

Міністерство освіти і науки України  
Головне управління освіти і науки  
Харківської обласної державної адміністрації  
Красноградський коледж  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди

Методичний посібник

# **Техніка і тактика гри у футболі**

Красноград  
2010

Міністерство освіти і науки України  
Головне управління освіти і науки  
Харківської обласної державної адміністрації  
Красноградський коледж  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди

Затверджую  
Директор коледжу  
\_\_\_\_\_ С. І. Рябокінь  
\_\_ січня 2010 року

Методичний посібник

# **Техніка і тактика гри у футболі**

Красноград  
2010

**Укладач:** Івахненко Вячеслав Олександрович,  
викладач фізичного виховання, спеціаліст I категорії

**Рецензенти:** *Прохватило Галина Миколаївна,*  
голова циклової комісії викладачів фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист  
Красноградського коледжу ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

*Богатирьова Любов Василівна,*  
викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист  
Красноградського коледжу ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

*Денисенко Анатолій Петрович,*  
викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, старший викладач  
Красноградського коледжу ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

У посібнику розглянуті питання техніки і тактики гри у футбол. Особливість навчання техніко-тактичних прийомів, шляхи удосконалення підготовленості для гри у футбол.

Для вчителів фізичної культури, тренерів, студентів.

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії  
викладачів фізичного виховання  
Протокол №\_\_ від\_\_  
Голова циклової комісії  
\_\_\_\_\_ Г. М. Прохватило

Схвалено на засіданні методичної ради  
Красноградського коледжу  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди  
Протокол №\_\_ від\_\_  
Голова методичної ради  
\_\_\_\_\_ О. В. Монастирська

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	7
<b>I Розділ. Техніка гри</b>	8
<b>1.1. Техніка польового гравця</b>	8
1.1.1. Удари по м'ячу	9
1.1.2. Зупинки	18
1.1.3. Ведення м'яча	20
1.1.4. Відволікаючі дії (фінти)	22
1.1.5. Відбирання м'яча	24

1.1.6. Вкидання м'яча через бокову лінію	27
<b>1.2. Техніка гри воротаря</b>	27
1.2.1. Ловлення м'яч	27
1.2.2. Відбивання м'яча	29
1.2.3. Переведення м'яча	30
1.2.4. Кидки м'яча	31
<b>1.3. Вправи на розучування технічних прийомів</b>	31
1.3.1. Вправи на розучування техніки пересування	31
1.3.2. Вправи на розучування ударів по м'ячу	32
Удари ногами	32
Удари головою	33
1.3.3. Вправи на розучування зупинки м'яча	35
Зупинка ногами	35
Зупинка грудьми	35
Зупинка головою	36
1.3.4. Вправи на розучування ведення м'яча	36
1.3.5. Вправи на розучування відволікаючих дій	37
1.3.6. Вправи на розучування відбирання м'яча	37
1.3.7. Вправи на розучування вкидання м'яча	37
1.3.8. Вправи для розучування техніки гри воротаря	38
<b>II Розділ. Тактика гри</b>	39
<b>2.1. Тактика нападу</b>	41
2.1.1. Індивідуальна тактика	41
Дії без м'яча	42
Дії з м'ячем	42
2.1.2. Групова тактика	43
2.1.3. Комбінації в парах	44
2.1.4. Командна тактика	45
2.1.5. Основні принципи організації нападу	47
<b>2.2. Тактика захисту</b>	48
2.1.1. Індивідуальна	48
2.1.2. Групова тактика	49
2.1.3. Командна тактика	51
2.1.4. Захист проти швидкого розгортання нападу	51
2.1.5. Захист проти поступового розгортання нападу	51
2.1.6. Тактична підготовка футболістів	52
<b>2.3. Вправи для навчання тактичних дій</b>	54
<b>Література</b>	59

## **ВСТУП**

Активна рухова діяльність школярів у процесі занять фізичною культурою і спортом сприяє запобіганню перевантажень і перевтоми. Доцільність і ефективність рухової діяльності, як і будь-якої іншої, залежить від системи її реалізації, глибини наукового обґрунтування. Важливо, зокрема, знати характер і ступінь впливу на організм тих чи інших вправ, правильно варіювати навантаження. Усе сказане стосується й одного з найбільш популярних, масових і улюблених школярами видів спорту — футболу.

Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі, почуття товарищескості. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді. Опанувати технікою і тактикою гри у футболі школярі можуть на уроках і в секціях, фізичної культури, футбол розвивається швидкими темпами характер гри постійно змінюється у бік інтенсифікації діяльності усіх футболістів під час матчу.

## **I Розділ. ТЕХНІКА ГРИ**

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

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

у роботі.

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

### 1.1. Техніка польового гравця

*Техніка пересувань* включає в себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні — відкриття для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, підстраховка і т.д.

*Ходьба футболіста* дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

*Біг* — основний спосіб пересування у футболі — застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, зайняття певної позиції в обороні.

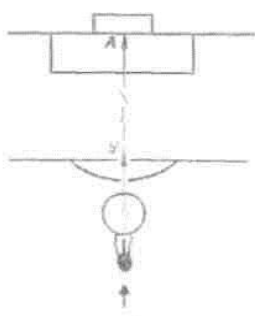
Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками — специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

*Футбол багатий різноманітними стрибками*, котрі використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг.

