

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

# ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ

*Навчальний посібник*

Укладачі: **Осадець М.М., Байдюк М.Ю.**



Чернівці  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича  
2021

УДК 796.332(072)  
О-751

Рекомендовано до друку вченою радою  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
(протокол № 4 від 29.03.2021 р. )

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Боднар Я. Б.** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

**Палічук Ю. І.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет»

**О-751 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.

У посібнику висвітлено теоретичні та практичні питання тренерської діяльності у сфері футболу; описано основні аспекти тактичної підготовки футболістів, елементи тактики, ігрові комбінації, тактичні дії при атаці та обороні, тактичні завдання та обов'язки гравців на різних позиціях та інші компоненти гри що тісно взаємодіють із тактикою.

Для студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини, також для вчителів, тренерів, спортсменів, фахівців та майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури.

УДК 796.332(072)

© Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича, 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>1. ТЕОРІЯ ФУТБОЛУ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Елементи тактики .....	7
<b>2. ОСНОВНІ МЕТОДИ ГРИ.....</b>	<b>16</b>
2.1. Ігрові комбінації .....	16
2.2. Атака .....	20
2.3. Оборона .....	23
<b>3. ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИКА .....</b>	<b>27</b>
3.1. Тактичні завдання та обов'язки гравців .....	27
3.2. Гра воротарів.....	28
3.3. Гра захисників.....	35
3.4. Гра півзахисників .....	44
3.5. Гра нападаючих .....	47
<b>4. АТАКА .....</b>	<b>55</b>
4.1. Організація атаки.....	57
4.2. Види атаки.....	62
<b>5. ОБОРОНА.....</b>	<b>73</b>
5.1. Командна оборона .....	76
<b>6.«СВОЯ ГРА» .....</b>	<b>80</b>
<b>7. ТАКТИЧНИЙ ПЛАН.....</b>	<b>84</b>
<b>8. ТАКТИКА Й ІНШІ КОМПОНЕНТИ ГРИ.....</b>	<b>86</b>
8.1. Тактика і фізична підготовка.....	86
8.2. Тактика і техніка .....	88
8.3. Тактика і правила гри.....	92
8.4. Тактика і психологічна підготовка .....	96
8.5. Культура змагань і тактика.....	102
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>103</b>

## ВСТУП

У футболі, як і в більшості видів спорту, пов'язаних із високим фізичним навантаженням, дуже важливе значення має фізична й технічна підготовки гравців. Варто зазначити, що в сучасному футболі фактором, що впливає на результат, є правильна тактика на матч і правильно підібрана схема пересування.

Гравець може бути чудово підготовлений фізично і технічно, але якщо у нього відсутнє розуміння, в яку зону поля бігти, куди віддавати пас або в якій зоні оборонятися, шансів на успіх залишиться не так багато.

Футбол – це командний вид спорту, тому тактична схема може бути успішна тільки за умови виконання беззастережно всіма учасниками команди.

Правильно розроблена тактика гри, дозволяє кожного гравця наділити завданнями і чітко визначити установку на матч. Також визначити зону відповідальності і способи досягнення переможного результату.

Тактика гри у футбол спрямована на створення умов для реалізації потенціалу гравця з метою досягнення командного результату.

Футбольна тактика – це схема розташування гравців на полі, алгоритм їх пересувань і дій за тих чи інших ігрових ситуацій.

Тактика є основним змістом діяльності футболістів під час гри і найважливішим фактором, який при приблизно рівних показниках фізичної, технічної і морально-вольової підготовленості двох команд забезпечує перемогу однієї з них.

Успіх може принести тільки гнучка тактика. Кожна команда повинна прагнути грати, використовуючи різноманітні тактичні плани, інакше вона навряд чи зможе домогтися великих перемог під час змагань.

Оскільки футбольний матч складається з багаторазових переходів від атаки до оборони і навпаки, абсолютно очевидно, що атакуючі і оборонні дії кожної команди повинні бути організованими.

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над

суперником, тобто взаємодія футболістів команди за певним планом, що дозволяє успішно вести боротьбу з суперником.

Уміння правильно розв'язувати завдання нейтралізації суперника і успішно використовувати свої можливості в атаці і в обороні характеризує тактичну зрілість команди в цілому.

Які б тактичні установки на матч не робив тренер, здійснюються вони діями окремих футболістів. Ось чому без індивідуальної тактичної майстерності немислимо проведення чітких групових і командних тактичних дій, які надають грі стрункність і злагодженість.

Тактика гри безперервно удосконалюється в результаті постійної боротьби нападу і захисту. Саме ця боротьба – головна рушійна сила розвитку тактики футболу.

## 1. ТЕОРІЯ ФУТБОЛУ

Теорія футболу – це цілий курс, система знань, що поєднує різні розділи, елементи, поняття, футбольні «закони» і т. д. Це теорія, що розвивається на основі найбільших змагань, таких як чемпіонат світу і Європи, олімпійські турніри, регіональні змагання клубних команд, чемпіонати й розіграші кубків окремих країн.

Теорія футболу – джерело узагальненого досвіду тренерів, передових ідей. Вона озброює знаннями тренерів і футболістів, сприяє росту майстерності гравців і класу гри команд, прогресивному розвитку футболу.

Стратегія, тактика, стиль, система, комбінація.

Стратегія – складова частина спортивного мистецтва, якій підкоряються інші його частини – оперативне керівництво, тактика та ін. Вона визначає головний напрямок у підготовці, передбачає розробку плану розподілу сил на довгому шляху змагань, розв'язання низки завдань організаційного порядку.

Своє відображення стратегія може знаходити в підготовці і проведенні найбільших змагань як в окремій країні, так і на міжнародній арені.

У стратегічному плані повинні бути розв'язані такі завдання:

- ретельно проаналізована підготовка і виступ збірної на чемпіонаті світу;
- розкрито прогресивні тенденції розвитку світового футболу і визначені шляхи розвитку вітчизняного футболу;
- розроблено систему підготовки команди;
- доукомплектовано основний склад сильними і перспективними гравцями, що відповідають вимогам кандидатам до збірної країни;
- конкретизовано завдання поетапної підготовки;
- визначено календар ігор збірної до проміжних і відбіркових ігор чемпіонату світу;
- визначено систему збору інформації про суперників;
- передбачено медико-біологічне забезпечення в процесі підготовки і т.д.

Тактика – це сукупність форм, методів і засобів боротьби із суперником, виражена в доцільних діях футболістів (команди), спрямованих на досягнення мети в окремому матчі.

Тактика – це частина стратегії, їй підпорядкована, її обслуговує. Якщо стратегія передбачає досягнення кінцевої мети, то тактика розв'язує завдання окремого матчу.

Основа тактики окремого матчу – «своя гра», план матчу з розставленими в ньому акцентами з урахуванням співвідношення сил суперників і т. д.

Стиль – сукупність ознак, що характеризують індивідуальну чи командну гру. Характерні риси нашого стилю – колективізм у грі, комбінаційність, тобто прагнення футболістів вирішувати ігрові завдання в комбінаційному плані, спрямовувати й підкоряти особисті інтереси і дії досягненню загального успіху. Він знаходить висвітлення й у підвищеному патріотичному і морально-вольовому налаштуванні, у динамічності, у творчому прояві тактичної думки.

Система – це основна форма ведення гри, основний малюнок, що часто повторюється в грі. Система визначає кожному гравцю основні тактичні завдання й обов'язки.

Найбільш поширені в сучасному футболі системи, зображуються арифметично як  $1+4+3+3$  і  $1+4+4+2$ , що показують кількість гравців (воротар, захисники, півзахисники, нападаючі).

Кожна система має визначені переваги й недоліки: її життєвість визначається тактикою гри. Система  $1+4+3+3$  найбільш прогресивна, вона дозволяє грати команді в комбінаційному плані, мати кращу атаку, ніж при системі  $1+4+4+2$ .

Комбінація – погоджені дії двох чи групи гравців, спрямовані на розв'язання конкретного ігрового завдання. Варіативність дій гравців у комбінаціях досить широка.

Наприклад, комбінацію «стінка» можна будувати на діагональній, поперечній, поздовжній передачі, за участі і двох, і трьох гравців.

Розрізняють комбінації ігрові (проведені в процесі гри) і стандартні (вони знаходять місце при введенні м'яча в гру), що мають як атакуючий, так і оборонний характер.

## **1.1. Елементи тактики**

### Передачі м'яча

Передачі м'яча – це нитки, що зв'язують дії футболістів в єдину картину гри, що поєднують гравців у команду. Вони багато в чому визначають темп гри, складають суть комбінаційної гри, дозволяють

безперешкодно переборювати значні відстані і розв'язувати завдання як наступального, так і оборонного характеру.

Передачі м'яча розрізняють за дистанцією, напрямком, траєкторії і характером.

Передачі за дистанцією

Коротка (на 5-10 м). Дозволяє гравцю комбінувати із сусідом, звільнятися від атаки суперника, долати невелику відстань. Відрізняється високою точністю, не вимагає сильного удару, зручна для прийому, незамінна в завершальній стадії атаки по центру і водночас небезпечна поблизу своїх воріт. Зловживати такою передачею не слід, тому що вона приводить до втрати ігрового часу і до зниження темпу гри.

Середня (на 10-20 м). Цінність цієї передачі - в універсальності і здатності розв'язувати багато ігрових завдань. Зберігаючи досить високу точність, така передача допомагає вирішувати завдання подолання простору, зміни напрямку атаки, забезпечення безпеки своїх воріт. Застосовується у всіх стадіях гри. Не вимагає великих зусиль. Її можна вважати основною у футболі.

Довга (понад 20 м). Головне її призначення – подолання простору. Як правило, для неї характерна висока траєкторія польоту м'яча, що дозволяє м'ячу практично безперешкодно летіти в намічену адресу. Ефективна при переведенні м'яча з флангу на фланг, із краю на край і з флангу в центр. Особливого значення набуває на завершальній стадії атак із флангу. Нею часто користуються оборонці (переадресуючи м'яч у лінію нападу чи з метою убезпечити ворота) і крайні нападаючі (для переведенням м'яча в центр чи у зону удару). Недолік довгих передач – тривалий час польоту м'яча і порівняно невисока точність.

Передачі за напрямком

Повздожня. Найефективніша для подолання простору. При цьому довга і висока передача незамінна в розв'язанні даного завдання. Нею користуються для передачі м'яча партнеру, який «запропонував» себе на активному вільному місці, чи при забезпеченні безпеки воріт відбійною (без адреси) передачею. Вона може сприяти підвищенню темпу гри. До недоліків варто віднести незручне (майже завжди в боротьбі) приймання м'яча.



Діагональна. Універсальна. Здатна розв'язувати низку завдань: перебороти простір, змінити напрямок атаки, провести комбінацію, убезпечити свої ворота. Зручна для приймання м'яча партнером (дозволяє приймаючому бачити значну частину поля і вибирати варіант подальших дій). Не дивно, що саме діагональну передачу беруть на озброєння гравці будь-якого амплуа.

Поперечна. Малоефективна, тому що не дає можливості просуватися атакуючим вперед – у бік воріт суперника, різко знижує темп гри, а у випадку перехоплення м'яча може відрізати від оборони групу гравців чи створити реальну загрозу своїм воротам. Тому застосовувати поперечну передачу в зоні оборони не рекомендується. Є в цієї передачі і позитивні сторони. Вона дозволяє переносити акценти в початковій стадії атаки, проводити комбінацію «стінка». Поперечна передача незамінна в завершальній стадії з флангу (так званий простріл вздовж воріт: сильна передача по землі чи на невеликій висоті, по повітрю).

Передачі можуть бути спрямовані не тільки вперед, але і назад, у бік своїх воріт. У деяких випадках такі передачі необхідні й корисні. Наприклад, якщо гравець одержав м'яч у ноги, але відразу був блокований суперником, то кращий варіант у такій ситуації – передати м'яч назад вільному партнеру, що зможе обачно ним розпорядитися. Краще зробити крок назад і два кроки вперед, ніж намагатися вибратися зі складної ситуації самотійно. Передача м'яча назад має право на життя в грі, але зловживати нею не слід.

Дугоподібна. Оманна, загадкова, незвичайна. Додає м'ячу бічне обертання. Чим воно сильніше, тим більше відхилення м'яча від прямої лінії, тим крутіше дуга передачі. Футболісти, які досконало володіють таким ударом, вільно (і, як правило, успішно) користаються такою передачею в грі. Перевага її в тім, що м'яч при такій передачі здатний обійти суперника, який знаходиться на прямому шляху до партнера. При такій передачі суперник бачить рух (політ) м'яча, але не може перехопити м'яч. Дуже небезпечні дугоподібні передачі в завершальній стадії атаки з флангу і при кутових ударах. Недоліки дугоподібних передач криються в труднощах їхнього виконання та у складностях приймання м'яча.

### Передача за траєкторією

Низом. Краща передача. Приймання м'яча після цього не вимагає зусиль. Для передачі м'яча низом гравець має великий вибір ударів. Висока і точність передачі. Але передача м'яча низом має і мінус: м'яч може потрапити до партнера, якщо на його шляху не виявиться суперника.

Висока. Незамінна, коли треба передати м'яч на довгу дистанцію (дозволяє оминати перешкоди – гравців суперника на шляху м'яча). Корисна і у випадках, коли м'яч треба посилати туди, де його може виграти партнер. Траєкторія польоту м'яча при такій передачі повинна бути економною (щоб м'яч долітав до мети з мінімальною втратою часу і був зручний для приймання). Високу передачу м'яча можна спостерігати всюди, тому що вона допомагає зв'язувати багато тактичних завдань.

Найчастіше висока передача буває довгою, середньою, рідше – короткою.

На середній висоті. Її перевага в тім, що м'яч швидше доходить до адресата, ніж при високій. Такою передачею користаються на нерівному ґрунті, на брудному і слизькому полі з калюжами. Але вона створює підвищені труднощі у приборкуванні м'яча. Добре, якщо така передача м'яча йде на невеликій висоті і м'яч можна прийняти ногою. Якщо ж передача йде на груди чи на голову, тоді незручності в прийомі м'яча збільшаться, також збільшиться і втрата часу на те, щоб м'яч контролювати.

### Передачі за призначенням.

До таких передач відносяться передачі м'яча на вільне місце в ноги, у зону і т.д.

Передача на вільне місце, мабуть, найскладніша, тому що вимагає від гравця високої техніки, гострого «чуття м'яча», досконалої погодженості дій із партнером. Виконувати її треба так, щоб партнер не гальмував своє просування, не кидався зі сторони в сторону, а зустрівся з м'ячем «у визначеному місці». Будь яка помилка в передачі неминуче веде до зриву комбінації.

Передача в ноги особливих вмінь не вимагає: адреса її зрозуміла, а траєкторія польоту м'яча змусить партнера вийти саме на м'яч, щоб оволодіти ним. Найкраще, якщо ця передача буде зроблена по землі (низом). Ефективність передачі в ноги невисока,

оскільки гравця, який одержав м'яч, у переважній більшості випадків відразу атакує суперник.

Передача в зону. Ця передача не має персональної адреси, і м'яч посилається в якусь зону, де найчастіше буде боротьба з суперниками. Такі передачі можуть мати місце при введенні м'яча в гру, організації атаки, при відбійній грі, у завершальній стадії атаки з флангу, оманливому маневрі у вільну зону.

### Якість передач

Якість передач характеризують точність, своєчасність і маскуванню. Точність передачі залежить від правильності вибору і виконання технічного прийому. Так, наприклад, удар внутрішньою стороною стопи забезпечує точність передачі на коротку дистанцію, а удар внутрішньою і середньою частиною підйому більше підходить для середньої і довгої передач. Для технічного гравця не має значення вибір технічного прийому – удару: чим вище техніка футболіста, тим вище точність виконуваних гравцем передач.

Друга складова частини якості передач – своєчасність: партнер повинен отримати м'яч не раніше і не пізніше потрібної миті.

Цьому сприяє вміння гравця швидко і правильно оцінювати дії партнера – швидкість, напрямок і місце, де в найбільш вигідній ситуації знаходиться партнер хоче і може одержати м'яч.

Якщо, приміром, партнер пропонує одержати м'яч на вільному місці, він у це місце прагне стрімко на високій швидкості, щоб одержати м'яч у вільній позиції, без перешкоди з боку суперника, який буде боротись з ним за це місце.

Завдання гравця, що володіє м'ячем – передати м'яч партнеру вчасно, так, щоб партнер і м'яч зустрілися саме у визначеному місці. Раніше зроблена передача – м'яч пройде це місце і може бути втрачений, пізніше – партнеру доведеться гальмувати чи (ще гірше) вертатися назад.

Точна і своєчасна передача м'яча заощаджує сили гравців, сприяє успіху комбінації і розв'язанню тактичних завдань, а нерідко і приводить команду до перемоги.

Маскування передачі теж підвищує гарантію влучення м'яча адресату.

Передача м'яча різаним ударом не дозволяє супернику точно визначити кінцевий пункт польоту м'яча. Особливо непередбачений різаний удар зовнішньою стороною підйому.

Загалом, боротьба за якість передач м'яча — це боротьба за ефективну, цікаву, корисну гру.

### Обведення

Обведення гравця – техніко-тактичний елемент: за виконанням – більше техніка, за метою – тактика. Мета обведення – вийти за спину суперника, виключити його з оборони і створити сприятливі можливості для подальших дій із м'ячем. Вона спрямована на прорив оборони суперника, і вихід гравця з м'ячем на оперативний простір чи на позицію, зручну для завершального удару.

Приємів обведення чимало. Один із них – обведення з обманним рухом (фінтом). Якщо ж у володіючого м'ячем є можливість швидко вести м'яч (а значить мати перевагу в старті), то треба в першу чергу скористатися нею; зблизившись із суперником, просто кинути м'яч вперед і, стрімко рвонувши за ним, залишити суперника за спиною.

Якщо ж суперник вже зайняв оборонну позицію, тоді, зробивши помилковий рух (наприклад, крок з нахилом тулуба вбік), відразу рвонутися з м'ячем в іншу – на вільне місце. Якщо суперник на перший обманний рух не поведеться, то варто спробувати повторити фінт в іншу сторону і, користуючись моментом, коли він помилиться, відразу піти в прорив. Часом, щоб перемогти в такій ситуації, необхідний цілий каскад фінтів.

У випадку, коли суперник блокує володіючого м'ячем, який знаходиться обличчям до своїх воріт, фінт із занесенням ноги і корпусу в одну сторону і з відходом в іншу може дозволити гравцю з м'ячем залишити суперника за собою.

Але обвести суперника – лише пів справи. справа ж виявиться зробленою тільки тоді, коли обіграний відстане і не зуміє знову вступити в боротьбу за м'яч. Отже, що ведучи м'яч, треба рухатися швидко і за найкоротшим шляхом від суперника, перегороджуючи йому шлях до м'яча.

Таке блокування правилами гри дозволяється (за умови, що м'яч – на ігровій відстані від ведучого).

Обведення застосовується тоді, коли немає можливості розв'язати якесь тактичне завдання значно легше і надійніше в комбінаційному плані. Ним з успіхом користуються дриблери. Невдале ж застосування обведення може викликати втрату м'яча.

Тому застосовувати його краще подалі від своїх воріт, всередині поля чи в зоні удару.

### Ведення м'яча

Це теж елемент техніко-тактичного характеру: як (якими прийомами) вести м'яч – техніка, з якою метою – тактика.

Мета ведення м'яча – перебороти з м'ячем відстань, відірватися від суперника, який намагається наздогнати, щоб мати час оцінити конкретну обстановку на полі і вирішити, що робити з м'ячем далі.

Ведення – елемент корисний, швидкісне ведення – подвійно.

Однак варто пам'ятати: передача – ще більш швидкий засіб подолання відстані, який дозволяє до того ж розв'язувати і більшу кількість завдань. Часто у вільній позиції передачі корисніші, ніж ведення.

### Відбирання м'яча

Це елемент оборони. Атакуючі прагнуть довести м'яч до воріт суперника і у кінцевому рахунку вразити їх. Оборонці – відібрати м'яч і помінятися ролями. Найчастіше відбирання м'яча відбувається в єдиноборстві двох суперників.

Щоб успішно боротись за м'яч, треба знати деякі правила його відбирання.

Задача гравця оборони – не тільки спробувати відібрати м'яч і не пропустити суперника за спину, але й не дозволити тому зробити гостру передачу м'яча партнеру. Звідси – особливе значення вихідної позиції при відбиранні м'яча.

Насамперед треба зблизитися з гравцем, який володіє м'ячем на таку дистанцію, щоб той не міг спокійно обдивляться поле і оцінювати ігрову обстановку.

### Відкривання гравця

Намагаючись потрапити до вільної зони, де можна було б одержати м'яч, не зустрічаючи безпосереднього опору, атакуючі багато маневрують. Завдання гравців оборони – перешкодити таким маневрам.

У місці, де можна одержати своєчасну і точну передачу, гравці, що очікують м'яч, відкриваються. Як же це зробити, якщо оборонці не випустять з уваги жодного руху підопічних? Допомагає звільнитися від опіки суперника знання «законів» відкривання.

Розглянемо кілька способів відкривання гравця.

1. Раптово зірватися з місця (пам'ятаючи про те, що супернику треба мати час на відповідну реакцію і розвернутися в бік руху підопічного). Спосіб дуже ефективний, якщо в нападаючого гарна стартова швидкість.

2. Уважний опікун не дозволить супернику втекти так просто. Проти таких сторожів треба застосовувати перед стартом манні рухи. Іноді буває досить кроку (але кроку достовірного) вбік і відкритися в протилежну сторону.

3. Коли одними простими фінтами не обійтися, треба побудувати дії на обманному маневрі, в іншому напрямку, а справжній зробити в тому напрямку, у якому було намічено.

4. Можна відвернути увагу від себе якимось сигналом (голосом, жестом) одному з партнерів.

5. Опікуна, від якого важко відірватися, можна, як говорять, «водити за ніс» – відкриватися не для себе, а для партнерів, звільняючи для них свою зону.

Відкривання вимагає енергійних, активних дій, погоджених з діями партнерів. Особливу цінність має відкривання, при якому партнер може зробити передачу, яка різко загострює ситуацію (звичайно в зоні м'яча чи в зоні удару).

Вміти відкриватися повинні всі польові гравці. Без цього вміння не може бути ні стрімких атак, ні небезпечних моментів у воріт суперників, ні голів.

#### Закривання гравця

Якщо відкривання – виражене бажання гравця бути активним, корисним для команди в атаці, то мета закривання – придушити в підопічного це бажання, максимально знизити активність суперника.

Як елемент тактики, закривання більш важке для освоєння, однак опанувати їм зобов'язаний кожний, хто хоче плідно діяти в обороні. Закривання жадає від гравця відмінної реакції, тренованої розподіленої уваги, а також повороткості, високої стартової швидкості.

Закрити гравця – значить зайняти стосовно нього таку позицію, яка позбавила б його активності, можливості безперешкодно виходити на вільне місце, одержувати м'яч у ноги. Закритий гравець обмежений у своїх діях, з ним мало грають, його погано бачать.

Які ж правила закривання гравця? Різних гравців треба і закривати по-різному. Але принципи закривання однакові для всіх:

1. Закриваючий завжди повинен бути ближче до своїх воріт. На якій дистанції закривати гравця? Якщо передача м'яча може бути точною (на вільне місце чи в ноги), треба закривати гравця ближче до нього (але з урахуванням швидкості реакції і стартової швидкості в гравців, які борються за м'яч). Поступається закриваючий підопічному у швидкості – розташуватися далі від нього, перевершує – розташуватися ближче. Треба враховувати і далекість підопічного від м'яча. На дистанції довгої передачі можна закривати підопічного з великим зазором: за час польоту м'яча закриваючий завжди може скорегувати свою позицію.

2. Позиція опікуна повинна бути з внутрішньої сторони поля стосовно м'яча. При поперечній передачі з флангу опікун теж займає позицію ближче до своїх воріт.

3. Щільно (з найменшим зазором) закривають гравця поблизу м'яча та у зоні удару, де підопічний може зіграти в один дотик (а у штрафній площі, при атаці з флангу, навіть вразити ворота).

У статичному положенні закрити гравця неважко. Труднощі виникають, коли той починає маневрувати, і маневрувати на швидкості, та й ще невідомо, з якими намірами. Як не важко навчитися закривати суперника, але вміти це повинні всі гравців, які наділяються основними оборонними функціями (особливо захисники і півзахисники).

Персональна опіка, заснована на закриванні гравця, – необхідний елемент тактики футболу.

## 2. ОСНОВНІ МЕТОДИ ГРИ

Головний серед основних методів, прийнятих у сучасному футболі, – комбінаційний.

Саме слово «комбінаційний» говорить про те, що в основі методу лежать комбінації (як наступального, так і оборонного характеру).

Комбінації можуть бути парними і груповими. Деякі з них можна заздалегідь розучити та відпрацювати, довівши до автоматизму; інші (імпровізовані) мають мимовільний характер, тому що виникають як результат творчого мислення (або інтуїції) гравців. Вони нестандартні і важко-передбачувані.

Комбінаційний метод ведення гри – найбільш ефективний як в атаці, так і в обороні.

Щоб оволодіти таким методом, слід досконально знати структуру комбінацій, послідовність у виконанні елементів. І не тільки знати, але і трансформувати їх в уміння

Комбінаційна гра вимагає чіткого взаєморозуміння і погодженості дій партнерів.

### 2.1. Ігрові комбінації

Називаються так тому, що знаходять застосування в процесі гри.

Вихід на вільне місце. Комбінація, мабуть, сама найрозповсюдженіша у футболі. Вона універсальна і може розіграватися на будь-якій ділянці поля в процесі організації, розвитку і завершення атаки.

Вільне місце – це ділянка поля, де гравець може вільно чи відносно вільно одержати м'яч.

Розрізняють два вільних місця – активне і пасивне. Перше передбачає позицію гравця, що дозволяє одержати м'яч без активного опору і вільно з ним оперувати – контролювати, вести, передавати партнеру, готувати чи завдавати удару по воротах.

Як правило, таке місце знаходиться за суперником.

Пасивне вільне місце знаходиться перед суперником, де гравець має можливість одержати м'яч відносно легко, хоча відразу може бути атакований і тому повинен буде шукати вихід із цейтноту простору і часу у своєму тилу (передавати м'яч назад) або самостійно виходити з важкої ігрової ситуації.



Коли ж треба починати боротьбу із суперником за вихід на вільне місце? Тоді, коли партнер готовий зробити передачу. Але ще до виходу на вільне місце можливо треба виконати деякі дії, які будуть сприяти успіху: перед тим як стартувати – зблизитися із суперником на таку дистанцію, з якої, користаючись сприятливим стартовим положенням, можна виграти боротьбу за вільне місце.

