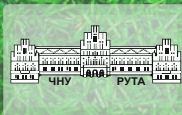




**Дарійчук Сергій Васильович**  
кандидат педагогічних наук  
асистент кафедри фізичної культури  
та основ здоров'я  
Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича.  
Асистент арбітра Першої ліги ПФЛ



**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ (ФУТБОЛ)**

# **СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ (ФУТБОЛ)**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

# СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ (ФУТБОЛ)

Навчально-методичний посібник



Чернівці  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича  
2022

УДК 373.016:796.332 (075.8)

С 734

Друкується за ухвалою Вченої ради  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
(протокол № 11 від 31 жовтня 2022 року)

**Рецензенти:**

**Чопілко Тарас Григорович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, асистент арбітра Прем'єр-ліги України з футболу.

**Петров Андрій Олександрович** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Спостерігач арбітражу всеукраїнських змагань з футболу.

Укладач Дарійчук С.В.

С 734

**Спортивно-педагогічне** удосконалення (футбол) : навч. метод. посіб. Чернівці : Чернівць. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 224 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуті питання щодо організації та проведення змагань з футболу, техніки безпеки під час занять футболом, особливості тренування чоловіків і жінок у футболі. Увага приділяється інструкторсько-суддівській практиці, особливо волонтерству у футболі. Подано конспект практичних занять.

Для студентів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», викладачів і вчителів фізичної культури, тренерів з футболу, футбольних арбітрів, а також волонтерів соціальних проєктів з елементами футболу.

УДК 373.016:796.332 (075.8)

© Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича, 2022



## З М І С Т

Вступ.....	4
1. Силабус навчальної дисципліни .....	5
2. Рекомендації з техніки безпеки під час занять футболом .....	13
3. Причини травмувань під час занять футболом і засоби їх попередження .....	16
4. Суддівська практика. Організація змагань з футболу .....	18
5. Інструкторсько-волонтерська практика. Соціальний проект «Відкриті уроки футболу» .....	30
6. Рухливі ігри і естафети з елементами футболу .....	56
7. Практичні заняття. ....	124
Список використаних джерел. ....	210
Додатки. ....	213



## ВСТУП



Футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють всебічному фізичному розвитку людини. Заняття з футболу, які проводяться на відкритому повітрі, забезпечують оздоровчий вплив на організм тих, хто займається цим видом спорту. Регулярні тренування сприяють зміцненню нервової системи, розвитку опорно-рухового апарату, поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної системи та обміну речовин в організмі.

У процесі занять футболом у студентів формуються не тільки фізичні якості, а й морально-вольові: дружність, колективізм, дисциплінованість, воля, сміливість, наполегливість, взаємодопомога.

Футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму студента. Він розвиває здібність у процесі фізичного навантаження долати певні напруження та труднощі, що позитивно відображається у повсякденному житті спортсмена, а саме: цілеспрямоване ставлення до будь-якої справи.

На практичних заняттях «Спортивно педагогічне удосконалення (футбол)» викладач упроваджує цикл заходів, спрямованих на розвиток у студентів фізичних якостей, опанування елементів техніки і тактики футболу та практичного їх застосування у грі. У процесі навчання студенти зобов'язані оволодіти основами теорії та методики викладання футболу, вивчити Правила гри у футбол, організувати змагання з футболу, проявити свої тренерські здібності та виступити як футбольний арбітр.

Також особлива увага звертається на волонтерство у футболі, де студенти спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» матимуть змогу приймати участь в організації та проведенні соціальних проектів «Відкриті уроки футболу», «Поруч», «Футбол заради життя» та інших.

Одним з таких соціальних проектів, що проводиться зі школярами нашої області, є «Відкриті уроки футболу» або футбольна школа Open Fun. Саме в організації даного проекту наші студенти зможуть проявити себе як педагоги-організатори спортивно-масових заходів для дітей шкільного віку, проводити різні рухливі ігри і естафети з елементами футболу.

Матеріали для підготовки студентів до організації та проведення даних футбольних заходів узяті з посібника для волонтерів соціального проекту «Відкриті уроки футболу», що було погоджено з головним координатором проекту автором книги Євгеном Столітенком.



# 1. СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Факультет фізичної культури та здоров'я людини  
Кафедра фізичної культури та основ здоров'я

## СИЛАБУС

### навчальної дисципліни

«Спортивно педагогічне удосконалення (футбол)»

(вказати назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

обов'язкова

(вказати: обов'язкова)

Освітньо-професійна програма Фізична  
культура

(назва програми)

Спеціальність 014.11 Середня освіта. Фізична  
культура

(вказати: код, назва)

Галузь знань 01 Освіта /  
Педагогіка

(вказати: шифр, назва)

Рівень вищої освіти перший  
(бакалаврський)

(вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий))

факультет фізичної культури та здоров'я  
людини

(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

Мова навчання

українська

(вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Розробник: Дарійчук Сергій Васильович канд.пед.наук, асистент

Профайл викладача (-ів)  
zl.chnu.edu.ua/?page\_id=374

[http://fiz-zl.chnu.edu.ua/?page\\_id=306](http://fiz-zl.chnu.edu.ua/?page_id=306), [http://fiz-](http://fiz-zl.chnu.edu.ua/?page_id=374)

Контактний тел.

+38 (066) 010-70-40

E-mail:

[s.dariichuk@chnu.edu.ua](mailto:s.dariichuk@chnu.edu.ua)

Сторінка курсу в Moodle

<https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=812>

Консультації

**вул. Небесної Сотні, 4. Корпус 16**

**Вівторок з 14.00 до 15.30**





## 1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).

Одним з дієвих засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє підвищенню рівня розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я студентів, є заняття з футболу.

Гра у футбол спрямована на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей дітей, зумовлює поліпшення показників загальної фізичної підготовленості.

Футбол – один із найпопулярніших видів спорту у світі. Уже на початку ХІХ ст. він був включений до навчальних програм шкіл. Велику популярність футбол має серед студентів і молоді й тепер.

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

**2. Мета навчальної дисципліни:** викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення (футбол)» у вищому навчальному закладі є практичне оволодіння студентами основних елементів футболу, суддівство футбольних змагань, організація та проведення фізкультурно-спортивних заходів з елементами футболу.

### 3. Пререквізити:

При проходженні тренерських курсів та отримання сертифіката студент отримує 20 балів.

При організації та проведенні соціального проекту «Відкриті уроки футболу» студент отримує 30 балів.

При проходженні навчання у школі молодого арбітра студент отримує 20 балів.

### 4. Результати навчання

*Загальні компетентності – здатність:*

- 1) застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- 2) планувати та управляти часом;
- 3) працювати в команді;
- 4) мотивувати людей та рухатися до спільної мети;
- 5) освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності і спорту;
- 6) до підтримки загального рівня фізичної активності та здоров'я.

*Фахові компетентності спеціальності – здатність:*

- 1) оволодівати базовими і новими видами фізкультурно-спортивною діяльності;



2) самостійно проводити заняття з в секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;

3) оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей;

4) використовувати інформаційно-комунікаційні технології для вдосконалення професійної діяльності.

## 5. Опис навчальної дисципліни

### 5.1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення (футбол)»												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	Змістових модулів	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	3	5	4	120	2		52				68	залік
Заочна	3	5	4	120	2		8				112	залік

### 5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Теми практичних занять</b>	<b>Змістовий модуль 1. Характеристика гри</b>												
<b>Тема 1.</b> Методика навчання техніки ударів по м'ячу ногою. Навчальна гра.	9		4			5	8,5		0,5			8	
<b>Тема 2.</b> Методика навчання техніки ударів по м'ячу головою. Навчальна гра.	9		4			5	8,5		0,5			8	





## Спортивно-педагогічне удосконалення (футбол)



<b>Тема3.</b> Методика навчання техніки зупинки м'яча. Навчальна гра.	9		4		5	8,5		0,5			8
<b>Тема4.</b> Методика навчання техніки ведення м'яча. Навчальна гра.	9		4		5	8,5		0,5			8
<b>Тема 5.</b> Методика навчання техніки відбору м'яча. Навчальна гра.	9		4		5	8,5		0,5			8
<b>Тема 6.</b> Методика навчання пересування гравців у футболі. Навчальна гра.	9		4		5	8,5		0,5			8
<b>Тема 7.</b> Складання нормативів з фізичної та технічної підготовленості.	6		2		4	9		1			8
<b>Разом за ЗМ1</b>	<b>60</b>		<b>26</b>		<b>34</b>	<b>60</b>		<b>4</b>			<b>56</b>
<b>Теми практичних занять</b>	<b>Змістовий модуль 2.Види підготовки у футболі</b>										
<b>Тема 1.</b> Методика навчання фінтів. Навчальна гра.	9		4		5	8,5		0,5			8
<b>Тема 2.</b> Методика навчання гри воротаря. Навчальна гра.	9		4		5	8,5		0,5			8
<b>Тема 3.</b> Методика навчання прикладних тактичних дій у фазі володіння	9		4		5	8,5		0,5			8



## Спортивно-педагогічне удосконалення (футбол)



м'ячем (без м'яча): відкривання, відволікання уваги суперника. Навчальна гра.											
<b>Тема 4.</b> Методика навчання прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): передач, зупинок, ведень, обводок, ударам по воротах. Навчальна гра.	9	4			5	8,5		0,5			8
<b>Тема 5.</b> Методика навчання групових тактичних дій у фазах відбору та володіння м'ячем. Навчальна гра.	9	4			5	8,5		0,5			8
<b>Тема 6.</b> Методика навчання командних тактичних дій. Навчальна гра.	9	4			5	8,5		0,5			8
<b>Тема 7.</b> Складання нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.	6	2			4	9		1			8
Разом за ЗМ 2	60	26			34	60		4			56
<b>Усього годин</b>	120	52			68	120		8			112



### 5.3. Самостійна робота

№	Назва теми
1	Методика навчання техніки ударів по м'ячу ногою. Навчальна гра.
2	Методика навчання техніки ударів по м'ячу головою. Навчальна гра.
3	Методика навчання техніки зупинки м'яча. Навчальна гра.
4	Методика навчання техніки ведення м'яча. Навчальна гра.
5	Методика навчання техніки відбору та вкидання м'яча. Навчальна гра.
6	Способи пересувань у футболі. Навчальна гра.
7	Навчання техніки фінтів. Навчальна гра.
8	Складання нормативів з фізичної та технічної підготовленості.
9	Методика навчання гри воротаря. Навчальна гра.
10	Методика навчання прикладних тактичних дій у фазі відбору м'яча: закривання суперника, перехоплення, відбору, підстраховки. Навчальна гра.
11	Методика навчання прикладним тактичним діям у фазі володіння м'ячем (без м'яча): відкривання, відволікання уваги суперника. Навчальна гра.
12	Методика навчання прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): передачам, зупинкам, веденням, обводкам, ударам по воротам. Навчальна гра.
13	Методика навчання групових тактичних дій у фазах відбору та володіння м'ячем.
14	Методика початкового навчання командних тактичних дій.
15	Складання нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

### 6. Система контролю й оцінювання

#### Види та форми контролю

Формами поточного контролю є усна чи письмова (тестування, есе, реферат, творча робота, лабораторна робота) відповідь студента та ін.

Формами підсумкового контролю є залік, екзамен, комплексний іспит.

#### Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:

- контрольні роботи;
- стандартизовані тести;
- проекти (наскрізні проекти; індивідуальні та командні проекти; дослідницько-творчі та ін.);
- аналітичні звіти;
- реферати;
- есе;
- розрахункові, графічні, розрахунково-графічні роботи;



- презентації результатів виконаних завдань і досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- контрольні роботи;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- індивідуальних і групових завдань;
- контрольні-залікові нормативи.

### Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

(Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.

Мінімальний пороговий рівень оцінки варто визначати за допомогою якісних критеріїв і трансформувати його в мінімальну позитивну оцінку використовуваної числової (рейтингової) шкали).

### Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
60-69	<b>D</b>	задовільно	
50-59	<b>E</b>		
35-49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



**Розподіл балів, які отримують студенти  
Для прикладу (залік)**

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)								Кількість балів (залік)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	40	100
4	4	4	4	8	8	8	10		
Модульна конт. – 4 б.				Модульна конт. – 6 б.					
Усього за М1 – 20 балів				Усього за М1 – 40 балів					

**T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.**

**7. Інформаційні ресурси**

<https://moodle.chnu.edu.ua>



## 2. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

### 2.1. Загальні вимоги безпеки

2.1.1. До занять з футболу допускаються студенти, які пройшли медичний огляд і подали медичну довідку, що обов'язково містить такі дані:

- діагноз: «здоровий»;
- Фізкультурна група - "основна".

2.1.2. До занять з футболу допускаються студенти, які пройшли інструктаж з техніки безпеки.

2.1.3. Студент повинен знати та виконувати цю інструкцію.

2.1.4. Графік проведення навчально-тренувальних занять визначається розкладом, затвердженим деканом факультету.

2.1.5. Небезпечними факторами є:

– фізичні (тверде покриття або ґрунт, спортивне обладнання та інвентар, небезпечна напруга в електромережі, система вентиляції та ін.);

– хімічні (пил та ін.).

2.1.6. Студенти зобов'язані дотримуватись правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

2.1.7. Студенти повинні знати місцезнаходження аптечки та вміти надавати першу долікарську допомогу.

2.1.8. Про кожен нещасний, випадок, травму або погане самопочуття необхідно негайно повідомити викладача, який проводить заняття.

2.1.9. Студентам забороняється без дозволу викладача, підходити до наявного у спортивному залі, на майданчику та у допоміжних приміщеннях (роздягальні, душові тощо) обладнання та інвентарю та користуватися ним.

2.1.10. Студенти, які допустили невиконання чи порушення інструкції з охорони праці, піддаються позачерговій перевірці знань і правил техніки безпеки, і з усіма учнями проводиться позаплановий інструктаж з техніки безпеки.

### 2.2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.2.1. На заняттях усі студенти мають бути у єдиній спортивній формі, придбаній для кожної групи окремо (спортивний костюм або футболка з рукавами і труси) та взутті, яке відповідає поверхні



майданчика, на якому проводиться навчально-тренувальне заняття (кросівки для спортивного залу і майданчика з поліуретановим, гумовим покриттям, сороконіжки для майданчиків зі штучною травою, копочки і бутси для натурального покриття).

2.2.2. Для спортивно-тренувальних занять на відкритих майданчиках необхідно бути у спортивному одязі та спортивному взутті, що відповідає сезону та погоді.

2.2.3. З дозволу викладача, який проводить заняття, пройти в роздягальню, переодягнутись у спортивну форму та пройти до зали або майданчика, на якому проводиться спортивно-тренувальне заняття.

2.2.4. Дозволяється брати із собою на заняття лише речі, необхідні для навчання чи тренування (СПУ).

2.2.5. Забороняється приступати до занять безпосередньо після їди.

2.2.6. Забезпечити індивідуальний водно-питний режим (кожен студент повинен мати індивідуальне джерело для пиття).

2.2.7. Проводити заняття у спортивному залі після вологого прибирання забороняється.

2.2.8. Студенти, які запізнилися на початок заняття, не допускаються до нього.

### **2.3. Вимоги безпеки під час занять**

2.3.1. Під час занять студент зобов'язаний:

– Дотримуватися цієї інструкції.

– Суворо дотримуватись дисципліни, виконувати вимоги та вказівки викладача.

Під час проведення ігор студенти повинні дотримуватися ігрової дисципліни, не застосовувати грубі та небезпечні прийоми, дотримуватися всіх правил гри.

– При поточному виконанні вправ (у колоні, один за одним) дотримуватись достатніх інтервалів, щоб не було зіткнень.

– Використовувати спортивний інвентар тільки з дозволу та під керівництвом викладача, який проводить заняття.

При виконанні стрибків, при випадкових зіткненнях і падіннях студент (футболіст) повинен уміти застосовувати самостійну страховку.

– Щоб уникнути зіткнень, при груповому старті на короткі дистанції бігти тільки своєю доріжкою, на ігрових майданчиках і бігових доріжках виключити різкі зупинки під час гри та бігу.



### 2.3.2. Студентам забороняється:

- Виконувати будь-які дії без дозволу викладача, який проводить заняття.
- Використовувати спортивне обладнання та інвентар не за прямим призначенням.
- Бити м'ячем у стіни та стелю залу, в електронні табло, вибивати м'яч за межі майданчика через огорожу.
- Вносити до спортивного залу чи майданчика та виносити з нього будь-які предмети без дозволу викладача, який проводить заняття.

## 2.4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

2.4.1. За поганого самопочуття, виникнення болю в суглобах і м'язах, кровотечі вихованець повинен припинити заняття і повідомити про це викладачеві.

2.4.2. У разі виникнення несправності обладнання та інвентарю припинити заняття та повідомити про це викладачеві. Заняття продовжуватимуть лише після усунення несправності або заміни спортивного обладнання чи інвентарю на новий, справний.

2.4.3. При отриманні студентом травми повідомити викладача, який проводить заняття.

2.4.4. За необхідності та можливості допомогти викладачу надати потерпілому першу допомогу та викликати «швидку допомогу».

2.4.5. У разі виникнення на дзвичайної ситуації (появі сторонніх запахів, задимлення, займання та ін.) негайно припинити заняття, організовано, під керівництвом викладача залишити місце проведення занять через запасні виходи згідно з планом евакуації.

2.4.6. При сигналі **«повітряна тривога»** потрібно негайно припинити заняття, організовано, під керівництвом викладача залишити місце проведення занять і переміститися до найближчого бомбосховища.

## 2.5. Вимоги безпеки після закінчення занять

2.5.1. Забрати у відведене місце для зберігання спортивний інвентар.

2.5.2. Організовано залишити місце проведення занять.

2.5.3. Зняти спортивний костюм та спортивне взуття. Прийняти душ або ретельно вимити обличчя та руки з милом.

2.5.4. При виявленні несправності обладнання, системи вентиляції, роботи сантехнічних систем, порушенні цілісності вікон проінформувати про це викладача, який проводив заняття.





### 3. ПРИЧИНИ ТРАВМУВАНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ І ЗАСОБИ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Причинами травм у переважній більшості випадків під час гри у футбол є брутальність, небезпечна гра, застосування заборонених прийомів типу «коробочка», «накладка» «підкат ззаду» та необережність. Рідше причинами травм є випадки гри у поганому або у неспеціальному взутті, гра без захисних пристосувань (щитки), висока непідстрижена трава та інші. Отже, під час занять футболом можливі такі види травм:

- подряпини;
- переломи кісток;
- біль у стегні, який віддає в пах;
- запалення сухожиль на гомілці;
- запалення окістя;
- розриви та надриви м'язів задньої поверхні стегна та м'язів, що приводять до хронічних артритів колінних суглобів;
- розтягання і розрив двоголового м'яза стегна;
- розрив і надрив меніска;
- перерозгинання колінного суглоба.

**Для профілактики травм під час занять футболом рекомендується:**

- насамперед стежити за станом місця занять;
- футбольне поле повинне було рівним, без жодних сторонніх предметів, кутові прапори повинні прикріплюватися до зеленого покриття на висоті не менше ніж 1,5 м, а межі поля позначатися білою фарбою;
- обов'язкова добра розминка перед грою;
- не тренуватися на непідготовленому полі;
- опитування гравців і проведення індивідуального інструктажу перед змаганнями;
- застосування спортивного індивідуального захисного інвентарю;
- використання щитків, наколінників, еластичних бинтів;
- воротарям вдягати шорти воротаря;
- забезпечити кваліфіковане та чітке суддівство;
- гравці у футбол мають мати індивідуальні захисні пристрої, а саме: наколінники, захисні щитки під гетри, рукавички (воротарям);



- одяг футболістів повинен бути з легкої тканини, яка не стискує рухи;
- бутси - зі щільної шкіри з твердою підошвою без виступаючих на ній цвяхів;
- шипи на бусах не повинні вдавлюватися в підошву, їхня довжина залежить від стану ґрунту (від 12 до 18 мм).
- проведення виховної роботи з брутальності і невитриманості під час гри. Виховна робота повинна бути заснована на повазі до суперника, дотримання коректного стилю гри, уміння володіти собою у складній ігровій ситуації;
- обов'язкове чітке й уважне суддівство;
- для профілактики травм опорно-рухового апарату футболіста особливу роль відіграє достатній рівень загальної фізичної підготовленості. Викладач повинен розробити для футболіста комплекс вправ, що зміцнюють його м'язово-зв'язковий апарат, особливо задню групу м'язів стегна, а також м'язи згиначі-розгиначі гомілки, у першу чергу двоголовий м'яз стегна, застосовувати ці вправи в період тренувань і підготовки до змагань;
- під час проведення гри за воротами у радіусі 10 м не повинні знаходитись сторонні особи, а також предмети, котрі можуть стати причиною травм;
- навчати спортсменів застосовувати самострахування при випадкових сутичках, стрибках і непередбачених ситуаціях;
- під час гри вимагати від студентів (учнів) дотримуватись ігрової дисципліни, не застосовувати грубі небезпечні прийоми, вести гру відповідно до правил змагань.



## 4. СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА.

### ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ

#### 4.1. Склад суддівської колегії

Змагання з футболу проводяться суддівською комісією. До її складу входять:

- головний суддя;
- головний секретар;
- арбітри на футбольному полі або майданчику;
- судді-секретарі;
- суддя-інформатор;
- контрольно-дисциплінарний комітет (КДК);
- апеляційний комітет;
- лікар.

Кількісний склад суддівської комісії залежить від числа команд та зустрічей, що проводяться кожного дня. Так, прийнято, що арбітри на футбольному полі обслуговують одну гру на день, виходячи з цього, і визначається склад суддівської колегії.

За один-два дні до початку змагань проводиться засідання головної суддівської колегії разом із представниками команд. Представники подають затверджені лікарем заявки від своїх команд, які перевіряються суддівською колегією. На основі поданих заявок головний суддя знайомить присутніх із учасниками змагань, а потім разом із головним секретарем проводить жеребкування, поділ на підгрупи (якщо це передбачено положенням) і складається календар ігор.

Потім засідання проводиться без представників, де головний суддя проводить інструктаж арбітрів, знайомить із новими положеннями правил змагань, звертає увагу на дотримання вимог зовнішнього вигляду (форма арбітрів), здійснює призначення.

Після завершення змагань головний суддя і головний секретар оформляють документацію, складають звіт про змагання, протоколи зустрічі.

#### 4.2. Характеристика видів і систем змагань у футболі

Невід'ємною частиною навчально-тренувальної діяльності є змагання з футболу. Змагання з футболу відіграють важливу роль, оскільки стимулюють футболістів до вдосконалення техніко-тактичної, фізичної та морально-вольової підготовки. У процесі змагань з футболу



розвиваються не тільки фізичні якості спортсмена, але й морально-вольові, такі як: воля, сміливість, наполегливість, дружба, колективізм, уміння підпорядковувати свої особисті інтереси із загальними, та інш. Змагання з футболу також дають можливість обміну досвідом щодо техніки і тактики гри у футбол і загальної стратегії.

Присутність на трибунах глядачів, урочистість та офіційність, спонукає гравців на футбольних полях більше виявляти свої особистісні морально-вольові та фізичні якості.

Існують основні та допоміжні змагання, цей поділ залежить від поставлених перед здаганнями завдань.

Основні – це календарні змагання, які проводяться відповідно до затвердженого положення та передбачені єдиним календарним планом спортивно-масових заходів.

Змагання залежно від поставлених завдань поділяються на такі види:

1. товариські змагання;
2. контрольні змагання;
3. кубкові змагання;
4. першості та чемпіонати.

**Товариські змагання** – це неофіційні зустрічі, які проводяться за взаємною домовленістю з іншими командами та без затвердженого положення.

Товариські змагання організовують і проводять окремі клуби, збірні команди міст, областей, національні збірні команди країн. Спортивний контакт з обраним суперником має здебільшого пропагандистський характер, він також сприяє відновленню організму спортсменів після важкого сезону.

**Контрольні змагання** переважно відбуваються у підготовчому періоді. Вони проводяться для з'ясування стану підготовленості спортсменів на тому чи іншому етапі тренування або підготовки, зіграності окремих ланок і ліній команди виявлення оптимального складу команди тощо.

**Кубкові змагання** проводяться для визначення переможця Кубка. Завданням цих змагань на Кубок є залучення до них великої кількості учасників і виявлення серед них переможця, володаря Кубка. Кількість учасників змагання визначається заздалегідь і може бути необмеженою, як у випадку розіграшу Кубка України. У цій системі передбачено вибування команди з розіграшу після першої або другої поразки, залежно від умов, передбачених регламентом змагань на Кубок.



**Першості та чемпіонати** проводяться для виявлення переможця. В основному чемпіонати відбуваються у два кола (осінь – весна) або (весна - осінь). У такому випадку команда проводить один матч дома, на власному полі, а другий у гостях – на полі команди-суперника. В Україні чемпіонати проводить Професійна футбольна ліга та Українська асоціація футболу серед команд Прем'єр-ліги України, Першої ліги України (ПФЛ), Другої ліги України (ПФЛ), серед аматорських колективів та серед студентських команд. Регіональні асоціації футболу проводять змагання серед команд вищої, першої, другої, третьої ліг, а також чемпіонати серед дітей, юнаків, жінок, ветеранів, студентів, існують також бізнес-ліги, тобто серед учасників змагань, передбачених регламентом про чемпіонат обласного (регіонального) рівня.

Також змагання можуть бути регіонального значення:

1. сільськими;
2. районними;
3. міськими;
4. обласними;
5. республіканськими;
6. міжнародними та іншими.

#### **4.3. Системи розіграшів у футболі**

Щоб вибрати систему розіграшу у футболі, необхідно враховувати:

- терміни проведення змагань;
- умови проведення змагань;
- завдання, поставлені перед змаганнями;
- рівень спортивної підготовленості учасників змагань;
- умови проведення змагань;
- наявність необхідних спортивних баз та матеріальні витрати на організацію і проведення цих змагань.

У футболі існують три основні системи розіграшів:

- колова;
- з вибуванням або кубкова;
- змішана.

#### ***Колова система проведення змагань***

Суть цієї системи полягає у тому, що всі команди, які беруть участь у змаганнях, зустрічаються одна з одною двічі: на полі суперника та на власному.



Дана система розіграшу найоб'єктивніша, за її допомогою можна визначити справжнє співвідношення сил команд на змаганнях, а також від першого до останнього можна визначити всі місця усіх команд. Переможцем змагань стає команда, яка за період всіх змагань у сумі набрала найбільшу кількість очок і посіла перше місце.

Та є і певні недоліки цієї системи розіграшу:

- охоплення порівняно невеликої кількості учасників;
- розіграш проводиться довготривалий проміжок часу, що призводить до значного збільшення матеріальних витрат на участь у змаганнях.

Порядок зустрічей або календар ігор за коловою системою складається так. На підставі проведеного жеребкування, яке проводить головний секретар змагань або відповідальна за це особа, кожна команда отримує номер. Відповідно до цих номерів призначаються пари на кожен ігровий день.

Щоб скласти розклад змагань, треба визначити кількість календарних (ігрових) днів і загальну кількість зустрічей (ігор).

За такою формулою визначається кількість ігор, які треба буде провести протягом усіх змагань:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

X – дорівнює кількості зустрічей (ігор);

A – загальна кількість команд, які будуть брати участь у змаганнях.

Наприклад, у змаганнях беруть участь 10 команд, то кількість зустрічей (ігор) в одному колі буде дорівнювати:

$$X = \frac{10(10-1)}{2} = \frac{10 \times 9}{2} = \frac{90}{2} = 45$$

За непарного складу учасників, кількість календарних днів дорівнює кількості учасників, а за парного складу учасників – на одиницю менше.

Є два способи складання календаря: зі зміною полів і без їх зміни.

Із чергуванням полів календар розіграшу складається наступним так:

- Пишеться непарне число команд і накреслюється стільки ж вертикальних ліній, навколо яких по порядку вказують номери.



- Потім справа і зліва від вертикалі розташовують номери учасників одного дня змагань. Такий вигляд має календар ігор на п'ять команд, складений за такою схемою:

	4		5			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
4	3	5	4	1	5	1 - 0	0 - 4	2 - 0	0 - 5	3 - 0
5	2	1	3	2	4	5 - 2	2 - 1	1 - 3	3 - 2	2 - 4
1	2		3			4 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 1	1 - 5

Якщо кількість учасників змагань буде парною (у нижченаведеному прикладі – 6 команд), то замість команди, яка не буде грати у цей день, пишеться “0”, підставляють число 6. Цією схемою можна проводити жеребкування для 5-6 команд. Отже, даний спосіб жеребкування дає змогу розподіляти пари з чергуванням: господар поля або гість (оскільки зліва від вертикалі числа відповідають командам, які першими будуть проводити на своєму полі домашні матчі).

Може бути ще такий варіант таблиці розіграшу з чергуванням полів: у рядок записують пари, які зустрічаються у змаганнях першого, другого, третього дня і т.д.

Як приклад можна навести календар для шести команд.

Першого дня грають команди: 1-6, 2-5, 3-4, тобто половина чисел (1, 2, 3) у ряду пар займає перші місця, а всі інші числа (6, 5, 4) записують справа від кожного числа в порядку їх зменшення.

Ось за такими правилами визначають команди, що грають другого та в наступні ігрові дні:

- у даному випадку 6 – це найбільший номер, його ставлять у парний день змагань першим і включають до першої пари, а в наступний день – другим;

- у парі з найбільшим номером ставлять останній номер із попереднього ряду;

- щоб скласти наступну пару, беруть вільне число останнього ряду, з'єднують із числом, що стоїть поряд із числом наступної пари, і ставлять праворуч від нього;

- третю пару складають аналогічно.

Тоді календар для шести команд матиме такий вигляд (табл. 1).



Таблиця 1

**Порядок зустрічей (календар) для шести команд**

<b>Дні</b>	<b>Команди</b>		
1	1 - 6	2 - 5	3 - 4
2	6 - 4	5 - 3	1 - 2
3	2 - 6	3 - 1	4 - 5
4	6 - 5	1 - 4	2 - 3
5	3 - 6	4 - 2	5 - 1

Також користуються календарем без чергування полів, коли змагання проводяться на одному футбольному полі та в одному місці.

Щоб цим способом скласти календар змагань, треба визначити кількість календарних ігрових днів, де пари визначаються відповідно до них.

Принцип складання пар: другого дня і в наступні перший номер залишається на місці, а всі інші пересуваються на одне місце проти руху стрілки годинника.

Якщо кількість команд, наприклад, буде п'ять (непарною), то потрібно ставити "0" замість наступного парного номера (табл. 2).

Таблиця 2

**Порядок зустрічей (календар) для п'яти команд**

<b>Дні</b>	<b>Команди</b>		
1	1 - 6	2 - 5	3 - 4
2	1 - 5	6 - 4	2 - 3
3	1 - 4	5 - 3	6 - 2
4	1 - 3	4 - 2	5 - 6
5	1 - 2	3 - 6	4 - 5

Існують змагання, де беруть участь доросла, юнацька, молодша юнацька та дитяча команди, які проводяться з клубним заліком, особливо у великих населених центрах. Тоді у такому випадку впроваджується диференційована оцінка результатів ігор. За перемогу доросла команда отримує 10 очок, юнацька – 6, молодша юнацька – 4, дитяча – 2 очки.

Ця система оцінювання результатів змагань стимулює роботу тренерів з юнацькими та дитячими складами команд.

Колова система проведення змагань характеризується тим, що за допомогою спеціальної таблиці здійснюється оформлення та облік результатів змагань, за перемогу команді нараховують 3 очки, за нічию – 1, за поразку – 0 (табл. 3).





Таблиця 3

Оформлення результатів змагань за коловою системою

з/п	Команди	1	2	3	4	5	М'ячі	Очки	Місце
	«Динамо»	X	$\frac{2:1}{3}$	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:0}{3}$	$\frac{3:2}{3}$	8:4	10	I
	«Шахтар»	$\frac{1:2}{0}$	X	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{2:1}{3}$	$\frac{3:0}{3}$	8:5	7	III
	«Металіст »	$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:2}{1}$	X	$\frac{2:0}{3}$	$\frac{1:0}{3}$	6:3	8	II
	«Карпати»	$\frac{0:2}{0}$	$\frac{1:2}{0}$	$\frac{0:2}{0}$	X	$\frac{0:0}{3}$	2:6	3	IV
	«Дніпро»	$\frac{2:3}{0}$	$\frac{0:3}{0}$	$\frac{0:1}{0}$	$\frac{0:1}{0}$	X	2:8	0	V

**Кубкова система, або система з вибуванням**

За кубковою системою, або системою з вибуванням, або, як її ще називають, Олімпійською системою, команда, яка зазнала поразки в першій або у результаті двох зустрічей, вибуває з участі у змаганнях. Залишаються тільки дві, що дійшли до кінця змагань (фіналу), які після зустрічі у фіналі визначають переможця. Існують ще такі випадки, коли за цією системою можуть визначати всі три перших місця.

За допомогою цієї системи можна провести змагання серед великої кількості учасників та в короткий проміжок часу.

Недоліками кубкової системи вважається те, що визначаються тільки перше та друге місце, а до фіналу не завжди можуть дійти сильніші команди, які вибули з участі змагань на попередніх етапах.

При складанні календаря змагань за кубковою системою враховуються результати попереднього розіграшу, щоб була можливість розвести сильні команди і вони могли зустрітися у фіналі змагань.

За цією системою з вибуванням календар змагань складають так: після проведення жеребкування всім командам записують номер, який вони вибрали, все прописується в одну колонку. Якщо кількість учасників кратна 2 (наприклад 4, 8, 16, 32, 64 і т.д.), тоді всі гратимуть в один день. Ці числа з'єднують у пари зверху до низу. Вигляд, який має календар на вісім команд, зображено на (рис. 1).

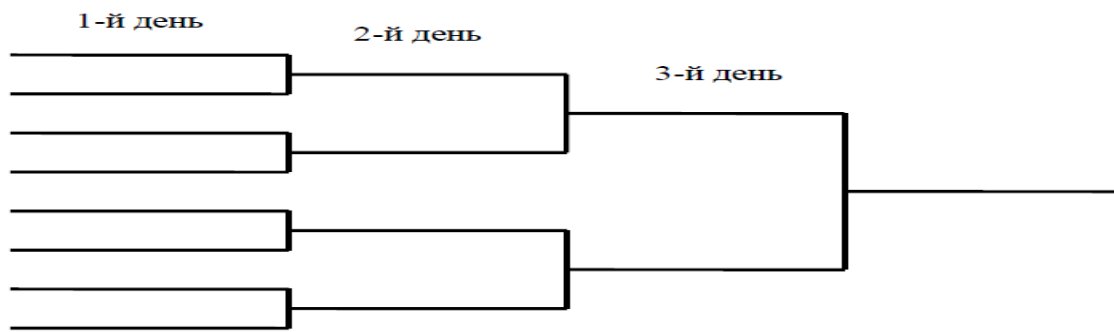


Рис. 1. Порядок зустрічей на вісім команд

Якщо кількість команд не кратне числу 2, то календар вже скласти важче. У даному випадку необхідно визначити, скільки команд буде грати у перший день змагань з таким розрахунком, щоб до наступного дня залишилося кількість команд, кратна числу 2. Для цього застосовують таку формулу, де:

$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

X – кількість команд, що розпочинають участь у змаганнях з першого туру;

A – кількість команд, які беруть участь у змаганнях;

$2n$  – такий ступінь числа 2, воно найближче кратне до загальної кількості команд, які беруть участь у змаганнях.

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 12 команд, то в перший день гратимуть:

$$X = (12 - 2^3) \times 2 = (12 - 8) \times 2 = 4 \times 2 = 8$$

Тільки вісім команд будуть грати у перший день змагань, решта чотири розпочнуть ігри лише наступного календарного дня (рис. 2).



Рис. 2. Порядок зустрічей на 12 команд



За парної кількості команд, що відпочивають у перший день, не грає однакова кількість команд знизу і зверху таблиці. Якщо кількість команд непарна, тоді в нижній частині сітки з другого туру у змаганнях візьме участь на одну команду більше, ніж у верхній.

Якщо у змаганнях беруть участь 13 команд. Число 13 не є ступенем числа 2, тому деякі команди повинні зіграти у першому колі, щоб до другого залишилася кількість команд, яка дорівнює ступеню числа 2:

$$X = (13 - 2^3) \times 2 = (13 - 8) \times 2 = 5 \times 2 = 10$$

Тому у першому турі змагань мають грати 10 команд, а 3 почнуть змагання з другого туру. Якщо в першому турі беруть участь не всі команди, то грають ті, у яких середні номери, а команди, що мають крайні номери, починають із другого туру. Якщо число команд парне, то зверху і знизу (у послідовності нумерації) не грає в першому турі однакова їхня кількість, а якщо непарне, то знизу не грає на одну команду більше, ніж зверху (рис. 3).

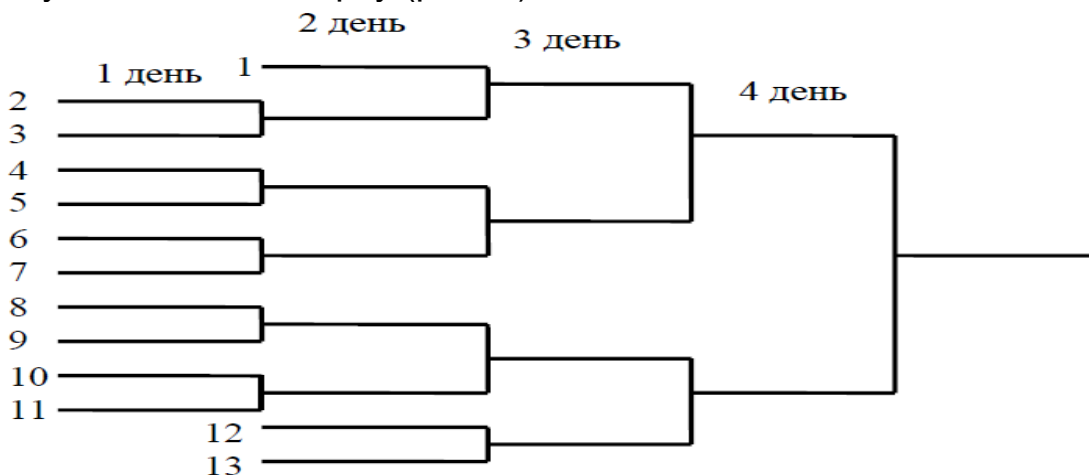


Рис. 3. Порядок зустрічей на 13 команд

В окремих випадках (наприклад, коли йдеться про Кубок України та ін.) під час проведення змагань за системою з вибуванням суперники зустрічаються двічі: на власному полі та на полі суперника. Усі моменти, пов'язані з системою проведення змагань, передбачені у Регламенті змагань.

### Змішана система проведення змагань

Ця системи передбачає, що проведення змагання відбуваються поєднанням двох способів – колової та кубкової системи. Найчастіше



команди розпочинають грати за першою згаданою коловою системою, а закінчують другою кубковою системою (Ліга Чемпіонів країн Європи, чемпіонати світу та ін.). Хоча і зворотний варіант також може бути. За наявності великої кількості команд і короткого проміжку часу на проведення змагань можна використовувати таку змішану систему змагань.

До початку змагань команди поділяють на відповідні групи. У групах розіграш здійснюється за коловою або кубковою системою (до однієї або двох поразок відповідно).

Відповідно до регламенту змагань визначена кількість команд, або переможці грають у фінальній групі, де змагання можуть проходити за різними системами. Команди, які не потрапили до цієї групи або вибувають, або продовжують грати в інших змаганнях, серед команд які програли попередньо.

Щоб зменшити кількості матчів у фіналах, усім командам часто зараховуються очки, які вони набрали у попередніх групах (якщо у фінал потрапили по дві або більше команд. Тоді вони у фінальних іграх повторно зустрічатись не будуть).

#### 4.4. Положення про змагання

Положення про змагання складають після затвердження календаря змагань.

Усі основні питання, що пов'язані з проведенням та організацією змагань, передбачені у *положенні про змагання*.

Різні організації, що відрізняються своїм масштабом, метою та складом одна від одної можуть організовувати та проводити змагання з футболу. Положення про змагання обов'язкове, незалежно від кількості команд. Положення має бути складеним заздалегідь, до початку змагань, що дає змогу ретельно підготуватися до них усім учасникам. Чим більший масштаб змагань, тим швидше учасники мають бути ознайомлені з положенням. Не пізніше ніж за кілька місяців необхідно ознайомити учасників з положенням, щоб ліпше підготуватися до змагань.

**Положення про змагання складається за такою схемою:**

1. Вид змагань (Кубок, чемпіонат, першість та інші);
2. Мета і завдання змагання (пропаганда здорового способу життя);



3. Керівництво проведення змагань (зазначається, хто буде керувати організацією та проведенням змагань, хто буде головним арбітром);

4. Місце і терміни проведення змагання (вказується місце та час проведення ігор, коли має відбутися офіційне відкриття і закриття змагань, також додається календар ігор);

5. Учасники змагань (ігри проводяться серед студентів четвертих курсів ЧНУ)

6. Назви та склади груп, система проведення змагань (група А, В.С.Д змагання проводяться за коловою системою);

7. Визначення переможця та порядок нарахування балів (перемога – 3 очки, нічия – 1 очко, поразка – 0 очок);

8. Час і місце проведення жеребкування, терміни подання попередніх та остаточних заявок, допуск учасників змагань;

9. Покарання офіційних осіб матчу за дисциплінарні порушення (описано всі порушення, за які гравця належить попередити або вилучити з поля).

10. Порядок подачі протестів (протягом години після завершення матчу офіційний представник повинен попередити арбітра про подачу протесту, який оформляється відповідно до вимог. Указуються причини, з яких можна подати протест);

11. Нагородження переможців змагань (команди нагороджуються кубками, медалями, цінними подарунками та ін.).

### **У попередніх заявках мають бути такі дані:**

1. У заголовку пишеться назва і адреса команди, яка братиме участь у змаганнях.

2. Змагання, у яких команда братиме участь.

3. Кількість команд (основна, дублююча, юнацька), які заявляє клуб на змагання, та рівень їхньої спортивної кваліфікації.

3. Перелік футбольних полів, що можуть бути надані для проведення футбольних матчів.

4. Спортивне екіпірування команди (вказується колір домашньої та гостьової форми);

5. Список учасників змагань або складу команди.

6. Прізвище та ім'я тренера та всіх інших офіційних представників команди.

Якщо згідно з попередньою заявкою було прийнято рішення про зарахування команди до числа учасників змагань, тоді до їхнього



початку необхідно подати (в організацію, що проводить змагання) заявочний листок за нижчевстановленою формою.

Заявки на участь у змаганнях з футболу на першість, чемпіонат, (Кубок) міста, області), України від команди ...

п	Прізвище та ім'я	Рік народження	Амплуа	Допуск лікаря
.	Лунін Андрій	11.02.1999	воротар	
	Миколенко Віталій	29.05.1999	захисник	
	Зінченко Олександр	15.12.1996	півзахисник	
	Яремчук Роман	27.11.1995	нападник	

Заявку затверджують підписом і завіряють печаткою керівник футбольної команди (клубу), головний тренер, представник організації організації, яка проводить змагання та лікар. Щоб затвердити допуск спортсмена до змагань, навпроти кожного учасника змагань лікар ставить свій підпис і печатку лікувальної установи.



## 5. ІНСТРУКТОРСЬКО-ВОЛОНТЕРСЬКА ПРАКТИКА. СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ «ВІДКРИТІ УРОКИ ФУТБОЛУ»

Важливою ділянкою професійної діяльності викладача «Спортивно-педагогічного удосконалення (футбол)» є підготовка громадських волонтерів, інструкторів і тренерів з футболу. З цією метою він повинен упродовж усього періоду навчання студентів у спортивній секції залучати їх до організації занять, реалізуючи в такий спосіб освітню функцію професійної діяльності. Викладач сприяє виконанню низки педагогічних завдань:

- 1) формування колективу однодумців;
- 2) набуття ними спеціальних знань, умінь, навичок;
- 3) залучення широкого кола студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- 4) посилення свого авторитету.

Студенти, які виявили бажання надавати допомогу викладачу в проведенні секційних занять у молодших групах, попередньо проходять інструкторську підготовку. По завершенні спеціальної підготовки необхідно дотримуватися таких вимог:

1. складати комплекс вправ з фізичної, психічної та тактичної підготовки;
2. самостійно проводити підготовчу частину заняття;
3. складати план-конспект уроку;
4. складати положення про змагання;
5. знати Правила гри у футбол, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві різних рівнів змагань, у тому числі і серед студентів ЧНУ;
6. організувати і проводити внутрішньоуніверситетські змагання серед факультетів та кафедр;
7. самостійно виконувати функції заступника головного судді та головного секретаря змагань, відповідних суддів, інформатора;
8. виконувати функції тренера-представника команди: оформлення та подання заявок, участь у жеребкуванні, проведення установки на гру, розбір гри, управління командою під час змагань;
9. брати активну участь у соціальних проектах з елементами футболу.

З метою успішної реалізації висунутих вимог до інструктора-волонтера під керівництвом викладача «Спортивно-педагогічного удосконалення (футбол)» проводяться спеціальні семінари. Для прикладу, студенти можуть двічі на рік взяти участь у семінарі



соціального проекту «Відкриті уроки футболу», який проводиться у різних обласних центрах України.

## **СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ «ВІДКРИТІ УРОКИ ФУТБОЛУ»**

### **ЩО ТАКЕ ФУТБОЛЬНА ШКОЛА Open Fun**

Ми хочемо скористатися популярністю дитячого футболу, щоб досягти етнічної та соціальної рівності в інших країнах, а також використовувати різні семінари для тренерів і лідерів, щоб налагодити відносини між різними національними, етнічними і соціальними шарами. Разом із цим наша мета - поширювати і просувати футбол, оскільки всі, хто займається футболом, захоплюються цією грою, а у футбольних клубах панує дружба. Тому ми вважаємо, що одним з наших пріоритетів має бути залучення і навчання тренерів і керівників, які, здобувши освіту в наших футбольних школах, змогли б працювати в різних клубах, щоб приносити радість дітям, які люблять футбол. Відповідно до спеціальної концепції «Веселого футболу», в нашій школі пропонуються численні види занять, які дадуть можливість дітям весело проводити час зі своїми суперниками і тренерами, і, можливо, після відвідування нашої футбольної школи вони б захотіли продовжити футбольну кар'єру в якомусь футбольному клубі. Ми називаємо наші футбольні школи – «Футбольні школи Open Fun (відкриті і веселі)». «Відкриті», тому що ми відкриті для всіх дітей, які хочуть вступити в нашу школу. «Веселі», тому що веселість має бути присутньою на кожному тренуванні та грі. Діти отримують користь від футболу, лише якщо їм буде весело. Футбол - це той вид спорту, в який потрібно грати при великому скупченні людей. А слово «школа» присутнє, тому що ми даємо знання, як у звичайній школі. Ми навчаємо, як стати хорошим тренером для дітей, як правильно поводитися під час гри й отримати повагу від інших гравців команди, від суперників, а також у тому середовищі, де ми займаємося.

### **ПЕДАГОГІЧНІ ЦІЛІ ФУТБОЛЬНИХ ШКІЛ**

Наші педагогічні цілі залежать від цільової групи.

#### **ЦІЛЬОВА ГРУПА – ДІТИ**

Ми кажемо, що досягли успіху, якщо дитина відповідає «так» на такі чотири запитання:

1. Чи було тобі весело у футбольній школі Open Fun?
2. Чи зустрів ти нових друзів у футбольній школі Open Fun?





3. Чи навчився ти новим прийомам у футбольній школі Open Fun?
4. Чи попросиш ти записати тебе у футбольний клуб (якщо дитина ще не була членом футбольного клубу)?

#### ЦІЛЬОВА ГРУПА – КЕРІВНИКИ (ОРГАНІЗАТОРИ)/ТРЕНЕРИ

Коли йдеться про керівників і тренерів, які відвідують наші семінари, ми розглядаємо три основні мети, що рівні за значенням:

- Діти повинні тренувати свої футбольні навички, а їхнє виконання повинно стати ліпшим.

- Діти повинні відчувати колективний дух школи і товариські стосунки; вони мають зрозуміти, що своє місце в суспільстві є для кожного, незалежно від навичок, статі чи кольору шкіри.

- Діти повинні психологічно відчувати успіх, який має вплинути на них і укріпити впевненість у собі, а також принести радість під час гри у футбол з їхніми друзями (особистий розвиток).

