

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені  
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра футболу

Ріпак І. М.

**ЛЕКЦІЯ  
ТЕХНІКА ГРИ У ФУТБОЛ.  
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ**

з навчальної дисципліни

**„Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне  
вдосконалення” (спеціалізація – футбол)**

для студентів факультету фізичної культури та спорту  
факультету педагогічної освіти  
факультету післядипломної та заочної освіти

**Львів 2020**

**©Ріпак І. М., 2020**

# **Тема: ТЕХНІКА ГРИ У ФУТБОЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ**

## **ПЛАН**

1. Поняття про техніку гри.
2. Класифікація техніки гри.
3. Техніка виконання і методика навчання технічним діям.

### **1. ПОНЯТТЯ ПРО ТЕХНІКУ ГРИ**

**Техніка** – це вміння оволодіти м'ячем у складній ситуації і не втратити його при пересуванні до воріт суперника (Хеддерготт К-К).

**Техніка** – це здатність футболіста під час гри вільно і точно виконувати рухові дії (Соломонко, Лисенчук, Соломонко).

Техніка розподіляється на **загальну** та **спеціальну**. Зупинимося на характеристиці загальної і спеціальної техніки.

**Загальна техніка** (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старти, зупинки, стрибки);

Головними елементами загальної техніки є **біг і стрибки**. Вони значно відрізняються від тих, що застосовуються у легкій атлетиці. Футболіст пересувається короткими кроками і завжди повинен бути готовий до миттєвої зупинки або зміни темпу й напрямку руху. Вистрибування з метою завдати удару в м'яч в повітрі виконується з місця і з розгону. Найважливіше під час вистрибування вибрати відповідне місце відштовхування, врахувавши швидкість та висоту руху м'яча.

**Спеціальна техніка** (удари в м'яч, зупинки-приймання м'яча, ведення, обведення, фінти, відбір м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, укидання м'яча з-за бічної лінії, гра воротаря).

У футболі удари в м'яч виконуються ногою і головою. Ногою удари можна завдавати: внутрішньою, зовнішньою частинами стопи, внутрішньою, зовнішньою частинами підйому та його серединою, носком, п'ятою. В окремих випадках – внутрішньою, зовнішньою частинами носка, коліном. Головою удари по м'ячу завдаються серединою та бічними частинами чола.

Напрямок і траєкторія руху м'яча залежить від того, по якій частині м'яча гравець ударив. Якщо по центру м'яча – він буде котитися, летіти по

прямій лінії. Якщо нижче центра м'яча – буде обертатися у зворотному напрямку, тобто до гравця і підніматися крутою дугою вгору. Якщо вище – обертання і напрямок його руху будуть спрямовані вперед, дуга польоту при цьому невисока, а швидкість пересування збільшиться. Якщо з правого боку від центра – м'яч обертатиметься вліво, і навпаки, а під час руху він відхилятиметься вбік від прямої лінії. До спеціальної техніки відносяться також зупинки м'яча, ведення, обведення, фінти, кидання із-за бічної лінії і техніка гри воротаря.

Серед основних понять ми згадували поняття „технічні прийоми”. На думку П.Н. Казакова, „**технічні прийоми**” – це засоби ведення гри.

Від того, в якій мірі володіє футболіст усім різноманіття цих засобів, як ефективно використовує їх в умовах ігрової діяльності, залежить досягнення високих спортивних результатів.