Якщо ж суперник дотримується методу персональної, щільної опіки, то буде, імовірно, правильним різкий обманний рух у бік партнера з м'ячем і відразу раптовий старт на вільне місце. Такий же фінт можна зробити з рухом убік.

Одержавши м'яч на вільному місці, гравець змінює співвідношення сил на своїй ділянці поля. Важливо, щоб обіграний суперник не встиг зайняти оборону.

Ініціатор у проведенні комбінації – гравець без м'яча: спочатку розпочинає вихід на вільне місце і тільки потім – передача. Можна, звичайно, змусити партнера боротись за вільне місце раніше зробленою передачею. Але успіх комбінації в цьому випадку сумнівний. При правильній послідовності дій учасників комбінації найважливіші фактори її успіху – своєчасність і точність передачі.

Вихід на активне вільне місце має яскраво виражений наступальний характер і може бути застосований в атаці на всіх ділянках поля.

Стінка. Ця комбінація одна з найбільш ефективних в атаці, але й одна із най складніших, тому що вимагає від її учасників повного взаєморозуміння і високої технічної майстерності. Мета більшості комбінацій атакуючих – виведення партнера на активне вільне місце заради збільшення темпу гри та в інтересах розв'язання якогось тактичного завдання.

Цій меті і служить комбінація «стінка» у різних варіантах. Комбінація «стінка» має ряд елементів, виконання яких обов'язкове.

Володіючий м'ячем повинен зблизитися із суперником на таку дистанцію, щоб після передачі м'яча виявитися на вільному місці раніше, ніж суперник. Яка ж ця дистанція? Тільки зіставлення швидкості реакції і техніки старту гравців, які борються, дасть відповідь на дане запитання. Якщо нападаючий швидкий, то дистанція між ним і суперником може скласти і два метри. Якщо ж більш швидкий суперник, то зблизитися з ним треба, на метр – півтора, щоб

поліпшити умови для виходу на вільне місце. Зблизившись із суперником на необхідну дистанцію, досить сильним ударом передати м'яч партнеру під далеку від суперника ногу, а самому негайно зайняти вільне місце. Найменша пауза після передачі м'яча поставить під сумнів успіх усієї комбінації. Партнер володіючого м'ячем, оцінивши момент передачі, зобов'язаний коротким швидким рухом назустріч передачі запропонувати себе для передачі і послати м'яч на вільне місце, де партнер зустрінеться з м'ячем, не знижуючи швидкості. Дистанція між партнерами в межах 8-10 м. Передача м'яча повинна бути своєчасною і точною, зручною для прийому. Порушення навіть однієї з приведених умов — причина зриву комбінації.

Подвійна «стінка». Досвідчений захисник звичайно закриває швидкого підопічного, залишаючи зазор (щоб не програти вільне місце): «краще нехай він одержить м'яч у ноги, ніж виявиться в мене за спиною».

Щоб підтягти захисника до свого підопічного, партнер останнього передає м'яч йому в ноги. Захисник відразу зближується з ним і блокує, не даючи тому часу розвернутися.

От у цей час нападаючий, одержавши м'яч від партнера, як від «стінки», повертає його колишньому власнику, а сам прямує на вільне місце, де й одержує м'яч (як від «стінки»).

Труднощі цієї комбінації – в останній передачі: адже м'яч треба перекинути через суперників короткою передачею, вчасно і точно («підсіканням»).

Добре розучена, відшліфована «стінка» – могутня зброя в потенціалі атакуючих. Знайти протидію від чітко проведеної комбінації «стінка» дуже складно.

Раптовість дій атакуючих, короткі передачі відволікають увагу оборонців, гальмують їхню реакцію і ставлять їх у не вигідне положення.

«Схрещування». Ця комбінація ефективна, якщо проводиться відповідно до необхідних умов.

Суть її в наступному. Партнери, один із яких володіє м'ячем, маневрують назустріч один одному (найчастіше – поперек поля). При схрещуванні їхніх шляхів суперники, що супроводжують маневруючих, не знають, хто ж залишиться з м'ячем: той, хто вів його, чи його вільний партнер? У цьому і є елемент загадки комбінації.

Обманний маневр. Істинний, правдивий маневр має чіткі цілі – звільнитися від суперника і вийти на вільне місце. Мета обманного маневру – повести за собою опікуна і звільнити зону для істинного маневру партнера.

Найчастіше істинний і обманний маневри з'єднуються в єдиний, що має дві мети: відкритися самому і звільнити зону для партнера. Цей маневр повинен мати вибуховий, раптовий характер, що не дає супернику можливості визначити, з якою метою маневр відбувається.

Обманний маневр займає в сучасному футболі належне місце і разом із істинним складає основу плану гри атаки. Мета його — обманути суперника, повести його із зони, куди може увірватися (з м'ячем чи без м'яча) партнер.

Здійснювати маневр можна в будь-якому напрямку. Важливий він тільки тоді, коли партнер маневруючого готовий до вторгнення у вільну зону. Маневр заради маневру користі немає. А щоб суперник повірив в обманний маневр, як у істинний, треба попередньо привернути його увагу до себе, роблячи короткі рухи (можна в різних напрямках). Домігшись свого, зірватися з місця і потягнути за собою опікуна.

Іноді гравець робить обманний маневр і у своїх інтересах, щоб потім, раптово розвернувшись, повернутися у звільнену зону.

У сучасному футболі важко вести атаку без створення вільних зон, простору. Тому гравці тилу повинні уважно стежити за маневрами нападаючих (щоб вчасно використовувати вільні зони, створювані форвардами, для активної участі в атаці).

Пропуск м'яча. У цій комбінації переважає елемент несподіванки, на ньому комбінація і будується. Структура її проста. М'яч спрямовують прямо в ноги партнеру. Той, імітуючи приймання м'яча, раптово пропускає м'яч товаришу по команді, що знаходиться за ним. Водночас, коли м'яч йде до гравця і той готовий до його приймання, всі, природно, стежать за діями адресата: чи зупинить він м'яч, чи буде вести, зробить передачу, завдасть удару? Він же зненацька пропускає м'яч.

Це застає зненацька буквально всіх, крім партнера, який саме до цього і був готовий. Ясно, що комбінація повинна знаходити застосування в грі лише при повній впевненості пропускаючого м'яч у тім, що м'яч знайде адресата.

Нерідко в завершальній стадії атаки з флангу слідує простріл вздовж воріт. Пропуск м'яча гравцем, який потрапив у «мертву зону» (за передньою стійкою воріт) у таку мить особливо корисний.

Можна пропускати м'яч і для себе. Так, цілком виправданий пропуск м'яча для себе в комбінації «стінка», наприклад, коли суперник після першої передачі має можливість перехопити м'яч.

#### Метод індивідуальної гри

Цей метод розповсюджений значно менше, ніж комбінаційний але все-таки нерідко сприяє розв'язанню тактичних завдань. А в окремих випадках він просто незамінний (особливо в завершальній стадії атаки, коли, щоб вразити ворота, треба виграти єдиноборство на «п'ятачку»). Цей метод частіше беруть на озброєння індивідуалісти – дриблери – майстри в обведенні, володіють каскадом фінтів, вміють швидко вести м'яч і різко стартувати, здатні створювати на своїй ділянці поля кількісну перевагу, загострювати гру нагнітанням темпу, порушувати структуру оборони суперника та у штовханині вражати ворота. Такі гравці рішуче, вміло і впевнено вступають в єдиноборства. Ну а якщо вони ще вміють і комбінувати – немає їм ціни для команди! Ті ж, хто надмірно захоплюється індивідуальною грою, практично завдають команді шкоду, тому що нерідко втрачають м'яч, гальмують розвиток атак, збивають темп, зривають тонко задумані комбінації.

#### Гра зі зміною місць

Чим ближче до воріт суперників розвивається атака, тим щільніше тримають опікуни своїх підопічних. У таких випадках атакуючому особливо важко відкриватися на активне вільне місце. Тому вони намагаються заплутати суперника і виявитися у вільній позиції, маневруючи по фронту і міняючись місцями один із одним.

## **2.2. Атака**

#### Масована атака

Велике значення в атаці здобувають удари по воротах із далеких дистанцій, індивідуальні дії, групові обманні маневри.

Використання такого методу атаки робить на суперника і психологічний тиск, змушуючи діяти квапливо і забезпечувати безпеку своїх воріт відбійною грою.

Метод масованої атаки, однак, приховує небезпеку і для самих атакуючих: втягуючи до атаки гравців усіх ліній, вони мимоволі оголюють тили. Якщо у складі суперників є швидкі нападаючі, то вони можуть одержувати при таких «наступальних поривах» можливість для швидких контратак.

### Темповий накал

Темп визначається швидкістю протікання гри. Він може бути загальним (при обопільній «згоді» суперників) і однобічним (коли підтримує його лише одна з команд). Темп визначається швидкістю атаки чи контратаки – початком, розвитком і завершенням дій атаки, іншими словами можна сказати: темп визначається кількістю завершених атак в одиницю часу (чим більше атак з ударом у ворота, тим вище темп).

Як правило, темп зростає з наближенням атаки до воріт суперника і досягає апогею в її завершальній стадії.

Швидкісна гра в принципі можлива для команд високого класу, тому що підтримка темпу залежить не тільки від фізичної підготовленості граючих, але і від технічної майстерності, від погодженості дій футболістів, від стилю гри команд і від інших факторів.

Наприклад, високий темп гри залежить від швидкої організації контратаки, від негайного, стрімкого розвитку, що виражається у швидкості проведення комбінацій, дриблінгу, точних і, головне, своєчасних цілеспрямованих передач, від уміння атакуючих створювати кількісну перевагу біля воріт суперника, який обороняється.

Іноді і організація атак може початися в темпі. Наприклад, при ударі від воріт воротар може розіграти комбінацію і відразу вивести одного з захисників в атаку.

При цьому якщо діяти швидко, то можна залишити нападаючих супротивника виключеними з активної оборони, а у глобальному масштабі створити рівність польових гравців тієї та іншої сторони. І варто одному з гравців відкритися та одержати м'яч в активному вільному місці, як темп зросте і структура системи оборони супротивника дасть тріщину, тому що кількісна перевага команди атаки з кожною передачею м'яча буде якісно поліпшуватися. Так що при швидкому введенні м'яча в гру іноді може зрости темп.

У підвищенні темпу велика роль таких комбінацій, як вихід на вільне місце, обманний маневр, «стінка», обведення і швидкісне

ведення м'яча, у сукупності з персональною опікою в зоні, де знаходиться м'яч, що дозволяє футболісту грати на перехопленнях і, отже, мати можливість для темпової контратаки.

### Темпова аритмія

Знаходить широке застосування в матчах будь-якого рівня. Аритмія – порушення швидкості гри, зміна темпу. Вона може виникати при організації і розвитку атак і контратак.

Якщо метод темпового накалювання починається в основному з організації контратак і продовжується до зриву їх чи до завершального удару, то метод темпової аритмії може виникати і мінятися у всіх фазах гри.

Він дозволяє ощадливо витратити сили, збивати суперника з темпу, встигати підготуватися до нарощування темпу, заощаджувати час. Цей метод – основний у дитячих, юнацьких та інших командах, гравці які ще не опанували високу майстерність і не досягли високого рівня фізичної готовності.

### Метод повільного темпу

Кількісна перевага захисників перед нападаючими в сучасних системах гри дозволяє першим організувати атаки і контратаки не поспішаючи. Та й розвиток атаки на своїй половині поля нерідко не відрізняється швидкістю. Дивуватися цьому не доводиться: на своїй половині поля, як правило, багато гравців і легше контролювати м'яч.

Однак повільний темп у завершальній стадії атаки утруднює дії нападаючих. Втративши час на організацію і розвиток атаки, команда дозволяє супернику зміцнити оборону кількістю.

Чим слабкіший темп у грі, тим менше проходів до воріт суперника, гольових ситуацій, забитих м'ячів. У кінцевому рахунку – менше перемог, нижче результати.

Повільний темп гри приводить до зайвого витрачання часу, якого так іноді не вистачає програючим наприкінці матчу.

Метод повільного темпу гальмує ріст майстерності футболістів і не характеризує команду як класну. Але і він може бути корисний за деяких обставин: у підготовці організованої атаки, при необхідності взяти невелику ігрову паузу, збити суперника з високого темпу гри, зберегти переможний результат.

## 2.3. Оборона

### Активна оборона

Активна оборона завжди була на озброєнні наших команд.

Активний метод передбачає ведення оборони при втраті м'яча на будь-якій ділянці поля. Він зобов'язує гравця, що втратив м'яч, негайно активними оборонними діями спробувати відібрати м'яч. Найближчі до нього партнери повинні закрити найближчих суперників.

На жаль, гра за системою 1+4+4+2 не дозволяє повною мірою застосовувати цей метод при втраті м'яча нападаючими. У цьому випадку метод активної оборони може бути успішно застосований тільки в першій фазі – у момент зриву атаки, тому що закрити чотирьох захисників двом нападаючим просто неможливо.

Система гри з трьома нападаючими дозволяє більш успішно протидіяти чотирьом захисникам при відбиранні м'яча та організовано, активно оборонятися.

Якщо, наприклад, крайній захисник перервав атаку. Відібравши м'яч у нападаючого чи перехопивши передачу, останній відразу прагне повернути собі м'яч. Але крайньому захиснику можуть прийти на допомогу обоє центральних. Саме їх і повинні закрити два інших нападаючих. Така операція може пройти успішно, якщо винуватець зриву атаки не дає можливості крайньому захиснику підготуватися до довгої передачі м'яча партнеру на протилежний фланг.

Сутужніше вести активну оборону (навіть трьома нападаючим), якщо м'ячем оволодів вільний центральний захисник. Атака його центральним нападаючим суперника дозволить тому передати м'яч партнеру, що відкрився – передньому центральному захиснику, що вже без перешкод може підключитися до атаки або знайти загострюючий хід, сприяти своєчасною і точною передачею успішному розвитку атаки. У такому випадку краще не атакувати вільного центрального захисника, а дозволити йому вийти вперед чи передати м'яч передньому центральному захиснику і тільки тоді приступити до відбирання м'яча (тобто спочатку відступити, поки хтось з центральних захисників не залишиться позаду м'яча).

Метод активної оборони повинен застосовуватися в зоні м'яча чи в зоні удару. У його основі лежить персональна опіка тих із суперників, хто може одержати м'яч після гострої передачі.

Активний метод оборони підвищує темп гри, дозволяє частіше загрожувати воротам суперника, робити на нього психологічний тиск, змушувати суперників квапиться і допускати більше помилок, а головне — подовжувати ігровий час.

### Пасивна оборона

Така оборона передбачає відмову від активних дій після зриву атаки в глибині оборони суперника і швидкий відхід усіх на свою половину поля, дозволяючи супернику вільно розпоряджатися м'ячем на своїй, вільній, половині поля.

Чи розумно це? У кожному явищі є як позитивне, так і негативне.

До негативних сторін пасивної оборони варто віднести: втрату часу, якого іноді так не вистачає, щоб відігратися чи домогтися перемоги; відмова від активної боротьби за м'яч знижує темп гри і робить суперництво на полі непривабливим для глядача; перешкоди росту вольових якостей гравців (наполегливості, цілеспрямованості, власне волі), а отже, і загальному росту спортивної майстерності; падіння почуття відповідальності в гравців; плутанину у виконанні кожним персональних функцій.

Безсумнівно, застосування такого методу безпеки своїх воріт зміцнює оборону числом (десять проти шести-семи гравців атаки). Посилення страховки на кожній ділянці поля веде до того, що суперники мають труднощі у швидкісних маневрах (усі зони перекриті) і в досягненні кінцевої мети.

### Персональна опіка

В атаці футболіст прагне зайняти активну позицію, щоб, одержавши м'яч, розвинути чи завершити атаку. В обороні, навпаки, головне – перешкодити це робити супернику, якому він протистоїть, якого опікує (позбавляє можливості вийти на вільне місце і вільно маневрувати, зробити гостру передачу чи вдарити у ворота).

Персональна опіка складається в закриванні гравця, сковує підопічного, заважає йому вільно одержувати м'яч, що позбавляє можливості безперешкодно маневрувати, що негативно впливає на його психіку.

Метод персональної опіки особливо діючий проти лідерів команди суперників, знаходить широке застосування в зоні м'яча та в зоні удару, як надійний засіб нейтралізації ведучих гравців суперника.



Глобальне застосування методу персональної опіки, однак, послаблює оборону: зникає елемент страховки; атакуючі маневруючи в різних напрямках можуть вести за собою опікунів і легко створювати вільні зони для партнерів.

### Зонна оборона

Гравець закриває якусь площу поля (зону), а не гравця. Розміри зони в процесі гри можуть змінюватися в залежності від позицій найближчих партнерів.

Гра в зоні, коли перед футболістом не стоїть завдання закрити суперника, дає більше часу для оцінювання ситуації на полі, дозволяє виправити своє положення і позиції партнерів, якщо вони помиляються. Гравець деякою мірою розкутий, вільний.

Найчастіше до зонного методу звертаються, коли в гравця в зоні виявляються двоє суперників. У цьому випадку оборонець займає проміжну позицію, яка дозволяє йому перешкоджати виходу суперників на активне вільне місце і водночас (при необхідності) вчасно атакувати того чи іншого. Незамінний зонний метод оборони і при зміні місць суперниками.

У той же час від граючого в зоні потрібно, щоб він мав розподілену увагу, вмів передбачати способи розвитку атаки суперника, діяв безпомилково.

### Метод страховки

Це дуже важливий метод оборони. Страхувати – означає зайняти на полі таку позицію, що дозволить виправити помилку, допущену партнером. У системі оборони команди завжди є гравець, головне тактичне завдання якого – страховка партнерів. Це вільний центральний захисник. Але і з інших гравців не знімається обов'язок страховки партнерів.

Звичайно страхуючий розташовується ближче до своїх воріт, ніж партнер, що займає яку-небудь позицію чи веде боротьбу за м'яч.

Страховка у футболі буває двох видів – довга і коротка. Застосовують кожен з них у грі проти різних гравців і в різних ситуаціях. Припускаючи можливість довгої високої передачі м'яча в прорив, захисник розташовується так, що у випадку, якщо суперник спробує вийти на вільне місце, а партнер захисника за цією спробою не устежить, гравець оборони виправить помилку партнера і зав'яже із суперником, що прорвався, боротьбу за м'яч.

Уявимо собі, що проти партнера діє класний дриблер, який перевершує його в рівні майстерності і який домагається завдяки цьому переваги в єдиноборстві. Тут на перший план висувається коротка страховка.

Індивідуальна майстерність нападаючих в останні роки, безсумнівно, зросла, і боротись з деякими з них один на один стає важко: у них на озброєнні ініціатива, швидкість, швидкісний дриблінг, сприятлива різниця в стартовому положенні, цілеспрямованість і наполегливість. Тому, крім звичайної страховки, у практику все більш широко впроваджується коротка страховка. Суть її в наступному. Страхуючий, бачачи, що партнер не зумів вчасно заблокувати м'яч і дозволив супернику контролювати м'яч, тим самим виявився в не вигідному положенні перед сильним дриблером.

Тому, поки нападаючий ще не перейшов до активних дій, саме час прийти на допомогу партнеру – застосувати коротку страховку: вона позбавить нападаючого волі дій, тому що, спробувавши обіграти першого суперника, він відразу зустріне другого, а поки буде обводити другого, перший встигне повернутися в позицію страхуючого.

Метод короткої страховки називають ще колективним відбором м'яча.

### Метод підказки

Найчастіше право підказувати – це право заднього партнера давати вказівки передньому. І ця підказка має силу закону.

Чим далі гравець від м'яча, тим більше в нього вільного часу для оцінювання ігрової ситуації, позиції партнерів і суперників.

Підказка повинна бути своєчасною, чіткою, зрозумілою для партнера та водночас незрозумілою для суперників. Щоб не помилитися в підказці, треба добре знати правила і тактику гри, свою гру і план команди на майбутній матч, а також вміти оцінювати різні ігрові ситуації і передбачати хід подій на полі. Підказка повинна бути коректною, тактовною. Великі права на підказку має (у силу свого місця у команді і позиції на поле) вільний центральний захисник і воротар: адже саме вони організують оборону на підступах до воріт. Загальне ж керівництво діями команди в матчі належить капітану, слово його – закон для всіх його партнерів.

### 3. ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИКА

#### 3.1. Тактичні завдання та обов'язки гравців

За більш ніж вікову історію розвитку футболу тактичні системи не раз зазнавали зміни, ішли в минуле одні, з'являлися інші. Спочатку вони мали різні назви («п'ять у лінію», «дубль-ве»). Пізніше їх стали позначати найпростішими арифметичними формулами (1+4+2+4; 1+4+4+2; 1+4+3+3), у яких цифри показують кількість гравців, зайнятих у різних лініях.

Однак у кожній системі за всіх часів незмінними діючими особами залишалися воротар, захисники, півзахисники і нападаючі. Змінювалась лише кількісний склад виконавців. Природно, крім воротарів. Мало чим відрізняються від минулих і основні тактичні завдання гравців різних амплуа.

Воротар, як і за всіх часів, зобов'язаний усіма дозволеними способами (у рамках правил гри) захищати ворота; захисники – ефективними діями забезпечувати оборону воріт і безпеку підступів до них; півзахисники – активно брати участь як у захисті своїх воріт, так і в атаках воріт суперника, допомагаючи зміцнювати свою оборону й одночасно підсилювати атакуючу ударну міць команди; нападаючі – забивати м'ячі у ворота суперника.

У рамках тієї чи іншої системи й основні тактичні функції гравців залишаються в принципі постійними. Водночас в останнє десятиліття помітно розширилися й продовжують розширюватися функції футболістів, особливо в наступі, що підсилює міць команд в атаці.

Уся історія футболу – не що інше, як протиборство атаки й оборони. Якщо оборону зміцнюють головним чином за рахунок збільшення кількості захисників і півзахисників, то посилення потенціалу команди, що атакує, і тренери і футболісти прагнуть знайти в нових методах і засобах ведення гри і, головне, у розширенні функцій півзахисників і гравців лінії оборони.

Ударна міць команд зростає в першу чергу за рахунок підвищення активності атакуючих півзахисників (і інколи захисників), результативність яких зростає настільки стрімко, що недалеко час, коли їх стануть називати напівнападаючими.

Рік від року все більш високою стає і тактична універсалізація футболістів. Тепер гравці команд-майстрів зобов'язані виявляти не

тільки тактичну грамотність у діях на своєму місці, але й вміння грамотно зіграти на чужому місці.

Ці футболісти вже, можна сказати, освоїли суміжні «професії». Але щоб успішно діяти й у новій ролі не від випадку до випадку, треба не тільки добре знати її, але і володіти всім необхідним для її виконання, мати солідний запас відповідних знань, навичок, умінь. У цьому і виявляється тактична універсальність гравця.

Водночас специфіка «свого» місця в команді й у сучасному футболі поки не перестала бути основною для гравців команд будь-якого рангу: нападаючий, півзахисник чи захисник у будь-якій системі залишається насамперед самим собою, наділеним основними завданнями й обов'язками свого амплуа.

Специфіка амплуа в ігровому ансамблі характерна тим, що дозволяє футболісту, тривалий час граючому на постійному місці, досконально засвоїти й освоїти свої основні завдання і функції, накопичувати ігровий досвід. Діючи у звичній для себе зоні, такий гравець краще бачить поле, швидше і точніше орієнтується в ігровій обстановці, вдало погоджує свої дії з діями партнерів. Його гра стає фундаментальною, сприяє підвищенню ефективності на полі і росту тактичної майстерності, стабілізує гру. Знання гравцями індивідуальної тактики робить їх у матчі творцями, сприяє поліпшенню взаєморозуміння і в кінцевому рахунку — досягненню успіху.

Отже, індивідуальна тактика гри передбачає доцільні дії футболіста, спрямовані на розв'язання певного часткового ігрового завдання.

В окремих епізодах матчу індивідуальні дії гравця можуть скувати суперника, різко обмежити активність його маневрів і можливість виявити ініціативу чи загострити гру команди в атаці.

### **3.2. Гра воротарів**

Велику частину часу воротар захищає свої ворота від поразки, граючи безпосередньо в них, рідше – у площі воріт, ще рідше – у штрафній площі, а іноді навіть і за межами.

Воротар – остання перешкода на шляху м'яча, спрямованого у ворота, і тому одна з центральних фігур команди. Роль його надзвичайно відповідальна.

Стражеві воріт просто необхідно мати гарні фізичні дані.

Більшість воротарів минулого і сьогодення – росли атлети.

Правда, світовий футбол знав знаменитих воротарів і невисокого росту. Недолік у рості вони компенсували швидкістю реакції, пригучістю, сміливістю, рішучістю – високою майстерністю.

Воротар і повинен бути спритним, мати спеціальну витривалість. Адже йому доводиться то ловити, то відбивати м'яч, падати і стрибати, швидко вставати і різко змінювати позицію. І якщо він недостатньо швидкий і спритний, у воротах йому нічого робити. Щоб ловити чи відбивати м'ячі, що летять у кути воріт, треба відмінно стрибати. Щоб вчасно оволодівати м'ячем, воротарю нерідко доводиться залишати ворота. У цих випадках його союзником стає стартова швидкість. А вона тісно пов'язана з такою фізичною якістю, як сила.

Бувають випадки, коли суперник «сідає» на ворота: безперервно обстрілює їх чи посилає м'ячі з флангів так, що вони летять вздовж воріт. Воротар у таких випадках змушений безперервно знаходитися в грі.

Сміливість, рішучість, відмінна реакція, почуття пересування, інтуїція, психологічна стійкість, розподілена і концентрована увага, периферичний зір, тактичне мислення – невід'ємні вольові і психологічні якості воротаря. Його техніка специфічна і різноманітна. Насамперед воротар повинен володіти всіма прийомами ловлення і зупинки м'яча, відбивання м'яча руками (кулаком) і ногами; повинен вміти вибивати м'яч із землі (з місця) і з рук, вкидати рукою.

От такі вимоги пред'являються футболісту, що хоче грати в ролі воротаря.

#### Основні тактичні обов'язки

Воротар повинен добре знати правила гри, тактику команди й окремих гравців (особливо захисників і нападаючих, з якими йому доводиться контактувати найчастіше).

Перед матчем він повинен засвоїти загальний тактичний план гри (насамперед акценти в організації атак і контратак своєї команди), знати (чи швидко в процесі гри виявити) бомбардирів у складі команди – суперника, їхню манеру дій на полі, улюблені дистанції для ударів, а також силу, точність і способи нанесення ударів.

Найважливішим обов'язком стража воріт є своєчасний вибір позиції для відбивання ударів, вихід із воріт чи перехоплення м'яча в ході єдиноборств.