Ефективний спосіб — зміна напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються ривки в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

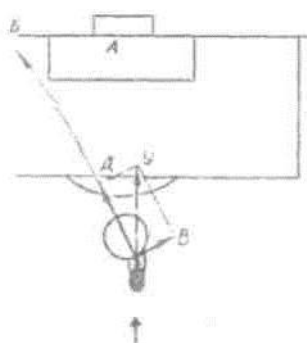
#### 1.1.1. Удари по м'ячу

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



це різаний удар. ним потрібно координувати траєкторію польоту

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

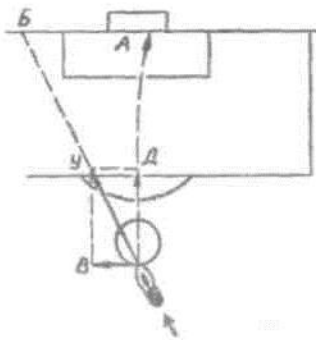


При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м'яча, то Такий удар не можна називати неточним: ристуватися так само, як і іншими, вибирати (передбачати) особливо

ретельно.

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

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з *Мал. 3* поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.



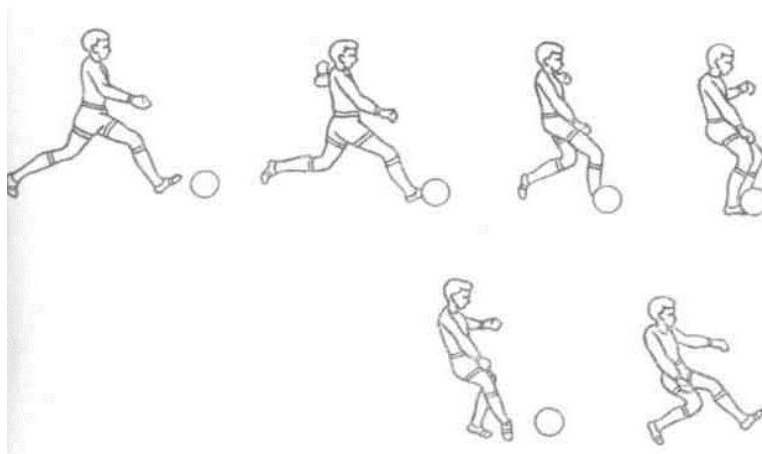
Попередня фаза — розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза - постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35 — 50 % останній крок розбігу.

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

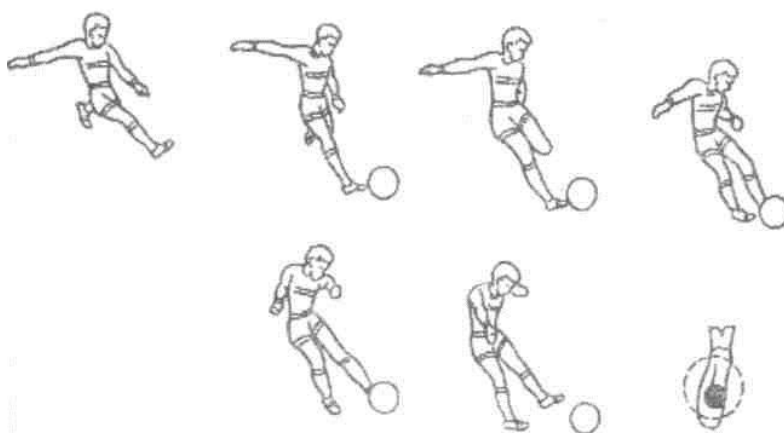
*Удар внутрішньою стороною стопи* застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані (мал. 4). Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні удар - ноги. У момент удару і проводки

стопа знаходиться строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.



Мал. 4 Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи

Правильний удар внутрішньою частиною підйому може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, "прострілах" уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій (мал. 33). Розбіг під кутом у  $30\text{--}60^\circ$  відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на



Мал. 5 Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

зовнішній звід підошви. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

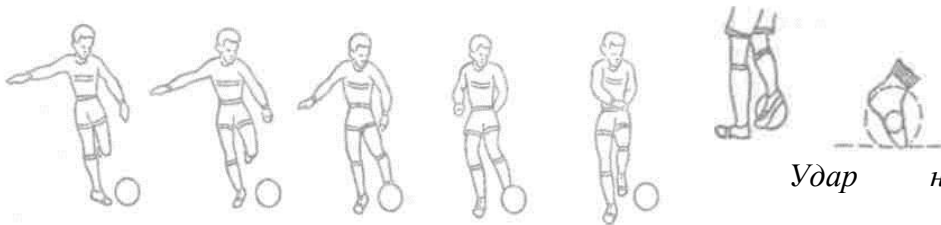
Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю (мал. 6). Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару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





Мал. 6 Удар по м'ячу середньою частиною підйому

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

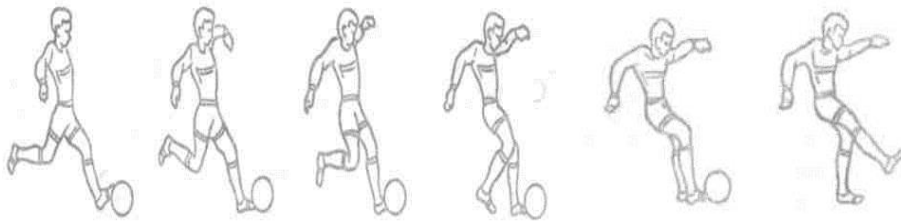


Мал. 7 Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Удар носком (мал. 8)

