МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

СХВАЛЕНО	ПОГОДЖЕНО	ЗАТВЕРДЖЕНО
Протокол засідання педагогічної ради Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» 16 серпня 2021 р. № 1	Центр професійного розвитку педагогічних працівників відділу освіти Трускавецької міської ради _____	Наказ відділу освіти Трускавецької міської ради __ _____ №_____

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

гуртка з футболу

(для груп основного рівня оздоровчого напряму, основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напряму)

Автори:

Оринич Олег Володимирович – керівник гуртка з футболу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи.

Рецензенти:

_____

_____

м. Трускавець – 2021

ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	Пояснювальна записка	2
2	Навчально-тематичний план	3
3	Зміст програми	5
4	**Теоретична підготовка**	5
5	**Виховна робота**	6
6	**Загально-фізична підготовка**	9
7	**Спеціальна фізична підготовка**	10
8	**Технічна підготовка**	11
9	**Тактична підготовка**	23
10	**Психологічна підготовка**	29
11	**Інтегральна підготовка**	31
12	**Інструкторська та суддівська підготовка**	31
13	**Прогнозований результат**	31
14	**Література**	32

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти**,** затвердженої Наказом Міністерства освіти і науки України № 17 від 05.01.2021 р. «Про затвердження Типової освітньої програми закладу позашкільної освіти», відповідає вимогам до змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти, що визначені в листі Інституту інноваційних технологій від 05.06.2013 № 14.1/10-1685, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Одним з дієвих засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє підвищенню рівня розвитку рухових якостей та сприяє зміцненню здоров'я дітей, є заняття з футболу. Гра у футбол спрямована на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей дітей та обумовлює покращання показників загальної фізичної підготовленості. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Основна мета занять з футболу – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я підлітків, фізичної культури особистості, оволодіння найпростішими елементами футболу на основі поглибленого вивчення програми з футболу, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Навчальна програма «Футбол» реалізується в гуртку спортивного напряму та спрямована на дітей віком від 7 до 18 років.

Мета програми – формування у дітей стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через гру у футбол.

Основні завдання:

- надати спеціальні знання з питань техніки і тактики гри в футбол, орієнтування на ігровому полі, надання першої медичної допомоги;

- формувати почуття патріотизму, любові до рідного міста та краю; гуманне ставлення до навколишнього середовища;
- створити умови для самореалізації, соціальної адаптації, оздоровлення дітей та молоді;
- пропагувати здоровий спосіб життя, змістовний та активний відпочинок.

Програма передбачає розвиток у вихованців основних фізичних якостей, виховує позитивне ставлення до занять фізичними вправами, формує почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни. Здобуті гуртківцями знання перевіряються під час проведення контрольних занять, на які відводяться окремі години. Навчання в гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості. У гурток зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес до гри в футбол.

Загальними принципами організації освітнього процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний
підхід, послідовність та поступовість викладення матеріалу.

Спортивна підготовка – багаторічний процес,який охоплює тренування вихованців,їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання з роботою,навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес , підгрунття якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найкращих результатів в ігрових видах спорту.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для індивідума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою футболу та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток вихованців;
- формування спеціальних знань,умінь та навичок потрібних для успішної діяльності у футболі;
- засвоєння техніки і тактики футболу;
- забезпечення потрібного рівння розвитку рухових якостей,можливостей функціональних систем організму,що несуть основне навантаження у футболі;
- виховання належних моральних і вольових якостей, забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовки;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібного для тренувальної і змагальної діяльності;

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка вихованців , яка передбачає наступні етапи :

- **етап оздоровчого напряму** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров’я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних прийомів гри у теніс, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;

- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напряму** – охоплює чотири роки тренувальних занять . Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до футболу. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш

спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна, тактична та інтегральна підготовка з метою підготовки юних футболістів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;

- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :

для груп основного рівня оздоровчого напряму (ОН)

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	5	5	7	7
2	Загальна фізична підготовка	10	12	25	33
3	Спеціальна фізична підготовка	15	24	33	39
4	Технічна підготовка	28	47	46	61
5	Тактична підготовка	-	-	5	10
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	41	47	50	52
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	9	9	14	14
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**3**	**4**	**5**	**6**
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК		**108**	**144**	**180**	**216**

У канікулярний час ДЮСК працює за окремим планом, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) **основного рівня оздоровчого напряму** (**ОН**) з таким розподілом годин:

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1	Теоретична підготовка	1	1	2	2
2	Загальна фізична підготовка	5	8	10	12
3	Спеціальна фізична підготовка	5	6	7	10
4	Технічна підготовка	6	10	13	14
5	Тактична підготовка	-	-	2	3
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	11	13	13	15
7	Заліки (в т.ч. здача тестів ЗФП)	2	2	3	4
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**3**	**4**	**5**	**6**
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		**30**	**40**	**50**	**60**

<u>для груп основного рівня фізкультурно-спортивного напряму (ОФС)</u>
<u>та груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму(ВФС)</u>

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	7	12	13	17	21	26	29
2.	Загальна фізична підготовка	68	70	75	79	69	72	54
3.	Спеціальна фізична підготовка	30	49	51	63	75	95	105
4.	Технічна підготовка	39	39	56	62	70	65	65
5.	Тактична підготовка	8	14	29	37	50	79	80
6	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	40	40	34	32	37	53	50
7.	Суддівсько-інструктор-а практика	10	12	14	16	18	20	25
8.	Заліки	14	16	16	18	20	22	24
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**12**	**12**
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		**216**	**252**	**288**	**324**	**360**	**432**	**432**

У канікулярний час ДЮСК працює **за окремим планом**, яким передбачено проведення навчально- тренувальних занять у гуртках (групах) **основного рівня фізкультурно-спортивного напряму (ОФС)** та групах **вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму (ВФС)** з таким розподілом годин:

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	2	4	4	6	8	10	11
2.	Загальна фізична підготовка	19	23	25	25	21	20	18
3.	Спеціальна фізична підготовка	8	10	13	15	20	27	27
4.	Технічна підготовка	13	14	14	18	20	20	20
5.	Тактична підготовка	2	3	6	8	10	16	16
6.	Інтегральна підготовка в т.ч. ігри	10	10	10	10	12	15	15
7.	Суддівсько-інструктор-а практика	2	2	2	2	3	5	5
8.	Заліки	4	4	6	6	6	7	8
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**12**	**12**
ВСЬОГО ГОДИН У КАНІКУЛЯРНИЙ ЧАС		**60**	**70**	**80**	**90**	**100**	**120**	**120**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Викладенні завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: ***теоретичну, виховну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну й інтегральну.***