Основна позиція воротаря – на 20-30 см перед лінією воріт. Вона дозволяє постійно тримати в полі зору головний орієнтир – бічні стійки воріт. Звичайно, така позиція нерідко замінюється в залежності від того, з яких дистанцій і під якими кутами суперники обстрілюють ворота. Займаючи основну позицію, стражу воріт доводиться захищати площу, що дорівнює майже 18 м<sup>2</sup>.

При виході воротаря з воріт назустріч атакуючому площа обстрілу різко зменшується. Але при цьому скорочується і час для його відповідної реакції на удар. Воротар втрачає орієнтування, тому що не бачить бічні стійки.

У більшості випадків воротарю варто ловити м'яч, тому що тільки оволодівши ним, він може і розпорядитися м'ячем. Але при відбиванні сильного удару з близької дистанції чи тоді, коли прийманню м'яча заважає суперник і ловити м'яч стає ризиковано, треба відбивати чи відводити м'яч убік, щоб позбавити суперника можливості завдати повторного удару, особливо в тих випадках, коли воротарю доводиться відбивати м'яч, який спрямовується в кут воріт, у кидку, в падінні.

Якщо в нього виник сумнів – чи летить м'яч у ворота чи повз них, він зобов'язаний кидком (стрибком) підстрахувати себе, а бачачи, що м'яч йде у ворота, спробувати оволодіти ним або відбити його убік чи навіть на кутовий.

При лові м'яча страж воріт зобов'язаний мати другу перешкоду, щоб у випадку, якщо виявляться «пробитими» руки, м'яч зустрів би ноги або тулуб. Прикро буває спостерігати, коли при сильному ударі м'яч влітає в сітку тільки тому, що руки воротаря не в змозі втримати його. Такий гол може розстроїти не тільки воротаря, але і всю команду.

Якщо воротарю не вдалося в кидку оволодіти м'ячем і той відскакує від нього, він повинен швидко підхопитися з землі і спробувати знову оволодіти м'ячем чи блискавично зайняти вихідну позицію для відбивання повторного удару.

Виникають (і не настільки рідко) моменти, коли воротарю доводиться залишатися один на один із суперником, що атакує. У цих випадках залишитися у воротах – значить дозволити супернику безперешкодно пробити по воротах і вразити їх. Ну а якщо виходити з воріт на того хто б'є? Коли? Поки нападаючий, який прорвався до воріт, цілком контролює м'яч і знаходиться на середній дистанції від

воротаря, виходити з воріт не рекомендується (атакуючому не важко перекинути м'яч через воротаря). Правда, вихід із воріт (на 2-3 м) можливий і у випадку спроби перекинути м'яч у ворота верхи (траєкторія польоту м'яча буде досить високою, а удар - несильним): воротар може мати можливість відступити й оволодіти м'ячем. Не слід залишати ворота і в ситуації, коли партнер воротаря переслідує гравця, який прорвався і щомиті готовий вступити з ним у боротьбу за м'яч. У цьому випадку голкіпер, змушуючи суперника підсилити контроль за м'ячем, позбавляє того можливості озирнутися й оцінити ігрову ситуацію. Якщо удар все-таки буде нанесений, то це буде удар наосліп, без належної точності. Стрімкий вихід воротар повинен зробити тоді, коли суперник рухається з м'ячем на великій швидкості, ретельно контролюючи м'яч: зосередивши на контролі м'яча, він може проґавити вихід воротаря, а якщо і помітить його, то на великій швидкості навряд чи зуміє перекинути м'яч через голкіпера. Раптово з'явившись перед суперником, воротар повинен у залежності від конкретної обстановки прийняти одне з кількох можливих рішень: зав'язати боротьбу за м'яч у ролі польового гравця, перешкодити супернику обвести себе і завдати удару, виграти час для повернення в оборону партнерів; якщо перешкодити супернику завдати удару не можна, то варто кинутися йому в ноги і спробувати оволодіти м'ячем чи вибити його. Кидок у ноги повинен бути таким, щоб перекрити якомога більшу площу, а під удар виставити руки. Можливо, що в такій гострій ситуації рішучість і сміливість голкіпера виявляться вирішальними факторами успіху в єдиноборстві.

Правильна вихідна позиція, знання тактики гри, розвинуте почуття передбачення, нарешті, інтуїція дозволяють голкіперу бути одним із головних (якщо не головним) з організаторів оборони на підступах до воріт і в безпосередній близькості від воріт.

Передбачаючи хід розвитку атаки суперників і оцінюючи позицію кожного партнера, воротар своїми вказівками вносить корективи в їхню позицію, допомагаючи уникати помилкових дій. Підказки голкіпера повинні досягати весь фронт оборони. За керівництво обороною воріт саме воротар несе повну персональну відповідальність. Ще один закон оборони: сигнал заднього гравця - закон для переднього.

Керівництво, вказівки, підказка повинні бути конкретними, чіткими і зрозумілими тільки партнеру, якому вони адресовані. «Я!» – Сигнал для всіх про те, що на м'яч грає воротар. При цьому сигналі партнери уступають голкіперу, який вийшов на м'яч, дорогу до м'яча і страхують його від можливої помилки. Часом своєчасна підказка рятує команду від гола. «Мовчазний» воротар різко послаблює силу оборонців, мимоволі вселяє в партнерів невпевність.

Організаторські здібності стража воріт повною мірою виявляються і при розіграші стандартних положень.

При кутових ударах воротар зобов'язаний поставити одного з партнерів у ближньої до м'яча стійки воріт (щоб при необхідності той міг відбити м'яч, спрямований у ближній кут воріт, куди сам голкіпер не завжди може встигнути), після чого зайняти позицію біля дальньої стійки, що дозволяє контролювати небезпечну зону (місце передбачуваного опускання м'яча). Часто воротарі ставлять партнерів біля обох стійок, а самі займають місце в центрі воріт. До удару голкіперу не слід залишати вихідну позицію. Нерідко недосвідчені стражі воріт завчасно зриваються з місця вперед, а м'яч опускається за ними в дальній кут воріт. Назустріч м'ячу завжди можна встигнути. А задкуючи назад, можна і спізнитися.

Велику небезпеку для захисників таять у собі штрафні й вільні удари в зоні 18-22 м від воріт. Щоб зміцнити оборону воріт у цих випадках, воротар ставить «стінку», яка захищає частину воріт, а іншу їхню частину обороняє особисто від прямого удару. Такого ж методу оборони вимагає і вільний удар.

Як же будують «стінку»? Якщо удар будуть наносити праворуч чи ліворуч, то голкіпер, швидко вставши до ближньої стійки воріт, думкою проводить від себе до м'яча пряму лінію й у 9 м від м'яча ставить на ній одного з партнерів, інших розташовує до цього партнера з внутрішньої сторони поля. Сам же воротар займає позицію у воротах між зовнішньою стійкою і ближнім до нього партнером, що стоїть з внутрішньої сторони так, щоб неодмінно бачити м'яч і того, хто б'є.

Реагувати на помилкові маневри партнерів б'ючого страж воріт не повинен. Помилкою буде, якщо воротар, поставивши стінку, займе позицію в центрі воріт.

При вільному ударі після короткої передачі м'яча б'ючому ворота можуть бути цілком відкриті, що зобов'язує голкіпера швидко



переміститися до центра воріт для захисту всієї їхньої площі. Якщо вільний удар призначений прямо проти воріт, завдання «стілки» – захищати один з їхніх кутів. Імовірно, у цьому випадку в «стілці» не повинно бути більш чотирьох гравців (інші потрібні, щоб закрити небезпечні зони і окремих суперників). Однак коли вільний удар призначається всередині штрафної площі, кількість гравців у «стілці» може бути збільшена.

У момент удару у всіх випадках воротар зобов'язаний бачити м'яч. Воротар зобов'язаний поміняти позицію (навіть на гіршу – з більшої площі обстрілу воріт), якщо бачити м'яч йому заважає партнер чи суперник.

Відбити одинадцятиметровий удар – це висока майстерність (можна навіть сказати – мистецтво) воротаря. Точний удар навіть не максимальної сили в нижній кут воріт, у метрі від стійки, як правило, означає враження воріт. Союзниками воротаря при відбиванні такого удару можуть бути такі якості, як миттєва реакція, пригучість, розвитий елемент передбачення, вміння визначати напрямок польоту м'яча по положенням тулуба, за замахом і розворотом стопи, за кутом і довжиною розбігу. У цьому випадку надія на вдачу воротарю не допоможе. Кидок в один кут, коли м'яч летить в іншій, викликає тільки посмішки і сміх глядачів, досаду в партнерів. Краще обґрунтовано зайняти у воротах правильну позицію, нічим не показувати супернику свого хвилювання чи непевності й намагатися піймати чи відбити м'яч убік. Тоді після можливого повторного удару відбити м'яч буде легше, тому що удар буде нанесений під кутом. Ще краще, якщо воротарю вдасться відвести м'яч за лінію воріт на кутовий.

Воротар ще й організатор атак і контратак своєї команди.

При виході м'яча за лінію воріт від торкання суперником почати атаку ударом від воріт зобов'язаний воротар. По-перше, тому, що практика вибивання від воріт у нього може бути більшою, якщо вибивання стане його постійним обов'язком. У цьому випадку і точність його передач буде вища! По-друге, він звільняє захисника, дозволяючи тому підсилювати страховку воротаря і, може бути, навіть підключиться до атаки. В-третьє, воротарю легше почати комбінацію від воріт за участю не трьох, а чотирьох захисників. У випадку ж осічки при вибиванні м'яча в стража воріт є найкоротший шлях до вихідної позиції. Та й у проведенні комбінації «від воріт» у нього виникають сприятливі зв'язки з будь-яким партнером.

При вибиванні м'яча в поле воротар повинен керуватися тим, щоб м'яч летів по траєкторії, що дозволяє досягати мети (свого гравця) за мінімальний час, і не був би перехоплений суперником, а також тим, щоб м'яч залишився в команді, відрізавши частину сил суперників від активної оборони.

Бажано уникати помилок, що можуть виникати при вибиванні м'яча від воріт і ставати джерелом небезпеки узяття воріт: перехоплення м'яча, посланого низом; посилати м'яч партнеру, не готовому до його приймання; передачі м'яча в боротьбу, де перевага на стороні суперника; нечіткого розіграшу комбінації з захисником.

Атаку організувати легше, ніж контратаку. Почати її можна не кваплячись, обачно (у залежності від ситуації і від рахунку гри).

Контратака, що починається при зриві атаки суперника, у принципі повинна бути організована швидко, тут фактор часу набуває особливого значення. Поки атакував суперник, багато хто з гравців прагнули, маневруючи, вийти на активні позиції, що забезпечували б їм сприятливий хід розвитку атаки. При зриві ж атаки не всім наступаючим вдається швидко перебудуватися на оборонний варіант. Для команди, яка тільки вела оборону, відкривається можливість швидко почати контратаку, попередньо зайнявши активні позиції. Але щоб швидко організувати контратаку, воротарю, ще в процесі атаки суперника, слід усвідомити, хто з партнерів і де може мати позиційні переваги, на якому напрямку і в якій зоні може початися гостра контратака.

Найкращий технічний прийом для організації контратаки голкіпером – кидок м'яча рукою через плече: він забезпечує точність передачі, ощадливу траєкторію польоту м'яча і швидку доставку м'яча адресату.

Основні завдання воротаря, його обов'язки важкі й відповідальні. І навіть чітке їхнє виконання не завжди забезпечує успіх у гри. Іноді якість гри воротаря, польових футболістів та й усієї команди залежить від зовнішніх умов, в яких протікає суперництво. Умови ж ці можуть бути найрізноманітнішими: незвичні розміри і покрив поля (у рамках дозволеного правилами), напрямок і сила вітру, дощ, висока температура, захід сонця, рахунок у ході матчу, характер замін у процесі матчу і т.д. У нових умовах досвід і майстерність дозволяють голкіперу переборювати виникаючі труднощі і чітко виконувати свої завдання й обов'язки.

### 3.3. Гра захисників

Зона дій захисників у сучасному футболі високого рівня пролягає від лінії своїх воріт до лінії воріт суперника. Уже сьогодні в їхню гру привнесений значний елемент всесторонності і тактичного універсалізму. Однак основні для них дії (оборонні), як і раніше, відбуваються найчастіше на своїй половині поля, особливо в зоні, звідки суперник може загрозувати воротам.

Відповідальність захисників у цій зоні суттєво зростає. Вимоги до фізичних даних гравців оборони, як і до інших їхніх якостей, повинні бути не нижчі, ніж до аналогічних даних - нападаючих.

Ріст захисників коливається в середньому від 173 до 186 см, а вага - від 73 до 81 кг. Звертає на себе увага вага: вона нижче норми середньої ваги людини. Водночас атлетичні якості футболістів зберігаються цілком. Захисники з кожним роком легшають, стають більш маневренішими, швидшими.

Захисники повинні мати високу стартову й дистанційну швидкість, бути пригучими й верткими; не уступати підопічним у спритності (їм доводиться розв'язувати чимало завдань, що вимагають прояву високих координаційних здібностей); мати високу загальну і спеціальну швидкісну витривалість; бути сильними (щоб успішно вести із суперником єдиноборства за м'яч).

Захисник повинен мати бійцівські якості і вольовий характер, рішучість і сміливість.

Техніка захисників має поєднувати простоту і надійність, спрямовані на досягнення успіху у відборі й точності в передачах м'яча, вміння чітко відбирати м'яч і володіти розмаїтістю ударів високої якості.

Крайній захисник. Так називається гравець, що займає крайню позицію у лінії оборони. Його основні завдання й обов'язки в обороні воріт і підступів до них зводяться до того, щоб закривати підопічного; страхувати партнера; активно брати участь у наступальних діях своєї команди.

Завдання ці простіші і менш відповідальні, ніж у центральних захисників. Боротись з-підопічними крайнім захисникам доводиться найчастіше на фланзі, де в ролі союзника виступає бічна лінія поля.

Правда, у командах, де крайнім нападаючим приділяється велике значення, часто з'являються швидкі, технічні гравці, діяти

проти яких доводиться у важкому ігровому режимі, тому що розвинути атаку там, як правило, легше, ніж у центрі поля. У цій стадії атаки з боку вільного центрального захисника ще немає короткої страховки. А прорив нападаючого на фланзі відразу ж робить оборону підступів до воріт скрутною: захисники позбавляються чисельної переваги (і виявляються троє проти трьох нападаючих).

Основні тактичні обов'язки. Якщо підопічний знаходиться в зоні м'яча і може одержати точну передачу від партнера, то крайній захисник повинен її закрити. На закритого гравця його партнер, що володіє м'ячем, грає неохоче. Володіючий м'ячем починає через це шукати десь на дистанції середньої чи довгої передачі іншого адресата.

Закриваючи гравця, захисник повинен передбачити два можливих ходи опікуваного – вихід на вільне місце або прагнення одержати м'яч у ноги. Цим намірам він і повинен перешкоджати. Грубою помилкою захисника буде вважатися дія, що дозволить підопічному вийти на вільне місце. У цьому випадку оборонцю доведеться доганяти суперника, а якщо той швидко біжить, що характерно для краю, то зробити це буде дуже нелегко. Але і дати прийняти м'яч у ноги супернику теж не можна. Щоб не трапилось ні того, ні іншого, захисник повинен дивитися і за м'ячем, і за діями підопічного. Якщо в захисника немає ще належної, розподіленої уваги, то йому треба закривати нападаючого з зазором (у крайньому випадку, дозволити одержати м'яч у ноги, заблокувати його й у єдиноборстві спробувати відібрати м'яч).

Але от на тім же фланзі, у тилу підопічного, з м'ячем з'явився вільний його партнер. Що робити? Якщо така ситуація виникла поза зоною удару (десь на половині поля суперників чи в центрі поля), відступати в оборону разом із підопічним (з деяким «зазором», ніби пропонуючи передати йому м'яч); якщо це відбудеться, дати підопічному розвернутися і тільки тоді атакувати його.

Необачна атака захисником нападаючого в момент приймання ним м'яча може привести до того, що захисник виявиться поза обороною, тому що в момент атаки опікуваний може повернути м'яч партнеру і запропонувати себе на вільному місці. водночас тимчасовий відступ дозволяє виграти час для повернення обіграного партнера в оборону і для відповідного перегрупування.

Якщо така ситуація виникла в зоні удару по воротах, то захисник зобов'язаний переключитися на володіючого м'ячем і запобігти загрозовому удару по воротах.

Якщо ж підопічний почне маневр до центра поля, захиснику треба швидко визначити істинну мету цього маневру. Якщо мета маневру відкритися, то треба закривати гравця, що маневрує; якщо мета обманути (повести захисника з зони, щоб звільнити зону для дриблінгу партнера) – переключитися на ведучого м'яч.

Можна і потрібно кинутися на чужого підопічного, але тільки тоді, коли той приймає м'яч, стоячи обличчям до своїх воріт, і ще не може правильно оцінити обстановку (а виходить, і прийняти якесь розумне рішення). Скований у такий спосіб суперник виявиться змушеним підсилити контроль над м'ячем, щоб не втратити його.

Якщо підопічний із м'ячем переміщається до центра поля, його треба переслідувати, заважаючи зробити адресовану передачу чи пробити по воротах і водночас намагаючись заволодіти м'ячем.

У ситуації, подібній попередній, коли підопічний маневром хоче повести опікуна і звільнити свою зону для партнера з тилу, захиснику треба залишитися в зоні, щоб виключити гострий вихід у неї партнера підопічного і не дати прорвати оборону на своєму фланзі.

При атаці суперника по центру поля крайній захисник йде на страховку до центра поля (навіть якщо його підопічний залишився на фланзі відкритим).

Атака суперників протилежним флангом зобов'язує крайнього захисника забезпечити страховку центрального захисника (центральної зони). Деякі тренери і футболісти вважають таку страховку зайвою, оскільки віддають її вільному центральному захиснику, завдання якого – страховка партнерів. Адже при атаці суперників флангом йому ставиться завдання страхувати крайнього захисника, по флангу якого розвивається атака. От чому страховка центрального захисника і центральної зони покладається в цьому випадку на крайнього захисника.

Позиція крайнього захисника при атаці суперника протилежним флангом дозволяє йому активно брати участь у комбінації «штучне положення поза грою» і переглядати всю лінію оборони своєї команди до протилежного флангу. Тому, тримаючи лінію захисту, він повинен уважно стежити за маневрами гравців команди

– суперника і вихід кожного з них за лінію захисту в останній момент перед подачею м'яча припиняти виходом уперед на рівень із найближчим партнером. Суперник виявиться в цьому випадку «поза грою». Для уважного крайнього захисника такий тактичний хід зовсім безпечний. Водночас якщо в крайнього захисника з'явилися якісь сумніви в успіху подібної комбінації, краще буде від її проведення утриматися, підсиливши страховку партнерів.

При вкиданні м'яча суперником крайній захисник зобов'язаний закрити свого підопічного, а якщо саме підопічний вкидає м'яч, – когось іншого чи зайняти позицію, що страхує дії партнерів.

Програне єдиноборство за м'яч зобов'язує захисника негайно почати переслідування дриблера. Як правило, обіграний встигає знову зав'язати боротьбу за м'яч. Коли це неможливо, захисник зобов'язаний швидко повернутися в зону оборони, орієнтуючись на одинадцяти-метрову позначку, де він ні за яких обставин не буде зайвим.

У ході атаки суперники іноді, намагаючись звільнитися від персональної опіки, міняються місцями (у розрахунок на те, що в ході такого маневру хтось із захисників втратить підопічного і тим самим буде сприяти гострому ходу атаки).

При зміні нападаючих місцями захисникам (якщо в них є для цього час) варто залишитися у своїх зонах, помінявши підопічних. Але якщо виникає загроза втрати суперника при зміні, краще його переслідувати і закривати до завершення атаки.

Після зриву атаки суперника і розвитку контратаки треба повернутися у звичну зону і грати в ній з тим, хто там виявився.

При кутовому ударі зі свого флангу крайній захисник зобов'язаний зайняти позицію біля ближньої стійки воріт, допомагаючи воротарю захищати ближній кут. При кутовому ударі з протилежного флангу варто закривати – свого підопічного чи (за вказівкою воротаря) помінятися підопічним з партнером, що може зіграти проти підопічного крайнього захисника більш успішно.

Захиснику ставиться в обов'язок контролювати дії партнерів – сусідів і своєчасним сигналом виправляти їхні помилкові позиції. За характер підказки він несе персональну відповідальність.

Крайній захисник покликаний виконувати насамперед оборонні функції. Але в сучасному футболі функціональні обов'язки захисника стрімко розширюються. Це стосується насамперед його дій в атаці.

При виході м'яча за лінію воріт від удару суперника призначають вільний удар. Крайній захисник займає позицію за бічною лінією штрафної площі, допомагаючи (разом із колегами) воротарю розіграти стандартну комбінацію «удар від воріт». У випадку передачі йому м'яча підтягує до себе підопічного і після повернення м'яча воротарю швидко відкривається на вільне місце для одержання м'яча.

Одержавши м'яч і швидко пересуваючись з ним, захисник повинен стежити за діями партнерів, щоб вчасно і точно передати м'яч, тому хто вийшов на більш гостру позицію для подальшого розвитку атаки. Може бути прийняте й інше рішення: вести м'яч до початку атаки з боку суперника, у момент атаки передати м'яч партнеру, що звільнився, і підтримати його, а у випадку необхідності допомогти в рішенні виниклої ігрової задачі. Такі дії захисника можуть носити і характер відволікаючих, спрямованих на залучення до себе уваги суперників, чи спрямованість із включенням в активну атаку. Дриблінг із м'ячем повинен бути настільки швидким, щоб залишений у тилу підопічний не встиг повернутися в оборону.

Оволодівши, м'ячем і маючи можливість вільно ним розпорядитися, захисник насамперед повинен взаємодіяти на своєму фланзі (на своїй половині поля і десь у центрі) з партнерами, завдання яких – прагнути звільнитися від опіки захисників.

Чому крайній захисник повинен діяти саме так? Та тому, що крайнього захисника суперника в середині поля ще не страхує вільний центральний і за його спиною відкривається оперативний простір для гравця, що може там не тільки одержати м'яч, але і розпорядитися їм за своїм розсудом: вести, точно передати партнеру і навіть вийти на ударну позицію, щоб загрожувати воротарю.

Коли ж на фланзі з'явиться партнер крайнього захисника і гравці одержать кількісну перевагу, відкривається можливість передачі м'яча в центр чи навіть на протилежний фланг, де в даний момент виникла рівність протидіючих сил.

Нерідко активні дії крайнього захисника розвиваються аж до нанесення завершального удару. Такі устремління можна виправдати, якщо вони диктуються ходом гри чи передбачені тактичним планом, ігровою обстановкою, тимчасовим результатом.

Правда, з одного боку, захисник підсилює атаку (підключаючись до неї, підвищує її ефективність; створює рівність чи кількісну

перевагу сил своєї команди в обороні суперника), з іншого боку – послаблює захист на фланзі, а при контратаці суперника ризикує навіть залишитися поза обороною.

Будь-яке підключення захисника до атаки зобов'язує його при зриві наступальної операції негайно повертатися в оборону.

Крайній захисник повинен грати просто, суворо і надійно, без яких-небудь вільностей; уникати коротких поперечних передач, перетримки м'яча і обведення суперника, при організації і розвитку атак і контратак звертаючи особливу увагу на своєчасність і точність передач.

Передній центральний захисник. Основне його завдання – закрити центрального нападаючого суперника. Після воротаря це найбільш відповідальна роль в оборонних діях.

Внаслідок сприятливої (найбільш гострої) позиції і того, що їхні дії – центральний напрямок, центральні форварди за всіх часів були і, ймовірно, залишаться найбільш результативними.

Щоб протидіяти їм, треба володіти високорозвиненими якостями, навичками, уміннями.

Центральний захисник повинен бути високого зросту (чи заповнювати недолік відмінною пригучістю), швидким, сильним і спритним, вольовим, із гнучким тактичним мисленням; мати відповідний арсенал технічних прийомів високої якості (особливо при відборі м'яча), вміти сильно і точно бити по м'ячу ногами і головою.

Основні тактичні обов'язки. Не тільки головне завдання, але й обов'язок переднього центрального захисника – закрити центрального нападаючого чи гравця, який може виявитися в зоні захисника.

Труднощі в закриванні нападаючого виникають тоді, коли той починає робити різноманітні раптові швидкісні оманливі маневри. Розгадати зміст маневрів – справа першорядної важливості. Зрозуміло, що маневр починається з метою виходу на вільне місце і залишення захисника за спиною. Не пропустити гравця у свою вільну зону, вчасно зреагувати на його дії, а коли треба, то і відступити - такі в цьому випадку обов'язку опікуна.

Складності для закриваючого починаються, коли маневри нападаючого різноманітні і коли невідома їхня мета. Однак найчастіше завдання таких маневрів – відкривання для одержання м'яча чи відведення захисника з його зони, щоб туди після цього зумів увірватися партнер нападаючого. У таких випадках вирішальним фактором



для відповідних дій захисника буде вміння розгадати: з якою метою маневрує підопічний? Якщо заради одержання м'яча – треба закривати його; якщо для відведення захисника з зони – залишитися в ній.

Багато чого залежить від того, наскільки правильно захисник оцінює обстановку у своїй зоні і на підступах до неї. Якщо, наприклад, нападник відходить назад, а до зони захисника рветься інший гравець, треба переключатися на нього. У цьому не буде помилки захисника, тому що головну небезпеку для воріт буде являти інший гравець: саме він може виявитися вільним для приймання м'яча і для нанесення удару по воротах.

Отже, захисник повинен постійно оцінювати швидко ігрову ситуацію, невідривно стежити за переміщенням не тільки конкретного підопічного, але й інших суперників (та й партнерів теж), швидко мислити і приймати правильні рішення.

Як діяти передньому центральному захиснику, коли в його зоні, у тилу в підопічного з'явиться з м'ячем партнер нападаючого? Якщо підопічний буде робити спроби гостро відкритися на вільне місце, його треба закривати з великим зазором, ніби пропонуючи передати м'яч партнеру. Але як тільки ведучий почне входити з м'ячем у зону удару, треба залишити підопічного й атакувати володіючого м'ячем, щоб попередити удар по воротах. Атака гравця з м'ячем може відбутися і раніше, за сигналом партнера, що знаходиться позаду.

Значно важче реагувати на маневри підопічного при атаці суперника з флангу. Вільний центральний захисник у такій ситуації переміститься для страховки на фланг і передньому доводиться розв'язувати два завдання: закривати і підопічного і центральну зону. Коли в цій зоні тільки його підопічний, це справа проста; коли ж сили суперників подвоюються – стає значно складніше. Нейтральна позиція захисника, що дозволяє йому при необхідності атакувати того, хто одержить м'яч, – саме правильне рішення в цій ситуації.

