'яча внутрішньою частиною підйому. Цей фінт корисний проти захисників, які швидко біжать назустріч. Спочатку необхідно спертися на одну ногу, як тільки суперник наблизиться, перенести на неї вагу тіла. Внутрішньою частиною підйому іншої ноги, швидко підібрати м'яч під себе, до опорної ноги. Потім обійти суперника та продовжити рух. Якщо зближення відбувається повільно, необхідно виконати обманний рух: нахилити верхню частиною тіла та зробити вигляд, ніби м'яч забирається в цьому ж

напряму. Коли захисник кинеться навперейми, слід повернутися в початкове положення й відвести м'яч протилежною ногою.

3. Обманний рух хибним замахом на удар. Прийом ефективний при зближенні з одним або декількома суперниками. Техніка виконання: «робочою» ногою робиться захват; повіривши, що зараз піде удар по воротах або передача партнеру, суперник намагається стати перекриваючи передбачувану траєкторію м'яча; замість удару виконується раптовий ривок із подальшим обходом опонента. Залежно від ігрової ситуації, напрям ривку може бути різним: праворуч, ліворуч, уперед.

4. Обманний рух хибним замахом із розвертанням. Цей прийом використовується, якщо на шляху стоїть гравець, якого неможливо обійти, кращий варіант – розвернутися на 180° обманним рухом і змінити вектор атаки. При зближенні опорна нога ставиться збоку від м'яча на позицію для удару, після чого робиться хибний захват. Нога, що б'є, проходить повз м'яч і ставиться попереду, стопою всередину. Центр ваги переноситься в бік м'яча. М'яч відкочується назад підшвою або внутрішньою стороною стопи. Виконується розворот на 180° і відхід від суперника.

Фінт часто використовується, коли атаку зустрічає щільна оборона. Розвертання дає час послабити пресинг, повернутися трохи назад і почати нову атаку, зберігши ініціативу.

5. Обманний рух переступанням через м'яч. Ця техніка використовується, коли атакуючий веде м'яч по дузі, використовуючи підшву ноги. Всіма діями, футболіст висловлює намір обійти суперника з якоїсь конкретної сторони (наприклад, справа). У момент безпосереднього зближення, атакуючий проносить ліву ногу над м'ячем і розвертається на 90°. Зовнішньою частиною підйому цієї ж ноги м'яч підправляється собі на хід. Щоб фінт був більш результативним, необхідно завершити його кількома стрімкими ривками.

6. Обманний рух хибним випадом у бік. Такий прийом допомагає швидко позбутися щільної опіки. Використовуючи мову тіла, демонструється намір обійти опонента, припустимо, справа. Порівнявшись із візаві, іншою ногою (лівою) робиться випад праворуч і вперед. Противник спробує перешкодити шлях, перемістившись у цьому ж напрямку. Несподіваним рухом лівої ноги виконується широкий крок вліво. Цією ж ногою, м'яч відразу ж відправляється повз суперника ліворуч-уперед. Щоб фінт вдався, необхідно починати обманний рух на відстані близько двох метрів до точки зближення.

7. Обманний рух схресним перенесенням ноги через м'яч і відволікальний випад. Цей прийом допоможе, коли суперник пресингує зі спини. Вибирається напрям для хибного маневру та демонструється намір піти у цей же бік (скажімо, вправо). Виконується розвертання тіла в цьому ж напрямку. Одночасно проноситься протилежна (ліва) нога схресно над м'ячем, з подальшим випадом вправо. Обманний рух закриває м'яч, тому опонент реагує на рух ніг і робить такий же випад. Атакуючий різко розвертається вліво й

підбирає м'яч. Підбір м'яча рекомендується робити зовнішньою частиною підйому ноги.

8. Маневр із зупинкою м'яча підшвою. Існує дві техніки виконання цього фінта: в одному випадку наступають на м'яч, в іншому – ні. Рухаючись паралельно з переслідувачем, в певний момент потрібно різко зупинитися. Зупинка виконується ногою, що віддалена від суперника. Нею ж потрібно наступити на м'яч. Користуючись тим, що суперник за інерцією пробіжить трохи далі, цією ж ногою м'яч переводиться за спину опонента.