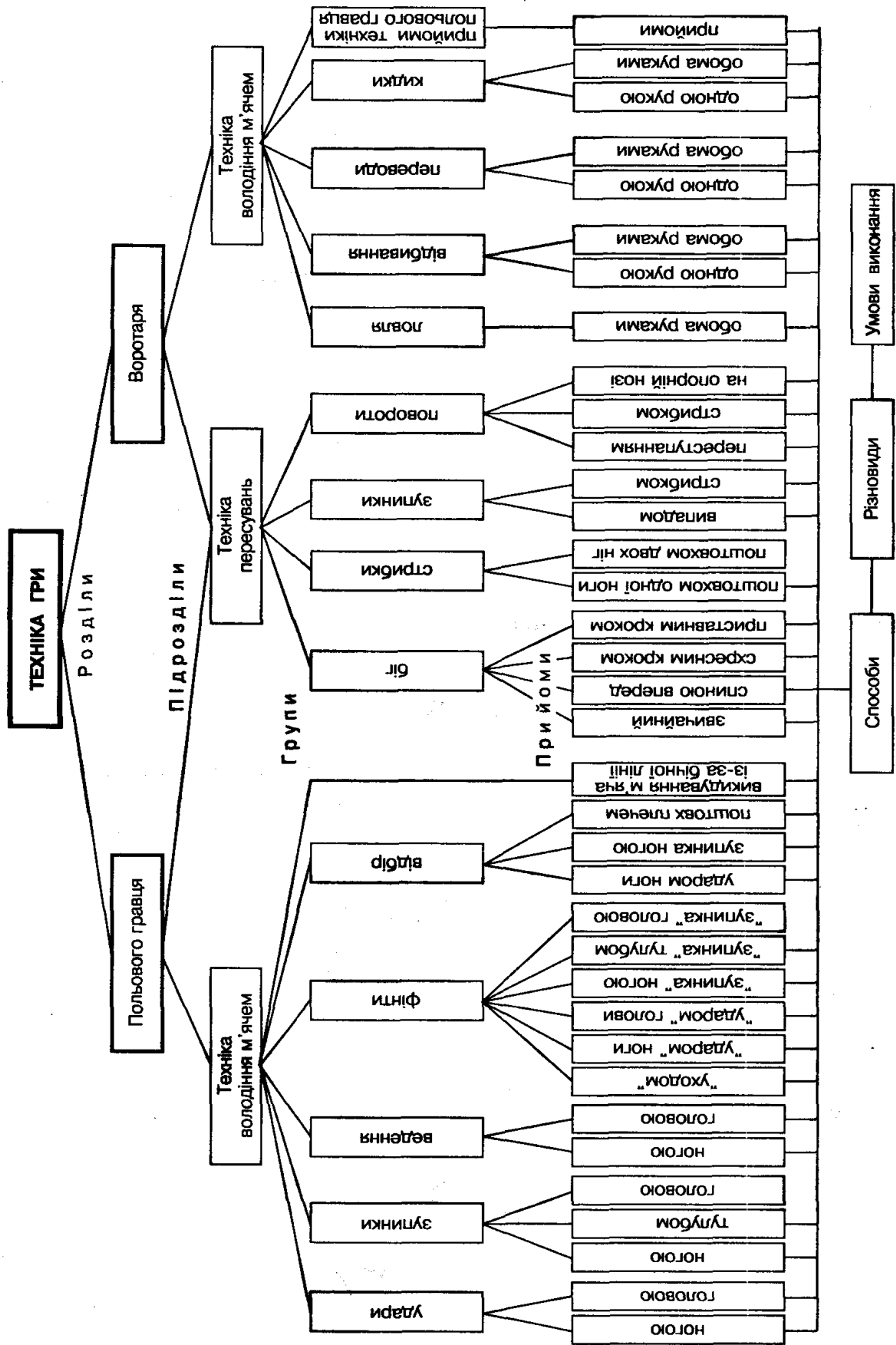


Рис. 1. Класифікація техніки гри у футбол (за П.Н. Казаковим, 1978)

## 2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ ГРИ.

Розглядаючи дане питання в першу чергу, зупинимося на визначенні поняття „**класифікація техніки гри**”.

**Класифікація** – це системно узгоджена побудова (структуризація) певних процесів, явищ, предметів на підставі певних критеріїв.

Як зазначає П.Н.Казаков, **класифікація техніки футболу** – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними специфічними ознаками.

За характером ігрової діяльності в техніці футболу виділяються два розділи: **техніка польового гравця і техніка воротаря**.

Кожний із розділів складається з певних підрозділів: **техніка пересувань і техніка володіння м'ячем**.

*Техніка пересувань* включає в себе:

- біг;
- стрибки;
- зупинки;
- повороти.

Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні — відкривання 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.

*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 в м'яч в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг.

До техніки пересувань належать і **зупинки**. 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.

Для того, щоб змінити напрямок руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують **повороти**: переступанням, стрибком, на опорній нозі.

**Техніка володіння м'ячем** включає в себе: удари, зупинки, ведення, фінти, відбір.

Техніка гри у футбол поділяється на загальну та спеціальну. До загальної техніки належать старту, зупинки, стрибки, напрямок бігу, зміна темпу рухів. До спеціальної – удари в м'яч, ведення м'яча, фінти, відбір м'яча у суперника, зупинки м'яча, обведення, приймання м'яча, гра тулубом, вкидання м'яча з-за бічної лінії, гра воротаря.