#### ТРИ КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ФУТБОЛЬНИХ ШКІЛ

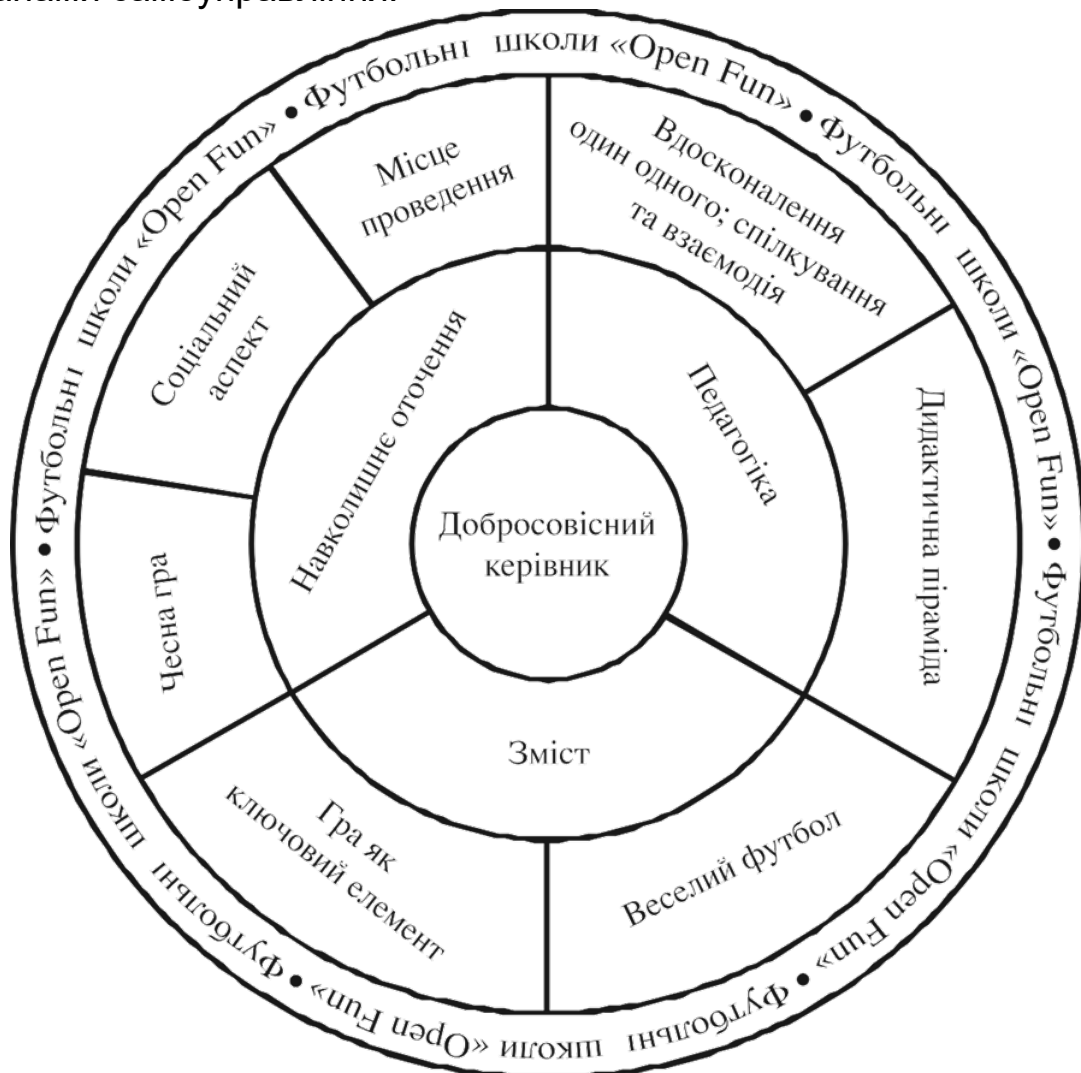
У футбольних школах Open Fun ми фокусуємося на трьох ключових аспектах. Перш за все, ми вважаємо, що дітей пов'язує з грою, клубом і друзями навколишнє оточення. Це дуже просто. Якщо дітям не подобається навколишнє оточення, наприклад, якщо вони налаштовані проти своїх суперників, якщо вони не відчують себе комфортно і безпечно або якщо, зіткнувшись з новими завданнями, їхній тренер не зміг застосувати правильний педагогічний підхід, буде природно, що діти захочуть потрапити в інше оточення, в якому їм було б приємно знаходитися. Другий важливий аспект - це педагогіка.

Як відповідальний керівник тренер також продумує шлях, по якому він приведе дітей з пункту А в пункт В. У футбольних школах Open Fun центром завжди є дитина/гравець, тому саме виконання вправ, а також радість від гри у футбол з друзями завжди мають перевагу над результатами і рекордами. І, по-третє, тренер/керівник повинен враховувати, що зміст занять має бути зорієнтований на певну цільову групу. Якщо семирічна дитина приходить уперше грати у футбол, їй не буде цікаво стояти на лінії і повторювати одні й ті самі удари з внутрішньої сторони стопи п'ять днів поспіль. Також зовсім не буде цікаво сидіти і спостерігати за тим, як грають хороші гравці. Кожен повинен брати участь у грі, а вона має бути одночасно веселою і трудомісткою.



Ми дотримуємося п'яти основних вимог:

1. Футбольні школи Open Fun повинні пропагувати футбол для кожного.
2. Футбольні школи Open Fun використовуються як «місток», що пов'язує дітей і дорослих з різних етнічних і соціальних груп населення.
3. Футбольні школи Open Fun повинні просувати жіночий футбол, тому необхідно залучати до гри дівчаток.
4. Тренування у футбольних школах Open Fun організуються керівниками-волонтерами і тренерами, які відвідували наші семінари для тренерів.
5. Футбольні школи Open Fun характеризуються відкритою, прозорою і надійною організаційною структурою, яка ґрунтується на демократичних принципах, а також тісним зв'язком з місцевими органами самоуправління.





## СФЕРИ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ

Хороший дитячий тренер може багато чому навчити, тому він не фокусується на одній лише вправі. Недостатньо просто пояснювати положення ноги гравця; тренер повинен звертати увагу на кожну дитину і враховувати різні чинники, які впливають на ситуацію на полі. У наших футбольних школах Open Fun ми сконцентровані на сферах особливої уваги (вони зображені на колесоподібній діаграмі на попередній сторінці). Тренер/керівник несе відповідальність за навчання (центр колеса). Хороший тренер футбольної школи Open Fun повинен загострювати увагу одночасно і на навколишньому оточенні, і на педагогіці, і на змісті занять для забезпечення виконання всієї концепції. Якщо хоча б один з пунктів не функціонуватиме належно, весь процес буде схожий на «поїздку зі спущеним колесом». Тому всі сфери особливої уваги мають однакове значення. Лише за умови зосередження на всіх пунктах можна досягти певного якісного рівня, щоб наша школа змогла отримати свій особливий ритм, що буде помітно вирізнятися з-поміж інших.

## СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: НАВКОЛИШНЄ ОТОЧЕННЯ

У багато футбольних шкіл Open Fun записуються діти і батьки, які жили в зонах військових дій. Такі діти не почуваються в безпеці у нашій школі, оскільки вони потрапляють на «невідому» для них територію. Деякі діти почуваються невпевнено тому, що їм складно знаходитися у місцях великого скупчення дітей і дорослих, або тому, що вони вважають, що не зможуть грати так само, як їхні друзі. Відмінною рисою нашої футбольної школи є формування дітьми, які почуваються невпевнено, невеликих груп разом з їхніми друзями. Вам як тренеру, який завжди прагне до найвищих результатів, може бути нелегко відповісти на запитання, яка мета футбольних шкіл Open Fun і що означає сама концепція Open Fun. Ви можете відчути невпевненість у здійсненні цієї концепції. Тож для того, щоб учасники стали частиною нашої школи і захотіли вчитися, необхідно створити безпечне навколишнє оточення.

Основним завданням дорослих є створення такого приємного оточення, в якому діти були б вільні самовиражатися і могли дати волю своїй уяві, де вони могли б робити помилки, вчилися б розподіляти відповідальність, а також сприяли б створенню загального блага конструктивним шляхом. Тому дуже важливо, щоб керівник/тренер



«вимірював температуру» навколишнього оточення і приймав правильні та своєчасні рішення, щоб атмосфера була приємною для всіх учасників.

### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ

Ми приділяємо велику увагу місцю, де розташовується футбольна школа Open Fun. Дуже важливо, щоб у ній кожен почувається довгоочікуваним і захищеним, щоб дітей зустрічали з розпростертими обіймами, а не суворою дисципліною і командами. Ми б хотіли, щоб у нашій школі панував «святковий настрій». (У цьому сенсі зазначимо, що, перш за все, нас цікавить створення приємної атмосфери на полі серед дітей, а не серед глядачів.) Наш попередній досвід показав, що настрій і атмосфера в школі досягають піку, коли під час тренування учасники діляться на дванадцять груп на одному полі. Звичайно, при цьому втрачається відчуття великої гри, але не варто забувати, що маленькі діти мають обмежений огляд простору. Щоб тренувати удар через себе назад або інший технічний елемент, немає необхідності використовувати все поле.

Крім того, з нашого досвіду знаємо, що настрій має «заразливу» властивість. Якщо одна з груп успішно проводить тренування, їхній гарний настрій поширюється і на інші групи, які знаходяться на полі. Якщо в гучномовцях звучить музика, на полі створюється неймовірна весела атмосфера: 200 дітей в однакових футболках захоплено працюють, грають 150 м'ячами, фішками, конусами, обручами - і все це відбувається одночасно. Якщо ці заняття відбуватимуться на більшій площі, то інтенсивність роботи і настроїв зміняться. Тому дуже важливо розділити і підготувати поле для учасників. Якщо діти підготовлені заздалегідь, вони зможуть ліпше сконцентруватися. А якщо учасники чекатимуть біля кутової відмітки, поки підготують поле, їм здасться, що організація дуже слабка. Як правило, слабка організація погано впливає на учасників – вони спізнюються, їм складно мотивувати.

### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Дружба і соціальне життя – найліпші і найважливіші речі у спорті, і футбольна школа Open Fun не є винятком. Діти отримують задоволення, граючи у футбол зі своїми друзями. Перебування з друзями на полі і поза ним часто важливіше, ніж сама гра. Тому в наших школах Open Fun ми приділяємо особливу увагу позитивному спілкуванню – для загального блага дітей, батьків і суспільства в цілому. Діти щасливі; у них хороші друзі і здорові інтереси. Наша мета - прищепити дітям відчуття колективності, співіснування і розвитку,



також дати їм зрозуміти, що гра ведеться не проти суперника, а разом з ним.

Одна з цінностей, яка допомагає розвивати відчуття колективності і співіснування у дітей, - це здатність знаходитися разом в «позитивному» плані. Кожен має право брати участь в іграх з тим умінням, яким він володіє. Також у футбольних школах Open Fun ми повинні наполягати на соціальному аспекті нашого проекту. Для цього необхідно залучати дітей з різних національних і соціальних груп. У такому оточенні діти вчаться:

- слухати;
- не бути байдужими;
- бути терпимими;
- йти на компроміси;
- покладатися на інших;
- брати відповідальність разом з іншими.

Зробивши вибір на користь спільної гри «початківців і досвідчених гравців» в одній команді, тренери і керівники мають бути дуже уважні, адже тренування набуває іншого характеру і створює проблеми, відмінні від тих, з якими ми звикли стикатися у щоденній футбольній практиці, коли у команді звичайні 16 гравців зі схожими здібностями. Соціальний аспект і колективність у такому разі стають більш вираженими.

У цьому сенсі дуже важливо постійно міняти партнерів по грі так, щоб ніхто не залишився без нього; так група зможе ідеально функціонувати. Водночас дуже важливо, щоб діти не відокремлювалися від своїх «найліпших друзів» щоразу, коли створюється нова команда. Завданням є створити таку групу, щоб вона функціонувала як команда. Наприклад, можна придумати вітання, з якого б починалося і яким би закінчувалося тренування, а також ввести декілька веселих занять для дітей (естафета, «погоня» тощо), тому що саме в той момент, коли діти сміються і веселяться разом, вони відкриваються іншим, зникають бар'єри і формується нова особа, нове «ми». Саме «ми» виграємо або програємо гру.

#### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: СПІЛКУВАННЯ І ВЗАЄМОДІЯ

Футбол - це командна гра, в якій керівники, тренери і гравці спілкуються і взаємодіють у різних ситуаціях на полі та за його межами.

Незважаючи на те, що гравцям подобається якомога більше докладати свої зусилля, ніхто не може виграти гру поодиноці. Навіть найвидатніші особистості залежать від взаємодії та розуміння серед



колег по команді. Видовищний пас є таким лише, якщо колега по команді знаходиться в необхідному місці, щоб прийняти його. Посилання й отримання сигналів (тобто «відкритися», показати, де і як ви хочете прийняти м'яч або зіграти з ним, допомогти один одному, ударити по м'ячу лівою або правою ногою, відразу або в русі) є важливими елементами командної гри на полі. Ці елементи – не лише невід'ємна частина футболу, але і нашого життя також. Тренер повинен відповісти на такі запитання: «чи достатньо розмовляють гравці один з одним?», «чи розуміють вони гру і план?», «яка злагодженість їхніх дій?». Правильне спілкування відбувається, коли гравці та тренер домовляються.

Щоб спілкування та взаємодія фінкціонували найліпше, дуже важливо використовувати відповідну інтонацію голосу, щоб спілкування велось тільки на такому рівні. У цьому сенсі бесіда являє собою важливий педагогічний інструмент. Для нас важливі суперечки та дискусії на всіх рівнях.

Також важливо, щоб бесіда містила такі елементи, які б допомогли розвивати навички спілкування у дітей, щоб вони могли виразити себе. Тому необхідно, щоб і керівники/тренери, і діти поважали людину, яка говорить, слухали її і реагували на її слова. Що стосується взаємодії, то потрібно пам'ятати, що футбол - це командна гра, в якій кожен грає за загальне благо. Ідеться не про власну вигоду, а про те, як можна допомогти іншому. Тому співпраця - це взаєморозуміння і відповідальне ставлення до гри, а також колективність як у грі, так і поза нею.

Також дуже важливо, щоб кожен брав участь у домовленостях. Але потрібно домовлятися так, щоб не виникало відчуття, що домовленість «нав'язується».

### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: МОТИВАЦІЯ

Концепція футбольних шкіл Open Fun передбачає обов'язок грати і вчитися. Тому в рамках нашої «Веселої концепції» ми б хотіли побачити ідеальний баланс між грою і навчанням, оскільки участь у футбольних школах Open Fun має бути веселою і надихаючою; кожному має бути надана можливість проявити себе і розвиватися за допомогою гри. Дуже важливо зрозуміти, що футбольні школи Open Fun - це щось більше, ніж просто божевільні футбольні ігри, в яких учасники носять «капелюх і сині окуляри».

Футбольні школи Open Fun мають бути веселими, і нашою метою є, окрім результатів і розвитку талантів, просування обов'язкового і конструктивного співіснування як на полі, так і за його межами. Як



правило, ми говоримо, що ми повинні грати так само, як і вчитися. Проте не варто грати занадто багато, щоб була можливість чомусь навчитися. І, навпаки, ми не повинні вчитися надто багато, щоб можна було пограти.

#### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: ДИДАКТИЧНА ПІРАМІДА

Дуже важливо, щоб гра і тренування узгоджувалася з потребами дітей. У наших футбольних школах Open Fun сильні і слабкі гравці грають в одній команді, тому потрібно створювати такі умови, щоб на тренуванні почувалися безтурботно. Щоб діти думали, що футбол - це веселощі, вони мають бути підготовлені до тренування, щоб кожен міг пережити як перемогу, так і поразку і відчути, що він ще чомусь навчився.

Важливим елементом наших футбольних шкіл Open Fun є досвід успіху, і для нас дуже важливо, щоб кожна дитина пережила такий успіх.

Наші тренувальні вправи - це шлях до досягнення цього успіху. Ми можемо їх проілюструвати у вигляді «дидактичної піраміди» (рис. 4): ми починаємо з простих вправ і поступово ускладнюємо їх для досягнення успіху.



Рис.4. Дидактична піраміда

#### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: ГРА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ

Ми задумали використовувати гру як педагогічний метод у футбольному тренуванні. Робимо це з таких причин:

- Тому що гра - це весело!



- Тому що навчання через гру відбувається весело і стимулює.
- Тому що ми можемо проявити себе, використовуючи свої мрії, ігри й уяву.
- Тому що ми мріємо про світ, де живе Мессі, привласнюючи собі риси, які нам подобаються в ньому.
- Тому що хороша гра створює аполітичну і неформальну обстановку, необхідну для миру і процесу стабілізації на Балканах.
- Тому що хороша гра руйнує всі кордони і створює нове значення «належності», нове «ми».

«Ми перемогли» і «ми програли».

Ми постійно розглядаємо різні питання. Наприклад, які чинники роблять футбольне тренування захоплюючим? Часто ведуться дискусії про 4-6 різних «пускових» чинників, які можуть застосовуватися, щоб гра викликала захоплення. Розглянемо елемент змагання. Діти люблять змагатися, а тому більша кількість наших вправ заснована на змаганні: прибути першим, зробити точний удар і виграти більше очок. Також завжди існує елемент несподіванки, веселої комбінації, простих правил, приємного місця для проведення тренування тощо. Також багато разів ми мали можливість обговорити, що таке футбольне тренування і в чому полягає хороше футбольне тренування для дітей. Ми знаходимося в пошуку «каменя мудрості», який ми ще, може, і не знайшли, але наші постійні міркування дуже інтенсивні. Ми постійно вивчаємо щось нове і стаємо ліпшими день від дня. Ми вважаємо, що ідея використовувати ігри як педагогічний метод для наших футбольних тренувань мудра, тому що вона загострює увагу учасників, а також викликає інтерес відвідувати нашу школу, адже вчитися і розвиватися за допомогою ігор дуже ефективно.

#### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: ЗМІСТ

Футбол - це весела гра. І дуже важливо, щоб вона такою і залишалася. Тому необхідно, щоб у футбольних школах Open Fun всі учасники були переконані, що ця школа весела і надихаюча. Щоразу, коли ми придумуємо гру або вправу, ми повинні запитати себе – чи весело це? Роздумуючи над тим, що вже зроблено, і оцінюючи роботу школи, ми задаємося питаннями «чи було весело?» і «що можна зробити, щоб було ще веселіше?». Для багатьох дітей футбольні школи Open Fun - це їхня перша зустріч з організованим футболом. Якщо ми хочемо просувати цей вид спорту і виховувати радісних дітей зі здоровими інтересами, важливо, щоб їхня перша зустріч з організованим футболом була успішною.





Водночас ми вважаємо, що розвиток таланту не є первинною метою футбольної школи Open Fun. Це завдання футбольних клубів і асоціацій. Звичайно, цікаво працювати з талановитими людьми, нам подобається працювати з ними, але наше основне завдання - просувати спорт, тому ми прагнемо працювати зі всіма дітьми, незалежно від їхніх талантів, етнічних і соціальних шарів. Ми повинні приділяти увагу великій кількості дітей, особливо початківцям, тому що для них 5 або 6 годин футболу в день надто багато. Футбольне тренування для дітей має бути різностороннім, тому ми граємо не лише у футбол, але й в інші ігри також, що так чи інакше пов'язані з футболом. У футбольних школах Open Fun діти не тренуються, щоб стати доскональними гравцями. Ми є продовженням футбольних клубів і футбольних тренувань. Діти не проходять фізичні і тактичні тренування. Крім того, ми не змушуємо їх стояти на лінії і тренувати один і той самий удар внутрішньою стороною ноги протягом п'яти або шести годин. Ми намагаємося створити веселі ігри і змагання, в яких діти можуть отримати мотивацію зробити удар внутрішньою стороною стопи.

#### СФЕРА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ: ВЕСЕЛИЙ ФУТБОЛ

Відносно вищесказаного ми розробили власну «концепцію веселого футболу», яка передбачає радість, перебування разом з іншими людьми і навчання новій техніці. Ми залучаємо уяву і фантазію. Діти мріють стати новим Рональдо, Мессі або Ібрагимовичем, коли вони ведуть м'яч повз картонної коробки. У нашій футбольній практиці ми розглядаємо м'яч як дарунок. Ми прагнемо включити елементи взаємодії і спілкування у всі ігри: в них за м'ячем потрібно доглядати і передавати його колегам по команді з повагою, яку діти можуть проявляти і по відношенню один до одного. Отже, ми змогли розробити нашу «концепцію веселого футболу».

Для цього важливо, щоб:

- діти відчували себе безпечно в школі;
- діти мали право грати як діти, а не як дорослі. Ми навчились викликати радість і любов до гри;
- діти мали право на самовираження;
- діти мали час сфокусуватися на грі;
- усі діти відчували успіх.

Цього можна досягти лише, якщо:

- тренер розуміє, розмовляє і грає з кожною дитиною;
- існує взаємоповага.



## ПОРАДИ ДЛЯ ВОЛОНТЕРІВ, КЕРІВНИКІВ І ТРЕНЕРІВ

Щоб кожна дитина відчула, що футбол - це весело і забавно, тренер/керівник повинен звернути особливу увагу на таке:

1. Гра і тренування повинні відповідати потребам дітей.
2. Тренування мають ґрунтуватися на тому, що дітям необхідно, і на безпеці.
3. Дух змагання у дітей відрізняється від духу змагання у дорослих. Діти, перш за все, зацікавлені у самій грі і не звертають особливої уваги на перемогу або програш.
4. Діти не відчувають себе в безпеці у присутності амбітних дорослих.
5. Діти нічого не мають проти скеровування їхніх дій, але воно має бути привітним і об'єктивним.
6. Діти можуть буквально сприймати те, що їм говорять.
7. Дітям потрібно розмовляти зі своїм тренером про все.
8. Час від часу дітям потрібні коментарі про їхній виступ.
9. Дітям потрібно отримувати не лише футбол від своїх колег по команді.
10. Гра разом поза полем є набагато важливішою, ніж сам матч.
10. Єдність будується людьми і руйнується байдужістю людей.
11. Мета сезонної роботи школи - зробити ДІТЕЙ ЩАСЛИВИМИ і навчити кількох нових керівників/тренерів.
12. Не переконувати і не заставляти дітей грати на одних і тих самих позиціях тривалий час.

## СВІДОМІ КЕРІВНИКИ І ТРЕНЕРИ

Як свідомий керівник і тренер ви повинні звертати увагу на все, що ви говорите, тому що діти можуть тлумачити це буквально, а ви не повинні зловживати авторитетом. Ваше завдання як дорослого у футбольній школі Open Fun - служити позитивним прикладом дітям і бути тією особою, якій діти можуть виразити свої емоції. Ви ніколи не повинні діяти як «маніпулятор», котрий легко до всього ставиться. Діти повинні відчувати, що вам подобається працювати з ними, і отримувати ваші позитивні емоції. Вони повинні відчувати, що ви сприймаєте всіх дітей такими, якими вони є.

Дорослий має бути свідомим; він має бути тим, ким насправді є, а не тим, яким «його хотіли б бачити». Саме дорослі повинні подумати, як приносити позитивну енергію, задоволення, радість і любов кожній дитині.



## ЗАЛУЧЕННЯ І РОЗДУМИ

Мотивація і повне залучення учасників – найліпша умова, щоб чомусь у них навчитися. Тому хороший керівник/тренер має бути динамічним педагогом, позитивним, педагогом, який підтримує своїх учнів і проявляє інтерес до тих, хто може мотивувати і зацікавити дітей у грі, хто розуміє мистецтво спілкування.

У футбольних школах Open Fun немає місця для авторитарного, владного тренера, який стоїть у кутку і кричить на дітей, схрестивши руки!

Свідомий керівник/тренер повинен знати таке:

- Учасники повністю можуть виконати ті завдання, які їм даються.
- Учасники повинні стикатися з проблемами, щоб чомусь навчитися.
- Учасникам даються спонтанні коментарі про те, що вони роблять.
- Заняття може бути об'єктивне саме по собі.

**Свідомий керівник/тренер має бути завжди підготовлений, щоб:**

- чітко відповідати темі ігри/вправи;
- брати участь у тренуванні і показати це і ставленням, і словами;
- рухатися по полю, а гравці щоб могли бачити, що тренер знаходиться близько;
- мати досить вправ у своєму розпорядженні на весь урок і додатково збирати гравців після тренування, щоб проаналізувати основні моменти для наступного заняття;
- поговорити зі своїми гравцями про тренування.

## ГНУЧКІСТЬ

Ми не впевнені, що кожна дитина завжди має мотивацію на те, що пропонує тренер. Діти можуть подумати, що було б набагато веселіше робити в певній ситуації щось інше. Хороший керівник/тренер гнучкий і знає, як відповідати потребам і бажанням дітей, коректувати їхню програму і поліпшити ситуацію. Він стимулює мотивацію дітей та їх конструктивну участь. Ми вважаємо, що хороший керівник/тренер - це той, хто орієнтується на підручник на 50-75 %. Якщо йому вдається виконувати всі вправи, які він запланував, або які запропоновані в підручнику, його тренування може втратити індивідуальність. Якщо він виконує менше 50 % від запланованих занять, тренування ризикує стати безсистемним і позбутися структури.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ! Не існує нездійснених вправ. Якість тренування залежить від роботи тренера, його залучення і здатності мотивувати недосвідчених гравців.**

### ЗРОСТАННЯ І РОЗВИТОК ДИТИНИ

Принципи, що застосовуються під час роботи з дорослими, не можуть і не повинні застосовуватися до дітей. Діти - це не маленькі дорослі.

Навіщо, коли і як коректувати ваше тренування відповідно до різних фізичних, емоціональних, пізнавальних і соціальних властивостей дитини? У міру того, як діти зростають, вони проходять три етапи розвитку: період до- статевої зрілості, статеве дозрівання і період післястатевої зрілості. У цій інструкції приділяється особлива увага етапу достатевої зрілості, тому що наш проект розроблений саме для дітей цього віку.

Діти у віці достатевої зрілості - від 6 до 11-12 років.

Період статевого дозрівання - від 11-12 до 15 років. Це перехідний період для людини, тобто період переходу від дитинства до юності; період, у якому людина переживає фізичні, соціальні, пізнавальні та емоційні зміни.

Період післястатевої зрілості - проміжок часу приблизно від 15 років, коли людина розвивається від юності до зрілості.

Ми можемо говорити про:

- ранній розвиток;
- середній розвиток;
- пізній розвиток.

Між хлопчиками і дівчатками існує різниця в зростанні і розвитку. Як правило, дівчатка зростають швидше, ніж хлопчики.

### ДІТИ У ВІЦІ ДОСТАТЕВОЇ ЗРІЛОСТІ (6-11/12 РОКІВ)

Це період постійного фізичного зростання дітей. Розвиток м'язової маси, споживання кисню і вага збільшуються відповідно до віку, на цьому етапі різниця між хлопчиками і дівчатками невелика. До 80 % нервової системи людини розвивається до 6 років, а більше 90 % - до 10 років.

### Типові властивості хлопчиків цієї вікової групи:

- Вони насолоджуються природним бажанням рухатися: бігати, стрибати, штовхати, бити, тягнути тощо.



- Особливо в цей період у них виникають проблеми з рівновагою, спритністю і координацією, тому що їхня нервова система ще не повністю розвинена. Проте це основний період для надбання правильних рухів, період можливості вчитися і отримувати прекрасні моторні навички.

- У них виникають складнощі в оцінці відстані і швидкості, а також уповільнена реакція.

- Вони слабо концентруються і в цілому дуже чутливі.

- Вони можуть долати лише поточні ситуації.

- Вони ніколи не критикують дорослих (тренер дуже часто є їхнім ідолом).

- Вони починають взаємодіяти зі своїми суперниками.

- Вони починають розвивати власні відчуття, моральні цінності та думки.

Які цілі переслідуються в цій віковій групі?

- Дати дітям багатобічний атлетичний досвід: сила, рівновага і координація.

- Поліпшувати основні технічні навички під час роботи з м'ячем: обертання, ведення м'яча, передача його й удари.

- Навчити основних тактичних принципів (у кінці періоду), граючи 7 на 7, 5 на 5, 2 на 2 на двох або чотирьох воротах зі спеціальним завданням або без нього.

Навчання і поведінка у групі – допомога, здобуття допомоги, прийняття інших і ПОВАГА. Як це зробити?

- Завдяки мотиваційним іграм і вправам: естафети, біг з перешкодами, вправи на реакцію, на рівновагу з використанням необхідного спортивного інвентарю.

- Завдяки ряду вільних і простих маленьких ігор: 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3 тощо.

- Не фокусуватися на перемозі і поразці.

- Уникати спеціалізації та заохочувати дітей у тому, щоб вони займалися кількома видами спорту.

### **Право дітей займатися спортом**

Діти мають право:

- отримувати задоволення від спорту.

- брати участь у спорті як діти, а не як дорослі.

- брати участь у спорті незалежно від своїх здібностей.



- брати участь у спорті на тому рівні, який відповідає їхньому розвитку.
- брати участь у спорті в безпечній і здоровій обстановці.
- на кваліфіковане доросле керівництво.
- на рівні можливості в їх спробах досягти успіху.
- на участь в ухваленні рішень, в яку секцію записатися.
- на справедливе відношення всіх учасників.
- на ПОВАГУ.

### **ВІСІМ ПРАВИЛ ДИТЯЧОГО ФУТБОЛУ**

1. Дитячий футбол - це гра. Тому вона має бути весела

Дитячий футбол - це перше знайомство з організованим футболом. Організованим у тому сенсі, що діти носять футболки і грають на полі. Однак не потрібно забувати, що футбол - це гра, а не нав'язана реальність.

Ми повинні пам'ятати, що перше враження дуже важливе, якщо ми хочемо, щоб у дітей з'явилося прагнення грати. Дайте дітям можливість веселитися, дозвольте їм грати разом і не звертати увагу на кінцевий результат. Щасливі діти - це найліпший результат, якого ми можемо досягти; діти, у яких була можливість проявити себе в грі, і які з-поміж всіх ігор віддали перевагу футболу.

2. Діти повинні грати у футбол як діти, а не як дорослі

Дитячий футбол повинен відповідати потребам дітей, а не потребам дорослих!

3. Дитина повинна грати у футбол в безпечній обстановці

Бажання дитини грати у футбол пов'язане з бажанням грати в безпечних умовах і в безпечній обстановці. Тому основним завданням дорослих є створення приємної атмосфери, в якій кожна дитина наважиться говорити, використовувати свою уяву, де дозволено припускатися помилок і де дитина може навчитися тому, як брати на себе відповідальність, і робити свій внесок до загального добра. Співіснування будується людьми і руйнується байдужістю людини.

4. Найважливіший момент для маленьких гравців - це знаходитися зі своїми друзями

Діти повинні насолоджуватися грою у футбол зі своїми друзями. Гра за межами поля часто важливіша, ніж сам матч. Колективність і позитивна взаємодія є основними рисами дитячого футболу, тому що вони впливають на розвиток щасливих дітей, в яких хороші друзі і здорові інтереси.



Тому важливо сприяти близькості і співіснуванню дітей і пояснити, що вони грають не лише проти, але і разом зі своїми суперниками.

**Пам'ятайте!** Людина не є хорошою лише тому, що добре грає у футбол. Ми стаємо ліпші, коли ми є чийось хорошим другом, готовим розділити відповідальність, якщо створюємо довкола себе позитивну обстановку як критичним, так і конструктивним шляхом.

#### 5. Повинен грати кожен

Ще ніхто не зміг стати хорошим гравцем, сидячи на лавці. Кожен думає, що гра - це розваги. Але ніхто не знає, чи стане хорошим гравцем, коли виросте. Рідко дитина-зірка стає дорослим-зіркою! Перемога в чемпіонаті не є метою для нас, тому не можна використовувати лише найліпших гравців, аби виграти матч.

Кожному гравцеві надається рівна кількість часу. Необхідно дати можливість усім гравцям у команді зіграти на різних позиціях. Проте ми не повинні змушувати їх, якщо діти цього не хочуть.

#### 6. Навчити дітей правильно реагувати на перемогу і поразку

Усі діти можуть грати в дитячий футбол. Тому так важливо підтримувати принцип рівної участі під час тренування або матчу. Також ніхто не любить програвати або вигравати з величезною перевагою. Перемогу і програш потрібно сприймати з гідністю. Якщо дорослі можуть сприйняти поразку, вони повинні навчити цьому і дітей. Футбол є командною грою, тому кожен у команді або виграє, або програє. Перемогу приймає кожен, а поразку потрібно розділити з усіма.

#### 7. Дитячий футбол передбачає різнобічні тренування

Зі своїми друзями з футбольних клубів діти повинні займатися не лише футболом, але й елементами інших видів спорту. Різнобічний спортивний досвід є відмінним засобом для розвитку дітей, він може бути також корисним у розвитку їхніх футбольних навиків. Необхідно заохочувати дітей брати участь у кількох видах спорту. Діти повинні грати з м'ячем і в інші ігри вдома, на подвір'ї, на вулиці і дитячих майданчиках.

#### 8. Організувати веселу футбольну гру для маленьких гравців!

Дитячий футбол має бути веселим, за це відповідають футбольні асоціації, клуби, керівники і батьки. Дитячий футбол має бути зорієнтований на те, що самовираження і навик кожної окремої дитини, її особистий розвиток і позитивне ставлення до друзів важливіші, ніж змагання й отримані результати.



## ПОСІБНИК ДЛЯ ІНСТРУКТОРІВ, ВОЛОНТЕРІВ ТА ТРЕНЕРІВ Інструкції для початку роботи в школі Open Fun

Після прибуття на стадіон діти мають побачити вже розмічені поля. Тоді формуються групи і роздається інвентар, але, перш за все, дітей повинні привітати усміхнені і веселі тренери та керівники. Перше враження найважливіше, тому місце проведення школи потрібно підготувати так, щоб викликати зацікавлення дітей, мотивувати їх, а також зробити все, щоб вони розслабилися й отримували задоволення від проведеного часу в школі.

Керівник школи дає загальні інструкції відносно організації й початку школи по гучномовцю. Перш за все, необхідно розбити дітей на групи, а тренери візьмуть відповідальність за інвентар, який їм роздадуть для кожного члена групи. Устаткування використовується на місці, виділеному для занять. Під час роботи школи воно вже має бути підготовлене і чекати дітей на майданчиках. Тренер повинен дати короткі інструкції відносно роботи і поведінки у групі. Керівник школи або представник місцевої адміністрації можуть відкрити школу, привітати дітей і побажати їм щасливого старту. Після цього керівник школи дає сигнал, і перший урок може початися! Варто відзначити, що керівник або особа, яка керує дітьми і тренерами, відзначає початок і кінець школи Open Fun. Це стосується всіх груп.

### ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Дуже важливо, щоб усі тренери починали день з вправ для розминки, аби підготувати учасників до роботи. З цією метою вони можуть використовувати різні ігри як з м'ячем, так і без нього. Вправи можна знайти в інструкції, але вибір може мінятися залежно від мети і характеру завдань. Тому ми створили інструкцію як інструмент, аби допомогти вам організувати роботу ліпше. Інструкцію можна використовувати як джерело, з якого можна почерпнути ідеї для вправ та ігор, необхідні для багатобічного і всеосяжного підходу до роботи з дітьми. Досвідчені тренери можуть підвищувати моральний стан своїх гравців, аби, вибираючи правильний інструмент, кожне завдання стало успішним. Ми б хотіли, щоб тренери активно користувалися нашою інструкцією і свідомо ухилялися від універсального розкладу з чітко визначеними темами, тому що це може привести до монотонності ситуації, в якій усі тренери виконують одні і ті ж завдання. Ми хочемо, аби тренери використовували інструкцію, слідували за розкладом і темами, але щоб вибір ігор і вправ був їх власним.





У групі, що складається з дітей 10-12 років, можуть бути ті, які вже знають, як грати у футбол, або які вже відвідували футбольну школу. Таким віковим групам дається можливість розвивати складніші технічні навички, як, наприклад, удари головою на льоту або удар ножицями.

Якщо ви не можете показати деякі з вправ самі, попросіть гравця, вашого помічника або колегу-тренера допомогти вам. Денна програма є відносно «вільною» у зв'язку з тим, що вона планується залежно від рівня підготовки гравців, від їх досвіду і бажань. Теми, описані тут, не вимагають вживання особливих тактик. У цих вікових групах тактика і тактичні вправи не потрібні, тому що кожен повинен грати і насолоджуватися грою! Тому ми даємо тренерам такі інструкції, щоб вони звертали більше уваги на технічні питання, веселі ігри і вправи. Тренування повинно проходити у формі гри!

Тому тренер повинен:

- зупиняти гру;
- показувати;
- пояснювати або просити гравця пояснити;
- придумати способи взаємодії в ситуації;
- обговорювати ті деталі, які він хоче почути, поліпшити або потренувати;

- звичайно, непотрібно постійно (часто) переривати гру. Наприклад, прагніть не переривати перші 5-7 хвилин п'ятнадцятихвилинної гри. В останні хвилини гравцям має бути дана можливість розв'язувати проблеми матчу без втручання тренера.

Завжди існує можливість обговорити інші рішення після закінчення гри. У разі, коли йде матч, необхідно залучати до тренування воротаря, аби практикувати взаємодію у великих або маленьких групах.

#### ПРИМІТКА ВІДНОСНО ОРГАНІЗАЦІЇ ШКОЛИ

На підставі нашого попереднього досвіду в організації футбольних шкіл Open Fun ми отримали деякі знання і зробили деякі висновки, які ми рекомендуємо, щоб школа була різносторонньою, а місце її проведення щоб відповідало вимогам, викладеним у розділі «Сфери особливої уваги». Наша основна мета - щоб кожна дитина відчувала радість і задоволення від занять на полі, де мають бути запропоновані всілякі вправи й ігри, які ви зможете знайти в посібнику.

Якщо тренер займається групою дітей, з якими він не знайомий, то спочатку він роздає інвентар, і вони йдуть на перше заняття.



Закінчивши там роботу, вони роблять перерву (тренер знаходиться з групою), а потім асистент групи переводить її до наступного заняття.

Ліпший варіант, якщо в кожній групі дітей буде «свій» асистент, який з ними знаходитиметься весь час і зможе встановити з ними хороші і тісні стосунки. Сам асистент також дістане користь від того, що він зможе показати свої навички, проявити себе в кожному занятті, поповнити свої знання і досвід у різних сегментах програми. А тренер зможе реалізувати свою майстерність відповідно до віку, статі та навичок дітей з різних груп.

Діти повинні познайомитися зі всіма тренерами та їхніми методами роботи, а тренери повинні познайомитися зі всіма хлопчиками і дівчатками, що є позитивним моментом такого варіанта проведення школи. Ми пропонуємо, аби тренери міняли види роботи на четверті-п'яті дні. Якщо тренери вибирають роботу по одному виду занять (наприклад, удари), їхні уроки повинні складатися з різних вправ та ігор, які цікаві і для дітей, і для тренера. Інструкція і зміст кожного аспекту занять дає можливість для такої організації вправ, але ми також розраховуємо на особистий вибір тренера на підставі його досвіду і знань.

### Перший день

- відкриття – 10 хв.;
- весела розминка - 10 хв. (усього пройшло 20 хв.);
- знайомства на кожному майданчику (за темою майданчика)- 25 хв. (45);
- 1. Ігри на розвиток: футтеніс.
  - відпочинок, вода, фідбек (зворотний зв'язок) - 5 хв. (50);
- 2. Майданчик безпеки - 25 хв. (1 год. 15 хв.).
- 3. Ігри на розвиток: ігри з мотузком (скакалками, канатами) - 25 хв. (1 год. 45 хв.).
  - відпочинок, бутерброди, напої – 30 хв. (2 год. 15 хв.);
- 4. Футбол – техніка: дриблінг і фінти, захист воріт–25 хв. (2 год. 40 хв.).
  - відпочинок, вода, фідбек - 5 хв. (2 год. 45 хв.);
- 5. Ігри на розвиток: естафети, «гонитва» - 25 хв. (3 год. 10 хв.).
  - відпочинок, вода, фідбек - 5 хв. (3 год. 15 хв.).
- 6. Футбол - техніка: основні удари по воротах - 25 хв. (3 год. 40 хв.).
  - вода, фідбек, загальні підсумки (в кінці дня на кожному майданчику)
    - 5 хв. (3 год. 45 хв.).



### Другий день

- весела розминка - 10 хв. ;
  - 7. Майданчик психолога - 25 хв. (35).
    - відпочинок, вода, фідбек - 5 хв. (40);
  - 8. Футбол - техніка: прийом - передача м'яча - 25 хв. (1 год. 05 хв.).
    - відпочинок, вода, фідбек - 5 хв. (1 год. 10 хв.).
  - 9. Ігри на розвиток: ігри з конусами, обручами - 25 хв. (1 год. 35 хв.).
    - відпочинок, бутерброди, напої - 30 хв. (2 год. 05 хв.).
  - 10. Футбол - техніка: удари та ігри на точність - 25 хв. (2 год. 30 хв.).
    - Фідбек - 5 хв. (2 год. 35 хв.).
  - 11. Футбол - техніка: специфічні удари ногою, головою, «найліпший товариш» - 25 хв. (3 год.).
    - відпочинок, вода, фідбек - 5 хв. (3 год. 05 хв.).
  - 12. Футбольна гра - 25 хв. (3 год. 30 хв.).
    - вода, фідбек, загальні підсумки (в кінці дня на кожному майданчику)
      - 5 хв. (3 год. 35 хв.).
      - Закриття - 10 хв. (3 год. 45 хв.).
- Спосіб поділу футбольного поля на умовні ігрові квадрати наведений на (рис. 5-6).

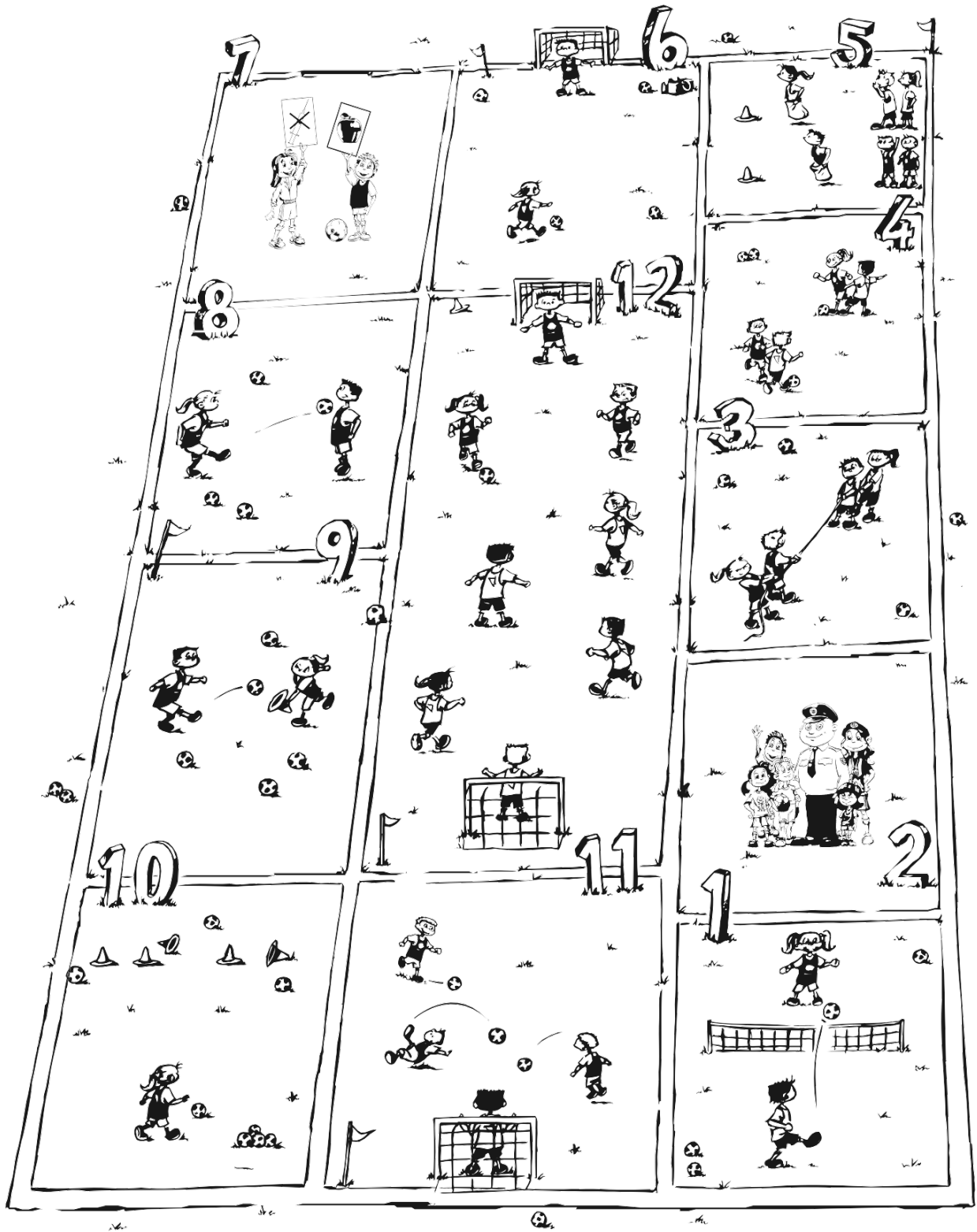


Рис. 5. Поділ футбольного поля на ігрові квадрати



### **Додатковий матеріал на вибір**

13. Ігри на розвиток: футтеніс (інші варіації)/футбаскетбол
14. Футбольні ігри з різними завданнями
15. Ігри на розвиток: ігри на орієнтацію, рівновагу і стійкість, ритм
16. Футбол - техніка: гра головою
17. Веселі ігри: смуга перешкод, малі ігри
18. Футбол - техніка: завершення атаки
19. Майданчик здорового способу життя
20. Футбол - техніка: прийом-передача верхових м'ячів
21. Ігри на розвиток: ігри на спілкування і взаємодію
22. Веселі ігри-шоу
23. Футбол - техніка: гра воротаря
24. Футбольні ігри з джокерами і різними завданнями

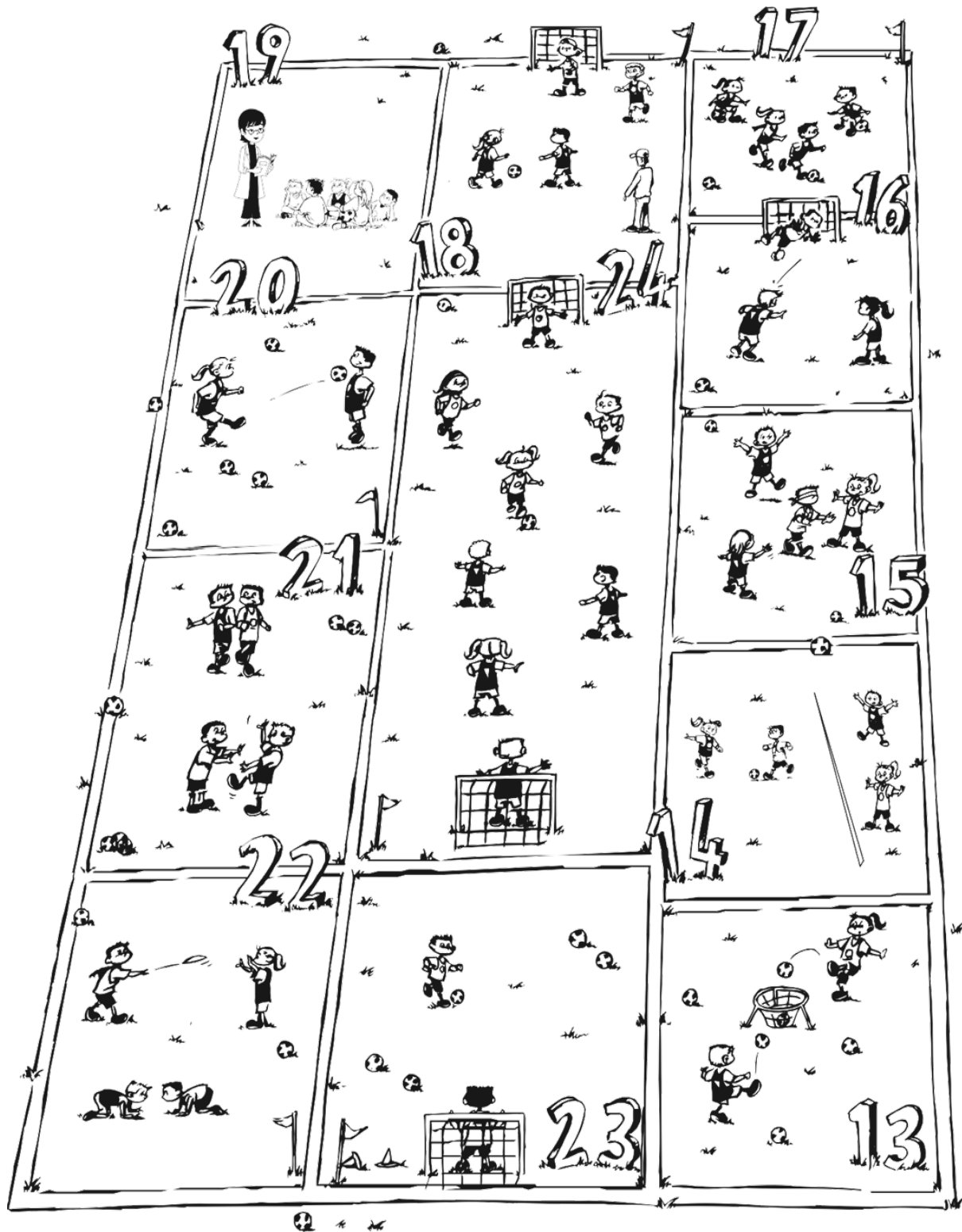


Рис. 6. Поділ футбольного поля на ігрові квадрати



### Переваги такої організації:

- До початку занять керівники надають тренерам план поля, розділеного на 12 майданчиків (частин).
- Тренер знає, що робити на своєму майданчику і що відбуватиметься на останніх майданчиках, і може належно підготуватися до занять.
- Після того, як діти стали всі в одну лінію, проводиться урочисте відкриття, на якому можуть коротко виступити і привітати дітей керівники.
- Починаються заняття з веселої розминки (спільної для всіх учасників). При цьому діти можуть працювати всі разом або ж групи дітей можуть знаходитися на своїх майданчиках.
- На кожному майданчику групи проводять 30 хвилин (25 хвилин - заняття і 5 хвилин – відпочинок, вода, фідбек (зворотний зв'язок)), а потім переходять у супроводі асистента на наступний майданчик.
- На кожному майданчику діти знайдуть необхідний інвентар.
- Асистенти приводять дітей, а тренери зустрічають їх на майданчику.
- У перший день на першому занятті ми пропонуємо провести для всіх дітей ввідні ігри на знайомства, причому організувати їх з тематики свого майданчика. Наприклад, на першому майданчику «Футтеніс» можна організувати гру у футтеніс, коли діти, перебиваючи м'яч на половину суперника, називають своє ім'я, а в другому раунді – називають ім'я того, хто прийняв м'яч у команді суперника, тощо. На другому майданчику – знайомство поліцейського з кожною дитиною, так можна організувати ігри на кожному майданчику з тематики даного майданчика.
- Усі діти повинні пройти повну програму, а тренери – підготувати, як мінімум, три варіанти ігор і вправ з тематики свого майданчика, виходячи з рівня підготовленості, віку і статі групи дітей.
- Наступного дня діти приходять на майданчик, наступний після того, на якому вони займалися минулого дня.
- Організуючи школу, керівникам і тренерам не обов'язково дотримуватися запропонованого тут плану. Місце, де ви розмістите кожен майданчик, залежить лише від вас. Зручно, якщо майданчик, на якому діти тренують техніку ударів, знаходиться в місці розташування великих воріт з сіткою. Ви можете розмістити і організувати інші майданчики за вашим смаком і планом.



