

Комплекс ЗРВ для рук

1. В.п. — о.с.

1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

Те ж з другої ноги.

2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.

3—4. В.п.

5—8. Те ж в другу сторону.

3. В.п. — руки вперед.

1. Коло руками до низу.

2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.

3. Не розгинаючись, ривком руки назад.

4. В.п.

4. В.п. — упор сидячи ззаду.

1—2. Упор _____ лежачи ззаду.

3—4. В.п.

5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.

1. Упор лежачи на стегнах.

2. Упор лежачи.

3—4. В.п.

6. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, ліву назад.

2. В.п.

3—4. Те ж з другої ноги.

7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.

1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.

3—4. Те ж в другу сторону.

8. В.п. — руки в сторони.

1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.

2. В.п.

3—4. Те ж другою ногою.

9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.

1. Поштовхом правої змінити положення ніг.

2. Поштовхом лівої в.п.

10. В.п. — руки в сторони.

1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.

2. Стрибок з хлопком за спиною.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ для м'язів ніг

1. В.п. — о.с.

1— 2. Крок правою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

2. В.п. — руки назад.

1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.

2. В.п.

3. В.п. — руки в сторони.

1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.

2. В.п.

3—4. Те ж в другу сторону.

4. В.п. — основна стійка.

1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.

3—4. В.п.

5—8. Те ж на лівій нозі.

5. В.п. — упор сидячи.

1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.

2. Упор сидячи кутом.

3—4. В.п.

6. В.п. — основна стійка.

1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.

2. В.п.

3—4. Те ж з лівої ноги.

7. В.п. — руки в сторони.

**1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися
руки
ногою.**

2. В.п.

11

3—4. Те ж з другої ноги.

8. В.п. — руки на поясі.

1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.

3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ без предметів

1. В.п — о. с.

1 Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.

**2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні
і в.п.**

3—4. Те ж .

2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.

1. Стійка на носках, руки назадвгору.

2. В.п.

3—4. Те ж .

3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1. Зігнути ліву на носок.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

4. В.п. — стійка ноги нарізно.

1. Присід, руки в сторони.

2. В.п.

3 — 4. Те ж .

5. В.п. — о.с.

1. Присід.

2. Упор стоячи зігнувшись.

3. Присід.

4. В.п.

6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—3. Пружні нахили тулуба вліво.

4. В.п.

5—8 Те ж вправо.

7. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, повернути голову вліво.

2. В.п.

3—4. Те ж .

8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.

1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи

12

поперек від підлоги.

2. В.п.

3. Підняти ноги до прямого кута.

4. В.п.

9. В.п. — о.с.

1. Мах лівою вперед, руки назад.

2. Мах лівою назад, руки вгору.

3. Мах лівою вперед, руки назад.

4. В.п.

10. В.п. — руки унизу схрещені.

1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

11. В.п. — ліву в сторону на носок, руки на поясі.

1—16. Стрибки з ноги на ногу, приземлення на одному і тому ж

місці.

Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи

1. В.п.—о.с.

1. Упор присівши.

2. Упор лежачи.

3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.

4. Стрибком поворот наліво кругом.

5—8. Те ж з поворотом направо.

2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.

1—32. Стрибком зміна положення ніг.

3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.

1. Сід на лівому стегні, руки вправо.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.

1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в сторону.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.

1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.

4. В.п.

5—7. Упор сидячи позаду кутом.

13

8. В.п.

6. В.п. — упор сидячи позаду.

1. Упор лежачи позаду.

2. Мах лівою ногою вперед.

3—4. В.п.

- 5—8. Те ж правою ногою.**
- 7. В.п. — упор сидячи позаду ноги нарізно.**
- 1. Упор лежачи лівим боком, праву руку вгору.**
- 2. В.п.**
- 3—4. Те ж у другу сторону.**
- 8. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.**
- 1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою назад.**
- 2. В.п.**
- 3—4. Те ж махом правої ноги.**
- 9. В.п. — упор лежачи.**
- 1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.**
- 3. Упор присівши.**
- 4. Упор лежачи.**
- 5—8. Те ж у другу сторону.**
- Ходьба на місці.**

2 ТАКТИКА ГРИ

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

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

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, уміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати обстановку, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому треба поєднати гру "у воротах" з діями «на виходах». Воротар — перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки.