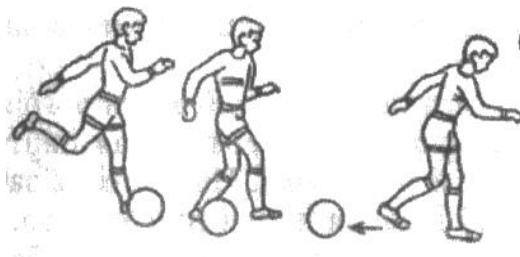
використовують, коли треба зненацька,

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



Мал. 8 Удар по м'ячу носком

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



Мал. 9 Удар по м'ячу п'ятою

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

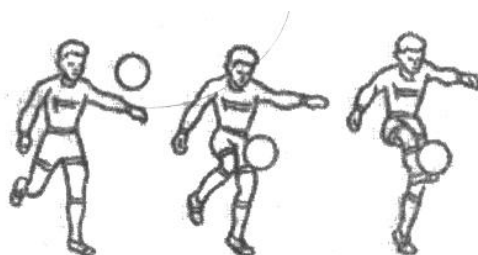
*Удари по м'ячу, що котиться*, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання - скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча. При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку — за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться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

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

Мал. 10 Удар по м'ячу з поворотом

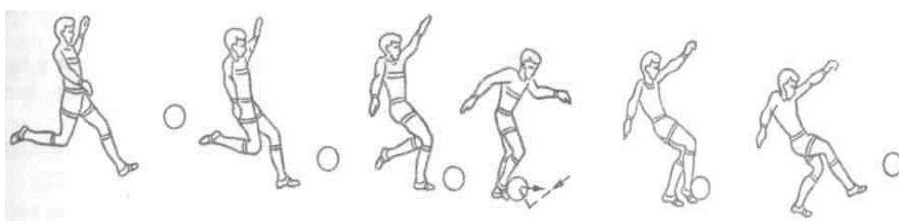


*Удар з поворотом* використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому (мал. 11). Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух у горизонтальній площині.



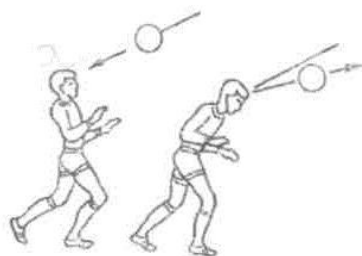
Мал. 11 Удар по м'ячу, котрий летить

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



Мал. 12 Удар по м'ячу з напівльоту

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



Удар серединою лоба. Вихідне без стрибка — стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці (мал. 13).

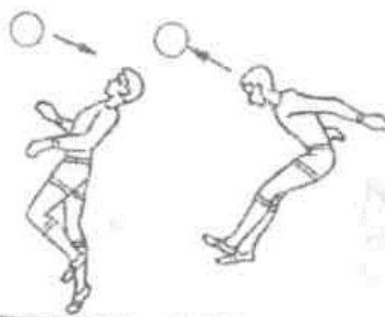
положення при ударі

Мал. 13 Удар по м'ячу

головою без стрибка

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

При ударі в стрибку роблять однією ногою (мал. 14). Після відхиляється назад. Удар по м'ячу точці стрибка.



поштовх угору двома чи відштовхування тулуб здійснюють у найвищій

Мал. 14 Удар по м'ячу головою в стрибку

котрий летить (3—4 м

По важкодосяжному м'ячу, від гравця), удар головою виконується в падінні.

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



тулуб нахиляють з розгинання ніг і переноситься на ліву

Мал. 15 Удар по м'ячу

боковою частиною лоба

### 1.1.2. Зупинки

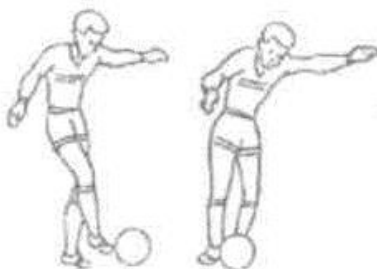
**Зупинка м'яча ногою.** Основні фази руху є загальними для різних способів Підготовча фаза — зайняття вихідного положення — характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, котра зупиняє, посилають назустріч м'ячу.

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

Завершальна фаза — зайняття необхідного положення для наступних дій.

Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.

*Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи* (мал. 16). Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч розвернута назовні на 90°. У і стопи зупиняючу ногу відводять ноги.



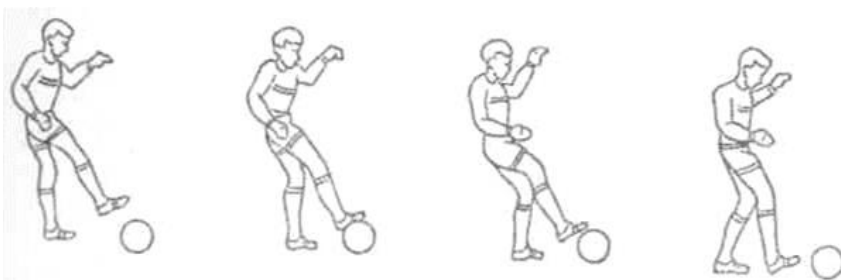
йому. Стопа момент зіткнення м'яча назад до рівня опорної *Зупинка м'яча внутрішньою стороною*

Мал. 16

стопи

При зупинці м'ячів, котрі низько летять, у підготовчій фазі зупиняюча нога більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, котрі високо летять, зупиняють у стрибку.