Іноді центральний нападаючий підходить у район вкидання м'яча через бічну лінію. Захисник зобов'язаний закрити його чи «передати» партнеру підопічного, після чого зайняти позицію страхувальника.

При подачі кутових передній центральний захисник повинен ставати тінню свого візаві, якщо план гри не передбачає обміну підопічними з ким-небудь із партнерів.

При штрафному чи вільному ударі біля своїх воріт він не встає в «стінку», а закриває одного з суперників чи небезпечну зону.

У момент удару суперника по воротах захисник зобов'язаний швидко переміститися до своїх воріт (на випадок відскоку м'яча від воротаря, стійки чи поперечини).

При вибиванні м'яча воротарем обов'язок захисника – зайняти позицію біля свого підопічного, страхуючи воротаря від можливої осічки, чи розташуватися так, щоб можна було розіграти стандартну комбінацію.

При зриві атаки суперника і розвитку своєї атаки центральний захисник разом із колегами «витискує» суперників до центра поля.

При відбиранні м'яча захисник не має права дозволити собі обвести суперника, використовувати короткі поперечні передчачі, пам'ятаючи про те, що зрив контратаки в її зародку може миттєво обернутися загрозою своїм воротам.

Чим швидше передній центральний захисник при організації контратаки звільняється від м'яча, тим краще для нього і для команди.

Відібраний ним м'яч необхідно адресувати середньою чи довгою передачею партнеру, а в критичних ситуаціях буде соромно йому зіграти і на відбій – без адреси і навіть за бічну лінію чи за лінію своїх воріт. В окремих випадках передній центральний захисник може підключитися до атаки (якщо це диктує сформована обстановка, хід гри чи несприятливий результат) і навіть взяти участь у її завершенні.

Вільний центральний захисник. За фізичними даними і якостями він не повинен уступати колегам по обороні. У гравця цього амплу дуже цінуються психологічні якості: розподілена увага, периферичний зір, вміння бачити поле, розвинутий елемент передбачення, інтуїція, організаторські здібності.

Основні тактичні завдання вільного захисника – страхівка партнерів і керівництво всією обороною.

Він деякою мірою дійсно вільний: звільнений від опіки постійного суперника та й в єдиноборства не так часто вступає, лише ніби підчищає тактичні огріхи партнерів.

Основні тактичні обов'язки. Перша з них – зміцнення центральної зони, звідки може бути нанесений удар по воротах, а у зв'язку з цим – страхівка переднього центрального захисника. Фланги для гравця даного амплу – «фронт» другорядний.

Імовірно, це правильно, якщо враховувати, що майже всі атаки суперника спрямовану на те, щоб вийти на найбільш сприятливу, гостру позицію для нанесення удару по воротах. Така позиція – проти воріт. Удар під кутом не настільки небезпечний.

Однак і на флангах можуть виникати неприємності: прорив оборони, спрямована передача в центральну зону, нарешті, небезпечний вихід у зону удару і удар по воротах. І на фланзі може виявитися суперник, що має якісь переваги перед крайнім захисником.

Отже, і тут обов'язкова страховка партнера вільним захисником. Коли вона повинна здійснюватися – справа захисника. За ним залишається право вибору і способу страховки. Залежить цей вибір від ряду факторів: від того, який нападаючий суперника діє на фланзі, на якій ділянці поля розвертаються події, як справляється з підопічним партнер захисника.

Наприклад, якщо нападаючий швидкісний дриблер, то вільний захисник повинен діяти так: одержав нападаючий м'яч і розгорнувся для атаки – отут обов'язково з'являється вільний захисник, страхуючи колегу. Якщо, навпаки, крайній захисник має перевагу над підопічним, страховку його можна послабити чи віддати перевагу так званій довгій страховці. Така страховка частіше виправдує себе на фланзі, коли м'яч може бути посланий на вільне місце в прорив нападаючому. Її варто дотримувати і при страховці переднього центрального захисника.

Прорив півзахисника чи захисника суперника з метою виходу з м'ячем на ударну позицію повинен зустрітись протидією захисника, що грає персонально. Його підопічного зобов'язаний поставити під контроль вільний центральний захисник. У зоні удару нападаючий нерідко бере гру на себе, намагаючись обіграти суперника. У такій ситуації вільний центральний захисник повинен допомагати партнеру короткою страховкою, вона тут буквально потрібна, як повітря.

Довгі передачі м'яча за спину захисників зобов'язують гравців оборони у випадку оволодіння м'ячем у єдиноборстві із суперником, знаходячись обличчям до своїх воріт, негайно передавати м'яч воротарю. Це надійно і безпечно. Передача м'яча повинна бути точною. Краще – небагато убік від воріт. Перед ударом обов'язково впевнитися, чи правильну позицію зайняв воротар і чи готовий він до приймання м'яча. Дуже коротка передача м'яча в таких ситуаціях буде помилкою, тому що дозволить супернику, що грає із захисни-

ком відразу переключитися на атаку воротаря. У такій несприятливій обстановці можлива і втрата м'яча.

При виконанні кутового вільному захиснику найкраще зайняти вихідну позицію в 7-8 м від воріт у районі задньої стійки, звідси, не будучи зв'язаним персональною опікою когось із суперників, він може грати на м'яч.

Звичайно суперник при розіграші кутових підключає рослого гравця (а іноді кількох), прагнучи підсилити тиск на оборону на «другому поверсі». Діючи проти такого гравця, вільному захиснику треба переключитися на персональну опіку з метою нейтралізації суперника.

Організаторські здібності вільного центрального захисника повинні виявлятися насамперед у вмінні керувати діями партнерів по обороні.

Вільний захисник може (а в деяких випадках і повинен) загострити гру підключенням до атаки. Правда, найчастіше він змушений обмежуватися атакою на коротку – відвернути на себе суперника і передати м'яч звільненому від опіки чи гостро відкриваючому партнеру. Але бувають моменти, що склалися на полі чи команда програє по ходу матчу, що вимагає від вільного захисника рішучих дій: ризикувати, вклинюватися у глибоку оборону суперника, намагатися обстріляти його ворота.

Вільний центральний захисник, користуючись своїми гарними фізичними даними та якостями, вмінням грати головою, може підсилити тиск на оборону суперника особистою участю в розіграшах кутових, вільних і штрафних, що передбачають високу довгу передачу м'яча в зону удару суперників. Однак будь-які підключення до атаки після її зриву повинні завершуватися негайним стрімким поверненням на вихідну позицію, незважаючи на розширену універсалізацію гравців у сучасному футболі, спеціалізація продовжує залишатися важливою стороною кожного. Особливо важливо дотримуватися цього в дитячому і юнацькому футболі.

### **3.4. Гра півзахисників**

Лінія півзахисту надзвичайно важлива і багато в чому визначає обличчя й силу команди. Термін "півзахисник" недвозначно визначає завдання і роль гравців цього амплуа. Перша його частина («пів») ніби говорить про подвійність поняття. Правда, акценти у цій частині

розставляють по-різному і для всієї лінії, і для її окремих складових, у залежності від системи, плану і характеру гри, від здібностей, якостей і підготовки виконавців. Однак усі півзахисники покликані належною мірою й у великому обсязі захищати й атакувати.

В останні роки півзахисників прийнято називати гравцями середньої лінії команди чи середини поля, ніби підкреслюючи й визначаючи цим зону їхніх основних дій на полі.

Півзахисники повинні мати якості, навички й вміння гравців інших (суміжних) ліній команди. Діапазон їхніх дій – від воріт до воріт. Саме півзахисники – найбільші трудівники на полі, тому що знаходяться в безперервному русі. Їм "до всього є справа".

Відпочивати гравцям середини поля залишається тільки в перерві та після матчу. І якщо ріст для них великого значення не має, то в наборі якостей, навичок і умінь півзахисник повинен перевершувати нападаючих і захисників.

У рості півзахисники, як правило, уступають гравцям інших ліній.

З усіх фізичних якостей, необхідних півзахисникам на першому плані – витривалість (вірніше швидкісна витривалість, поєднання швидкості і витривалості).

Зрозуміло, що півзахисники повинні бути спритними, їм частіше, ніж кому-небудь, доводиться контактувати з м'ячем, розв'язувати координаційні завдання. Сила і пригучість, а також і швидкість, теж суттєві для півзахисників якості.

На озброєнні півзахисників – універсалів (у повному значенні цього слова, а не тільки в технічному плані) обов'язкові всі основні технічні прийоми, доповнені психологічними (високим тактичним мисленням і периферійним зором, розподіленою і концентрованою увагою, пам'яттю і вольовими (ініціативністю, рішучістю) якостями.

Основні тактичні обов'язки. Вони нечисленні, але об'ємні. Сучасні системи гри затверджують чисельний пріоритет захисту над нападом: як правило, трьом, а то і двом нападаючим протистоять чотири захисники. Активність півзахисників в атаці все більше зростає, підсилюючи проривну й ударну міць команди. Статистичні дані говорять про те, що півзахисники з кожним роком все більше і частіше забивають.

Головним обов'язком півзахисників варто вважати необхідність активно й ініціативно грати протягом усього матчу. В атаці така гра

веде до поліпшення комбінаційного стилю, а в обороні – до нейтралізації найбільш активних сил суперника, до зміцнення захисних порядків.

Бути гарним організатором атак і контратак команди, якнайчастіше робити (згідно з обстановкою) своєчасні, точні та гострі передачі м'яча партнерам, і в першу чергу тим, хто зайняв більш гостру позицію для атаки чи для завершального удару.

Активно брати участь у проведенні всіх наступальних ігрових і стандартних комбінацій, знати і виконувати їх бездоганно.

Переміщеннями і пропозиціями створювати рівність і перевагу сил на окремих ділянках і в цілому в обороні суперника, а вриваючись у ряди захисників суперника – прагнути до збільшення темпу гри.

Виявившись у зоні удару, використовувати реальні можливості для взяття воріт зі своєї зони удару. Але не можна обстрілювати ворота з нереальних позицій чи не підготовленому для удару м'ячем. Порушення цієї заповіді веде, як правило, до зриву атаки.

Коли м'яч знаходиться у лінії нападу, постійно бути напоготові, щоб при можливості зуміти вклинитися в ряди атаки чи підтримати атаку з тилу, безпосередньо (у 10-15 м) за нападаючим, будучи завжди готовим, прийти йому на допомогу.

На половині поля суперника вкидати м'яч, при подачі кутових – зміцнювати тил нападаючих, бути готовим підібрати м'яч, відбитий суперником, по можливості, обстріляти ворота.

При зриві атаки вчасно і швидко перешикуватися в оборону: закрити підопічного так, щоб позбавити його можливості виявити активність в організації чи розвитку контратаки.

В обороні – уважно опікувати свого візаві, якщо той може одержати м'яч у ноги чи на вільне місце.

Виключення підопічного з гри різко підсилює оборону на даній ділянці поля, оскільки в нападаючих суперника не буде можливості одержати м'яч після гострої передачі. У цьому випадку захиснику, що володіє м'ячем, доведеться шукати іншого партнера (швидше за все, на дистанції довгої високої передачі), але шанси того оволодіти м'ячем будуть проблематичні, тому що в такій позиції визначена перевага в боротьбі за м'яч знаходиться в захисника.

Страховка -- важливий обов'язок півзахисника і в атаці, і в обороні. Коли сусід півзахисника (його партнер – нападаючий)

дриблює з м'ячем і намагається обвести суперника, півзахисник йде за ним у тилу. При втраті м'яча партнером це дозволяє йому допомогти повернути м'яч чи змусити суперника діяти з м'ячем у стислих умовах, поспішати, квапитися і помилятися.

При атаці суперника флангом півзахисник застосовує діагональну страховку, замінюючи партнера, що підключається до глибокої атаки захисника, грає в його позиції.

Надзвичайно складно півзахиснику закрити підопічного, коли м'яч знаходиться у лінії нападу суперника – вони знаходяться в тилу атаки. Щоб запобігти гострому підключенню підопічного до атаки, півзахиснику варто збільшити зазор у закриванні гравця й одночасно стежити за намірами і діями опікуваного.

Виявившись з м'ячем обличчям до своїх воріт і будучи заблокованим з тилу, півзахисник зобов'язаний передати м'яч назад партнеру і запропонувати варіант одержання м'яча на вільному місці.

При вкиданні м'яча його підопічним півзахиснику варто закрити підопічного партнера – захисника, звільнивши товариша по команді від персональної опіки для страховки всієї найближчої групи своїх гравців.

Якщо півзахисник перетримує м'яч (часто дриблює, обводить суперників, застосовує короткі поперечні передачі й передачі назад), погано бачить поле, не має специфічну витривалість, йому в цьому амплуа робити нічого.

### **3.5. Гра нападаючих**

Нападаючі – головна проривна й ударна, а тому і найрезультативніша лінія команди. Серед нападаючих чимало яскравих індивідуальностей. Саме вони, як правило, створюють гольові моменти, найчастіше обстрілюють і вражають ворота суперників. Та й краса у футболі багато в чому залежить від їхніх дій на полі. Гарні спринтерські ривки, віртуозне обведення, швидкісний дриблінг, хитромудрі комбінації, підступні й гарматні удари по воротах, гарні голи радують око, викликають бурхливу реакцію глядачів.

Кульмінаційні моменти в грі найчастіше виникають у воріт, у зоні удару, де активніше за інших діють нападаючі. Вони ж і вирішують найчастіше долі матчів, турнірів, змагань найвищого рівня. Не випадково серед зірок світового футболу найбільше нападаючих.

Швидкість у футболі – особливе поняття. Виражає воно швидкість реакції і старту, бігу на дистанції і виконання технічних прийомів, швидкість тактичного мислення.

Бути швидким – неодмінна вимога до нападаючого (поряд з вимогами спритності і сили, швидкісної витривалості і пригучості).

Технічний арсенал форвардів повинен бути різноманітним, а якість виконання прийомів – високою. Особливо високі вимоги до виконання нападаючими ударів ногами і головою основних технічних елементів, необхідних нападаючому для того, щоб вразити ворота суперників.

В єдиноборстві з нападаючими захисники нерідко грають жорстко, іноді надмірно. Усе це зобов'язує форвардів бути сміливими, рішучими і мужніми, витриманими і вольовими.

Крайній нападаючий. У провідних командах світу гравцям цього амплуа надають великого значення, саме крайні нападаючі основною позицією розширюють фронт атаки, збільшують площу для швидкісних маневрів атаки, утруднюють дії суперника в обороні. Їхні прориви на фланзі часто завершуються гострою передачею м'яча в зону удару або ударом по воротах. Безсумнівно, крайні нападаючі підсилюють міць команди, що атакує.

Основні тактичні обов'язки. Вчасно зайняти вихідну позицію для активних дій. Вихідна позиція флангового нападаючого – завжди крайня до бічної лінії. Але в принципі вона не повинна бути далі відстані довгої передачі м'яча.

Вихідна позиція крайнього нападаючого залежить і від характеру дій опікуна. Якщо той глибоким підключенням до атаки прагне загострити гру своєї команди, то маневруючи, може зтягти підопічного в глибину оборони його команди і покоротшати зв'язок краю з м'ячем і з партнерами до мінімуму. Але це не забороняє самому добровільно відходити глибоко у свою оборону. В атаці зайвий простір, навіть подоланий без опору, теж суперник.

При організації атаки чи контратаки треба шукати активну позицію для прориву оборони суперника, для маневрування, для проведення комбінацій і т. д.

Одержавши м'яч на своїй половині чи біля центральної лінії поля, варто знайти найбільш ефективне продовження розвитку атаки передачею м'яча. Якщо такого ходу немає, то можна взяти гру на



себе, обіграти опікуна, вийти за його спину на вільне місце і, застосувавши швидкісний дриблінг, перебороти простір, що відокремлює від воріт суперника, у процесі дриблінгу володіючий м'ячем, не втрачаючи з виду партнерів, повинен весь час оцінювати їхні позиції, і, якщо якийсь із них буде гостріше, ніж він, негайно передати туди м'яч.

У випадку, коли суперник дозволяє використовувати дриблінг і зрізати кут на шляху до воріт, це треба використовувати, маневр дозволяє крайньому нападаючому вкоротити зв'язок із партнерами по атаці і, можливо, самому вийти на ударну позицію чи до лінії воріт, звідки можна зробити небезпечну передачу.

Звичайно, прорвавши оборону в зоні свого опікуна, крайній нападаючий зустрічається з вільним захисником, що страхував партнера. У цьому випадку в нападаючого є два варіанти продовження атаки: з ходу, набравши швидкість, обіграти захисника чи передати м'яч у центральну зону, де створилася рівність протиборчих сил. Такий варіант, чітко і грамотно виконаний, дозволяє цілком зламати оборону суперника, створити в ній кількісну перевагу команди, що атакує, різко збільшити темп наступу і полегшити умови для обстрілу воріт.

Вихід крайнього нападаючого з м'ячем до лінії воріт у бічної лінії штрафної площі таїть у собі велику небезпеку для воріт суперника. Крайній нападаючий, з'явившись у цій позиції, має можливість точно передати м'яч партнеру, який зайняв найбільш вигідну позицію для обстрілу воріт, або назад (найчастіше – півзахиснику), або прострелити уздовж воріт чи коротко навішати м'яч на задню стійку. Простріл вздовж воріт найбільш ефективний, коли атака розвивається стрімко і так само стрімко виходять на ворота нападаючі і гравці команди, що захищається. Важливо передати м'яч саме з ходу, коли відбити його захисникам, які біжать до своїх воріт, украй важко. Неправильно діють ті, хто намагається обіграти суперника біля лінії воріт, «забрати м'яч під себе». Зробивши це, володіючий м'ячем має можливість озирнутися і передати м'яч точніше. Але загальмувавши, він пригальмовує і всіх, хто біжить на ворота. А в статичній позиції закрити гравців і відбити м'яч суперникам легше.

При одержанні м'яча в ноги треба швидко розвернутися, щоб зустріти атаку опікуна віч-на-віч. Якщо це не вдасться і «край»

виявляється зблокованим, навряд чи варто намагатися обіграти суперника. У цьому випадку краще пошукати партнера (позаду чи осторонь) і передати йому м'яч, а самому спробувати звільнитися від опіки і запропонувати себе на вільному місці.

Будь-який швидкісний маневр крайнього нападаючого з м'ячем до центра поля зобов'язує до продовження атаки якимось із трьох варіантів: піти з м'ячем самому, залишивши опікуна за собою, використовувати найбільш ефективний хід або вихід одного з партнерів (півзахисника, захисника) у зону, що звільнилася.

Коли захисник вривається з тилу в зону крайнього нападаючого, форвард зобов'язаний замінити його на його «штатному» місці і тимчасово виконувати функції партнера. Винятком із цього правила може бути момент, коли виникає необхідність підсилити атаку (тоді в ній продовжує активно брати участь і крайній нападаючий).

При атаці з протилежного флангу варто бути попереду всіх атакуючих (по діагоналі), переміщаючись з флангу до центра поля. Така позиція дозволяє крайньому нападаючому не випадати з активної участі в атаці. При цьому треба обов'язково стежити за тим, щоб самому не потрапити в положення «поза грою». А залишене ним місце на фланзі може використовувати партнер, що відтягнувся з тилу.

При маневрі по фронту і у глибину оборони суперника потрібно стежити за діями опікуна, щоб не виявитися в положенні «поза грою» і не зірвати атаку своєї команди. А маневруючи – орієнтуватися по останньому захиснику в оборонних порядках суперника.

У момент завершального удару з протилежного флангу треба замкнути край. Це дуже важливо, оскільки при ударі під кутом м'яч звичайно спрямовують у далекий, найбільш уразливий, кут воріт. Неточність удару може бути виправлена замикаючим фланг.

При виході м'яча за бічну лінію проти штрафної площі крайній форвард вкидає м'яч (якщо в команді немає фахівця з вкидання).

При виході м'яча за лінію воріт (після торкання суперником) крайній повинен подавати кутовий чи розіграти стандартну комбінацію з партнерами. З кутового м'яч треба спрямовувати в зону 10-12 м від задньої стійки вихід воротаря на таку дистанцію ризикований, а поразка воріт можлива.

При одинадцятиметровому крайній нападаючий повинен бути в стартовій готовності до можливої повторної атаки воріт суперника, якщо м'яч відскочить від воротаря чи стійки воріт.

При ударі від воріт треба заважати захиснику грати комбінацію з воротарем, а також нейтралізувати свого опікуна, якщо той спробує підключитися до атаки.

При зриві атаки за власною провиною (через невдале обведення суперника) крайній нападаючий зобов'язаний намагатися повернути м'яч. Якщо це не вдається – переслідувати суперника що володіє м'ячем, заважати йому зробити передачу. Будь-яка пауза при втраті м'яча неприпустима.

Розвиток атаки суперника по флангу крайнього нападаючого зобов'язує його відходити у глибину своєї оборони на відстань середньої чи короткої передачі й водночас стежити за тим, щоб не міг підключитися до атаки його опікун.

Якщо штрафний чи вільний призначений поблизу штрафної площі, «край» повинен вставати в «стінку" (при штрафних чи вільних з його флангу, прикриваючи кут воріт на прямій лінії між м'ячем і ближньою стійкою).

Якщо крайній нападаючий, виявившись на чужому місці, помітить, що новий опікун з ним не справляється, він повинен залишитися тут і більше грати на своєму місці.

Центральний нападаючий – найбільш колоритна фігура в рядах атаки: діапазон дій його порівняно невеликий, але ефективність – висока. Найчастіше він – бомбардир, один із найрезультативніших гравців.

Займаючи в завершальній стадії атаки найбільш активну позицію, центрфорвард нерідко наносить удари по воротах із різної дистанції і позиції, інколи з дуже незручних положень. У його технічному арсеналі повинні бути в першу чергу потужні й точні удари ногами і головою. Він повинен сміливо й рішуче вести єдиноборство із суперниками, застосовуючи в потрібні моменти і силовий тиск.

Основні тактичні обов'язки. Коло цих обов'язків невелике, але кожен вимагає високої якості виконання.

Є кілька варіантів вихідної позиції центрального нападаючого. Вибір їх визначається ігровими якостями і майстерністю нападаючого. Розглянемо кожен варіант вихідної позиції.

1. Попереду, поруч із вільним захисником, на грані положення «поза грою». У цій позиції форвард повинен використовувати будь-яку передачу партнером за спину вільного захисника чи убік від нього. Така позиція нападаючого тривожить заднього захисника, позбавляє його можливості діяти вільно і використовувати страховку на флангах, а також утруднює дії крайніх захисників (особливо при атаці по центру). Якщо ж вільний захисник почне «видавлювати» нападаючого з оборонних порядків до зони переднього центрального захисника, то нападаючий може сковувати одночасно двох захисників. Важливо, щоб нападаючий весь час знаходився біля вільного захисника.

2. У зоні переднього центрального захисника, що діє по гравцю персонально. Організувати атаку своєї команди і беручи участь в її розвитку, форвард, виходячи з позиції, повинен виявляти підвищену активність у пошуку вільних місць у різних напрямках (аж до відкриття назад), вводити в оману персонального сторожа, звільняючи свою зону для гри партнерам.

3. Відтягнувши назад, майже у лінію півзахисту. Гравець із тонким тактичним мисленням і високою технікою, відтягнувши назад і вийшовши з-під опіки, стає головним диспетчером команди. Одержуючи у вільній позиції м'яч і швидко оцінюючи конкретну ситуацію, вчасно використовує гострі пропозиції партнерів.

При щільному опікунстві, коли важко одержати м'яч у ноги, можна на якийсь час звільнитися від сторожа за допомогою короткого обманного руху назад-вбік. Найчастіше такий варіант виникає, коли партнера з м'ячем з тилу переслідує суперник і той змушений, щоб не втратити м'яч, передати його в ноги партнеру, що знаходиться попереду, після чого, скориставшись деяким ослабленням уваги з боку суперника, знову відкритися й одержати м'яч назад, але вже в більш сприятливій позиції. У такій ситуації центральний нападаючий, одержавши м'яч у ноги, повинен оцінити позицію партнера і, якщо той вдало відкрився, негайно передати йому м'яч. Самому ж спробувати відкритися на вільне місце.

Якщо партнер стрімко веде м'яч у центральній зоні, треба шукати активне вільне місце чи обманним маневром повести за собою персонального сторожа, щоб звільнити шлях для партнера.

Як тільки при атаці краєм вільний захисник змістився на фланг, завдання всіх, хто атакує – шукати гострі ходи зі спробою виходу на ударну позицію. При такому варіанті атаки центральний нападаючий повинен не тільки активно діяти сам, але і стежити за грою партнерів, тому що його швидкісний обманний хід в бік м'яча може звільнити дуже небезпечну зону для маневру одного з партнерів.

Бачачи, що атаку на фланзі можна довести до завершальної передачі, центрфорвард повинен прагнути зайняти позицію в районі задньої стійки в 10-12 м від воріт, щоб при передачі м'яча, визначивши її точну адресу, зіграти на випередження і спробувати вразити ворота з ходу. Поки не зроблена передача, стартувати вперед не слід, щоб м'яч, перелетівши нападаючого, не опустився за його спиною.

Коли на фланзі володіючий м'ячем досягає району лінії воріт, форвард повинен пам'ятати, які ходи передбачені в обов'язках крайнього нападаючого, і зайняти відповідну позицію, що давала б йому шанс вразити ворота. При очікуваному прострелі чи навіть при безадресній передачі інтуїція чи точний розрахунок може підказати центрфорварду правильне рішення.

Будь-який удар по м'ячу і напрямку воріт (у тому числі і нанесений ним самим) зобов'язує форварда стрімко атакувати ворота з метою добити м'яч, що може до нього відскочити. Така стрімка атака негативно діє і на воротаря, змушує його нервувати, поспішати, хвилюватися і створює передумови для його помилок.

Оборонні функції центрфорварда зводяться до того, щоб припинити всі спроби центральних захисників безперешкодно контролювати і передавати м'яч, підключатися до атак, без зволікання боротись за кожен загублений м'яч, заважати вибиванню м'яча від воріт (зайнявши позицію на передбачуваному напрямку польоту м'яча).

Після зриву атаки треба вчасно відходити назад. Робити це треба раніш, ніж встигнуть підключитися до контратаки центральні захисники.

Знання індивідуальної тактики озброює тренера здатністю до аналізу дій футболістів на полі, допомагає оцінювати їхні знання й уміння, указувати на допущені ігрові (тактичні) помилки, сприяє тактичному росту майстерності гравців. Аналіз гри окремих футболістів підвищує і професійна майстерність самого тренера, розширює його тактичний кругозір, поглиблює здатність до спостере-

ження, сприяє вмінню «читати» гру. Все це дасть можливість тренеру правильно керувати командою й окремими гравцями в процесі змагання, вносити в її гру заміни в перерві. Знання ж індивідуальної тактики, основних тактичних завдань і дозволить футболістам допускати менше помилок у матчах, легше погоджувати свої дії з діями партнерів, успішно розв'язувати найрізноманітніші часткові ігрові завдання, підходячи до їх розв'язання творчо й у кожному випадку вибираючи найбільш ефективний варіант.