Рекомендується, аби майданчики для ігор і вправ, пов'язаних з футболом, замінювалися по можливості додатковими майданчиками для ігор. Грунтуючись на наших усесторонніх теоретичних і практичних знаннях, які ми зібрали в інструкції, а також щоб уникнути повторення у виборі майданчиків, ми відібрали теми, які пропонуємо до впровадження, і розділили їх на вісім основних груп:

1. Ввідні ігри на знайомства
2. Футбол - техніка
3. Футбольні ігри
4. Ігри на розвиток загальних і спеціальних навиків
5. Веселі ігри
6. Майданчик поліцейського
7. Майданчик здорового способу життя
8. Майданчик психолога

Кожна із цих груп охоплює певну кількість тем, а кожна тема може бути розвинена на одному майданчику. Футбольне поле стадіону ділиться на 12 різних робочих зон. Тренери і керівники повинні самі вирішити, які майданчики вони виберуть.





## 6. РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

### 6.1. Ігри для знайомства

Ігри для знайомства проводяться в перший день, і вони зазвичай займають першу частину першого уроку. Мета таких ігор – дати можливість дітям познайомитися. Друга частина ввідного уроку використовується для запланованої роботи. Займаючись разом, діти добре пізнають один одного (рис. 7).



Рис. 7. Знайомство дітей

Учасники утворюють коло. Один з учасників кидає м'яч і потім називає своє ім'я.

- Учасники можуть передавати м'яч і говорити свої імена.
- Учасники можуть вести м'яч, залишити його в іншого гравця і назвати своє ім'я.
- Учасники можуть підкинути м'яч, передати його одному з гравців ударом головою і назвати своє ім'я.
- Гравець, у якого м'яч, передає його одному з колег по команді і називає своє ім'я.
- Гравець стоїть у середині кола, підкидає м'яч і називає одного з колег по команді, який повинен дуже швидко відреагувати і зловити м'яч, перш ніж він упаде на землю.
- Гравець знаходиться в колі і викликає колегу по команді. Він передає йому м'яч (або кидає, або б'є); вони міняються місцями і продовжують називати імена.
- Гра в обмеженому просторі з одним м'ячем. Гравець веде м'яч, називає одного з колег по команді і залишає йому м'яч. Той бере м'яч, веде його деякий час і називає іншого колегу по команді, який повинен зробити те ж саме (у цю гру можна грати з одним або кількома м'ячами - до трьох).
- Зустріч, представлення себе і вітання.



### ПРЕДСТАВЛЕННЯ СЕБЕ

Усі гравці сидять. Один з них устає (за бажанням або його викликає керівник), називає голосно своє ім'я і сідає назад. Наприклад: «Мене звати Борис». Усі інші гравці встають; вони разом повторюють ім'я Бориса і знову сідають. Інший гравець, що сидить зліва від першого, встає і, повертаючись направо, говорить: «Це Борис, а я Амра». Інші встають, вказують на цих двох гравців і повторюють їхні імена (Борис, Амра). Третій гравець встає і повторює те ж саме. Так відбувається, поки всі не назвуть своє ім'я.

### ВЕСЕЛЕ ЗНАЙОМСТВО

Гравці сидять або стоять і представляються іншим, називаючи свої імена і роблячи який-небудь жест або щось забавне (наприклад, вони можуть посміхнутися, доторкнутися до носа, накрити обличчя руками, опертися на одну руку, підняти руки і так далі). Керівник групи дає гравцям хвилину або дві, щоб придумати жести, і знайомство може починатися. Ця гра проходить веселіше, якщо гравці зможуть повторити імена і жести іншого гравця.

### ПОТРІБНО ДІЗНАТИСЯ, ХТО СТОІТЬ СПРАВА

Гравці стоять у колі і, тримаючись за руки, співають "Careful to get this right, who's to your right?" («Потрібно дізнатися, хто стоїть справа»). Керівник групи знаходиться в середині кола і, почувши останнє слово вірша (слово «справа»), показує на одного з гравців у колі, який називає ім'я першої людини, яка стоїть праворуч від нього. Якщо він правильно вгадав, то він здійснює удар головою по м'ячу. Якщо ні – він повинен покинути коло (він може стояти поряд і спостерігати за грою). Інші гравці повторюють вірш, і гра продовжується.

## 6.2. Футбол-техніка

Як правило, елементарна і специфічна техніка займають окреме місце у футбольній грі.

Футбольній техніці відводяться 10 пунктів у футбольній школі Open Fun. Звичайно, це не класичний поділ, тому що деякі елементи футбольної систематизації є частиною цілого. Час і місце відіграють важливу роль в організації школи, тому саме такий поділ найраціональніший, економічний і цікавий для дітей. Керівники і тренери розділяють відповідальність за успішне виконання цієї програми. Наше завдання – спрощення даних моментів за допомогою



цього посібника, а також пропозиція широкого спектра вправ, ігор і методів роботи.

Аспекти футбольної техніки

6.2.1. Дриблінг

6.2.2. Прийом і передача м'яча

6.2.3. Удари – удари по воротах

6.2.4. Точність та ігри на точність

6.2.5. Дриблінг і фінти

6.2.6. Удари головою

6.2.7. Техніка воротаря

### **6.2.1. Дриблінг**

Дриблінг є початковим елементом у навчанні футбольній техніці разом з прийомом м'яча і пасом м'яча, що обертається. Дуже важливо правильно пояснити і показати дитині поставу: це знижений гравітаційний центр тулуба, зігнуті коліна і тазостегновий суглоб, рух передньою частиною стопи, з піднятою головою (на одній лінії з хребтом), оглядаючи навколишнє оточення, а не фокусуючись на м'яч. Існує кілька аспектів дриблінгу: зазвичай тренування поєднує в собі прийом м'яча, пас, фінти і удари по воротах. Ви повинні наполягати на тому, щоб діти практикували цей навик обома ногами із самого початку, щоб вони розвивали координацію рухів. Робота повинна ґрунтуватися на педагогічних принципах: від менш складного до важчого, від маленького до великого і від відомого до невідомого, але ви не маєте бути рабом цих принципів, тому що гра в цілому – це дуже складна, унікальна і непередбачувана структура. Крім того, гра – це синтез усіх її можливих форм, на які потрібно весь час орієнтуватися, особливо до кінця кожного уроку.

### **МЕТОДОЛОГІЯ РОБОТИ**

- Пояснення
- Демонстрація
- Відтворення
- Дриблінг - прямий
- Дриблінг – по кривій
- Дриблінг - комбінований
- Взаємозв'язок з іншими технічними елементами



## ДРИБЛІНГ – ОСНОВНІ ТИПИ ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА В ПАРАХ І ГРУПАМИ

- Дриблінг однією ногою до конуса і назад (трьома способами: внутрішньою і зовнішньою стороною ступні та підйомом).
- Дриблінг до конуса однією ногою, повертатись, ведучи м'яч іншою, передаючи м'яч і відступаючи.
- Дриблінг однією ногою, доторкаючись до м'яча на кожному кроці.
- Дриблінг однією ногою, доторкаючись до м'яча на кожен третій і п'ятий крок.
- Дриблінг різними сторонами стопи із зупинкою по сигналу тренера, сідаючи або стоячи на колінах і продовжуючи йти.
- Дриблінг, пас через обруч тренерів, який його тримає.
- Тренування з конусами – дриблінг м'яча різними сторонами стопи, подаючи м'яч і відступаючи.
- Дриблінг у вільному стилі у групі: прямий дриблінг і по кривій.
- Дриблінг однією ногою, внутрішньою і зовнішньою стороною по черзі.
- Повторити завдання, використовуючи іншу ногу.
- Комбінування прийому м'яча, пасу, а також дриблінгу в парах, у групі та індивідуально.

### **Дриблінг, прийом і пас м'ячем під час руху і зміни місця розташування**

Гравці діляться на групи по чотири особи, стоячи в кожному кутку уявного ромба. З місця їхнього перебування вони навчаються приймати м'яч, робити пас, а також навчаються дриблінгу в таких варіантах:

- Прийом м'яча внутрішньою стороною лівої стопи, ведучи його до прапорця, подаючи внутрішньою стороною правої стопи і рухаючись уперед до того місця, куди ви подали м'яч.
- Прийом м'яча внутрішньою стороною лівої стопи, ведучи його до прапорця, подаючи його вперед внутрішньою стороною лівої стопи. Гравець продовжує рухатися вперед до м'яча, який він подав.
- Прийом м'яча зовнішньою стороною стопи, ведення його до прапорця і подача внутрішньою стороною. Гравець продовжує рухатися вперед до місця, куди він подав м'яч.
- Прийом м'яча зовнішньою стороною правої стопи, ведення його до прапорця і подача внутрішньою стороною правої стопи. Гравець продовжує рухатися вперед до місця, куди він подав м'яч.



### **Спритність і швидкість ведення м'яча**

Гравці утворюють пари. За сигналом вони ведуть м'яч до протилежного боку, обходячи перешкоди і намагаючись пройти через маленькі ворота першими.

- Переможець отримує одне (1) очко для своєї команди.
- В одній команді може бути від 4 до 9 гравців.
- Після того, як усі пари зіграли, очки підсумовуються.
- У наступному змаганні партнери міняються. Гру можна повторювати від 3 до 6 разів.

### **Гра зі скакалкою**

• Ведення м'яча у вільному стилі в обмеженому просторі. Два гравці тримають скакалку на висоті близько 50 см і починають ловити інших гравців, які намагаються подати м'яч і стрибнути через мотузок. Спіймані гравці залишають гру. Останній, хто залишився, стає переможцем.

• Та сама гра, лише скакалку тримають на висоті 1 м над землею, і гравці намагаються пройти, подаючи м'яч уперед і згинаючись одночасно. Спіймані гравці залишають гру або можуть тримати скакалку, щоб дати іншим гравцям пограти.

### **Гра тіней**

- Два гравці зображають першого в групі.
- Через якийсь час вони міняються місцями.

### **«Тиснява»**

- 3 - 4 гравці.
- Чотири команди розташовуються за лінією квадрата.
- Кожному гравцеві дається м'яч.
- За сигналом вони одночасно ведуть м'яч до протилежного боку.
- Команда, яка закінчує першою і зупиняється на протилежному боці, утримуючи м'яч у ногах, отримує (4) очки; команда, що прийшла другою, отримує три (3) очки, третя команда отримує (2) два, а четверта - одне (1) очко. Очки додаються після кожного змагання. Команда з найбільшою кількістю очок у кінці перемагає. Остання команда також отримує оплески за докладені зусилля й отримані очки.

### **Футбольні бродяги**

Гравці ведуть м'яч у колі, складеному з обручів. Кількість обручів на один менша, ніж гравців. За сигналом учасники ведуть м'яч і намагаються виграти один з обручів. Гравець, який залишився без обруча, виходить з гри. Останній гравець, який виграв обруч, стає остаточним переможцем.



### **Ведення м'яча парами**

Першим двом парам даються м'ячі. За сигналом вони ведуть м'ячі до певного місця і назад. Під час цього вони не повинні відходити один від одного. Дійшовши до воріт, вони віддають м'яч наступній парі і йдуть у кінець шеренги.

### **Виклик**

Гравці діляться на дві колони, напроти яких ставиться м'яч. Кожному гравцеві в колоні присвоюється номер. Коли його номер викликається, учасник повинен підбігти до м'яча, провести його зигзагоподібно повз інших гравців його колони і повернутися назад. Перший, хто фінішує, виграє очки для своєї колони. Після цього викликаються інші гравці. Та колона, яка набрала найбільше очок, стає переможцем.

### **Чарівний прямокутник**

Усі гравці діляться на 4 групи по 2, 3 або 4 особи. Вони стоять з м'ячами в 4 обручах, які утворюють форму прямокутника (дві довші і дві коротші сторони). Мета гри: вести м'яч і дійти до іншого обруча за сигналом або командою тренера. Тренер може давати гравцям різні завдання: міняти положення з одного короткого боку прямокутника на інший або з довгого боку прямокутника на короткий, або міняти положення по діагоналі.

### **Не забувайте про хвіст**

Кожному гравцеві дається м'яч і прапорець, який засовується в шорти. Усі вони повинні зберегти м'яч і прапорець (хвіст), рухаючись і ведучи м'яч навколо місця для гри. За кожен м'яч, який вони виграють, вони отримують три очки і одне очко за кожен прапорець.

- Потрібно поставити двоє воріт, а учасники спробують забити гол м'ячем іншого гравця, намагаючись зберегти свій «хвіст» і м'яч. Після удару по м'ячу іншого гравця можна забивати гол своїм або зберегти його.

### **Ведення м'яча в колі**

Коло утворюється з восьми обручів, на великій території. Гравці (кожному дається м'яч) діляться на дві групи по вісім осіб (одна група працює, поки інші чекають своєї черги) для виконання такого завдання:

- Ведення м'яча в колі, використовуючи вивчену техніку.
- За сигналом тренера зупинити м'яч і змінити напрям руху.
- За сигналом тренера зупинити м'яч стопою і поставити його перед собою.
- Швидкісне ведення м'яча навколо обручів, використовуючи відому техніку.



- Ведення м'яча навколо кожного обруча в обох напрямках, використовуючи вивчену техніку.
- Ведення м'яча, роблячи вісімку навколо найближчого кола.

## ДРИБЛІНГ – ОСОБЛИВІ ВИДИ

### Обертання

Обертання найчастіше використовується для дриблінгу і виконується у вигляді обертання ступнями в різні боки - вліво або право. Особливу увагу потрібно приділити поставі по відношенню до м'яча і можливим помилкам.

- Ведення м'яча шляхом його обертання обома ногами по черзі.
- Ведення м'яча назад.
- Обертання м'яча з однієї ноги на іншу зигзагоподібно (по черзі).
- Обертання м'яча і перестрибування (обходячи навколо) через м'яч іншою ногою і навпаки.
- Обертання м'яча назад і потім ведення його у різних напрямках тією ж ногою.
- Обертання після повороту до м'яча.
- Обертання м'яча на місці – всередину і назовні.
- Обертання м'яча внутрішньою стороною стопи, з правої ноги на ліву і навпаки.
- Обертання м'яча внутрішньою стороною стопи, вперед і назад.
- Обертання м'яча зовнішньою стороною стопи, вперед і назад
- Повернення м'яча назад, обертаючи його на іншу ногу, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи як на місці, так і під час руху.
- Обертання м'яча вперед, повертаючись на 90° у квадраті.
- Обертання м'яча, повертаючись на 180°-360° у вказаному напрямку.

### Дзеркало

• Гравці стоять обличчям один до одного. Один з них виконує завдання, обертає м'яч у різних напрямках, поки інші намагаються повторити його рухи, як віддзеркалення. Ви можете виконувати цю вправу спочатку руками, щоб гравці зрозуміли основну ідею гри.

### Гра в обмеженому просторі

• Вісім гравців ведуть м'яч, використовуючи різну техніку, не торкаючись і не наскакуючи один на одного. Якщо через хвилину торкань не було, площа для гри звужується. Гравці, які доторкнулися до інших, виходять з гри. Останній гравець, який залишиться, стає переможцем.



• Також у цю гру можна зіграти, вибиваючи м'яч за межі ігрової зони. Останній гравець, чий м'яч залишився, стає переможцем.

• Будьте обережні! (Жаби, краби або змії). Гра проводиться в обмеженому просторі. Виберіть одного, двох або більше гравців, які наслідуватимуть рухи цих тварин і намагатимуться перехопити м'яч у інших гравців. Щойно у них це вийде, вони повинні помінятися ролями з тими, хто втратив м'яч. У гру можна також грати, поки не будуть спіймані всі м'ячі. Переможцем стає останній гравець.

### ЖОНГЛЮВАННЯ

#### Ігри і вправи

- Жонглювання; м'яч може доторкнутися до землі тільки один раз.
- Жонглювання; м'яч не повинен торкатися землі, а залишатися в повітрі.
- Жонглювання, крокуючи.
- Жонглювання в парах; м'яч подається різними частинами тіла (ногою, стегном, головою і плечем).
- Подача м'яча партнерові на місці або в русі (ногою або головою), використовуючи різні удари.

#### ЗМАГАННЯ ІЗ ЖОНГЛЮВАННЯ

- Змагання із жонглювання 1 на 1.
- Жонглювання м'яча лівою ногою (маленькі діти можуть допомагати собі рукою).
- Жонглювання м'яча правою ногою.
- Жонглювання м'яча обома ногами, по черзі або у вільному порядку.
- Жонглювання м'яча головою.
- Жонглювання м'яча стегном.
- Жонглювання різними частинами тіла, які можна використовувати хаотично або поступово (рис. 8).



Рис. 8. Жонглювання





### **Змагання в парах**

- Яка пара зможе утримати м'яч в повітрі найдовше, подаючи його ногою (м'ячем можна жонглювати разів два або три перед тим, як подати його партнерові)?
- Яка пара зможе утримати м'яч в повітрі найдовше, приймаючи його різними частинами тіла?
- Яка пара зможе жонглювати м'ячем найдовше, подаючи його головою?

### **Змагання групами (4 або 8)**

- Варіанти завдань, які описані вище, можна застосувати до змагань у групах.
  - Змагання у групі; учасники, які допустили помилки, виходять з гри; останній гравець, який залишився, стає переможцем.
  - Жонглювання м'ячем лише однією ногою, потім іншою, а потім двома по черзі.
  - Жонглювання м'ячем на рахунок. М'яч не повинен упасти. Той, хто довше за всіх жонглює в повітрі, стане переможцем.
  - Жонглювання м'ячем парами. Спочатку на місці, потім рухаючись - ногою або іншими частинами тіла.
  - Жонглювання м'ячем індивідуально (ногою, коліном, плечем і головою). Той, хто довше за всіх триматиме м'яч у повітрі, стане переможцем.
  - Жонглювання у групі, поки м'яч не впаде (утворити коло).
  - Жонглювання м'ячем парами, рухаючись вперед-назад або убік.
  - Прийняти м'яч від партнера грудьми і жонглювати.
  - Повторювати стиль жонглювання відомих гравців.
- Гравці рухаються у вказану зону, де знаходиться багато конусів. Кожному гравцеві дається м'яч. Вони ведуть м'яч і намагаються перевернути конус, наносячи удар м'ячем з відстані 3-5 метрів. Гравець, який перевертає конус, повинен його підняти.

### **Змагання в парах**

- Яка пара зможе утримати м'яч в повітрі найдовше, подаючи його ногою (м'ячем можна жонглювати разів два або три перед тим, як подати його партнерові)?
- Яка пара зможе утримати м'яч у повітрі найдовше, приймаючи його різними частинами тіла?
- Яка пара зможе жонглювати м'ячем найдовше, подаючи його головою?



### Вправи в групах

- Гравці вишиковуються в дві шеренги один напроти одного.
- Гравці з першої шеренги ведуть м'яч до гравців з іншої шеренги і передають його. Цю гру можна провести у вигляді естафети. Можна також поставити кілька конусів між шеренгами (для ускладнення завдання).

### Гра 4 на 4 (8 на 8)

Дві команди ведуть м'яч через лінію їхніх суперників (3 очки). За кожне вдале ведення м'яча команда може отримати одне очко.

#### Ведення м'яча через маленькі ворота

Гравці стоять у випадковому порядку навколо майданчика, на якому розміщені сім або вісім маленьких воріт. Гравці намагаються вести м'яч через кожні ворота щонайшвидше, і у міру того, як вони йдуть, вони називають кількість пройдених воріт (1, 2, 3...). Перший гравець, який пройде через усі ворота, стає переможцем (рис. 9).

Варіант: Те ж саме завдання, але гравець повинен зробити удар по воротах, пройти навколо воріт, зловити м'яч і прямувати до інших воріт.

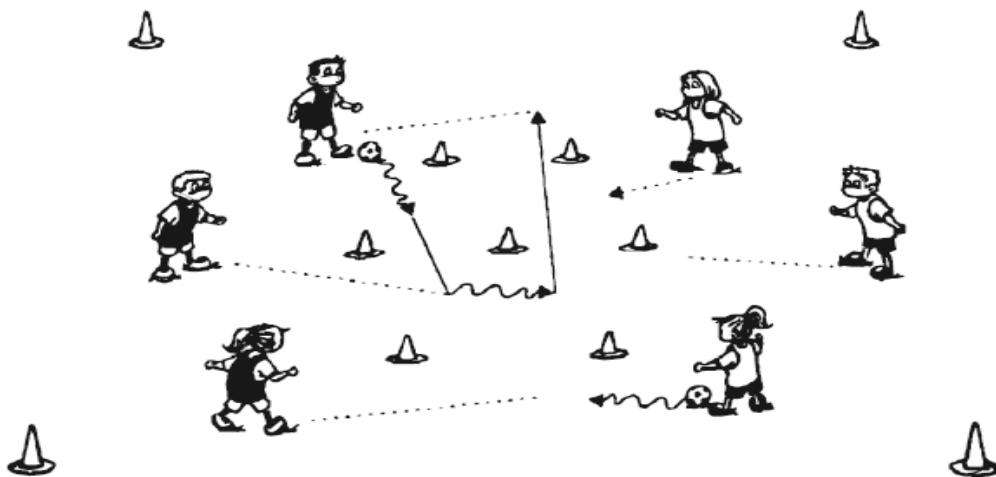


Рис. 9. Ведення м'яча через маленькі ворота

#### 6.2.2. Прийом і передача м'яча

Для дітей цього віку отримання м'яча є складним технічним завданням. Це пов'язано з тим фактом, що деякі діти не можуть оцінити швидкість м'яча. Ви завжди повинні починати тренування з того, щоб практикувати отримання м'яча, що обертається. Отримання м'яча ґрунтується на принципах амортизації/пом'якшення удару і удар з льоту. Отримання м'яча залежить від його траєкторії:



- Прийом м'яча, що обертається (внутрішньою і зовнішньою стороною стопи або підошвою).

- Прийом м'яча, який підстрибує (підошвою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, стегном або животом).

- Прийом м'яча на невеликій висоті (по горизонтальній або злегка параболічній траєкторії) (внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, стегном або підйомом).

- Прийом м'ячів, що високо летять (грудьми, головою, стегном, різними сторонами ноги разом з прийомом м'яча на землі).

Паси (удари внутрішньою стороною стопи) розробляються під час роботи за основною технікою ударів, тому, немає необхідності опрацьовувати їх так само, як прийом.

- Пояснення (опис, використання і важливість окремого елемента).

- Демонстрація.

- Імітування (практика руху без м'яча).

- Робота індивідуально (кидок і прийом м'яча на місці).

- Робота в парах (один гравець віддає пас, а інший приймає м'яч на місці).

- Один гравець віддає пас м'ячем, а інший ловить його в русі.

- Гравець ловить м'яч по ланцюжку з веденням, передачею і ударом.

Потрібно показати, як виглядає прийом м'яча на землі. Гравець, який приймає м'яч, повинен передати його правильно, щоб була можливість зловити його якомога природніше.

### **Отримання кручених м'ячів**

Гравці вишиковуються у дві колони один напроти одного на відстані близько 10 метрів. Вони бігають на місці, ловлять і подають м'ячі у такий спосіб:

- Пересувають м'яч уперед, ставлять ногу на м'яч і обертають його назад (амортизація).

- Один гравець ловить м'яч, який його партнер подав або кинув йому з місця.

- Зупинити кручений м'яч внутрішньою стороною стопи і подати його тією ж ногою партнерові.

- Зловити кручений м'яч внутрішньою стороною стопи, перемістити його на іншу ногу і подати його партнерові. Зловити м'яч однією ногою і подати його іншою.

- Зловити м'яч зовнішньою стороною стопи і подати його внутрішньою стороною тієї ж ноги.



- Зловити м'яч внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи, перемістити м'яч на 90° на обидві сторони і подати його партнерові.

### Я тебе викликаю – Дай мені м'яч

Гравці знаходяться на обмеженому полі з одним м'ячем. Кожному гравцеві привласнюється номер. М'яч передається від 1-го гравця до 6-го і назад від 6-го до 1-го. Наступний гравець на черзі, який повинен зловити м'яч, називає його номер. М'яч можна подати відразу або після отримання і ведення, після дотику (три рази) різними частинами стопи, п'ятою, внутрішньою або зовнішньою стороною стопи (рис. 10).

- При іншому варіанті тієї ж вправи вводяться два м'ячі і гравцям кажуться непарні номери (1-3-5) для гри один з одним (зловити, вести м'яч, подати). Те саме роблять гравці з номерами (2-4-6).

- Так само в грі можуть бути три м'ячі, і ця вправа може виконуватися в парах 1-2, 3-4, 5-6.



Рис. 10. Я тебе викликаю – Дай мені м'яч

### Передача м'яча через ноги тренера

- Тренер стоїть у чотирикутнику розміром 10x10 м. Він може міняти своє положення і по-різному розставляти ноги.

- Гравці повторюють його рухи і використовують можливість подати м'яч через його ноги (рис. 11).

- Хто перший зможе виконати цю вправу п'ять разів?



Рис. 11. Передача м'яча через ноги тренера

### Вправи в парах

Гравець робить удар по м'ячу або кидає м'яч своєму партнерові, який:

- Приймає його внутрішньою стороною стопи (обидві ноги).
- Приймає його зовнішньою стороною підйому (обидві ноги).
- Приймає його на підйом.
- Приймає його довільно, міняючи швидкість і напрям (виражене прискорення після отримання).
- Приймає його кінчиком ступні в тому ж напрямку.
- Приймає його внутрішньою або зовнішньою стороною стопи, повертаючи його на 90 або 180 градусів;
- Робить обманний удар на сторону, приймаючи м'яч
- ударом з льоту до того, як м'яч торкнеться землі, і ведучи його до протилежного боку, прискорює темп.
- Робота в парах: один гравець кидає м'яч, а інший приймає його пасивним перехопленням.
- Гравець кидає і приймає м'яч, поки гравець, що стоїть за ним, намагається перешкодити.
- Гравець кидає м'яч, атакує і намагається перехопити м'яч, поки інший гравець приймає, веде м'яч, блокує і опікує його.

### 6.2.3. Удари по м'ячу – удари по воротах

У цю тему входять два пункти:

- ОСНОВНІ УДАРИ
- СПЕЦИФІЧНІ УДАРИ



### ОСНОВНІ УДАРИ:

- внутрішньою стороною стопи;
- підйомом стопи;
- внутрішньою стороною підйому;
- зовнішньою стороною підйому;
- передньою частиною стопи (носком);
- п'ятою.

Що стосується різних форм ударів, необхідно сфокусуватися на ударі внутрішньою стороною стопи і ударах витягнутим підйомом стопи. Якщо до вашої групи входять діти, які за віком і здібностям належать до старшої групи, ви можете все одно намагатися тренувати удари частково витягнутим підйомом стопи (внутрішня сторона підйому), зовнішньою стороною стопи або передньою стороною стопи (носком).

Дотримуйтеся методології:

- Пояснення, роль і значення.
- Демонстрація.
- Наслідування.
- Робота на місці (пари передають м'яч один одному на короткій дистанції).
- Робота на місці – м'яч у русі (робота в парах, підкидання м'яча, що обертається, удари по черзі).

Робота під час руху – гравці і м'ячі знаходяться в русі (посилення удару). **УДАРИ ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ – СКЕРОВУВАННЯ М'ЯЧА.**

### Індивідуальні вправи або вправи в парах

Положення тіла: нога стоїть в 10-20 см від м'яча, злегка згинається в коліні. Нога, що робить удар, розвертається на 90° по відношенню до тієї, що стоїть, і рухається паралельно поверхні. У момент удару, руки і тулуб обертаються у зворотному напрямі до ноги, що робить удар. Залежно від сили удару і відстані, яку повинен здолати м'яч, тіло злегка нахиляється вперед, тримається прямо або нахиляється назад (рис. 12).



Рис. 12. Індивідуальні вправи або вправи в парах

### Передача м'яча один одному

- Стоячи на місці.
- Постійно рухаючись, обличчям один до одного, наближаючись (до м'яча) і віддаляючись (від м'яча).
- Рухаючись по обмеженій зоні, наприклад у зоні пенальті.
- М'яч приймається і передається різними частинами ноги.
- Наближаючись, передати м'яч відразу назад і рухатися назад.

### Ударити або звалити прапорець чи конус партнера

Коротка відстань. Гравці стоять поряд з їхніми прапорцями/конусами.

- Скільки разів ви зможете вдарити/звалити конус за кілька хвилин (різні удари)?
- Скільки разів ви зможете вдарити/звалити конус за кілька хвилин «неробочою ногою»?

### Ударити або звалити прапорець чи конус партнера

Коротка відстань. Гравці стоять поряд з їхніми прапорцями/конусами (рис. 13).

- Скільки разів ви зможете вдарити/звалити конус за кілька хвилин (різні удари)?
- Скільки разів ви зможете вдарити/звалити конус за кілька хвилин «неробочою ногою»?



Рис. 13. Ударити або звалити прапорець або конус партнера

### 3 на 1 на 4 конуси

Гравець, в якого м'яч, повинен мати дві можливості для передачі.

Пам'ятайте! Ви не повинні тримати у себе м'яч дуже довго; міняйте гравця в середині або якщо він знаходиться поза колом, коли отримує м'яч. А гравець, що допустив помилку, займає його місце. Варіанти: гравець в середині може переміщатися «жабою», «крабом» або «змією» (рис. 14).

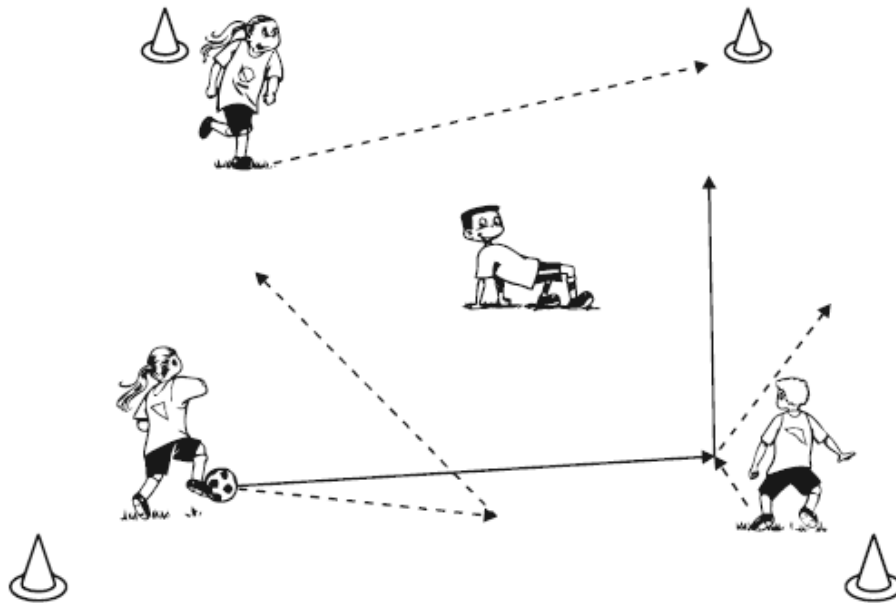


Рис. 14. 3 на 1 на 4 конуси

УДАРИ ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ ПІДЙОМУ (удари наполовину витягнутою ногою). Удар використовується для середніх і довгих передач, передач діагонально вперед і назад, навісів у центр, вільних ударів, кутових ударів тощо. Траєкторія польоту м'яча залежатиме від положення ноги і поверхні удару, а також від руху





гравця до м'яча. Гравець наближається до м'яча під кутом від 45 до 90 градусів по відношенню до напрямку удару. М'яч перекидається через ворота або через скакалку.

- Розбийте гравців на дві команди. Поле має бути вільне від м'ячів.

Гра в обмеженому просторі – 5 на 5 – 7 на 7 + 1-3 воротарі

Гол зараховується, коли м'яч передається довгим, високо кинутим ударом у руки воротаря. Пам'ятайте, що прийняти м'яч (змінити його напрям, що важливо для гри) практично означає підготувати м'яч до наступного завдання, забезпечити контроль над м'ячем і сконцентрувати увагу на просторі і на гравцях, які там знаходяться (як на колегах по команді, так і на суперниках).

### **Гра 5 на 5**

Не можна переміщатися у центральну зону. Коли м'яч потрапляє за межі поля, його вкидають в центр.

### **Гра 5 на 5 – 7 на 7 з воротарями**

На полі знаходиться «канал» - прохід по обидва боки поля, де гравцям не дозволяється атакувати. За удари головою або гол ви отримуєте два очки. Навіс у центр або навісний м'яч з тим або іншим крученням виконується збоку, а удар наноситься наполовину витягнутою ногою так, щоб підняти м'яч із землі, ковзаючи під ним великим пальцем ноги.

### **Гра 8 на 8 - навіси в центр**

Одна команда повертає м'ячі, а інша ділиться на дві групи по чотири особи - одна група виконує навіси в центр, а інша - удари по воротах. І помилки, і забиті голи зараховуються. Зробивши десять помилок, групи міняються місцями. Переможцями стають ті, хто заб'є якомога більше голів.

- Навіс у центр м'ячем з місця  
- Навіс у центр, провівши м'яч через перешкоди  
- Удари 8 на 8 в обмеженій зоні поля, удари по м'ячу внутрішньою стороною підйому (використовуйте обручі або конуси для розмітки зони).

### **УДАРИ ЗОВНІШНЬОЮ СТОРОНОЮ ПІДЙОМУ**

Даний удар найчастіше використовується для нанесення удару по воротах, а також для коротких, середніх і довгих передач. Цей удар дуже складно опанувати саме для даної вікової групи, його потрібно вводити на певному етапі, щоб дитина могла отримати базове розуміння даної техніки шляхом тренування й індивідуальної практики. Уважно дотримуйтеся методологічного циклу:



- Пояснення, призначення і важливість.
- Демонстрація.
- Імітація.

- Робота на місці (пари передають м'яч одна одній з довгої відстані). Поступово збільшувати відстань між гравцями.

- Робота на місці – м'яч рухається (робота в парах, кидання крученого м'яча і удари по черзі).

- Робота в русі – гравець і м'яч рухаються (посилення удару).

З метою удосконалення точності гравців та їхньої техніки ударів використовуйте викладені вище ігри та вправи для тренування ударів усією внутрішньою частиною підйому як на землі, так і з льоту.

#### УДАРИ ПЕРЕДНЬОЮ ЧАСТИНОЮ СТУПНІ (носком)

Цей удар найчастіше використовується для швидкої реакції в різних ситуаціях, наприклад, коли наноситься удар по воротах при великому скупченні гравців, з метою перевести м'яч від власних воріт, від ноги суперника і для коротких передач. Сама по собі його техніка нескладна, вона дуже схожа на удар внутрішньою стороною стопи з тим виключенням, що м'яч б'ється носком (передньою стороною стопи). Удар стає сильнішим, якщо бити в центр м'яча. Якщо нога знаходиться ближче до верхньої частини м'яча, удар направить його до землі (або, як це часто відбувається, він відскочить). Удар по нижній частині м'яча відправить його у повітря, надаючи йому дугоподібну траєкторію. Не варто витрачати багато часу на вивчення такого виду техніки. Більше уваги варто приділити вже згаданій раніше техніці, тому що дана техніка також відома як «вимушений удар».

#### Гра в обмеженому просторі

- Кожному гравцеві дається м'яч. Гравці намагаються ударити по м'ячу, переводячи його від ніг один одного носком стопи і відправляючи його за межі поля.

- Інший варіант, коли один гравець повинен залишатися без м'яча. Його завдання намагатися вибити м'яч у якомога більшого числа гравців. (Ви також можете поставити більше гравців без м'яча, щоб вони змагалися за те, хто більше виб'є м'ячів). Ви також можете міняти гравців ролями, якщо їм вдається вибивати м'ячі у суперників.

- Змагаються пари або групи по 4 або 8 осіб. Хто найточніший в ударах носком, збиваючи конуси м'ячами?

- Змагання в нанесенні ударів по воротах з голкіпером (з місця або після дриблінгу).

#### УДАРИ П'ЯТОЮ



Такий удар найчастіше використовується для несподіваної передачі або для передачі іншим гравцям по всьому полю. Інколи такий удар можна використовувати для удару по воротах. Для дітей даного віку цей удар служить для розвитку їхньої уяви і фантазії, що є однією з наших основних цілей у футбольних школах Open Fun.

- Групи змагаються в ударах п'ятою по м'ячах на місці (з воротарем, якщо завдають удару по великих воротах, і без нього, якщо ворота маленькі).

- Спроби нанести удар п'ятою після дриблінгу, повертаючись на 180 градусів і після фінтів.

- Гра з двома воротами. Голи зараховуються лише після ударів п'ятою.

- Гра м'ячем на відкритому просторі перед вашим колегою по команді після фінтів і повороту.

#### ОСОБЛИВІ УДАРИ

Особливі удари, або повітряні - це технічні елементи, які набагато складніші технічно, тому їх важче тренувати і виконувати. Відповідно до методології тренувань їх треба вивчати після опанування основних ударів.

Звичайно, діти даного віку повинні починати тренувати ці елементи, але ви повинні використовувати ігри і вправи, які підходять їхньому віку і здібностям.

Особливі удари – це:

- удар з напівльоту;
- удар з льоту;
- удар під час падіння через себе (удар ножицями).

#### Дотримуйтеся такої методології:

- Пояснення, призначення і важливість елементів.
- Демонстрація.
- Імітація (тренування рухів без м'яча).
- Гравець і м'яч знаходяться на місці (м'яч знаходиться в руках колеги по команді або на скакалці).
- Гравець кидає м'яч сам і наносить удар.
- Партнер кидає м'яч на місці.
- Спроба удару з льоту після навісу.
- Спроба удару з льоту під час руху і після навісу.

#### 6.2.4. Ігри на точність

Ігри на точність дуже важливі для футбольних шкіл у різних аспектах. Перш за все, щоб допомогти дітям даної вікової групи



розвинути відчуття просторової координації, дистанції, точність у прицілюванні та кидку, в ударах ногою і головою. Разом з м'ячами різних розмірів і різного призначення надаються також хокейні ключки, які розкривають широкий спектр можливостей для вдосконалення й ускладнення ігор на точність. М'ячі та інший інвентар, який є в нашому розпорядженні, допомагають створити кілька цікавих завдань, сприяючих розвитку базової футбольної техніки. Вимоги завдань мають бути більше зорієнтовані на футбол, тобто вправи на точність повинні містити елементи базової техніки. Окрім цього, ігри і вправи на точність допомагають дітям відпочити після роботи на більш складних майданчиках, мотивуючи їх і зберігаючи контроль над групою. Завдяки тому, що ігри на точність вимагають менших витрат, вони проводяться під час перерв, інакше діти відразу почнуть грати у футбол і виснажать себе грою. Стоплення може привести до отримання травм і уповільнення робочого темпу.

#### **Ігри на точність (змагання між двома або чотирма командами, що стоять у колонах):**

- Кидання кругів на конуси, які ви заздалегідь розставили (може відбуватися у вигляді естафети).
- Кидання м'ячів (маленьких) в обручі, розміщені на землі або на виділеній зоні.
- Кидання м'ячів в обручі (обертання).
- Нанесення удару по м'ячу в обруч (обертання).
- Кидати м'яч в обруч (по повітрю).
- Провести гру на влучність (бочче) в обмеженому просторі. Дозволяється вибивати м'яч суперника.
- Боулінг. Перекинути м'ячем пластмасові прапорці або конуси.
- Точний удар! Учасники діляться на кілька колон, напроти кожної з них знаходиться конус на відстані 6-8 метрів. Перший гравець у колоні б'є по м'ячу, намагаючись збити конус. Він повинен взяти м'яч і віддати його наступному учасникові. Та команда, яка зіб'є найбільше конусів, виграє.
- Ударити або збити конус партнера.
- Невелика відстань. Гравці стоять поряд з конусом.
- Скільки разів ви перекинули конус за X хвилин?
- Скільки разів ви перекинули конус за X хвилин неробочою ногою?

#### **Удар по мішенях**

Прив'яжіть дві мішені - повітряні кульки, обручі або картонки – до воріт. Діти б'ють по воротах, прагнучи ударити по мішенях. За кожну мішень можна отримати різну кількість очок. Ви можете поставити



пластмасові ворота з дірками на них і написаною кількістю очок. Команда, яка отримає найбільшу кількість очок у результаті однакового числа спроб, стає переможцем.

### Футбольний гольф

Розставте кілька конусів довкола футбольного поля. У парах гравці рухаються довкола одного м'яча. Вони по черзі б'ють по м'ячу у напрямку до наступного конуса. Скільки ударів нанесла пара, щоб перекинути конус (підніміть конуси, які ви перевернули)? Пара починає удари зі своїх конусів або чекає, поки інші виконають свої спроби. Для більш досвідчених гравців конуси можна поставити в менш доступних місцях.

### Удари по пластмасовій стіні школи Open Fun

Розділіть гравців на 2-4 групи, які стоятимуть обличчям до стіни. Розмір стіни такий самий, як і у воріт, до яких вона прикріплена. Діри зроблені в середині і по кутах стіни (близько до землі і щаблини) з точно вказаними очками, які гравець може отримати, якщо йому вдасться пропустити через них м'яч. Гравці намагаються заробити якомога більше очків, зробивши однакову кількість спроб. Очки підсумовуються, і команда з найбільшою кількістю очок виграє гру (рис. 15).

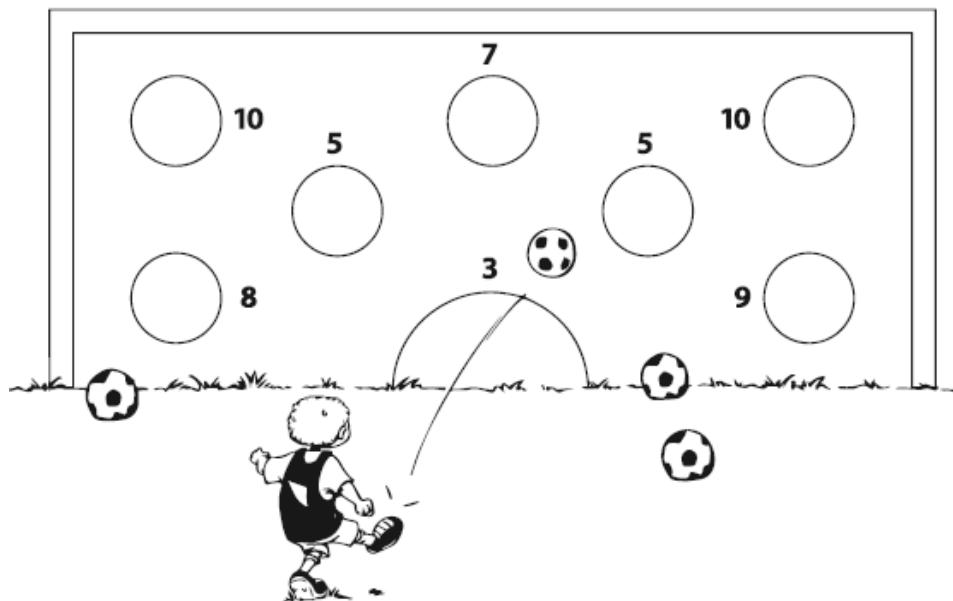


Рис. 15. Удари по пластмасовій стіні школи Open Fun

### Удар мене, якщо зможеш

Два гравці рухаються навколо поля і намагаються ударити гравця в середині. Він старається уникнути удару (рис. 16).

Варіанти:



Гра на певний час, проводиться індивідуально на коротких чи довгих дистанціях лівою або правою ногою. Використовуйте різну техніку нанесення ударів на місці і під час руху.



Рис. 16. Вдар мене, якщо зможеш

#### 6.2.5. Дриблінг і фінти

Це один з найпривабливіших елементів футболу, який розпалює атмосферу на стадіоні, коли він використовується помірно і у випадку необхідності, не збиваючи ритму гри. Він може бути виконаний різними способами в різних частинах поля залежно від ситуації, простору і кількості гравців на ньому. Щоб стати класним гравцем, потрібно спочатку навчитися всебічній техніці ведення і прийому м'яча, тобто гравець повинен уміти відмінно контролювати м'яч як на землі, так і в повітрі. Загальною вимогою для успішного дриблінгу є зниження центру тяжіння тіла і спостереження одночасно за м'ячем і опонентом; необхідно швидко міняти напрям, а також ритм і швидкість бігу, якщо гравець збирається здійснити обманні рухи, він повинен рухатися трохи повільніше, щоб опонент міг відреагувати на них.

У першій частині даного розділу ми подаємо кілька вправ, ігри й естафети, з яких ви можете починати тренування і вдосконалення контролю м'яча і техніки дриблінгу. У другій частині, окрім методологічного тренування, ми наведемо різні рухи дриблінгу і фінтів, які ви можете практикувати, щоб підвищувати рівень ваших дітей. Щойно стане можливим поєднане використання дриблінгу і фінтів, виконуйте наступні вправи, які були розроблені для тренування обох видів техніки. На цьому етапі ми рекомендуємо, щоб ви навчили гравців виконувати один або два види обманних ударів. Не забувайте регулярно показувати їм, як виглядають дриблінг і фінти!



### МЕТОД РОБОТИ

- Пояснення (функція, вживання і значення).
- Демонстрація.
- Імітація (без м'яча).
- Без суперника з м'ячем.
- Напівактивний суперник.
- Активний суперник.

### ВПРАВИ БЕЗ М'ЯЧА

- Вільний рух навколо майданчика з уявним м'ячем та імітації різних фінтів проти уявного суперника.
- Імітація різних завдань по команді тренера, наприклад, ведення м'яча зовнішньою стороною стопи; ведення м'яча і удар; ведення м'яча у стилі Роналдіньо тощо.

### ВПРАВИ З ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Кожному гравцеві дається м'яч. Гравці ведуть м'яч уперед і назад в обмеженому просторі (рис. 17).

- Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи (лівою/правою).
- Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи (лівою/правою).
- Ведення м'яча витягнутою ногою (лівою/правою).
- Комбінування всіх рухів з використанням різних частин стопи, рухаючись навколо гравців або конусів.

Тренування ведення м'яча у вільному порядку в обмеженому просторі:

- У вільному стилі.
- Змінюючи напрям за сигналом.
- Обмін м'ячами. За свистком тренера гравці зупиняють свої м'ячі і біжать за іншими.
- «Королівський ескорт». Робота в парах. Один гравець володіє м'ячем, тоді як інший біжить за ним, і навпаки (гра тіней).



Рис. 17. Вправи з ведення м'яча  
**Вибивання м'яча**

Усі гравці ведуть м'яч на одному і тому самому полі. Гравець, який їх ловить, сам грає без м'яча, але може вибивати його в інших гравців за межі поля. Гравці, які ведуть м'яч, повинні оборонятися і зберігати м'яч у себе. Якщо гравцеві, який ловить, вдасться вибити м'яч, він забирає його і стає гравцем, який веде м'яч, або продовжує вибивати інші м'ячі, поки не виб'є всі. Останній гравець з м'ячем, який його втрачає, стає найліпшим ведучим, а найліпшим ловцем визнається той, хто зміг вибити всі м'ячі за найкоротший час (рис. 18).



Рис. 18. Вибивання м'яча

### **Естафета**

Дві команди по шість осіб розділені на дві групи (рис. 19).

- М'яч ведеться серед трьох конусів, потім передається партнерові на протилежному боці протилежної колони.
- Усі шість гравців стоять на одному боці. Ведуть м'яч уперед і назад через конуси, передають його і біжать у кінець своєї колони.

Змагання





Переможцем стає та команда, яка перша змогла стати в колону, з якої вона починала гру (після того, як усі гравці виконали завдання).

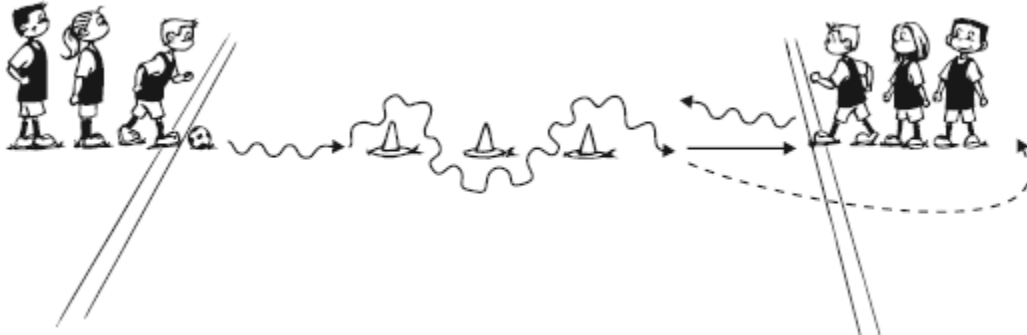


Рис. 19. Естафета з веденням м'яча

### Фінти Осіма

Перш ніж виконувати обманні рухи, потрібно грати м'ячем управо зовнішньою стороною правої стопи. Спочатку зробіть вигляд, що ведете м'яч направо зовнішньою стороною стопи, водночас роблячи швидкі рухи перед і над м'ячем і штовхаючи його наліво зовнішньою стороною лівої стопи. Замах ногою перед м'ячем допомагає вам ліпше оборонятися (рис. 20).



Рис. 20. Фінти Осіма

### Подвійний фінт Осіма

Схожий на вищевикладений, але спочатку м'яч ведеться правою ногою, потім лівою, граючи м'ячем направо зовнішньою стороною правої стопи. Цей фінт можна проводити стільки разів, скільки вам захочеться, особливо якщо ваш суперник ще не до кінця введений в оману.

### Довгі фінти Шеки

Біжіть з м'ячем, ведучи його носками. У русі ви намагаєтеся розмістити м'яч між п'ятою однієї стопи і всією іншою стопою. Потім ви обертаєте м'яч швидким рухом з п'яти на носок, де ви і намагаєтеся



його утримати. Підніміть п'яту, зігніть ногу вперед і ударте по м'ячу (витягніть ногу), щоб він пролетів над вашою головою і, по можливості, над вашим суперником. Але це не найлегший варіант фінту (рис.21).