Т Е О Р Е Т И Ч Н А П І Д Г О Т О В К А

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 10- 20 хв. На наступних етапах підготовки вона може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складників: аналіз найсвіжіших матчів у турнірах високого рангу; зустріч з професійним спортсменом; виступи вихованців з рефератами; конкурси, вікторини тощо.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин							
		Оздоровчого нап-му (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напряму (ОФС)				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму (ВФС)		
		1 р.	1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.	3-4р.
1	**Місце проведення занять та інвентар.**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**
2	**Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна і нормативна основа фізичного виховання учнів.**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
3	**Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**
4	**Будова і функції організму людини.**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**
5	**Режим харчування і гігієна юного спортсмена.**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**
6	**Самоконтроль в процесі занять спортом.**		**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**
7	**Закалювання організму спортсмена.**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
8	**Морально-вольова та психологічна підготовка.**		**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**
9	**Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.**			**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
10	**Єдина спортивна класифікація України.**			**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
11	**Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.**			**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**
12	**Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.**					**1**	**1**	**2**	**2**
13	**Методи спортивного тренування.**					**1**	**1**	**2**	**3**
14	**Характерні особливості періодів спортивного тренування.**						**1**	**2**	**3**
15	**Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.**					**1**	**2**	**2**	**3**
16	**Правила суддівства, організація і проведення змагань.**			**1**	**2**	**3**	**3**	**3**	**4**
17	**Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.**					**1**	**1**	**2**	**2**
18	**Фізична підготовка.**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
19	**Технічна підготовка.**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
20	**Тактична підготовка.**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
21	**Підсумки навчального року.**			**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**2**
	Всього годин :	6	9	16	17	23	29	36	40

ВИХОВНА РОБОТА

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

Методологічні та методичні принципи виховання:

загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

Педагогічні принципи виховання:

- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
- виховання в процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання у колективі та через колектив;
- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання (всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

Головні напрямки виховного процесу:

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

Основні завдання виховання:

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу за любих умов та виконувати поставлені завдання (конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера (керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:

- індивідуальні та колективні бесіди;
- інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;

- проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.

Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону (чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;

- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;

- святкування пам’ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам’яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
- релігійних, народних та національно-патріотичних свят;
- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;
- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;
- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	**Групи і рік навчання**				
	Оздоровчого нап-му (ОН)	**Основного рівня фізкультурно спортивного напряму (ОФС)**		**Вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму (ВФС)**	
	1-й	1-2 -й	3-4- й	1-2 -й	3-4 - й
І. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори: - знаменні дати - підсумки навчального року - бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	 - + +	 - + +	 - + +	 + + +	 + + +
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць (вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+
9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квитків вихованця ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
ІІ. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					

. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2.Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+
3.Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» (привітання, осудження)	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1.Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2.Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3.Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4.Підготовка активу для роботи в громадських форма самоуправління, розподіл громадських доручень: старост капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізор культорг, скарбник, члени навчальної комісії, літописец фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохі відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організовуються у ДЮСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮССК	+	+	+	+	+
10.Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+
12. Встановлення постійного зв’язку з батьками та вчителями метою контролю за успішністю, пропусками занять, порушен дисципліни і виконання правил внутрішнього трудовог розпорядку закладу, за організацією дозвілля та духовног збагачення юних спортсменів з наступним обговоренням колективі	+	+	+	+	+
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					

1.Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2.Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом « Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні (з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць (під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальнопідготовчі вправи - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки вихованців. Їх склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись: як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки; як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в тенісі; як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

1. Стройові вправи :

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиковування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шикування, рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешикування шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

2. Гімнастичні вправи :

Вправи для м'язів рук та плечей :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

Вправи для м'язів тулуба та шиї :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг (м'яч затиснутий між стопами ніг), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

Вправи для м'язів ніг та тазу :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах (присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випади, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу (з мостика) кутом чи зігнувши ноги через планку (резинку). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

Акробатичні вправи :

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид , перекид назад із упора присів . Стійка на лопатках , голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно (дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації (два перекиди в перед – стрибок прогнувшись ; два перекиди в перед - один назад і т.д.)

3. Легкоатлетичні вправи :

Біг з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг 2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

Стрибки через жердину (резинку) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Метання тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати (250 гр.) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, метальне, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

5. Спортивні ігри :

Баскетбол та ручний м'яч 7 х 7. Прийом та ведення м'яча, передача, основні способи кидків в кошик та по воротах. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.

6. Рухливі ігри.

7. Лижна підготовка, катання на ковзанах.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Вправи для розвитку швидкісно - силових якостей

1. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для розвитку стартової швидкості. По сигналі ривки на 5-10 м з різних вихідних положень: стійка боком і спиною до стартової лінії, із присіду, широкого випаду, сидячи, лежачи, повільного бігу, підскакування або перегони на місці. Естафети з елементами старту. Стартові ривки до м'яча з наступним ударом по воротам, у змаганнях з партнером за оволодіння м'ячем.

Вправи для розвитку дистанційної швидкості. Прискорення під ухил 3-5*. Біг змійкою між розставленими в різному положенні стійками, нерухливими або повільно, що пересуваються партнерами. Біг стрибками. Естафетний біг. Обведений перешкод на швидкість.

Вправи для розвитку швидкості перемикання від однієї дії до іншого.

Біг зі швидкою зміною способу пересування. Біг зі зміною напрямку (до 180*). Біг зі зміною швидкості. Біг з «тінню».

Виконання елементів техніки у швидкому темпі (зупинка м'яча з ривком, що досліджує, убік і ударом у ціль).

Для воротаря.

Зі стійки воротаря ривки з воріт на перехоплення або відбивання м'яча, який високо летить, на простріл м'яча. З положення присід, широкий випад, сидячи, лежачи. Вправи у прийомі м'яча, пробитого по воротам. Вправи у прийомі тенісного м'яча. Гра в баскетбол.

Присідання з обтяженням. Підскоки й стрибки після присідання з обтяженням і без. Стрибки. Бігові й стрибкові вправи, виконані в гору, по піску, естафета. Кидок футбольного й набивного м'яча на дальність. Поштовхи плечем партнера. Боротьба за м'яч.

Вправи для рук. Вправи в прийомі та передачі набивних м'ячів, які кидають два-три партнери з різних сторін. Серії стрибків у стійці воротаря поштовхом обома ногами у сторони, те ж приставними кроками, з обтяженням.

2.Вправи для розвитку спеціальної витривалості.

Вправи бігові й стрибкові з веденням м'яча. Змінний біг. Крос зі змінною швидкістю. Багаторазово повторювані спеціальні техніко-тактичні вправи. Ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності, тренувальні ігри зі збільшеною тривалістю. Ігри зі зменшеним по чисельності складом.

Для воротарів.

Повторне, безперервне виконання протягом 5-12 хв прийому м'яча з його відбиванням .

3.Вправи для розвитку спритності.

Стрибки з розбігу поштовхом однієї й обома ногами, дістаючи високо підвішений м'яч головою, ногою, руками; те ж, виконуючи в стрибку поворот на 90-180*. Стрибки нагору з поворотом і імітацією удару чи головою ногами. Стрибки з місця й з розбігу з ударом головою по м'ячах, підвішеним на різній висоті. Перекиди вперед та назад, убік через праве й ліве плече. Тримання м'яча в повітрі. Естафети з елементами акробатики.

Для воротаря.

Стрибки з короткого розбігу, дістаючи високо підвішений м'яч руками, кулаком; те ж з поворотом до 180*.

Вправи в різних стрибках з короткою скакалкою. Перекиди, стрибки, стійка на руках. Переворот уперед з розбігу.