За характером ігрової діяльності у техніці футболу виділяють два розділи:

- техніка гри польового гравця;
- техніка гри воротаря.

Кожен із вищевказаних розділів поділяється на такі підрозділи:

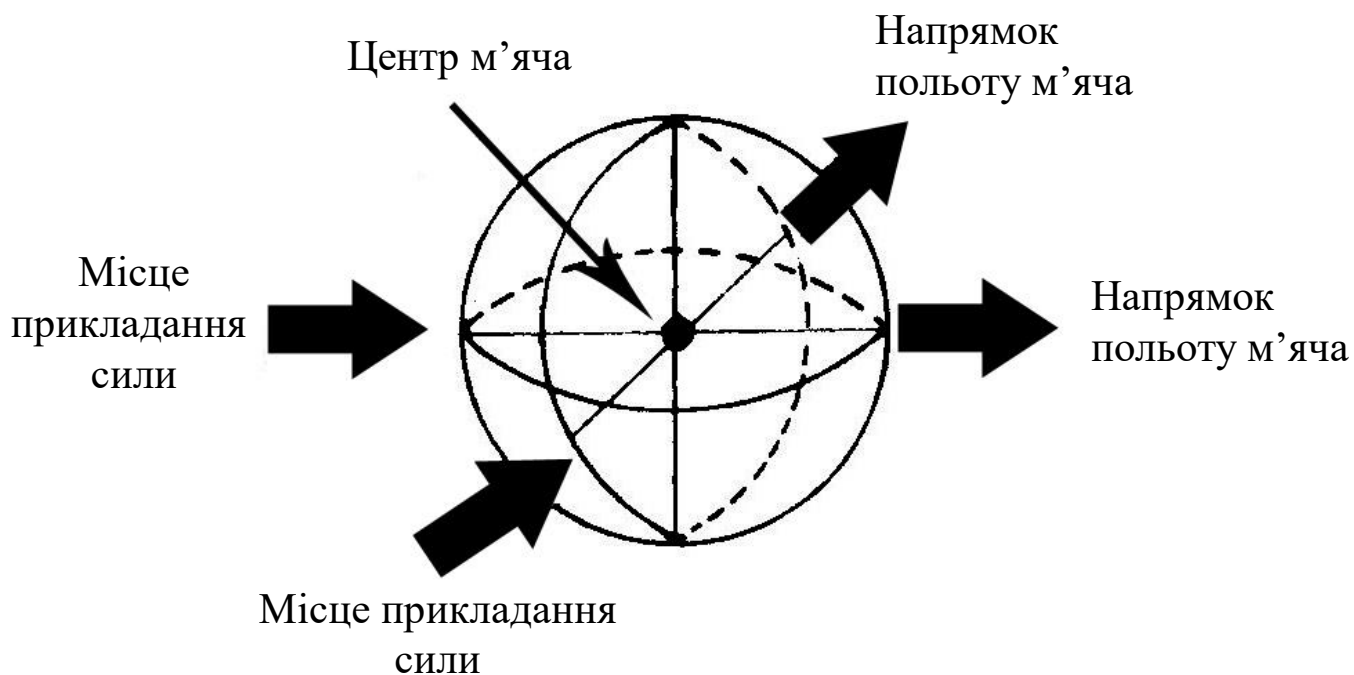
- техніка пересувань;
- техніка володіння м'ячем.

До техніки пересувань належить біг (звичайний і спиною вперед, схресним і приставним кроком), стрибки (поштовхом однієї та двох ніг), зупинки (випадом та стрибком), повороти (переступанням, стрибком).