Рис. 21. Довгі фінти Шеки

### Фінти Ллодра

Штовхайте м'яч лівою ногою вправо і назад, рухаючись навколо гравця, який «опікає» вас, близько у зовнішньому боці лівої стопи. М'яч грається діагонально, перед переміщенням м'яча внутрішньою стороною лівої стопи, рухаючись повз гравця, який вас «опікає». Остання частина фінту зображена на рисунку 22.



Рис. 22. Фінти Ллодра

### 6.2.6. Удари головою

Удари головою є необхідними елементами у футболі, які в основному використовуються для того, щоб відбити м'яч від воріт після навісу в центр або після кутового удару. Цей елемент також



використовується, щоб ударити по воротах суперника, перехопити дії суперника і при нагоді передати м'яч і залучити у гру когось із колег по команді. Удар головою можна виконати на місці, на землі або в повітрі, а також рухаючись (з положення на землі) і підстрибуючи (однією або обома ногами). Для успішного удару головою необхідно добре відштовхуватись, а також мати стійкість, технічну точність під час удару по м'ячу головою, вміти правильно приземлитись і продовжити рух (рис. 23).



Рис. 23. Удари головою

Існує три типи ударів головою:

- удар по м'ячу лобом і бічними сторонами голови;
- удар по м'ячу верхньою частиною голови;
- удар по м'ячу нижньою частиною голови.

Удар головою, виконаний верхньою її частиною, служить для того, щоб перенаправити переданий м'яч, для передачі м'яча, поданого в середину після кутового або після навісу в штрафний майданчик під час гри від першої штанги до іншої та щоб нанести удар по воротах з тієї позиції, коли гравець знаходиться спиною до воріт, а траєкторія м'яча є відповідною для удару по воротах. Не варто дуже довго затримуватися на тренуванні таких ударів. Особливу увагу треба звернути на удари головою лобом і бічними сторонами лоба, оскільки вони трапляються найчастіше. Переконайтеся, що ви дали дітям м'які гумові м'ячі, щоб вони змогли довго тренуватися. Якщо у вас немає таких м'ячів, використовуйте звичайні м'ячі, але тренування не повинно займати більше 15 або 20 хвилин.

Залежно від типу удару головою, який ми хочемо натренувати, необхідно дотримуватися такого.

Пояснення, призначення і важливість;

- Демонстрація.



- Імітація.
  - Гравець на місці, м'яч на місці (висить на мотузку або знаходиться в руках гравця).
  - Гравець на місці, поки інші кидають йому м'яч.
- Гравець рухається, а м'яч рухається після навісу, вільного удару, кутового тощо.

### ІНДИВІДУАЛЬНО

- Імітуйте рухи в шиї і стегнах, слідкуючи за положенням рук і плечей на місці, рухаючись і стрибаючи.
- Гравець тримає м'яч у руках і кидає його собі на лоб.
- Витягніть голову назад з м'ячем у руках; ударте м'яч так, щоб він випав з рук.
- Гравець кидає м'яч і б'є його лобом.
- Гравець кидає м'яч і б'є його головою у ворота або цілячись у вказану мішень (обруч, конус чи прапорець).
- Гравець кидає м'яч, намагаючись ударити по ньому головою кілька разів – на місці, рухаючись і стрибаючи.

### У ПАРАХ

- Гравець А кидає м'яч гравцеві В, який повертає його ударом головою.
- Така ж ситуація, але гравці намагаються виконати якомога більше пасів від голови до голови.
- Гравець А стрибає і приймає м'яч на голову, тоді як гравець В тримає м'яч у руках.
- Передача м'яча ударом головою, тоді як один гравець рухається назад, а інший вперед і навпаки.

Передача м'яча ударом головою через мотузку або сітку (як у волейболі) на місці, рухаючись уперед, назад і в сторони.

### **2 на 2 - Удари головою**

Стоячи (сидячи на колінах або просто сидячи) один гравець кидає м'яч іншому, який приймає його ударом головою у ворота, які захищають два інших гравці стоячи (сидячи на колінах або просто сидячи).

Дві пари грають одна проти одної на маленьких воротах (ворота можна зробити з конусів). Один гравець кидає або передає м'яч ударом головою іншому, який відбиває його ударом головою у ворота іншої пари. Інша пара стоїть разом для захисту своїх воріт. Партнери міняються ролями, а після завершення завдання пари міняються



ролями. Цю гру можна проводити трьома різними шляхами: стоячи, на колінах і сидячи, а також граючи «від голови до голови», роблячи обманні удари, стрибки і падіння.

### Гандбол

- Гандбол 8 на 8. Гол можна забити лише ударом головою.
  - Передайте м'яч ногою, кинувши його руками, з використанням різних технік і забийте гол ударом головою.
  - Грайте у футбол, але гол можна забити лише ударом головою.
- Грайте в гандбол на одні ворота в центрі (з воротарем); вам дозволяється забивати голи з обох боків.

#### ІГРИ З ВИКОРИСТАННЯМ УДАРУ ГОЛОВОЮ

• Усі гравці діляться на пари. Вони відправляють м'ячі головою один одному у вільному стилі. Гравці, які припустилися помилки, вибувають з гри. Утворюються нові пари з тих, хто виграв у попередньому раунді. Гра продовжується далі, а нові пари формуються кожного нового раунду. Останній гравець стає переможцем.

• Гра проводиться на полі для гри у волейбол. Посередині протягнута сітка. Висота, на якій вона натягнута, залежить від віку і спритності гравців. М'яч подається з позначеного місця ударом головою; проте м'яч може один раз відскочити від землі. М'яч переходить на іншу половину через сітку після трьох передач.

• Передача м'яча в коло. Гравці утворюють два кола. У кожному знаходиться один гравець, в якого вже хороший навик передачі м'яча ударом головою. За сигналом починається передача. Паси можуть здійснюватися в довільному порядку. Мета – тримати м'яч якомога довше в повітрі.

• Удар по мішені за допомогою удару головою. Групи грають одна проти одної, але гра проводиться індивідуально. Намалюйте на стіні невеликі ворота. Розділіть їх на кілька частин і позначте кожен з них номером. Один гравець бере м'яч і стоїть напроти команди. Він кидає м'яч першому гравцеві, який стоїть на черзі, а той передає його ударом головою, намагаючись потрапити в мішень. Очки рахуються, і команда, яка отримала їх найбільше, виграє.

### 6.2.7. Техніка воротаря

Воротар є ключовою фігурою у футбольній грі. Дуже часто саме він розуміє, виграє чи програє команда. Оскільки завдання воротаря відрізняються від тих, хто грає на полі, його технічні і тактичні навички, а також моральні якості потрібно тренувати окремо і по-іншому. Що



стосується тренування дітей цього віку, така спеціалізація, звичайно, не враховується. Діти повинні розвиватися і тренуватися багатобічно, тому їм необхідно знайомити не лише з технікою на полі, але і з технікою гри на воротах. Діти повинні мінятися на позиції воротаря в усіх іграх і вправах (рис. 24).

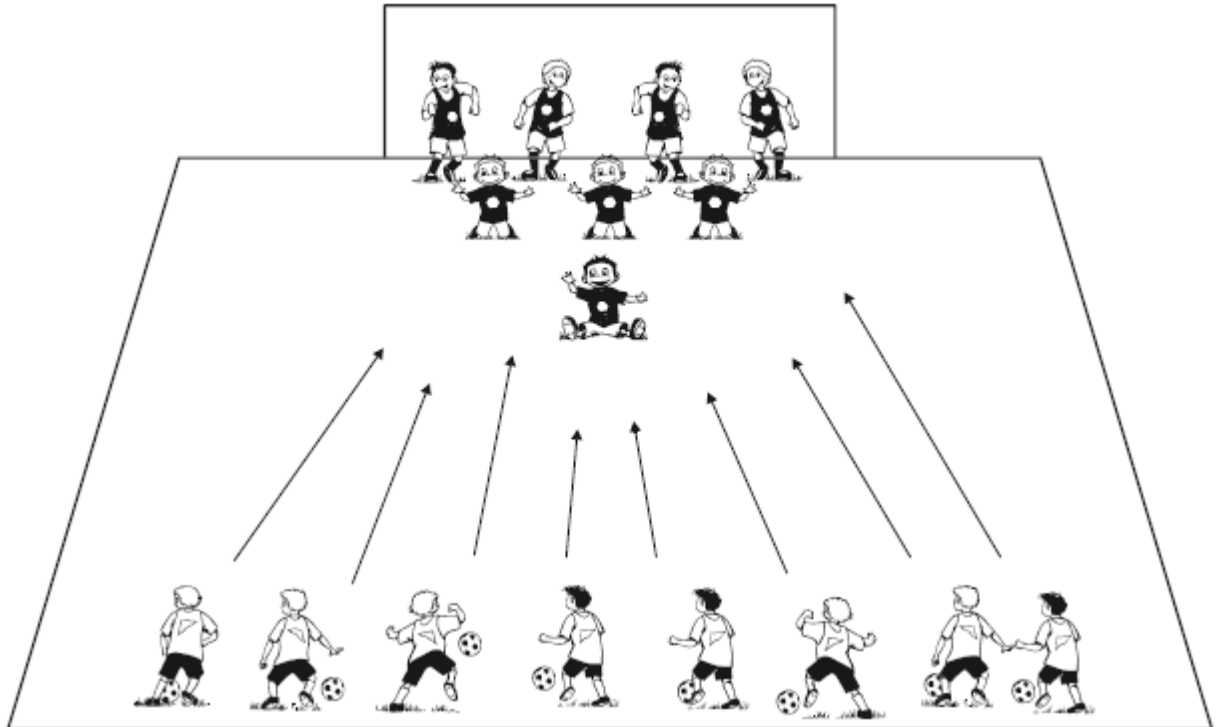


Рис. 24. Техніка воротаря

Найбільш важливим аспектом є той, що воротар розуміє роль інших гравців і може ліпше зрозуміти і передбачити їхню поведінку. Тому, працюючи з дітьми віком від 7 до 11 років, ще не потрібне систематичне тренування техніки воротаря, але їм необхідно пояснити найважливіші моменти:

- Як приймати і ловити м'яч правильно.
- Як правильно кидати м'яч – обертання і прийняття м'яча.
- Відскік і переведення удару.
- Як робити кидок руками і ногою.

Найбільш важливою метою тренування є викликати інтерес до гри воротаря. Задоволення, талант, планомірні і систематичні тренування пізніше створять прекрасного голкіпера.

#### Вправи для розминки

- Кожен гравець тримає м'яч у руках. Діти бігають по колу, кидають м'яч у повітря і намагаються його зловити.



• Така сама вправа, але тепер м'яч кидається за сигналом, і кожен гравець повинен зловити м'яч іншого гравця.

• Гравці можуть також кидати м'ячі по парах.

Порада: зловіть м'яч пальцями, хапайте його міцно і якомога швидше.

• Така сама вправа, лише гравці тепер обертають м'яч на землі (як у боулінгу).

Порада: тримайте м'яч обома руками. Дивіться на нього. Тримайте лікті тісно притиснутими. Ноги мають бути злегка розставлені і зігнуті в колінах. Тримайте м'яч близько до тіла.

Наступні вправи та ігри демонструються всій групі. Оскільки такі вправи є розслаблюючими і приємними, вони залучають дітей і допомагають їм розвивати навички всебічно і скоординовано.

### ТЕХНІКА ЛОВІННЯ М'ЯЧА

- Основне положення тіла і руху воротаря;
- Ловіння м'яча на землі;
- Ловіння м'яча, що обертається у напрямку до воротаря. Він рухається вперед і кидається на м'яч.
- Ловіння м'ячів, що летять низько з боків, ступаючи вперед і кидаючись убік на м'яч.
- Ловіння м'ячів, що летять невисоко.
- Ловіння м'ячів, що летять високо (удари головою й удари по воротах збоку) (рис. 25).
- М'яч відбивається однією або обома руками.
- Усі ці вправи виконуються так, щоб спочатку м'яч передавався руками, а потім ногами.



Рис. 25. Ловіння м'ячів, що летять високо



Ловіння м'ячів: гравці грають у парах; м'яч один (рис. 26, 27, 28).

- Гравець А передає м'яч прямо гравцеві В, який піднімає його із землі.
- Ноги трохи розставлені і зігнуті в колінах.
- З розкритими кулаками, пальці нарізно (мізинці вказують один на одного).
- Гравець А тримає м'яч близько у себе, веде його в позиції А і починає гру передачею по землі гравцеві В.
- Гравець А виконує пряму передачу гравцеві В, тепер у метрі або двох від бічної сторони гравця В. Гравець В швидко переміщається на бічну сторону і бере м'яч, як написано вище.



Рис. 26. Ловіння м'ячів

- Гравець А кидає м'яч гравцеві В на рівні пояса широко розкритими руками (пальці розкриті, мізинці дивляться один на одного). Гравець В вибігає, щоб отримати м'яч і переміщає його до себе. Ведіть м'яч до гравця А і кидайте його тому гравцеві, який добіг до позиції В (рис. 27).



Рис. 27. Ловіння м'ячів

- Гравець А кидає м'яч на рівні голови свого партнера. Партнер витягує руки, щоб дістати м'яч, пальці набувають форми м'яча. Руки





випрямляються, великі пальці рук «дивляться» один на одного. Як тільки гравець ловить м'яч, він притягує його до шиї. Якщо м'яч мокрий, його потрібно ловити так, щоб руки брали м'яч знизу і притискали його до грудей (рис. 28).

• Якщо м'яч наближається вище за рівень голови, воротар повинен зловити його, стрибаючи (на обох ногах) і притягуючи його прямо до грудей. Якщо м'яч летить на достатній висоті, щоб зловити його, але з дуже близької відстані, воротар ловить його, стрибаючи вперед (трохи біжить і підстрибує на одній нозі), відразу притягуючи м'яч до грудей. Мокрий і слизький м'яч тримається близько біля себе після того, як був зловлений.

• Постійно міняйте вид передач; використовуйте описані вище можливості і варіанти.



Рис. 28. Ловіння м'ячів

### ВЧИМОСЯ ПАДАТИ

• Воротар сидить на землі, його ноги спрямовані до гравців. Гравець обертає м'яч у бік воротаря. Він повертається на бік і, спіймавши м'яч, притягує його до грудей. Його руки знаходяться над тулубом, а не нижче за нього (рис. 29).

Вправа повторюється, але тепер воротар лежить, зігнувши коліна, а той, хто подає, обертає м'яч руками чи наносить різні удари.



Рис. 29. Ловіння м'яча у падінні

• Воротар лежить на животі, його голова повернена до партнера. Той передає м'яч на 1 метр убік по відношенню до воротаря. Його тулуб знаходиться обличчям до суперника, а руки позаду м'яча (пальці розкриті) (рис. 30).



Рис. 30. Ловіння м'яча у падінні

Воротар знаходиться в тій самій стійці, як і під час вищевказаної вправи, лише м'ячі кидаються збоку на висоті рівня голови.

Воротар ловить м'яч збоку і притягує його до грудей.

Воротар знаходиться в тому самому положенні, як і в попередніх двох вправах. Його партнер скидає м'яч високо убік. Воротар ловить його, витягуючись убік, і повертає його партнерові до того, як упаде на землю. Його руки автоматично відриваються від тіла, так воротар отримує відчуття акуратного випаду убік (діти повинні тренувати цю вправу на маті).

Воротар лежить на боці обличчям до команди. Його колега по команді котить м'яч у 50 сантиметрах від ноги голкіпера. Той швидко встає, ноги прямують уперед до іншого боку, намагаючись захистити



ворота від удару, сам кидається в бік. Спіймавши м'яч, він кидає його назад своєму колезі по команді.

Голкіпер стає на коліна. Його колега по команді котить м'яч низько убік. Воротар перетягується через стегна і ребра убік, щоб дістати м'яч. Необхідно бути обережним, щоб рука не потрапила під тіло, щоб удар був менш болючим.

Вправа в цілому така сама, як і вище, лише м'ячі тепер кидаються убік на висоті голови. Воротар ловить м'яч збоку, будучи обережним, щоб витягуватися на необхідну відстань, повертаючись убік.

Голкіпер стоїть обличчям до колеги по команді, який веде м'яч до нього. На відстані одного метра від воротаря він спрямовує м'яч під кутом 90 градусів убік по відношенню до голкіпера (заздалегідь визначити, в який бік він битиме). Воротар кидається убік і намагається забрати м'яч від ноги гравця.

### 6.3. Футбольні ігри

#### 6.3.1. Футбольна гра у школі Open Fun

Футбольні ігри проводяться на двох майданчиках:

Майданчик № 12 – футбольна гра.

Майданчик № 24 – футбольні ігри з джокерами і різними завданнями.

Звичайно, це лише ілюстрація. Але, незважаючи на те, що всі ці підрозділи є частиною цілої футбольної гри, ми все-таки виділили три види гри як теми для майданчиків. За допомогою гри (гри як методу) ми маємо намір розвивати і підтримувати такі позитивні риси, як рівність, дружелюбність, колективність, відданість, чесну гру і повагу. Центральні майданчики нашої школи (12 і 24) мають бути віддані футбольній грі. У першому циклі (майданчики 1-12) це звичайна гра. Проте вона має бути весела, в ній активно бере участь тренер, він грає з дітьми, міняє ритм гри, дає поради і вносить пропозиції. Тренер може бути натхненням для дітей і повинен вносити свої елементи у гру, наприклад, імітувати те, як деякі відомі гравці святкують свої голи або хороший хід.

У другому циклі (майданчики 13-24) на центральному майданчику (24) відбуваються ігри з джокерами і різними завданнями.

### НАВЧИМОСЯ ГРАТИ У ФУТБОЛ

Ігри і досвід, отримані на цьому майданчику, дають можливість дітям (початківцям) навчитися і дізнатися про правила, принципи і



зміст гри, а запропоновані варіанти (гра 1 на 1, 2 на 1, 2 на 2, 3 на 2, 3 на 3) являють собою основи футбольної гри. Цими іграми ми намагаємося замінити футбол на вулицях, газонах і пляжах (без тренера), в яких зростали покоління гравців прекрасного футболу. Офіційні установи (UEFA, FIFA) запровадили численні футбольні програми, мета яких – розширити футбольну базу і навчити дітей грати. Тренери встановлюють обмеження і завдання разом з їхніми програмними завданнями, на підставі яких після кожного тренування або виконання вправ вони обговорюють їх з дітьми і дають оцінку грі, її правилам і вимогам.

Ми знаємо, що під час 60-хвилинної гри 11 на 11 (що підходить для дітей цього віку), дитина рідко знаходиться у контакті з м'ячем. Завдяки такому типу тренування ми можемо надати дітям можливість отримати необхідний досвід у грі з м'ячем або без нього, щоб удосконалювати їхні технічні і тактичні здібності.

### **Гра 3 на 3 на 4 воріт і 3 поля (12x24 метри) (рис. 31)**

- Необмежена кількість контактів, які зараховуються лише в зоні напроти воріт суперника.

- Гра з руками, набираючи очки ударами головою або ударом з льоту в тій самій зоні.

- Голи зараховуються лише з центральної зони; захисники повинні знаходитися на ній;

- Кожна команда захищає діагональні ворота й атакує протилежні.

- Голи також зараховуються, якщо вони забиті правою або лівою ногою.

- Поставте п'яті ворота в середину - обидві команди можуть або захищатися, або нападати.

- Збільшіть кількість гравців – гра 4 на 4 або 5 на 5.

- Гра без дриблінгу або з обмеженою кількістю передач.

- Гра без передач у центр поля; вести м'яч до третього поля.

- Гра на двоє воріт і три поля, використовуючи вказані вище правила.

Можна використовувати деякі можливості для таких ігор. Вони завжди дуже корисні для тренування та розвитку ситуаційного мислення дітей.

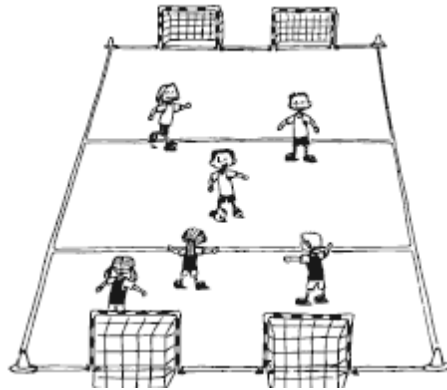


Рис. 31. Гра 3 на 3 на 4 воріт і 3 поля (12х24 метри)

### 6.3.2. Футбольна гра з джокерами

Щоб організувати таку гру, зробіть коридор шириною 2-3 метри уздовж бічних ліній. У таких коридорах знаходиться певна кількість гравців, завдання яких грати лише там, де вони знаходяться. Їхнє основне завдання - передача м'яча збоку (навіси, діагональні навіси) перед воротами. Інші гравці знаходяться в центральній зоні поля, їм не дозволяється пересікати зону коридорів або атакувати гравців у них. Навпаки, гравці з обох команд у центрі взаємодіють з гравцями в коридорах, які повинні виконати своє основне завдання для обох команд – грати м'ячем напроти воріт суперника.

Цю гру також можна проводити в інших футбольних іграх із спеціальними завданнями. Проте в такому варіанті необхідно розмітити довше поле, тому цю гру ліпше проводити на центральному майданчику другого циклу (24).

#### Гра з двома джокерами в обмеженому просторі по боках

Варіанти:

- Гол зараховується лише після того, як гравці з бічних сторін зробили передачу в центр (два очки).
- Гол також стає дійсним, якщо вам пасував гравець у центральному полі (одне очко).
- Гравець, який передає м'яч джокеру, повинен мінятися з ним позиціями.

#### Гра з чотирма допоміжними гравцями

Дві команди - 1+5+2:2+5+1 грають на розміченому майданчику. Уздовж сторін, у коридорах, знаходяться чотири гравці. Два гравці грають за кожну команду. Вони грають лише в тих зонах поля, де наносяться удари. Мета гри: нападаюча команда організовує гру через одну або іншу сторону, а гравці, які знаходяться на бічних сторонах



поля, допомагають і виконують передачі перед воротами суперника (рис. 32).

Через певний час треба поміняти гравців.

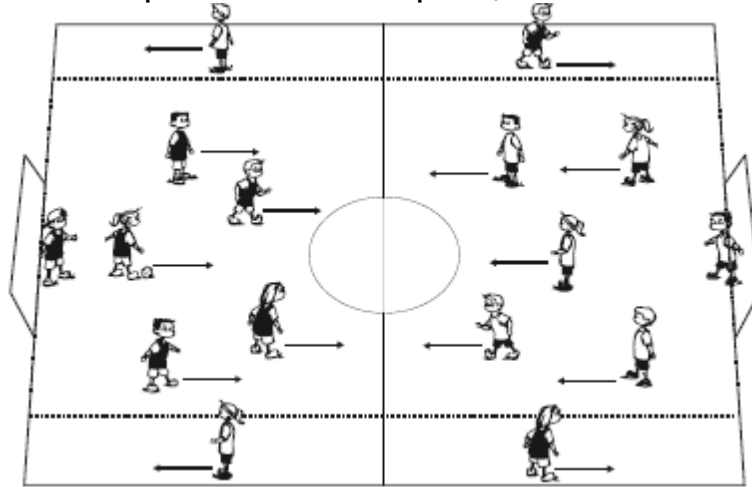


Рис. 32. Гра з чотирма допоміжними гравцями

Інший варіант: чотири джокери стоять у чотирикутнику (3х3 м) по кутах поля. Їхнє завдання таке саме, але тренер визначить, як інші гравці взаємодіятимуть з джокерами, наприклад:

- Передавати м'яч джокеру після трьох дотиків (максимум).
- Гол зараховується, коли м'яч переданий чи кинутий з кута.
- Той, хто виконує передачу джокеру, повинен іти на його місце.

### Гра з джокерами

Для цієї гри розмір поля скорочується на 1,5 або 2 метри з боків, щоб у вас вийшло вісім нових полів для джокерів: 4 уздовж бічних ліній і чотири уздовж ліній воріт.

Група ділиться на дві команди по вісім осіб, у кожній команді по чотири гравці в центрі і чотири біля бічних джокерів. Тренер і його помічник можуть стояти і захищати ворота; якщо у групі більше 16 гравців, тренер може вибрати голкіпера, а якщо гравців менше 16, то скоротити кількість джокерів.

#### Варіант

Джокери не можуть заходити в центральне поле, а гравці в центрі не можуть пересікати коридори. Гравці повинні мінятися ролями після забитого м'яча або прийому м'яча чи мінятися місцями через 3 або 5 хвилин.

### Гра 6-2 на 6-2

У цій грі джокери грають подвійну роль. Два джокери знаходяться по сторонах розміченого коридору, граючи за обидві команди, тобто в



обох напрямках. Їхнє завдання – спрямовувати м'яч перед воротами. Інші два джокери стоять за воротами і грають лише за команду, яка організовує атаку, їм дозволяється допомагати іншим гравцям з обох боків воріт. Їхнє завдання - зловити м'ячі, щоб тренер міг вирішити, що м'яч залишиться у нападаючої команди, поки іншій команді не вдасться «вкрасти» м'яч.

Інша футбольна гра з джокерами. Один або два гравці (джокери) у спеціальних тренувальних куртках допомагають команді, у якої м'яч, або команді, яка захищається. Так створюється надлишок гравців, і залежно від тактичних і технічних цілей тренера, гравці можуть грати різні ролі і мати різні переваги в грі.

Ось кілька варіантів гри:

- Джокерам дозволяється більша або менша кількість контактів з м'ячем у порівнянні з іншими гравцями.
- Дозволяти їм брати участь у кожному етапі гри.
- Дозволяти їм брати участь лише в окремих моментах гри, наприклад, під час нападу, захисту.
- Дозволяти (чи ні) їм розбивати голи, забирати (чи ні) м'яч у суперника тощо.

Окрім вищезазначених варіантів, також можна поєднувати деякі з них і отримати ряд варіантів на тему. Позиції джокера часто виконуються безпосередньо тренерами, так тренери можуть зробити свій внесок до особливого стилю своєї групи і мотивувати своїх гравців.

### Гра на 4 воріт

Група ділиться на чотири команди по чотири гравці (команди позначені різними кольорами). Вони грають з одним м'ячем і намагаються забити гол у кожні з трьох воріт суперників з (уявної) середньої лінії по відношенню до окремих воріт (з тієї половини, яка ближче до воріт). Також цю гру можна проводити з двома або трьома м'ячами (рис. 33).

Існує ще одна гра з джокерами: один або два гравці (джокери), одягнені в спеціальні тренувальні куртки, допомагають або команді, в якої м'яч, або команді, яка в захисті.

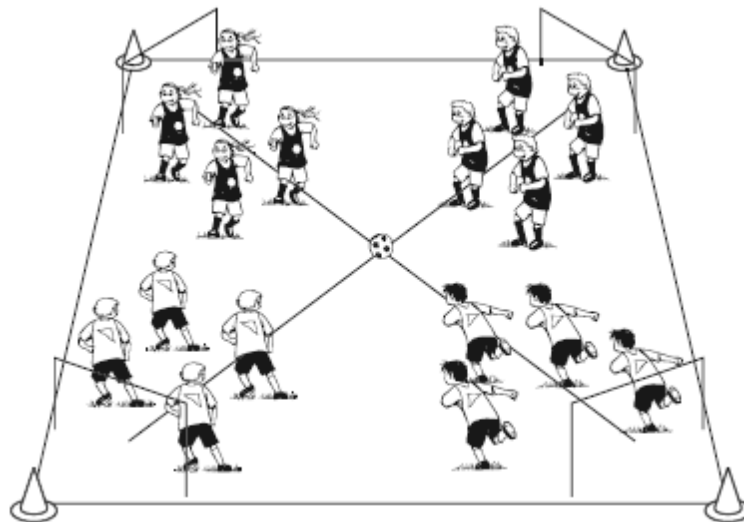


Рис. 33. Гра на 4 воріт

Так, створюється надлишок гравців, і залежно від тактичних і технічних цілей тренера, гравці можуть виконувати різні ролі і мати різні переваги в грі.

Ось кілька варіантів для гри:

- Джокерам дозволяється більша або менша кількість контактів з м'ячем у порівнянні з іншими гравцями.
- Дозволяти їм брати участь у кожному етапі гри.
- Дозволяти їм брати участь лише в окремих моментах гри, наприклад, під час нападу, при маневрах або під час захисту.
- Дозволяти (чи ні) їм розбивати голи, забирати (чи ні) м'яч у суперника тощо.

Окрім вищезазначених варіантів, також можна поєднувати деякі з них і отримати ряд варіантів на тему. Позиції джокера часто виконуються безпосередньо тренерами, так тренери можуть зробити свій внесок до особливого стилю своєї групи та мотивувати своїх гравців.

### 6.3.3. Футбольні ігри з різними завданнями

Футбольні ігри часто є частиною футбольного тренування. Це корисно, оскільки ігри розвивають і удосконалюють техніку і ситуаційне мислення, уяву і фантазію, вчать відчувати час і простір, підвищують швидкість реакції на нові і складні завдання і допомагають знаходити розв'язки для нових проблем.

- Гра 4 на 4 - ведення, передача, удар руками, обертання м'яча на землі; 2 воріт.





- Гра 2 на 2, 4 на 4 - гра лише лівою або лише правою ногою.
- Гра 4 на 4 - гравцям дозволяється тільки ходити.
- Гра 4 на 4 - гравці сидять, їм не дозволяється вставати.
- Гра 4 на 4 з воротами в центрі поля - гравці можуть забивати з обох боків.
- Дві команди грають на 4 воріт - гравцям дозволяється забивати в кожні ворота (гра з 1, 2 або 3 м'ячами).
- Гра 4 на 4 (8 на 8) - як і вище, тільки тепер гравці тримаються за руки (по парах) і не повинні стояти окремо.

### **Варіанти**

Гра із забиванням м'ячів у всі 4 воріт або в двоє воріт, захищаючи інші.

Гра на 5 воріт; дві команди по 4 особи

- М'ячі, забиті у ворота в центрі (загальні ворота), приносять два очки.
- Гра, тримаючи руки за спиною.
- «ВІКТОРІЯ» - гра в одні ворота з одним воротарем. У команді 2-7 гравців. Воротар повертається спиною і вкидає м'яч у гру.
- 2 на 2 або 3 на 3 - зробіть невеликі поля для гри. Гра у звичайний футбол, забиваючи м'яч через лінію воріт.
- 6 на 6 або 7 на 7 - без воріт.

Гол зараховується, якщо м'яч був проведений через лінію воріт команди суперників технікою дриблінгу.

### **Ведення м'яча і передача його назад (завойовуючи простір технікою дриблінгу).**

Гол зараховується при пересіченні кутових ліній. Передачі вперед штрафуються - у команди забирають м'яч. У кожній команді 4-6 гравців.

### **Гра 7+1 на 7+1**

Гра проводиться на двоє воріт з воротарями. Ворота ставляться посередині поля, сітками один до одного.

### **Гра з конусами на маленьких воротах**

Гравці тримають конуси в руках, щоб вони не падали з голови. Це одна з тих ігор, коли одній команді дозволяється мати більше або менше дотиків до м'яча, ніж іншій команді (наприклад, 1:2, 1:3, 2:необмежено тощо). Крім того, це такий тип гри, коли в однієї команди на одного або на два гравці більше (наприклад, 5:3, 6:4, 5:4, 6:5 тощо), тому дозволена менша кількість контактів з м'ячем (1:2, 1:3 тощо). Такі ігри можна проводити на 1, 2, 3 або 5 воріт, а також на розміченій території без воріт узагалі, де завдання команди – тримати у себе м'яч



якомога довше з дотриманням усіх обмежень, установлених тренером. Усі ці ігри можна проводити з двома або трьома м'ячами, що збільшує кількість контактів з м'ячами, а також ситуативні вимоги та проблеми, які дітям потрібно буде розв'язувати під час гри (рис. 34).

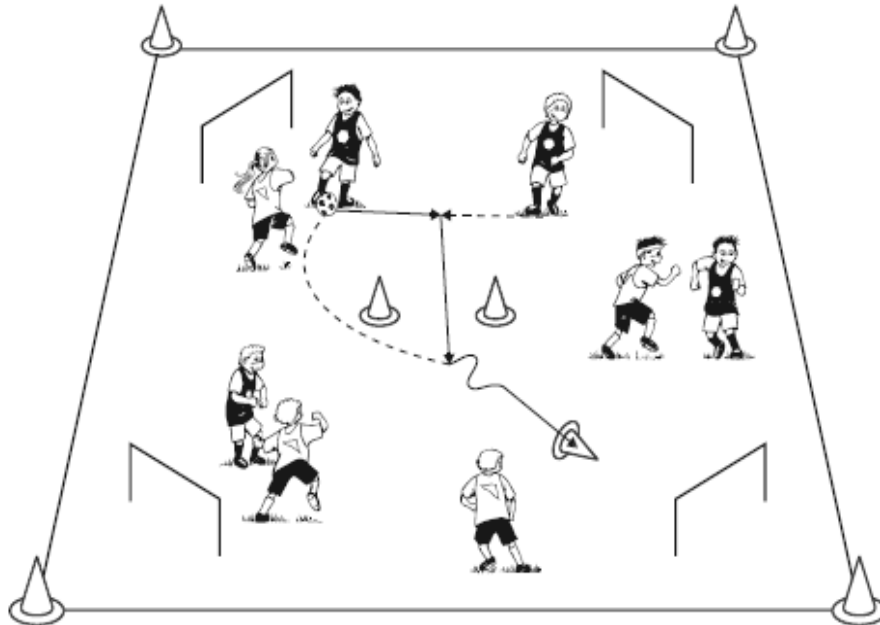


Рис. 34. Гра з конусами на маленьких воротах

### Маятник

Гра на полі 3-4 метри шириною з воротами з кожного краю (на відстані 15-20 метрів). Три гравці в полі переміщаються з боків, з лінії на лінію без м'яча, спиною до гравців, які ведуть м'яч. Ті повинні вести м'яч від одних воріт до інших, проходячи шляхи перешкод, тобто вони повинні провести м'яч повз інших гравців і стати в позицію, на якій вони без перешкод можуть ударити по воротах і забити гол. Гравці в полі заважають їм (не торкаючись м'яча), рухаючись зліва направо і навпаки, як маятник (рис. 35).

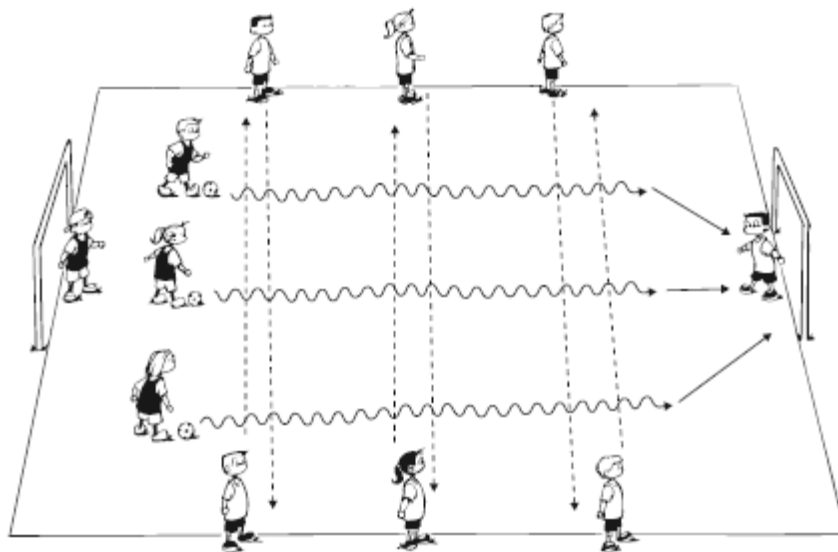


Рис. 35. Маятник

### Гра учотирьох

Гравці діляться на групи по чотири особи. Дві команди грають у середині, а кожна з двох інших команд стоїть на захисті воріт на протилежному боці поля (всього 4 воріт). Гравці стоять на воротах у парі (тримаючись за руки). Команда, якій не вдалося захистити удар, прямує до воріт. Таким чином, «покарана» команда залишається на воротах, а команда, яка успішно захистила свої ворота, вступає в гру.

### «Вікторія»

Дві команди грають на воротах з одним воротарем. Воротар вводить м'яч у гру спиною до інших гравців. Команда, яка отримує м'яч, атакує перша, поки інша команда захищає ворота. Щойно захисникам вдається забрати м'яч, вони починають нападати, а інша команда захищає ворота. Воротар є нейтральним гравцем. Гра обмежується за часом або продовжується, поки не буде забита певна кількість голів.

Проводиться як звичайна гра 4 на 4 або 8 на 8; голи, забиті всім підйомом ноги, зараховуються двічі.

### Ведення м'яча через лінію (рис. 36)

Організація:

- Розмітьте дві лінії (довжиною близько 10 м).
- Сформууйте дві команди по три особи.
- Один червоний і один синій гравець стоять парами (всього три пари).
- Одна пара знаходиться усередині поля між двома лініями.
- Дві інші пари знаходяться за лініями. Хід гри:



- Гравець починає з однієї з ліній і намагається пройти повз свого суперника, а також веде м'яч через протилежну лінію.
- Якщо йому це вдається, він виконує пас своєму колезі по команді, в якого таке саме завдання – перевести м'яч через лінію суперника.
- Захисники грають лише між лініями.
- Якщо нападаючий втрачає м'яч, його суперник контратакує і веде м'яч через свою лінію.
- За кожну успішну дію команді нараховується одне очко.
- Яка з команд виграє більше очок за п'ять хвилин?



Рис. 36. Ведення м'яча через лінію

## 6.4. Ігри для розвитку загальних і спеціальних навиків

### 6.4.1. Погоня

«Погоня» надзвичайно популярна гра. Її основна мета – підготовка дітей до великих навантажень, а також підвищення доброго настрою і мотивації. Цю гру зазвичай проводять першою для розігріву. «Погоня» допомагає поліпшити спритність, мобільність і наполегливість. За допомогою цієї гри простіше познайомити учасників команди; діти менше соромляться і менше замкнуті. Такі ігри дуже хороші для ввідної частини школи. Це чудовий спосіб познайомити дітей з різних майданчиків. Спочатку проводяться прості варіанти гри, потім вони ускладнюються шляхом додавання різних завдань.

#### «Ланцюжок»

Спіймані гравці стоять разом і утворюють ланцюжок, який не можна розірвати. Коли їх стає четверо, ланцюжок розривається на дві частини тощо.



### «Кам'яна людина»

Гравець намагається доторкнутися до якомога більшої кількості гравців. Після дотику вони повинні завмерти (як камені), тримаючи ноги нарізно. Гравці «оживають» лише після того, як ті гравці, котрих ще не спіймали, прослизують через їхні ноги.

### «Погоня» з м'ячем

На розміченій зоні знаходяться 1-2 гравці, які будуть ловити. В інших учасників у розпорядженні три м'ячі. Ті, хто ловить, женуться за всіма учасниками, але якщо в тих немає м'яча, щоб урятуватися, вони повинні «закам'яніти». Учасники можуть урятуватися, наближаючись один до одного і спіймавши м'яч. Метою даної гри є вдосконалення винахідливості дітей.

### «Господар»

Усі учасники знаходяться на розміченій зоні і ведуть свої м'ячі. Без м'яча лише один або два гравці, які ловлять інших. Ті гравці, яких вони зловлять, вибувають із гри. Учасники можуть урятуватися, лише якщо сядуть на м'яч.

### «Весела погоня» з перекличкою

Гра проводиться на розміченому майданчику. Тренер вибирає гравців, чиїм завданням є доторкнутися до якомога більшої кількості учасників за певний час. Коли вони торкаються до першого гравця, всі інші повинні доторкнутися до того ж місця на своєму тілі і завмерти в такому положенні, поки той, хто ловить, не доторкнеться до іншого гравця (рис. 37).



Рис. 37. «Весела погоня» з перекличкою

### Ловіння парами з м'ячем на спині

На розміченому майданчику вісім пар. Між спинами кожної пари знаходиться м'яч, з яким вони повинні рухатися. Одна пара (з



прапорцем) ловить іншу. Після того, як завдання виконане, вони міняються ролями.

### **«Мисливець і його здобич»**

Беруть участь усі 16 гравців групи. Один гравець «мисливець», його завдання – зловити іншого гравця («здобич»), ганяючись за ним навколо інших гравців, які стоять у колі по парах, обличчям один до одного. «Здобич» може врятуватися, якщо стане напроти одного з двох гравців. Після цього останній гравець стає «мисливцем». Якщо «мисливець» ловить «здобич», вони міняються ролями.

### **Варіант**

Інший варіант гри: «мисливець» сам стає «здобиччю» після того, як гравець, на якого він полював, рятується. Останній гравець у парі, напроти якого зупиняється учасник, стає «мисливцем». Сенс полягає в тому, щоб постійно мінятися ролями: «мисливець» стає «здобиччю» і навпаки.

### **«Статуя»**

Для цієї гри можна використовувати будь-яке з указаних вище правил. Суть даного варіанта в тому, що гравець, якого ловлять, залишається стояти в тому ж положенні, в якому його зловили, тобто стає «статуєю». Після того, як усі гравці будуть спіймані, тренер і гравець, який ловив, вибирають найцікавішу «статую».

### **«Врятуйте»**

Усі гравці розташовуються навколо майданчика. Вибираються два гравці, які женуться за всіма іншими навколо. Коли гравця ось-ось можуть зловити, він кричить «ВРЯТУЙТЕ», й інші гравці прямують до нього і закривають його від того, хто ловить. Мета цієї гри - навчити гравців допомагати один одному в складних ситуаціях, проявляти солідарність і відданість.

### **«Оса»**

Усі гравці розташовуються навколо майданчика, бігаючи у різних напрямках. Один гравець є «ОСОЮ». Гравець, якого зловили, продовжує бігти, тримаючись за місце, куди його «вжалила оса». Якщо одного гравця ловлять тричі, він вибуває з гри.

### **«Мисливець, горобець і москіт»**

Розділіть гравців на групи по три особи. Один гравець – «мисливець», інший – «горобець», а третій – «москіт». «Мисливець» повинен вистрілити в «горобця», «горобець» повинен з'їсти «москіта», а «москіт» може укусити «мисливця». Щоб не було хаосу, гра має бути організована так, щоб одночасно грали лише три групи, поки інші відпочивають, веселяться або можуть замінювати когось з груп.



### «Вовк і вівця»

У середині зони розмітьте майданчик 2-4 метри шириною. Завдання «вівці» - пробігти через цю розмічену зону і не попастися «вовкові». Та «вівця», яку ловить «вовк», стає теж «вовком» і починає з ним разом ганятися за іншими гравцями. Гра продовжується, поки всі «вівці» не стануть «вовками».

### «Курка, курчата і сокіл»

Усі гравці тримають один одного за талію, утворюючи так колону (ланцюжок). Перший гравець у ланцюжку - «курка», всі інші - «курчата». Один гравець, який знаходиться поза ланцюжком, - «сокіл». «Сокіл» намагається збити з пантелику «курку» і зловити останне «курча».

«Курка» повинна захищати «курчат» від «сокола», відштовхуючи його руками. «Курча» теж повинне захищатися і втікати, при цьому тягнучи за собою всіх інших. Коли «курча» спіймають, усі міняються ролями.

### «Ковбої та індійці»

Діти діляться на рівні групи, вони можуть бути «ковбоями» або «індійцями» (діти самі вибирають, ким хочуть бути). Обидві команди лежать на животі обличчям одна до одної на відстані трьох метрів. У 2 метрах від гравців знаходяться м'ячі (на початку гри можна проводити без м'ячів). Тренер вирішує, коли «ковбої» повинні почати ловити «індійців». За сигналом «ковбой» устає, бере м'ячі і біжить за «індійцями». «Індійці» повинні втікати з м'ячами і стати за лінію, щоб урятуватися. Спіймані «індійці» стають ковбоями. Гра продовжується, поки не будуть спіймані всі «індійці» (рис. 38).



Рис. 38. «Ковбої та індійці»



### 6.4.2. Естафети

Естафети - це ігри-змагання, в які дуже просто грати. Їхня мета – отримання нових навичок, спритності і звичок у різних формах рухів.

Завдання цих ігор - збільшити емоційні потреби дитини.

- Координація рухів (пізнавальні і вольові чинники).
- Швидкість, спритність і мобільність.
- Веселитися і здолати перешкоди за найкоротший час.

Справжня цінність таких ігор полягає у виражених характеристиках змагання – діти змагаються за команду. Так гра допомагає гравцям розвивати командний дух і командні цінності. Крім того, естафети підходять дітям різного віку.

Існує два види естафет:

1. Естафети з предметами.
2. Естафети без предметів.

В естафетах завдання потрібно виконувати за певними правилами, а також дотримуватися певного кодексу поведінки (чесна гра).

#### Естафета колонами

Гравці об'єднуються в дві або більше колон, а напроти них стоять конуси. За сигналом тренера вони починають змагатися у швидкості, ведучи м'яч навколо конусів (у вільному стилі або за вказівкою тренера), подаючи або передаючи м'яч від одного гравця до іншого (рис. 39).

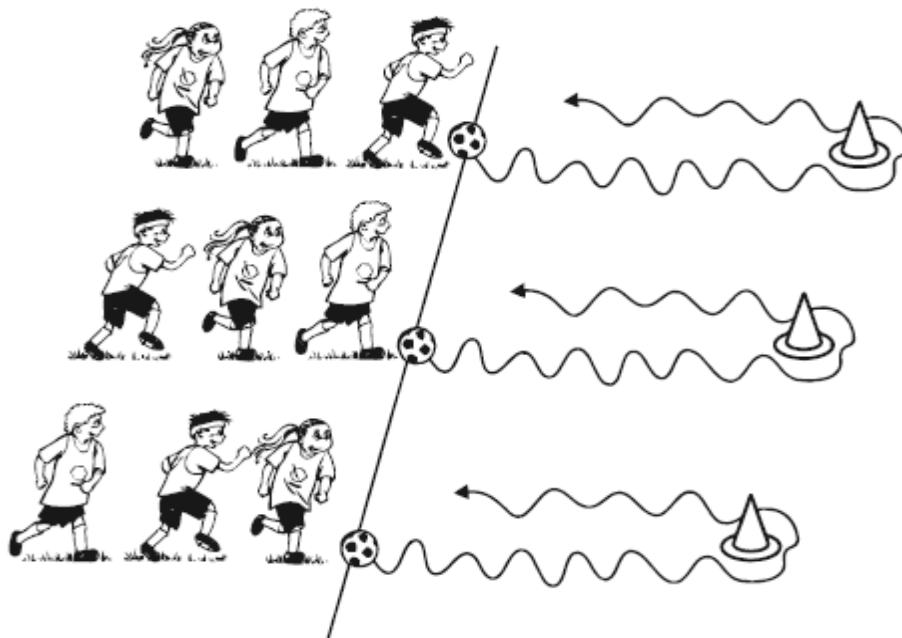


Рис. 39. Естафета колонами





### Румунська естафета

Гравці тримають м'ячі на животі (колінами), піднімаються на руки і йдуть (як краби). Рухаючись ногами вперед, вони намагаються провести м'яч довкола конуса і назад або передати його колезі по команді, який візьме м'яч з протилежного боку.

### Через тунель

Учасники діляться на дві колони, стоять (тримаючи ноги нарізно) з витягнутими руками. За сигналом останній гравець у колоні проповзає між ногами, переносячи хустку. Він передає хустку першому гравцеві в колоні, який біжить у кінець колони і виконує таке саме завдання. Гра продовжується, поки всі гравці не виконають це завдання і не займуть початкову позицію. Коли перший гравець у колоні помахав хусткою, завдання вважається виконаним (рис. 40).

#### Варіант

Гравці стоять у колонах, розставивши ноги. Перший гравець у колоні котить м'яч між своїми ногами назад (останньому гравцеві). Щойно останній гравець ловить м'яч, він біжить у початок і відправляє м'яч знову у кінець колони. Вправа повторюється, поки її не виконають усі гравці.

Гру можна провести в інший спосіб, дозволивши іншим гравцям торкатися до м'яча, поки він котиться назад, тобто обертати його руками.

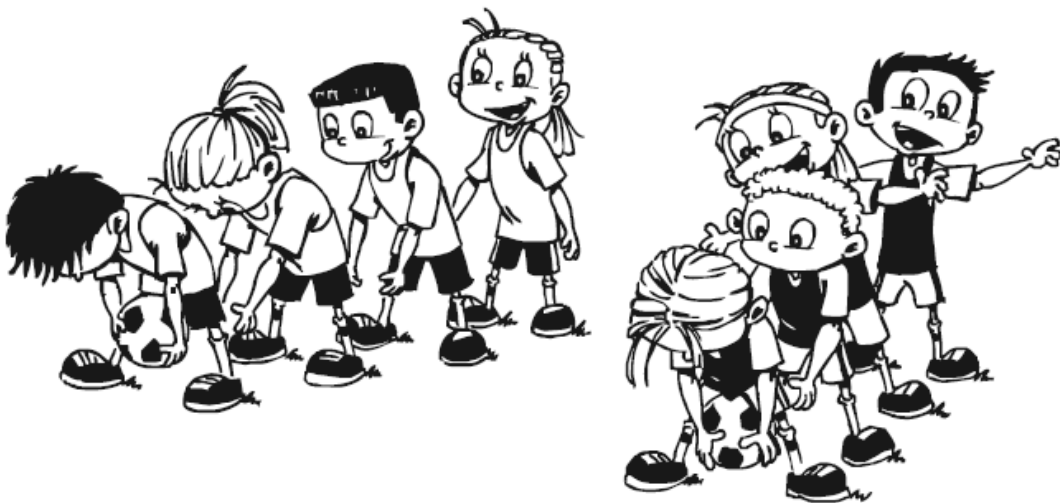


Рис. 40. Через тунель

### Дриблінг парами

Першим парам у колоні даються по два м'ячі кожному. За сигналом вони ведуть м'ячі до конусів і назад, але не повинні відходити



один від одного. Коли вони доходять до воріт, передають м'яч наступній парі, повертаються і прямують у кінець колони.