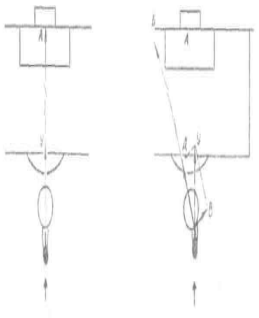
Технічна підготовка

У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах і т.д. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому затрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

За характером ігрової діяльності в техніці виділяються два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

Удари по м'ячу



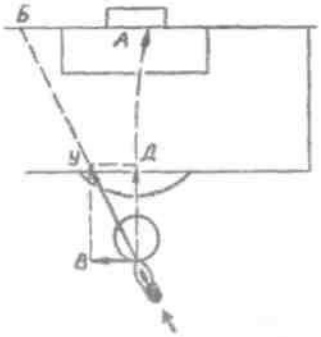
Удари по м'ячу — це основний спосіб ведення гри. їх виконують ногою і головою, і вони вимагають точного виконання.

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі (мал. 1) і різані (мал. 2, 3).

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий ударможна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, траєкторію польоту вибирати (передбачати) особливо ретельно.

Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати Мал. 2 атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. По тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного двобою.

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.



Попередня фаза — розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза - постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили.

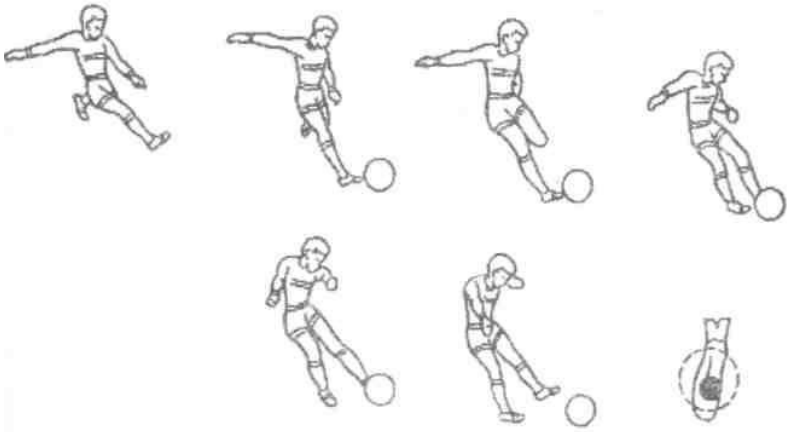
Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35 — 50 % останній крок розбігу.

Робоча фаза — ударний рух і проводка. Ударний рух починається з активного згинання в тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається "гальмування" стегна. Різким захльостуючим рухом гомілки і стопи б'ють по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу вдаряючої ланки. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок м'яча.

Удар внутрішньою стороною стопи застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані (мал. 4). Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні удар - ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

Мал. 4 Удар по м’ячу внутрішньою стороною стопи

Правильний удар внутрішньою частиною підйому може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, "прострілах" уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій (мал. 33). Розбіг під кутом у 30—60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального.



Мал. 5 Удар по м’ячу внутрішньою частиною підйому

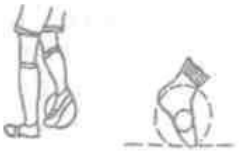
Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.
Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю (мал. 6). Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки строго вертикальна.

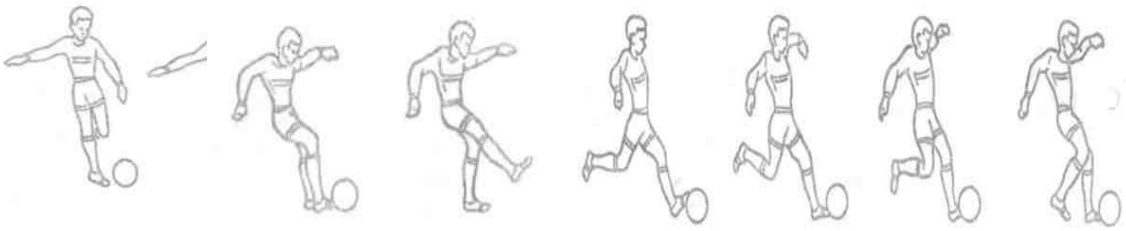
Мал. 6 Удар по м’ячу середньою частиною підйому

Удар зовнішньою частиною підйому найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої і зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину (мал. 7).

Мал. 7 Удар по м’ячу зовнішньою частиною підйому

Удар носком (мал. 8) використовують, коли треба зненацька, без підготовки





Мал. 8 Удар по м’ячу носком

вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль — на одній лінії. Останній крок розбігу — замах, У момент удару носок трохи піднятий.

Удар п'ятою через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю, Перевага його — у несподіванці для суперників (мал. 9).

Мал. 9 Удар по м’ячу п’ятою

Опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання - скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча. При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку — за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, котра ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

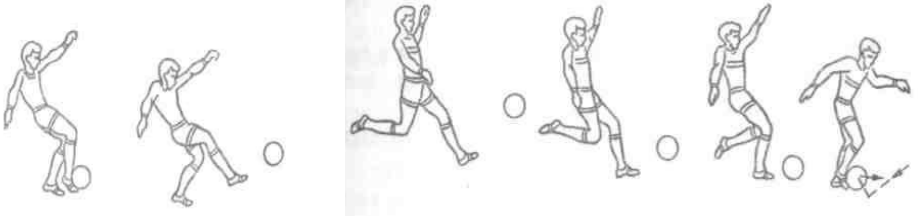
Удари по м'ячу, котрий летить. Швидкість м'ячів, котрі летять, звичайно вища, ніж тих, що котяться, тому головна трудність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, котрий летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться (мал. 10). Удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості.

Удар з поворотом використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому (мал. 11). Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух у горизонтальній площині.

Мал. 10 Удар по м’ячу з поворотом

Мал. 11 Удар по м’ячу, котрий летить

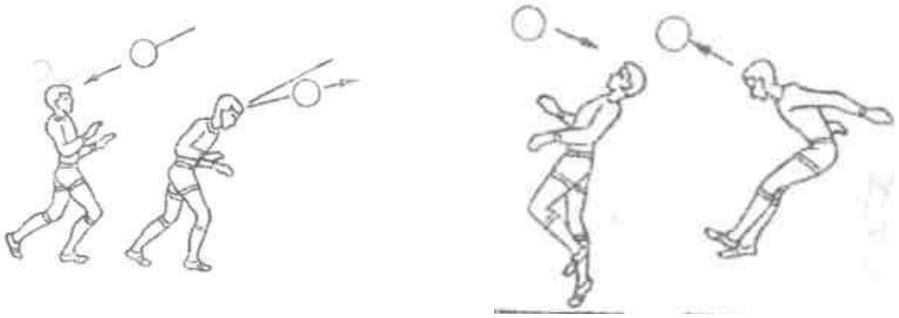
Удар з напівльоту виконується середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі (мал. 12). Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.



Мал. 12 Удар по м'ячу з напівльоту

Удари по м'ячу головою — ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба.

Удар серединою лоба. Вихідне положення при ударі без стрибка — стійка з розташуванням



Мал. 13 Удар по м'ячу головою без стрибка

ніг у невеликому кроці (мал. 13).