Самоаналіз сприяє швидкому розвитку майстерності футболіста. Знання індивідуальної тактики – це лише пів справи. Головне завдання тренера і кожного футболіста в тім, щоб знання перетворити у вміння. Поєднання знань і умінь і є висока тактична майстерність - основа творчості кожного гравця.

## 4. АТАКА

Гра складається з трьох фаз: атаки, оборони і перехідної від фази атаки до оборони, і навпаки. Атака має два різновиди — власне атака і контратака. Принципова різниця між ними помітна на початку (в організації), у часі й у виборі засобів.

Час — важливий фактор у здійсненні тактичних задумів.

Саме час визначає швидкість атаки. Атака може бути повільною і швидкою, ритмічною та аритмічною: в залежності від стратегічної мети, від класу гри команд, від рівня і майстерності гравців, від тактичної системи, методів і засобів, використовуваних у матчах, від співвідношення сил суперників, від поточного результату і т. д.

В атаці розрізняють три стадії: організацію (початок), розвиток і завершення.

Починається атака після того, як м'яч залишає межі поля чи суддя зафіксує порушення правил гри.

Організації атаки передують різні за часом паузи. Після порушення правил м'яч у гру вводять штрафним чи вільним ударом. Винятком із цього може бути лише вихід м'яча за бічну лінію чи призначення «спірного». У першому випадку м'яч вкидають у поле руками гравці, у другому – арбітр.

Введення м'яча в гру – відповідальний момент, від якого залежить характер розвитку атаки (чи буде вона продовжена чи зірветься). До зриву атаки може привести неточна перша передача або несвоєчасна передача м'яча.

Завдання початківця атаки – вибрати найбільш раціональний вид і характер передачі м'яча, визначити час її початку. Перша передача м'яча може загострити гру і дати поступальний рух атаці чи, минаючи цю стадію, привести до завершального удару у ворота. Але вона може мати і «безцільний» характер (у вигляді короткої передачі).

Не по-спортивному поводиться команда, навмисне затягуючи початок атаки за нібито тактичною метою, широко застосовуючи короткі поперечні передачі м'яча і передачі назад без найменшого просування вперед. Такі дії треба розглядати як прояв неповаги до суперників і глядачів.

Часом треба дорожити, тому що дається воно не для безцільного катання м'яча по полю.

При організації атаки важко застати суперників зненацька: у них завжди знайдеться час, щоб зайняти оборонні позиції. Але іноді й атаку варто починати швидко (коли суперники не встигають зайняти позиції для оборони чи того вимагає негативний результат матчу).

Не завжди атака проходить всі стадії – від початку до завершення. У деяких випадках одна чи дві з них випадають із загальної системи. Наприклад, при передачі м'яча зі штрафного удару в штрафну площу з завершальним ударом немає стадії розвитку атаки. Одинадцятиметровий удар минає і початок, і стадію розвитку атаки.

Початок контратаки виникає при відбиранні м'яча оборонцями чи в результаті помилки суперника при передачі, дриблінгу, невдалому обстрілі воріт (коли м'ячем володіє воротар). При організації контратаки ціна часу значно зростає. Чим швидше почнеться контратака, тим більше команда одержить перевагу. Швидка організація контратаки ставить суперника в скрутний стан, тому що в нього немає часу для успішної протидії.

Якщо гравець втратив м'яч у єдиноборстві і зробив паузу у фазі переходу від атаки до оборони — він втратив час і залишив себе поза обороною. Суперник же, відірвавши від нього, одержав можливість вести м'яч, озирнутися і, оцінивши обстановку, зробити адресовану гостру передачу.

І навпаки, ледве замешкався гравець з м'ячем – втратив час, а з ним і всі переваги для початку контратаки.

І в тому випадку, коли гравець перехоплює м'яч при передачі чи коли м'яч йому «дарує» суперник при неточній передачі, швидкий початок контратаки виправдано.

Організація контратаки воротарем ще більш ефективна: при цьому треба пам'ятати – вкидання м'яча рукою більш точне. Треба тільки, щоб партнери швидко зайняли активні позиції для одержання м'яча.

Особливого розходження між другою і третьою стадіями атаки і контратаки немає. І все-таки: контратака від її зародження до завершення повинна проходити швидко. Інакше всі її переваги зникають. Дайте тільки втратившим м'яч час, і вони відразу використовують кожну мить для зміцнення оборони.



Не завжди атака розвивається поступально. Буває, виникають і паузи і навіть тимчасові відступи, коли суперник підсилив опір чи коли немає достатніх сил, щоб його опір перебороти. Але і при цьому в атакуючих мета залишається одна — довести атаку до завершального удару.

#### **4.1. Організація атаки**

У більшості випадків при виконанні штрафних і вільних ударів суперники встигають зайняти вихідні позиції в обороні й позбавити нападаючих фактору раптовості. Тому найчастіше початок атаки має організований характер із використанням стандартних комбінацій, в яких кожен гравець виконує заздалегідь відрепетировану роль.

Що таке добре організований початок атаки? Це значить, що правильно обрано вид і характер передачі м'яча, напрямок і адресу передачі, що гравці зайняли відповідні вихідні позиції.

##### Початковий удар

Проводиться при введенні м'яча на початку гри і після перерви, а також після кожного забитого голу.

Перед тими, хто починає гру з центра поля, стоїть завдання, переборовши простір, вийти на ударну позицію і вразити ворота суперників. Розв'язати це завдання силами тільки нападаючих дуже важко: перед ними виростає глибоко розташована оборона суперника, що часом значно перевершує групу форвардів команди, що атакує. Після першої короткої передачі, вводячи м'яч у гру, партнери не встигнуть проникнути у глибину оборони суперників, а ті, хто починав гру, будуть негайно атаковані з наміром перервати атаку в самому її початку. Отже, потрібна друга, «холоста», передача з кроком назад, що дозволить виграти час для проникнення групи гравців на другі (півзахисники) і останні рубежі оборони суперника. І тільки третя передача може служити розвитку атаки.

##### Удар від воріт

Вимагає до себе особливого відношення виконавців, тому що осічка при його виконанні грозить серйозними наслідками — створенням безпосередньої небезпеки своїм воротам і навіть їх поразці. Водночас точно виконаний удар від воріт дозволяє безперешкодно почати атаку і створити передумови для її успішного розвитку. Більше всього такому розвитку подій дають стандартні комбінації.

Для введення м'яча в груй найкраще розташовувати м'яч на зовнішню лінію площі воріт, ближче до центра, щоб воротар міг маскувати свої дії.

### Штрафний і вільний удари

Груба і небезпечна гра поблизу своєї штрафної площі багаторазово збільшує пряму загрозу воротях. Статистика свідчить: на чемпіонатах світу до 40 % голів забивають після розіграшу стандартних положень. Така ціна порушення правил біля штрафної площі чи вибивання м'яча за лінію своїх воріт на кутовий. Нерідко команда розплачується за це поразкою не тільки в матчі, але й у відповідальному турнірі, долю якого може вирішити всього-на-всього один штрафний чи одинадцятиметровий удар.

Найчастіше при призначенні штрафного чи вільного в зоні удару захищаючої команди будують «стінку», мета якої – захистити частину воріт від прямого влучення. У таких випадках вразити другу половину воріт (яку захищає голкіпер) важко, навіть якщо в команді є гравець з дуже сильним ударом. Перебороти «стінку» може футболіст, що вміє наносити різані удари чи робити підсікання, здатний додавати польоту м'яча дугоподібну траєкторію чи вражати далекий від воротаря кут воріт, перекидаючи м'яч через «стінку».

### Кутовий удар

1. При подачі кутових стала модною комбінація, побудована на випередженні суперника. До удару кожного гравця атакуючої команди опікують персонально і дуже уважно. Перед тим як м'яч здійметься в повітря, нападаючі прагнуть випередити сторожів, щоб хоч на мить одержати додатковий простір і пробити по воротях у відносно вільно.

2. З кутового можна робити не тільки високі довгі передачі, але і прострільні, низькі. На низький простріл партнер повинен вийти раніше, ніж хто-небудь із суперників, а його зустріч із м'ячем відбутися за передньою стійкою воріт, щоб запобігти перехоплення м'яча захисником, що займає позицію біля стійки. М'яча гравець не торкається, а раптово його пропускає. Партнер, що позаду стоїть, про це знає і вже готовий до удару у ворота. Для всіх же інших пропуск м'яча буде несподіванкою. Простріл повинен бути обов'язково сильним, тому що на дистанції приблизно 30 м швидкість польоту м'яча може значно зменшитися, а з нею втратиться і скритність комбінації.

3. Не менш ефективною може бути комбінація з захисником флангу, з якого подають кутовий. Вихідне положення всіх учасників у реалізації кутового стандартне — у районі задньої стійки воріт. Зона від передньої стійки до бічної лінії повинна бути вільною. Навіть півзахиснику флангу треба зміститися ближче до центра. До удару крайній захисник короткими обманними рухами намагається звернути на себе увагу опікуна. Потім, раптово зриваючись з місця, захоплює за собою опікуна прямо до кутового прапора, а в 7-8 м до партнера різко змінює курс руху до лінії воріт убік від кутового прапора. Одержавши в цій позиції м'яч, він може вибрати найкращий варіант передачі одному з партнерів (у крайньому випадку – зробити прострільну передачу вздовж воріт).

4. Комбінація на груповому обманному маневрі. Вихідні позиції всіх – попередні. На тім же фланзі, у 15-20 м від основної групи, ніби в ролі стороннього спостерігача, знаходиться півзахисник чи захисник атакуючих. У момент розбігу подаючого кутовий уся група стрімко рухається вперед на випередження. За нею утворюється порожня зона. У неї і летить м'яч, туди ж спрямовується замаскований гравець, щоб завдати завершального удару.

#### Вкидання м'яча

1. При вкиданні м'яча дотримуватися принципу «чим більше, тим краще» небажано. Тому при проведенні комбінації не слід «перенасичувати» район вкидання гравцями: така ситуація зменшує простір для маневру, створює скупченість і зміцнює оборону суперника страховкою і взаємостраховкою. Для проведення будь-якої комбінації при вкиданні м'яча досить двох гравців.

2. При вкиданні можна розіграти дуже просту комбінацію. Партнери займають вихідні позиції в 7-10 м від нього, зберігаючи між собою інтервал, сприятливий маневру. У момент вкидання один із них (чи обоє одночасно) робить короткий рух до партнера, що вкидає м'яч. Одержавши м'яч від партнера на голову чи в ноги, гравець відразу повертає м'яч (м'яко, зручно для приймання), а сам намагається відкритися на вільне місце. Партнер, одержавши м'яч і маючи час для орієнтування, посилає його в найбільш вразливе місце в обороні суперника гравцю, що відкривається.

3. Пропонована комбінація вимагає більш тонкого взаєморозуміння учасників у ній двох гравців. Один займає позицію ближче

до флангу (метрах у 8-10 від вкидаючого), другий на тій же відстані від нього ближче до центра. І той і інший – обманними маневрами біля персональних опікунів звертають на себе їх увагу. Коли вкидаючий зробив замах, партнери відповіли ривком до нього, а потім спробою відірватися від опікунів і одержати м'яч на вільному місці, помінявши місцями. Якість виконання комбінації – гарантія її успіху. Учасниками комбінацій повинні бути гравці флангу – що вкидає (захисник) і його партнери (крайній нападаючий і півзахисник).

Стандартні комбінації, в проведенні яких виконавці добре знають свої ролі і діють у згоді з партнерами, дозволяють команді успішно розв'язувати багато тактичних завдань як в атаці, так і в обороні.

#### Розвиток атаки

Стадія розвитку атаки (контратаки) характеризується поступальним рухом команди з м'ячем у бік воріт суперника. Вона протікає в просторі і в часі при активному опорі суперника.

Характерна риса стадії розвитку атаки – зміна ритму руху і темпу гри (від повільного до нагнітального).

Фактор часу в цій стадії атаки цінується особливо високо і безпосередньо впливає на тактику дій команди.

У стадії розвитку атаки переважає комбінаційний стиль, тому що він надійніше допомагає розв'язати тактичні завдання, зв'язані з просуванням команди до мети. Широкого застосування заслуговують такі комбінації, як вихід на вільне місце з одночасною передачею м'яч, обманний маневр, «стінка», «схрещування», зміна місць гравцями. У розвитку атаки знаходить місце й індивідуальний метод гри, властивий класним дриблерам.

Сплав комбінаційного методу гри з індивідуальним при ефективному їхньому використанні – та сила, що може позитивно розв'язати завдання успішного розвитку атаки. Вирішальна роль у цьому належить нападаючим (основній проривній силі команди) і півзахисникам (конструкторам атак, що являють додаткову проривну силу команди).

Висока активність гравців цих ліній і погоджені дії, засновані на тактичному мисленні, – ключ до успішного розвитку атаки.

Атака може мати характер індивідуальний, груповий, командний і розвиватися на фланзі, по центру та у загальному плані зі зміною напрямку.

### Завершення атаки

Стадія завершення – найбільш важлива і важка в атаці, що завершує весь процес настання команди. Ця стадія характеризується підвищеною активністю гравців і психологічною напруженістю. Дії атакуючих спрямовані на пошуки і реалізацію гольових моментів. За таких умов багато чого вирішує швидкість: адже всі дії гравці роблять у цейтноті часу і простору.

Тактичні знання й уміння, якість виконання технічних прийомів, спритність гравців вирішують багато чого, якщо не все. Події можуть розвиватися і не за сценарієм атакуючих. Тому багато чого може вирішити елемент передбачення, інтуїція гравців.

Удар у ворота – вінець атаки, фініш зусиль усіх учасників в атаці, її кульмінаційний момент. Крапку в атаці ставить один точний удар по воротах. Удар у ворота – відповідальний момент для гравця і для команди. Кожен гол наближає команду до перемоги. Чим частіше обстрілювати ворота, тим більше шансів домогтися поразки суперника.

Для нанесення удару треба використовувати будь-яку реальну можливість досягнення мети. У кожного гравця є своя зона удару, з якої він може вразити ворота. Щоб доставити м'яч до воріт суперника й у нелегкій боротьбі з охороняючими підступи до них, нерідко потрібні зусилля всієї команди. Тому треба утримувати м'яч і не бити по воротах із дистанції, з якої неможливо вразити ціль. Найкраще обстріл воріт вести з позиції проти воріт, коли в них багато вразливих дрібних цілей. Але й удари під кутами можуть бути ефективними, якщо спрямовувати м'яч у далекий кут воріт (відбити такий удар і воротарю важко, та й у випадку промаху партнер із протилежного флангу може встигнути замкнути протилежний фланг, підправити м'яч у ворота). З близької дистанції можна вразити і ближній кут воріт – кут, захищений воротарем (зреагувати на удар голкіпер іноді не встигає).

Труднощі взяття воріт у тім, що суперники активно протидіють нанесенню удару. Та й наносити сам удар нерідко доводиться з таких незручних положень, що на тренуваннях не моделюються.

### Атака флангом

Умовно флангом можна вважати смугу поля шириною в 20 м від бічної лінії. Атака флангом має деякі переваги в розвитку перед атакою через центр. Виражаються вони в рівності сил на початку чи в

ході атаки зі своєї половини поля або в середній його частині, де вільний центральний захисник суперника ще не ризикує залишити свою зону і переключитися на страховку.

Крайні нападаючі гравці швидкі, і їм організувати прорив оборони індивідуально легше.

Важливі умови успішного розвитку атаки: своєчасний вихід крайнього нападаючого на вихідну позицію, різну в залежності від дій опікуна, і збереження сприятливих зв'язків у зоні (крайній нападаючий – півзахисник – захисник). Звичайно вважають, що основна вихідна позиція крайнього нападаючого – у районі перетинання центральної і бічної лінії. Однак активні підключення до атаки опікуна можуть зтягти крайнього нападаючого глибоко у свою оборону. Тоді при контратаці перед ним виникне і ще один суперник – подовжений простір.

#### **4.2. Види атаки**

Чи можлива така атака? Можлива, якщо на фланзі є гравці, що володіють якостями швидкісного дриблера.

Розглянемо деякі приклади індивідуальної атаки. Одержавши м'яч на вільному місці, крайній нападаючий, не гаючись, повинен кинутися вперед, до воріт суперників на такій швидкості, щоб обіграний захисник не мав би часу повернутися в оборону. Рух від бічної лінії форвард повинен спрямувати по діагоналі ближче до центра, щоб можна було обвести другого захисника ліворуч чи праворуч, а також «вкоротити» зв'язок з партнерами у випадку, якщо доведеться робити передачу одному з них. Цей напрямок виправданий і тим, що відкриває нападаючому можливість, досягнувши своєї зони удару, пробити по воротах.

Нерідко нападаючому при контратаці чи при одержанні м'яча в ноги доводиться вже на старті обігравати суперника. Якщо немає можливості обіграти опікуна за допомогою якої-небудь комбінації, необхідно сміливо взяти гру на себе: обвівши захисника, кинутися вперед тим же маршрутом. Якщо цей шлях перекритий і зрізати кут не вдасться, то треба йти до лінії воріт по шляху найменшого опору в точці перетинання її з лінією штрафної площі, відкіля передача теж може бути небезпечною для воріт суперників. У крайньому випадку – вийти до лінії воріт у кутового прапора, щоб потім передати м'яч у центр.

Індивідуальну атаку по флангу можуть провести півзахисник і захисник. Без обманних маневрів зробити це складно: шлях далекий та й опір може бути завзятим. Тому, якщо по флангу на швидкості дриблює півзахисник чи захисник, партнери повинні, зміщаючи в центр і захоплюючи за собою персональних опікунів, звільнити йому зону.

#### Групова атака на фланзі

Фланги – «крила атаки». Вміла гра на фланзі розширює фронт атаки, створює більш розріджену обстановку в рядах оборони, дозволяє підвищити темп гри, послаблює систему оборони.

Відсутність відмінних крайніх нападаючих робить індивідуальні атаки на фланзі недостатньо ефективними. Групова атака на фланзі, в основі якої лежить комбінаційний метод гри, має ряд переваг: простіше створити чисельну перевагу на фланзі; більше засобів для подолання оборони; створюються умови для підключення до атаки гравців тилу; ефективніше вирішуються тактичні задачі, підвищується темп гри.

Одержить м'яч один із гравців на вільному місці і вже в трикутнику нападаючий- півзахисник-захисник створюється кількісна перевага. Варто захиснику відібрати м'яч у суперника і залишити обіграного за спиною, як рівність сил (3:3) змінюється на співвідношення 3:2 на користь атакуючих.

У діючого та одинака лише один засіб обіграти суперника – обведення. У групи ж на озброєнні (крім обведення) чимало колективних засобів, ігрові комбінації «стінка» і «схрещування», вихід на вільне місце, обманний маневр. Відкрився на вільне місце півзахисник, одержав м'яч, і вже двоє виявилися проти одного захисника суперника. Одержав м'яч у ноги, відіграв його назад відкрився півзахиснику — знову атакуючих більше. А кількісна перевага в атаці веде до зростання темпу гри і створює додаткові труднощі оборонцям.

Усі дії групи гравців у другій стадії атаки повинні бути спрямовані на прорив оборони суперника і на завершення атаки. Якщо в прориві виявився нападаючий, то півзахисник і захисник підтримують його з тилу, готові прийти на допомогу, як тільки виникнуть труднощі у розвитку атаки. Підтримка може бути позицією чи активним підключенням до атаки. Підключається з м'ячем півзахисник — його підтримує нападаючий (звільненням

зони на фланзі чи участю в комбінації). Включившись до атаки, у комбінаційному плані може діяти і захисник.

### Атака центром

Атакувати через центральну частину поля завжди складніше, ніж через фланг. Це напрямок атаки укріплений зайвим гравцем суперника – вільним центральним захисником. Та й крайнім захисникам ставиться в обов'язок підсилити страховку центральної зони при атаці суперника через центр.

Атака по центру в завершальній стадії приводить до скупченості гравців, що створює додаткові труднощі у подоланні опору суперника й у нанесенні завершального удару.

За цих умов індивідуальна атака може бути корисна тільки в завершальній стадії, коли такі дії гравця можуть виявитися навіть ефективніше, ніж групові.

В атаці по центру можуть брати участь усі нападаючі, півзахисники і центральні захисники: одні – пасивними, відволікаючими діями, інші – із підвищеною активністю. Іноді до перемоги приводило раптове підключення до глибокої атаки центральних захисників.

В організації атаки беруть участь захисники і особливо півзахисники. Вони ж при головній ролі центрального нападаючого повинні діяти у розвитку та завершенні атак.

Здебільшого проти центральних нападаючих грає передній центральний захисник, пресингуючи з ним на розширеній зоні, намагаючись скувати його активність. За ним – другий (вільний) центральний захисник, завдання якого – страховка центральної зони і переднього захисника. Поки атака розвивається в центрі поля, вільний центральний захисник діє на довгій страховці і нападаючий може грати активно, відкриваючись по діагоналі від центра і за спину персональному опікуну. З наближенням до зони удару вільний центральний захисник переходить на коротку страховку і разом із партнером сковує маневри нападаючого.

Однак обманними маневрами центральний нападаючий може багато чого зробити для успішного розвитку атаки команди. Поглибившись зі своїм опікуном у зону вільного захисника, у тилу в нього він створює вільну зону, куди може увірватися один із партнерів і, створивши рівність сил у центрі (2:2), збільшити можливість прориву оборони і виходу в зону удару.



Обманні маневри центрального нападаючого вбік-вперед із відведенням туди ж і вільного центрального захисника (на страховку) дозволять його партнерам з тилу заповнити вакуум, що утворився, щоб загострити ігрову ситуацію чи одержати шанс для обстрілу воріт.

Включення до атаки одного з центральних захисників створює рівність протиборчих сил по центру і тим самим сприятливі умови для розвитку атаки через центр. Могутнім засобом атаки центром зарекомендувало себе обведення гравця одним із півзахисників чи активне підключення одного з них до атаки. Гарним ходом варто вважати передачу м'яча в ноги нападаючому і миттєве підключення півзахисника з тилу. Усі дії атакуючих у розвитку атаки через центр повинні бути спрямовані на створення чисельної рівності, а потім і переваги над суперником.

#### Командна атака

Це найбільш складна форма ведення гри. Припускає, певною мірою, участь у ній усіх гравців. У командній атаці переважають зміна напрямку атаки, метод комбінаційної гри й аритмія темпу.

Успіх командної атаки залежить від:

- наявності вільного простору для маневрів гравців;
- міцності тактичних зв'язків у лініях і ланках;
- моральних і вольових якостей гравців;
- взаєморозуміння, ініціативи, активності і творчості футболістів;
- арсеналу ігрових і стандартних комбінацій;
- рівня технічних навичок, точності і своєчасності передач м'яча;
- ігрової дисципліни і спортивної етики;
- умов змагання.

Вільний простір дозволяє гравцям повною мірою використовувати особисті швидкісні якості, діяти з м'ячем продуктивно. У цьому відношенні в привілейованому положенні знаходяться нападаючі, що мають простір за спиною персональних опікунів. На основних вихідних позиціях (у центральній лінії) перед ними вся половина поля суперників. Правда, ближче до воріт суперника фронт атаки й оборони звужується, а в штрафній площі стає і зовсім тісно.

Труднощі завоювання простору полягає в опорі суперників. І чим ближче до мети, тим він все жорсткіший. Сприятливі тактичні зв'язки у лініях і ланках підсилюють міць команди, створює умови для активної гри більшої кількості гравців.

Атака має ешелонований характер: перший ешелон – нападаючі, другий – півзахисники, третій – захисники.

У принципі півзахисники прямують за нападаючими (у 10-15 м), готові їх підтримати, підстрахувати і включитися до першої лінії атаки. І чим ближче до воріт, тим коротші стають зв'язки. Відсутність таких зв'язків прирікає нападаючих на дії поодиночі, без підтримки тилу. Захисники зв'язані в основному з нападаючими на дистанції довгої високої передачі. Більш тісні контакти нападаючих із півзахисниками (10-15 м). Коли м'ячем володіють нападаючі, зв'язки гравців суміжних ліній коротшають. Це особливо помітно в районі, де знаходиться м'яч. Найширші зв'язки має воротар. Він підтримує їх вибиванням м'яча з землі і з рук, вкиданням м'яча рукою. Якщо перші два прийоми можуть зв'язати голкіпера з нападаючими довгою передачею, то третій (вкидання рукою) дозволяє воротарю організувати атаку точною передачею м'яча на коротку чи середню дистанцію.

Команда дружна, цілеспрямована, дисциплінована, вольова, об'єднана однією метою, завжди буде ближче до перемоги, ніж та, в якій гравці такими навичками не володіють. Крім того, всі гравці повинні в атаці виявляти і багато психологічних якостей і властивостей. Наприклад, гравець, що не володіє периферичним зором, не бачить поля, грає тільки з ближнім партнером; не уважний («який заграється») – не зуміє вчасно й у повному обсязі оцінити конкретну ігрову ситуацію, не вибере найкращий варіант дії чи запізниться з реакцією. У результаті – зриви атаки.

Гравець з м'ячем часто беззахисний у боротьбі за м'яч. У цій боротьбі може бути і небезпечна (і навіть груба) гра з боку суперника. Тому атакуючим варто запастися терпінням, витримкою і на такі «дії» не відповідати. Витримка – найнадійніший союзник атакуючих.

Взаєморозуміння гравців, засноване на знаннях тактики, на ігрових можливостях партнерів, підсилює атаку, сприяє її успішному розвитку і завершенню, підвищує темп гри, робить атаку безупинною і більш небезпечною для суперника. Непорозуміння в гравців виникає, коли партнери по-різному трактують основні положення гри, нечітко виконують ролі, що відводяться їм, при розіграші комбінацій, передачах м'яча, зміні місць. Успіх атак багато в чому залежить від активності гравців, від їхньої ініціативи і творчості, від погодженості дій.

Важко йде розвиток і завершення атаки, якщо в команді на озброєнні лише одна-дві ігрові чи стандартні комбінації. Адже комбінації спрямовані на виконання багатьох тактичних завдань, і успішне проведення наступальних комбінацій може вести до прориву оборони суперника, до кількісної переваги, до створення і завоювання вільного простору, до гольових моментів. Чим більшим асортиментом комбінацій володіє команда, тим сильніше її атака.

Індивідуальна гра стримує темп, комбінаційна – підсилює. Тому, не захоплюючись надмірно дриблінгом, треба частіше користатися передачами.