### **Прийом м'ячів**

Уся команда бере участь у цій грі (за умови рівної кількості гравців). Гравці стоять один за одним у двох колонах. На відстані десяти метрів знаходяться два обручі, по чотири м'ячі з кожного боку. Перший гравець повинен добігти до м'ячів, якомога швидше підняти всі чотири м'ячі і принести їх своєму колезі по команді. Той повинен бігти і віднести їх до обручів. Гра закінчується, коли одна з груп закінчує своє завдання і стоїть на лінії, зібравши всі м'ячі назад в обруч.

### **Естафета лежачи**

У цій грі учасники лежать на спині один за одним. Перші гравці в колонах тримають м'яч між ногами. За сигналом вони повинні кинути його на землю через свою голову. Наступний на черзі гравець бере м'яч ногами і кидає через голову в тому ж напрямку. Команда, яка перша завершує завдання, виграє гру.

#### **Варіанти**

- М'яч кидається через голову; наступний на черзі гравець бере його руками, пропускає між ногами і кидає наступному гравцеві.
- Гравці знаходяться на ближчій відстані один від одного. М'яч пропускається не по землі, а від ніг одного гравця до ніг іншого.
- М'яч кидається руками, а приймається ногами.
- Починає гру останній гравець у колоні (у протилежному напрямку).

### **Через обруч**

Напроти кожної колони знаходиться обруч. За сигналом перший гравець бере обруч і несе його вертикально уздовж колони так, щоб усі гравці могли пройти через нього. Коли всі гравці проходять через обруч, гравець, який ніс його, залишається в кінці, віддаючи обруч гравцеві попереду, який повторює завдання. Коли гравці знаходяться в позиції, з якої починали гру, перший гравець колони піднімає обруч як сигнал того, що гра закінчилася. Перша команда, яка закінчує завдання, отримує перемогу.

### **«Колючка»**

Гравці діляться на дві колони. Мета гри - передати і віддати пас легким губчастим м'ячем гравцям з іншої колони. М'яч повинен легко причепитися до клейких квадратів, які гравці носять на грудях і сідницях.

#### **Варіант**



Гравці передають м'яч руками, але його можна прийняти лише клейким квадратом на грудях.

- Гравці можуть передати м'яч («колючку») від колони до колони лише сідницями. Гравці передають її партнерам з іншої колони, сідаючи, тоді як партнер лежить на животі.

- М'яч передається спиною до спини, стоячи. Гравці рухаються між колонами назад.

### **Естафета зі стрибками та повзанням**

Гравці стоять один за одним у чотири колони. Між штангою і колонами навпочіпки сидить один з гравців, спираючись руками об землю так, щоб інші могли через нього перестрибнути. У трьох метрах від нього стоїть інший гравець, зігнувшись, щоб інші могли проповзти під ним. За сигналом перші гравці в колонах починають бігти; вони перестрибують через першого, проповзають під другим, пробігають навколо штанги і повертаються назад у свою колону уздовж лінії старту, торкаючись руки наступного гравця в колоні, який буде виконувати це завдання. Група, яка першою закінчить естафету, отримує перемогу.

### **Біг назад**

По суті, ця гра така сама, тільки відстань трохи ближча. Гравець, який починає змагання, знаходиться на стартовій лінії, повернувшись спиною. По сигналу він біжить спиною до штанги, обходить її і повертається у свою колону. Наступний гравець чекає дотику по руці і продовжує естафету.

Напроти кожної колони знаходяться 5-8 кілець. Гравці повинні стрибати з одного кільця в інше лівою або правою ногою, неначе вони перестрибують з каменя на камінь через струмок. Це завдання можна також виконувати, стрибаючи на обох ногах, але кільця повинні знаходитися ближче одне до одного.

Усі гравці діляться на чотири групи, які утворюють кола по кутах поля. За сигналом групи повинні мінятися місцями по діагоналі: група 1 з групою 3, а група 2 з групою 4. Чия група добіжить першою? Групи можуть стрибати, ходити рачки тощо.

### **Змагання колон**

Усі гравці у групі тримають один одного за пояс, біжать до прапорця і назад. Та команда, останній гравець якої першим пересіче стартову лінію, виграє. Група не повинна розпадатися (рис. 41).

Естафету можна організувати різними способами:

- Гравці тримають один одного по-іншому; вони можуть бігати у певний спосіб, ходити або бігти назад;



- Тримаючись один за одного, гравці можуть стрибати на одній або двох ногах
- Гравці кладуть руки на плечі сусіда;
- Тримаючи протягнуту руку колеги по команді перед собою і поклавши свою руку на плече наступного гравця;
- Тримаючи праву стопу в правій руці, а ліву руку покласти на плече сусіда;
- Тримаючи праву ногу гравця позаду правою рукою, а ліва рука на плечі сусіда, який знаходиться попереду.

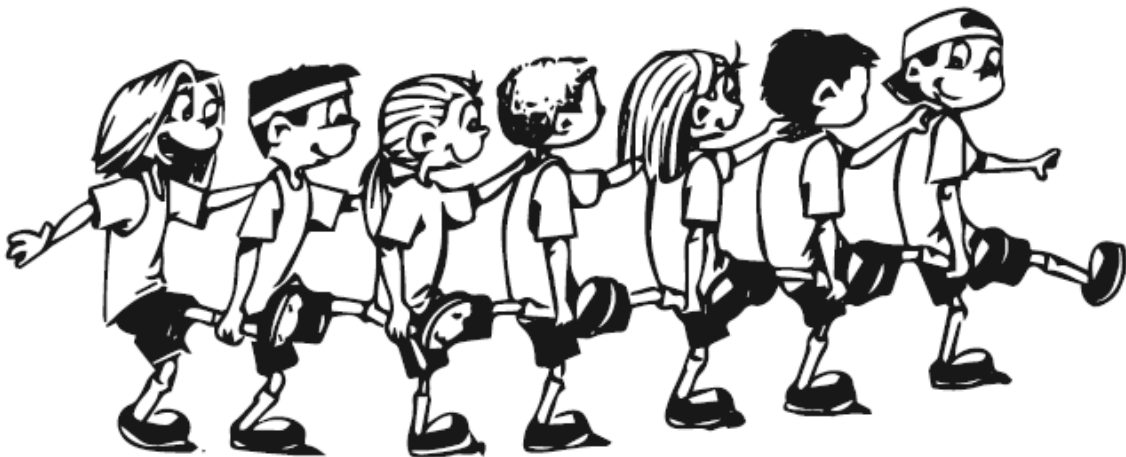


Рис. 41. Змагання колон

### Перенесення предметів

Розставте різні предмети навколо штанги – маленькі м'ячі, конуси, скакалки і все, що ви зможете знайти. За сигналом перші гравці в колоні біжать до штанги, намагаючись забрати з собою якомога більше предметів. Потім вони біжать до своєї колони і назад до штанги, розставляючи предмети там, де вони були. Повертаючись до колони, потрібно доторкнутися до руки наступного гравця з його команди, який продовжить гру.

Цю гру можна проводити різними способами. Розділити гравців на дві групи. Вони стоять поряд один з одним, готуючись перенести всі предмети, які їм передадуть. Їм не дозволяється рухатися під час гри. Різні предмети розставляються напроти першого гравця на черзі (іграшки, одяг тощо). Він бере перший предмет і передає його наступному гравцеві, який повинен передати його далі. Коли предмет доходить до останнього гравця команди, той ставить його на землю. Предмети повинні передаватися швидко і безперервно. Будьте уважні і розкладайте однакові предмети напроти кожної колони.



### Стрибки

Команди стоять у двох або трьох колонах. Напроти кожної з них малюється лінія для контролю старту. У десяти метрах від лінії малюють кілька кіл (на значній відстані одне від одного). Кожен гравець повинен пройти через них (у стрибку), однією ногою потрапляючи в коло (рис. 42).

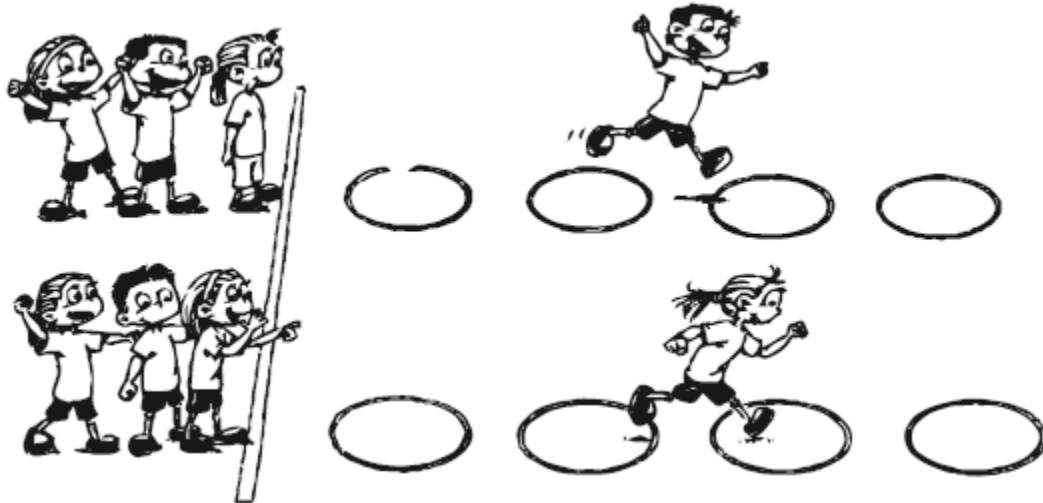


Рис. 42. Стрибки

### Через обруч

Напроти кожної колони знаходиться обруч. За сигналом перший гравець бере його і несе вертикально через колону, щоб інші гравці пройшли через нього якомога швидше. Після цього гравець залишається в кінці колони і віддає обруч першому гравцеві. Гравець, який стоїть на початку, повторює завдання. Гра триває, поки всі не повернуться на свої початкові позиції. Потім перший гравець у колоні піднімає обруч, щоб показати, що команда виконала завдання (рис. 43).



Рис. 43. Через обруч



### Класики

Обручі розкладаються на землі, як для гри у класики. Гравці сідають навпочіпки і рухаються. Щоб потрапити в поле з одним обручем, вони повинні стрибати на двох ногах; якщо потрібно потрапити в поле з двома обручами, то стрибки здійснюються ногами нарізно (рис. 44).

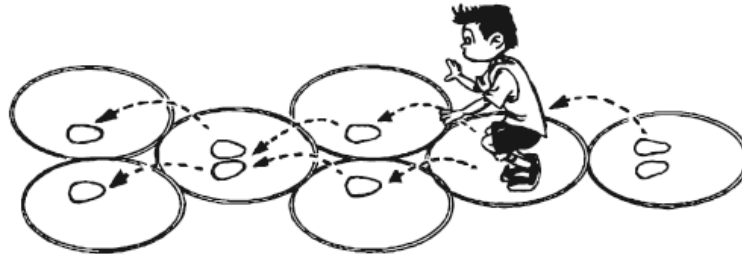


Рис. 44. Класики

### Повернути конус

Гравці розміщуються в двох колонах. Кожній колоні видається свій конус, м'яч і обруч. Конуси і м'ячі знаходяться на відстані 4 метрів один від одного, а м'ячі й обручі - на відстані 6 метрів. За сигналом перший гравець у колоні бере конус і біжить навколо м'яча, прямує до обруча, в який кладе конус, і повертається назад. Наступний гравець біжить тим самим шляхом, цього разу бере конус з обруча і несе його туди, де він стояв спочатку. Команда, яка першою виконала завдання, виграє змагання.

#### 6.4.3. Орієнтація

##### Пошуки із заплющеними очима

Усі гравці знаходяться на окресленому майданчику. Один з них із заплющеними очима. Він повинен когось зловити. Як тільки йому це вдається, гравці міняються місцями. Учасники, які втікають, повинні кликати того гравця, який ловить, і повідомляти його про своє місцезнаходження, щоб йому було легше їх ловити (рис. 45).

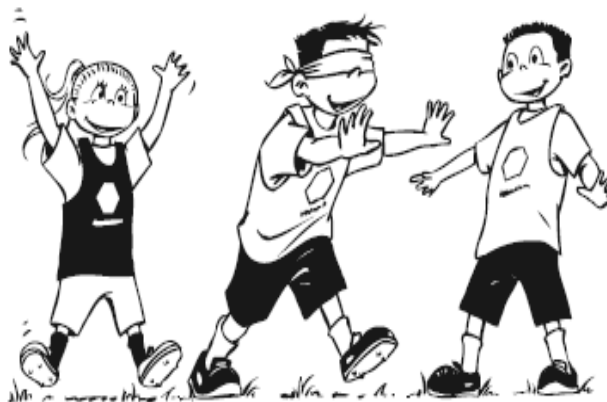


Рис. 45. Пошуки із заплющеними очима



### «Зібрати м'ячі»

Гравці із зав'язаними очима повинні зібрати м'ячі в обруч. У них має бути партнер, який їх направлятиме. Гра може проводитися 2-4 командами, кожній команді видаються по 4 м'ячі. Перша команда, яка виконує завдання, виграє гру.



Рис. 46. «Зібрати м'ячі»

### «Фіксовані ворота»

Одному з гравців зав'язують очі. За сигналом він б'є по воротах. Його партнер, який знаходиться за межами майданчика, каже йому, куди бити. Пари грають один проти одного, як і групи.

### «Мінне поле»

Гравцям з однієї команди зав'язуються очі, поки інша команда збирає різні предмети в центр майданчика (конуси, обручі тощо). За сигналом гравці із зав'язаними очима ходять по «мінному полю», намагаючись не перевернути предмети (гравцеві дозволяється доторкнутися до них, але він не повинен їх рухати чи перевертати). Предмети повинні знаходитися на достатній відстані один від одного, щоб гравці могли вільно пройти між ними. Команда, яка збила найменшу кількість предметів, виграє гру.

### «Сліпий кучер»

Гравці діляться на трійки з одним гравцем посередині. Зав'яжіть йому очі і тримайте міцно за зап'ястя однією рукою і за верхню частину руки іншою. Проведіть його навколо майданчика обережно, щоб він не натрапив на іншого гравця. Починайте рухатися швидше. Міняйтеся місцями, щоб кожен гравець у парі спробував себе в ролі веденого (рис. 47).



Цю гру також можна проводити в парі.



Рис. 47. «Сліпий кучер»

### Рух на звук

Гравець із зав'язаними очима пересувається між кількома перешкодами з конусів, намагаючись потрапити в обруч. Інший учасник гри спрямовує його, плескаючи в долоні. Той гравець, який найшвидше виконає завдання, не перекинувши перешкоди, виграє змагання. Якщо учасник перевертає один з конусів, гра продовжується тільки після того, як конус поставлять на місце (рис. 48).

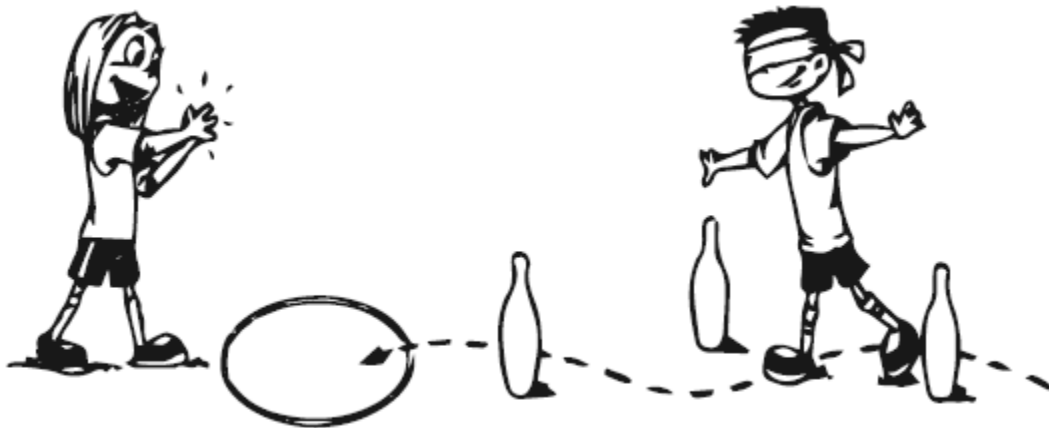


Рис. 48. Рух на звук

### «Регулювальник руху»

Рух відбувається по обмеженому майданчику. Гравці групуються по парах, тримаючись за руки. Вони рухаються в тому напрямку, куди вказує тренер: вправо, вліво, вперед або назад. Гру також можна проводити з м'ячем (чи двома) або без нього (рис. 49).





Рис. 49. «Регулювальник руху»

### Пошук маленьких м'ячів

По майданчику розкладають м'ячі для тенісу і для пінг-понгу. Гравцям зав'язують очі. Їхнє завдання - зібрати якомога більше м'ячів. Гравець, який зібрав найбільшу кількість м'ячів за вказаний час, стає переможцем (рис. 50).

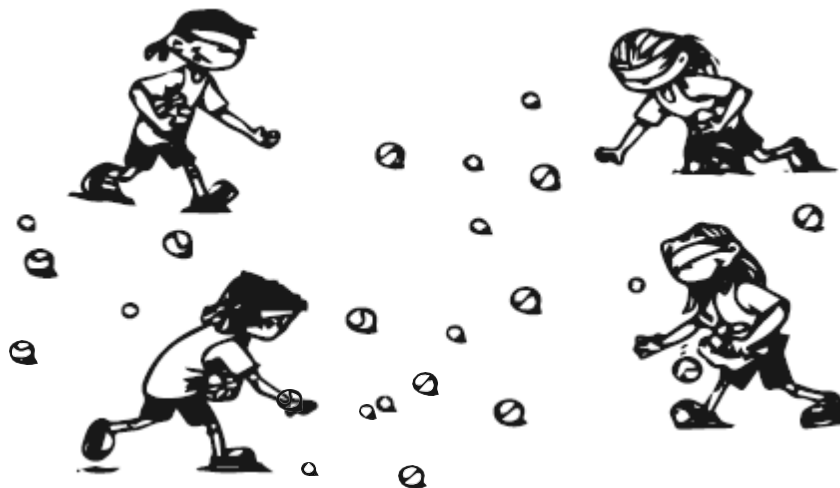


Рис. 50. Пошук маленьких м'ячів

### Гра з підказками

Гравці однієї команди із зав'язаними очима тримають один одного за пояс. За сигналом вони починають рухатися, а один із гравців каже їм, де ті знаходяться, намагаючись провести їх через «мінне поле». Яка команда пройде через найбільшу кількість конусів, не перевернувши їх?

### «Кораблі в тумані»

У грі беруть участь чотири команди. Гравці із зав'язаними очима тримаються за пояс один одного. Усі знаходяться в одному кінці поля,



стоячи один за одним. У іншому кінці знаходяться чотири мати, на них стоять гіді кожної команди. За сигналом усі чотири команди стартують у напрямку до матів. Гіді використовують різні сигнали (вліво, вправо, прямо вперед тощо), щоб спрямовувати свої «кораблі» до матів. Група, яка першою дісталася до матів, виграє.

### «Передай м'яч!»

Гравці стоять уздовж кола. У середині кола знаходиться гравець із заплющеними очима і з м'ячем в руках. Гра починається, коли один із гравців вигукує «пас!». У цей момент гравець із заплющеними очима повинен кинути м'яч у тому напрямку, звідки він почув голос. Якщо він кидає м'яч у того гравця, який кричав, то заробляє очко. Гравцеві в центрі кола дозволяється робити тільки п'ять спроб, потім його замінює інший. Хто набере найбільше очок?

#### 6.4.4. Вправи та ігри на рівновагу і стійкість

Один з перших уроків футболу для цього віку повинен навчити, «як зберігати рівновагу і стійкість», міняючи ритм, швидкість і напрям під час матчу. (Важливо знижувати центр тяжіння тіла, згинати стегна, коліна і щиколотки, а ноги тримати трохи нарізно).

#### ВПРАВИ

- Хаотичні рухи і біг в обмеженому просторі, приділяючи особливу увагу стійкості (уникати зіткнень, півобертів і поворотів).
- Біг у вільному стилі, стоячи на одній нозі за сигналом тренера (мінати ногу);
- Біг у вільному стилі, різко змінюючи напрямок за сигналом тренера;
- Стрибки із стійкого положення і поворот на 90, 180 або 360 градусів в обох напрямках (на місці);
- Те ж саме, тільки цього разу спочатку стрибок на одній нозі.
- Ходіння по скакалці.
- Кожному гравцеві видається маленька скакалка, з якої він робить маленьке коло, змію або лінію, стрибаючи і граючи навколо неї, здійснюючи піруети й інші фігури.
- Така ж вправа, тільки гравці працюють у парах. Усі роблять синхронно: стрибки, повороти і приземлення на одну або дві ноги, слідкуючи за рівновагою і ритмом.
- Переходити через скакалку. Один гравець у кожному полі виконує такі фігури, які каже тренер.



• Варіант: один гравець може виконувати якийсь рух, а інші імітуватимуть його.

• Дриблінг у вільному порядку в обмеженому просторі; зберігаючи рівновагу;

• По сигналу тренера, гравці сідають на м'яч;

• Ведучи м'яч, стати на нього однією ногою і тягнути його до п'яти (тієї ж ноги) в будь-якому напрямку.

Дриблінг різними способами. За сигналом тренера зупинитися або змінити дію (стрибнути через м'яч, зберігаючи стійкість і рівновагу, сісти на м'яч).

### Ручний м'яч

• Підкинути м'яч високо і зупинити його, схопивши після відскоку від землі; ви можете хапати його руками, ногами, різними частинами тіла.

• Підкинути м'яч високо, і щойно він відскочить від землі, перестрибнути через нього, розвівши ноги, щоб не доторкнутися до м'яча.

• Поставте м'яч на лоб і намагайтеся його тримати в такому положенні якомога довше (рис. 51).

• Поставте м'яч на задній бік шиї, намагайтеся його утримувати там під час руху; не дайте м'ячу впасти.

• З того ж положення спробуйте кинути м'яч над головою і прийняти його за допомогою різних технік.

• Ведіть м'яч, коли на голові знаходиться конус.

• Передайте м'яч партнерові на одну ногу.



Рис. 51. Утримання м'яча на лобі



## ІГРИ

### «Бої півнів»

Стрибки на одній нозі, «скуйовджуючи» плече суперника. Можливі варіанти: гравцям можна дозволити або заборонити міняти ногу, на якій вони стрибають (рис. 52).



Рис. 52. «Бої півнів»

### «Дуель» на місці

Гравці стоять парами обличчям один до одного, тримаючи руки на рівні плечей, стоячи або сидячи навпочіпки. Вони б'ють один одного по долонях, намагаючись збити один одного з рівноваги (якщо один з них посуне ногу, інший отримує очко).

#### 6.4.5. Ігри і вправи з конусами

##### Індивідуальні вправи

- Кожному гравцеві дається м'яч і конус. Рухаючись, він кидає м'яч з конуса і потім намагається зловити його. Тримайте конус так, щоб зловити в нього м'яч.
- Підніміть м'яч ногою і високо його підкиньте. Прийміть м'яч конусом. Рухайтесь, міняючи напрям і повертаючись.
- На місці перекидайте м'яч з лівої руки на праву, приймаючи м'яч конусом.
- Жонглювання м'яча головою, ногою і коліном, приймаючи його конусом.
- Високо підкидайте м'яч з конуса (якомога вище) і приймайте його в конус, сидячи навпочіпки. Намагайтесь не впустити м'яч. Виконуйте завдання м'яко, ритмічно, розслабивши зап'ястя.
- Повторіть вправу, сидячи навпочіпки, на землі і стоячи.



### Вправи в парах

- Робота в парах. Гравці кидають м'яч один одному і ловлять їх конусами. Пильнуйте за тим, як ви подаєте і кидаєте!

- Робота в парах. Кидайте м'яч з конуса у бік голови партнера. Він відбиває м'яч ударом головою, а ви приймаєте його конусом. (Передача/подача м'яча як дарунку).

- Робота в парах. Кидайте м'яч своєму партнерові. Він повинен прийняти його коліном, ногою або головою, а потім конусом (пас/подача, неначе м'яч подається «на блюді»).

- Також обидва гравці можуть кидати і приймати м'яч одночасно.

- Гравці працюють у парах. Кожен гравець кидає свій м'яч у повітря (вертикально) і ловить м'яч партнера.

#### Варіант

М'яч підкидається високо вгору, але висота залежатиме від відстані між партнерами. Гравці залишають свої конуси на землі і біжать за конусами партнера, щоб ними приймати м'яч.

Перекидання «морозива» (м'яча з конусом одночасно) партнерові, який приймає його обома руками. Поступово гравці збільшують відстані між собою. Вони повинні намагатися зловити «морозиво» однією рукою (рис. 53).



Рис. 53. Перекидання «морозива»

### ПЕРЕДАЧА ЯК ПРИЙОМ

За своєю суттю вправа така сама, як і попередня, тільки тепер партнери одночасно кидають один одному «морозиво». Вони мають бути обережні, щоб не впустити його.

#### Варіанти

Гравці ставлять конуси діагонально по відношенню до їх позиції, кидають м'яч, міняються місцями і біжать, щоб узяти конуси і прийняти м'яч.

- У парах гравці можуть кидати м'яч і давати самі собі різні завдання.



### Групові вправи:

- Гравці рухаються по колу з м'ячами, які знаходяться в конусах, кидаючи м'ячі один одному. (Варіант: вони можуть триматися за руки, бити по м'ячу ногою і приймати його в конус).

- Один гравець рухається між конусами – кидає м'яч, біжить до одного з них, повертається, щоб спіймати м'яч, а потім біжить до іншого, повертається знову тощо.

- Гравці можуть робити те ж саме, але тепер з чотирма конусами.

- Усі гравці бігають по розміченому майданчику. У половини гравців є м'ячі, в іншій половині їх немає. Вони кидають м'ячі гравцям, яких упізнають.

- Пара рухається і передає спочатку один м'яч, потім два.

### Варіанти

- Гравець приймає м'яч грудьми, коліном, головою і різними частинами ноги, потім повертає його в конус партнера.

- Трьом гравцям дається один м'яч. Вони біжать уперед, міняючи позиції та передаючи м'яч один одному, підтримуючи один ритм і не випадаючи з групи.

- «Конусбол» - гравець, тримаючи м'яч у руках, підкидає його та виконує удар ногою у напрямку свого партнера, який намагається його впіймати конусом (рис. 54).

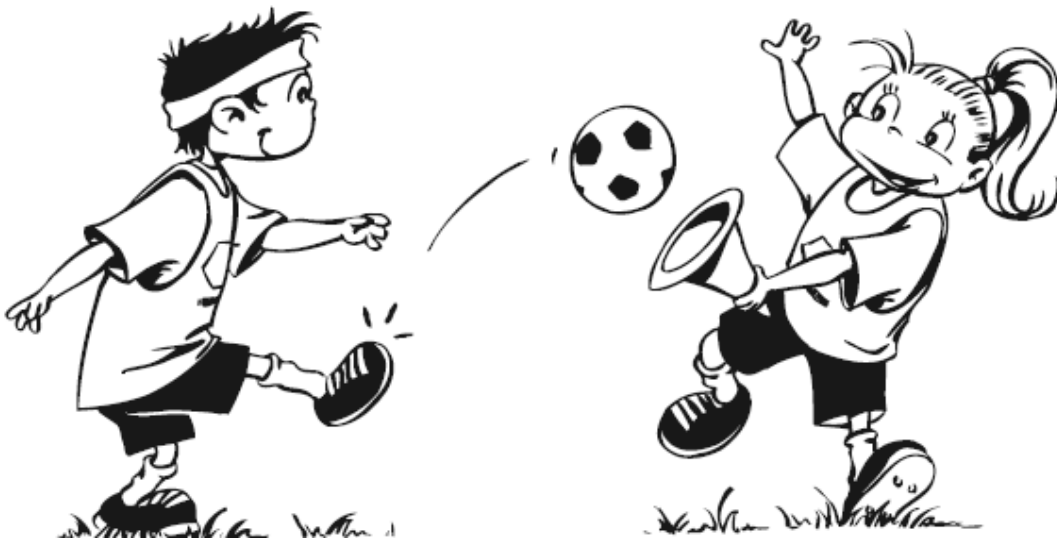


Рис. 54. «Конусбол»



#### 6.4.6. Ігри з обручем

Учасники діляться на дві команди. Перший гравець кожної команди пролазитиме через обруч, починаючи з голови, а другий - починаючи з ніг і закінчуючи головою. Гра продовжується, поки всі гравці не виконають завдання. Перша команда, яка пройде через обруч і виконає завдання правильно, виграє змагання.

##### Варіант

Учасники діляться на 2, 3 або 4 групи. Гравцям навпроти дається обруч, через який вони повинні стрибати (на обох ногах) або пройти (як у грі зі скакалкою), прямуючи до конуса і назад, передаючи обруч наступному гравцеві. Група, яка закінчила завдання першою, виграє змагання.

#### «Лелека і жаби»

Вирішіть, хто гратиме роль «лелеки» за допомогою лічилки. Інші гравці стають «жабами». На майданчики розкладаються кілька обручів («водяних лілій»), які є укриттям для «жаб».

«Жаби» стрибають рачки, за сигналом вони починають стрибати на одній нозі, а «лелека» намагається їх зловити. Якщо «жаба» встрибує в один з обручів, вона врятована. Якщо «жаба» знаходиться дуже далеко від обруча, її може зловити «лелека», втім, інша «жаба» може надати їй укриття у своєму обручі. Якщо «жаба» не змогла врятуватися, то вона стає «лелекою» (а «лелека» стає «жабою») і починає полювати за іншими «жабами».

#### «Удар по обручу»

Змагаються дві команди (8 гравців у кожній). Повернувшись спиною до обручів, вони кидають м'ячі через голову. Гравцям дозволяється спочатку подивитися, де знаходяться обручі, перш ніж здійснювати кидок. Команда, яка набере найбільшу кількість очок, виграє.

#### «Скарбничка»

Гравці утворюють чотири команди по чотири особи. Команди стоять, сидять або лежать на стартовій лінії. Напроти них на відстані кількох метрів розташовані чотири обручі. За командою тренера («скарбничка») вони одночасно прямують вперед до своїх обручів відповідно і стають у них. Після трьох повторів завдання вибирається найліпша команда. Стартові позиції можуть відрізнятись (на вибір тренера).

#### «Очки за обруч»

Гравці діляться на дві команди по вісім осіб. П'ять обручів розкладаються по майданчику – один посередині, а чотири по кутах майданчика. Гравці грають лише одним м'ячем. Очки нараховуються, коли м'яч приймається по інший бік обруча учасником команди того гравця, який



кинув м'яч. Завдання іншої команди забрати м'яч з рук суперників. Щойно вони відбирають м'яч, команди міняються місцями. Гра проводиться до певної кількості очок або за певний проміжок часу (рис. 55).



Рис. 55. «Очки за обруч»

### Стрибки з обручем

Напроти кожної колони лежить обруч. За сигналом тренера перший гравець бере обруч, надягає його на себе, тримаючи на рівні пояса, стрибає якнайдалі, після чого залишає обруч на землі. Наступний гравець стрибає з обручем з того місця, де попередній гравець залишив його. Колона, яка перша дістанеться до воріт, виграє змагання.

### Перешкода у вигляді обруча

Обручі лежать на землі (кожен на відстані двох метрів один від одного). Учасники діляться на дві групи. Одна група стає в обручі. Інша команда веде м'яч і передає його між учасниками своєї команди. Гравці в обручах намагаються забрати м'ячі у них, але при цьому вони не повинні виходити з обручів (одна нога весь час має бути усередині). Коли вони торкаються до м'яча, команди міняються місцями.

### Футбольні «бродяги»

Учасники ведуть м'яч по колу навколо майданчика, де розкладені обручі. Кількість обручів завжди на один менша, ніж гравців. За сигналом учасники, не припиняючи вести м'ячі, намагаються взяти





один з обручів. Гравець, який отримає останній обруч, стає переможцем (рис. 56).

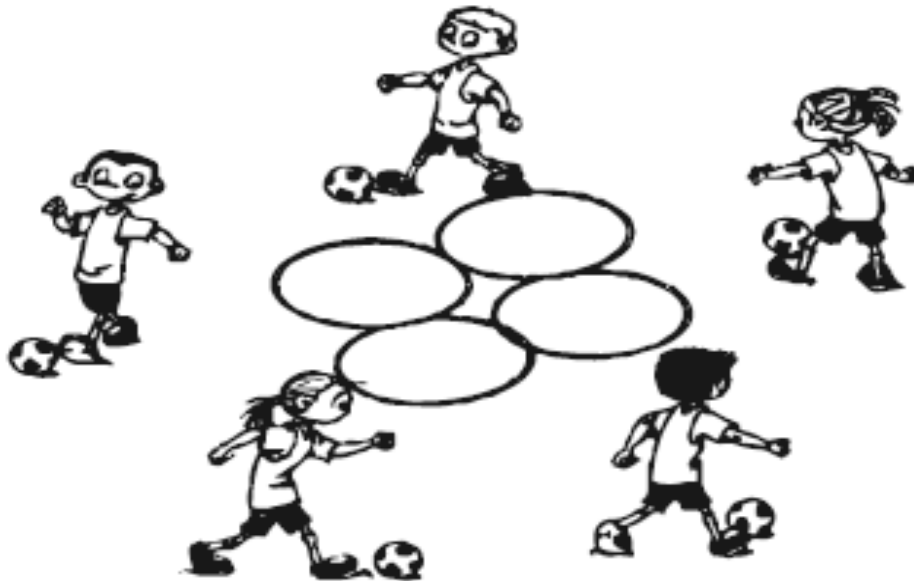


Рис. 56. Футбольні «бродяги»

#### 6.4.7. Футтеніс

Тренування і методологія навчання футбольної техніки показали, що тренери і теоретики часто використовували футтеніс як чудовий інструмент для поліпшення базової техніки гри дітей. Крім того, ця гра підвищує мотивацію дітей і розвиває у них відчуття колективності, спілкування та взаємодії, відданості й альтруїзму. У зв'язку зі всім вищевикладеним футтеніс є необхідним елементом нашої футбольної школи, у вуличному спорті і на семінарах. Ця гра зобов'язана своєю популярністю тим психологічним і футбольним якостям, які вона розвиває і яким сприяє.

Ця гра надає тренерам широкий спектр можливостей для розвитку відчуття справедливої гри дітей і певної кількості позитивних якостей, які також впливатимуть на інші аспекти їхнього життя. Навчивши дітей дотримуватися правил гри і поважати особу суперника, ми також учимо їх шанувати традиції, закони і правила життя.

Чесність у грі та справедливе суддівство повинні впливати на їхню поведінку в тій обстановці, де вони живуть. Організуючи уроки і майданчик для футтенісу, ми не повинні починати з гри відразу. Дуже корисно (але не необхідно) починати зі вступних завдань (індивідуально, в парах або групами) і познайомити дітей з основними принципами жонглювання та іншою технікою (рис. 57).



Буде корисно і добре, якщо на майданчику гратиме музика. Вона допомагає дітям розвивати відчуття руху та координації, а також спонукає їх жонглювати не лише ногами, тулубом, головою, але і руками разом з різними танцювальними рухами. Ми можемо дати можливість і дітям, і батькам удосконалювати їхню техніку руху.



Рис. 57. Футтеніс

#### ПРАВИЛА ФУТТЕНІСУ

##### **Поле**

Розмір поля залежить від кількості гравців, ширини і висоти сітки.

##### **Гравці**

У кожній команді від 1 до 5 гравців. Ідеальна пропорція буде 3 на 3 або 4 на 4, але в командах може бути на одного гравця більше.

##### **Хід гри**

Правила гри часто міняються залежно від бажань тренера. У цій інструкції ми пропонуємо певний набір правил, які ви можете використовувати. У цілому вони дуже схожі на правила гри у волейбол.

Гравець подає м'яч із задньої лінії свого боку поля. Дозволяється, щоб м'яч відскочив від землі, перш ніж він попаде на бік суперника. Також дозволяється (але це необов'язково), щоб м'яч торкнувся землі один раз до того, як його відіб'ють.

М'яч можна подавати різними способами: внутрішньою або зовнішньою стороною стопи, підйомом ноги, ударом з напівльоту або ударом головою.

Кожному гравцеві дозволяється мати стільки контактів з м'ячем, скільки він вважатиме за потрібне. Наносити удар по м'ячу, перш ніж він перейде через сітку, дозволяється не більше, ніж трьом гравцям.



Ви можете також вирішити, як ви хочете, щоб м'яч відбивався, наприклад, лише ногою або ударом головою, лівою чи правою ногою, ударом з напівльоту тощо.

Подача виграється після зарахування очка; сет закінчується, коли команда заробляє 15 очок. Якщо в результаті виходить нічия, розігруються ще два очки. Гравці повинні чергуватися на подачі. Тренер вибирає команди і перевіряє, щоб правила відповідали технічним можливостям гравців. Гравці можуть змінити правила, якщо захочуть.

Гравець, що подає м'яч, може мати 2 або необмежену кількість спроб для успішної подачі. М'яч не повинен відскакувати від землі більше одного разу (необхідно вирішити, скільки разів м'яч може відскакувати від землі).

Обмежена кількість тих, хто доторкається до м'яча (визначте цю кількість самі).

### **Футтеніс із забороненими зонами**

Розмітьте дві зони (1-2 метри шириною) на майданчику для футтенісу, куди м'ячу не можна потрапляти, коли він подається і відбивається.

Варіант

Зона (1 метр шириною) буде розмічена так, щоб розділити одну сторону майданчика на дві частини, щоб гравці команди змогли розділитися на першу і другу зону. Гравці чергуються, як і в попередньому варіанті, але їм не дозволено залишати м'яч у тій зоні, де вони не знаходяться.

Підганяйте правила до бажань і можливостей дитини.

### **6.4.8. Футбаскетбол**

Це дуже цікава і весела гра, яка проводиться у футбольній школі. Звичайний обруч знаходиться на висоті 50 сантиметрів. Позаду дошки немає, тож гравці можуть забивати з усіх боків. Не існує точних правил, як потрібно використовувати кошик, немає спеціальних вимог, але варіанти, які ми наводимо тут, ґрунтуються на різних рівнях технічних здібностей гравців. Далі ви ознайомитесь з кількома варіантами, які ви, проте, вільно можете доповнювати.

#### **ТОЧНИЙ УДАР У КОШИК**

- Гравці можуть наносити удар по кошику з різних позицій, рукою або ногою (внутрішньою або зовнішньою стороною стопи, всім підйомом тощо) (рис. 58).

- Подача свічкою – удар із землі.



• Після жонгливання від конуса до обруча, виконавши удар головою, спробувати заробити очко.

Варіанти

- Змінити відстань.
- Змінити кількість дозволених відскоків.
- Розмітити нову зону (наприклад, 2x2 метри навколо кошика).
- Удари прямо головою (групи наносять удари по черзі; наносячи удари по кошику, кожен гравець біжить, щоб узяти м'яч і повернути його наступному гравцеві на черзі).
- Удари різними частинами стопи по кошику збоку.

### У парях

• Гра 2 на 2, гравці жонглюють м'ячем у бік обруча і намагаються забити ногою або головою.

### Безладні удари

Усі вищезазначені варіанти можна застосовувати в ситуації, коли у групи є 2 або 3 м'ячі. Усі гравці наносять удар по обручу одночасно, створюючи безладний рух перед обручем. Це хороша вправа для підвищення настрою серед учасників. Ви повинні відзначити зону навколо обруча, з якої не можна наносити удар. Гра обмежується або за часом, або за кількістю набраних очок.



Рис. 58. Футбаскетбол

Необхідно дотримуватися наступних принципів під час гри:

- Гравці з групи наносять удари окремо (за винятком хаотичних ударів).
- Після спроби кинути м'яч у кошик кожен учасник повинен повернути його у свою групу.
- Необхідно розмітити зону, з якої не можна наносити удари.
- Гра ведеться, поки не буде зараховано певну кількість очок або за певний проміжок часу; також можна визначити певну кількість спроб для кожного гравця.



## 7. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### Змістовий модуль 1. Характеристика гри ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1

№	Назва теми	К-ть годин
1.	Методика навчання техніки ударів по м'ячу ногою. Навчальна гра.	4
<b>Завдання</b>		
<p>1. Ознайомити з класифікацією ударів по м'ячу ногою.</p> <p>2. Показати техніку виконання ударів по м'ячу ногою:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) внутрішнім боком стопи;</li><li>б) серединою підйому;</li><li>в) внутрішньою частиною підйому;</li><li>г) зовнішньою частиною підйому;</li><li>г') зовнішнім боком стопи;</li><li>д) носком;</li><li>е) п'ятою.</li></ul> <p>3. Пояснити МН ударів по м'ячу ногою.</p> <p>4. Ознайомити зі структурою навчаючих програм техніки ударів по м'ячу ногою.</p> <p>5. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння техніки ударів по м'ячу ногою.</p> <p>6. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку ударів по м'ячу ногою.</p>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<p>1. Класифікацію техніки ударів по м'ячу ногою.</p> <p>2. Аналіз техніки виконання ударів по м'ячу ногою: зміст попередньої, підготовчої, робочої та завершальної фаз.</p> <p>3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки ударів по м'ячу ногою.</p> <p>4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки ударів по м'ячу ногою.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<p>1. Технічно правильно виконувати удари по м'ячу різними способами: ногою – з місця, в русі, в умовах активної перешкоди з боку суперника.</p> <p>2. Виконати тестові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.1. Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи з 25 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота).</li><li>2.2. Удар по м'ячу серединою підйому з 15 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота).</li><li>2.3. Удар по м'ячу будь-яким способом з 20 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 2 влучання у ворота). Примітка: м'яч повинен перетнути лінію воріт повітрям.</li></ul> <p>3. Проводити рухливі ігри й естафети з елементами ударів по м'ячу ногою та застосовувати їх у соціальному проєкті «Відкриті уроки футболу».</p>		



<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>
1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів.
<b>Інвентар</b>
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.
<b>Домашнє завдання</b>
1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці виконання ударів по м'ячу ногою. 2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки ударів по м'ячу ногою. 3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання ударів по м'ячу ногою: зміст попередньої, підготовчої, робочої та заключної фаз. 4. Законспектувати навчаючі програми з техніки ударів по м'ячу. 5. Ознайомитися з Правилком 1 «Поле для гри».

**Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи (рис. 59)**

<b>Алгоритм навчання, крок</b>	<b>Організаційно-методичні дії викладача</b>	<b>Зміст дій</b>	<b>Рівень виконання вправи</b>
1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконання у сприйнятті матеріалу
2	Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП*)	Виконання ударних рухів, стоячи без м'яча	Узгодженість рухів окремих частин тіла
3	Звернути увагу на правильне виконання ПФ і РФ	Удар по нерухомому м'ячу з місця	М'яч повинен котитись по землі
4	Звернути увагу на те, що під час руху ударної ноги п'ята випереджає носок, удар наноситься по центру м'яча	Удар по нерухомому м'ячу з розбігу (3-4 кроки)	М'яч точно спрямовується партнеру і котиться по землі
5	Звернути увагу на те, що опорна нога у ПФ ставиться на лінії м'яча або за м'ячем	Студ.1 злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним і ударом внутрішнім боком стопи передає його Студ.2	М'яч точно спрямовується партнеру і котиться по землі



6	Звернути увагу на те, що опорна нога у ПФ ставиться на відстані 40-50 см від м'яча, удар наноситься дещо вище середини м'яча. У РФ супроводження м'яча ударною ногою менш тривале	Студ.1 злегка (рукою або ногою) посилає м'яч Студ.2. Завдання Студ.2 - одним дотиком відправити м'яч Студ.1, спочатку з одного кроку, а потім з розбігу (5-6 кроків)	М'яч точно спрямовується партнеру і котиться по землі
7	Вимагати, щоб: після передачі м'яча Студ. відкривались на вільне місце; удар виконувався по черзі правою і лівою ногами	Передачі м'яча у парах в один дотик з довільним пересуванням по майданчику	М'яч повинен постійно котитись по землі
8	Вимагати, щоб передачі м'яча виконувалися в один дотик	Студ. передають м'яч один одному, пересуваючись на високій швидкості бігу	Зберігає ритм руху, м'яч котиться по землі
9	Вимагати, щоб удари по м'ячу виконувалися правою і лівою ногами	Два Студ. по черзі перебивають м'яч через сітку чи перешкоду висотою 1 м. Удар по м'ячу наноситься після одного відскоку від землі	Тривалий контроль м'яча
10	Вимагати, щоб удари по м'ячу виконувалися правою і лівою ногами	Та ж сама вправа, але передачі виконуються в один дотик	Тривалий контроль м'яча
11	Вимагати, щоб Студ. постійно рухались назустріч м'ячу так, щоб його зручно було зупинити	Ігрова вправа: квадрат 4x2 на майданчику 10x10м. Передачі м'яча в два дотики. Студ.5 і Студ.6 відбирають м'яч	Тривалий контроль м'яча



12	Поставити за умову: гол зараховується тільки після удару внутрішнім боком стопи	Двобічна гра	Ефективність ударів по воротах
----	---	--------------	--------------------------------

**Примітка:** Тут і далі в розділі використовуються такі скорочення:

РФ – робоча фаза;

ПФ – підготовча фаза;

В – викладач;

ТП – технічний прийом.

#### Біомеханічна структура виконання ТП.

ПФ – постановка опорної ноги і замах ударної. Опорна нога ставиться за 10-15 см від м'яча, коліно трохи зігнуте, поздовжня вісь стопи майже паралельна напрямку удару. Ударна нога відводиться назад і ступня розвертається так, щоб поздовжня вісь стопи була паралельна землі. Верхня частина тіла трохи нахилена вперед, погляд скерований на м'яч. Руки знаходяться уздовж тіла і забезпечують рівновагу.

РФ – удар і провідка м'яча починається зі згинання опорної ноги, потім починають рухатись стегно, гомілка та стопа (саме у такій послідовності). У момент наближення стопи до м'яча п'ята випереджає носок. Під час дотику м'яча поздовжня вісь стопи має бути перпендикулярна поздовжній вісі м'яча. Удар наноситься по центру м'яча, нога після удару не зупиняється, а продовжує рух за м'ячем. Цим забезпечується більш тривалий політ м'яча і точність удару.



Рис. 59. Удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи





*Орієнтовні вправи для навчання удару внутрішньою стороною стопи:*

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удари по нерухомому м'ячу з місця.
3. Удари по нерухомому м'ячу з одного кроку і після постановки опорної ноги.
4. Удари по нерухомому м'ячу після ходьби, бігу із середньою швидкістю і швидкого бігу.
5. Удари по м'ячу, що котиться вперед і назустріч гравцеві.
6. Удари по м'ячу після відскоку від землі (гравець сам підкидає м'яч), з місця і з розбігу.
7. Удари з льоту по м'ячу, який підкидає партнер, знаходячись на відстані 2-3 м.
8. Удари по м'ячу з напівльоту (спочатку гравець сам підкидає собі м'яч, потім - партнер).
9. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи з різних відстаней і під різними кутами (завдання.: вразити ворота; потрапити у ворота так, щоб м'яч перетнув лінію воріт у повітрі; потрапити в задану частину воріт; те ж, але потрапити після верхового удару).
10. Передача партнерові після накату рукою.
11. Передачі м'яча, що котиться збоку.
12. Передачі в парах, зменшуючи кількість дотиків до м'яча. Відстань між гравцями то збільшується, то зменшується.
13. Удари в ціль після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.
14. Передачі в парах у русі (один відступає, інший наступає) - низом, з льоту, з напівльоту.

*Типові помилки:*

1. Кут між стопами і під час виконання удару, і після нього складає менше 90 градусів.
2. Вісь стопи опорної ноги спрямована не в бік удару.
3. Вага тіла футболіста під час удару сконцентрована на бічній частині підошви опорної ноги, на пальцях, а не рівномірно розподілена по всій поверхні стопи.
4. Пальці ноги, що б'є, відтягнуті донизу - м'яч спрямовується нагору.
5. Немає замаху ногою – відбувається не удар по м'ячу, а поштовх м'яча.
6. Опорна нога віддалена від м'яча.



**Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому (рис. 60)**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП*)	Виконання імітаційних рухів декілька разів поспіль, спочатку на місці, а потім з розбігу(3-4 кроки)	Узгодженість рухів окремих частин тіла
3	Звернути увагу на те, що Студ. стає перед ударом трохи збоку від м'яча. Постановка опорної ноги - з п'яти на носок	Удар по нерухомому м'ячу з місця. Відстань між Студ. - 5-6м. М'яч посилається на висоті 50-70 см до рук партнера	Точна передача м'яча партнеру
4	Звернути увагу на те, що останній крок має бути довшим за інші і виконується як маленький стрибок	Удар по нерухомому м'ячу з короткого (3-4 кроки) розбігу. Відстань між Студ. - 10м. М'яч посилається до рук партнера	М'яч посилається точно до рук партнера з невеликою траєкторією.
5	Звернути увагу на те, що Студ. розташовується зліва від м'яча(якщо ударна - права нога)	Студ.1 злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним і ударом внутрішньої частини підйому передає його Студ.2	М'яч посилається точно в руки партнеру з невеликою траєкторією
6	Вимагати, щоб удар виконувався протилежною від напрямку польоту м'яча ногою (якщо м'яч летить зліва, то удар	Студ.1 ударом в один дотик посилає м'яч Студ.2, який накочує йому м'яча рукою.	Точна передача м'яча. М'яч летить з високою траєкторією



	виконується правою ногою)	Відстань між Студ.10-12 м	
7	Звернути увагу: розбіг виконується дещо збоку від м'яча; удар наноситься по нижній частині м'яча; ударна нога супроводжує м'яч (рухударної ноги описує криву)	Передачі у парах. М'яч посилається на відстань 25-30 м з короткого розбігу	Точна передача. М'яч летить з високою траєкторією
8	Вимагати, щоб удари виконувались по черзі правою і лівою ногами	Удари по воротах з відстані 16-17 м (спочатку по нерухомому м'ячу, а потім по м'ячу, що рухається)	Точні удари по воротах. Узгоджені рухи різних частин тіла
9	Вимагати, щоб передачі по траєкторії виконувались тільки внутрішньою частиною підйому	Двобічна гра	Ефективність ударів по воротах

Біомеханічна структура виконання ТП.