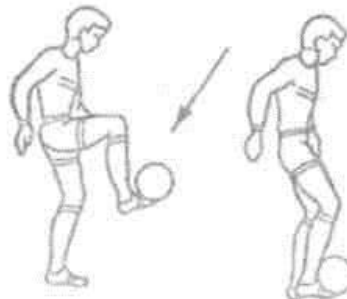
*Зупинка м'яча підошвою* (мал. 17). Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30—40°. Поступливий рух назад незначний.



Мал. 17 Зупинка м'яча підошвою

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

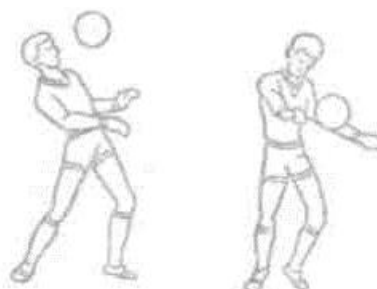
*Зупинка м'яча підйомом*. При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги до землі (мал. 18). Поступливий рух назад.



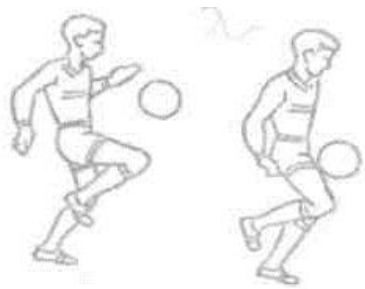
Мал. 18

розташована паралельно здійснюється донизу — *Зупинка м'яча підйомом*

*Зупинка м'яча стегном*. Під прямим кутом до м'яча, котрий стикається із середньою частиною стегна. Поступливий рух здійснюється донизу — назад.



Стегно розташовують летить (мал. 19). М'яч



Мал. 19 Зупинка м'яча стегном

Мал. 20 Зупинка м'яча грудьми

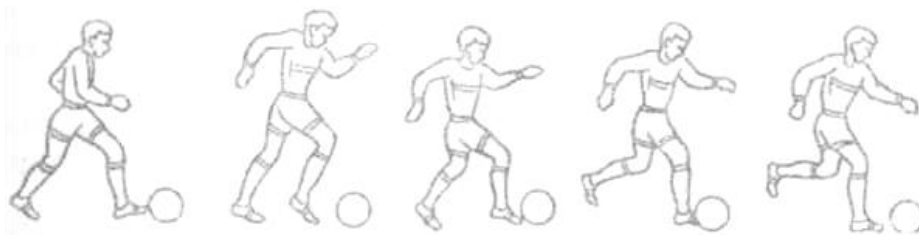
Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча (мал. 20), ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50—70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувають уперед.

### 1.1.3. Ведення м'яча.

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

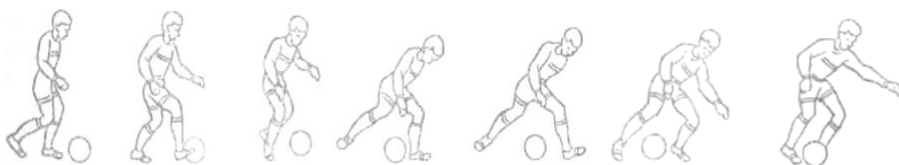
При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому,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

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



Мал. 21 Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

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

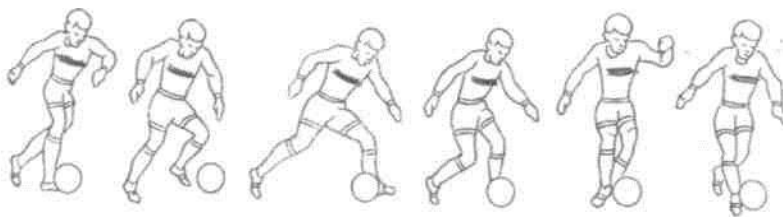


Мал. 22 Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому

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

Ведення серединою підйому (мал. 23) — один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій

донизу стопі. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.



Мал. 23 Ведення м'яча серединою підйому

#### 1.1.4. Відволікаючі дії (фінти).

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

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

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



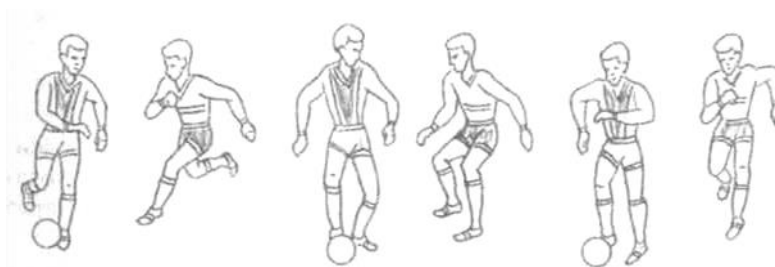
Мал. 24 Фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч

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



Мал. 25 Фінт «ударом»

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



оволодіває ним.