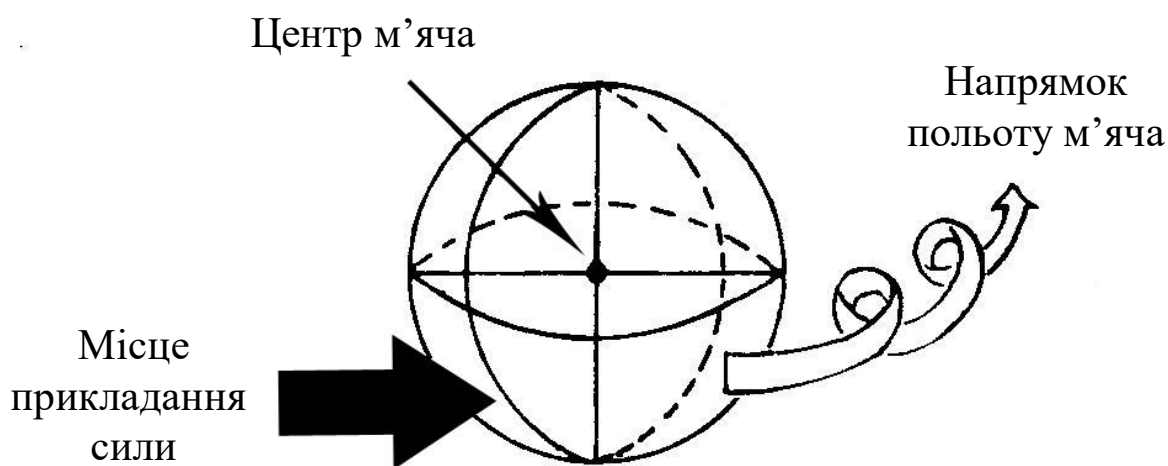
Техніка володіння м'ячем польового гравця включає в себе удари (ногою, головою), зупинки (ногою, головою, тулубом), ведення (ногою та головою), фінти (“уходом”, “ударом” ноги, голови, “зупинка” ногою, головою, тулубом), відбір (ударом ноги, зупинка ногою, поштовх плечем, вкидання м'яча з-за бічної лінії).

До техніки володіння м'ячем воротаря входить: відбивання (однією та двома руками), ловля м'яча двома руками, переводи (однією та двома руками), кидки (однією та двома руками), а також прийоми техніки польового гравця.

Напрямок і траєкторія руху м'яча залежить від того, в яку його частину гравець ударив. Якщо удар було завдано в центр м'яча, він буде котитися, летіти по прямій лінії, якщо нижче від центру м'яча – буде обертатися у зворотному напрямку, тобто до гравця, і підніматися крутою дугою вгору. Якщо удар був вище від центру м'яча, то обертання і напрямок його руху будуть спрямовані вперед, дуга польоту при цьому невисока, а швидкість пересування збільшиться. Якщо удар в м'яч було зроблено з правого боку від центру, він обертатиметься вліво, і навпаки, а під час руху відхилитиметься вбік від прямої лінії (рис. 2, рис. 3).



*Рис. 2. Напрямок руху м'яча під час удару в центр та удару нижче від центру м'яча*



*Рис. 3. Напрямок руху "різаного" м'яча*

Удари в м'яч є основним способом ведення гри. Удари в м'яч ногою поділяються на два види: прямі та різані (рис. 4).