замах, тулуб відхиляють назад, нога, що стоїть позаду, трохи згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла перено ситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногами .Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

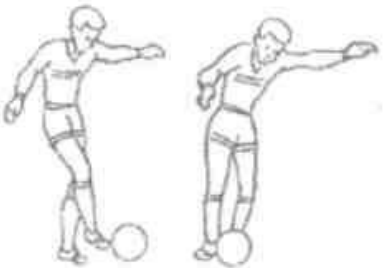
Мал.14

Удар по м'ячуголовою в стрибку

По важкодосяжному м'ячу, котрий летить (3—4 м від гравця), падінні.

Удар боковою частиною лоба використовують, коли м'яч летить збоку від гравця (мал. 15). Вихідним положенням є стійка "ноги нарізно" (30—50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахиляють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.

Зупинки



Зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для різних способів Підготовча фаза — зайняття вихідного положення — характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, котра зупиняє, посилають назустріч м'ячу.

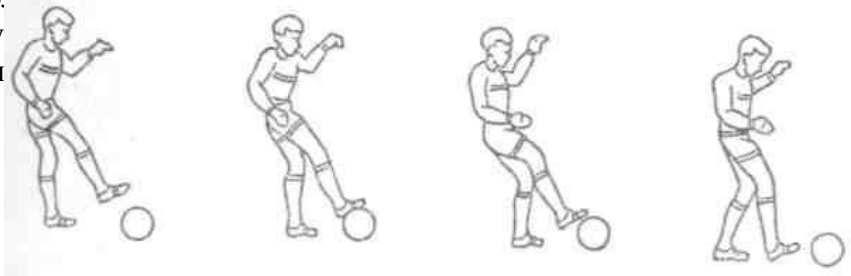
Робоча фаза — поступливий (амортизуючий) рух зупиняючою ногою, котра трохи розслаблена. У момент стикання з м'ячем (чи трохи раніш) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

Мал. 16 Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Завершальна фаза — зайняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи (мал. 16). Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.

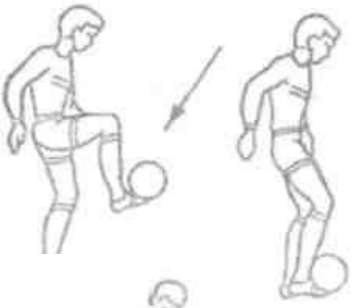
При зупинці м'ячів, котрі низько летять, у підготовчій фазі зупиняюча нога більше згинається в коліні, ступні [illegible] летять, зупиняють у стрибку. Зу[illegible]стріч, наближається, ногу виносять уп[illegible]рух назад незначний.



Мал. 17 Зупинка м'яча підошвою

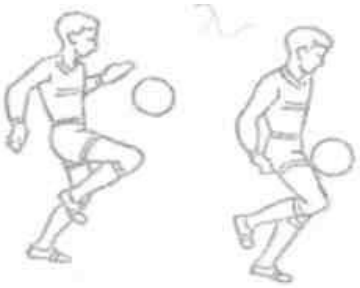
Для того, щоб зупинити підошвою м'яч, котрий опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі його накривають (але не давлять) підошвою.

Зупинка м'яча підйомом. При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі (мал. 18). Поступливий рух здійснюється донизу — назад.



Мал. 18 Зупинка м'яча підйомом

Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, котрий летить (мал. 19). М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступливий рух здійснюється донизу — назад.



Мал. 19 Зупинка м'яча стегном

Мал. 20 Зупинка м'яча грудьми

Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча (мал. 20), ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50—70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувають уперед.

Ведення м'яча.

Ведення м'яча здійснюється за допомогою всіляких переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різними послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч "відпускають" від себе на 10—12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не "відпускати" його далі ніж на 1—2 м. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

Ведення зовнішньою частиною підйому (мал. 21) виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.

Мал. 21 Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

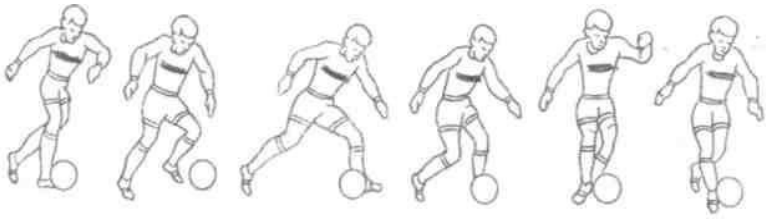
При веденні внутрішньою частиною підйому (мал. 22) гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторком до м'яча трохи вивертає назовні Стопа не напружена. Ведення правильне,

Мал. 22 Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані і темп бігу порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

Ведення серединою підйому (мал. 23) — один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій донизу стопі. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.

Мал. 23 Ведення м'яча серединою підйому



Відволікаючі дії (фінти).

Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій — підготовку і реалізацію. Інсценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста, їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями.

Фінти "відходом" ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивника спереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5— 2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо — уперед. Якщо супротивник атакує позаду, застосовується фінт "відходом" з переносом ноги через м'яч (мал. 24).

Мал. 24 Фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч

Фінти "ударом" по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближаючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад (мал. 25).

Мал. 25 Фінт «ударом»

Фінт "зупинкою" м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інсценізується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем (мал. 26) У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

Мал. 26 Фінт «зупинкою»

Відбирання м'яча.

Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник трохи "відпустить" м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному — м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному — м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію.

Відбирання м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5—2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця справа чи зліва. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад.

Важкодосяжні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті .

Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен уловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

Відбирання м'яча поштовхом у плече.

Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, котрий володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на далеку від гравця, котрий відбирає, ногу. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.

Відбирання м'яча підкатом. Підкат — це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча.Футболісту часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підошвою. Щоб відібрати м'яч чи вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складання

Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, котрий опанував технікою підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт.

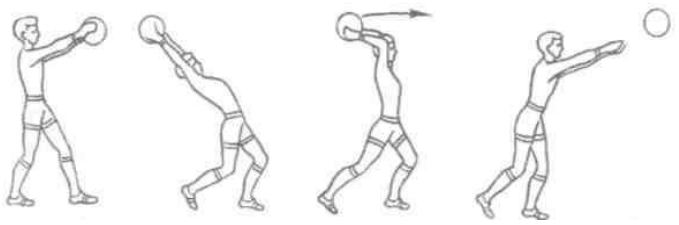
Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

Техніка виконання підкату така: перебуваючи трохи позаду і збоку від суперника, захисник починає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою — зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника.

Вкидання м'яча через бокову лінію (мал. 31).

При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують після розбігу з падіннями



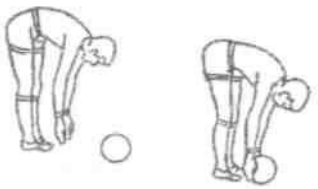
Мал. 31 Вкидання м’яча через бокову лінію

Техніка гри воротаря.

Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротарю в межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Ловлення м'яча

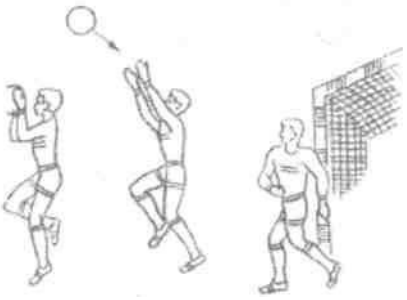
Основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлення виконують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки. Ловлення знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз (мал. 32). Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота



Мал. 32 Ловлення м’яча, котрий котиться знизу

Ловлення зверху застосовується для оволодіння м'ячами, котрі летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії (мал. 33). Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворять своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступливого руху кистей і згинання рук.