Багато в чому розвиток чи зриви атаки залежать від технічної оснащеності гравців, що безпосередньо впливає на точність і своєчасність передач м'яча, на точність і силу ударів по воротах.

До зриву атаки приводять і порушення правил гри, ігрової тактичної дисципліни, спортивної етики. Все це неминуче знижує потенціал команди, яка атакує, а вилучення гравців із поля порушує чисельну рівність складів, вимагає зміни тактики «своєї гри».

Незвичайні розміри поля, поганий ґрунт, температура повітря, вітер, дощ, навіть сонце теж можуть послабити атаку, якщо команда, готуючись до ігор, рідко зіштовхувалася з такими факторами.

Найхарактерніше для командної атаки – досить часта зміна напрямків у стадії розвитку. Це не дивно, якщо враховувати, що в груповій атаці під володіючого м'ячем відкриваються один-два партнера, а в командній – всі, хто може одержати м'яч в активній позиції. У цій круговерті важко оцінити ігрову ситуацію настільки об'єктивно, щоб вибрати найбільш раціональний тактичний хід.

Гравцям дитячих команд вести багатопланову атаку особливо складно. Та й самі хлопці намагаються (у силу своїх можливостей) атакувати групою використовуючи короткі передачі. Але якщо хлопцям таке ще можна пробачити (немає в них поки належної майстерності і багатого ігрового досвіду), то підліткам і юнакам опановувати тактикою гри в командному плані вже час.

Сучасна форма командної атаки – різнопланова гра зі зміною напрямку і стадії її розвитку і зміною місць гравцями за принципом взаємозамінності.

Сьогодні для успішної (результативної) атаки командам потрібно розв'язувати дві проблеми: збільшити проривну силу і підсилити ударну міць.

Першу проблему можна розв'язати, використовуючи, крім традиційних методів, відкривання, ігрових комбінацій, темпу – метод гри зі зміною місць гравцями (особливо нападаючими) в атаці. Якщо ці дії мають характер погоджених, то з'являються можливості (при втраті пильності суперниками) комусь звільнитися від опікуна і прорвати оборону суперника.

Зараз співвідношення «атакуючі-захищаючі» у всіх системах – 3:4 і навіть 2:4. Щоб зрівняти його, необхідно підключатися до атак гравців тилу.

Підключення півзахисника до атаки вирівнює сили в обороні суперника на 4:4 (і навіть, на 3:3, коли півзахисник, минаючи лінію нападаючого свого партнера, і той виключається з атаки опікуном, страхуючи партнера, що підключився, і беручи на себе виконання його тактичних обов'язків). Вони помінялися і місцями, і функціями: півзахисник став нападаючим, а його партнер-форвард – півзахисником.

Щоб грати за принципом взаємозамінності, треба вміти діяти на чужому місці. У командах майстрів помітна навіть більш широка взаємозамінність, коли до глибокої атаки підключаються і захисники, минаючи у своєму маневрі спочатку сусіда (півзахисника), а потім і нападаючого. Але завжди треба пам'ятати, що взаємозамінність – явище тимчасове і що після зриву атаки гравець повинен швидко повернутися на своє місце, пам'ятаючи про те, що він насамперед фахівець свого амплуа і навряд чи хто зіграє на його місці краще, ніж він сам.

Водночас ефективність тактики, побудованої за принципом взаємозамінності, при гарному взаєморозумінні між гравцями навряд чи хто буде заперечувати.

Ударну міць команди в завершальній стадії атаки можна збільшити:

по-перше, за рахунок сміливого, активного підключення до атаки гравців тилу (півзахисників, захисників) без їхньої заміни гравцями, лінію яких вони минали. На першому етапі це приведе до рівності сил у глобальному масштабі, а на окремій ділянці поля — до кількісної переваги. Те й інше дозволяє успішно атакувати і створити умови, більш сприятливі для удару по воротах;

по-друге, за рахунок обстрілу воріт із подовжених, але реальних для результативного удару позицій, тому що скупченість гравців у

зоні удару заважає тому, хто б'є, завдати удару без перешкод. Удар із далекої позиції може бути підступним, тому що його може не побачити воротар (через скупчення гравців перед ним) чи м'яч, когось зачепивши, зненацька для голкіпера змінить напрямок;

по-третє, за рахунок різноманітних стандартних комбінацій у зоні удару при побудові суперником «стінки» і з кутового удару.

Командна атака може відбуватися у рамках визначеної тактичної системи, «своєї» гри, плану з проявом творчості футболістів. Така атака поєднує індивідуальну атаку з груповою на фланзі і по центру.

Аналізуючи атаку по флангу чи по центру, необхідно орієнтуватися на групу гравців, дислокованих на даних напрямках. У командній атаці такі напрямки теж є, але кожне у свій час. Цей час настає з посиленням опору суперників, коли атака застоплюється чи коли з'являється можливість змінити її напрямок (у надії на поліпшення перспектив атаки) чи ускладнити оборону супернику.

Наприклад, крайній захисник оволодів м'ячем, але позбавився можливості просуватися вперед: з ним от-от вступить у боротьбу підопічний, а всі партнери закриті. У цьому випадку варто використовувати хід із передачею м'яча в центр чи на протилежний фланг. Це дозволить зберегти м'яч і забезпечить продовження атаки в напрямку воріт суперника.

Атака флангом може розвиватися успішно доти, доки вільний центральний захисник суперників залишається в центральній зоні. Але як тільки він рушить на фланг і підсилить страховку партнера, більш правильний хід у цьому випадку - переведення м'яча в центр чи на протилежний фланг (де є рівність сил). Таке переведення «відрізає» від оборони вільного захисника суперників з його партнером на фланзі, у результаті чого атакуючі нападаючі разом із півзахисниками одержують імпульс для швидкісної атаки.

Якщо при цьому провести комбінацію з обманним маневром крайнього нападаючого протилежного флангу в центр і з підключенням з тилу крайнього захисника, то створюється кількісна перевага сил на фланзі, і атака може завершитися в темпі.

Діагональне переведення м'яча з флангу в центр чи на протилежний фланг порушують стрункність системи оборони суперника.

При атаці по флангу, коли вільний захисник залишив свою зону і переключився на страховку партнера, може мати успіх така комбінація: центральний нападаючий звільняє свою зону, відходячи до протилежного краю. Як тільки партнер буде готовий передати м'яч, до зони може увірватися хтось із партнерів. Може бути і така комбінація: центральний нападаючий маневрує на фланг, де розвивається атака.

Зрозуміло, що за ним піде і його опікун. Щоб підсилити страховку партнерів, піде за ними і вільний захисник суперників. Знову стане вільною центральна зона. Завершується комбінація переведенням м'яча в цю зону.

При атаці по одному з флангів центральний нападаючий і крайній нападаючий протилежного флангу розташовуються по діагоналі. Така дислокація гравців дозволяє активно діяти на фланзі, не побоюючись виявитися в положенні «поза грою». У такому положенні може знаходитися крайній чи центральний нападаючий, якщо спробує відкритися на вільне місце, маневруючи по фронту атаки.

Введення м'яча в гру і розвиток атаки по центру дає можливість нападаючій команді змінювати напрямок наступу вбік того чи іншого флангу, де атака може якийсь час продовжуватися на рівних. Так, змінюючи напрямок атаки, можна заплутати, розбудувати і послабити оборону суперника.

Змінити напрямок атаки допомагає поперечна чи діагональна передача м'яча. Таке переведення м'яча змушують захисників суперника перебудовуватися, щоб не порушити систему страховки.

У розвитку атаки вважається цінною передача м'яча у лінію нападу, яка «відрізає» велику групу гравців суперника від активної оборони. Правда, у цьому випадку рівності сил протиборчих груп може ще не бути; перевага може залишитися на стороні захисту. Але це співвідношення можуть змінити нападаючі, застосувавши обведення чи підключивши до атаки одного з півзахисників чи захисників.

Значну роль у розвитку атаки відіграють півзахисники, що в ході її тісно зв'язані з нападом на короткій і, рідше, середній дистанціях. Такі зв'язки з нападаючими дозволяють загострювати гру своєчасними точними передачами м'яча нападаючим на вільне місце і тим сприяти прориву оборони суперників. Вони можуть вивести партнерів і на ударну позицію. В арсеналі засобів для

загострення ситуації - обведення, підключення до атаки гравців тилу, комбінаційний прорив і, головне, удар по воротах.

Найважча стадія атаки – завершальна. Вона проходить в умовах звуженого фронту атаки, у цейтноті часу і простору. Щоб уникнути такої ситуації, атакуючим треба прагнути десь на середині поля організувати прорив, щоб при завершенні атаки діяти у відносній волі. От чому тривалий дриблінг через середину поля приносить команді більше шкоди, ніж користі. Нападаючі тиснуться до штрафної площі і втрачають простір для маневру, для ігрових комбінацій. Атака гальмується, а нерідко і зовсім зривається.

Найбільш небезпечні підходи до воріт на центральному напрямку, коли відкривається можливість обстрілу всієї площі воріт і враження їх. Але і вихід володіючого м'ячем на фланзі до лінії воріт таїть значну погрозу воротам, якщо враховувати, що в гравця широкий вибір варіантів завершальної передачі.

В останній стадії атаки діючі різного виду і характеру точні і своєчасні передачі м'яча, комбінації «стінка» і пропуск м'яча, масовий обманний маневр зі звільненням зони, обведення суперника, а головне – удар у ворота.

До кожного удару по воротах треба відноситися з почуттям особливої відповідальності, тому що вихід у зону удару – це ж плід великих зусиль усієї команди, що переборола простір від воріт до воріт. Удар без підготовки, недбалий, з нереальної дистанції перекреслює всі старання колективу. Наприклад, навіщо завдавати удару по воротах під гострим кутом, якщо партнер зайняв позицію, більш сприятливу для удару, і в нього більше шансів вразити ціль? Чи не краще переадресувати м'яч йому?

Кожен удар по цілі повинен супроводжуватися атакою на ворота найближчого до них гравця. Воротар може і не оволодіти м'ячем чи м'яч відскочить від стійки, поперечини воріт, гравця. Такі гравці – велика цінність для команди. Атакувати ворота треба вчасно: наблизитися до них раніше – можна виявитися в положенні «поза грою»; трохи пізніше, ніж треба, — можна спізнитися добити м'яч. Не варто забувати і про повторну атаку воріт при штрафному чи одинадцятиметровому ударі.

При завершальній передачі м'яча з флангу атакуючі повинні розташовуватись у зоні удару так, щоб перекрити всі можливі

напрямки польоту м'яча і не дублювати один одного. Для кожного орієнтиром повинен бути партнер, що знаходиться попереду.

### Подолання масованої оборони

Слабкі команди, не володіючи достатньою міццю в атаці, воліють зміцнювати оборону числом, тим самим різко затруднюючи дії суперників.

Таку масовану оборону нерідко застосовують команди, що грають у гостях.

Така тактика має право на існування у випадках, коли команда наприкінці матчу хоче втримати переможний рахунок. Робити ж таку гру системою – значить гальмувати ріст майстерності.

Однак як же грати, щоб переборювати масовану оборону?

Наведемо кілька способів:

Затягти суперника у глибину своєї оборони (до зони удару), розрядити обстановку в його обороні і, контратакуючи в темпі, своєчасними поздовжніми й діагональними передачами подолати простір і обстріляти ворота суперників.

Затиснути суперника в його обороні (менш ефективний метод), обстрілюючи ворота з далеких дистанцій.

Перенести акцент у розвитку атаки на фланги з метою досягнення лінії воріт у точці перетину з лінією штрафної площі і використовувати найбільш ефективну завершальну передачу м'яча.

Ввести до лінії нападу футболіста, що добре грає головою (тоді при атаці з флангу можливі і довгі високі передачі та успішна повітряна дуель із суперником).

Частіше змінювати напрямки атак, що дозволить порушити систему страхів гравців оборони.

У завершальній стадії атаки брати гру на себе, застосовуючи обведення суперника з наступним ударом по воротах.

Комбінації з масовим обманним маневром і залученням гравця тилу до зони, що звільнилася.



## 5. ОБОРОНА

Оборона має три стадії: початкову, середню і завершальну.

Початкова стадія виникає при введенні м'яча в гру чи при зриві атаки і переході команди до оборони; середня – у процесі розвитку атаки, а завершальна – на підступах до воріт.

Оборона має три види: індивідуальна, групова і командна.

Оборона бере початок з моменту втрати м'яча командою. Вона спрямована на те, щоб оволодіти м'ячем, перешкодити супернику почати, розвинути чи завершити атаку.

Індивідуальна оборона – це частина групової і командної оборони. Завдання індивідуальної оборони – заважати опікуваному супернику активно діяти в атаці, у спробі відібрати м'яч.

Індивідуальна оборона характеризується єдиноборством за м'яч, за вільне місце. В індивідуальній обороні дії гравця виявляються в закриванні атакуючого, у відборі чи перехопленні м'яча, у блокуванні суперника, у підказуванні партнеру та ін.

Тонкості індивідуальної оборони описані в розділі «Індивідуальна тактика гри».

Групова оборона організується проти групової атаки. Співвідношення сил сторін у груповій обороні може бути різним, від двох до чотирьох чоловік (4:4 і 3:4; 3:3 і 3:2; 2:2 і 2:3 і т. д.). Групова оборона побудована на взаєморозумінні гравців, на погодженості їхніх дій. З втратою м'яча команди міняються ролями: ті, що атакували, переходять до оборони, і навпаки.

Команда може оборонятися на фланзі, у центрі і по всьому фронті.

### Оборона на фланзі

Припустимо, що м'яч перехоплений чи відібраний суперником і наступила перехідна фаза гри – команди помінялися ролями. Ті, що атакували, перейшли до оборони. У цій ситуації для команди, що втратила м'яч, головне – не втратити час для негайного переходу до оборони.

Уявімо, що м'яч відібрав чи перехопив опікун нападаючого. М'яч, який втратив крайній нападаючий, швидко перебудовується на оборону і намагається закрити суперника і повернути собі м'яч. Він не повинен дозволити захиснику вийти на вільне місце і залишити себе за його спиною. Якщо нападаючому вдалося зайняти позицію перед захисником, його партнери (півзахисник і захисник) зо-

бов'язані закрити своїх підопічних і бути готовими до перехоплення і відбору м'яча у випадку передачі їм у ноги. Коли ж захисник у своїх оборонних діях чи на середині поля вийшов на вільне місце і почав вести м'яч, то півзахиснику і крайньому захиснику, які обороняються, варто трохи відступити разом із підопічними, збільшити з ними зазор, ніби запрошуючи захисника передати м'яч одному з них у ноги. Партнери ведучого м'яча, не маючи можливості вийти на вільне місце, продовжують маневр у глибину оборони суперників, залишаючи за собою вільну зону для дриблера. Але ведення м'яча пов'язане з втратою часу, який відсталий (обіграний) використовує для повернення в оборону і для відновлення рівності протиборчих сил.

Такого ж маневру з відступом повинен дотримуватися і крайній захисник, коли півзахисник суперника обіграє свого візаві. Але як тільки м'яч буде переданий вільному нападаючому півзахиснику, йому треба дати можливість розвернутися, щоб відрізати від тилу, і відразу атакувати зі спробою відібрати м'яч. Можна і заблокувати суперника при одержанні м'яча і не дати йому розвернутися для фронтальної атаки. Але в цьому випадку може відбуватися комбінація «подвійна стінка»: гравець поверне м'яч партнеру і спробує вийти на вільне місце, у прорив.

Рівність сил у групах можна відновити зсувом вільного центрального захисника на фланг. У цьому випадку за сигналом вільного захисника його партнер може атакувати дриблера, а його підопічного візьме на себе центральний захисник.

Коли атакуюча команда не має чисельної переваги, всі суперники повинні бути закриті, а володіючий м'ячем – заблокований. Цей принцип оборони необхідно дотримувати у всіх стадіях атаки суперника – у районі м'яча всі гравці оборони закривають підопічних.

Коли м'яч вводять у гру через бічну лінію, можна оборонятися рівними силами, і кожний із захисників грає персонально зі своїм підопічним. Звичайно м'яч після вкидання повертають тому, хто вводив його в гру, а той, вже у вільній позиції, розпоряджається м'ячем за своїм розсудом. Щоб перешкодити цьому, опікун вкидаючого м'яча у гру повинен знаходитися біля свого персонального суперника, заважаючи його партнеру повернути м'яч. І якщо група оборони діє чітко і точно, атакуючі потрапляють у скрутне поло-

ження. Атака при цьому або зривається, або сповільнюється, стає малоефективною.

У стадії розвитку атаки суперника в рамках групової оборони доводиться боротись проти ігрових комбінацій суперників, руйнувати ці комбінації і тим самим зривати атаку, оволодівати м'ячем.

Однією з найефективніших ігрових комбінацій давно і міцно зарекомендувала себе «стінка».

Боротьба проти неї вимагає від оборонців знання комбінації у всіх деталях, підвищеної уваги, швидкості реакції, своєчасності старту і правильності дій.

Для успішної протидії проведенню комбінації необхідно: не підпустити до себе володіючого м'ячем на таку дистанцію, при якій після першої ж передачі м'яча він може виявитися на вільному місці раніше, ніж його опікун; партнеру по обороні з підопічним, який нападаючий хоче розіграти «стінку», висунутися вперед трохи більше звичайного, щоб спробувати перехопити м'яч при першій же передачі чи перешкодити супернику другою передачею послати м'яч на вільне місце.

З «подвійною стінкою» варто боротись своєчасним розворотом на 180°, щоб не уступити супернику вільного місця.

Коли суперник здійснює комбінацію «схрещування», головне завдання полягає в тому, щоб слідувати за підопічними, особливо уважно стежачи за ними в момент схрещування шляхів їхнього проходження.

При обманному маневрі, коли півзахисник атакуючих передає м'яч крайньому нападаючому і той починає дриблювати з ним до центра, звільняючи свою зону для маневру партнеру, оборонцю треба слідувати за підопічними «до кінця». Варіант зі зміною підопічних загрожує втратити одного з них і прорвати оборону.

Якщо в зоні удару призначать штрафний, то за сигналом воротаря крайній нападаючий і півзахисник даного флангу стають у «стінку» першими, захищаючи кут воріт із зовнішньої сторони.

#### Оборона на центральному напрямку

Центральній ділянці оборони у футболі надають особливого значення. З цього напрямку суперник найбільше загрожує воротях, ефективніше всього обстрілює всю площу воріт і загрожує голом.

Коли постало питання про зміцнення оборони у відповідь на ріст майстерності нападаючих, то вирішили підсилити лінію захисту четвертим «вільним» центральним захисником.

Основне навантаження в обороні на центральному напрямку атаки припадає на центральних гравців – нападаючого, півзахисника, захисників.

На першій стадії оборони найбільші труднощі виникають у центрального нападаючого, якому доводиться боротись проти двох центральних захисників суперника. Особливо важко йому, якщо обоє суперники активні в атаці. У цьому випадку варто атакувати володіючого м'ячем з боку його вільного партнера, зупиняючи шлях м'ячу.

Не менш складно і центральному півзахиснику: йому нерідко доводиться протистояти двом суперникам. До атаки по центру може підключитися один із центральних захисників чи хтось інший.

Полегшується положення півзахисника тим, що, відступаючи перед двома суперниками, він може виявитися в зоні центральних захисників, де найближчий партнер зуміє прийти на допомогу.

З розвитком атаки суперника і з наближенням її до воріт оборону зміцнюють чисельно (вільним центральним захисником); фронт атаки нападаючих і оборони суперників звужується. Підсилюється страховка і взаємострахування в обороні. Не завжди проти двох центральних захисників грає один нападаючий: до нього може підключитися партнер з тилу чи з флангу. У такій ситуації центральні захисники повинні діяти «уступом»: коли хтось із них бореться з володіючим м'ячем, другий (готовий підстрахувати партнера) пласирує в зоні. У випадку передачі м'яча вільному супернику його персональний опікун повинен негайно блокувати його, а другий захисник – відступити і діяти так само, як до цього діяв його партнер. Якщо ж крайні захисники встигли зайняти позиції обох центральних захисників, які страхують, то останні можуть діяти проти своїх підопічних сміливіше.

### **5.1. Командна оборона**

Жоден гравець команди не звільняється від захисту своїх воріт. Перший рубіж оборони при ударі від воріт чи з лінії захисту суперників складають нападаючі. Коли воротар чи хтось інший вибиває м'яч від воріт, активно обороняються саме вони, займаючи позиції за лінією штрафної площі, прагнуть перехопити м'яч при осічці, перешкодити голкіперу чи розіграти комбінацію зі своїми захисниками. Усі інші гравці в цей час займають позиції поблизу своїх підопічних і повинні бути готові в будь-яку секунду вступити в боротьбу за м'яч.

У процесі розвитку атаки суперників дислокація гравців оборони різна. Якщо, наприклад, атака розвивається на фланзі, то в цьому районі суперників опікають персонально; у центральній зоні з невеликим зазором, а на протилежному фланзі захисник грає в зоні, особливу увагу приділяючи страховці центрального захисника. Діагональна дислокація захисників зміцнює оборону, а відносно вільне закривання підопічних залишає захисникам зайвий час для оцінювання обстановки і для реакції на дії суперників. Такого ж розташування (по діагоналі) повинні дотримуватись і півзахисники.

Вся обстановка в обороні змінюється, коли суперник переводить м'яч у центральну зону; проти двох нападаючих (центрального і крайнього) на протилежному фланзі – два гравці оборони (їхні опікуни). Відрізаним вільному і крайньому захисникам, які тільки що вели оборону на фланзі, варто негайно повернутися у свої зони для страховки центрального захисника і його зони. Все це треба зробити ще швидше, коли довгою передачею м'яч буде посланий на протилежний фланг, і вільному центральному захиснику необхідно буде встигнути зайняти позицію для страховки партнера на фланзі.

Значна роль у зміцненні оборони і ході атаки суперника належить півзахисникам: вони – сполучна лінія і з нападом (у ході атаки команди), і з захистом (при обороні); вони – найбільш мобільна сила команди, здатна загострити гру в наступі (передачами м'яча, особистими підключеннями до атаки, підтримкою нападаючих у найближчому тилу). Тому необхідно закрити півзахисників суперника в процесі розвитку атаки (особливо в місці, де вони можуть одержати м'яч). Коли м'яч знаходиться в нападаючих, перехопити його досить важко; в опікуна роздвоюється увага – на м'яч і на суперника, що знаходиться позаду. От чому не слід закривати півзахисника суперника щільно, коли м'яч у нападаючих. Краще вибрати більший зазор між півзахисниками, щоб мати час відповісти на можливу активність атакуючого. Але чим ближче суперник до завершення атаки, тим щільніше повинні півзахисники закривати своїх візаві, попереджаючи пас назад від їх партнерів-нападаючих.

Щоб зміцнити оборону команди у лінії півзахисту, у ній теж застосовують діагональну страховку (при розвитку атаки флангом).

Буває, що півзахисник атакуючих при контратаці виключився з гри і залишився позаду. Що це – задум, обман, просто утома гравця чи

передбачена тактичним планом пастка? Що б це не було, півзахисник оборони не має права залишитися і відпочивати разом із ним. Його обов'язок – повернутися в оборону. Зайвим у ній він ніколи не буде.

З наближенням до зони удару до активної оборони включається воротар. Голосом, підказкою він зміцнює захист воріт.

Діючим методом оборони зарекомендував себе метод створення штучного положення «поза грою» всіма захисниками. Суть його в наступному. Поки суперник готує м'яч для передачі, усі виходять на одну лінію поперек поля і наближаються до суперників. Але вирівняти лінію – тільки передумова для проведення комбінації. Коли ж володіючий м'ячем готовий зробити передачу (заніс ногу для удару), усі захисники одночасно повинні швидко вийти вперед, залишаючи підопічних «поза грою». Такий одночасний вихід захисників можливий при якомусь сигналі одного з гравців (чи при відповідній підготовці в ході тренувальних занять). Успіх комбінації забезпечує синхронність дій захисників.

Проти високого темпу в розвитку атаки суперника можна і потрібно застосовувати невеликі (у рамках правил) подовження мікропауз при початку атаки, тримання м'яча, а іноді і відбійну гру, даючи можливість партнерам перепочити. Тримання м'яча – засіб оборони. Однак зловживати цим методом не слід: зменшується темп гри, губиться ігровий час, блякне суперництво на полі.

Найбільш відповідальна для оборонців завершальна стадія атаки, коли виникає реальна загроза воротях. При підході суперника до зони удару фронт оборони звужується (що, безсумнівно, зміцнює оборону). У цій стадії дії гравців обох сторін стають гранично швидкими. Дії гравців оборони, крім методу страховки, доповнюється тепер і методом взаємного страхування на окремих ділянках оборони. Але найважливіше, що до активної оборони тепер включається і воротар. При атаці з флангу, діючи на виходах з метою перехоплень м'яча при високих передачах, він стає центральною фігурою в захисті. У цій стадії оборони, який би не був відступ углибину, коли суперник готовий завдати удару по воротях, протипоказаний. Атака гравця, що володіє м'ячем, повинна бути своєчасною, розважливою і не виходити за рамки правил. Суворого осудження заслуговує застосування гравцем оборони грубого прийому проти суперника. Покарання за це – пенальті, іноді в зовсім необразливій ситуації, коли шанси вразити ворота були мінімальні. А в результаті покараною стає вся команда.

При призначенні штрафного удару «стінка», вибудована поблизу воріт, захищає один кут від прямого сильного удару. Але захист цей виявиться примарним, якщо серед суперників є гравець, що відмінно володіє різаними ударами. Такий може підрізати м'яч і вразити незахищений воротарем кут воріт. Зменшити загрозу воротах допомагає зайвий гравець із зовнішньої сторони «стінки».

У момент удару по воротах варто негайно атакувати їх з метою підстрахувати можливу помилку воротаря чи відбити м'яч, що відскочив від стійки чи поперечини воріт. При розіграші кутового удару допомагає воротарю гравець, який стає в ближньому куті воріт, щоб захистити його від удару ближнього до цього кута суперника чи перехопити м'яч, посланий суперником поруч із воротами (іноді два гравці в обох кутах воріт).

У деяких небезпечних ситуаціях чи при значному тиску на оборону захисникам не забороняється зіграти й на відбій, передати м'яч без адреси. Це дозволить і самим розібратися в обстановці, і знизити запал атакуючих нападаючих. Однак цей метод оборони повинен бути не більш ніж винятком із правил. Футбол – гра організована, і всі дії гравців повинні бути цілеспрямованими. Якій же фазі гри віддати перевагу? Значення мають всі три. Гра в кожній фазі і у всіх разом важлива для команди.