Зазвичай дезорієнтації суперника вистачає, щоб відірватися від нього. Однак, якщо захисник не зреагував на фінт і зупинився вчасно, атакуючий повинен негайно покотити м'яч трохи вперед легким ударом і зробити ривок навздогін.

У ситуації, коли суперник біжить не паралельно, а назустріч, слід зупинити м'яч, притиснувши його ногою, приблизно за два метри до точки перетину. Якщо хитрість спрацювала й опонент збитий з пантелику, потрібно завести м'яч ногою, що б'є, за стопу та проштовхнути його собі на хід.

Альтернативний варіант – після зупинки м'яча підшвою, підкотити його трохи на себе й таким самим ударом проштовхнути вперед. Разом з ударом виконується ривок повз суперника.

Інший спосіб приспати пильність опікуна – показати відсутність агресивних намірів. Для цього досить зробити кілька відскоків назад, утримуючи м'яч підшвою однієї ноги та стрибаючи на іншій. Щойно захисник утратить пильність, його буде легко позбутися енергійним ривком.

Якщо ж гравець іншої команди біжить навперейми, можна зупинити м'яч підшвою, підкотити його під себе та, коли суперник за інерцією пробіжить повз, ривком продовжити свою атаку.

Зупинка м'яча – практично універсальний фінт із масою варіацій. Він також підходить, коли потрібно прийняти передачу з невідповідної позиції. Припустимо, футболіст команди-суперника стоїть збоку й готується вибити м'яч з-під ніг атакуючого, щойно той прийме пас. Приймаючи таку передачу, потрібно спертися на одну ногу (ближню до суперника), а іншу вивести назустріч м'ячу. Якщо ж опікун вирішить атакувати і спробує зайти з іншого боку, досить пропустити м'яч під собою без зупинки, розвернутися на 180° і прискоритися навздогін м'ячу.

9. Обманний рух хибним ударом головою. Захищаючись, футболісти спостерігають не тільки за рухом ніг атакуючого, але й за всім його тілом. Цим можна скористатися та спробувати обдурити свого опікуна хибним ударом головою по м'ячу. Після передачі відхилитися назад, ніби готуючись до удару головою. Суперник зреагує на замах і зупиниться в очікуванні удару. Він може стояти навпроти, збоку або переміститися в очікуваному напрямку для перехоплення. Замість того, щоб бити по м'ячу головою, потрібно прийняти його грудьми та продовжити атаку.

Ефективність прийому полягає в тому, що прийом м'яча грудьми передбачає три напрями для переводу: праворуч, ліворуч і назад. Якщо нікого з партнерів не буде поруч, можна пропустити м'яч далі, розвернутися на 180° і повести самотійно.

10. Фінт з проведенням м'яча підшвою. Іноді м'яч виконує роль приманки. Такі ситуації часто відбуваються поруч з воротами. Рухаючись уздовж лінії воріт, утримуючи м'яч ближньою ногою, суперника виманюють на атаку. Щойно захисник (або воротар) спробує зробити ривок, м'яч відкочується підшвою назад. Зробивши миттєве розвертання на 90°, атакуючий опиняється обличчям до воріт, а м'яч падає на внутрішню сторону стопи. З цієї позиції можна проштовхнути м'яч повз захисників, ближче до воріт, або нанести удар.

11. Обманний рух із прокиданням м'яча повз опонента. Коли оборона ганяється за м'ячем, за спинами футзалістів часто утворюється порожній простір. Атакуючий може скористатися цією вигідною позицією, якщо йому вдасться виконати фінт із прокиданням. Техніка проста: після зближення з противником, м'яч прокидається справа, поки сам гравець пробігає зліва (або навпаки). Як альтернативу можна спробувати прокинути м'яч захиснику між ніг.