М'ячі, котрі високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

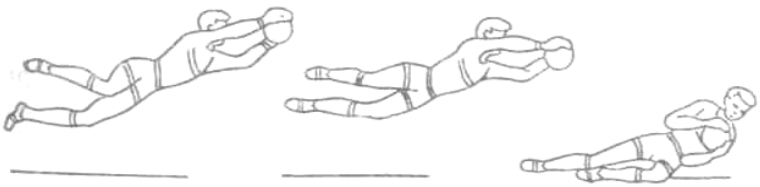


Мал.33 Ловлення м’яча зверху

Ловлення у падінні — ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловлення: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловлення м'ячів, котрі котяться на відстані 2—2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається "перекатом": спочатку до землі доторкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловлення м'ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту (мал. 34). Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлення здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем — групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.



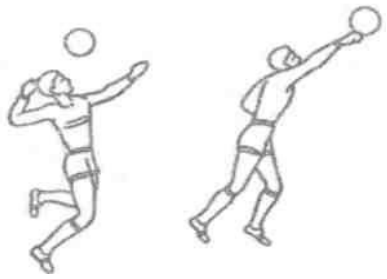
Мал. 34 Ловлення м’яча в падінні

Відбивання м'яча.

Якщо не можна виконати ловлення (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяж-ність м'яча і т.д.) — м'яч відбивають. Назустріч м'ячу, котрий летить, швидко виноситься одна чи дві руки. Відбивання здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м'яча припадає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, котрі летять на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні.

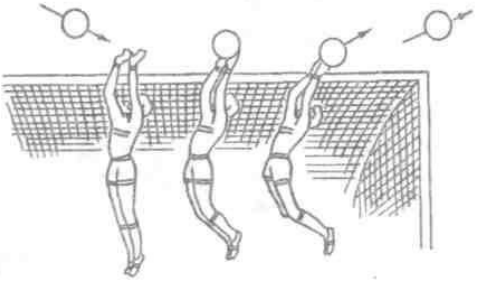
Щоб перепиняти "прострільні" і "навісні" передачі, воротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних переміщень і, особливо часто, у стрибку (мал. 35).



Мал. 35 Відбивання м'яча

Переведення м'яча.

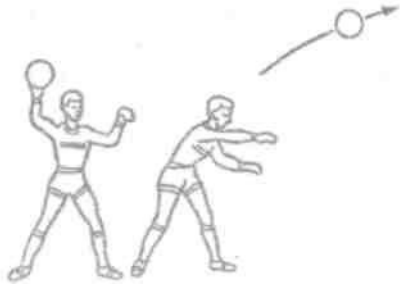
До переведень відносяться дії воротаря, мета яких — спрямувати м'яч, котрий летить у ворота, через верхню перекладину. В основному переводяться м'ячі, котрі летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення трохи нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками (мал. 36). Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.



Мал. 36 Переведення м'яча руками в стрибку

Кидки м'яча.

Кидки виконуються однією і двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партнеру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю (мал. 37). Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регла



Мал. 37 Кидок м'яча згори

Вправи для вивчення технічних прийомів

Вправи для вивчення техніки пересування

Поєднання пересувань "біг, ходьба, біг".
Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами.
Дріботливий біг з переходом на звичайний.
Ривки 10— 15 м.
Пробігання дистанції в 10 — 15мз ходу.
Біг "змійкою" між предметами.
Біг спиною вперед, за сигналом, з поворотом, на прискорення.
Пересування лівим, правим боком приставними кроками, перехресним кроком.
Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.

Біг зі зміною напрямку "змійкою".
Біг по віражу.

Біг за лідером, котрий змінює напрямок.
Біг з наступанням на кожну точку, нанесену на дистанції.
Пересування стрибками вліво і вправо.
Стрибки через квадрат 60 х 60 см і 80 х 90 см.

Вправи для вивчення ударів по м'ячу.

Удари ногами.

Удари по м'ячу в стінку. За 2—3 м від стінки учні виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
У парах. Два футболісти за 3—4 м один від одного і по черзі низом роблять передачі після зупинки м'яча.
З розбігу. Учні після двох-трьох кроків бігу в повільному темпі б'ють по м'ячу низом у стінку.
З подачі партнера. Учень стає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи низом спрямовує до нього м'яч. Партнер з розбігу б'є по м'ячу в стінку.
Футболісти займають позицію з інтервалами 9—30 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розбігу. Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, а потім в одне доторкання.
Учні з відстані 10 —12 м прагнуть потрапити в мішень, позначену на стінці. Виконується лівою і правою ногою.
Удар по воротах. Воротар рукою низом посилає м'яч назустріч футболісту, котрий з розбігу завдає сильного удару по воротах з 10 —15 м.
Футболісти в парах передають м'яч один одному низом в одне доторкання на відстань 10 —15 м.
Гравці на відстані 10 —15 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки шириною 2м, встановленої між ними.

М'яч встановлюється на 15—20 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м ставиться стінка шириною 3м. Гравці різаним ударом посилають м'яч у ворота.
Удари по м'ячу з льоту і напівльоту. Гравець кидає м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 5 — 6 м; після першого чи другого відскоку від землі партнер б'є по м'ячу з льоту заданим способом.
Два гравці безперервно передають м'яч один одному з одноразовим відскоком від землі.

Удари головою.

Гравець підкидає м'яч руками над собою і наносить по ньому удар головою в напрямку до стіни.
Гравець підкидає м'яч руками над собою і вдаряє по ньому вгору, намагаючись зробити якнайбільше ударів.
Один гравець, ударяючи руками м'яч об підлогу, направляє його іншому. Після відскоку м'яча другий гравець б'є по ньому головою у бік першого.
Два гравці по черзі накидають м'яч по дузі третьому. Третій у стрибку ударом по м'ячу головою направляє його то вправо, то вліво.
Гравці стають у колону по одному. Перший, з відстані 10 м від колони, кидає м'яч по дузі так, щоб він не долетів до другого на 2—3 м. Другий біжить назустріч м'ячу й у стрибку б'є його головою в напрямку першого гравця, а сам стає в кінець колони і т.д. Через якийсь час другий гравець заміняє першого, третій —другого і т.д.
Два гравці стають поруч. Третій накидає м'яч по крутій траєкторії між ними. Вони в боротьбі за м'яч ударом голови направляють його третьому.
Перший гравець стає в 7—8 м від цілі, другий збоку накидає йому м'яч. Перший ударом голови направляє м'яч у ціль.
Гравець стає в 7—8 м від воріт. Двоє інших, розташувавшись по обидва боки від воріт, по черзі посилають м'ячі по напіввисокій траєкторії так, щоб вони пролетіли біля першого гравця. Він ударом голови намагається забити м'яч у ворота.