Основні вимоги до граючого в захисті: колективно й індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення "поза грою".

При організації нападу захисник «повинні: відкриватися для одержання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; вміло виконувати подачу чи "простріл" із флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності.

Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак.

Основні дії в захисті: протидії швидкому розвитку у відповідь атаки супротивника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачі й ударам по воротах; страховка партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючі повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно вибрати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розташування на грані положення "поза грою" і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак.

При переході в оборону нападаючі контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, котрий володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

2.1. Тактика нападу.

Організація дій команди, котра володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства — усе це створює важкі умори для суперника.

2.1.1. Індивідуальна тактика.

Індивідуальна тактика нападу — це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, що ґрунтуються на його умінні з декількох можливих вирішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

Дії без м'яча.

Для оптимального вибору позиції з метою одержання м'яча використовується відкривання. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, скільки «пропозицій» робиться партнеру з м'ячем, залежить ефективність комбінацій. В усіх випадках необхідно керуватися таким:

- відкривання виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості; воно не повинне утруднювати дій партнерів;
- не рекомендується занадто зближатися з гравцем, що володіє м'ячем, — це гальмує розвиток атаки;
- уважно стежити за тим, щоб не опинитись в положенні "поза грою".

Ефективним маневром є відволікання супротивника, тобто демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо атакуючий гравець не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу.

Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається маневруванням.

Дії з м'ячем.

Якщо партнери закриті і немає можливості для передачі, доцільно використовувати ведення. Треба пам'ятати, що без м'яча футболіст переміщується швидше, тому перетримування м'яча гальмує розвиток атаки.

Обведення — найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: за допомогою варіювання швидкості і зміни напрямку руху, з використанням відволікаючих дій. Обведення ніколи не повинне бути самоціллю.

Атакуючі дії завершуються ударами по воротах. Вибір способу виконання удару, його сили, напрямку і траєкторії польоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

2.1.2. Групова тактика.

Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидій їм. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпровізованими — які виникли в ході матчу.

Комбінації при стандартних положеннях дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах.

Мета комбінацій при вкиданні м'яча з-за бокової лінії — зберегти м'яч у своїй команді (у взаємодії з воротарем чи партнером) або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації при кутових ударах мають два основних варіанти. У першому виконується подача м'яча у штрафний майданчик (в зону 11-метрової позначки, на ближню чи дальню стійки), У другому — розігрування кутового удару з подальшим ударом по воротах.

Комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по ворогах чи розігруванням м'яча, щоб вивести одного з партнерів на зручну для взяття воріт позицію.

Комбінації при вільних ударах пов'язані з розігруванням м'яча (відкидання для удару, гра "у стінку", передача на вихід і т.д.).

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (іноді польовий гравець), вибиває м'яч партнеру, котрий відкрився, чи грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д. Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

Ефективність передач залежить від технічної майстерності футболіста, його тактичного мислення й уміння бачити поле, маневреності партнерів, обумовленої кількістю "пропозицій" гравцю з м'ячем,

2.1.3. Комбінації в парах.

Один з найбільш ефективних способів обігрування суперника за допомогою партнера — це гра у «стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника.

Партнер в один доторк посилає м'яч, щойно отриманий від товариша по команді, у бік руху останнього — "на хід".

Комбінація "схрещування" застосовується на середині поля чи на підступах до штрафного майданчика. Переслідуваний суперником гравець просувається з м'ячем поперек поля, його партнер біжить назустріч. Будучи вільним від опіки, у момент зустрічі він одержує м'яч і діє відповідно до Ігрової обстановки.

Комбінацію "передача в одне торкання" застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру.

Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки перегрупувати сили.

Комбінації в трійках зі "зміною місць" дозволяють обігравати суперника завдяки переходу гравця зі своєї зони в зону партнера після того, як той "вивів" звідти протидіючого суперника.

Комбінація "пропускання м'яча" найчастіше застосовується при завершенні флангових атак. Активно виходячи на прострільну передачу й імітуючи удар, атакуючий несподівано пропускає м'яч партнеру, котрий розташувався у вигідній позиції.