Однак перемога в матчі виражається різницею забитих і пропущених м'ячів. Більше забито і менше пропущено – команда перемогла. Звідси висновок: перевагу треба віддавати атаці. Це значить, що в грі треба зробити все, щоб команда більший час атакувала і менше захищалася. Чим довше й активніше команда атакує, тим більше в неї шансів забивати голи і менше пропускати. Але як цього домогтися? Рекомендується збільшити проривну і підсилити ударну міць команди, а в обороні – зміцнити ігрову дисципліну, діяти просто і надійно, не дозволяти гравцям оборонних ліній ніяких вільностей, підвищувати індивідуальну майстерність футболістів.

Акцент на атаку в грі команди – надзвичайно важливий фактор для підвищення майстерності юних футболістів і колективів.

Звичайно, було б безглуздо обмежити всю гру якимись твердими рамками. Для команди і футболістів не можна написати партитуру, за якою треба було б грати тільки так, а не інакше, тому що гру футболістів неможливо запрограмувати «від» і «до». Та й у

своїй специфічній ролі, при грі на своєму місці, кожен футболіст має право на творчість, яка корисна команді.

Так, у загальній і індивідуальній тактиці передбачені (у різних фазах матчу) обов'язкові дії гравців. Ефективність яких підтверджена досвідом окремих футболістів і команд у ситуаціях, що повторюються в процесі суперництва багаторазово. Але ситуації в грі можуть бути і непередбачуваними, незвичайними, часом навіть неймовірними, що виходять за межі нормальних, звичних, знайомих. Та й вибір розв'язання конкретного (навіть знайомого) завдання може мати варіанти. Позбавляти гравців творчості не має права жоден тренер. Але творчість будь-якого гравця повинна служити насамперед інтересам команди.

Творчий прояв діяльності в грі властивий талановитим, тактично грамотним чи досвідченим гравцям. Але й у юних футболістів є прагнення до розв'язання тактичних завдань саме у творчому плані. Мета тренера – не придушувати це прагнення, а підтримувати і заохочувати все оригінальне в діях гравця з користю для команди. Навіть у клубі «Шкіряний м'яч» є чимало хлопців з оригінальною манерою гри і коронними технічними прийомами. Чим більше творчих особистостей у команді, тим цікавіша й ефективніша гра команди.

## 6. «СВОЯ ГРА»

«Своя гра» є в кожній команді. Заснована вона на ряді принципів, на основних положеннях, які повинні дотримувати гравці в матчі. «Своя гра» — це награний, добре відрепетируваний по всіх компонентах тактики спосіб досягнення мети командою.

Таку відточену в тактичному плані гру можна нав'язати супернику більш слабкому чи незнайомому і спробувати навіть сильному, що застосовує на чужому полі варіант «виїзної моделі».

Які ж основні тактичні принципи «своєї гри»? Для тієї чи іншої команди вони можуть бути різними. Розробляє ці принципи тренер з огляду на можливість і майстерність гравців, кваліфікацію і клас команди.

«Свою гру» необхідно починати формувати з дитячих і юнацьких команд.

Принципи «своєї гри» можуть бути приблизно такими:

1. У кожному матчі повною мірою виявляти високі моральні і вольові якості.



З цього випливає, що кожен футболіст повинен керуватися в грі почуттям товарищескості, відповідальності перед колективом, совісті; необхідністю грати дружно, допомагаючи один одному та уникаючи всіляких докорів на адресу товаришів, проявом сміливості, рішучості, мужності, ініціативи, не допускаючи випадків симуляції на полі і показуючи належну витримку.

2. Грати різко, але коректно, суворо дотримуючи закону спортивної етики і правила суперництва.

Цей принцип вимагає від гравців суворого дотримання ігрової дисципліни, коректного відношення не тільки один до одного, але і до суперників, до арбітрів, поважного – до глядачів. Слідуючи цьому принципу в матчі, команда завойовує добре відношення до себе з боку суперників, симпатії глядачів. Грати за правилами неважно, якщо футболіст відрізняється високою спортивною культурою. Правила гри – закон, кодекс честі. Тактика гри команди від суворого дотримання правил кожним тільки виграє.

3. Грати за системою 1 +4+3+3, у комбінаційному плані, у підвищеному темпі».

Система 1+4+3+3 сприяє росту майстерності гравців, розвитку комбінаційного стилю, підвищенню результативності.

Підвищений темп змагання гри вводить футболістів в ігровий режим команд-майстрів, поліпшує ступінь фізичної готовності, поступово розширює їхні можливості. Крім того, підвищений темп гри сприяє розвитку та удосконаленню швидкісної техніки.

4. Атакувати і захищатися всією командою.

У грі команди не може бути роз'єднання ліній. Лінії команди повинні бути гармонійно зв'язані між собою як в атаці, так і в обороні. Не повинно бути в грі такого явища, як розрив зв'язків між захисниками і нападаючими в ході атаки на дистанцію більше ніж довга передача. Таке положення позбавляє захисників не тільки можливості підключатися до атак, але і підтримувати партнерів, що атакують. Порушення цього принципу навіть одним захисником ламає струнку систему й атаки, й оборони. Неприпустимо також, щоб півзахисники відставали від нападаючих під час атаки на 20-30 м. Таке відставання означає добровільну відмову від активної участі в атаці. А без підтримки півзахисників атака згасає і нерідко зривається. Щось подібне створюється, коли нападаючі після зриву

атаки відходять дуже повільно на вихідні позиції, втрачаючи зв'язок зі своєю обороною. Така тактика не приносить команді нічого, крім шкоди. Ще гірше, якщо півзахисники (навіть хтось один) не повертаються в оборону, розриваючи зв'язок із захисниками. Цим можуть скористатися півзахисники суперника з метою посилення атак своєї команди. У фазах атаки й оборони обов'язкові активні дії всіх гравців команди. Принцип «всі - в атаці, всі - в обороні» повинен неухильно дотримуватися всіма гравцями.

#### 5. Грати в комбінаційному, атакуючому стилі.

Цей принцип – непорушний закон для всіх футболістів. Він знаходить застосування як в атаці, так і в обороні. Це не означає, що індивідуальна гра заборонена. Така гра теж потрібна, але в міру. Комбінаційна манера гри і ефективна, і ефектна. Результативний, гарний футбол – радість не тільки для граючих, але і для тих, заради кого грають, – для любителів футболу. Комбінаційний стиль гри об'єднує футболістів у команду, робить колектив сильнішим і мобільнішим у всіх фазах гри. Це не раз доведено всіма провідними командами на чемпіонатах світу і Європи, у різних турнірах на стадіонах різних країн. Комбінаційний стиль – фундамент світового футболу, фундамент інтересу до гри, привабливості футболу. У тактичному плані комбінаційний стиль – основа атаки та оборони. Атакуючий стиль, манера дії з акцентом на атаку відповідають цілям гри. Перемогти без атаки неможливо. Прагнення до перемоги виховує в гравців цілеспрямованість, ініціативу, волю, підвищує і розширює рівень тактичного мислення.

#### 6. Організовувати атаки по обстановці, а контратаки - швидко.

Що означає «по обстановці»? Коли м'яч виходить із гри, атака починається після деякої паузи. Пауза ця може бути і короткою (коли м'яч виходить за лінію воріт), і досить довгою. Обстановка ж до введення м'яча в гру може складатися по-різному. Суперник встиг зайняти оборонні позиції – отже, треба ретельно готувати атаку, тому що хід її розвитку багато в чому залежить від першої передачі. Головне в організації атаки – знайти адресу, кому треба послати м'яч, не втративши його, чи провести стандартну комбінацію, що дасть хід атаці. Треба трохи (у межах правил) подовжити паузу, якщо до цього суперник безперервно атакував ворота: така пауза трохи зменшить запал атакуючих і водночас дасть можливість партнерам володіючого

м'ячем трохи перепочити. Залишається небагато часу до кінця матчу, а команда виграє – подовжити паузу; програє – скоротити паузу до мінімуму. Цього правила треба дотримуватися у всіх випадках, коли необхідно. Але в іграх дитячих (та й юнацьких) команд треба дорожити матчевим часом; воно укорочене і дається для підвищення майстерності гравців. У цих випадках, мабуть, незалежно від обстановки на полі, немає потреби у подовжених паузах.

#### 7. Розвивати атаки з акцентом на фланги.

Введення цього принципу у «свою гру» виправдане тим, що крайні нападаючі команди – швидкі, а цей напрямок не завжди укріплений суперником. Акцент треба робити на той фланг, де вдалося виявити слабкості в обороні суперника.

#### 8. Дотримуватися оптимального темпу гри.

Уже юнацьким командам варто грати в підвищеному темпі. Такий темп заощаджує ігровий час. Підтримувати його в іграх дитячих (та й юнацьких) команд важко: часом не вистачає ще в хлопців спеціальної витривалості і тонкості тактичного розуміння гри, слабкі технічні навички. Грати в темпі – не означає поспішати. Треба грати активно і грамотно, уникаючи технічного браку. А грати так – значить вчасно і точно передавати м'яч.

#### 9. Завершувати атаки в темпі.

Щоб вводити цей принцип у «свою гру», треба добре знати тактику в цій стадії гри, можливості учасників, розучені й узяті командою на озброєння ігрові комбінації. Наприклад, якщо у вас серед нападаючих і півзахисників є рослі гравці, то атаки з флангу бажано завершувати високою передачею, а атакуючим займати позиції там, звідки можна вразити ворота.

10. В обороні широко використовувати комбінований активний метод.

Про цей метод мова вже йшла в розділі «Основні методи гри».

#### 11. В обороні діяти просто і надійно.

Оборона – справа вкрай серйозна. Вільності у вигляді обведення нападаючого, короткої поперечної передачі можуть привести команду до поразки. Перехопив передачу, відібрав м'яч у суперника – поквапся відіслати його партнеру. Це і просто, і надійно.

## 7. ТАКТИЧНИЙ ПЛАН

На кожний майбутній матч варто розробляти тактичний план саме цієї гри, з відповідними корегуванням у «своїй грі», з урахуванням стану своєї команди й особливостей суперника.

Тактичний план – це програма основних дій кожного гравця і команди в цілому в майбутньому матчі (з корегуванням у «своїй грі»).

Тактичний план на гру складають тренери на основі інформації:

- про ступінь готовності гравців своєї команди до матчу;
- про готовність і силу суперника (за результатами матчів, які вже відбулися за його участі), про передбачуваний склад команди, про стиль гри і т. д.;
- про умови, за яких буде проходити матч.

Інформацію про суперника можна одержати різними каналами, з різних джерел, цінність яких далеко не однозначна.

Особистий перегляд гри майбутнього суперника – краще і найбільш достовірне джерело інформації.

Тренер зобов'язаний бачити не тільки саме місце дії, але і те, як діють гравці в цей момент на інших ділянках поля. Інакше кажучи, у його сприйнятті повинна відбиватися вся картина гри. Якщо, наприклад, атака розвивається на одному фланзі, то тренер повинен бачити, як діють гравці в центрі, на протилежному фланзі і в тилу. Адже в будь-який момент ситуація може змінитися – передача м'яча в іншу зону, де гравці повинні бути готові до ефективних дій.

Особистий перегляд гри суперників збагачує тренера цінною інформацією для міркувань, зіставлень, висновків. Спостерігаючи за грою суперників, тренер може визначити рівень фізичної і технічної підготовленості команди та окремих гравців, використовувані в атаці та обороні методи і засоби, напрацьовані ігрові і стандартні комбінації, розкрити сильні і слабкі сторони суперників (як у складі, так і в грі), взяти на замітку лідерів, диспетчерів, бомбардирів. Але і це джерело інформації не завжди буває достовірним. Адже гра майбутнього суперника проти сильної команди дає в основному інформацію про його захист, а проти слабкого – розкриває насамперед його атакуючий потенціал. Для перегляду гри суперника краще вибирати матч із командою того ж класу.

Більш об'єктивні дані про гру тієї чи іншої команди може дати запис окремих сторін її гри. Надзвичайно важливо записати дії гравців у завершальній стадії атаки, вінцем яких стає удар по воротах.

У загальному обсязі інформації критичні матеріали преси (фахівців, досвідчених журналістів і оглядачів) також не можна ігнорувати.

Багато мати інформацію про кваліфікацію тренера команди-суперника. Досвідчений, авторитетний тренер може піднести сюрприз у вигляді нової системи гри, незнайомої комбінації, введення до складу команди незнайомого суперника гравця і т. д.

Варто враховувати і дані про стан поля, кліматичні умови (температуру повітря, вітер, сонце, дощ і т. п.).

Перед тим як приступити до розробки тактичного плану на майбутню гру, тренер повинен уважно вивчити всю наявну в його розпорядженні інформацію, щоб у складі і у грі суперників знайти слабкі ланки, використовувати їх для ефективної діяльності своєї команди. Треба враховувати і його сильні сторони, його козири, що він пред'явить у грі, і подбати про їхню нейтралізацію.

Маючи таку коротку характеристику суперника, з огляду на особливості його складу і гри, тренер починає зважувати і розставляти сили своєї команди з метою найбільш ефективного використання своїх сильних сторін в атаці і необхідному зміцненні деяких ланок в обороні.

Задовго до того як команди почнуть гру, тренер думкою прокрутить матч у своїй свідомості в різних варіантах тактичного плану, намагаючись намітити деякі його фрагменти на користь своєї команди. Така гра зміцнює віру тренера в правильності своїх суджень і припущень про те, що намічене буде сприяти досягненню кінцевої мети матчу.

## 8. ТАКТИКА ТА ІНШІ КОМПОНЕНТИ ГРИ

Теоретична підготовка футболіста і тренера – це не тільки сукупність досвіду, практики і знань в області тактики, але і знання методики підготовки футболістів до змагань, особливостей спортивного режиму.

Міцні і різнобічні знання допомагають гравцю скоротити час виховання і розвитку фізичних якостей, технічних і тактичних прийомів.

Коли ми говоримо, що футбол став складніший, розумніший, – ми говоримо про тактику: про системи, методи і засоби ведення гри, про ігрові і стандартні комбінації, про темп, про індивідуальні і колективні дії і т.д.

Теорія гри – це узагальнення досвіду, практики, основних ідей в області тактики. Практика, досвід збагачують тактику, так само як і теорія – практику. Розв'язання тактичних завдань у грі пов'язано з теоретичними знаннями та вміннями.

Тверде знання тактики дозволяє тренеру і гравцю спостерігати і дивитися гру, правильно аналізувати й оцінювати її, робити обґрунтовані висновки, сприяє розвитку тактичного мислення гравців.

### 8.1. Тактика і фізична підготовка

Дорослі команди грають два тайми по 45 хв з перервою в 10 хв, а діти і юнаки – 2х20, 2х25, 2х30, 2х35 і 2х40 хв.

Під час гри м'яч нерідко залишає межі поля, арбітр перериває хід подій, фіксує порушення правил футболістами, і чистий ігровий час у матчах скорочується. У середньому кожен дорослий володіє м'ячем не більше 3-3,5 хв за весь матч, а в іграх дитячих і юнацьких команд і того менше.

Що ж робить гравець без м'яча? Грає. Грає без м'яча: стоїть, рухається, бігає, стрибає, падає, встає, знову рухається. Його рухи можуть бути повільними і швидкими, часом гнучкими і спритними. В іграх, що проходять у високому темпі, футболістам доводиться діяти на великих швидкостях, а паузи настільки незначні, що називаються мікропаузами.

Чемпіонати світу і Європи, інші великі змагання останніх років показують: футбол стає більш швидким. Основна фізична якість, якою сьогодні повинен володіти футболіст, – швидкісна витрива-

лість, тобто здатність поєднувати швидкість і витривалість, перемищатися по полю і швидко, і багато.

Швидкість футболіста дозволяє йому успішно виконувати багато тактичних завдань.

Витривалість футболіста визначає його працездатність у підвищеному і високому ігрових режимах, здатність грати з усіх сил.

У зв'язку з розширенням функцій дій гравців, які не володіють витривалістю, у сучасному футболі грати важко. Зріс темп гри, скоротилися мікропаузи. Фактор часу стає вирішальним у досягненні мети матчу. Ефективність дій футболіста багато в чому залежить від того, наскільки гравець витривалий. Команда, гравці якої перевершують суперників у витривалості, завжди буде мати перевагу в темпі, у кінцівках таймів, у свіжості психіки, в якості виконанні технічних прийомів, а головне – у тактиці. У кінцевому рахунку в такої команди завжди виявляється більше шансів перемогти.

Спритність – невід'ємна якість футболіста, що виявляється в точних і швидких, різноманітних рухах у раптово мінливій ігровій обстановці. Майже всі дії з м'ячем – будь то удари ногами і головою, ведення м'яча з обведенням суперника, відбирання м'яча в підкаті – вимагають від гравця прояву координаційних здібностей.

А скільки спритних рухів треба іноді зробити, щоб відкритися, або навпаки, закрити суперника, знайти вихід для маневру в умовах великої скупченості чи просто вдарити по воротах.

Особливо спритним повинен бути воротар. Адже йому доводиться ловити і відбивати м'ячі в найбільш непередбачуваних ситуаціях. Після удар по воротах голкіпер стрибком відбиває м'яч, відразу встає, щоб зайняти потрібну позицію для відбивання повторного удару. Найскладніші стрибки доводиться робити воротарю, коли він змушений відбивати м'ячі, що летять у верхній кут воріт.

Спритні гравці сильні в єдиноборствах, точні в ударах (і, отже, у передачах м'яча), мистецьки керують тілом у процесі несподіваних і швидких рухів.

Футболісту потрібна сила, від якої, залежить швидкість польоту м'яча після ударів, якість передач м'яча на далекі відстані і багато чого іншого. Не обійтися футболісту без сили і в єдиноборствах із суперниками за оволодіння м'ячем.

Футболіст повинен бути гнучким, здатним до руху з повною амплітудою. Без цієї якості спортсмена можуть переслідувати

ушкодження (розтягування) м'язів і зв'язок. Відсутність гнучкості знижує швидкість рухів. Воротарям гнучкість допомагає у виконанні багатьох технічних прийомів при ловінні м'ячів.

Тільки сукупність фізичних якостей з акцентом на основні (швидкість, витривалість, спритність) сприяє підвищенню технічності футболіста і росту його майстерності.

Якісна фізична підготовка – фундамент всебічного розвитку футбольної майстерності гравців високого класу.

## **8.2. Тактика і техніка**

Усі тактичні дії гравців і команди безпосередньо чи потенційно пов'язані з м'ячем. У грі все обертається навколо м'яча. Кожна з команд прагне володіти м'ячем якомога довше, щоб мати більше шансів на досягнення перемоги. Але заволодіти м'ячем – ще далеко не все. Зберегти його в команді, довести до воріт суперника, вразити ці ворота – ось головне завдання футболістів, що володіють м'ячем.

Важливе місце з технічного арсеналу команди по праву відведена ударам. Удар по м'ячу – один із головних елементів техніки футболу, здатних розв'язувати в грі основні тактичні завдання. Різноманітні удари дозволяють швидко переборювати простір, розігрувати комбінації, вразити ворота суперника. Правила дозволяють наносити удари по м'ячу будь-якою частиною тіла, крім рук. Найчастіше удари по м'ячу наносять ногами і головою.

Цінність удару визначається його якістю – точністю, швидкістю виконання, силою, маскуванню.

Правильне виконання удару гарантує гравцю точність напрямку польоту м'яча. Швидкість дозволяє уникати можливих перешкод із боку суперника. Сила забезпечує польоту м'яча високу швидкість, а маскування заважає супернику розгадати наміри гравця, що б'є по м'ячу.

Від кількості ударів по воротах багато в чому залежить відсоток реалізації голевих моментів, успіх в організації, розвитку і завершенні атак.

Далеко не в кожному ударі названі якості виявляються. Так, щоб послати м'яч високо і далеко (без адреси, аби убезпечити свої ворота), не потрібні ні особлива точність, ні знання секретів маскуванню. При передачах же м'яча до якості удару висувається комплекс



вимог, а в деяких передачах м'яча повною мірою повинні виявлятися всі кращі якості.

Техніка обслуговує тактику. Тому і вимоги до технічного оснащення гравця високі за всіма параметрами.

Розглянемо основні технічні прийоми, необхідні футболісту, щоб обслуговувати тактику гри своєї команди.

При розв'язанні різних тактичних завдань застосовують різні удари. Різноманіття ударів робить цей елемент техніки футболу універсальним «інструментом» у цьому питанні.

Удар середньою і внутрішньою частиною підйому. Ці удари дійсно універсальні. Вони знаходять у грі широке застосування, тому що розв'язують практично всі численні тактичні завдання (всі види передач, найрізноманітніші комбінації). Цим ударам властива насамперед сила. Сильним ударом можна адресно спрямувати м'яч (партнеру, у зону) на 60-70 м перевести з флангу на фланг, зіграти на відбій біля своїх воріт, а головне – обстріляти ворота суперників. Сильний удар додає величезну швидкість польоту м'яча.

Удар зовнішньою частиною підйому. Не має великої сили. Але один зі способів виконання такого удару (коли удар наноситься не по середині м'яча, а по його краю) може бути підступний: м'яч летить по дугоподібній траєкторії. Такий удар прийнято називати різаним чи «сухим листом». Дугоподібність польоту м'яча (особливо при ударі у ворота) нерідко обманює воротаря, якому здається, що м'яч летить повз воріт. Такий удар дозволяє м'ячу обійти «стінку», побудовану воротарем поблизу своїх воріт при штрафному ударі, і ставить голкіпера в критичне положення.

Удар внутрішньою стороною стопи. Більш ефективний, коли має на меті передачу м'яча партнеру, що знаходиться на близькій відстані від того, що б'є. Цінність його – у точності і простоті виконання. Він часто знаходить застосування, коли доводиться вдарити по м'ячу з льоту. Велика площа зіткнення стопи з м'ячем гарантує надійність удару. Слабкість же його в тому, що він себе демаскує, і супернику не складає труднощів розгадати напрямок польоту м'яча після нанесення удару.

Удар носком. Цінний, але забутий удар. Вдарити по м'ячу носком так, щоб м'яч досяг мети, нелегко: треба потрапити у визначену позначку на поверхні м'яча, щоб м'яч полетів у потріб-

ному напрямку. Удар носком – сильний, в окремих ситуаціях – несподіваний для суперників, через що його теж можна віднести до розряду підступних.

На завершальній стадії атак буває чимало гольових ситуацій, в яких гравця що б'є, позбавляють можливості використовувати для посилення удару не тільки розбіг, але і замах. У таких ситуаціях і може виявитися незамінним удар носком.

Удар п'ятою. Сила такого удару – в його несподіванці, маскуванні, зумовленими рідким застосуванням і скритністю виконання.

Удари головою. У переважній більшості передач на довгу дистанцію м'яч летить по високій траєкторії й опускається в боротьбу, де вдарити по ньому можна тільки головою. Цей удар для виконання не дуже складний, але, при цьому, важко вгадати куди полетить м'яч після удару. Великої розмаїтості, як в ударах ногами, в ударах головою немає. Але цінність таких ударів у виконанні деяких тактичних завдань не менша. Грати головою – означає свідомо передавати м'яч партнеру, спрямовувати м'яч у ворота чи опускати на землю, відбивати подалі від воріт (якщо є в цьому необхідність).

Удари стегном, коліном, грудьми можуть розв'язувати дрібні тактичні завдання. Тому якої-небудь ваги в тактиці гри не мають.

Гравців, що володіють різноманітними ударами високої якості, цінують у командах на вагу золота. Вони – бажані партнери, їхні передачі вивірені до сантиметрів, а удари по воротах точні. Серед них багато конструкторів атак, диспетчерів, бомбардирів.

Зупинка м'яча. Не менш важливий, ніж інші, технічний елемент. Зупиняють м'яч, який котиться, летить, опускається, відскочивший від землі. Зупиняти м'яч треба для того, щоб взяти його під контроль, підготувати для наступних дій (ведення, удару). Наносити удари по м'ячу, коли він знаходиться на землі, легше, зручніше, звичніше. Велику частину часу гри м'яч знаходиться на землі. Удари з льоту і з напівльоту значно сутужніші і вимагають від гравця (як і удари головою) високої координації рухів. При ударі по м'ячу з землі траєкторія польоту м'яча найбільш ефективна, передача – точніша. Гравець наносить удари з обох ніг, та й прийомів у нього більше, ніж при грі головою чи при ударах з льоту чи з напівльоту. От чому зупинка м'яча теж сприяє вдалій грі. М'яч, який котиться чи летить, можна зупинити «намертво», не додаючи йому якого-небудь

руху. Найчастіше так зупиняють м'яч подошвою чи внутрішньою стороною стопи, на носок. Але цей спосіб не ефективний, тому що не «готує» м'яч до наступної дії і вимагає додаткового торкання, щоб можна було б вдарити по м'ячу чи вести його. При цьому губиться час. Легко зупинити м'яч, який котиться, складніше – що летить (так ще на незручній висоті) чи в момент відскоку від землі на рівні живота. Надзвичайно важливо вміти зупиняти м'яч одним рухом, в одне торкання, і так, щоб відразу можна було б підготувати до подальших тактичних дій – вести м'яч, передати його, пробити по воротах. Так, якщо в момент приймання (зупинки) м'яча гравця стрімко атакує суперник із фронту, то треба зупинити м'яч, додавши йому деякий рух вбік. Завдання зупиняючого (ногою, грудьми, стегном) м'яч, який летить, швидко опустити його. Зупинку м'яча варто вважати другим за важливістю елементом техніки, що має відношення до успішних тактичних дій.

З погляду тактики, зупинкою м'яча треба частіше користатися на середині чи на половині поля суперника і рідше – у глибині своєї оборони.

Ведення м'яча. Ведення являє собою серію (різної тривалості) несильних коротких ударів, що додають руху м'яча потрібний напрямок, із завданням перебороти якусь відстань. Звичайно, ведення жадає від гравця належного рівня виконання рухів. Варто вести м'яч так, щоб він ні на секунду не виходив з-під контролю гравця. Водночас футболіст повинен постійно бачити поле й оцінювати зміни в ігровій обстановці (щоб у разі потреби вчасно і точно, адресно передати м'яч). Ведення м'яча – не мета, а засіб, і коли змушують обставини, треба вміти вчасно від нього відмовитися, якщо можна виконати те ж завдання (перебороти простір) більш ефективним засобом. Вести м'яч слід тоді, коли є для цього вільна зона і немає адреси для передачі м'яча, чи тоді, коли партнерам треба виграти час для виходу в зону, де можна одержати м'яч безперешкодно. Треба навчитися вести м'яч швидко (щоб суперник, що залишився в тилу, не встиг повернутися до лінії своєї оборони). Не слід зближатися із суперником на коротку дистанцію, якщо немає наміру обвести його з ходу – краще зробити передачу ще у вільній позиції.