Попередня фаза – розбіг виконується з рівномірним прискоренням.

Останній крок розбігу дещо довший за інші.

Підготовча фаза – опорна нога ставиться за 25-30 см від м'яча трохи збоку від нього. Опорна нога злегка зігнута у колінному суглобі. Верхня частина тіла злегка нахилена вперед. Водночас з постановою опорної ноги ударна відводиться назад.

Робоча фаза – удар і провідка м'яча починається зі згинання опорної ноги, потім починають рухатись стегно, гомілка і стопа (саме у такій послідовності) ударної ноги і виконується удар по м'ячу. Рух ударної ноги відбувається (якщо дивитися зверху) по невеликій кривій. У момент удару по м'ячу ударна нога повністю випрямляється. Тулуб під час удару відхиляється трішки назад. Рука, протилежна ударній нозі, відводиться назад.



Рис. 60. Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

*Орієнтовні вправи для навчання удару  
внутрішньою частиною підйому:*

1. Удари по нерухомому м'ячу (увага на кут між траєкторією розбігу і напрямком удару: 30-60 градусів).
2. Удари після ходьби й бігу з невисокою швидкістю.
3. Удари по м'ячу, випущеному з рук.
4. Удари по м'ячу, що котиться від гравця.
5. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку-назустріч.
6. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
7. Подачі м'яча з флангу у штрафний майданчик.
8. Подачі м'яча з флангу в штрафний майданчик після ведення по флангу, те ж саме з обведенням стійок, після прийому передачі тощо.
9. Удари з льоту, з напівльоту.

*Типові помилки:*

1. Удар робиться областю великого пальця ноги або внутрішньою стороною стопи, а не внутрішньою частиною підйому - гравець не відтягує носок і не опускає стопу.
2. Не витримується кут між траєкторією розбігу і напрямком удару – неправильно виконується розбіг.
3. Занадто великий нахил тулуба в напрямку руху м'яча.



**Удар по м'ячу середньою частиною підйому (рис. 61, 62, 63)**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Звернути увагу на постійний зоровий контроль м'яча. Носок ударної ноги відтягнутий	Студ.1 підкидає м'яч перед собою і після одного відскоку від землі ударом середньою частиною підйому посилає його Студ.2	М'яч летить точно в руки партнера
3	Звернути увагу на те, що у момент удару тулуб відхиляється назад	Студ.1 робить повільний розбіг з м'ячем у руках, потім підкидає його до висоти грудей (за цей час треба виконати замах назад) і ударом ногою посилає падаючий м'яч Студ.2	М'яч летить точно до рук партнера (без траєкторії льоту)
4	Нагадати: носок ударної ноги відтягнутий, опорна нога зігнута в колінному суглобі, тулуб відхиляється в момент удару назад	Та ж сама вправа, але удар по м'ячу наноситься за 30-40 см від землі	М'яч летить паралельно землі і точно до рук партнера
5	Нагадати: носок ударної ноги відтягнутий, опорна нога зігнута в колінному суглобі, тулуб відхиляється в момент удару назад	Студ.1 випускає м'яч з рук (за цей час ударна нога відводиться назад) і у момент дотику його до землі посилає Студ.2	М'яч котиться по землі



6	Показати техніку виконання ТП*)	Імітація удару спочатку на місці, а потім з розбігу (3-4 кроки).	Узгодженість рухів ніг, руки тулуба
7	Звернути увагу на вірну постановку опорної ноги та замах ударної	Удар по нерухомому м'ячу з місця	М'яч котиться по землі
8	Вимагати, щоб розбіг виконувався прямо навпроти м'яча, останній крок має бути довший за попередній, опорна нога ставиться з п'яти на носок (на лінії м'яча)	Удар по нерухомому м'ячу з розбігу 3-4 м	М'яч посилається точно на партнера і котиться по землі
9	Звернути увагу на те, що останній крок виконується як маленький стрибок, а носок ударної ноги відтягнутий	Студ.1 злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним (5-6 м) і ударом середньою частиною підйому посилає його Студ.2	Узгодженість рухів частин тіла, м'яч не відривається від землі.
10	Звернути увагу на замах ударної ноги (чим ліпше буде відведено стегно, тим сильнішим буде удар)	Студ. несильно посилає м'яч вперед (8-10 м), біжить за ним і сильним ударом посилає його у ворота	Точний удару ворота. Ритмічне виконання вправи
11	Звернути увагу на слушний підхід до м'яча. Удар наноситься дальньою ногою, тулуб нахилється вбік, протилежний ударній нозі	Студ.1, Студ.2, Студ.3 передають м'яч Студ.4, який повертає їм його на хід для подальшого удару по воротах	Точний і сильний удар по воротах. Узгодженість рухів частин тіла
12	Звернути увагу: опорна нога зігнута у колінному суглобі, тулуб нахилений вліво-назад (якщо ударна –права нога);	Студ.1, стоячи з м'ячем у руках збоку від Студ.2 відстані 5-6 м підкидає м'яч знизу двома руками (так, щоб він	Точний удар по воротах, м'яч летить паралельно землі, або з невеликою



	носок ударної ноги відтягнутий, удар наноситься по центру м'яча	приземлився за 3-4 м перед Студ.2 ) Завдання Студ.2 : польоту послати його у ворота	траєкторією.
13	Звернути увагу на постійний зоровий контроль м'яча	Та ж сама вправа, але Студ.2 виконує удар у момент дотику м'яча до землі	М'яч точно летить у ворота і не відривається від землі
14	Поставити умову: гол зараховується лише після удару середньою частиною підйому	Двобічна гра	Ефективність ударів по воротах

#### Біомеханічна структура виконання ТП

Удар середньою частиною підйому починається з 6-7 метрового розбігу. Напрямок розбігу має повністю збігатися з напрямком польоту м'яча. Перші кроки розбігу більш короткі, останній - подовжений (щоб зробити точний підхід до м'яча, а також, щоб мати достатньо часу для замаху ударної ноги). За останнім кроком (він виконується як маленький стрибок, точніше, "настрибування") починається підготовча фаза. Опорна нога ставиться в 10-15 см навпроти м'яча. Носок скерований уперед, паралельно до напрямку м'яча. Ударна нога відводиться назад водночас з постановкою опорної ноги (під час замаху вона має бути розслабленою в тазостегновому суглобі). Стопа напружена, носок відтягнутий вниз. Замах ударної ноги буде тим більшим, чим довший буде останній крок розбігу.

Робоча фаза - ударний рух і провідка – починається у момент постановки опорної ноги з активним згинанням стегна. Причому кут, який утворюють стегно та зігнута гомілка, зберігається. Основа гомілки й стопи від руху стегна наближує центр ваги всієї ноги до кульшового суглоба, що призводить до збільшення її кутової швидкості. Перед ударом спостерігається гальмування стегна (парадокс Чхаїдзе). Це зумовлено потребою послідовної передачі кількості руху від ланки з великою масою (стегно) на частину з меншою масою (гомілка та стопа), що збільшує її швидкість. Різким, захльостуючим рухом стопи виконується удар по м'ячу.

Завершальна фаза: після удару суглоби ударної ноги розслабляються і вона продовжує рух вперед-вгору. Рука, протилежна



ударній нозі, рухається вперед і поперек тулуба, друга – позаду нього. З.ц.в. тіла, який знаходився у момент удару над площею опори, переміщається у бік руху ноги. Цим створюються найліпші умови для наступних дій.



Рис. 61. Удар по м'ячу середньою частиною підйому – з розбігу



Рис. 62. Удар по м'ячу середньою частиною підйому – з льоту



Рис. 63. Удар по м'ячу середньою частиною підйому – у падінні через себе





*Орієнтовні вправи для навчання удару середньою частиною підйому:*

1. Підвідню вправою є жонглювання.
2. Імітація удару без м'яча.
3. Удари по випущеному з рук м'ячу після його відскоку (увага на замахах).
4. Удари по нерухомому м'ячу.
5. Удари по м'ячу, що котиться від гравця.
6. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку-назустріч.
7. Удари по воротах з різних дистанцій і положень (завдання: потрапити у створ воріт, потрапити у створ верхи, вразити задану частину воріт).
8. Удари з напівльоту.
9. Удари з льоту.
10. Удари правою і лівою ногою після ведення, обведення стійок, розвороту, перекиду тощо.

*Типові помилки:*

1. Удар робиться не підйомом, а пальцями, або «зрізка» внутрішньою чи зовнішньою частиною підйому.
2. Опорна нога не дійшла або, навпаки, заступила за м'яч.
3. Під час удару стопа не напружена, а розслаблена.

**Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому (рис. 64)**

Методика початкового навчання техніці удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому ідентична методиці початкового навчання удару середньою частиною підйому.

*Біомеханічна структура виконання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.*

Попередня фаза – розбіг. Він може виконуватись прямо або під невеликим кутом до повздовжньої осі м'яча. Відстань розбігу – 6-7 м. Швидкість поступово збільшується, але на останньому стрибковому кроці гравець трохи затримується для більш точного підходу до м'яча.

Підготовча фаза – постанова опорної та замах ударної ноги. Опорна нога ставиться за 15-20 см збоку від м'яча, ударна відводиться назад і згинається у колінному суглобі. Тулуб дещо нахилений назад-уліво (якщо ударна нога – права).

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Рух ударної ноги починається від зв'язок стегна, які поступово напружуються. Повздовжня вісь стопи повертається усередину, наскільки це потрібно



для "закручування" м'яча. Стопа наближається до м'яча, описуючи невелику дугу (якщо дивитись зверху). На останній стадії голіпка заноситься над м'ячем і виконується удар. У момент удару верхня частина тулуба від стегна опорної ноги відхиляється назад, ліва рука відводиться назад-убік (якщо ударна нога – права), права – назад.

Завершальна фаза. Проводка м'яча відбувається після удару, коли суглоби ударної ноги розслабляються і вона продовжує рух уперед-угору. Рука, протилежна ударній нозі, рухається вперед перед тулубом, друга – залишається ззаду.



Рис. 64. Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

*Орієнтовні вправи для навчання удару зовнішньою частиною підйому:*

1. Імітація удару на місці та без м'яча.
2. Удари з місця по нерухомому м'ячу.
3. Удари з кроку та після розбігу по нерухомому м'ячу.
4. Удари по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві, збоку-назустріч.
5. Удари по воротах з різних відстаней і положень (завдання: потрапити у ствір воріт, потрапити у ствір верхи, вразити задану частину воріт).
6. Удари по м'ячу з напівльоту.
7. Удари по м'ячу з льоту.
8. Удари по м'ячу лівою і правою ногою після його ведення, розвороту, обведення стійок, перекиду тощо.

*Типові помилки:*

1. Носок недостатньо розгорнуто всередину.
2. Удар по м'ячу зовнішньою стороною стопи, а не зовнішньою частиною підйому.
3. Неправильна постановка опорної ноги.
4. Під час удару стопа не напружена, а розслаблена.



## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>	<b>К-ть годин</b>
<b>2.</b>	<b>Методика навчання техніки ударів по м'ячу головою. Навчальна гра.</b>	<b>4</b>
<b>Завдання</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ознайомити з класифікацією ударів по м'ячу головою.</li><li>2. Показати техніку виконання ударів по м'ячу головою:<ol style="list-style-type: none"><li>а) серединою лоба;</li><li>б) боковими частинами голови;</li><li>в) задньою частиною голови.</li></ol></li><li>3. Пояснити МН ударів по м'ячу головою.</li><li>4. Ознайомити зі структурою навчальних програм техніки ударів по м'ячу головою.</li><li>5. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння техніки ударів по м'ячу головою.</li><li>6. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку ударів по м'ячу головою.</li></ol>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Класифікацію техніки ударів по м'ячу головою.</li><li>2. Аналіз техніки виконання ударів по м'ячу головою: зміст попередньої, підготовчої, робочої і завершальної фаз.</li><li>3. Структуру і зміст навчальних програм з техніки ударів по м'ячу головою.</li><li>4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки ударів по м'ячу головою.</li></ol>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Технічно правильно виконувати удари по м'ячу головою – з місця, в русі, в умовах активної перешкоди з боку суперника.</li><li>2. Виконати тестові вправи:<ol style="list-style-type: none"><li>2.1. Удар по м'ячу головою у стрибку (м'яч руками накидає партнер або викладач) з 10 м у ворота 3х2 м (норматив з 5-ти ударів – 3 влучання у ворота).</li><li>3. Проводити рухливі ігри й естафети з елементами ударів по м'ячу головою та застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».</li></ol></li></ol>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Усне експрес-опитування.</li><li>2. Перевірка конспектів.</li></ol>		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		
<b>Домашнє завдання</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці виконання ударів по м'ячу головою.</li><li>2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки ударів по м'ячу головою.</li><li>3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання ударів по м'ячу головою: зміст попередньої, підготовчої, робочої та заключної фаз.</li><li>4. Законспектувати навчальні програми з техніки ударів по м'ячу головою.</li><li>5. Ознайомитися з Правилем 2 «М'яч».</li></ol>		



### Удар по м'ячу головою

Алгоритм Навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій студентів	Рівень виконання вправи
1	Розказати про класифікацію ударів по м'ячу головою	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Показати техніку удару по м'ячу головою з опорного положення. Вимагати, щоб робоча фаза закінчувалась різким рухом головою в уявленому напрямку м'яча. Звернути увагу на те, що підготовча фаза виконується повільно, а робоча - швидко і різко	Сприйняття матеріалу, імітація ударних рухів без м'яча. В.п. - стійка ноги-нарізно ; підготовча фаза - ноги згинаються в колінах; верхня частина тулуба і голова відхиляються назад; виконавча фаза ноги різко розгинаються, тулуб і голова рухаються вперед. Руки розставлені в боки і підтримують рівновагу	Узгоджені рухи ніг і голови
3	Звернути увагу на те, щопід час останнього кроку тулуб і голова відхиляються назад, вагатила переноситься на ногу, що знаходиться позаду	Імітація удару по м'ячу головою в опорному положенні з розбігу 3-4 м	Ритмічний розбіг, узгоджені рухи частин тіла
4	Звернути увагу на те, щов момент удару по м'ячуочі розплющені, удар наноситься серединою лоба	Удар головою з місця по м'ячу, який підвішується до поперечки чи кронштейна	Узгоджені не напружені рухи
5	Вимагати, щоб Студ. постійно здійснювали зоровий контроль м'яча. Звернути увагу на те, що точність удару залежить від руху головою	Вправа виконується у парах. Студ.1 підкидає м'яч над головою і, зробивши крок уперед, ударом серединою лоба посилає його Студ.2	М'яч спрямовується точно до рук партнера



6	Звернути увагу на те, щозалежно від траєкторії льоту м'яча Студ. робить крок чи два вперед або назад	Та ж сама вправа, але ударпо м'ячу наноситься після передачі його партнером (двома руками знизу з відстані 5-6 м)	М'яч спрямовується точно до рук партнера
7	Звернути увагу що під час останнього кроку відхиляються назад тулуб і голова, у момент удару очі розплющені	Відстань між Студ. 8-10 м. Студ.1 посилає м'яч двома руками знизу Студ.2, який з розбігу 3-4м ударом серединою лоба посилає його до рук Студ.1	Точність передачі м'яча. М'яч летить практично без траєкторії
8	Показати удар пом'ячу головою у стрибку	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
9	Звернути увагу на те, що імітація удару виконується на чотири такти: 1 - розбіг і настрибування на дві ноги; 2 - вистрибування угору і відведення назад тулуба і голови; 3 - фінальний рух тулубом і головою; 4 - приземлення	Імітація удару по м'ячу головою у стрибку. З розбігу (1-2 кроки) Студ. вистрибує угору (відштовхнувшись двома ногами), тулуб і голова відхиляються назад, руки розставлені в боки-назад. З цього положення тулуб рухається вперед. Імітаціяудару закінчується різким рухом голови вперед-вниз	Вправа виконується до повного узгодження рухів ніг, тулуба, голови і рук
10	Вимагати, щоб під час стрибка поздовжня вісь тулуба відхилялась назад	Удар головою по підвішеному м'ячу у стрибку обома ногами. М'яч підвішується на 15-20 см вище голови. Студ. знаходиться за 20-30 см від нього	Повне освоєння відштовхування, замаху тулуба й удару по м'ячу серединою лоба
11	Вимагати, щоб для удару головою у стрибку м'яч підкидався з різкоютраєкторією льоту	Вправа у парах з ударом головою. Партнер підкидає м'яч обома руками знизу з відстані 5-6 м	М'яч точно спрямовується партнеру в руки



12	Стежити, щоб під час виконання всіх чотирьох вправ гравці технічно вірно виконували удари по м'ячу головою	1. Вправи у групах по 3 особи з ударами головою вправо та вліво. 2. Вправи у групах по 3 особи з ударами головою назад. Гравець, який стоїть посередині, відбиває головою м'яч, який кидає йому один з крайніх гравців, після чого повертається до іншого і чекає від нього м'яча.	Більше 50% вдалих спроб ударів по м'ячу головою
13	Висунути умову: гол зараховується тільки після удару по м'ячу головою	Двобічна гра	Ефективне виконання технічного прийому

**Техніка удару по м'ячу головою з опорного положення (рис. 65).** Вихідне положення – ноги розставлені, зігнуті в колінах, тулуб дещо нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях. Підготовча фаза – ноги ще більше згинаються, верхня частина тулуба і голова відхиляється назад. Робоча (виконавча) фаза – різким рухом тулуба і голови гравець виконує удар по м'ячу. Під час руху тулуба і голови вперед руки рухаються назад.



Рис. 65. Техніка удару по м'ячу головою з опорного положення.



*Орієнтовні вправи для навчання удару по м'ячу головою з опорного положення:*

1. Спочатку повільно, а потім швидко імітація рухів без м'яча.
2. Удари по нерухомому м'ячу, що утримується партнером на витягнутих руках на рівні голови (увага на правильний рух, голова робить замах і б'є по м'ячу зверху вниз-уперед).
3. Удари головою по підвішеному м'ячу.
4. Удари по м'ячу головою, який гравець самостійно собі накидає.
5. Удари по м'ячу головою, який накидається партнером.
6. Удари по м'ячу головою, який на хід накидається партнером.
7. Удари по м'ячу головою по воротах з різних положень і відстаней (завдання: потрапити у ствір воріт, вразити задану частину воріт).

***Техніка удару по м'ячу головою в стрибку (рис. 66).***

Попередня фаза – ноги згинаються в колінних суглобах, руки відводяться назад (якщо удар виконується з розбігу, то попередня фаза виконується в такій послідовності: розбіг, відштовхування, політ, настрибування). Підготовча фаза – руки різко виносяться вперед-угору, ноги з силою випрямляються в усіх суглобах і відбувається відштовхування від землі. При вистрибуванні вгору гравець верхню частину тулуба і голову відхиляє назад, руки розставляє в боки, ноги також відводяться назад (гравець займає положення, при якому голова – таз – ноги утворюють дугу). Робоча фаза – тулуб і ноги спрямовуються вперед, а руки заносяться назад. Удар закінчується фінальним рухом голови. Очі розплющені, удар по м'ячу наноситься серединою лоба (інколи боковою частиною голови). Завершальна фаза – приземлення. У момент приземлення ноги розставлені в сторони і сильно згинаються в суглобах. Спочатку землі торкаються носки, а потім п'яти ніг. Руки розставлені в сторони і підтримують рівновагу.



Рис. 66. Техніка удару по м'ячу головою у стрибку

*Орієнтовні вправи для навчання удару по м'ячу головою у стрибку*

1. Вправи з вистрибуваннями вперед-нагору без м'яча, імітаційні.
2. Удари по підвішеному м'ячу (увага на правильний рух, голова робить замах і б'є по м'ячу зверху вниз-уперед).
3. Гравець сам собі накидає м'яч і виконує по ньому удари головою у стрибку.
4. Удари по м'ячу головою у стрибку, який йому накидає партнер.
5. Удари по м'ячу головою у стрибку, який йому накидає партнер на хід.
6. Те ж саме, але партнер накидає м'яч за голову (завдання: вибір оптимального моменту для дотику голови з м'ячем).
7. Удари по м'ячу головою у стрибку по воротах з різних положень і відстаней (завдання: потрапити у ствір воріт, вразити задану частину воріт).
8. Накидання м'яча партнером, удар виконується з-за спини пасивного суперника або після його випередження.
9. Накидання партнера, удар у двобої з суперником.

***Техніка удару по м'ячу головою в падінні (рис. 67).***

Підготовча фаза – ноги згинаються у колінах, тулуб і голова відхилені назад, руки – поперед тулуба і розставлені дещо в бік. Робоча фаза – за рахунок різкого випрямлення ніг у всіх суглобах відбувається відштовхування (вага тіла повністю переноситься на





носки ніг), тулуб випрямляється і у фазі польоту гравець наносить удар по м'ячу. Завершальна фаза – під час приземлення землі спочатку торкаються руки і ноги, а потім тулуб.

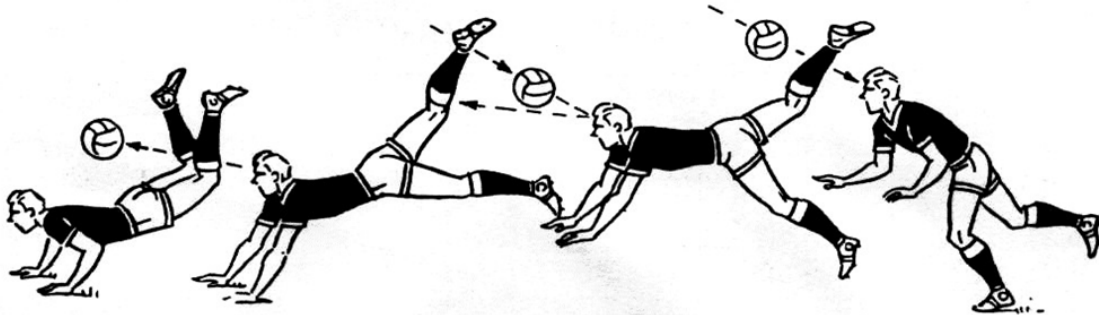


Рис. 67. Техніка удару по м'ячу головою в падінні

*Орієнтовні вправи для навчання ударів по м'ячу у падінні:*

1. Виконуються вправи без м'яча з приземленням на пісок чи мати;
2. Удар у падінні по м'ячу, який на висоті пояса. Спочатку гравець стає на відстані 90-100 см від м'яча, потім відстань поступово збільшується. Удар по м'ячу наноситься з положення упор присівши;
3. Виконання удару по м'ячу у парах: Студ.1 кидає м'яч двома руками знизу по короткій, напіввисокій траєкторії, а Студ.2 у падінні посилає його знову в руки Студ.1;
4. Така ж сама вправа, як попередня, тільки відстань між гравцями збільшується.
5. Вправи у трійках.

*Типові помилки при ударах головою:*

1. Гравець закриває очі, виконуючи удар головою.
2. Удар головою виконується не тією частиною голови, якою потрібно.
3. Гравець виконує удар головою без замаху.
4. Удар головою виконується не в ту частину м'яча, в яку необхідно це зробити.



### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3

№	Назва теми	К-ть годин
3.	Методика навчання техніки зупинки м'яча. Навчальна гра.	4
<b>Завдання</b>		
<p>1. Ознайомити з класифікацією зупинок м'яча. 2. Показати техніку виконання зупинок м'яча: а) внутрішнім боком стопи; б) серединою підйому; в) підошвою; г) гомілкою; г') зовнішнім боком стопи; д) стегном; е) грудьми. 3. Пояснити МН зупинкам м'яча. 4. Ознайомити зі структурою навчаючих програм техніки зупинок м'яча. 5. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння техніки зупинок м'яча. 6. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття і техніку виконання зупинок м'яча.</p>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<p>1. Класифікацію техніки зупинок м'яча. 2. Аналіз техніки виконання зупинок м'яча: зміст попередньої, підготовчої, робочої та завершальної фаз. 3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки зупинок м'яча. Вправи, які виконуються під час навчання техніки зупинок м'яча накожному з чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<p>1. Технічно правильно виконувати зупинки м'яча різними способами залежно від змісту ігрової ситуації. 2. Контрольні тестові вправи: Студент, який тестується знаходиться в квадраті 2х2. Йому посилається м'яч ногою або рукою) з відстані 15 м з різною силою і траєкторією льоту. Завдання: зупинити м'яч одним дотиком так, щоб він не відскочив за межі квадрата. Норматив: 7 вдалих зупинок з 10 передач. 3. Проводити рухливі ігри й естафети з елементами зупинки м'яча та застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».</p>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<p>1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів.</p>		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		
<b>Домашнє завдання</b>		
<p>1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці виконання зупинок м'яча. 2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки зупинок м'яча. 3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання зупинок м'яча: зміст попередньої, підготовчої, робочої та заключної фаз. 4. Законспектувати навчаючі програми з техніки зупинок м'яча. 5. Ознайомитися з Правилком 3 «Гравці».</p>		

### Методика початкового навчання зупинкам м'яча.



**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів,  
що котяться землею (рис. 68)**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконавання у сприйнятті матеріалу
2	Показати техніку виконання ТП*)	Імітація пружистих рухів на місці і в русі	Узгоджені рухи частин тіла
3	Звернути увагу на поступальний (амортизаційний) рух ногою, яка зупиняє. Опорна нога згинається у колінному суглобі	Студ.1 злегка (рукою) посилає м'яч по землі у напрямку Студ.2. Завдання Студ.2 : зробити крок назустріч м'ячу і зупинити його	Оволодіння м'ячем. Узгоджені рухи частин тіла
4	Указати на те, що нога, яка зупиняє, виноситься назустріч польоту м'яча і розвертається у такий спосіб, щоб поздовжня вісь стопи була перпендикулярною напрямку льоту м'яча. У момент зупинки опорна нога згинається в колінному суглобі, а нога, яка зупиняє, виконує амортизаційний і відвідний рух назад-убік	Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи після передачі партнера - спочатку на місці, а потім, зробивши 3-4 кроки назустріч польоту м'яча	Узгоджені рухи частин тіла. Чітка зупинка м'яча
5	Звернути увагу на амортизаційний рух у момент зупинки м'яча	Передачі м'яча у парах у два дотики. Зупинка по черзі правою і лівою ногами	Упевнений контроль м'яча.
6	Вимагати, щоб м'яч передавався на хід партнеру	Передача та зупинка м'яча в русі. Вправа виконується у парах	Зберігається ритм бігу. М'яч знаходиться під постійним контролем
7	Вимагати, щоб Студ. постійно рухались. М'яч передавати так, щоб його було зручно зупинити	Ігрова вправа 4x2 у два дотики на майданчику 10x10 м. Студ.5 і Студ.6 відбирають м'яч	Тривалий контроль м'яча



Техніка зупинки внутрішнім боком стопи м'ячів, що котяться по землі.

Підготовча фаза – опорна нога робить крок назустріч м'ячу і дещо згинається у колінному суглобі. Нога, яка зупиняє, виноситься перед лінією опорної ноги під кутом 45-50° до ґрунту. Суглоби розслаблені, верхня частина тулуба відхиляється назад. Руки підтримують рівновагу.

Робоча фаза – в мить, коли м'яч торкнеться поверхні витягнутої вперед стопи, нога має бути швидко відтягнута назад. Відтягувати ногу назад треба дещо повільніше, ніж швидкість руху м'яча. Швидкість повільно зменшується, і після відтягування ноги назад м'яч зупиняється перед стопою. Під час відтягування ноги назад верхня частина тулуба поступово нахилиється вперед. Положення рук не змінюється. Гравець спостерігає за м'ячем до тих пір, доки той не зупиниться перед стопою.



*Рис. 68. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів, що котяться землею*

**Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів, що летять повітрям на невеликій висоті (рис. 69)**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Показати техніку зупинки напіввисоких м'ячів (50-80 см від землі) внутрішнім боком стопи	Сприйняття матеріалу. Імітація зупинки м'яча	Узгоджені рухи частин тіла
2	Звернути увагу: нога, яка зупиняє, виноситься назустріч м'ячу вперед - вгору і розвертається так, щоб поздовжня вісь стопи була перпендикулярна поздовжній вісі м'яча	Студ. 1 знизу двома руками посилає м'яч Студ. 2 (м'яч має летіти на рівні колін Студ. 2), який зупиняє його внутрішнім боком стопи. Відстань між Студ. 5-6 м	Після зупинки м'яч падає на землю



3	Вказати, що залежно від траєкторії польоту м'яча Студ. робить крок уперед або назад	Та ж сама вправа, але відстань між Студ. 10-12 м	Після зупинки м'яч падає на землю.
4	Вимагати, щоб м'яч зупинявся до дотику ним землі (якщо він летить повітрям)	Передачі та зупинки м'яча в парах. Відстань між Ф 15-20 м. М'яч посилається по землі, а також повітрям з невисокою траєкторією польоту	Під контроль м'яч береться після одного дотику до нього
5	Висунути за умову, що після нечіткої зупинки м'яча він передається іншій команді	Двобічна гра	Ефективне виконання зупинок м'яча внутрішнім боком стопи

Техніка зупинки внутрішнім боком стопи м'ячів, що летять повітрям на невеликій висоті.

Виконання прийому майже тотожне зупинці м'ячів, що котяться по землі. Різниця лише у положенні стопи, що виконує перехоплення м'яча.

Підготовча фаза – вага тіла повністю переноситься на опорну ногу, яка дещо згинається у колінному суглобі. Носок опорної ноги скерований у сторону льоту м'яча. Нога, яка зупиняє, виноситься перед опорною і розвертається у такий спосіб, щоб поздовжня вісь стопи буда перпендикулярною поздовжній осі м'яча. Опорна нога піднімається залежно від висоти льоту м'яча. Верхня частина тулуба відхилена назад. Руки підтримують рівновагу.

Робоча фаза – у мить, коли м'яч торкнеться стопи, опорна нога згинається в колінному суглобі, а нога, яка зупиняє, відводиться назад-униз і з швидкістю дещо меншою від швидкості льоту м'яча. До кінця повної зупинки м'яча гравець поглядом супроводжує його.



Рис. 69. Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів, що летять повітрям на невеликій висоті



**Орієнтовні вправи для навчання зупинці м'яча  
внутрішньою стороною стопи:**

1. Вправи без м'яча імітаційного характеру.
2. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, що котиться назустріч, після передачі партнера.
4. Зупинки м'ячів внутрішньою стороною стопи, що котяться з різних напрямків та з різними швидкостями.
5. Зупинки м'ячів з різними швидкостями, різних напрямків що стрибають та з різними швидкостями.
6. Зупинки м'ячів внутрішньою стороною стопи, що летять з різними швидкостями і з різних напрямків.

**Типові помилки:**

1. Сильно напружена нога.
2. Запізнілий або передчасний контакт стопи з м'ячем.
3. Не вся поверхня внутрішньої сторони стопи контактує з м'ячем, а лише її частина.
4. Неправильна постановка опорної ноги.

**Зупинка м'яча підшвою (рис. 70)**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій студентів	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити зі значенням ТПУ процесі гри. Розказати і показати техніку виконання ТП*)	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Звернути увагу: опорна нога згинається у колінному суглобі; нога, яка зупиняє, розслаблена	Імітація зупинки м'яча підшвою.	Узгодженість рухів частин тіла
3	Звернути увагу: м'яч зупиняється під час дотику його до землі; нога, яка зупиняє, підіймається не вище 15-20 см від ґрунту	Студ.1 з відстані 5-6 м посилає м'яч двома руками знизу так, щоб він приземлився за 1 м від Студ.2, зробивши крок назустріч м'ячу, має зупинити його	М'яч береться під контроль після одного дотику до нього
4	Вимагати повільних (розслаблених) рухів від під час зупинки м'яча	Та ж сама вправа, але м'яч потрібно зупинити після розбігу з 3-4 кроків	М'яч береться під контроль після одного дотику до нього
5	Вимагати, щоб м'яч зупинявся тільки у момент торкання ним ґрунту	Студ.1 з відстані 15- 20 м посилає м'ячною. Студ.2 має зупинити м'яч підшвою під час дотику його до землі	Ефективна зупинка м'яча нарізній швидкості пересування
6	Висунути за умову: після нечіткої зупинки м'яча підшвою він передається іншій команді	Двобічна гра	Ефективна зупинка м'яча нарізній швидкості пересування



Техніка зупинки м'яча підошвою.

Підготовча фаза – опорна нога робить крок назустріч м'ячу і дещо згинається в колінному суглобі. Нога, яка зупиняє, виноситься назустріч льоту м'яча, носок відтягнутий на себе.

Робоча фаза – у момент дотику м'яча землі опорна нога ще більше згинається у колінному суглобі; носок ноги, яка зупиняє, робить рух вперед - вниз. Стопа повністю розслаблена. Руки підтримують рівновагу. Погляд скерований на м'яч.



Рис. 70. Зупинка м'яча підошвою

*Орієнтовні вправи для навчання зупинці підошвою:*

1. Зупинка м'яча, випущеного з рук, після другого відскоку від землі.
2. Зупинка м'яча після відскоку від землі.
3. Зупинка м'яча після накидання партнера (накидання знизу нагору).
4. Зупинка м'яча після виконання жонглювання м'ячем.

*Типові помилки:*

1. Гравець високо піднімає ногу, тому м'яч проходить під нею.
2. Неправильна постановка опорної ноги.
3. М'яч утискується ногою в землю.



**Зупинка м'яча грудьми (рис. 71, 72, 73)**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити зі значенням ТП у процесі гри. Розказати і показати техніку ТП *)	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Вимагати, щоб імітаційна вправа виконувалася на два такти: прийняття вихідного положення – підготовча фаза; імітація зупинки м'яча – робоча фаза	Виконання пружистих рухів. Імітація зупинки м'яча	Узгоджені рухи ніг і тулуба
3	Звернути увагу: верхня частина тулуба відводиться назад тільки в останню мить, коли м'яч наблизиться до грудей	Зупинка м'яча, підкинутого партнером угору з відстані 3-4 м, стоячи на місці	М'яч відскакує від грудей угору так, щоб він міг вертикально падати вниз
4	Нагадати: залежно від траєкторії льоту м'яча Студ. робить крок уперед чи назад	Та ж сама вправа, але м'яч передається з відстані 5-6 м	М'яч відскакує від грудей вгору так, щоб він міг вертикально падати вниз
5	Звернути увагу на постійний зоровий контроль м'яча	Студ.1 з відстані 8-10 м двома руками знизу, посилає м'яч Студ.2, який, зробивши 2-3 кроки назустріч м'ячу, зупиняє його	М'яч відскакує від грудей вгору так, щоб він міг вертикально падати вниз
6	Запропонувати різні варіанти виконання вправи	Передачі і зупинки м'яча у парах (м'яч передається ногою з оптимальною траєкторією польоту; зупиняється грудьми	Ефективна зупинка м'яча за різних умов виконання
7	Висунути за умову: за кожну ефективну зупинку м'яча команді нараховується 1 очко, яке прирівнюється до забитого м'яча у ворота суперника	Двобічна гра	Ефективна зупинка м'яча в різних умовах виконання





Техніка зупинки м'яча грудьми.

Підготовча фаза – гравець стає обличчям до м'яча, ноги розставлені на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, коліна дещо зігнуті.

Робоча фаза – в момент, коли м'яч торкнеться грудей, тіло випрямляється. Грудна клітка ривком подається назустріч м'ячу. Під впливом зустрічної сили м'яч відскакує від грудей угору. Руки підтримують рівновагу. Погляд супроводжує м'яч протягом усього його льоту.

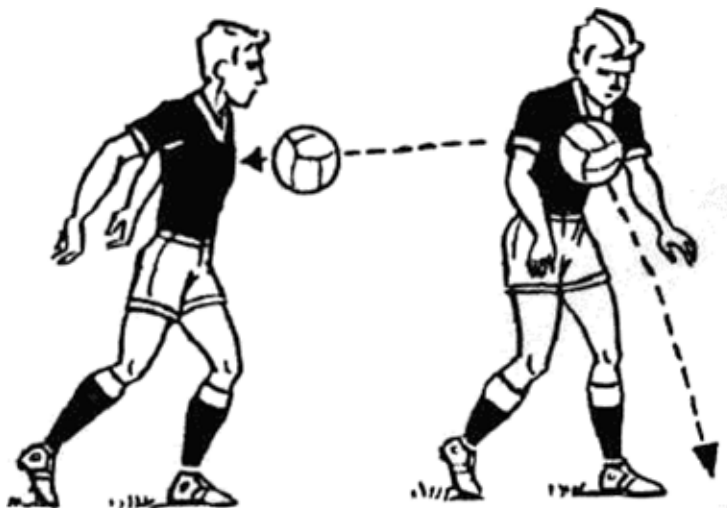


Рис. 71. Зупинка м'яча грудьми



Рис. 72. Зупинка м'яча грудьми

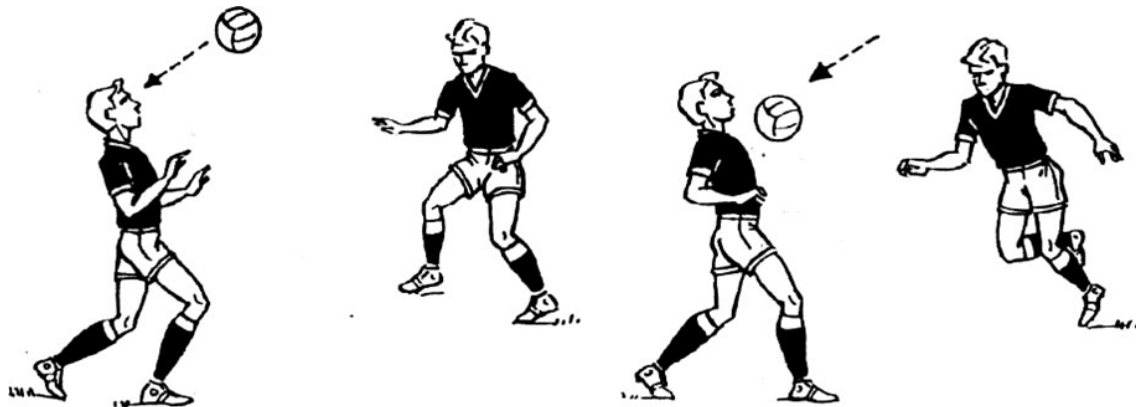


Рис. 73. Зупинка м'яча грудьми

*Орієнтовні вправи для навчання зупинкам грудьми:*

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Зупинка м'яча, після підкидання партнером.
3. Двоє гравців по черзі накидають один одному м'яч по різних траєкторіях та зупиняють його грудьми.
4. Двоє гравців з напівльоту направляють м'яч, спочатку рукою, а потім ногою один одному по черзі та зупиняють його грудьми.
5. Зупинки грудьми з переведенням м'яча і відходом.

*Типові помилки:*

1. Немає амортизаційного руху та м'якості прийому.
2. М'яч потрапляє у плече, вище або нижче грудей.
3. Після відскоку м'яч потрапляє гравцеві у руку.



## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №4

№	Назва теми	К-ть годин
4.	Методика навчання техніки ведення м'яча. Навчальна гра.	4
<b>Завдання</b>		
1. Ознайомити із класифікацією ведення м'яча. 2. Показати техніку виконання ведення м'яча: а) внутрішньою частиною підйому; б) середньою частиною підйому; в) зовнішнім частиною підйому. 3. Пояснити МН веденню м'яча. 4. Ознайомити із програмою техніки ведення м'яча. 5. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння техніки веденню м'яча. 6. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку виконання ведення м'яча.		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
1. Класифікацію ведення м'яча. 2. Аналіз техніки виконання ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому. 3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки ведення м'яча. 4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки ведення м'яча на кожному з чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
1. Технічно правильно виконувати ведення м'яча різними способами залежно від змісту ігрової ситуації (ведення м'яча у вільній зоні, ведення м'яча дальньою від суперника ногою тощо). 2. Контрольні тестові вправи: студент, який тестується, веде м'яч по колу (діаметр 5 м) поштовхами внутрішньої частини підйому, потім обводить 4 стояків, які розташовані за 2 м один від одного, далі веде м'яч по колу (діаметр 10 м) поштовхами зовнішньою частиною підйому. Примітка: ведення м'яча по колу здійснюється спочатку по цілому колу, а потім по півколу. Норматив: оцінюється ліпший результат з двох спроб від початку до кінця ведення м'яча. 3. Проводити рухливі ігри та естафети з елементами ведення м'яча та застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів.		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		
<b>Домашнє завдання</b>		
1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки в техніці ведення м'яча. 2. Самостійно підібрати по 3-4 вправи для удосконалення техніки виконання різних способів ведення м'яча. 3. Підібрати вправи для проведення 1-2 естафет з ведення м'яча. 4. Описати біомеханічну структуру техніки ведення м'яча. 5. Законспектувати навчаючу програму з техніки ведення м'яча. 6. Ознайомитися з Правилем 4 «Екіпірування гравців».		



**Методика навчання веденню м'яча**

<b>Алгоритм навчання, крок</b>	<b>Організаційно-методичні дії викладача</b>	<b>Зміст дій студентів</b>	<b>Рівень виконання вправи</b>
1	Ознайомити зі значенням ведення м'яча у процесі гри. Показати способи ведення м'яча*)	Сприйняття й осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Звернути увагу на те, що стопа під час удару по м'ячу має бути розслабленою	Ведення м'яча однією ногою під час ходьби	М'яч знаходиться під постійним контролем
3	Звернути увагу на те, що стопа під час удару по м'ячу має бути розслабленою	Та ж сама вправа, але міняються ноги	М'яч знаходиться під постійним контролем
4	Вимагати, щоб після двох дотиків м'яча Студ. підіймав голову і оцінював обставини на полі	Ведення м'яча на зручній швидкості пересування (повільний біг)	Зберігається ритм бігу
5	Поставити за умову: за часовою стрілкою м'яч ведеться зовнішньою частиною підйому; проти часової стрілки – внутрішньою	Ведення м'яча по колу діаметром 10-15 м. За сигналом - зміна напрямку руху	Узгодженість рухів під час поворотів. Постійний контроль м'яча
6	Вимагати, щоб постійно змінювався спосіб ведення м'яча	Ведення м'яча вісімою.	Постійний контроль м'яча
7	Вимагати, щоб після сигналу Студ. робили прискорення з м'ячем	Ведення м'яча спочатку за звуковим, а потім за зоровим сигналом у певному напрямку	Постійний контроль м'яча
8	Поставити за умову: на кожних два кроки – один дотик м'яча	Естафети з м'ячем	Постійний контроль м'яча
9	Вимагати, щоб Ст під час ведення м'яча здійснювали зоровий контроль за обставинами на полі	Двобічна гра	Постійний контроль м'яча



Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому (рис. 74): гравець спрямовує м'яч перед собою внутрішнім боком підйому. У процесі ведення нога перед торканням м'яча повертається назовні, коліно дещо відведене від поздовжньої осі тулуба також назовні, стопа ненапружена. Опорна нога зігнута у колінному суглобі. Погляд спрямований на м'яч, тіло пряме чи трохи нахилене вперед, руки підтримують рівновагу.



*Рис. 74. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому*

Техніка ведення м'яча середньою частиною підйому (рис. 75): гравець підштовхує м'яч перед собою серединою підйому, поздовжня вісь стопи у момент торкання до м'яча постійно спрямована вниз. Коліно під час руху знаходиться у площині, яка паралельна площині поздовжньої осі тіла, що дозволяє рухатися з м'ячем набагато швидше, ніж за умов ведення внутрішньою частиною підйому.



*Рис. 75. Техніка ведення м'яча середньою частиною підйому*



Техніка ведення м'яча зовнішньою частиною підйому (рис. 76).  
Положення тулуба таке ж, як і під час виконання двох попередніх способів ведення м'яча. Поздовжня вісь стопи, яка веде м'яч, у момент підштовхування його поперед себе повернута усередину. Стопа ненапружена.



Рис. 76. Техніка ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

*Орієнтовні вправи для навчання веденню м'яча:*

1. Ведення м'яча правою та лівою ногою під час ходьби.
2. Ведення м'яча правою та лівою ногою під час повільного бігу.
3. Ведення м'яча по дузі, змійкою, з обведенням стійок і партнерів, з різними швидкостями і напрямками.
4. Ведення м'яча по прямій із прискоренням після сигналу.
5. Ведення м'яча в ускладнених умовах (обмежений простір, обмеження зорового контролю тощо).
6. Ведення м'яча в поєднанні з фінтами й ударами.

*Типові помилки:*

1. Гравець усю увагу концентрує тільки на м'ячі.
2. Гравець дуже далеко від себе відпускає м'яч, суперник може легко ним заволодіти.
3. Гравець виконує ведення тільки правою або лівою ногою.
4. Гравець не вміє прикривати м'яч тулубом та опорною ногою при атаці суперника.
5. Естафета. Дві команди стоять у колонах на лінії старту. За сигналом викладача всі учасники обводять 7 стійок указаним способом ведення м'яча. Перша стійка за 5 метрів від лінії старту, відстань між стійками 3 метри.



## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №5

№	Назва теми	К-ть годин
5.	Методика навчання техніки відбору м'яча. Навчальна гра.	4
<b>Завдання</b>		
1. Ознайомити із класифікацією відбору м'яча. 2. Показати техніку виконання відбору м'яча: а) основного відбору; б) відбору м'яча підкатом; в) відбору м'яча поштовхом плечем. 3. Пояснити МПН відбору м'яча. 4. Ознайомити із навчальною програмою відбору м'яча. 5. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння техніки відбору м'яча. 6. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку виконання відбору м'яча.		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
1. Класифікацію відбору м'яча. 2. Аналіз техніки виконання відбору м'яча: забирання м'яча назад; основною, підкатом, поштовхом плечем. 3. Структуру і зміст навчальних програм з техніки відбору м'яча. 4. Вправи, які виконуються під час навчання відбору м'яча на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.		
<i>Примітка:</i> партнери здійснюють пасивний контроль над м'ячем, враховується час від початку виконання вправи до торкання ногою третього м'яча. При відборі м'яча обов'язково дотримуватись правильної техніки.		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
1. Технічно правильно виконувати відбір м'яча певними способами залежно від змісту ігрової ситуації. 2. Контрольні тестові вправи. Студенту необхідно відібрати м'яч у своїх партнерів, які знаходяться з м'ячем на трьох базах: з лінії старту він пробігає 5 м і на першій базі (коло радіусом 2 м) ; основним відбором відбирає м'яч, потім через 5 м підкатом відбирає м'яч на другій базі і далі через 5 м поштовхом плечем відбирає м'яч на третій базі. 3. Проводити рухливі ігри «Бій півнів», «Виштовхни з кола» та застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів.		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		
<b>Домашнє завдання</b>		
1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки в техніці відбору м'яча. 2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів техніки відбору м'яча. 3. Описати біомеханічну структуру техніки відбору м'яча: основного, підкатом, поштовхом плечем. 4. Законспектувати навчальну програму з техніки відбору м'яча. 5. Ознайомитися з Правилком 5 «Арбітр».		



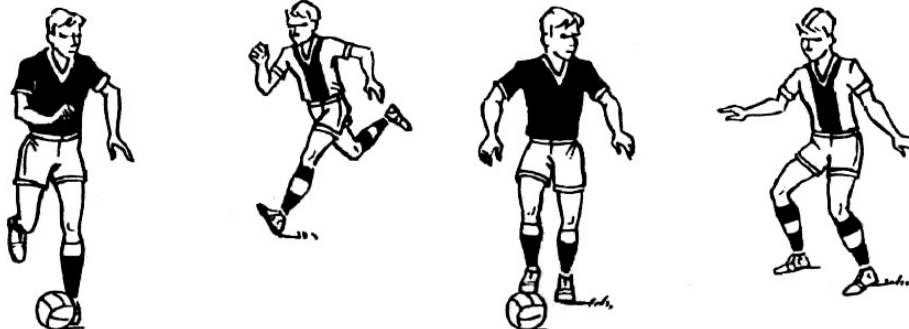
**Методика початкового навчання відбору м'яча**  
**Основний відбір м'яча**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією способів відбору м'яча	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку основного відбору м'яча*)	Сприйняття та осмислення матеріалу, імітація рухів без м'яча	Переконання щодо сприйняття та осмислення матеріалу. Узгоджені рухи частинтіла
3	Звернути увагу: опорна нога зігнута в колінному суглобі; ударна відводиться назад. Під час торкання м'яча нога має бути напружена	Два Студ. стоять один проти одного на відстані 1,5-2 м. Між ними посередині м'яч. За свистком кожен з них робить спробувдарити по м'ячу внутрішнім боком стопи	Узгоджений різкий рух ударною ногою
4	Звернути увагу на те, що під час відбору нога напружена, Студ. дозволяються поштовхи тулубом у рамках правил	Та ж сама вправа, але Студ. знаходяться на відстані 3-4 м один від одного	Узгоджений різкий рух ударною ногою
5	Звернути увагу на вміння вибрати слушний момент для відбору м'яча	Студ.1 веде м'яч назустріч Студ.2, який робить спробу відібрати його	Відбір м'яча без порушень правил і контроль над ним
6	Звернути увагу на вміння максимально швидко переключатися з нападаючого на захисника і навпаки	Вільне виконання основного відбору м'яча	Більше 50% вдалих спроб відбору м'яча
7	Висунути за умову: за кожний ефективний основний відбір м'яча команді зараховується 1 бал (5 балів прирівнюється до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання відбору





Техніка основного відбору м'яча. Вибиванням. Коли м'яч знаходиться поряд або дещо попереду гравця, який виконує відбір, поздовжня вісь його опорної ноги скерована вперед. Захисник повертає в тазостегновому суглобі ногу, відбираючи м'яч у такий спосіб, як це робиться, коли виконується удар внутрішнім боком стопи, так, щоб поздовжня вісь стопи була перпендикулярною напрямку льоту м'яча (рис. 77).