Вправи для вивчення зупинки м'яча

Зупинка ногами

Гравці стають попарно на відстані 5—6 м обличчям один до одного і по черзі виконують удар по м'ячу і зупинку м'яча, що котиться назустріч їм.
За 3—4 м від стінки учні направляють у неї м'яч низом, а коли він відскакує, зупиняють заданим способом.
Два гравці, відстань між якими 5—6 м, по черзі низом передають його третьому. Він повинен робити рух вправо чи вліво і зупиняти м'яч.
Гравець підкидає м'яч ледь вище голови так, щоб він опускався поруч із плечем з боку зупиняючої ноги, і зупиняє м'яч заданим способом.
5. Відстань між двома гравцями 8 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався за 3—4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім ударом об землю направляє його першому гравцю.
Два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом з рук по крутій траєкторії. Після відскоку м'яч зупиняють заданим способом.
Учень жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи упасти на землю.

Зупинка грудьми

Гравець зупиняє м'яч грудьми після кидка партнера.
Два гравці по черзі накидають один одному м'яч по різних траєкторіях і зупиняють його грудьми.
Гравці по черзі з напівльоту направляють м'яч спочатку рукою, а потім ногою один одному і зупиняють його грудьми з поворотом на 45 — 90 °.

Зупинка головою

Гравець підкидає вгору м'яч і зупиняє його головою.
Двоє гравців, відстань між якими 2—3 м, по черзі накидають один одному м'яч руками ледь вище голови і зупиняють його.
Гравець з напівльоту посилає м'яч по невисокій траєкторії партнеру, котрий зупиняє м'яч головою, бере його в руки і, у свою чергу, так само посилає м'яч назад.

Вправи для вивчення ведення м'яча

Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.
Ведення м'яча по коридору шириною 50—60 см зі зміною способу ведення, ведучої ноги (лівої і правої) і темпу.
Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне доторкання до м'яча.
Ведення м'яча по прямій із прискоренням.
7—8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному колі, змінюючи напрямок і темп руху. Завдання — уникнути зіткнення.
6. Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими по 2—м. Перша стійка ;— за 5 м від старту.

Вправи для вивчення відволікаючих дій (фінтів)

Гравець веде м'яч, довільно виконуючи рухи, що вивчаються
Гравець веде м'яч, перед стійкою виконує фінт і продовжує рух з м'ячем.
Один гравець веде м'яч перед іншим, котрий діє пасивно, робить фінт і продовжує рух.
Один гравець виконує фінт проти іншого гравця, котрий повільно наближається і діє пасивно. Потім, у міру засвоєння прийому, другий протидіє першому, перепиняючи йому шлях ногами.

Вправи для вивчення відбирання м'яча

З розбігу гравець виконує відбирання м'яча в пасивного суперника.
Гравець відбирає м'яч у суперника, котрий здійснює ведення в повільному темпі.
Гравець зустрічає суперника, котрий веде м'яч, і намагається відібрати його.

Вправи для вивчення вкидання м'яча

Гравці кидають м'яч двома руками через голову в стінку, знаходячись від неї за 2—3 м.
Кидки м'яча двома руками з-за голови один одному.
Два гравці вкидають один одному м'яч, зробивши два-три кроку і з розбігу.
Два гравці вкидають м'яч один одному по коридору на відстані 10 — 15 м.
Вкидання м'яча на точність у кола, які знаходяться на полі.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

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; уміло виконувати подачу чи "прострі л" 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 вибирати 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.

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.

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.

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 своєї команда (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 взята 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,

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 обігрувати 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.

Командна тактика.

Командна тактика нападу являє собою організацію колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки. При будь-яких тактичних системах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання довгих передач уперед з метою "відрізати" суперників; перша передача повинна, як правило, направлятися "диспетчеру", котрий оцінює обстановку, швидко направляє м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нараду здійснюється тривалий контроль за м'ячем з використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від атакуючих виконання серії багатоходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в розрахунку на прорив захисних побудов в одній із ланок. Основні вимоги:

- застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля;
- постійна готовність до несподіваної передачі в передок» лінію атаки, тобто до швидкісного прориву;
- варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший;
- ешелоноване розташування футболістів з підключенням на ударну позицію гравці» середньої лінії і захисників.

Основні принципи організації нападу.

При системі 1+4+3+3 команди звичайно грають із двома крайніми і центральними нападаючими або з двома центральними і крайнім.

Основне завдання крайніх нападаючих — обіграти своїх "опікунів" у єдиноборстві чи за допомогою партнера. Надалі доцільні вихід до лінії воріт і подача м'яча верхом чи прострілуздовж воріт, "зрізання кута", тобто вихід на ударну позицію.

Центральний нападаючий при підключенні в атаку гравця середньої лінії повинен обманним маневром вивести опікуна з центральної зони. Нападаючі маневрують по ширині поля, а їх зони займають партнери.

Два гравці середньої лінії (атакуючий і "диспетчер") висуваються на передній рубіж, третій — діє трохи позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії — безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку.

Захисники беруть участь у нападі епізодично. При відсутності одного з крайніх нападаючих його зону часто займає крайній захисник.

При системі 1+4+4+2 обов'язкова наявність не менш двох гравців, котрі постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів — штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників. Нападаючі багато маневрують по ширині поля, створюючи цим можливість одержання "гострої" передачі або утворюючи своєрідні "вікна" — вільні зони для підключення партнерів.

Крайні захисники систематично беруть участь у нападі, діючи як крайні нападаючі, або підтримують атаку в другому ешелоні. Активніше підключаються центральні захисники, які несподівано виходять на ударну позицію в центрі.

Тактика захисту.

Гра в захисті припускає організацію позиції і дій гравців з метою запобігти чи ускладнити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

Індивідуальна тактика.

Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального уміння кожного гравця діяти проти суперника — і коли він володіє м'ячем; і без нього. Борючись проти суперника, котрий не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

Закривання — переміщення з метою перешкодити супернику одержати м'яч. Той; що обороняється, розташовується між суперником і своїми воротами. Позиція залежить від співвідношення сил суперників, швидкості бігу, персонального завдання. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його треба закривати.

Перехоплення — дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим опікуваному супернику. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки обстановки, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості і т.д.

У єдиноборстві з гравцем, котрий володіє м'ячем, ті, що обороняються, повинні відібрати його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах. Для відбирання м'яча, коли цього вимагає ігрова ситуація, слід зблизитися з тим, хто володіє м'ячем, переслідувати його і зберігати атакуючу позицію. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону найбільш гострої передачі, небезпечного удару по воротах чи прагне відтіснити суперника до бокової лінії.

Групова тактика.

Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців для надання допомоги партнерам чи руйнуванні комбінацій суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, котрий програв єдиноборству використовують страховку. Протидія комбінації "гра в стінку" обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні, у більшості випадків треба розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, утруднити другу чи змусити відмовитися від комбінації.

При протидії комбінації «схрещування» ті, що обороняються, повинні особливо уважно контролювати дії гравця у якого опинився м’яч, щоб перепинити йому шлях до воріт

Протидіючи комбінації "пропускання м'яча", захисники готові перехопити "пропущений" м'яч або швидко переключитися на єдиноборство з гравцем, якому цей м'яч адресований.

Ефективним методом оборони є створення штучного положення "поза грою". Захисник, що знаходиться ближче за інших до своїх воріт, уважно стежить за розташуванням супротивника і керує діями партнерів. Найбільш доцільно створювати положення "поза грою" у зоні між центральною лінією і штрафним майданчиком.