Мал. 26 Фінт «зупинкою»

### 1.1.5. Відбирання м'яча.

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

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

гравця справа чи роблять випад,



Мал. 27

Важкодосяжні м'ячі вибиваються напівшпагаті чи шпагаті (мал. 27).

переважно носком у

Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен уловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу. Відбирання м'яча поштовхом у плече (мал. 28 — 29).

Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, котрий володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому



рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на далеку від гравця, котрий відбирає, ногу. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.



Мал. 28

Мал. 29

*Відбирання м'яча підкатом* (мал. 30). Підкат — це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча.

Футболісту часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись атакуючим, той, хто захищається, нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, ною стопи чи підйому або підшвою. Щоб вибити його в підкаті, гравець повинен маневр.



в одному напрямку з намагається вибити в внутрішньої сторо- відібрати м'яч чи зробити складний

Мал. 30 Відбирання

м'яча підкатом

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

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

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

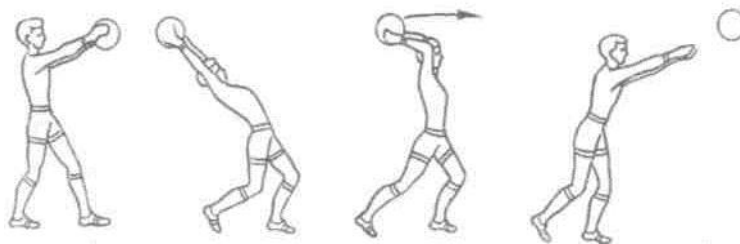
Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника.

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

При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і



завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують після розбігу з падіннями



Мал. 31 Вкидання м'яча через бокову лінію

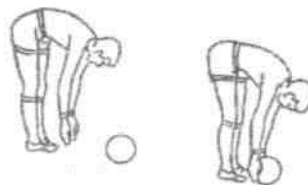
## 1.2. Техніка гри воротаря.

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

### 1.2.1. Ловлення м'яча

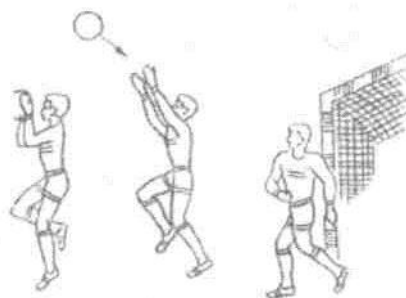
Основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлення виконують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловлення знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз (мал. 32). Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.



Мал. 32 Ловлення м'яча, котрий котиться знизу

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



Мал.33 Ловлення м'яча зверху

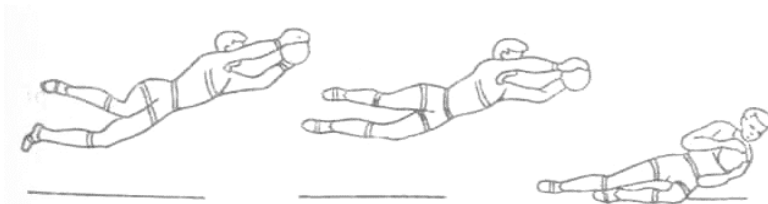
М'ячі, котрі високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловлення у падінні — ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька,

точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

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

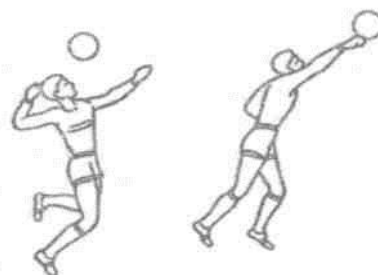
Для ловлення м'ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту (мал. 34). Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлення здійснюють у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



Мал. 34 Ловлення м'яча в падінні

### 1.2.2. Відбивання м'яча.

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



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

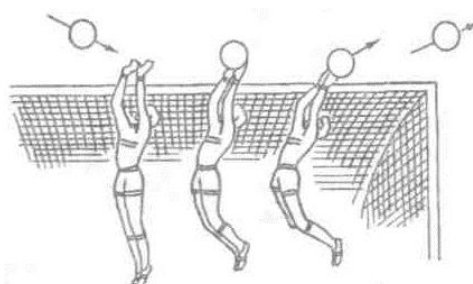
здійснюють  
припадає на  
спрямовувати в  
відстані від воротаря,

Мал. 35 Відбивання м'яча

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

### 1.2.3. Переведення м'яча.

До переведень



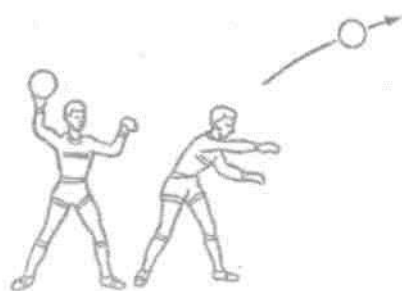
відносяться дії

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

*Мал. 36 Переведення м'яча руками в стрибку*

#### **1.2.4. Кидки м'яча.**

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



Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

*Мал. 37 Кидок м'яча згори*

### **1.3. Вправи на розучування технічних прийомів**

#### **1.3.1. Вправи на розучування техніки пересування**

1. Поєднання пересувань "біг, ходьба, біг".
2. Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг з переходом на звичайний.
4. Ривки 10— 15 м.
5. Пробігання дистанції в 10 — 15 м з ходу.
6. Біг "змійкою" між предметами.
7. Біг спиною вперед, за сигналом, з поворотом, на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, перехресним кроком.
9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.
10. Біг зі зміною напрямку "змійкою".
11. Біг по віражу.
12. Біг за лідером, котрий змінює напрямок.