Обманні рухи (фінти) – це рухи, які застосовує гравець, який не має вільних дій із м'ячем, скований суперником, знаходиться в

цейтноті часу і простору. Наприклад, тільки одержав гравець від партнера м'яч, як відразу виявився заблокований суперником. Щоб не втратити м'яч необхідно підсилити контроль над м'ячем. А значить, йому вже не вдасться правильно оцінити навколишнє оточення і виконати жодного тактичного завдання. Вийти зі скрутного становища може допомогти фінт. Замахнувшись ногою нібито для удару в якомусь напрямку, тим самим відволікти суперника в цю сторону, він, продовжуючи володіти м'ячем, одержує можливість рухатись в іншу сторону і отримати деяку свободу дій. Якщо гравця, що веде м'яч, переслідує суперник, то володіючий м'ячем часто змінює ритм руху і, миттю, коли суперник запізнився з реакцією і загальмував, робить ривок. А відірвавшись від переслідувача, одержує можливість безперешкодно вийти, а потім передати м'яч на вільне місце.

Висока технічна оснащеність голкіпера підсилює оборону воріт і підвищує значення організації атак і контратак. Якщо воротар не володіє сумою технічних прийомів ловлення чи відбивання м'яча, він нерідко буде ставити свої ворота під удар суперників. Відскочивший від воротаря чи неправильно відбитий м'яч може бути добитий у ворота. Невдало вибитий чи викинутий воротарем м'яч теж загрожує воротам.

Усі елементи техніки мають тактичну спрямованість. Володіючий м'ячем гравець повинен вміло розпорядитися ним, не втратити його, не виявитися винуватцем зриву атаки команди, не допустити, щоб його технічна помилка привела до зриву атаки чи до загрози своїм воротам.

Техніка – дуже важливий компонент футболу. Великий її арсенал. Невпинно підвищувати свій технічний потенціал – завдання номер один для кожного футболіста. Технічному удосконалюванню немає межі. Підвищенню технічної майстерності сприяють висока культура тренувань і змагань, цілеспрямованість, наполегливість, воля і працьовитість гравців. Величезна в досягненні цієї мети і роль індивідуальних тренувань.

### **8.3. Тактика і правила гри**

Правила – це кодекс футбольних законів, що вимагають від гравців неухильного виконання. Суворе їхнє виконання позитивно впливає на зміст і тактику гри. Будь-яке порушення правил арбітри фіксують, а порушників карають

Із сімнадцяти діючих правил майже кожне має те чи інше відношення до тактики. Зупинюся на деякі з них.

#### Правило 1. Поле для гри

Поле для гри являє собою прямокутник довжиною від 90 до 120 м і шириною від 45 до 90 м. Для міжнародних матчів поле повинно бути довжиною від 100 до 110 м і шириною від 64 до 75 м.

Отже, поля можуть бути довші і коротші, ширші і вужчі. Розміри поля можуть безпосередньо впливати на тактику гри: довге поле вимагає застосування головним чином довгих і середніх передач, інших тактичних зв'язків у ланках і лініях, відмінної фізичної підготовки гравців; вузьке диктує команді організувати і розвивати атаки з акцентом на фланги (щоб розширити фронт атаки) Коротке поле дає можливість збільшити темп гри, частіше обстрілювати ворота. Варто також пам'ятати, що ширина ліній розмітки поля входить до розмірів відповідних площ і ніби попереджає гравців, що порушення правил на лінії карається так само, як і порушення в самій площі. Так, за гру рукою чи за застосування грубого прийому проти суперника на лінії штрафної площі правила карають винного так само, як якби він порушив правило в штрафній площі; тобто у своїх воріт – одинадцятиметровим ударом.

Поza полем не можна грати м'ячем. Але в спірних моментах (коли гравець у чомусь сумнівається) краще продовжувати грати до рішення арбітра, ніж сигналізувати арбітру про вихід м'яча з гри.

#### Правило 4. Екіпірування гравців

Гравець не повинен носити на собі екіпірування чи предмети, що являють небезпеку для інших гравців. В єдиноборстві, у боротьбі це небезпечно для суперника. Арбітр, помітивши порушення правила, тимчасово вилучає порушника, а гра продовжується. Одна з команд діє тепер у меншості. Змінився чисельний склад команди – природно, іншою стає тактика. Ослаблення команди (навіть на короткий час) може закінчитися поразкою.

Правилами визначаються і вимоги до форми. Зокрема, шипи на бутсах повинні бути визначеної висоти і форми, виготовлятися з визначеного матеріалу і зі шкіри, гуми, алюмінію, пластмаси. Порушення цього правила може зашкодити команді. До прикладу, гравець одержав травму. Потрібна заміна. Гравець, який виходить на заміну, показує свої бутси асистенту арбітра. Той виявляє порушення

правила 4 і пропонує гравцю замінити бутси. Якийсь час його команда грає в меншості (доти, доки арбітр не дозволить порушнику вийти в поле).

Форма гравців повинна бути охайною – чистою, вигладженою, єдиного кольору (крім одягу воротарів). Не можна грати в різній формі, зі спущеними гетрами і т. д.

#### Правило 5. Арбітр

Арбітр покликаний стежити за точністю виконання футбольних законів. Порушників правил він карає: призначає штрафні чи вільні удари в бік їхніх воріт, грубих і недисциплінованих гравців попереджає, а особливо винних вилучає з поля. Його рішення на полі остаточні. Він, і тільки він, визначає взяття воріт, фіксує час гри, а у виняткових випадках може навіть припинити гру. Заперечувати рішенням арбітра, сперечатися і не погоджуватись із ним – безглуздо. Кожен гравець повинен беззаперечно виконувати рішення арбітра і не відволікатися від гри. Порушення даного правила грозить гравцю попередженням, а особливо серйозне – вилученням з поля. Страждає від цього знов-таки тактика команди-порушника.

#### Правило 8. Початок та поновлення гри

Перед початком гри проводиться жеребкування для вибору сторін чи початкового удару.

Вибір воріт має велике значення для визначення тактики в залежності від положення сонця, від сили і напрямку вітру, від стану поля і від інших умов. Нерідко матчі починаються, коли сонце заходить, але світить ще яскраво. У цих випадках треба вибирати ворота по сонцю: це полегшує розвиток атак, тому що заважає граючим проти сонця, коли м'яч попадає в його промені (саме в таких ситуаціях вони і роблять прикрі помилки). У другому таймі, коли сонце може підійти досить близько до обрію, перешкод стає менше.

До вечора сильний вітер звичайно стихає. Тому вибір воріт для гри по вітру також може дати команді деякі переваги: м'яч у цьому випадку летить довше, розширюється зона удару. Та й переміщатися по полю легше.

Якщо ж умови для гри нейтральні, то треба вибирати початок гри: такий вибір дозволить з перших же секунд захопити ініціативу, легше ввійти в гру.

### Правило 11. «Поза грою»

Гравець знаходиться в положенні «поза грою», якщо він ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч, крім випадків, коли:

а) гравець знаходиться на своїй половині поля;

б) не менш двох гравців команди суперника знаходяться ближче нього до їх лінії воріт.

При цьому, знаходячись «поза грою», гравець не буде покараний арбітром, якщо він:

а) просто знаходиться в положенні «поза грою», але не бере участі в грі;

б) одержує м'яч безпосередньо після удару від воріт, кутового, вкидання м'яча із-за бічної лінії чи спірного.

Положення «поза грою» визначається не в момент приймання м'яча гравцем, а в момент передачі йому м'яча партнером. У грі команди нерідко використовують правило «поза грою» як тактичний засіб для зриву атаки суперника, як один із засобів збереження своїх сил.

### Правило 12. Фоли та неналежна поведінка

Це правило особливо повинно звертати увагу тренерів і гравців, оскільки охоплює численні випадки порушення правил, які караються штрафними і вільними ударами, попередженнями й вилученнями гравців. Незнання і порушення його теж неминуче веде до зриву атак, до падіння темпу, до зниження якості й емоційного накалу, інтересу до гри з боку глядачів, до зриву тактичних задумів і зрештою до добровільної здачі тактичних позицій. Нерідко наслідком порушення даного правила стають голюві ситуації у своїх воріт і навіть поразки в матчах. Крім того, груба і небезпечна гра може привести до серйозних травм.

Правило 12 регламентує поведження футболістів на полі. Нетактовне, анти-спортивне поведження футболістів повинно негайно припинятися арбітром, а порушники суворо каратися. Кожне вилучення (найчастіше такому покаранню піддають за невиконання даного правила) змушує потерпілих змінювати тактику гри.

### Правило 13. Штрафні та вільні удари

Порушення багатьох пунктів правила 13 спричиняє покарання штрафним ударом. Поблизу воріт це дуже небезпечно. М'яч, забитий зі штрафною удару, зараховується. Та й вільний удар може виявитися настільки ж небезпечним.

Особливо небезпечний вільний удар у межах штрафної площі.

#### Правило 14. Одинадцятиметровий удар

Призначення такого удару – найсерйозніше покарання гравця і, природно, всій команді за гру рукою чи за навмисно грубу гру у своїй штрафній площі. Навіть класному воротарю відбити удар з 11 м дуже складно, м'яч, пробитий з достатньою силою біля стійки воріт, не дає часу голкіперу зробити потужний стрибок. І все-таки іноді воротарі навіть такі удари відбивають.

Іноді один одинадцятиметровий може вирішити результат не тільки матчу, але й всього турніру. Звідси важливість турботи про те, щоб у кожній команді мати фахівців-пенальтистів.

#### Правило 15. Вкидання м'яча, Правило 16. Удар від воріт, Правило 17. Кутовий удар

З цих правил команди можуть мати тактичні вигоди, починаючи атаку з однієї зі стандартних комбінацій.

Знання і тверде виконання правил змагання підсилює атаку й ударну міць команди.

Порушення правил однієї з команд означає надання команді-супернику права почати атаку.

Введення м'яча в гру, як правило, пов'язане з початком проведення комбінації (у першу чергу стандартної, що дає великі можливості для успішного розвитку атаки чи для її завершення). Команда, що порушила правило, втрачає м'яч, отже, дає можливість організовано почати атаку супернику.

Грубе порушення правил, недисципліноване поведження гравців може викликати вилучення винних з поля і накладення санкцій (у вигляді дискваліфікації), що у свою чергу змусить потерпілих змінювати склад і тактику гри.

### **8.4. Тактика і психологічна підготовка**

Хлопчик чи юнак, який любить футбол, мріє стати майстром шкіряного м'яча, грати в командах вищої (чи першої) ліги, у збірній країни. Мріяти треба. Але в сто разів важливіше вміти боротись за здійснення мрії, переборюючи найбільші труднощі на шляху до її досягнення.

Футболіст може багато чого домогтися, якщо він у спортивній формі і добре підготовлений психологічно.

Футбол – змагання не двох спортсменів, а двох колективів, команд. Висока спортивна форма всіх гравців може стати важливим



помічником команди на шляху її до успіху. При цьому важливим елементом вважається психологічна готовність гравця до змагання.

Підсумки виступу команди у великомасштабних змаганнях (на чемпіонаті світу, Європи, країни), за інших рівних умов із суперниками, значною мірою залежать від якості психологічної підготовки гравців.

У психологічній підготовці дуже важливий характер завдань, поставлених перед командою. Завдання ці повинні бути посильними і відповідати можливостям команди на сьогодні з перспективою на завтра.

Особливі (чималі) труднощі в психологічній підготовці виникають у тренерів дитячих і юнацьких команд: адже психіка дітей (та й юнаків) ще недостатньо стійка, інколи дуже вразлива.

Головні засоби впливу тренера на психіку футболіста – слово, голос, інтонація. Слово тренера може підняти гравця на спортивний подвиг, а може і звести всі зусилля нанівець. Слово тренера повинно бути справедливим, переконливим, дохідливим і правильним. У ньому не місце докорам, безтактності, брутальності. Голос тренера повинен змінюватися в залежності від обставин і від того, з ким наставник веде розмову. Але в принципі необхідно зберігати середню тональність і не переходити ні на високі ноти, ні (тим більше) на грубий крик чи лемент. Треба знати, коли підвищити, а коли знизити тон.

У роботі з дітьми не завжди спрацьовують «дорослі» підходи і методи.

Оскільки юний організм завжди збудити простіше і швидше, у мобілізації хлопців добродійна роль інтонації в голосі тренера (особливо з відтінком доброзичливості).

Бажання грати в хлопців величезне. Перед початком матчу вони жваві й емоційно збуджені – так і рвуться скоріше вийти на поле! Проте одним вдається зберігати впевненість і зовнішній спокій, інші хвилюються, нервують, переживають. Деяке передстартове хвилювання цілком обґрунтовано і виправдано, оскільки байдужих до гри серед них немає і не повинно бути. Але зайве хвилювання може перешкодити правильно діяти на полі тактично.

Стан підвищеного збудження у футболістів може викликати і сам тренер, якщо, даючи установку на гру (у день матчу), буде зайвим вимогливо говорити про завдання команди «виграти за будь-яку ціну». Ще гірше, якщо ця вимога висловлюється «достроково» і в такій формі, яка не допускає навіть спроби заперечити: «Виграти, виграти, і тільки виграти!». У результаті такого «перенакачування» у свідомості

гравців виникне ізольоване вогнище порушення, що може спочатку загальмувати, а потім і придушити всі інші початки. Для хлопців і так зрозуміло: змагатися вони виходять для того, щоб перемагати. І надто часто нагадувати їм про це немає потреби.

Даючи установку на гру, тренер повинен стежити за тим, як вихованці сприймають її. І тут багато варіантів: одні беруть вказівки тренера до уваги як належне, інші – із сумнівами і побоюваннями, що переростають у зайве хвилювання.

Тому з такими хлопцями необхідно поговорити в доброзичливому тоні окремо: заспокоїти, зняти з них зайве збудження. Перезбудження може бути і загальним, якщо тренер представить суперника занадто грізним. Характеризуючи дійсно сильного суперника, треба детальніше зупинитися на його слабкостях і менше говорити про переваги і навпаки, слабого – представити більш сильним, ніж він є насправді, щоб не викликати у футболістів зайвого збудження, страху чи в іншому випадку повного заспокоєння і самовпевненості, що знижують передігровий тонус і послаблюють старанність підготовки до матчу. Як зайва обережність, так і надмірна впевненість в успіху небажані: згубно відбиваючись на тактиці гри, вони додають діям гравців квапливість чи інертність. Підвести всіх дітей до оптимального передстартового стану, до загального знаменника допомагає розминка перед грою. Надмірно збудливі юні футболісти повинні виконувати гімнастичні вправи в уповільненому темпі, апатичні – у більш швидкому.

Звичайно розминка складається з двох частин – гімнастичних і бігових вправ. Навантаження для хлопців можна регулювати швидкістю виконання цих вправ і вправ із м'ячем (передач, ударів по воротах, а також гри з м'ячем 5x5 у «квадраті»). Така програма розминки дозволяє тренеру зрівноважити у вихованцях стан готовності до початку матчу.

У процесі гри тренеру не слід демонструвати гравцям свій психологічний стан (він може виражатися в помітних для футболістів збуджених рухах; у надмірно активному керівництві грою): хвилювання наставника відразу передається учням. Неправильно діють тренери, прагнучи підказати футболісту вірний хід у момент, коли той уже сам вибрав рішення конкретного тактичного завдання: сигнал тренера викликає в гравця розгубленість, ставить перед необхідністю швидко вибирати вже з двох можливих рішень одне. Гравець гає час, губиться й у багатьох випадках помиляється. Вчити треба не в процесі

гри, а під час тренувань. Позбавляти гравця ініціативи – значить виховувати з нього «автомата». Навпаки, у дитячому і юнацькому віці всіляко заохочувати ініціативу футболістів, якщо її прояв йде на користь команді. Ініціатива – сестра творчості, а творчість гравця в процесі матчу, спрямована на оригінальне рішення зумовлених матчем тактичних завдань, – ознака здібностей, навіть таланта футболіста.

Досвідчені гравці налаштовують себе на суперництво кожен по-своєму: хто – самопереконанням, заспокоєнням; хто – розминкою.

Є у футболістів і різні прикмети, що можуть і кращому налаштуванню на гру сприяти і заважати цьому. З цим злом тренера треба рішуче боротись, всіляко розбивати віру в будь-яку прикмету.

Прикмети заважають мобілізації футболіста на гру, загалом стають дуже серйозною перешкодою й у мобілізації всієї команди.

Для належної психологічної підготовки футболіста необхідно мати гарне здоров'я і самопочуття. Гравець завжди повинен бути здоровий, не допускати яких-небудь захворювань чи травм із власної вини.

Бадьорий настрій, бажання грати (і не просто, а добре, доставляючи радість собі і задоволення любителям футболу).

Суворо дотримуватися спортивного режиму – ніяких відхилень, жодного відступу від встановленого розпорядку.

Добре знати суперників. Аналізувати і подумки візуалізувати особистий план дій у майбутньому матчі.

Про гру думати в дні до неї. А в день гри – відволікатися від футболу (щоб зберегти свіжість психіки): читати книги, журнали, газети, грати в шахи і шашки, робити прогулянки і розмовляти з товаришами на відволікаючі теми.

Не перебільшувати сили суперника. Це може привести до втрати почуття впевненості, до виникнення думки про поразку і її наслідки, зрештою – до зниження емоційного настрою.

Не кінцевий результат змагання повинен займати гравця, а сама гра, пошуки методів і засобів досягнення перемоги, доцільних дій, взаєморозуміння з партнерами.

Будь-яка демобілізованість, викликана почуттям самовпевненості і недооцінкою сил суперника, веде до зниження ігрового тону і боєдатності футболіста.

Потрібні мотиви для всебічної мобілізації. Без них важко налаштувати себе на бойову гру з повним викладенням сил. А слабкий настрій одного стає сильним вірусом, що вражає партнерів.

Щодо психологічного настрою в процесі матчу – ще до початку гри можна ефективно для команди впливати на суперників. Так, дружнє і гучнє (на єдиному подиху) вітання суперників демонструє єдність команди, її дружнє, високе налаштування на гру. Треба дружно вітати і глядачів (деякою мірою це ще до гри допомагає завоювати їхню симпатію), після чого розбігтися по полю і зробити трохи демонстративних (у міру) прискорень, ще раз показуючи суперникам впевненість і готовність до боротьби на будь-якому рівні.

Почати гру треба в темпі і намагатися швидко захопити ініціативу. Добре, якщо з першої спроби вдасться заздалегідь підготовлена ефективна стандартна комбінація, вона викликає в стані суперника настороженість. Вже з початку гри бажано продемонструвати сміливість, рішучість і безкомпромісність в єдиноборствах. Дружний початок напевно задасть високий емоційний фон усій грі. А якщо на перших же хвилинах суперництва вдасться і матеріальну перевагу одержати (забити гол), то можна не тільки викликати в рядах суперників деяку розгубленість, а і зламати їхню гру, порушити тактичні плани.

Монолітність команди багато в чому залежить від взаємин гравців у процесі гри. Ніхто не повинен відразу ж реагувати на помилки партнера негативно. Треба продовжувати грати так, начебто нічого не трапилось. У грі не повинно бути докорів на адресу партнера, тим більше грубого вираження невдоволення; адже кожний, навіть найменший прояв нестриманості, не тільки виводить з рівноваги гравця, який допустив помилку, але і псує настрій усім іншим. Навіть помилка, яка вартувала гола, не повинна засмучувати партнерів, викликати грубої і недостойної футболістів реакції. Зіпсувати настрій партнеру – значить зіпсувати його гру.

Колективного осуду вимагає негідна брутальність спортсменів (особливо навмисна), симуляція, провокації (з метою отримання переваг для команди), недисциплінованість, грубе порушення спортивної етики. Кожний з таких вчинків і провин знижує і тактичний (не говорячи вже про морально-вольовий) потенціал команди.

У грі важливо виявляти високу активність. Вона впливає на суперника, підкоряє його, робить його слабкішим. Подавлений, він гірше виконує свої тактичні функції, послабляючи в команді якусь ланку.

Персональна опіка виводить суперника з психічної рівноваги. Опікуваний губиться і нервує. Порушуються тактичні зв'язки в його ланці. Фактично це означає, що в команді стає ніби на гравця менше.

Особливо важливі перші й останні хвилини в матчі. Суперник погано розім'явся перед матчем, не готовий відразу запропонувати високий темп. Тим самим він уступає ініціативу, виявляється в ролі оборонця. Перехопити ініціативу завжди сутужніше, ніж володіти нею. У втомленого гравця втомлена психіка; порушуються реакція, сприйняття, увага і т. д. Гравець, що зберіг фізичну і психічну свіжість, завжди буде мати перевагу наприкінці матчу.

Гру команди неважко порушити, а в результаті – потерпіти поразку, якщо проходити повз багатьох так званих дріб'язків, що нерідко або мобілізують (якщо їх передбачити і ретельно врахувати), або демобілізують команду в психологічному плані.

Гол іноді викликає радість не тільки в того, хто його забив, але й в інших гравців. Останнім часом стало дурною модою після забитого м'яча дуже гаряче обійматися і цілуватися, бурхливо виражати свою радість зухвало гучним сміхом, жартами, поздоровленнями. У вольової команди з гарною психологічною підготовкою така реакція суперника на невдачу викликає лише приплив спортивної злості. Вона подвоїть, потроїть зусилля заради того, щоб вийти зі смішного положення. І хто знає, як завершиться матч.

Негативно позначається на якості психологічної підготовки пасивна оборона (числом, але не вмінням) після тимчасового успіху: в захисників знижуються вольові якості, а в найбільш потрібний момент їх у гравців не виявляється.

У не вольовій команді після пропущеного м'яча гравці, простіше кажучи, збентежені. Вольова ж команда, потерпівши в ході гри невдачу, відразу розпочинає атаку, розуміючи, що тільки так зможе домогтися перелому на свою користь.

Брутальність і недисципліноване поведіння на полі, апеляції до арбітрів і опротестування їхніх рішень, відсутність сміливості в прояві мужності – все це теж є не що інше, як недоліки в психологічній підготовці гравців, що безпосередньо впливають на поточну тактику гри.

Особистий приклад тренера багато в чому визначає високий рівень психологічної підготовки футболістів. Якість психологічної підготовки команди безпосередньо пов'язана з високою моральністю тренера. Тренер повинен служити для гравців прикладом у відношенні до справи і до членів команди, у дисципліні. Тренер за

покликанням – завжди людина високої культури, правдива, скромна. У цьому джерела його авторитету в гравців. Тренер ніколи не повинен вважати себе знаючим все. Напевно, й у його помічників і у вихованців є ідеї, що заслуговують на увагу. І не буде соромно, якщо він сприйме цінні поради знаючих людей на користь справи. Тренер не тільки фахівець, але і людина, старший товариш, гуманний і справедливий, що не цурається самокритики. Тренер, потребує від своїх вихованців суворого дотримання спортивного режиму, дисципліни і норм морального поведіння в колективі, зобов'язаний у першу чергу пред'являти такі ж вимоги до самого себе.

### **8.5. Культура змагань і тактика**

За більш ніж вікову історію футболу зібралися знання і досвід проведення й участі футболістів у змаганнях. Культура змагань також має відношення до тактики гри.

Культура насамперед пов'язана зі знанням правил гри, що вже диктують норми поведіння гравця на полі: що можна і добре, а що не можна і погано. Те й інше має пряме відношення до тактики. «Можна» і «добре» дозволяє грати, діяти, розв'язувати різні тактичні завдання, вибираючи для цього необхідні маневри з м'ячем і без м'яча, спрямовані на досягнення мети. «Не можна» і «погано» накладає заборону на продовження гри і наносить шкоду тактичним діям.

Але футбол це і видовище. Ігри чемпіонату світу збирають мільйонні аудиторії любителів футболу. Ця гра має і виховне значення. Все це висуває вимогу до гравців грати цікаво, красиво. Основний елемент краси – у тактичних діях гравців і команди. І якщо футболісти, команди насичують гру ігровими і стандартними комбінаціями, витончено виконаними (до цього треба прагнути), вони демонструють відразу два завдання – тактичне і естетичне.

Крім того, знання і дотримання правил гри, дисципліноване поведіння гравців на полі також є чинними прийомами тактики.

Охайна форма гравця, пристойний зовнішній вигляд, коректна, але смілива, рішуча, з елементами творчості гра теж сприяє рішенню тактичних задач.

Культура змагань невіддільна від тактики футболу.

Тактика – це рухливий елемент футболу, що знаходиться, у постійному розвитку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арпад Чанади. Футбол. Стратегия. М.: Физкультура и спорт, 1981.-201с.
2. Букатин А.Ю., Лукашин Ю. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. М.: Лабиринт Пресс, 2010. 352 с.
3. Вихров К.Л. Футбол в школе: Пособие для учителя. К.: Рад. школа. 1990. 192 с.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. К.: Здоров'я, 1989. 192 с.
5. Иванов М.А. Игровой метод как фактор, повышающий эффективность подготовки юных футболистов. М., 2014. 14 с
6. Костюкевич В.М. Футбол: Навч. пос. для студентів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. К.Вінниця, 1996. 262 с.
7. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів / Г. А. Лисенчук. К.: Олімп. л-ра, 2003. 272 с.
8. Михалкин Г.П. Футбол для начинающих. М.: ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2011. 144 с.
9. Романенко А.Н., Джус О.М., Догадеев М.Е. Книга тренера по футболу. К.: Здоров'я, 1988. 256с.
10. Симаков В.И. Футбол. Голы из стандартных положений! М.: Физкультура и спорт, 1982. 112с.
11. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. К.: Олімпійська література, 1997. 228 с.
12. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культуры / Под ред. Ю.И.Портних. изд. Второй перераб. и доп. М.: ФИС, 2009. 320 с.
13. Стратегія і тактика у футболі: метод. рекомендації / укл. М.М. Осадець., Чернівці: Рута, 2002. 54с.
14. Твіст П. Футбол: теорія і практика з передмовою Павла Буре. СПб.: Астрель, 2012. 288 с.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Состав. Ю.Ф.Бутман, З.И. Знаменская, Ю.Ф.Курьямина. М.: ФИС, 2012. 192 с.
16. Тренировка юных футболистов / Пер. с англ. М.: ООО Изд-во АСТ ООО Изд-во Астрель, 2013. 199 с.

*Навчальне видання*

**ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
У ФУТБОЛІ**

*Навчальний посібник*

Укладачі: **Осадець М.М., Байдюк М.Ю.**

Відповідальний за випуск – ***Кійко С.В.***

Літературний редактор – ***Лукул О.В.***

Технічне редагування та дизайн обкладинки – ***Цибуляк В.Д.***

Підписано до друку 12.04.2021. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний. Ум.-друк. арк. 5,6.

Обл.-вид. арк. 6,1. Тираж 50. Зам. Н-032.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету

58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2

e-mail: [ruta@chnu.edu.ua](mailto:ruta@chnu.edu.ua)

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №981 від 08.04.2002*