Приклади вправ:

а) володіння футзальним м'ячем:

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20, 30 м. Повторити 3–4 рази.
2. Удар по м'ячу з рук, потім прискорення за м'ячем та ведення м'яча з поверненням на вихідну позицію. Повторити 3–4 рази.
3. Жонглювання м'ячем (різними способами).
4. Передачі м'яча партнеру на місці та в русі.
5. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи, з місця та в русі.
6. Гра в стіну. Стати в 5–6 кроках від стінки. Виконати 20–25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім те саме з розбігу;

б) обманні рухи:

1. Без м'яча:
 - після повільного бігу зробити різке прискорення вправо, вліво або вперед;
 - після швидкого бігу раптово зупинитися та знову зробити пришвидшення, але в іншому напрямі;
 - біг між перешкодами (деревами, фішками, бар'єрами), кожного разу змінюючи напрям руху.
2. З м'ячем:
 - «обманний замах на удар». Вести м'яч прямо на суперника, за 2–3 кроки до нього зробити обманний замах в одну сторону, а потім швидким рухом в протилежну сторону;
 - «прокид м'яча». Наближаючись до суперника, прокинути м'яч повз нього справа, та оббігти зліва (та навпаки);

в) відбір м'яча:

1. «Вибий м'яч». Намагатися вибити м'яча в партнера, який рухається назустріч.

2. «Зіграти на випередження». Один з гравців робить удар у стінку з 6–7 м. Завдання іншого підхопити м'яч після відскоку та заволодіти ним.

3. «Гра в квадрат». Чотири гравці стають по кутах майданчика та передають один одному м'яч в одне або два торкання. Два гравці в центрі квадрату намагаються заволодіти м'ячем;

г) зупинки м'яча:

1. «Удар та зупини!». З п'яти кроків спрямуйте м'яч у стінку «щічкою», та зупиніть його після відскоку. Зробіть по 20 зупинок правою та лівою ногою.

2. «Зупини та передай». Станьте з партнером в шести кроках один від одного. Тренуйте разом удар «щічкою» та зупинку тим самим засобом;

д) удосконалення техніки передачі м'яча партнеру ногою різними способами:

1. «Квадрат». Чотири гравці стають по кутах «квадрата», та передають м'яч один одному в 1-2 торкання. 1-2 гравцям намагаються заволодіти м'ячем. Заволодівши м'ячем, міняються місцями з тим, у кого м'яч забрали.

2. «М'яч у колі». На майданчику малюється коло діаметром 16–20 кроків. Один з гравців стає в центрі кола. Решта гравців стає по колу на однаковій відстані один від другого. Гравець, який стоїть у центрі кола по черзі передає м'яч кожному партнерові зі зворотною передачею в центр. Після 15–20 передач вони міняються місцями.

3. «Найвлучніший» – поставити пластикову стійку, та позмагатися з партнерами, хто більше разів влучить в неї з відстані 8–9 кроків. Кожний учасник робить по 10 ударів правою та лівою ногою.

4. «Влучна передача». Стати з партнером один напроти одного на відстані 7–9 кроків. По черзі передавати м'яч один одному, щоб він м'яко підкочувався в ноги партнеру;

е) вивчення техніки обведення суперника:

1. «Ведення м'яча між перешкодами». Ставлять конуси в кількості 5-6 штук. По черзі гравці, з інтервалом у п'ять метрів обводять конуси.

2. «Гра в стінку». Робиться пас нападаючому, який стоїть у центрі ігрового майданчику, та в одне торкання відповідь на лівий чи правий фланг, після чого ривок захисника по флангу з відповіддю нападаючому, який рухається по центру, в напрямку воріт. Удар по воротах в одне торкання.

3. «Випад у бік». Вести м'яч назустріч партнеру. За 2-3 кроки від нього зробити випад вправо, показуючи мінливий напрям руху, направляючи м'яч зовнішньою стороною стопи лівої ноги повз м'яч і продовжити ведення м'яча.

4. «Залишити м'яч партнеру». Один гравець веде м'яч і за 2-3 метри від суперника раптово залишає його партнеру, який біжить за ним, та сам робить

ривок далі, заманюючи за собою суперника. Партнер підбирає м'яч і виконує удар по воротах;

ж) удосконалення техніки ударів по воротах:

1. Удари в стінку – з відстані 9-10 кроків. Відпрацювання ударів різними способами.

2. Удари по воротах після ведення та обведення перешкод із відстані 9-10 кроків.

3. Удари по воротах після флангових передач у два й одне торкання.

4. Удари по воротах головою після флангових передач.