13. Біг з наступанням на кожну точку, нанесену на дистанції.
14. Пересування стрибками вліво і вправо.
15. Стрибки через квадрат 60 x 60 см і 80 x 90 см.

### ***1.3.2. Вправи на розучування ударів по м'ячу.***

#### **Удари ногами.**

1. Удари по м'ячу в стінку. За 2—3 м від стінки учні виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
2. У парах. Два футболісти за 3—4 м один від одного і по черзі низом роблять передачі після зупинки м'яча.
3. З розбігу. Учні після двох-трьох кроків бігу в повільному темпі б'ють по м'ячу низом у стінку.
4. З подачі партнера. Учень стає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи низом спрямовує до нього м'яч. Партнер з розбігу б'є по м'ячу в стінку.
5. Футболісти займають позицію з інтервалами 9—30 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розбігу. Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, а потім в одне доторкання.
6. Учні з відстані 10—12 м прагнуть потрапити в мішень, позначену на стінці. Виконується лівою і правою ногою.
7. Удар по воротах. Воротар рукою низом посилає м'яч назустріч футболісту, котрий з розбігу завдає сильного удару по воротах з 10—15 м.
8. Футболісти в парах передають м'яч один одному низом в одне доторкання на відстань 10—15 м.
9. Гравці на відстані 10—15 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки шириною 2м, встановленої між ними.
10. М'яч встановлюється на 15—20 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м ставиться стінка шириною 3м. Гравці різаним ударом посилають м'яч у ворота.
11. Удари по м'ячу з льоту і напівльоту. Гравець кидає м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 5—6 м; після першого чи другого відскоку від землі партнер б'є по м'ячу з льоту заданим способом.
12. Два гравці безперервно передають м'яч один одному з одноразовим відскоком від землі.

#### **Удари головою.**

1. Гравець підкидає м'яч руками над собою і наносить по ньому удар головою в напрямку до стіни.

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

### ***1.3.3. Вправи на розучування зупинки м'яча***

#### ***Зупинка ногами***

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

7. Учень жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи упасти на землю.

#### ***Зупинка грудьми***

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

#### ***Зупинка головою***

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

### ***1.3.4. Вправи для розучування ведення м'яча***

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

### ***1.3.5. Вправи на розучування відволікаючих дій (фінтів)***

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

### ***1.3.6. Вправи на розучування відбирання м'яча***

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

### ***1.3.7. Вправи на розучування вкидання м'яча***

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

### ***1.3.8. Вправи для розучування техніки гри воротаря***

Один із факторів готовності воротаря до дії — правильний вибір вихідного положення. При навчанні стійці використовують вправи, пов'язані зі стартовими рухами, виконуваними в різних напрямках з вихідного положення звичайним, приставним і перехресним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекатами.

Техніку володіння м'ячем починають вивчати з ловлення м'яча двома руками на місці, у русі, стрибку. Виконується серія ударів чи кидків рукою з відстані 6—8 м по заданій траєкторії на воротаря чи убік від нього (1—2,5 м). Поступово збільшується сила ударів (кидків), а потім відстань, змінюються параметри траєкторії. Паралельно з ловленням засвоюються кидки м'яча рукою. На початку навчання подаються вправи, основна мета яких — розвиток техніки і формування точності кидків, а потім — збільшення дальності, ускладнення траєкторії польоту м'яча і зростання точності.

Засвоєнню техніки ловлення і кидків м'яча сприяє широке використання рухливих (з елементами кидків і ловлення) і спортивних ігор (баскетболу і гандболу).

У підготовці воротарів велику увагу слід приділити навчанню ловлення м'яча в падінні. Після ознайомлення з технікою падіння "перекатом" у сторони розучується техніка ловлення м'ячів, котрі котяться і низько летять, на відстані 1,5—2 м від воротаря. Щоб освоїти ловлення м'яча в падінні з фазою польоту, на початку навчання використовуються вправи на засвоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловлення у фазі польоту, групування, приземлення). Потім ідуть завдання — ловити м'ячі, котрі котяться і летять по різних траєкторіях на відстані 2—2,5 м від воротаря.

Для вивчення переведення і відбивання рекомендуються вправи, що використовуються при вивченні ловлення м'яча.

## II Розділ. ТАКТИКА ГРИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основні дії в атаці: розташування на грані положення "поза грою" і своєчасний



відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершених атак.

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

## **2.1. Тактика нападу.**

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

### **2.1.1. Індивідуальна тактика.**

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

#### **Дії без м'яча.**

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

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

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

Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги

називається маневруванням.

### **Дії з м'ячем.**

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

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

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

### **2.1.2. Групова тактика.**

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

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

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

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

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

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

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

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д.

Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

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

### ***2.1.3. Комбінації в парах.***

Один з найбільш ефективних способів обігрування суперника за допомогою партнера — це гра у «стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника. Партнер в один доторк посилає м'яч, щойно отриманий від товариша по команді, у бік руху останнього — "на хід".