Побудову "стінки" виконує команда, у ворота якої призначений вільний чи штрафний удар. Головна мета тих, що обороняються, — убезпечити від прямого удару ближній кут воріт. Звичайно в "стінку" стають 4—5 гравців (як правило, два захисники, два півзахисники і нападаючий). Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів безпосередньо протидіє йому.

Командна тактика.

Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника і після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємну страховку захисних ліній.

Захист проти швидкого розгортання нападу.

При втраті м'яча слід рішуче атакувати суперника, котрий оволодів м'ячем, намагаючись перешкодити першій передачі і змушуючи його помилитися чи зробити малорезультативні передачі найближчим партнерам.

Якщо суперник починає активне маневрування, потрібно щільно "закрити" своїх підопічних або протидіяти розвитку атаки в зонах.

При атаці по центру гравці захисних ліній щільніше концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони переміщуються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні грає задній центральний захисник, у другому — у страховці бере участь і крайній захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захист проти поступового розгортання нападу.

При здійсненні командних дій даного виду ті, що обороняються, відходять на свою половину поля без активної боротьби. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м'яч з неодмінною організацією страховки.

Командні дії в обороні підрозділяються на персональний, зонний і комбінований захист.

Персональний захист — це така організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника. При такому захисті розташовуються від суперника на відстані, яка дає можливість перехопити адресовані йому м'ячі, атакувати його в момент прийому м'яча.

При зонному захисті — гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборство з будь-яким суперником у межах зони. Необхідним елементом оборонних дій є "передача" суперників один одному.

Комбінований захист — найбільш поширений у сучасному футболі. Він гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального і зонного захисту; одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші — грати переважно в зоні.

Тактична підготовка футболіста.

Тактична підготовка здійснюється в процесі теоретичних і практичних навчально-тренувальних занять.

Під теоретичною підготовкою футболістів слід розуміти навчання системи знань, необхідних для ведення гри.

Вона повинна бути направлена на використання отриманих знань на практиці.

При підготовці до проведення теоретичних занять з юними футболістами вчителю рекомендується:

а) визначити мелодичну форму проведення теоретичного заняття (бесіда, опитування, розбір гри чи настанови);

б) визначити кількість часу для даної теми;

в) підготуватися до проведення заняття, склавши короткий конспект.

Усні повідомлення вчителя підкріплюються наочними посібниками — малюнками з різними тактичними комбінаціями, макетом футбольного поля, класною дошкою.

Учням пояснюють окремі компоненти гри (дій футболіста в атаці, обороні, взаємодії в різних ситуаціях).

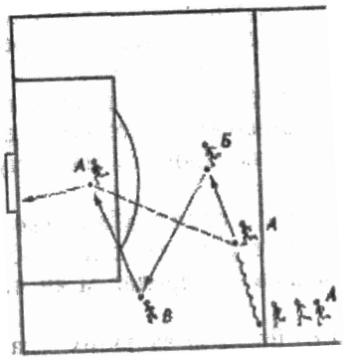
Особливе місце в теоретичних заняттях з тактики займають настанови щодо майбутньої гри і розбір минулої. Учитель висвітлює учням загальний план гри з урахуванням сильних і слабких сторін супротивної команди й окремих суперників. Визначається як тактика всієї команди, так і завдання кожному гравцеві, обговорюються варіанти взаємодій, комбінації при стандартних положеннях.

У процесі розбору гри, що відбулася, вчитель аналізує й оцінює вдалі і невдалі дії всієї команди, її ланок і окремих футболістів по виконанню наміченого плану. При цьому слід активізувати і розвивати самостійне тактичне мислення юних футболістів, заохочувати їх, залучати до обміну думками.

Основний метод навчання тактики й удосконалювання в ній - багаторазове повторення ігрових і спеціальних, вправ на освоєння індивідуальних і трупових тактичних дій у конкретній обстановці. Використовуються різноманітні тренувальні вправи.

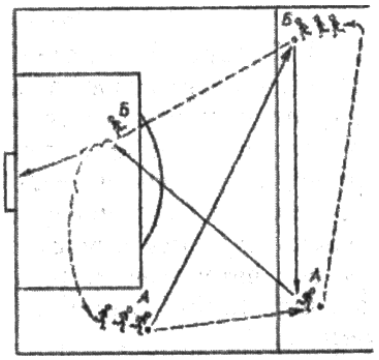
2.3. Вправи для навчання тактичних дій

1. Для удосконалювання індивідуальних тактичних умінь
футболісти вправляються в передачах м'яча: довгих, середніх, коротких; по землі, повітрю; на партнера, у зону, недоданих; у веденні м'яча й обведенні; у "відкриванні" на швидкість, за допомогою фінтів; у переміщеннях з м'ячем і без нього; у "закриванні" гравців команди супротивника і зони; у виходах на перехоплення м'яча; у виборі місця для відбирання м'яча під час прийому чи контролю його іншими гравцями; у страховці і взаємній страховці.
2. Всі індивідуальні дії футболіст повинен уміти виконувати в тісному взаємозв'язку з партнерами по команді.
Ігрові вправи 2х1; 2 х 3; 3 х 2; 3 х 3; 4 х 2; 5 х 5; 6 х 6; з
одним нейтральним; 7 х 7; 8 х 8 — на удосконалювання вміння у виборі місця, у відбиранні м'яча, організації оборони й атаки. Ці вправи виконуються на обмежених ділянках поля,
без обмеження торкань м'яча, у три, два й одне торкання з цільовими завданнями (персональна опіка).
Розміри майданчика збільшуються залежно від кількості тих, хто бере
участь у вправі.



3. Передачі м'яча в "трійках". Гравець А передає м'яч
гравцю Б і одержує м'яч назад. Гравець Б, повернувшись до
гравця В, одержує від нього м'яч і повергає назад і т.д. Варіанти: передачі головою; гравець Б з одним партнером грає
головою, з іншим — ногою; вправи виконуються в одне торкання.

4.Передачі м'яча в "четвірках". Гравці А і Б передають м'яч по діагоналі, В і Г — виконують подовжні передачі.



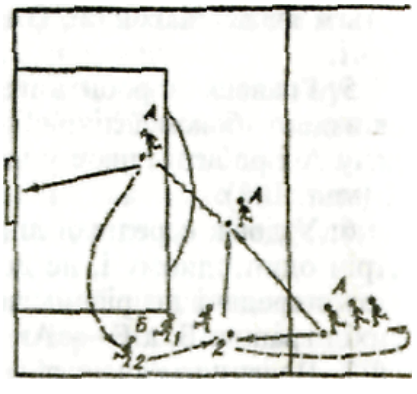
1. Гравець А робить передачу партнеру Б і відкривається вздовж бокової лінії. Гравець Б здійснює зворотну передачу А і робить ривок у напрямку воріт. А робить передачу
Б (мал. 38).

2. Уздовж середньої лінії гравці А і Б ведуть м'ячі назустріч один, одному і, не доходячи до середнього кола, роблять передачі до різних воріт. Гравець А передає м'яч на вихід гравцю Б, а Б — А.

3. Ведення м'яча з обведенням стійок з подальшим ударом по воротах. Варіанти: після обведення останньої стійки зіграти в "стінку".

8.Гравець А веде м'яч і робить передачу гравцю Б. Гравець Б робить передачу гравцю В. Гравець А виконує ривок для прийому м'яча (мал. 39). Зміна гравців Б і В через 5хв.