*Рис. 77. Техніка основного відбору м'яча вибиванням*

*Орієнтовні вправи для навчання відбиранню м'яча вибиванням*

1. Вибивання м'яча у суперника, який стоїть.
2. Вибивання м'яча у суперника, який повільно рухається.
3. Вибивання м'яча у суперника, який рухається з різною швидкістю.
4. Ігри без воріт із застосуванням відбирання тільки у цей спосіб.

### Відбір м'яча підкатом

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією способів відбору м'яча	Сприйняття матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку відбору м'яча підкатом*)	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття та осмислення матеріалу
3	Звернути увагу на те, що спочатку землі торкаються голілкою, потім стегном, боком і, нарешті, тулубом. Вимагати, щоби вправа повторювалась кілька разів в обидва боки	Вихідне положення - одна нога (зігнута в коліні) виставляється вперед, друга знаходиться дещо позаду і підтримує рівновагу. З цього положення Студ. поступово сповзає в бік виставленої ноги	Узгоджені рухи частин тіла



4	Вимагати, щоб підкат виконувався повністю, а саме: під час падіння спочатку землі торкається зовнішній бік витягнутої ноги, потім - стегно і тулуб	Та ж сама вправа, але з м'ячем, який знаходиться за 4-5 м від Ст	Технічно правильне виконання підкату. Контроль м'яча
5	Вимагати, щоб після виконання підкату Студ. швидко вставав на ноги	Виконання підкату з місця перед суперником	Технічно правильне виконання підкату. Контроль м'яча
6	Звернути увагу на те, що під час підкату м'яч відбирається ногою, яка знаходиться далі від суперника	Виконання підкату з вихідного положення позаду суперника	Чітке виконання прийому з подальшим контролем м'яча
7	Вимагати, щоб відбір м'яча виконувався за умов повногопідкату	Відбір м'яча підкатом з вихідного положення позаду суперника, який повільно веде м'яч	Відбір м'яча без торкання суперника
8	Вимагати, щоб Студ. швидко переключався із захисника на нападаючого і навпаки	Довільне виконання відбору м'яча підкатом	Більше 50% вдалих спроб відбору м'яча
9	Висунути за умову: за кожний ефективний відбір м'яча підкатом команді нараховується 1 бал (5 балів прирівнюються до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання відбору

Техніка виконання відбору м'яча підкатом. Відбір м'яча підкатом виконується з положення позаду суперника, дещо навскоси, ногою, яка знаходиться далі від нього. Коли гравець знаходиться на оптимальній відстані від м'яча, він сковзає по землі, нібито продовжує біг. Під час падіння землі спочатку торкається зовнішній бік витягнутої ноги, потім – стегно і, нарешті, тулуб. Підкат і ковзання по землі відбувається послідовно і поетапно. Після виконання підкату треба швидко стати на ноги для подальших дій з м'ячем чи без нього (рис. 78).



Рис. 78. Техніка виконання відбору м'яча підкатом

Орієнтовні вправи для навчання відбирання м'яча у підкати:

1. Імітація підкату після кроку (виконувати на м'якому ґрунті).
2. Імітація підкату після стрибка (виконувати на м'якому ґрунті).
3. Імітація підкату під час ходьби (виконувати на м'якому ґрунті).
4. Імітація підкату під час повільного бігу (виконувати на м'якому ґрунті).
5. Виконання підкатів проти гравця, який повільно веде м'яч.
6. Виконання підкатів проти гравців команди суперника в ігрових умовах.

### Відбір м'яча поштовхом плеча

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією способів відбору м'яча	Сприйняття матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку відбору м'яча поштовхом плечем*)	Сприйняття та осмислення матеріалу, імітація рухів без м'яча	Переконавання щодо сприйняття та осмислення матеріалу
3	Вимагати, щоб рука Студ. під час поштовху була притиснута до тулуба	Гра «бій півнів». Двоє Студ. поштовхами плечем в плече намагаються виштовхнути один одного з кола діаметром 1,5-2 м	Поштовхи виконуються слушно, в рамках правил
4	Звернути увагу на те, що поштовх виконується в ту мить, коли суперник перенесе вагу тіла на дальню від Студ. ногу	Два Студ. ідуть пліч-опліч і по черзі штовхають один одного	Поштовхи виконуються слушно, в рамках правил



5	Звернути увагу на те, що поштовх виконується в ту мить, коли суперник перенесе вагу тіла на дальню від Студ. ногу. Звернути увагу на те, що перед поштовхом з.ц.в. тіла опускається, плече напружене, рука притиснута до тулуба	Та ж сама вправа, але в русі. Студ.1 повільно веде м'яч, Студ.2 поштовхом плечем у плече робить спробу відібрати його	Вибирається слушний момент для поштовху, зберігається рівновага після поштовху
6	Звернути увагу на те, що поштовх виконується в ту мить, коли суперник перенесе вагу тіла на дальню від Ст ногу Звернути увагу на те, що перед поштовхом з.ц.в. тіла опускається, плече напружене, рука притиснута до тулуба	Та ж сама вправа, але ведення і відбір м'яча виконуються в русі	Після поштовху м'яч береться під контроль
7	Вимагати, щоб Студ., який утратить м'яч, відразу включився у відбір його	Вільне виконання відбору м'яча поштовхом	Більше 50% вдалих спроб відбору м'яча
8	Поставити за умову: за кожний ефективний відбір м'яча команді нараховується 1 бал (5 балів прирівнюється до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання відбору м'яча поштовхом

Техніка відбору м'яча поштовхом плечем. Відбір м'яча поштовхом плечем виконується тоді, коли суперник з м'ячем знаходиться збоку. Під час поштовху ближня до суперника рука притиснута до тулуба (якщо цього не зробити, то арбітр може зафіксувати порушення правил – поштовх рукою), опорну ногу потрібно зігнути у коліні з метою зниження з.ц.в. тіла у той момент, коли суперник стане на дальню ногу (йому буде важче зберегти рівновагу, щоб зробити поштовх у відповідь).



*Орієнтовні вправи для навчання відбирання м'яча поштовхом плеча:*

1. Відбирання м'яча поштовхом плеча у пасивного суперника. Вправа виконується під час ходьби.
2. Відбирання м'яча поштовхом плеча у пасивного суперника. Вправа виконується під час бігу.
3. Відбирання м'яча поштовхом плеча у суперника, який виконує ведення м'яча у повільному темпі.
4. Гравець зустрічає суперника, який веде м'яч, та намагається відібрати його.
5. Відбирання м'яча поштовхом плеча тільки в ігрових умовах.



## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №6

№	Назва теми	К-сть годин
6.	Методика навчання пересуванням гравців у футболі. Навчальна гра.	4
<b>Завдання</b>		
1. Ознайомити з класифікацією пересування у футболі. 2. Показати і розказати техніку пересування футболістів. 3. Пояснити методику навчання пересуванням у футболі: ходьби, стійкам, бігу, поворотів, зупинок, стрибків, падінням. 4. Оцінити рівень теоретичних знань з теми заняття та техніку пересування студентів.		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
1. Класифікацію техніки пересування футболіста. 2. Загальнорозвиваючі і бігові вправи, які застосовуються під час розминки футболістів. 3. Біомеханічний аналіз окремих прийомів техніки пересуванням: бігу, поворотів, зупинок, стрибків, падінь тощо.		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
1. Уміти легко і невимушено пересуватися по полю різними способами. 2. Виконати естафету у пересуванні: 10 м – біг спиною вперед; 10 м – приставним кроком, 10м – прискорення. Оцінюється техніка пересування та швидкість подолання 30-метрової відстані. 3. Проводити рухливі ігри й естафети з різними способами пересування футболістів й застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
1. Усне експрес-опитування. 2. Тестова вправа: естафета з пересуванням на швидкість.		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		
<b>Домашнє завдання</b>		
1. Підібрати бігові вправи для розминки футболістів (15-20 вправ). 2. Зробити аналіз техніки бігу футболістів і чим вона відрізняється від техніки бігу легкоатлета. 3. Ознайомитися з Правилем 6 «Інші офіційні особи матчу».		

### Методика навчання пересування гравців

Техніка пересування передбачає таку групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

1) *Біг*. Біг – головний засіб пересування у футболі. За допомогою бігу здійснюються різні переміщення футболістів, які не володіють м'ячем. Крім того, біг є складовою частиною техніки володіння м'ячем.

У футболі використовуються такі прийоми бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, перехресним кроком. Звичайний біг застосовується



гравцями, які рухаються по прямій для виходу на вільне місце, під час переслідуванні суперника тощо. Звичайним його називають тому, що за системою руху (розподіл на фазу поодинокі опори та фазу польоту), а також за структурою такий біг не відрізняється від легкоатлетичного. Є лише деяка різниця в довжині, частоті та ритмі кроків. У футболістів частота кроків трохи більша і складає 5,1 – 5,5 за секунду. Довжина бігових кроків складає 1,3 – 1,5 м; це призводить до меншого періоду фази польоту, що допомагає виконувати швидкі зупинки і повороти, різні зміни напрямку бігу.

Під час бігу гравець рідко розслаблюється до такого ступеня, як легкоатлет, якому зовнішні подразники майже не заважають. Футболіст під час бігу підтримує у м'язах слабкий тонус для захисту від постійно очікуваних зовнішніх діянь (відбір м'яча, поштовх, зіткнення тощо). Відрізняються від загальноприйнятих і рухи рук футболіста. Вони рухаються не поруч з тілом, а трохи навхрест, що дозволяє ліпше підтримувати рівновагу. У плечі рука злегка напружена, що пояснюється підсвідомою підготовкою до автоматичного відбиття поштовху суперника.

Потрібно пам'ятати: якщо техніка бігу футболіста, яка з часом склалася, вигідна, економна, цілеспрямована, то вона правильна. Під час бігу треба виправляти ті помилки, які заважають футболісту грати, і в жодному разі не досягати бігу, властивого легкій атлетиці.

Біг спиною вперед використовується переважно гравцями захисту для відбору м'яча. Цей біг також характеризується циклічністю (подвійний крок).

Йому властиві короткі, але часті кроки і невелика фаза польоту. Це пов'язано з тим, що під час відведення махової ноги назад розгинання стегна обмежене.

Умови гри нерідко вимагають максимальної швидкості пересування спиною вперед. При цьому швидкість зростає за рахунок збільшення частоти кроків, що значно пов'язане з активним рухом ноги назад.

Під час бігу спиною вперед гравець деколи втрачає рівновагу й падає. Однією з умов стійкого положення є розташування з.ц.в. у момент вертикалі опорної ноги над площею опори.

Біг перехресним кроком застосовується з метою зміни напрямку під час ривка вправо або вліво, після поворотів. Це специфічний засіб переміщення гравців і використовується переважно тільки у сполученні з іншими видами бігу.



Біг приставним кроком використовується, щоб прийняти, з точки зору тактики, найбільш правильне рішення (наприклад, для закриття гравця суперника). Його застосовують як попередню фазу пересування, після якої, залежно від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування. Біг приставним кроком виконується злегка зігнутими ногами. Перший крок робиться в бік ногою, ближчою до напрямку руху. Другий крок – приставний. Акцент зусиль під час поштовхів і махових рухів має бути спрямований убік, а не вгору.

2) *Стрибки.* Якщо футболіст під час гри дуже часто бігає без м'яча, стрибки у всіх випадках він здійснює для отримання або передачі його. Футболіст може стрибати, відштовхуючись однією чи двома ногами з місця або з розбігу. Під час стрибка з місця перед відштовхуванням гравець швидко присідає. Активне випрямлення ніг супроводжується відведенням з.ц.в. тіла в бік стрибка і маховим рухом рук. Під час стрибка з розбігу на останньому кроці виконується постановка однієї ноги. У момент присідання до неї швидко приставляється інша нога. Оскільки в багатьох випадках для досягнення великої висоти стрибка неможливо скористатися ні розбігом, ні замахом, потрібне спеціальне стрибкове тренування в умовах, подібних до тих, що виникають під час гри.

3) *Зупинки.* Зупинки розглядаються у розділі техніки пересування, бо вони є ефективним засобом зміни напрямку руху. Залежно від розташування суперника, після раптової зупинки відбуваються ривки в той чи протилежний бік.

Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом. Під час зупинки стрибком виконується невисокий короткий стрибок з приземленням на махову ногу, яка для стійкості трохи згинається. Часто приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Махова нога виноситься вперед з опорою на п'ятку і послідовним перекатом на ступню. Зупинка випадом характеризується двохопорним положенням і з значним згинанням ноги. Після зупинки відбувається швидке переміщення у різних напрямках, тому кінцеве положення під час зупинки має бути стартовою позою для наступних рухів.

4) *Повороти.* За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після поворотів на місці, як правило, виконуються стартові дії. Повороти увіходять також як складова частина до техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення, фінтів.





Використовуються такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовуються повороти вбік і назад. Виконують їх як на місці, так і в русі.

Поворот пересуванням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до потрібного напрямку. За умов швидкого і раптового варіювання напрямку руху найбільш ефективний поворот стрибком. Його виконують активним поштовхом убік повороту. Стопа махової ноги повертається в цьому ж напрямку. Стрибок невисокий, але досить широкий.

Поворот на опорній нозі має два різновиди. У першому випадку він виконується на дальній від напрямку повороту нозі. Виносячи проекцію з.ц.в. тіла за межу площі опори, футболіст повертається на носку опорної ноги в бік повороту. У другому випадку поворот виконується на ближній до напрямку руху нозі. З.ц.в. тіла переміщується в бік повороту. Крок ноги, яка переноситься, виконується перехресно попереду опорної в цьому ж напрямку. Поворот виконується на носку ледь зігнутої опорної ноги.

*Орієнтовні вправи для розучування техніки пересувань:*

1. Поєднання пересувань «біг, ходьба, біг».
2. Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами.
3. Біг дріботливий з переходом на звичайний.
4. Ривки 10-15 метрів.
5. Стартові прискорення звичайним бігом і зупинки.
6. Стартові прискорення бігом спиною вперед і зупинки.
7. Стартові прискорення схресним кроком і зупинки.
8. Стартові прискорення приставним кроком і зупинки.
9. Стартові прискорення у бігу різними прийомами по дузі (колу), по віражу, угору, під гору і зупинки.
10. Стартові прискорення у бігу різними прийомами по прямій, дугах і віражу після поворотів.
11. Стартові прискорення у бігу різними прийомами з різних положень (високий. і низький старт, напівприсід, сід, положення лежачи, із закритими очима тощо).
12. Біг різними способами між предметами, розташованими на відстані 1,5-2 м.
13. Човниковий біг: обличчям уперед, спиною вперед.
14. Естафети з використанням різновидів бігу.
15. Рухливі ігри: «Невід», «Виклик номерів», «Порожнє місце», «Квач» тощо.



*Орієнтовні вправи для навчання стрибкам:*

1. На одній нозі вправо і вліво із просуванням уперед і назад.
  2. На одній нозі вперед і назад із просуванням вправо і вліво.
  3. На одній нозі вперед і назад, вправо і вліво з різною послідовністю.
  4. Поперемінно на правій і лівій нозі із просуванням уперед і назад.
  5. Поперемінно на правій та лівій нозі із просуванням управо і вліво.
  6. Поперемінно поштовхом правої та лівої ноги в різних напрямках і послідовності.
  7. На правій нозі вправо із приземленням на ліву і навпаки.
  8. Поштовхом двох ніг із просуванням у різних напрямках.
- При виконанні цих вправ треба звертати увагу на довжину й висоту стрибка.



### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №7

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>								<b>К-ть годин</b>
7.	Складання нормативів з фізичної та технічної підготовленості.								2
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>									
<b>Ч о л о в і к и</b>									
<b>№ п/п</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Бали</b>						<b>Макс</b>	
		<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>		
1.	Біг на відстань 30 м, с.	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	3	
2.	Біг на відстань 30 м з веденням м'яча, с.	4,2	4,4	4,6	4,8	5,2	5,4	3	
3	Удари на дальність, коридор 70 м, сильна нога + слабка нога.	80	75	70	65	60	55	3	
4.	Жонгливання м'ячем – права-ліва нога	45	40	35	30	25	20	3	
<b>Усього</b>								<b>12</b>	
<b>Ж і н к и</b>									
<b>№ п/п</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Бали</b>						<b>Макс</b>	
		<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>		
1.	Біг на відстань 30 м, с.	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,5	3	
2.	Біг на відстань 30 м, з веденням м'яча, с.	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	3	
3	Удари на дальність, коридор 70 м, сильна нога + слабка нога.	50	45	40	35	30	20	3	
4.	Жонгливання м'ячем – права-ліва нога	25	20	15	10	5	2	3	
<b>Всього</b>								<b>12</b>	
<b>Інвентар</b>									
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки, футбольні м'ячі.									
<b>Домашнє завдання</b>									
1. Ознайомитися з Правилком 7 «Тривалість матчу» та Правилком 8 «Початок та поновлення гри».									



**Змістовий модуль 2. Види підготовки у футболі.  
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №8**

№	Назва теми	К-ть годин
1.	Методика навчання фінтів. Навчальна гра.	4
<b>Завдання</b>		
<p>1. Ознайомити із класифікацією фінтів. 2. Показати техніку виконання фінтів: а) забирання м'яча на зад; б) забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому; в) з переступанням; г) замах на (передачу) удар м'яча; д) з хибною зупинкою м'яча; е) з поворотом. 3. Пояснити МН фінтів. 4. Ознайомити із навчальною програмою техніки виконання фінтів. 5. Підібрати підвідні, підготовчі та основні вправи для засвоєння техніки виконання фінтів. 6. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку виконання фінтів.</p>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<p>1. Класифікацію фінтів. 2. Аналіз техніки виконання фінтів: забирання м'яча назад; забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому; з переступанням; замах на передачу) удар м'яча; з хибною зупинкою м'яча; з поворотом. 3. Структуру і зміст навчаючих програм з техніки фінтів. 4. Вправи, які виконуються під час навчання техніки виконання фінтів на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<p>1. Технічно правильно виконувати різні фінти в залежності від змісту ігрової ситуації. 2. Контрольні тестові вправи. Студент довільним способом веде м'яч до 1-го стояка, який розташований за 5 м від лінії старту, далі перед першим стояком виконує фінт із забиранням м'яча назад, потім веде м'яч (3 м) до 2-го стояка і виконує фінт із забиранням м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому, веде м'яч (3 м) до 3-го стояка, виконує фінт з переступанням, веде м'яч до 4-го стояка виконує фінт на удар передачу) і ударом посилає м'яч у ворота, які розташовані за 16 м від 4-го стояка. Норматив: враховується час виконання тестової вправи від початку ведення м'яча що перетину ним лінії воріт. Примітка: тестова вправа зараховується лише у випадку технічно правильного виконання вищенаведених чотирьох фінтів. 3. Проводити рухливі ігри й естафети з елементами фінтів «Фінти Осіма», «Довгі фінти Шеки», «Фінти Ллорда» та застосовувати їх у соціальному проєкті «Відкриті уроки футболу».</p>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<p>1. Усне експрес-опитування. 2. Перевірка конспектів.</p>		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		



**Домашнє завдання**

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки в техніці виконання фінтів.
2. Самостійно підібрати по 3-4 вправи для удосконалення техніки виконання різних фінтів.
3. Описати біомеханічну структуру техніки виконання фінтів.
4. Законспектувати навчальну програму з техніки фінтів.
5. Ознайомитися з Правилком 9 «М'яч у грі та не у грі» та Правилком 10 «Визначення результату матчу».

**Методика навчання фінтам Фінти проти суперника, який знаходиться попереду. Забирання м'яча назад**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій студентів	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття й осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку фінта*)	Сприйняття матеріалу й імітація рухів без м'яча	Узгоджені та слушні рухи частин тіла
3	Звернути увагу: опорна нога під час ведення м'яча згинається у колінному суглобі. Відведення м'яча виконується спочатку повільно, а потім швидше	Студ. ставить ногу зверху на м'яч і, стоячи на місці, кілька разів відводить його назад на 15-20см	Узгоджені, розслаблені рухи під час відведення м'яча
4	Уточнити, що спочатку (5-6 разів) Студ.2 імітує відбір м'яча, а потім здійснює його активний відбір	Студ.1 контролює м'яч. Студ.2 біжить назустріч Студ.1 з метою вибити м'яч. При наближенні Студ.2 на відстань 1-1,5м, Студ.1 забирає м'яч назад-убік	Після виконання фінта м'яч береться під контроль для подальших дій
5	Вимагати, щоб Студ. зразу після виконання фінта повертався до суперника обличчям	Виконання фінта в парах. Відбір м'яча активний	Після виконання фінта м'яч береться під контроль для подальших дій
6	Висунути умову: за кожне технічно правильне виконання фінта команда отримує 1 очко	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта



Техніка виконання фінта з забиранням м'яча назад. Гравець наступає ногою на м'яч, потім різко відводить його назад-убік. Вага тіла повністю переноситься на опорну ногу, руки підтримують рівновагу, тулуб нахилений дещо вперед. Фінт виконується у той момент, коли суперник виставить ногу для відбору м'яча.

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій студентів	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття й осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу і виконання імітаційних рухів	Узгодженість рухів рук, нігі тулуба
3	Звернути увагу на те, щоб Студ. вели м'яч повільно, але оберти виконували раптово та швидко	Виконання фінтів під час простого ведення м'яча по хвилеподібній лінії	Постійний контроль м'яча
4	Вимагати, щоб Студ. перед кожним стояком виконували хибні рухи тулубом	Студ. по черзі ведуть м'яч між стояками, відстань між якими поступово зменшується	Постійний контроль м'яча
5	Звернути увагу: перед дійсною фазою фінта виконується хибна фаза. З.ц.в. тіла опускається зарахунок згинання ніг у колінних суглобах	Виконання фінта під час ведення м'яча проти суперника стоїть не порушно	Узгоджені рухи під час виконання хибної та дійсної фази фінта
6	Звернути увагу: хибна фаза виконується за 3-4 м від суперника, справжня - за 1,5-2 м	Виконання фінта проти суперника, який біжить назустріч (відбір м'яча пасивний)	Узгоджені рухи при виконанні хибної та істинної фази фінта
7	Вимагати, щоб фінт виконувався як з одним, так і з двома фінтами тулубом	Та ж сама вправа, але суперник активно відбирає м'яч	Під час виконання фінта здійснюється контроль м'яча
8	Вимагати, щоб зразу після виконання фінта гравець рухався з м'ячем у певному напрямку	Вільне виконання вправ у фінтах упарах	Під час виконання фінта здійснюється контроль м'яча
9	Висунути умову: за кожне ефективне виконання фінта нараховується команді 1 очко	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта



Примітка: Навчання фінта з забиранням м'яча зовнішнім боком стопи проводиться у такій же послідовності.

Техніка виконання фінта з забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, верхня частина тулуба нахилена вперед, руки розставлені в боки. Хибна фаза – з.ц.в. тіла дещо спускається вниз, вага тіла переноситься на ліву ногу (якщо хибна фаза виконується в лівий бік), вона ще більше згинається, а права нога дещо випрямляється, верхня частина тулуба різко подається вліво-вперед. Дійсна фаза починається в ту мить, коли суперник зреагував на хибну фазу. Досить швидко вага тіла переноситься з лівої на праву ногу, при цьому з.ц.в. тіла опускається ще нижче. Одночасно Студ. відштовхується правою ногою, а лівою забирає м'яч у правий бік.

Під час забирання м'яча зовнішньою частиною підйому вага тіла повністю переноситься на ліву ногу (за умовою, що хибна фаза виконується в лівий бік), а права забирає м'яч вправо-вбік чи вправо-вперед (рис. 79).



Рис.79. Техніка виконання фінта з забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи



### Фінт з переступанням

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття й осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку виконання фінта)	Сприйняття матеріалу та виконання імітаційних рухів	Переконання щодо сприйняття матеріалу
3	Звернути увагу на те, що під час переступання вага тіла переноситься на опорну ногу	М'яч знаходиться на землі за 40-50 см перед ногами Студ. Фінт виконується на два такти: перший - нога заноситься над м'ячем, верхня частина тулуба нахилиється вбік; другий – піднята нога опускається з іншого боку м'яча, тіло нахилиється в бік цієї ж ноги, друга нога забирає м'яч убік	Повне осмислення техніки виконання фінта. Узгоджені рухи ніг і тулуба під час виконання фінта по тактах
4	Вимагати, щоб темп виконання вправи поступово збільшувався	Виконання вправи на місці у повному темпі	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла
5	Нагадати: під час виконання фінта з.ц.в. тіла опускається. Хибна фаза має виконуватись у такому ритмі, щоб суперник зреагував на неї	Виконання фінта під час ведення проти суперника, який стоїть непорушно	Постійний контроль м'яча
6	Звернути увагу: фінт треба починати виконувати на такій відстані, щоб	Виконання фінта проти суперника, який рухається назустріч (відбір	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча





	суперникне зміг одним рухом вибити м'яч	м'яча пасивний)	
7	Звернути увагу: фінт треба починати виконувати на такий відстані, щоб суперникне зміг одним рухом вибити м'яч	Та ж сама вправа, але відбір м'яча активний	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
8	Висунути умову, щоб гравець, який контролюєм'яч, постійно рухався	Вільне виконання фінта у парах	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
9	Поставити умову: за кожне ефективне виконання фінта команді нараховується 1 очко	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта

Техніка виконання фінта з переступанням. Гравець, який веде м'яч, заносить одну ногу над ним і дещо нахилиє тулуб у бік піднятої ноги, потім переступає через м'яч і переносить вагу тіла на опорну ногу. Коли суперник зреагує на цей рух і зробить крок у бік опорної ноги, гравець протилежною ногою проштовхує м'яч повз його опорну ногу (рис. 80).



Рис. 80. Техніка виконання фінта з переступанням



### Фінт замах на удар

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій студентів	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття й осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу та виконання імітаційних рухів	Переконання щодо сприйняття матеріалу
3	Звернути увагу: під час замаху з.ц.в. тіла опускається	Ст по черзі повільно ведуть м'яч між стояками. Навпроти кожного стояка здійснюється замах і забирання м'яча вперед-вбік	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
4	Звернути увагу: під час замаху з.ц.в. тіла опускається	Та ж сама вправа, але у русі	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
5	Вимагати, щоб замах на удар відбувався за 2-3 м, одночасно з забиранням м'яча відбувався поштовх опорною ногою та прискорення	Виконання фінта проти суперника, який стоїть нерухомо	Узгоджені ритмічні рухи частин тіла. Постійний контроль м'яча
6	Вимагати, щоб після замаху забирання м'яча здійснювалось як у правий, так і в лівий бік	Та ж сама вправа, але суперник активно відбирає м'яч	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
7	Вимагати, щоб після замаху забирання м'яча здійснювалось як у правий, так і в лівий бік	Вільне виконання фінта у парах з подальшим ударом по воротах	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
8	Висунути умову: зараховуються ті голи, які були забиті після виконання фінта на удар	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта

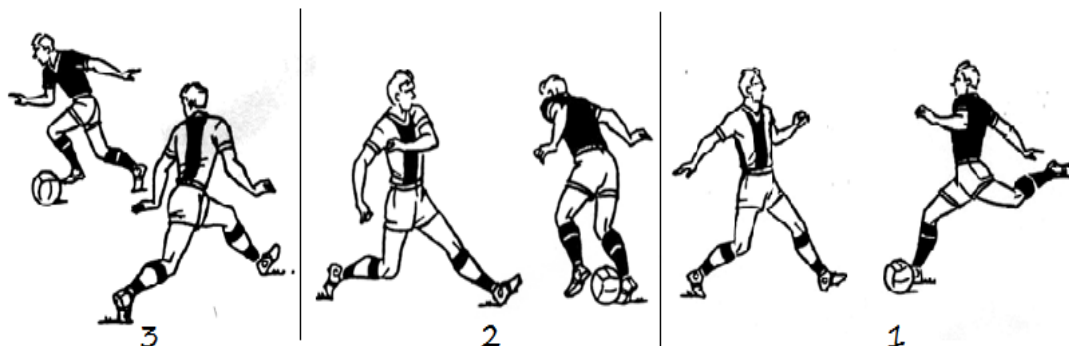
#### Техніка фінта-замаху на удар.

Хибна фаза – опорна нога згинається в колінному суглобі, ударна відводиться назад, тулуб дещо нахилений уперед, руки розставлені у боки і підтримують рівновагу.

Справжня фаза – в мить, коли суперник зреагує на замах і зробить



крок уперед або відвернеться, гравець різкозагальмовує рух ударної ноги (вона ставиться дещо збоку від м'яча) і водночас зпоштовхом опорної ноги забирає м'яч уперед-убік (рис. 81).



*Рис. 81. Техніка фінта-замаха на удар*

**Фінти проти суперника, що знаходиться збоку.  
Фінт з хибною зупинкою м'яча**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття й осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу і виконання імітаційних рухів без м'яча	Узгоджені і правильні рухи тіла
3	Звернути увагу на те, що під час виконання фінта вага тіла повністю переноситься на опорну ногу; провідна нога має заноситись над м'ячем у такий спосіб, щоб суперник зреагував на хибну фазу фінта	Студ. повільно (кроком) веде м'яч і через кожних 2-3 м заносить ногу над ним, а потім, різко опускаючи її, проштовхує м'яч уперед	Узгоджені дії ніг, тулуба і рук. Постійний контроль м'яча
4	Вимагати, щоб після маху ногою виконувалось прискорення з м'ячем	Та ж сама вправа, але в русі (повільний біг з м'ячем)	Узгоджені дії ніг, тулуба і рук.
5	Вимагати, щоб супроводжуючий гравець реагував на всі рухи Студ., який виконує фінт, але не відбирав м'яч	Та ж сама вправа, але в супроводі суперника	- // -



6	Вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування	Та ж сама вправа, але суперник активно відбирає м'яч	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
7	Вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування	Вільне виконання фінта у парах з подальшим ударом по воротах	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
8	Висунути умову: зараховуються ті голи, що були забиті після виконання фінта з хибною зупинкою м'яча	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта

Техніка виконання фінта з хибною зупинкою м'яча. Під час бігу дальня від суперника нога заноситься над м'ячем нібито з метою зупинити його підшвою. Після замаху нога різко опускається назад-униз на землю і біг продовжується. Фінт буде більш ефективним, якщо нога, яка виконує мах, не ставиться на землю, а за 5-7 см від землі спрямовується вперед, штовхаючи м'яч.

Фінт з наступанням на м'яч. Цей фінт особливо ефективний тоді, коли гравці (той, що з м'ячем, і той, що його супроводжує) біжать у повну силу. У певний момент ногою, яка знаходиться даліше від суперника, гравець наступає на м'яч, вага тіла переноситься на опорну ногу. Якщо суперник своєчасно не зреагує на фінт, то він по інерції пробіжить дещо далі. Це дає змогу гравцю, який володіє м'ячем, на деякий час звільнитись від опіки суперника.

Фінт виконується як з наступанням на м'яч, так і з переступанням і одночасною зупинкою його зовнішнім боком стопи з подальшим рухом у протилежному напрямку.

Методика навчання техніки фінта з наступанням на м'яч (переступанням і зупинкою м'яча) ідентична методиці навчання фінта і хибною зупинкою м'яча.

### **Фінти проти суперника, що знаходиться позаду Фінт з поворотом**

Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача	Зміст дій	Рівень виконання вправи
1	Ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем	Сприйняття й осмислення матеріалу	Переконавання щодо сприйняття матеріалу
2	Розказати і показати техніку виконання фінта*)	Сприйняття матеріалу та виконання імітаційних рухів без м'яча	Узгоджені і слухні рухи тіла



3	Звернути увагу на те, щоб після розвороту виконувалось прискорення	Студ. повільно біжить вперед і за звуковим сигналом різко розвертається на 180° і біжить у протилежному напрямку	Узгоджені та слушні рухи тіла
4	Звернути увагу на те, що перед поворотом з.ц.в. тіла опускається	Та ж сама вправа, але перед поворотом робиться хибний рух тулубом у лівий чи у правий бік	Узгоджені, розслаблені рухи, швидка зміна напрямку руху
5	Вимагати, щоб після повороту виконувалось прискорення з м'ячем	Студ. повільно веде м'ячі, за сигналом різко розвертається у протилежний бік	Постійний контроль м'яча
6	Звернути увагу на те, що оманливий рух виконується в бік, протилежний повороту	Та ж сама вправа, але перед поворотом виконується замах на удар по м'ячу, або хибний рух тулубом	Узгоджені рухи, зберігається контроль за м'ячем протягом усієї вправи
7	Вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування	Виконання Студ. фінта проти суперника, що знаходиться позаду (пасивний відбір м'яча)	Різка зміна напрямку руху, постійний контроль м'яча
8	Вимагати, щоб фінт виконувався в обидва боки	Та ж сама вправа, але відбір м'яча активний	Більше 50% вдалих спроб виконання фінта
9	Висунути умову: за кожне ефективне виконання фінта з поворотом команді нараховується 1 бал (5 балів прирівнюються до 1 гола)	Двобічна гра	Ефективне виконання фінта

Техніка виконання фінта з поворотом. Найчастіше цей фінт виконує гравець з м'ячем, що рухається в напрямку до своїх воріт. Під час ведення м'яча гравець однією ногою робить замах для удару (нібито м'яч буде віддаватись воротареві чи партнеру по команді), різко розвертається на опорній нозі з одночасним прибиранням м'яча протилежною ногою. З.ц.в. тіла опущений, руки розставлені в боки і підтримують рівновагу.

В ігровій ситуації, коли гравець не може використати хибний рух на передачу м'яча, виконується фінт з поворотом і хибним рухом тулубом. Перед виконанням фінта з.ц.в. тіла опускається і



переноситься на праву ногу (якщо поворот буде виконуватися в лівий бік). Верхня частина тулуба різко нахилиється вправо. Потім вага тіла переноситься на ліву ногу, на якій виконується поворот, а правою забирається м'яч.

Фінт з прийомом м'яча та фінтом тулубом. Його дуже часто застосовують гравці, який приймають м'яч у положенні спиною до воріт команди суперника. Хибна фаза: перед прийомом м'яча гравець виставляє ногу дещо в бік, зігнувши її в колінному суглобі. Верхня частина тулуба нахилиється в бік цієї ноги нібито з наміром зупинити м'яч у напрямку початого руху. Справжня фаза: гравець переводить м'яч поперед себе внутрішнім боком стопи і рухається з ним у протилежний бік. З.ц.в. тіла опущений, руки розставлені у боки і підтримують рівновагу.

Методика навчання техніки фінта з прийомом м'яча та фінтом тулубом ідентична методиці навчання фінта з поворотом.

*Орієнтовні підготовчі вправи для навчання фінтам:*

1. Прискорення (у різних напрямках) за сигналом після повільного бігу.
2. Прискорення - випад у бік (за сигналом) - прискорення.
3. Біг між стійок.
4. Біг у квадраті 4x4 м 8-10 гравців, які не повинні торкатися один одного.
5. Прискорення – імітація відволікальних рухів (за сигналом) - зупинка.
6. Квачі удвох усередині невеликого кола, в центрі якого - стійка (або фішка).

*Орієнтовні вправи для навчання фінтам:*

1. Імітація фінтів без м'яча.
2. Імітація фінтів з нерухомим м'ячем.
3. Виконання фінтів під час ходьби (якщо є в тому необхідність, фінти вивчають по частинах).
4. Виконання фінтів у русі та з різною швидкістю.
5. Виконання фінтів під час повільного бігу з пасивним суперником, а вже потім - у русі з різною швидкістю.
6. Виконання фінтів в умовах єдиноборства з активним суперником.
7. Удосконалення фінтів у поєднанні з різними технічними прийомами.



## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №9

№	Назва теми	К-ть годин
2.	Методика навчання гри воротаря. Навчальна гра.	4
<b>Завдання</b>		
<p>1. Ознайомити із класифікацією гри воротаря, показати техніку пересування воротаря.</p> <p>2. Пояснити техніку виконання ловіння м'ячів (низьких, напіввисоких, високих) на місці, в русі, у стрибку, у падінні.</p> <p>3. Показати техніку відбивання м'яча (руками, ногами, тулубом).</p> <p>4. Показати техніку введення м'яча в гру (рукою, ногою).</p> <p>5. Пояснити методику початкового навчання техніки гри воротаря.</p> <p>6. Підібрати підвідні, підготовчі та основні вправи для засвоєння техніки гри воротаря.</p> <p>7. Ознайомити студентів з навчальними програмами техніки гри воротаря.</p> <p>8. Оцінити теоретичний рівень знань і техніку гри воротаря.</p>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<p>1. Класифікацію техніки гри воротаря.</p> <p>2. Аналіз техніки виконання рухів без м'яча.</p> <p>3. Аналіз техніки виконання ловіння м'яча: на місці, в русі, у стрибку, у падінні.</p> <p>4. Аналіз техніки відбивання м'яча рукою (руками), ногою.</p> <p>5. Структуру і зміст навчальних програм з техніки гри воротаря.</p> <p>6. Вправи, які виконуються під час навчання техніки гри воротаря на кожному із чотирьох етапів засвоєння ігрового прийому.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<p>1. Правильно пересуватись без м'яча.</p> <p>2. Технічно правильно виконувати ловіння м'яча залежно від траєкторії його польоту.</p> <p>3. Технічно правильно відбивати м'яч рукою (руками), ногою.</p> <p>4. Контрольні тестові вправи.</p> <p>На відстані 16,5 м знаходяться двоє воріт (без стаяків) завширшки 6 м за 10 м від других воріт знаходиться м'яч, підвішений на висоті 2 м 43 см. У правому і лівому кутах перших воріт знаходяться два м'ячі. У правому і лівому кутах других воріт знаходяться два м'ячі, які підвішуються на висоті 1 м (м'яч може тримати на витягнутій руці викладач або студент). У центрі кожних воріт відзначений коридор завширшки 1 м. Воротар знаходиться на лінії перших воріт (у межах коридору). За сигналом викладача воротар виконує падіння на правий бік, торкаючись при цьому правою рукою першого м'яча, потім стає у вихідне положення, виконує падіння на лівий бік, торкаючись при цьому лівою рукою другого м'яча, потім займає вихідне положення і біжить до других воріт, там займає вихідне положення в коридорі завширшки 1 м, потім воротар відштовхується й у стрибку торкається лівою рукою (руками) першого м'яча, далі займає вихідне положення в центрі воріт і відштовхується і в стрибку лівою рукою (руками) торкається другого м'яча. Потім він біжить до м'яча, що підвішений на висоті 2 м 43 см і у стрибку кулаком лаками) наносить удар по м'ячу.</p> <p>Враховується час від початку вправи до удару кулаком (кулаками) останнього м'яча.</p> <p>5. Проводити рухливі ігри і естафети з елементами гри воротаря та застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».</p>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<p>1. Усне експрес-опитування.</p> <p>2. Перевірка конспектів.</p>		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		



**Домашнє завдання**

1. Визначити і законспектувати найсуттєвіші помилки у техніці гри воротаря.
2. Підібрати по 5-6 вправ для удосконалення різних способів ловіння м'яча.
3. Описати біомеханічну структуру техніки відбивання м'яча: на місці, в русі, у стрибку, у падінні.
4. Описати біомеханічну структуру техніки ловіння м'яча; рукою (руками), ногою.
5. Законспектувати навчальну програму з техніки гри воротаря.
6. Ознайомитися з Правилком 11 «Поза грою».

**Методика навчання техніки гри воротаря.  
Техніка гри воротаря**

<b>Алгоритм навчання, крок</b>	<b>Організаційно-методичні дії викладача</b>	<b>Зміст дій</b>	<b>Рівень виконання вправи</b>
1	Розказати про класифікацію техніки гри воротаря	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
2	Показати техніку ловіння м'яча на місці, у русі і стрибку	Сприйняття та осмислення матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
3	Висунути умову, щоб під час передачі м'яч котився по землі. Звернути увагу на те, що гравець, який ловить м'яч, обов'язково виставляє руки назустріч м'ячу і фіксує його, притискуючи до грудей	Ловіння м'ячів, що котяться: 1. Студ. 1 підкочує м'яч Ст2, який з положення стоячи забирає його в руки. 2. Та ж сама вправа, але м'яч посилається ногою. 3. Та ж сама вправа, але м'яч ловиться у положенні на одному коліні. 4. Та ж сама вправа, але м'яч ловиться у русі назустріч його польоту	Чітке ловіння та фіксація м'яча
4	Звернути увагу на помилки, яких можна припуститися під час ловіння напіввисоких м'ячів:  1. Передпліччя підіймається вгору пізніше, ніж це потрібно. Коли м'яч торкається передпліч, необхідно швидко закрити йому зворотній шлях.	Ловіння напіввисоких м'ячів: 1. Воротар займає основну стійку, м'яч на долонях. Потім кілька разів підтягує його до грудей. 2. М'яч, кинутий партнером з 3-4 м, воротар ловить у положенні стоячи. 3. М'яч, кинутий партнером з 8-10 м воротар, вибігаючи	Узгоджені рухи під час ловіння м'яча і повна фіксація





	2.Воротар виставляє груди назустріч м'ячу	наперед, ловить і притискує до грудей. 4. М'яч, кинутий з 8-10 м за 1-1,5 м у бік від воротаря, який ловить його і притискує до грудей. 5.Сильно посланий з 14-16 м м'яч воротар ловить, вибігши вперед, за потребою з невисоким стрибком	
5	Звернути увагу на помилки, яких можна припуститися під час ловіння високих м'ячів: 1.Кисті захоплюють м'яч не ззаду, а з боків. 2.Дуже напружені зап'ястки. Вимагати, щоб після ловіння м'яч обов'язково притискувався до грудей.	Ловіння високих м'ячів: 1. Воротар тримає м'яч перед обличчям, кисті відводяться спочатку назад, потім уперед. 2. М'яч тримають на рівні голови, долоні підпирають звернені до воротаря на третину	Узгоджені рухи під час ловіння м'яча і чітка фіксація його
6	Звернути увагу на помилки, яких можна припуститися під час ловлі м'яча у падінні: 1. Воротар приземляється на живіт, а не на бік. 2. М'яч захоплюється руками не ззаду, а з боків. 3. Під час ловіння м'ячів м'яч, що котиться, накривається долонями тільки зверху. Якщо долоні опустяться на м'яч невчасно, то він може прослизнути під руками. 4.Під час ловіння м'ячів воротар не використовує для пом'якшення падіння ногу, яка знаходиться знизу	Ловля м'яча у падінні: 1. Воротар стає на обидва коліна і з м'ячем у руках виконує падіння на бік. 2. Воротар виконує падіння з вихідного положення упор присівши. 3.Та ж сама вправа, але після падіння м'яч підтягується до тіла. 4. Вправа виконується у парах. Студ.1 кидає м'яч вбіквід Студ.2, який з положення на колінах ловить його. 5. Та ж сама вправа, але Студ.2 ловить м'яч з положення упор присівши. 6. М'яч ставиться від воротаря на відстань 1,5-2 м (з вихідного положенняупор присівши). Він має дотягнутися до м'яча.	Узгоджені рухи під час ловіння м'яча і чітка фіксація його. Оволодіння технікою ловіння м'яча з падіння на правий і лівий бік. Швидке вставання з м'ячем і введення його в гру



		7. Вправа виконується у парах. Студ.1 кидає м'яч у бік (40-60 см від землі) від Студ.2, який з основної стійки ловить його. 8. Та ж сама вправа, але м'яч Студ.1 посилає Студ.2 ногою	
7	Вимагати, щоб удари по воротах виконувалися з різною силою і траєкторією польоту м'яча	Вільне виконання ударів по воротах і ловіння м'яча	
8		Двобічна гра	Ефективна гра воротаря

Техніка ловіння м'ячів, що котяться. М'ячем, що котиться чи летить невисоко, можна впевнено оволодіти у стійці за умови паралельного положення стоп чи стоячи на одному коліні (рис. 82).

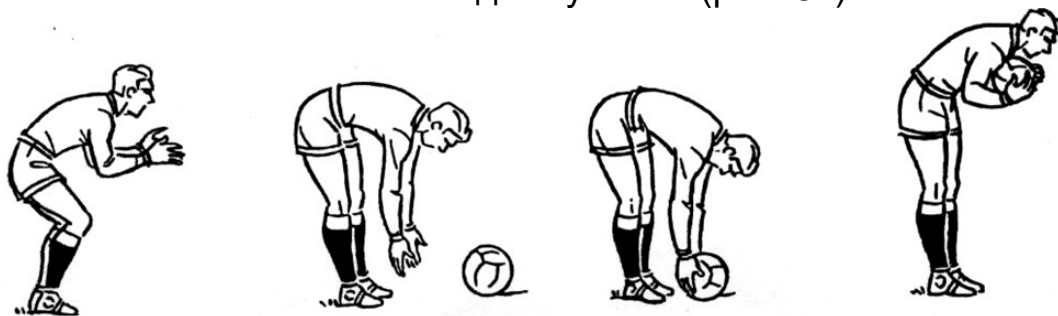


Рис. 82. Техніка ловіння м'ячів, що котяться

Орієнтовні прави для навчання ловінню м'яча, що котиться:

1. Вправи без м'яча (підвідні та підготовчі).
2. Ловіння м'яча, що котиться назустріч, після несильного удару партнером.
3. Ловіння м'яча, що котиться у бік від воротаря після несильного удару партнером з використанням різних способів пересування.
4. Ловіння м'яча після сильного удару після несильного удару партнером.

Ловіння м'яча у стійці за умови паралельного положення стоп. М'яч, що котиться, воротар може швидко і впевнено взяти, якщо стоїть проти нього, злегка розставивши ноги. Стопи знаходяться на відстані 10-12 см одна від одної, поздовжні осі ніг паралельні. У цьому положенні, витягнувши по можливості гомілки, воротар нахилиє тіло вперед. Руки



попущені паралельно ногам, пальці майже торкаються землі. Долоні повернуті зовні і майже торкаються мізинцями ґрунту, створюючи перешкоду на шляху м'яча.

М'яч, зіткнувшись з пальцями, вкочується в паралельно розставлені руки. Тулуб вирівнюється. Поступово згинаючи лікті, воротар приймає м'яч на груди і притискує передпліччям (рис. 83).



Рис. 83. Ловіння м'яча у стійці за умови паралельного положення стоп

Ловіння м'яча у положенні на одному коліні. Цей спосіб виконують воротарі недостатньо гнучкі, чи такі, що прагнуть великої міцності захисту. Робота верхньої частини тулуба й рук майже така, як і за умов описаного вище способу. Головна розбіжність – у положенні ніг. Вага тіла майже повністю знаходиться на сильно зігнутій у коліні нозі. Поздовжня вісь стопи опорної ноги майже перпендикулярна поступальному рухові м'яча. Друга нога починає від стегна повертатися назовні й опускатися на коліно, близько біля опорної ноги. Гомілка повернута і перетинає шлях м'ячу до воріт. Руки між ногами, майже торкаються землі і спрямовують м'яч по долонях і передпліччях до грудей та живота. Погляд зосереджується на м'ячі до повного оволодіння ним (рис. 84).



Рис. 84. Ловіння м'яча у положенні на одному коліні



Ловіння напіввисоких м'ячів: Якщо м'яч летить вище колін, але нижче голови, техніка ловіння м'яча змінюється. Воротар стоїть, розставивши ноги на ширину стопи. Обидві ноги трохи зігнуті. Коліна знаходяться якомога ближче одне до одного. Верхня частина тулуба злегка нахилена вперед; руки зігнуті у ліктях, витягнуті вперед долонями вгору. М'яч, котячись по долонях, потім по передпліччях, ударяється об груди воротаря. Але перед тим, як він зустрінеться з ними, передпліччя і долоні притискують його до тіла.

У момент удару м'яча в груди вага тіла з виставленої вперед ноги переноситься на ногу, відставлену назад. Так відсувається назад поверхня, до якої торкається м'яч, і сила удару зменшується. М'яч, який летить на рівні грудей чи вище, не можна впіймати описаним вище способом. У цьому випадку потрібно підстрибнути на одній чи двох ногах настільки, щоб узяти м'яч на груди. Захват буде більш надійним, якщо коліно виставленої вперед ноги підняти трохи вгору.

Для ловіння м'яча, що летить на висоті голови, потрібно застосувати спосіб, який використовується, якщо суперника немає поблизу.

З основної стійки руки, трохи зігнуті у ліктях, піднімаються перед грудьми долонями вперед. Великі та вказівні пальці знаходяться близько між собою. Положення ніг таке ж, як і в основній стійці, але верхня частина тулуба вертикальна. Коли м'яч торкається долонь, кисті й передпліччя трохи опущені назад, сила м'яча загальмовується. Якщо відпускання буде виконане з відповідною швидкістю, то м'яч потрапляє у «гніздо» з долонь і пальців. Потім долоні розслаблено пропускають м'яч, і він зверху прикривається долонями.

Техніка ловіння високих м'ячів. Високі м'ячі можна ловити, стоячи на землі чи у стрибку. Якщо м'яч летить високо і його не можна впіймати стоячи на землі, воротарю потрібно стати в основне положення: ноги нарізно, одна ноговперед, вага тіла переноситься на опорну ногу, коліна злегка зігнуті; долоні спрямовані всередину; пальці злегка витягнуті; великі пальці майже торкаються між собою і трохи зігнуті (рис. 85).

У момент, коли м'яч торкається пальців, вага тіла різко переноситься на задню ногу, кисті подаються назад, зменшуючи швидкість м'яча. Якщо м'яч летить з великою швидкістю, руки теж треба відвести назад. До моменту захвату м'яча увага воротаря спрямована на нього.

Якщо близько немає суперника, воротар спочатку на долонях опускає м'яч на землю, а потім бере його в руки. Якщо суперник нападає і воротар невпевнений, що може впіймати м'яч, він відбиває



його або перекидає за ворота.

Якщо м'яч не можна дістати стоячи, потрібно підстрибнути, піймавши його у повітрі. Підстрибнути можна, відштовхнувшись однією чи двома ногами. Приземлення відбувається в стійку – ноги нарізно, одна нога спереду, друга позаду.