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

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

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

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

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

### ***2.1.4. Командна тактика.***

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

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання довгих передач уперед з

метою "відрізати" суперників; перша передача повинна, як правило, направлятися "диспетчеру", котрий оцінює обстановку, швидко направляє м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

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

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

#### ***2.1.5. Основні принципи організації нападу.***

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

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

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

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

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

При системі 1+4+4+2 обов'язкова наявність не менш двох гравців, котрі постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів — штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців

середньої лінії чи крайніх захисників. Нападаючі багато маневрують по ширині поля, створюючи цим можливість одержання "гострої" передачі або утворюючи своєрідні "вікна" — вільні зони для підключення партнерів.

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

## **2.2. Тактика захисту.**

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

### **2.2.1. Індивідуальна тактика.**

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

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

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

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

### **2.2.2. Групова тактика.**

Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи

більше гравців для надання допомоги партнерам чи руйнуванні комбінацій суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, котрий програв єдиноборству використовують страховку.

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

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

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

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

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

### ***2.2.3. Командна тактика.***

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

### ***2.2.4. Захист проти швидкого розгортання нападу.***

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

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

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

#### ***2.2.5. Захист проти поступового розгортання нападу.***

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

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

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

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

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

#### ***2.2.6. Тактична підготовка футболіста.***

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

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

Вона повинна бути направлена на використання отриманих знань на практиці.

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

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

б) визначити кількість часу для даної теми;

в) підготуватися до проведення заняття, склавши короткий конспект.

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

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

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

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

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

Використовуються різноманітні тренувальні вправи.

### **2.3. Вправи для навчання тактичних дій**

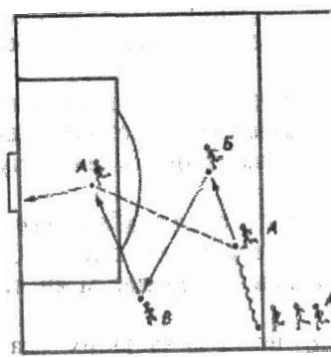
1. Для удосконалювання індивідуальних тактичних умінь футболісти вправляються в передачах м'яча: довгих, середніх, коротких; по землі, повітрю; на партнера, у зону, недоданих; у веденні м'яча й обведенні; у "відкриванні" на швидкість, за допомогою фінтів; у переміщеннях з м'ячем і без нього; у "закриванні" гравців команди супротивника і зони; у виходах на перехоплення м'яча; у виборі місця для відбирання м'яча під час прийому чи контролю його іншими гравцями; у страховці і взаємній страховці.

Всі індивідуальні дії футболіст повинен уміти виконувати в тісному взаємозв'язку з партнерами по команді.

2. Ігрові вправи 2x1; 2 x 3; 3 x 2; 3 x 3; 4 x 2; 5 x 5; 6 x 6; з одним нейтральним; 7 x 7; 8 x 8 — на удосконалювання вміння у виборі місця, у відбиранні м'яча, організації оборони й атаки. Ці вправи виконуються на обмежених ділянках поля,



без обмеження торкань м'яча, у три, цільовими завданнями Розміри майданчика збільшуються тих, хто бере

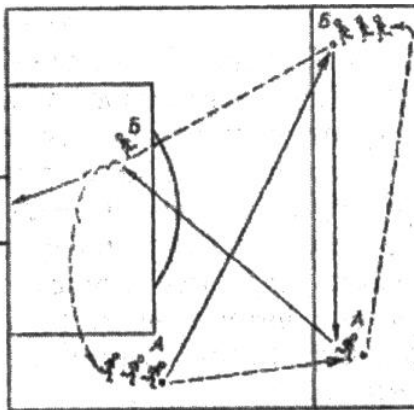


два й одне торкання з (персональна опіка). залежно від кількості участь у вправі.

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

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

5. Гравець А робить передачу вздовж бокової лінії. зворотну передачу А і воріт. А робить передачу



партнеру Б і відкривається Гравець Б здійснює робить ривок у напрямку Б (мал. 38).

6. Уздовж середньої лінії назустріч один, одному і, не кола, роблять передачі до передає м'яч на

гравці А і Б ведуть м'ячі доходячи до середнього різних воріт. Гравець А вихід гравцю Б, а Б — А.

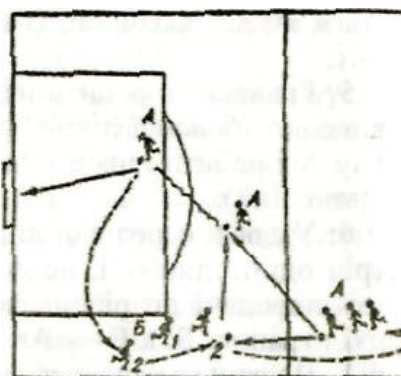
7. Ведення м'яча з обведенням стійок з подальшим ударом по воротах. Варіанти: після обведення останньої стійки зіграти в "стінку".

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

9. Гравець А передає м'яч гравцю Б, оббігає стійки. Гравець Б повертає м'яч А, а сам біжить у напрямку воріт. Гравець А робить передачу на хід Б з подальшим ударом по воротах (мал. 40).