2 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ ВОРОТАРЯ

Розвиток футзалу змушує висувати до воротаря більш високі вимоги. Постійні зміни ігрової ситуації вимагають від гравця вміння оперативно реагувати на нові виклики, змінювати тактику поведінки на футзальному майданчику. Для цього воротар повинен не тільки знати різні технічні прийоми, але і вміти їх вчасно змінювати. При цьому недостатньо знати тільки ті технічні прийоми, які використовуються в сучасних іграх. Бажано також знати ті, які використовували зірки футзалу раніше.

Щоб успішно виконувати ці технічні прийоми, воротареві обов'язково потрібне тренування, яке полягає в удосконаленні характеристик тіла й уваги. Кожен захисник повинен блискавично оцінювати ситуацію, робити висновок про те, як найкраще діяти в поточній ігровій ситуації та здійснювати прийом.

При цьому хорошим воротарем є не той, хто досконало знає відпрацьовані дії, а той, хто до них може додавати елементи спортивної творчості, показуючи власні автентичні та при цьому ефективні рухи.

Для успішної гри воротар повинен вміти добре пересуватися по майданчику: різкий старт, зміна напрямку руху, прискорення, різкі зупинки, стрибки тощо. При цьому саме пересування може бути не тільки обличчям уперед, але і спиною, боком. Стартові положення теж можуть розрізнятися. Тому тренування для воротарів вимагають комплексного підходу. Спочатку воротареві перш ніж виходити на ігровий майданчик необхідно освоїти технічні прийоми за спокійної обстановки, навчитися грамотно швидко та послідовно виконувати їх. Зрозуміло, ситуація на ігровому полі різюче відрізняється від того, що спортсмен побачить на тренуванні. Однак, без знань базових основ і не навчившись швидко переключатися з виконання одного технічного прийому на інший неможливо уявити собі дійсно хорошого майстра в області захисту воріт. Перш за все воротар повинен вміти займати стійку. Розглянемо ситуації класичного розташування воротарів в залежності від положення суперника:

1. Суперник перед воротами на деякій відстані. Воратареві бажано зайняти стійку посеред воріт. Вага при цьому розподіляється порівну.

Це основна стійка воротаря. З цього положення можна рухатися як вправо, так і вліво. У разі необхідності, навіть уперед.

2. Суперник наближається до воріт, але все ще по центру. У цьому випадку стійка воротаря теж змінюється. Його тіло нахиляється, вага переноситься на передню частину. З такого положення ще простіше зробити різкий ривок, щоб захистити свої ворота.

3. Суперник заходить з флангу. У цьому випадку воротар також пересувається до крайньої стійки, впритул притискаючись до неї. При цьому нога притиснута впритул до воріт, одна рука піднята і прикриває незахищений край воріт, друга витягнута у бік. Вагу воротар переводить на ногу, яка ближче всього до стійки воріт. З цього положення дуже просто захистити ворота. Однак,

воротар повинен пам'ятати про те, що і нападник навчений правильно атакувати і парировати захист воротаря.

4. Суперник наближається до штрафної. У цьому випадку воротар йде назустріч нападнику, зупиняється на відстані 1-1,5 метра від нього і займає низьку стійку. Руки також захищають простір від прольоту м'яча. З такого положення воротареві легко врятувати ворота від голу, а якщо суперник спробує обійти фінтом, захисник цілком може це парировати.

Окрім обізнаності з різновидами стійок, воротареві необхідно знати й розуміти техніку спіймання м'яча. Існує кілька правил, що необхідно знати воротареві, для успішного оволодіння м'ячем руками. Воротарська техніка спіймання м'яча залежить від того, як м'яч летить: низько або високо, спереду чи збоку. Розглянемо кілька варіантів техніки спіймання м'яча воротарем:

1. М'ячі, що котяться та низько летять, необхідно ловити у стійці при паралельному розташуванні стоп. Прийом цей досить складний, та його обов'язково необхідно тренувати. Спочатку воротар дивиться на м'яч, що наближається, й коли спортивний снаряд опиняється поруч, він з'єднує ноги та нахиляється вперед. Ноги обов'язково повинні бути зігнуті в колінах. Після того, як м'яч опиниться під надійним контролем воротаря, його обов'язково потрібно притиснути до грудей. Якщо ж м'яч рухається на відстані кроку, воротар направляє до нього ногу раніше, ніж торкнеться до нього руками. Для успішного виконання цього технічного прийому обов'язково треба натренувати ноги й увагу. Воротар обов'язково повинен вміти стежити за м'ячем, що котиться. В іншому випадку підвищується ризик пропустити м'яч. Також слід зазначити, що використання даного прийому при раптовій зміні траєкторії м'яча може супроводжуватися проблемами. Траєкторія може змінитися, наприклад, при великому скупченні гравців біля воріт. Якщо воротар захоче, можна підвищити надійність оборони зайнявши низьку стійку на одному коліні, проте, в цьому випадку, підвищується час на раптовий різкий старт.

2. Якщо м'яч котиться або низько летить збоку від воротаря, тоді його ловити необхідно в падінні та стрибку. Щоб виконати цей технічний прийом, необхідно стрибнути до м'яча, немов лягти на майданчик, при цьому торкнувшись до нього послідовно гомілкою, стегном, тазом і рукою. Однією рукою м'яч накривається ззаду, іншою зверху. Цей складний технічний прийом складається з декількох складних рухів. Найголовніше тут – політ воротаря в напрямку м'яча. Політ також може здійснюватися в разі, якщо воротар виходить з воріт на нападника. Тут знову ж таки дуже важлива увага. Воротар повинен витратити на оцінку ситуації лише мить і зрозуміти, що він зможе зловити м'яч або дістатися до нього раніше суперника. Інший варіант поведінки в цій стратегії – не ловити сам м'яч, а перешкодити йому дорогу власним тілом. Тому, крім тренуваних м'язів ніг і рук, воротареві необхідно постійно тренувати власну увагу.

3. Напіввисокі м'ячі – це ті, що летять на захисника вище його коліна, але нижче голови. Вони повинні ловитися на місці або у стрибку. Щоб правильно спіймати м'яч, воротар подається вперед, згинає тіло і руки. Виникає своєрідна «чашечка», в яку легко лягає м'яч.

4. Якщо ж за м'яч йде боротьба між кількома гравцями, воротар повинен випередити суперників і, в цьому випадку, спіймання м'яча відбувається у стрибку. Для цього воротар робить крок уперед, підстрибує та ловить м'яч, притискаючи його до грудей.

5. М'ячі, що летять високо, необхідно ловити або на місці, або у стрибку. В першому випадку воротар піднімає руки вгору, так, щоб схопити м'яч. Після цього спортивний снаряд, в залежності від поточної ігрової ситуації, або відбивається партнеру, або перекочується по руках і притискається до грудей. Воротар обов'язково повинен розслабити кисті рук для амортизації удару. У зворотньому випадку спортивний снаряд може відскочити та попрямувати просто до суперника.

Якщо воротар вирішить ловити м'яч у стрибку, він повинен підстрибнути вгору, відштовхнувшись однією або двома ногами, а приземлитися – ноги нарізно. Це ефективно з точки зору введення м'яча у гру так, щоб суперник не встиг виконати контрприйом.

Якщо ж напіввисокі або високі м'ячі ловляться у стрибку, слід відштовхнутися вгору та в бік, розвівши пальці для підвищення ймовірності успішного спіймання м'яча, після чого приземлитися та згрупуватися, притиснувши спортивний снаряд до грудей.

Зазвичай, ловити високі й напіввисокі м'ячі у стрибку необхідно в тому випадку, якщо суперник завдає сильного удару по воротах.

Якщо ж напіввисокий м'яч летить збоку, ловити його слід в опорному положенні. Для цього треба витягнути руки вперед і в боки за напрямом м'яча, вагу тіла перенести на ногу, яка знаходиться ближче до м'яча.

Приклади вправ для вдосконалення техніки гри воротаря:

1. «Один одному». Встати з партнером на шість кроків один від одного. Кидати м'яч один одному на різній висоті та ловити його обома руками.

2. «Спіймайти після відскоку». З 6–8 кроків спрямовувати м'яч ударом ноги в стінку. Ловити м'яч, що відскочив.

3. «Захист воріт». Один з гравців стає у ворота та приймає положення напів присіду. Його партнер з 10–12 кроків направляє м'яч по кутах воріт на різній висоті. Воротар у стрибку ловить або відбиває м'яч.