Рис. 85. Техніка ловіння високих м'ячів

*Орієнтовні вправи для навчання ловінню напіввисоких і високих м'ячів*

1. Вправи без м'яча (підготовчі і підвідні).
2. Стоячи на місці, воротар підкидає м'яч вверх і ловить його, після того, як він опускається.
3. У русі, воротар підкидає м'яч вверх і ловить його, після того, як він опускається.
4. Вправа виконується у парі, ловіння м'яча, партнер кидає його рукою прямо в руки та в бік.
5. Ловіння м'яча, що летить назустріч, після несильного удару.
6. Ловіння м'яча, що летить у бік від воротаря (з виконанням пересування).
7. Ловіння м'яча після сильного удару партнером.

*Типові помилки під час ловіння:*

1. Воротар неправильно розкриває долоні.
2. У воротаря напружені пальці, не проявляють гнучкість.
3. Воротар дуже широко розводить в сторони лікті, після ловіння м'яча
4. Замість того, щоб відставити груди назад, воротар занадто подає їх уперед.



5. Погано зігнуті в колінах ноги або прямі.
6. Для ловіння м'яча неправильно обрано вихідне положення.

Техніка ловіння м'ячів у падінні. У структурі ловіння м'яча у падінні розрізняють такі фази:

1. Вихідне положення.
2. Відштовхування.
3. Політ.
4. Ловіння чи відбивання м'яча.
5. Приземлення (рис. 86).

Після того, як воротар займає вихідне положення (положення готовності), поздовжні осі його стоп повертаються в бік кидка для швидкого виконання відштовхування.



Рис. 86. Техніка ловіння м'ячів у падінні. Приземлення

Під час відштовхування вага тіла переноситься на ближню відносно м'яча ногу, яка сильно згинається у коліні. Тулуб також трохи повертається у бік кидка. Водночас з початком відштовхування руки викидаються в напрямку кидка, до м'яча. Коліно поштовхової ноги енергійно випрямляється, а коліно іншої – підіймається в напрямку відштовхування.

Довжина польоту залежить від сили відштовхування. Під час польоту коліна дещо зігнуті і розслаблені. Руки – на рівні голови, трохи зігнуті в ліктях і витягнуті у напрямку м'яча. Тулуб повернений боком до землі. Під час польоту, перед самим його завершенням, потрібно приготуватись до приземлення, пом'якшити падіння: розташовану ближче до землі зігнуту в коліні ногу воротар підтягує до себе. Сила падіння пом'якшується, якщо під час польоту м'яч підтягується до себе змиканням обох ліктів. Отже, падіння пом'якшується ближніми до



ґрунту ногою і рукою, а потім землі торкається і бокова частина тулуба (рис. 87).

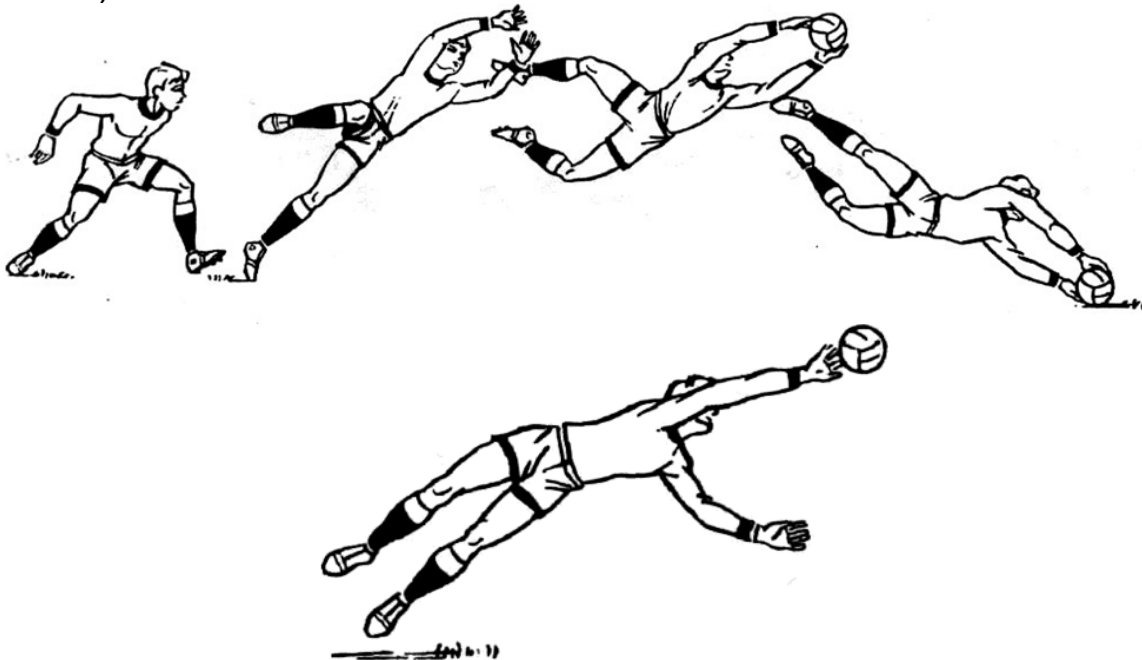


Рис. 87. Техніка ловіння м'ячів у падінні

Після приземлення м'яч повністю підтягують до тулуба, потім руками і колінами закривають його від суперника.

*Орієнтовні вправи для навчання ловленню м'яча у падінні:*

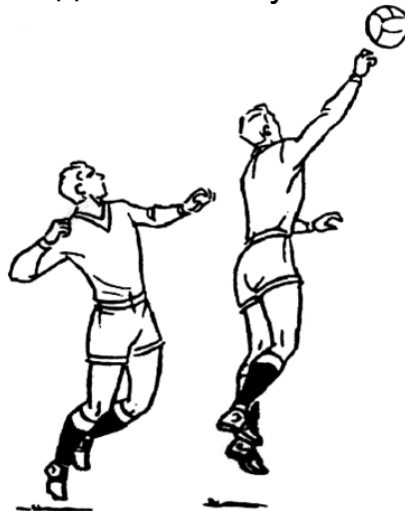
1. Падіння на землю бічною частиною тулуба, навчаючись правильної техніки падіння (спочатку з положення сидячи, потім - із присіду, напівприсіду та положення стоячи).
2. Те ж саме з нерухомим м'ячем.
3. Після кількох приставних або схресних кроків дістати, дотягнувшись руками м'яча, який лежить на певній відстані.
4. Те ж саме з м'ячем, що котиться.
5. Те ж саме з м'ячем, що стрибає.
6. Те ж саме з перехопленням м'яча в пасивного суперника.
7. Виходи один на один.
8. Ловіння у стрибку м'ячів, що летять на різній висоті у ворота після кидка рукою і несильного удару.
9. Ловіння у стрибку м'ячів, спрямованих у ворота під різними кутами.
10. Ловіння у стрибку м'ячів, що летять на різній висоті у ворота після сильного удару.



*Типові помилки:*

1. У момент приземлення може бути неправильне положення воротаря. Він стикається з поверхнею футбольного поля не боковою частиною тулуба, а грудьми, плечем або животом.
2. У небезпечній близькості від стійки воріт здійснюється стрибок або падіння.
3. Незначна фаза польоту, причиною якої є те, що воротар не дістає м'ячі, що летять.

Відбивання м'яча кулаками. У воротаря не завжди є можливість впіймати м'яч. Дуже велика кількість гравців біля воріт не дозволяє йому зайняти найвигіднішу позицію. Часто за високим м'ячем водночас підстрибує кілька гравців, і спроба впіймати його ненадійна. У таких випадках воротарю ліпше відбити м'яч кулаками (рис. 88).



*Рис. 88. Відбивання м'яча кулаками*

Техніка відбивання м'яча кулаками. Відбивання кулаками виконується разом зі стрибком після відштовхування однією чи двома ногами. Зважаючи на це, рух поділяється на розбіг, передстрибковий момент, поштовх, потім у повітрі удар – кулаками по м'ячу, приземлення.

Відстань розбігу залежить від напрямку м'яча, що летить, та його швидкості. Розбіг має виконуватися по можливості у напрямку, в якому буде відбито м'яч, якщо йому не заважають гравці, які стоять перед воротарем. Останній крок розбігу має бути довший, ніж попередній. Центр ваги потрібно трохи опустити.

Перед стрибком воротар опирається на п'ятку ноги, що має виконати поштовх, потім, згинаючи коліно ноги, що знаходиться позаду,





переносить центр ваги на поштовхову ногу, перед цим зігнувши її у коліні.

Поштовх починається з п'ятки, потім іде переكات на стопу: при різкому вирівнюванні коліна однієї ноги зі швидким підйманням другої, воротар злітає в повітря. Цьому допомагають і руки. Коли вага тіла переноситься на поштовхову ногу, обидві руки підіймаються біля тулуба.

Після поштовху обидва кулаки знаходяться поряд. Руки, зігнуті в ліктях перед тулубом, витягнуті у напрямку до м'яча, що допомагає стрибку в повітрі.

Коли тулуб знаходиться у верхній точці кривої польоту, руки різко випрямляються в ліктях і кулаками вдаряють м'яч.

#### Вивчення відбивання м'яча кулаками.

1. Починається з оволодіння техніки руху рук. Учень стоїть, трохи розставивши ноги в ширину, і відбиває описаним рухом двома кулаками м'яч, кинутий партнером по кривій траєкторії з 2-3 м.

2. Рух рук поєднують з відштовхуванням ногами від землі, спочатку без м'яча.

3. Потім виконують вправу за допомогою м'яча.

4. На наступному етапі потрібно відбити м'яч, посланий по кривій траєкторії після кількох кроків.

Воротар має виконати відбивання м'яча за умов перешкоди з боку суперника, залежно від ситуації, кулаком чи обома кулаками.

#### *Орієнтовні вправи для навчання вибиванню кулаком:*

1. Різні вправи з підвішеним м'ячем (без стрибка та у стрибку)

2. Тренер або партнер накидає м'яч, воротар одним, згодом двома кулаками вибиває його. Спочатку виконується без стрибка, потім у стрибку.

3. М'яч відбивається у певному напрямку, який воротарю пропонує партнер або тренер (вверх, вліво, вправо, вищеворіт) Спочатку виконується без стрибка, потім у стрибку.

4. Вибивання м'ячів кулаком або кулаками у стрибку, тренер кидає його з різної відстані та по різних кутах воріт.

5. Гравець робить навісну або прострільну передачу футболістові, що знаходиться у воротарському майданчику. Завдання воротаря - перехоплення посланого м'яча, вибивши його кулаком (кулаками) у стрибку.

#### *Типові помилки:*

1. Причиною зрізки м'яча може стати те, що удар по ньому робиться не в середню частину м'яча, дещо вище, нижче або збоку.

2. Воротар випрямляє руки в ліктях раніше (або пізніше), ніж

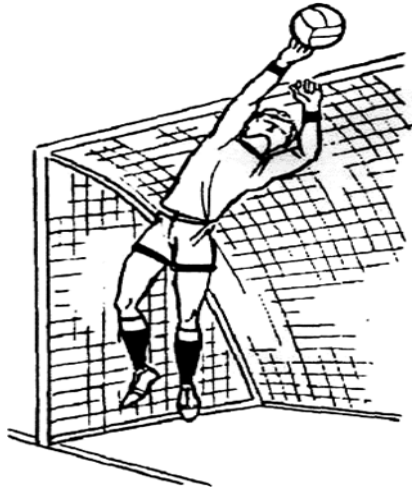


необхідно.

3. Погана узгодженість удару руками та стрибка.

4. Занадто далеко від місця передбачуваного зниження м'яча знаходиться точка відштовхування воротаря, це призводить до того, що у більшості випадків нападник випереджає воротаря.

Переведення м'яча однією або двома руками. М'яч, що летить, ударяється у підставлені під кутом долоні воротаря (одну або дві), отже його траєкторія змінюється. Переведення м'яча долонями найнадійніше, однак це не завжди можливо. Часто для переведення м'ячів, що летять під поперечину, досить дотягтися напруженими пальцями. Іноді м'ячі переводяться також кулаками (рис. 89).



*Рис. 89. Переведення м'яча однією або двома руками*

*Орієнтовні вправи для навчання переведенням м'яча:*

1. Гравець переводить м'яч, після того як партнер його підкидає руками

3. Гравець переводить м'яч, після того як партнер ударом ноги, спрямовує його на ворота.

4. Воротар має перевести м'яч за бокові стійки воріт у падінні, почергово виконуючи дві попередні вправи.

5 Те саме, тільки з поєднанням різних способів пересування воротаря (приставним і схресним кроками).

6. Після нанесення партнером по команді ударів з різної відстані та за наявності у штрафному й у воротарському майданчиках суперників, воротар переводить м'яч за поперечину та бокові стійки воріт.



*Типові помилки:*

Неправильний вибір воротарем місця відштовхування або моменту – це типова помилка.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №10**

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>	<b>К-ть годин</b>
<b>3.</b>	<b>Методика навчання прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (без м'яча): відкривання, відволікання уваги суперника. Навчальна гра.</b>	<b>4</b>
<b>Завдання</b>		
<p>1. Ознайомитися з класифікацією прикладних тактичних дій: відкривання, відволікання уваги суперника.</p> <p>2. Пояснити з МПН прикладних тактичних дій: відкривання, відволікання уваги суперника.</p> <p>3. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння прикладних тактичних дій (навчальні завдання).</p> <p>4. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів у процесі навчальних завдань ефективно виконувати відкривання та відволікання уваги суперника.</p>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<p>1. Класифікацію прикладних і тактичних дій у фазі володіння м'ячем (без м'яча).</p> <p>2. МПН прикладних тактичних дій: відкривання і відволікання уваги суперника.</p> <p>3. Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<p>1. Проводити рухливі ігри й естафети з предметами (обручі, скакалки, конуси) та застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».</p>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<p>1. Усне експрес-опитування.</p>		
<b>Інвентар</b>		
<p>Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.</p>		
<b>Домашнє завдання</b>		
<p>1. Законспектувати основні аспекти МПН прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем: відкривання та відволікання уваги суперника.</p> <p>2. Скласти 2-3 навчальних завдання для удосконалення прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем : відкривання, відволікання уваги суперника.</p> <p>3. Ознайомитися з Правилком 12 «Фоли та неналежна поведінка».</p>		



## Методика навчання прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (без м'яча): відкривання, відволікання уваги суперника

### **Відкривання**

Відкривання як тактичний прийом гри без м'яча використовується з метою: по-перше, отримати м'яч у найбільш вигідній зоні для подальшої атаки воріт суперника; по-друге, звільнитися від опіки суперника, щоб можна було зупинити м'яч (чи виконати якусь іншу дію) без перешкоди з його боку; по-третє, сприяти партнеру, що знаходиться з м'ячем, виконати точну передачу; по-четверте, звільнити зону для партнерів з м'ячем чи без м'яча.

Відкривання може здійснюватися кількома способами.

1. Раптовий ривок у вільну зону ( в цьому випадку відповідна реакція суперника, як правило, буває дещо запізнілою).
2. Перед переміщенням у певну зону для утруднення дій опікуна потрібно зробити хибний рух у протилежному напрямку ( це може бути крок, рух рукою, тулубом чи головою).
3. Відкривання потрібно робити в той самий момент, коли партнер знаходиться з м'ячем, готовий виконати передачу (в іншому випадку опікуну вдасться взяти під контроль тимчасово вільного гравця).

### **Відволікання уваги суперника**

Такий тактичний прийом застосовується як засіб створення сприятливих умов для партнерів по команді. Це досягається за рахунок демонстративного переміщення гравця у певну зону з метою повести за собою опікуна.

Тактична структура рухів і дій під час відволікання уваги суперника збігається з рухами і діями під час відкривання гравця. Але якщо маневр відкривання робиться з метою отримати м'яч, то відволікання уваги суперника здійснюється насамперед для того, щоб полегшити умови для дій партнерів або створення чисельної переваги у певній зоні й певний час.



## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №11

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>	<b>К-ть годин</b>
4.	<b>Методика навчання прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): передач, зупинок, веденню, обводок, ударів по воротах. Навчальна гра.</b>	4
<b>Завдання</b>		
<p>1. Ознайомитися з класифікацією прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): передачами, зупинками, веденням, обводками, ударами по воротах.</p> <p>2. Пояснити МН прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем: передач, зупинок, ведення, обводок, ударів по воротах.</p> <p>3. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння прикладних тактичних дій (навчальні завдання).</p> <p>4. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів у процесі навчальних завдань ефективно виконувати прикладні тактичні дії у фазі володіння м'ячем.</p>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<p>1. Класифікацію прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем).</p> <p>2. МН прикладних тактичних дій: передач, зупинок, ведення, обводок, ударів по воротах.</p> <p>3. Зміст навчальних завдань для удосконалення прикладних тактичних дій.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<p>1. Активно виконувати прикладні тактичні дії - передачі, зупинки, ведення. (виводки, удари по воротах - у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.</p> <p>2. Проводити рухливі ігри й естафети на координацію рухів і застосовувати їх у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».</p>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<p>1. Усне експрес-опитування.</p> <p>2. Перевірка конспектів.</p>		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		
<b>Домашнє завдання</b>		
<p>1. Законспектувати основні аспекти МПН прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем: передач, зупинок, ведення, обводок, ударів по воротах.</p> <p>2. Ознайомитися з Правилем 13 «Штрафні та вільні удари».</p>		



**Методика початкового навчання прикладних тактичних дій у фазі володіння м'ячем (з м'ячем): зупинок, ведення, обведення, передач, ударів по воротах**

**Зупинки м'яча**

Зупинка м'яча – досить важливий тактичний прийом. Звісно, ідеальною була б гра, коли м'яч передається між партнерами в один дотик. Але все ж таки виникають ігрові ситуації, коли ефективність ігрової комбінації залежить від того, наскільки футболіст слушно оволодіє м'ячем.

Під час зупинки м'яча гравець має керуватися такими правилами:

- 1) намагатися зупинити м'яч одним дотиком;
- 2) якщо зупинка виконується за умов перешкоди суперника, то виконати її треба з попереднім відволікаючим рухом;
- 3) зразу ж після зупинки потрібно рухатися з м'ячем у вільну зону (за винятком тих випадків, коли виконується передача або удар по воротах);
- 4) м'яч потрібно зупинити дальшою від суперника ногою;
- 5) м'яч потрібно зупинити водночас з поворотом у напрямку воріт суперника або вільної зони.

**Ведення м'яча**

Ведення м'яча як тактичний прийом, винятково належить до індивідуальних дій футболістів. Як правило, ведення м'яча використовується у таких випадках:

1. В ігровій ситуації, коли неможливо зразу передати м'яч партнерам, які перекриті суперниками і ще не почали рухатись у вільні зони.
2. За умов, коли потрібно утримувати м'яч з метою уповільнення темпу гри.
3. Проти захисту, який застосовує тактику штучного положення "поза грою".
4. В ігровій ситуації, коли ведення залишається єдиним тактичним прийомом, щоб наблизитися з м'ячем до воріт суперника (вихід один на один з воротарем тощо).
5. У процесі тактичної комбінації з метою створення партнеру найбільш сприятливих умов для подальших техніко-тактичних дій. Футболіст рухається з м'ячем у вільну зону, примушуючи цим опікуна партнера переключитись на нього. Часто цей тактичний прийом використовується під час реалізації чисельної переваги.



### **Тактичні аспекти ведення м'яча**

1. Під час ведення м'яча треба стежити за тим, щоб до м'яча не зміг наблизитись атакуючий суперник. Тому доцільно спрямовувати і вести м'яч завжди дальньою від суперника ногою.

2. Залежно від ігрової ситуації, використовуються різні способи ведення м'яча:

а) з метою прямолінійного і швидкого ведення м'яча (спурт з м'ячем) використовується зовнішня частина підйому, оскільки поздовжня вісь ступні під час такого руху гравця спрямована дещо усередину, що сприяє прискоренню швидкості бігу;

б) якщо можна завчасно передбачити, що під час ведення м'яча необхідно буде використати фінт чи різку зміну напрямку руху, то більш надійно контролювати м'яч можна поштовхами внутрішньої частини підйому.

В умовах перешкоди з боку суперника потрібно постійно міняти напрямкі темп ведення м'яча й обов'язково перекривати тулубом шлях до нього супернику.

### **Обведення суперника**

Обведення – це техніко-тактичний прийом, який найбільш повно характеризує майстерність футболіста.

Метою обведення є створення сприятливих умови для подальших дій з м'ячем, тобто вихід гравця за спину суперника та вилучення його із захисту. Це спрямоване на прорив оборони суперника та вихід гравця з м'ячем на оперативний простір чи на позицію, яка зручна для завершального удару.

Обведення суперника переважно здійснюється двома способами: з постійним контролем над м'ячем і з тимчасовою втратою контролю над м'ячем (прокидання м'яча).

Перший варіант обведення виконується в умовах обмеженого ігрового простору під час скупчення кількох гравців суперника; другий застосовують, як правило, тоді, коли за гравцем суперника є вільний простір і його ніхто не підстраховує.

Обведення – настільки ефективний тактичний прийом (гравець виходить на оперативний простір, виникає чисельна перевага, створюється позиція для завершального удару тощо), наскільки й небезпечний (у разі втрати м'яча суперник може провести ефективну контратаку). Тому обведення суперника має здійснюватися лише в умовах, що диктуються ігровою ситуацією, тобто тоді, коли немає можливості виконати якийсь тактичне завдання значно легше і надійніше у комбінаційному плані.



При обведенні суперника та за умови доцільності його виконання треба керуватись такими тактичними правилами:

1) обведення суперника треба починати у напрямку його опорної ноги. Порівнявшись з гравцем команди суперника, треба швидко прискоритися, перекриваючи корпусом шлях супернику до футбольного м'яча;

2) гравець, що знаходиться без м'яча в умовах єдиноборства, перебуває або у фазі його перехоплення (коли він знаходиться від гравця з м'ячем на відстані 2-3 м та більше і намагається перехопити передачу суперника) або у фазі відбору (коли він безпосередньо зближується з гравцем, який володіє м'ячем, і намагається відібрати його). Перед тим, як здійснити обведення суперника рекомендується, виконати хибний рух на передачу м'яча чи удар по воротах і цим спробувати "перевести" суперника у фазу перехоплення тобто, змусити його зреагувати на цей хибний рух, і в цьому випадку йому буде важче перешкодити руху нападаючого з м'ячем;

3) тактично недоцільно кілька разів обводити гравця команди суперника. Обведення гравця команди суперника здійснюється з метою створення чисельної переваги або виходу на оперативний простір. Як тільки вдалося залишити суперника позаду треба швидко зробити передачу партнеру або різко прискоритися з м'ячем у вільну зону чи завдати удар по воротах;

4) гравець, що виконує обведення, повинен собі чітко усвідомити: у випадку, коли він втратить м'яч, може виникнути наступна ігрова ситуація з утворенням чисельної переваги гравців суперника. Йому необхідно зразу після втрати м'яча та за короткий відрізок часу переключитись на його відбирання.

### **Передачі м'яча**

Одним із основних засобів взаємозв'язку гравців у процесі матчу є передачі м'яча. Власне, передачі характеризують ігровий стиль команди, визначають тактичну концепцію її гри.

Передача м'яча може виконуватися з місця, з ходу (в один дотик), у процесі ведення та у процесі обведення суперника.

Щоб передача була ефективною, вона має бути точною, вчасною, зручною для прийому м'яча.

Точність передачі залежить, з одного боку, від правильного вибору та виконання технічного прийому і сили удару по м'ячу, а з іншого від маскування.

Так, удар внутрішнім боком стопи забезпечує слухність передачі на коротку відстань, а для виконання середніх та довгих передач





найчастіше застосовують удари по м'ячу внутрішньою та середньою частиною підйому.

Що ж стосується маскування передачі, то:

а) гравець не повинен дивитись і рухатись у тому напрямку, куди збирається передати м'яч;

б) перед виконанням передачі робиться певний оманливий рух (на зупинку м'яча, на удар по воротах, на ведення чи обведення суперника);

в) в останню мить гравець не тільки міняє спосіб удару по м'ячу, а й ударну ногу, що дезорієнтує суперника відносно напрямку передачі.

Вчасність передачі зумовлена здатністю гравця, який володіє м'ячем, швидко і правильно оцінити ігрову ситуацію – дії партнера, швидкість і напрямок його пересування, місце розташування суперників тощо.

Однією з умов вчасної передачі є вміння гравця дуже швидко розігравати м'яч. Найшвидше це здійснюється тоді, коли передача виконується в один дотик. У цьому випадку від футболіста вимагається правильно оцінити ігрову ситуацію ще до того, як він отримає м'яч.

Коли зміст ігрової ситуації не дозволяє виконати передачу в один дотик, тоді тут потрібно: по-перше, якнайшвидше зупинити м'яч, по-друге, перевести його у таку позицію, щоб у будь-яку мить можна було виконати передачу. У цьому випадку ефектним може бути удар по м'ячу з короткою підготовчою фазою, тобто з невеликим замахом ударної ноги.

Передача буде ефективною тоді, якщо вона буде зручною для партнера. Гравець, який виконує передачу, повинен знати особливості технічної підготовленості партнерів по команді: одному з них необхідно віддавати м'яч досить сильно в ноги, другому – м'яко під "сильну" ногу, третьому – на хід, за спину захисників.

Щоб передача м'яча була зручною для партнерів, гравець, який знаходиться з м'ячем, має намагатися враховувати:

1) руховий режим гравця, якому адресується передача. М'яч треба скеровувати "по шляху бігу" - так, щоб партнеру не доводилось змінювати напрямок і ритм руху;

2) місцезнаходження суперника, який опікає гравця, котрому передбачається передача. М'яч партнеру треба передавати під дальню від суперника ногу (щоб ускладнити супернику подальший відбір м'яча);

3) фізичні дані суперника. Якщо суперник високий на зріст, то не



рекомендуються навісні м'ячі, і навпаки – навісні м'ячі треба використовувати якомога частіше, якщо захисники низького росту;

4) погодні умови. За вітряної погоди треба віддавати перевагу низьким передачам;

5) якість футбольного поля. На мокрому полі доцільно віддавати м'яч точно до ніг партнера.

### **Удари по воротах**

Удар по воротах належить суто до індивідуальної (прикладної) тактики. Мета футболу – забити гол. На це спрямовані зусилля всієї команди, але увінчує ці зусилля лише один гравець, який останнім завдає удар по воротах і враховує тільки власне положення та положення суперників.

Футболіст, який завдає удар по воротах, бере на себе відповідальність за ефективність усієї попередньої комбінації. Тому він має знати вимоги, які висувуються до гравця, що виконує удар по воротах.

М'яч потрібно спрямовувати у ворота так, щоб ловіння чи відбивання його були для воротаря практично неможливими. Це досягається переважно за рахунок трьох чинників:

а) точності удару;

б) швидкості польоту м'яча (сили удару);

в) непередбаченості воротарем дій нападаючого.

За точність належить вважати спрямування м'яча саме в те місце воріт, яке не перекривається воротарем. Якщо гравець з близької відстані б'є по воротах і влучає у воротаря чи воротар відбиває або ловить м'яч, то це – неефективний удар. Тому буде правильним з точки зору тактики футболу вважати точним ударом по воротах лише той, після якого м'яч опиниться у сітці воріт. Виходячи з цього, потрібно надавати перевагу низьким м'ячам над високими і ударами у дальній кут воріт над ударами у ближній кут.

Досить вагоме значення має траєкторія льоту м'яча. М'яч, що летить дугою, більш небезпечний для воротаря, ніж прямолінійний. Звісно, що в кожній конкретній ситуації треба прийняти найбільш раціональне рішення. Інколи досить просто проштовхнути м'яч біля опорної ноги воротаря і він покотиться у ворота.

Щоб забити гол з середньої чи далекої відстані, потрібний не тільки точний, але й сильний удар. Швидкість льоту м'яча залежить від ступеня динамічності руху гравця і способу виконання удару по м'ячу. Найбільш придатні для цього удари середньою частиною підйому. Чим далі від воріт знаходиться м'яч, тим сильніший має бути удар.



Третьою складовою "гольового" удару є раптові несподівані для воротаря удари. Воратар намагається зайняти таку позицію, з якої можна було б заволодіти м'ячем, але вибираючи місце, він враховує не тільки положення м'яча, а також розташування гравців команди суперника та їхні наміри в даний момент гри. Воратар особливо аналізує дії гравця, що знаходиться з м'ячем: швидкість і напрямок руху; положення тулуба і ніг; положення м'яча відносно нападаючого; розташування партнерів по команді, які перешкоджають супернику пробити по воротах. Надто він стежить за підготовчою фазою удару по м'ячу, тобто постановкою опорної та замахом ударної ноги. Удари по м'ячу умовно можна поділити на удари з довгою, середньою і короткою підготовчою фазою.

Довга підготовча фаза характеризується максимальним замахом ударної ноги, відповідним положенням тулуба і рук. З середньою підготовчою фазою виконуються удари з ходу, по ходу руху гравця. У цьому випадку замах ударної ноги не більший, ніж у процесі звичайного бігу. З короткою підготовчою фазою виконуються удари без замаху ударної ноги, переважно це удар ближньою до м'яча ногою, наприклад, носком чи п'ятою. Удари з короткою підготовчою фазою найбільш небезпечні для воротаря через те, що йому важко визначити момент удару і напрямок польоту м'яча. Подвійна небезпека загрожує воротареві тоді, коли гравець перед ударом виконає певний оманливий рух, наприклад зробить фінт на передачу м'яча чи обведення суперника.

У кожному конкретному випадку гравець, що знаходиться у позиції, з якої можна забити гол, має виважити свої дії, орієнтуючись у часі, просторі та розташуванні гравців суперника, особливо воротаря.



**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №12**

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>	<b>К-ть годин</b>
<b>5.</b>	<b>Методика навчання групових тактичних дій у фазах відбору та володінням'ячем. Навчальна гра.</b>	<b>4</b>
<b>Завдання</b>		
<p>1. Ознайомитися з класифікацією групових тактичних дій у фазі відбору м'яча та фазі володіння м'ячем.</p> <p>2. Пояснити МПН групових тактичних дій у фазі відбору м'яча: підстраховці, побудові стінки, штучного положення (поза грою) тощо.</p> <p>3. Пояснити МПН групових тактичних дій у фазі володіння м'ячем:</p> <p>а) стандартні положення:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- вкидання м'яча;</li><li>- штрафний удар;</li><li>- вільний удар;</li><li>- кутовий удар;</li><li>- початковий удар;</li><li>- удар від воріт;</li><li>- комбінація "стінка";</li><li>- комбінація "гра через третього".</li></ul> <p>б) ігрові епізоди:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- у парах;</li><li>- у трійках;</li><li>- за участю воротаря.</li></ul> <p>4. Підібрати підвідні, підготовчі й основні вправи для засвоєння групових тактичних дій у фазі відбору м'яча та володіння м'ячем.</p> <p>5. Оцінити теоретичний рівень знань і вміння студентів у процесі навчальних завдань ефективно виконувати групові тактичні дії у фазі відбору м'яча та володіння м'ячем.</p>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<p>1. Класифікацію групових тактичних дій.</p> <p>2. МН групових тактичних дій у фазах відбору м'яча та володіння м'ячем.</p> <p>3. Зміст навчальних завдань для удосконалення групових тактичних дій у фазах відбору м'яча та володіння м'ячем.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<p>1. Ефективно виконувати групові тактичні взаємодії у фазах відбору м'яча та володіння м'ячем у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.</p> <p>3. Проводити рухливу гру «Футбаскетбол» і застосовувати її у соціальному проекті «Відкриті уроки футболу».</p>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<p>1. Усне експрес-опитування.</p> <p>2. Перевірка конспектів.</p>		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		



**Домашнє завдання**

1. Законспектувати основні аспекти групових тактичних дій у фазі відбору м'яча та володіння м'ячем.
2. Скласти по одному навчальному завданню для удосконалення окремих групових тактичних взаємодій (згідно з класифікацією).
3. Ознайомитися з Правилком 14 «Одинадцятиметровий удар».

**Методика початкового навчання й удосконалення групових тактичних дій: взаємодій двох, трьох і більше гравців під час різних комбінацій у фазах володіння та відбору м'яча**

Основу групової тактики у фазі володіння м'ячем складають різноманітні комбінації – продумані та завчасно розіграні взаємодії гравців. Уся гра складається з низки таких комбінацій і протидії ним. Комбінації бувають завчасно підготовлені та імпровізовані (непередбачені).

Комбінації під час стандартних положень дозволяють завчасно розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах. Мета комбінації під час вкидання м'яча з-за бічної лінії – зберегти м'яч у своїй команді або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації під час штрафних ударів у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах або розіграшем м'яча.

Комбінації під час кутових ударів виконуються переважно у двох варіантах: подача м'яча у штрафний майданчик; розіграш кутового удару з наступним ударом по воротах.

Комбінації під час вільних ударів пов'язані з розіграшем м'яча (передачі для удару, гра в стінку, передача на вихід тощо).

Комбінації під час ударів від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (інколи польовий гравець) вибиває м'яч у поле або розіграє з одним із захисників.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії у парах, трійках тощо. Основою цих взаємодій є передачі м'яча.

Передачі розрізняються:

а) за відстанню – короткі (5-10 м), середні (10-25м) та довгі (більше 25 м);

б) за призначенням – у ноги, на хід (на вільне місце), за спину захисників, на удар, так звані "недодані" передачі, які вимагають від футболіста руху назустріч м'ячу;

в) за напрямом – поздовжні, діагональні та поперечні;



г) за траєкторією льоту м'яча – низькі (м'яч летить не вище рівня колін), напіввисокі (м'яч летить не вище рівня голови), високі (м'яч можна дістати тільки у стрибку);

д) за часом виконання - своєчасні, запізнілі та ранні;

е) за способом виконання - м'які, чи пласовані, різані та відкидні.

При виконанні передачі м'яча футболіст у найкоротший проміжок часу має осмислити і проаналізувати таку інформацію:

1) своє місцезнаходження по відношенню до м'яча;

2) місцезнаходження партнера, якому буде адресована передача;

3) руховий режим партнера у даному ігровому епізоді (стоїть на місці, відкривається у вільну зону тощо);

4) відстань до гравця, якому треба зробити передачу м'яча;

5) місцезнаходження суперника (суперників) по відношенню до партнера, якому буде адресована передача.

Правильно оцінивши всі умови, футболіст вибирає відповідний спосіб передачі і, доклавши доцільних динамічних зусиль, посилає м'яч у потрібному напрямку з певною траєкторією і швидкістю льоту. У групових взаємодіях у фазі атаки найчастіше використовуються такі комбінації: гра у стінку – футболіст, який володіє м'ячем, зближується з партнером, різко передає йому м'яч, а сам на максимальній швидкості переміщується за спину захисника. Партнер в один дотик посилає м'яч йому "на хід"; "схрещування" – футболіст рухається назустріч партнеру, що володіє м'ячем, і певний момент отримує його; "передача в один дотик" – ця комбінація дає змогу швидко міняти напрямок атаки, вигравати час при подоланні ігрового простору, перегруповувати сили тощо; "зміна місць" – гравець пересувається зі своєї зони в зону партнера, що ускладнює завдання суперника відібрати м'яч; "пропуск м'яча" – футболіст активно рухається назустріч м'ячу, але в останній момент, імітуючи удар чи зупинку, пропускає його партнеру, який знаходиться у більш вигідній позиції".

Групова тактика у фазі відбору м'яча передбачає взаємодію двох чи більше гравців з метою протидії супернику в його атакуючих зусиллях. До групових тактичних дій відносяться: підстраховка, переключення і груповий відбір м'яча. Суть підстраховки полягає у створенні короткочасної чисельної переваги в зоні дії атакуючого гравця з м'ячем.

Підстраховку найчастіше виконує вільний центральний захисник. На інших лініях цю роль виконує найближчий гравець. У момент відбору м'яча найближчий гравець займає позицію, яка дозволила б перекрити можливий напрямок передачі, удару чи обведення.



Підстраховка є справжнім тактичним прийомом у нейтралізації атакуючих комбінацій: гра в стінку, передача в один дотик тощо.

Переключення використовується як протидія атакуючій комбінації "схрещування". Атакуючий гравець передається під опіку партнера, якщо він знаходиться у більш вигідній позиції, для здійснення активної перешкоди чи відбору м'яча. Дійовим прийомом фази захисту є груповий відбір м'яча. Його використовують у переміщеннях нападаючих, створенні штучного положення "поза грою", а також за умов зонної системи захисту. Груповий відбір м'яча вимагає узгоджених дій гравців, їх належної технічної та функціональної підготовленості.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №13

№	Назва теми	К-ть годин
6.	<b>Методика навчання командних тактичних дій. Навчальна гра.</b>	4
<b>Завдання</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ознайомитися з класифікацією командних тактичних дій.</li> <li>Пояснити МПН командних тактичних дій у фазі відбору м'яча: пресингу, зонній обороні, комбінованій обороні.</li> <li>Пояснити МПН командних тактичних дій у фазі володіння м'ячем: швидкому нападу (контратаці), поступовому нападу.</li> <li>Пояснити функції гравців згідно з ігровими амплу залежно від тактичних систем гри у фазі відбору м'яча та володіння м'ячем: 1-4-4-2; 1-4-3-3; 1-4-5-1; 1-3-5-2.</li> <li>Підібрати (скласти) навчальні завдання для засвоєння командних тактичних дій.</li> </ol>		
<b>Студенту необхідно знати</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Класифікацію командних тактичних дій.</li> <li>МН командних тактичних дій у фазах відбору і володіння м'ячем.</li> </ol> <p>Зміст навчальних завдань для удосконалення командних тактичних дій у фазах відбору та володіння м'ячем.</p>		
<b>Студенту необхідно знати і вміти застосувати на практиці</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Ефективно виконувати командні тактичні взаємодії згідно з відповідними ігровими амплу у фазах відбору та володіння м'ячем у процесі навчальних завдань і двобічних ігор.</li> <li>Під час комп'ютерного тестування набрати 70 % позитивних виконань тактичних завдань.</li> <li>Проводити рухливу гру «Футтеніс» і застосовувати її у соціальному проєкті «Відкриті уроки футболу».</li> </ol>		
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Усне експрес-опитування.</li> <li>Перевірка конспектів.</li> </ol>		
<b>Інвентар</b>		
Свисток, секундомір, макет футбольного поля, манішки, фішки.		
<b>Домашнє завдання</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Законспектувати основні аспекти командної тактики гри у футбол (класифікація, системи, методи тощо).</li> <li>Ознайомитись з Правилком 15 «Вкидання» та Правилком 16 «Удар від воріт».</li> </ol>		



### **Методика навчання та удосконалення командних тактичних дій: під час позиційного нападу та проведення «контратаки», а також у процесі відбору м'яча**

Командна тактика у фазі володіння м'ячем являє собою організацію колективних дій усієї команди з метою подолання організованих захисних дій суперника.

Атака команди може розгортатись у стилі "контратаки" чи швидкого нападу, або у стилі поступового розіграшу м'яча з використанням різноманітних передач – позиційний напад.

Успіх атакуючих дій у швидкому нападі залежить від того, наскільки швидко команди в найкоротший проміжок часу, використовуючи найменшу кількість передач, зможуть вивести когось зі своїх партнерів на зручну позицію для удару по воротах.

Розрізняють три фази швидкого нападу: оволодіння м'ячем, перехід до атаки і швидка довга подача м'яча вперед; маневрування усередині поля і створення чисельної переваги перед воротами суперника; завершення атаки чи реалізація чисельної переваги.

Позиційний напад використовується, коли команда суперника встигла завчасно відтягнути на свою половину поля достатню кількість гравців, щоб перекрити найбільш небезпечні напрямки атаки. Під час позиційного нападу м'яч спочатку переводиться із зони захисту в зону нападу, де гравці різних амплуа постійно маневрують по всій ширині поля з метою вишукування слабких місць в обороні суперника і створення умов для несподіваного виходу атакуючого на ударну позицію.

Командна тактика у фазі відбору м'яча зводиться до організації колективної взаємодії, яка дозволяє позбавити суперника переваги в ігровому просторі та можливості виконувати прицільні удари по воротах. Командна тактика передбачає швидку концентрацію сил у небезпечній зоні, перегрупування та забезпечення взаємостраховки захисних ліній. З метою протидії швидкому наступу доцільно використовувати активний спосіб захисту. Під час втрати м'яча на половині поля суперника всі гравці негайно переключаються на виконання захисних функцій, намагаючись відібрати м'яч на початку організації атаки суперника.

Під час здійснення командних дій проти поступового позиційного нападу гравці відходять на свою половину поля без активної боротьби за м'яч. Гравці оборони концентруються у напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту і беруть активну участь у боротьбі за м'яч з обов'язковою організацією підстраховки.





Командні дії в обороні організуються за допомогою певних систем захисту. Розрізняють персональну, зонну і комбіновану системи захисту. Персональна система – це така організація захисту, коли кожний гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника і контролює його дії незалежно від того, грає той з м'ячем чи ні.

Позитивні особливості персональної системи захисту: висока особиста відповідальність і активна боротьба проти кожного нападаючого; раціональне використання сил команди; позбавлення суперника вільного ігрового простору.

До негативних сторін цієї системи можна віднести: можливість звільнення зони, небезпечної для розвитку і завершення атаки; небезпека індивідуального обігравання нападаючим захисника; складність здійснення підстраховки й організації контратаки після оволодіння м'ячем. За умови зонної системи гравці лінії захисту контролюють певну ділянку футбольного поля і вступають в єдиноборство з будь-яким суперником у межах зони.

Ця система дозволяє швидше перейти від захисту до наступу, створити чисельну перевагу на головному напрямку атаки суперника.

Зонна система має певні недоліки: можливість чисельної переваги суперника в окремих зонах; можливість вільного отримання м'яча суперником і його пересування з м'ячем; відсутність персональної відповідальності за дії гравців суперника.

Комбінована система найбільш розповсюджена у сучасному футболі. У ній гармонійно і раціонально поєднані принципи персональної та зонної систем захисту: одні гравці команди персонально відповідають за певних суперників, а інші діють у відведених для них зонах. Залежно від ігрової ситуації гравці можуть переключатись від персональної опіки до гри у зонах і навпаки.

В організації комбінованої системи використовують кілька варіантів:

а) персонально грають з гравцями атаки у зонах, наближених до власних воріт;

б) захисники та напівзахисники персонально опікають тільки гравців, які найближче знаходяться до м'яча; інші гравці грають у своїх зонах;

в) персонально опікають тільки двох-трьох найсильніших гравців команди суперника, інші гравці грають переважно у своїх зонах.

Узагалі комбінована система захисту розширює тактичні можливості футболу, робить його різноманітним для використання різних стилів гри команд залежно від тактичної концепції тренерів, їхнього власного розуміння футболу.



**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №14**

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>								<b>К-ть годин</b>
7.	<b>Складання нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.</b>								<b>2</b>
<b>Контроль за рівнем засвоєння знань</b>									
<b>Ч о л о в і к и</b>									
<b>№ п/п</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Бали</b>						<b>Макс</b>	
		<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>		
1.	Біг 5х30 м, с.	22,0	22,5	23	23,5	24,0	24,5	3	
2.	Удар на точність з 16,5 м. з 10 спроб							3	
	Сильна нога	7	6	5	4	3	2		
	Слабка нога	6	5	4	3	2	1		
3	Викидання м'яча на дальність і точність.	28	26	24	22	20	18	3	
4.	Комбінований тест з обведенням 4-х стійок та ударом по воротах з 16,5 м. Відстань 25м. (сек.)	4,0	4,2	4,5	5,0	5,1	5,5	3	
<b>Усього</b>								<b>12</b>	
<b>Ж і н к и</b>									
<b>№ п/п</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Бали</b>						<b>Макс</b>	
		<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>		
1.	Біг 5х30 м, с.	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	3	
2.	Удар на точність з 16,5 м. з 10 спроб							3	
	Сильна нога	4	3	2	1	–	–		
	Слаба нога	3	2	1	–	–	–		
3	Викидання м'яча на дальність і точність.	16	14	12	10	8	6	3	
4.	Комбінований тест з обведенням 4-х стійок та ударом по воротах з 16,5 м. Відстань 25м. (сек.)	5,0	5,2	5,5	6,0	6,1	6,5	3	
<b>Усього</b>								<b>12</b>	
<b>Інвентар</b>									
Свисток, секундомір, манішки, фішки, футбольні м'ячі.									
<b>Домашнє завдання</b>									
1. Ознайомитися з Правилем 17 «Кутовий удар».									



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. К. : Олимп. лит., 2012. 176 с.
2. Васильчук А.Г., Мосейчук Ю.Ю. Методика навчання футболу на уроках фізичної культури в школі : навчал. посібник. Чернівці: Технодрук, 2010. 216 с.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки футболу в школі, Київ – Чернівці, 2002. 158.
6. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)» для студентів I курсу Харківської державної академії фізичної культури (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Харків: ХДАФК, 2020. 132 с.
7. Костюкевич В.М. Адаптація футболістів к фізическим нагрузкам. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 1. С. 59- 65.
8. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. Харків, 2009. № 9. С. 67-70.
9. Костюкевич В.М. Вознюк Т.В., Драчук А.І. Спортивні ігри: курс лекцій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
10. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
11. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Изд. 2-е. Киев: КНТ, 2016. 208 с.
12. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю Федьковича, 2021. 112 с.
13. Лисенчук Г.А. Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. Киев: РНМК Министерство Украины по делам молодежи и спорта, 1991. 88с.
14. Лисенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.
15. Лояс В.Г. Ахмед Фади Альямини Тренер по футболу. Киев: РИМК Министерства Украины по делам молодёжи и спорта УССР, 1991. 112 с.



16. Михилс Р. Построение команды: путь к успіху. К.: Центр ліцензування Федерації футболу України, 2006. 224 с.
17. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник. Дні-ськ: ДДІФКіС, 2014. 90с.
18. Мосейчук Ю. Ю. Кошура А.В., Васкан І.Г., Галан Я.П., Слобожанінов А.А., Дарійчук С.В. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т, 2019. 100 с.
19. Мосейчук Ю.Ю., Мединський С.В. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. Вступ до спеціальності: навч. посібник / уклад.: Мосейчук Ю.Ю., Мединський С.В. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 144с.
20. Мосейчук Ю.Ю. Футбол : методичні рекомендації / укл. Ю.Ю. Мосейчук, М.М. Осадець. Чернівці : Рута, 2000. 35 с.
21. Мосейчук Ю.Ю. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : методр. рекомендації / укл. Ю.Ю. Мосейчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т, 2010. 60 с.
22. Мосейчук Ю.Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Чернівці: Місто, 2018. 436 с.
23. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
24. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ Стандарт-Сервіс, 2017. 150 с
25. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101с.
26. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
27. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 150с.
28. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / Під ред. В.М. Костюкевича. В.: ДОВ Вінниця, ВДПУ, 2001. 216 с.



29. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.

30. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52 с.

31. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. К.: Федерація футболу України, ВКФ Комбі ЛТД, 2006. 116 с.

32. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч. метод. посіб. / укл. : Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т, 2022. – 288 с.

33. СП. Дудіцька, А.М. Медвідь, А.П. Царик. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посібник, Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 217 с.

34. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.

35. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск «Инновация», 2012. 351 с.

36. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013. 136 с.

## ДОДАТКИ



**4–5 жовтня на стадіоні села Кадубівці, що розташоване на території колишнього Заставнівського, а нині – Чернівецького району, було проведено «Відкриті уроки футболу» – один з найулюбленіших спортивно-соціальних проєктів на Буковині як серед батьків, так і серед дітей. Це – соціальний проєкт Української асоціації футболу та міжнародної організації UEFA Foundation для дітей.**

Цієї осені в Чернівецькій області в першу чергу проєкт завітав до Кадубівців, де до відкритих уроків футболу долучилися діти шести сіл Кадубовецької ТГ та міста Заставна. Всього до участі в проєкті залучили 144 дитини. Далі «Відкриті уроки футболу» попрямують до Кельменців і Вижниці.

Учасників «Відкритих уроків футболу» привітали виконавчий директор Асоціації футболу Чернівецької області Олександр Плахов і голова Кадубовецької ТГ Микола Катеринчук.

Волонтерами під час проєкту виступили студенти спеціальності Середня освіта (Фізична культура) факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету, що представляють кафедру фізичної культури та основ здоров'я під керівництвом доктора наук, професора Юрія Мосейчука. Керівником студентської «бригади» був викладач кафедри, футбольний арбітр Чернівецької області Сергій Дарійчук. Студенти завдяки участі у проєкті отримали важливий досвід на своєму шляху до розвитку і самовдосконалення.



1. Студенти-волонтери



2. Студенти-волонтери



3. Спільне фото



4. Шиккування учасників соціального проекту





5. З висоти



6. Розминка



7. Сергій Дарійчук – з командою



8. Сергій Дарійчук – «Футбольна гра»



9. Остафійчук Іван –  
«Майданчик безпеки»



10. Кузь Анна – «Футбол-техніка:  
прийом-передача м'яча»



11. Бриндак Анастасія – естафети



12. Будз Вадим – «Гаряча картопля»



13. Ляшок Ростислав –  
«Рухливі ігри з канатом»



14. Цибух Анастасія –  
«Естафети з обручами»



15. Унгурян Василь –  
«Фінти та ведення м'яча»



16. Карча Таїсія – нагородження команди



17. Петіхачна Валентина – «Передачі м'яча в русі»



**ДАРІЙЧУК Сергій Васильович**

кандидат педагогічних наук

асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Асистент арбітра Першої ліги ПФЛ



Навчальне видання

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ  
(ФУТБОЛ)**

Навчально-методичний посібник

**Укладач**

**Дарійчук Сергій Васильович**

**Відповідальний за випуск**

***Мосейчук Юрій Юрійович***

Літературний редактор

*Лукул О.В.*

Технічне редагування та дизайн обкладинки

*Кудрінська О.М.*

---

Підписано до друку 04.11.2022. Формат 60x84/16  
Папір офсетний. Друк різнографічний. Ум.-друк. арк. 12,3.  
Обл.-вид. арк. 13,2. Зам. Н-116.  
Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича  
58002, м.Чернівці, вул. Коцюбинського, 2  
*e-mail: [ruta@chnu.edu.ua](mailto:ruta@chnu.edu.ua)*

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.*

---

---