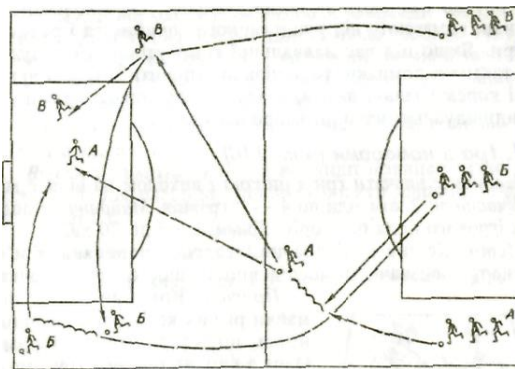
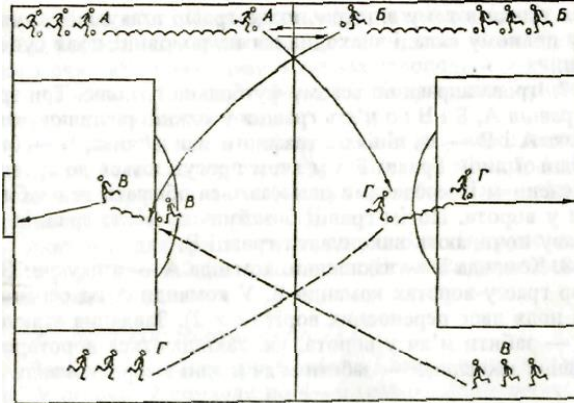
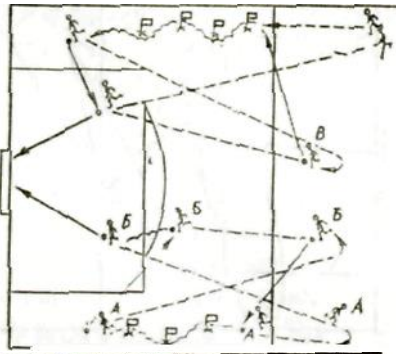
10. Гравець А робить передачу Б<sub>1</sub>, Б<sub>2</sub>, на перехопленні одержує м'яч і віддає його гравцю А, котрий рухається після передачі, він веде м'яч і б'є по воротах (мал. 41). Варіанти: гравець Б<sub>2</sub>, грає головою; вправа виконується одночасно з двох сторін; Гравець Б<sub>2</sub> віддавши м'яч» виступає в ролі захисника, а Б<sub>1</sub>, і А атакують ворота.

11. Гравці А і Г починають рух роблять передачі на хід. А і Г, обводять стійки і роблять передачі здійснюють удар по воротах.



уперед. Б і В одержавши м'яч, на хід Б і В, які Зміна: В

- переходить у колону Б, В — у колону А, Г — у колону Г, і навпаки, колону В (мал. 42).
12. Гравці А і Б здійснюють «схрещування» після цього роблять не менше удар по трьох передачах. Гравець Б виконує поворотах. м'яч назустріч один взаємні передачі. Обмінюючись м'ячем, А і Б роблять передачі які б'ють по воротах. верхом на хід Г і В, Зміна: А в колону В, Б — у колону А, Г — в колону Б.
13. Гравці А і Б ведуть м'яч назустріч один одному і роблять взаємні передачі. Обмінюючись м'ячем, А і Б роблять передачі які б'ють по воротах. Зміна: А в колону В, Б — у колону А, Г — в колону Б.
14. Гравець з колони Б веде м'яч, робить довгу передачу на гравця колони А, продовжує біг до протилежних воріт, одержує передачу від тренера і б'є по воротах. Гравець А робить те ж саме. Гравець, що пробив по воротах, переходить в іншу команду.
15. Гравець А рухається вперед, одержує передачу від Б, веде м'яч і посилає його на хід В. Гравець В, «обробивши» м'яч, робить передачу на хід Б, який після ведення виконує прострільну передачу. А і В виходять на неї і б'ють по воротах.
16. Двостороння навчальна гра. На своїй половині передачі в 2 — 3 торкання на половині поля суперника кількість торкань не обмежена. При взятті воріт гол зараховується тільки в тому випадку, якщо гравці атакуючої команди у повному складі знаходилися на половині поля суперника.
17. Ігрова вправа по всьому футбольному полю. Три групи гравців А, Б і В по п'ять гравців у кожній розташовуються так; А і В — на лініях штрафного майданчика, Б — біля середньої лінії. Гравці Б з м'ячем просуваються до гравців В; веденням і передачами намагаються обіграти їх і забити м'яч у ворота. Потім гравці Б займають місце гравців В. Вправу починають виконувати гравці .В.
18. Команда Б — захисники, команда А — атакуючі. Воротар грає у воротах команди Б. У команди А на середній лінії доля двоє переносних воріт (2 x 2). Завдання атакуючих —



забити м'яч у ворота, які захищаються воротарем. Завдання захисників — забити м'яч в одні з воріт команди А

## Література

1. Вихров К.Л. Футбол в школі. К.: Радянська школа, 1990 – 192 с.
2. Демчишин А.П., Артюр В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. К.: 1992, - 175 с.
3. Івойлов А.В., Титар В.А. Спортивні ігри. Н.: Основа, 1993 - 216 с.
4. Ковалев В.Д., Голомазов В.А., Керамис С.А. Спортивные игры. М.: Просвещение, 1988, - 304 с.
5. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор. К.: ІЗМН, 1996, - 160 с.
6. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986,- 256 с.
7. Попов А.В., Хапко В.А. Спортивные игры в коллективе физкультуры. К.: Здоровье, 1989, – 122 с.
8. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. К.: Освіта, 2006,- 212 с.
9. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.: ФиС, 1975,- 192 с.