9.Гравець А передає м'яч гравцю Б, оббігає стійки. Гравець Б повертає м'яз А, а сам біжить у напрямку воріт. Гравець А робить передачу на хід Б з подальшим ударом по воротах



10.Гравець А робить передачу Б1, Б2, на перехопленні одержує
м'яч і віддає його гравцю А, котрий рухається після передачі, він веде м'яч і б'є по воротах (мал. 41). Варіанти: гравець Б2, грає головою; вправа виконується одночасно з двох сторін; Гравець Б2 віддавши м'яч» виступає в ролі захисника, а Б1, і А атакують ворота.

1. Гравці А і Г починають рух уперед. Б і В роблять передачі на хід. А і Г, одержавши м'яч, обводять стійки і роблять передачі на хід Б і В, які здійснюють удар по воротах. Зміна: В переходить у колону Б, В — у колону Г, і навпаки, Б переходить у колону А, Г — у колону В.

10. Гравці А і Б здійснюють «схрещування» після цього роблять не менше трьох передач. Гравець Б виконує удар по поворотах.

11. Гравці А і Б ведуть м'яч назустріч один одному і роблять взаємні передачі. Обмінявшись м'ячем, А і Б роблять передачі верхом на хід Г і В, які б'ють по воротах. Зміна: А в колону В, Б — у колону Г, В — у колону А, Г – в колону Б.

15. Гравець з колони Б веде м’яч, робить довгу передачу на гравця колони А, продовжує біг до протилежних воріт, одержує передачу від тренера і б'є по воротах. Гравець А робить те ж саме. Гравець, що пробив по воротах, переходить в іншу команду.

16. Гравець А рухається вперед, одержує передачу від Б, веде м’яч і посилає його на хід В. Гравець В, «обробивши» м’яч, робить передачу на хід Б, який після ведення виконує прострільну передачу. А і В виходять на неї і б'ють по воротах.

17. Двостороння навчальна гра. На своїй половині передачі в 2 — 3 торкання на половині поля суперника кількість торкань не обмежена. При взятті воріт гол зараховується тільки в тому випадку, якщо гравці атакуючої команди у повному складі знаходилися на половині поля суперника.

18. Ігрова вправа по всьому футбольному полю. Три групи гравців А, Б і В по п'ять гравців у кожній розташовуються так; А і В — на лініях штрафного майданчика, Б — біля середньої лінії. Гравці Б з м'ячем просуваються до гравців В; веденням і передачами намагаються обіграти їх і забити м'яч у ворота. Потім гравці Б займають місце гравців В. Вправу починають виконувати гравці .В.

19. Команда Б — захисники, команда А — атакуючі. Воротар грає у воротах команди Б. У команди А на середній лінії доля двоє переносних воріт (2 х 2). Завдання атакуючих — забити м'яч у ворота, які захищаються воротарем. Завдання захисників — забити м'яч в одні з воріт команди А.

П С И Х О Л О Г І Ч Н А П І Д Г О Т О В К А

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад керівника гуртка через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання.

Засоби та методи психологічної підготовки:

- визначення важливих завдань перед спортсменом , добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: (форма виконання –звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
-загальні старти чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самоспостереження та самоаналіз діяльності;
-навчання прийомів саморегулювання психічного стану : підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій вихованця перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;

- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

З переходом вихованців до чергового року навчання, у психологічній підготовці зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в освітній процес уводяться поступово зростальні додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Вихованці оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять. Постанова в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє вихованцю відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування вихованцем будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов’язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз’яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків вихованців.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки гри провідних спортсменів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м’язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м’язів; контроль за мімічними м’язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації, функціональна музика.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напряму** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартувальних процедур тощо.

Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напряму психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру. Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливість до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої

роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартувальні процедури тощо.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА

Основними прийомами техніки ведення м'яча є удари по м'ячу ногою, головою, ведення м'яча, облудні руху (фінти), прийом м'яча (зупинка), пересування.

Під час гри, як виконати той чи інший технічний прийом, футболіст переміщається площадкою. Мета цих переміщень — вибір, і заклопотаність до виконання конкретного технічного прийому, удару чи зупинки м'яча.

Рух футболістів складається з бігу, ходьби, зупинок, поворотів, стрибків. Ці елементи слід вивчати із перших занять, спочатку приділяючи увагу кожному учневі, потім у поєднанні друг з одним. Послідовність освоєння прийомів така: ходьба і біг; зупинки поворотів; стрибки.
У своїй з учнями рекомендується використовувати біг у різних поєднаннях.

У результаті гри футболісти, прагнучи змінити напрям пересування, використовують різні зупинки, повороти, стрибки з місця чи розбігу поштовхом одного чи двох ніг. Навчання зупинкам і поворотам доцільно вивчати рухається. У цьому головну увагу приділяється правильному становищу ніг. Важкість тіла рівномірно розподілено на обидві ноги,ОЦТ тіла гравця проектується посередині площі опори. Ноги зігнуті в колінах (кут згинання між стегном і гомілкою 130—150°), тулуб кілька нахилено вперед. У цьому доцільно переступати з ноги на ногу (динамічна стартова стійка, необхідна до швидшого руху).

ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА

1 Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям (на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання), проведення окремих частин навчально-тренувального заняття в якості помічника керівника гуртка та організація спортивних змагань у групах вихованців молодшого шкільного віку.

2. Вивчення правил змагань, суддівство на учбових іграх, першостях ДЮСК - виконання обов’язків помічника секретаря, секретаря, першого і другого суддів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:
- загальну характеристику гри у футбол;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила гри у футбол;
- історію розвитку футболу;
- видатних футболістів України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Вихованці мають вміти:
- комплекси вправ з елементами футболу на координацію рухів, спритність,

швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- пересування з технікою володіння м'ячем;
- виконувати удари по м'ячу, зупиняти м'яч, відбирати м'яч;
- виконувати відволікальні дії (фінти), жонглювати м'ячем;
- виконувати індивідуальні та групові дії в нападі, в захисті.

Вихованці мають набути досвід:
- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльності;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Освітній процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, здачі контрольних нормативів та виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України. **Додаток № 1**

ЛІТЕРАТУРА

1. Мелентьєв О. Б. Теорія і методика позашкільної освіти. Умань:«АЛМІ», 2013-182 с.

2. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту /О.А.Шинкарук, Е.О.Павлюк, Е.М.Свергунець, В.В.Флерчук. -Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан,2002 – 248с.

4. Футбол. Навчальна програма з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої майстерності / Авраменко В.Г. – К., 2003 р.- 106 с.

5. Футзал: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл./ В.Г.Свинцова О.П.Моргушенко - Київ 2015 – 111 с.

6. Віхров К. Футбол у школі : навчально-методичний посібник /К. Віхров. – К.: Комбі ЛТД,2002. – 256 с.

7. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола / В. Гайдовский. – Тбилиси, 1987. – 192 с. 3. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк : АО Донеччина, 1995. – 520 с.

8. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих + DVD с видеокурсом / Алексей Заваров. – К., 2010. – 208 с.

9. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.

11. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

12. Соломонко В.В. Футбол : посібник [для футболістів і тренерів аматорського футболу] / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 193 с.