4. «На виході». Один із гравців із флангу навішує м'яч. Воротар виходить із воріт і ловить, або ж відбиває м'яч.

Контрольні запитання для перевірки знань

- 1. Подайте визначення поняття «техніка фізичних вправ».*
- 2. Які класифікації технічних прийомів ви знаєте?*
- 3. Назвіть показники відмінної технічної майстерності.*
- 4. Поясніть поняття «дриблінг».*
- 5. Які ви знаєте способи зупинки м'яча?*
- 6. Як правильно відбрати в суперника м'яч і використовувати його в грі?*
- 7. Назвіть особливості роботи ніг при виконанні ударів по м'ячу.*
- 8. Назвіть особливості ударів головою у футзалі.*
- 9. Поясніть поняття «фінти».*
- 10. Поясніть поняття «воротарська техніка».*

Завдання для самостійної роботи

- 1. Опрацювати лекційний матеріал та рекомендовану літературу.*
- 2. Розвивати фізичні якості, удосконалювати техніку з футзалу, розвивати особисті психологічні характеристики для поліпшення спортивної результативності.*
- 3. Розробити конспекти занять із фізичного виховання на тему «Техніка гри у футзал».*
- 4. Проаналізувати наукові публікації з теми «Методика навчання техніці гри у футзал».*
- 5. Зробити бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою.*

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вихров К. Разминка футболистов / К. Вихров, А. Дулибский. – Киев, 2005. – 191 с.
2. Вихров К. Л. Футбол в школе : учеб.-метод. пособие / К. Л. Вихров. – Київ, 1990. – 192 с.
3. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В. П. Губа. – Киев : Спорт, 2016. – 200 с.
4. Дулібський А. В. Спортивний відбір у футболі / А. В. Дулібський, А. Г. Ященко, В. В. Ніколаєнко. – Київ, 2003. – 135 с.
5. Заболотній Д. А. Футбол. Основи методики навчання гри : навч.-метод. посібник / О. А. Заболотній, М. П. Костенко, В. П. Краснов. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. – 58 с.
6. Костенко М. П. Футзал в закладах вищої освіти : навч.-метод. посібник / М. П. Костенко, В. П. Краснов, О. В. Отрошко. – Київ : НУБіП України, 2019. – 87 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця, 2014. – 616 с.
8. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Київ : Олимпийская література, 2003. – 272 с.
9. Присяжнюк С. І. Футзал для здобувачів вищої освіти-початківців аграрних закладів вищої освіти : метод. посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. М. Слободянюк. – Київ : НУБіП України, 2009. – 169 с.
10. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти як компонент професійної освіти : навч. посібник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, В. П. Краснов. – Київ : НУБіП України, 2018. – 571 с.
11. Романенко А. Н. Тренировка футболистов / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. – Киев : Здоров'я, 1984. – 264 с.
12. Стасюк Р. М. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посібник / Р. М. Стасюк, О. Г. Левковець. – Суми, 2017. – 82 с.
13. Суоров О. А. Фізична культура: основи техніки гри і тактики гри у футбол / О. А. Суоров. – Харків : ХГПА, 2018. – 112 с.
14. Хосе Венансио Лопес Йерро. Руководство UEFA для тренеров по футзалу / Хосе Венансио Лопес Йерро. – Перевод и редакция русской версии: Libero Language Lab, Богдан Буга, Кирилл Семенов, Сергей Закин. – Ньон, 2017. – 202 с.
15. Хотенцева О. В. Фізичне виховання : метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в футзалі для усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання / О. В. Хотенцева, М. П. Костенко. – Вінниця : ТОВ «Фірма Планер», 2016. – 42 с.

Виробничо-практичне видання

Методичні рекомендації
до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ТЕХНІКА ГРИ У ФУТЗАЛ)»**

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

Укладачі: **КУЛАКОВ** Денис Валерійович,
КЛЮКА Андрій Миколайович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*
За авторською редакцією
Комп'ютерне верстання *А. М. Клюка*

План 2022, поз. 419М

Підп. до друку 28.06.2022. Формат 60 × 84/16.
Електронне видання. Ум. друк. арк. 1,8.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017.