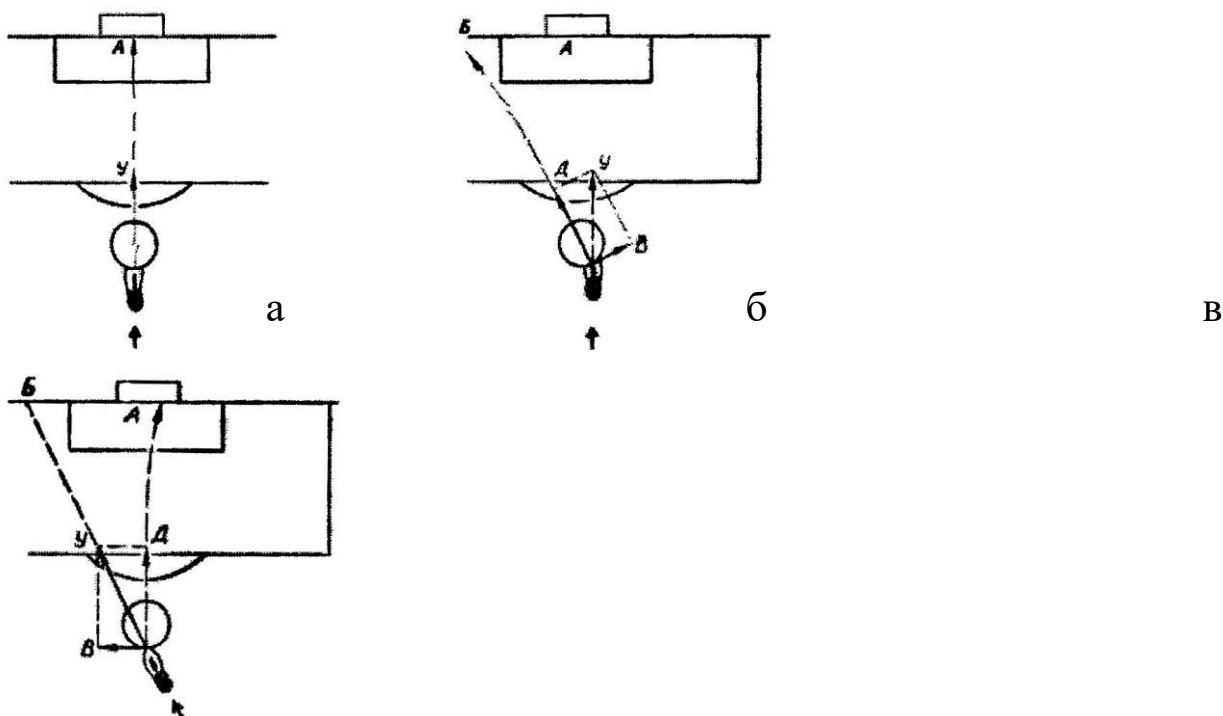


Рис. 4. Види ударів в м'яч ногою: а – прямий удар, б – різаний удар правою ногою, в – різаний удар лівою ногою

Удар внутрішньою частиною стопи використовують здебільшого у коротких і середніх передачах, а також під час ударів із близької відстані.



Рис. 5. Частина стопи, якими футболіст виконує удар в м'яч

Удар серединою підйому виконують з розбігу. Місце розбігу знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю.



Удар внутрішньою частиною підйому застосовується у середніх і довгих передачах, “прострілах” уздовж воріт та ударах по цілі з різних дистанцій.

Удар зовнішньою частиною підйому використовується для виконання “різаних” ударів.

Удар носком використовують тоді, коли необхідно без підготовки вдарити по цілі. У момент удару носок повинен бути трохи піднятий.

Виділяють основні фази рухів, які є загальними для багатьох способів удару в м'яч:

- попередня фаза – розбіг;
- підготовча фаза – постановка опорної ноги, замах ударною ногою;
- робоча фаза – ударний рух і провідка;
- завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступного руху.

### **3. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ.**

#### **Удар в м'яч внутрішньою частиною стопи**

Удар в м'яч внутрішньою частиною стопи використовують під час ударів на невеликі відстані, зокрема по воротах. Це один із точних ударів, оскільки під час удару м'яча торкається досить велика частина поверхні стопи – від п'яти до великого пальця.

Під час удару гравець переносить масу тіла на опорну ногу, зігнуту в коліні. М'яч перебуває на рівні носка опорної ноги, приблизно на відстані 10 см збоку. Носок ноги, якою гравець завдає удар, розвернутий назовні під прямим кутом до опорної ноги, внутрішнім боком вперед. У такому положенні носок перебуває як у момент удару, так і після нього. Пальці ноги, якою завдають удар в м'яч, підняті вгору, тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях.

*Алгоритм навчання техніки удару в м'яч внутрішньою частиною стопи:*

- а) гравець імітує виконання удару без м'яча;
- б) виконання удару в нерухомий м'яч з місця;
- в) удари в нерухомий м'яч з одного кроку і після стрибка на опорну ногу;
- д) гравець виконує удари в нерухомий м'яч після ходьби, повільного і швидкого бігу;
- е) удар в м'яч, що котиться вперед;
- ж) удар в м'яч, що котиться гравцеві назустріч;
- и) виконання ударів в м'яч з льоту;
- к) удар в м'яч з льоту після відскоку від землі, з місця і з розбігу;
- л) удар з льоту в м'яч, який кинув партнер з відстані 2-3 м;

м) удар в м'яч з напівльоту;

н) виконання ударів в м'яч по воротах внутрішньою частиною стопи.

Типові помилки, яких припускаються під час навчання техніки виконання ударів в м'яч внутрішньою частиною стопи:

- вісь стопи опорної ноги гравця спрямована не в бік удару;
- кут між стопами гравця під час удару менше ніж  $90^\circ$ ;
- пальці ноги, якою гравець б'є в м'яч, відтягнуті донизу;
- під час удару в м'яч маса тіла гравця перенесена не на всю поверхню підошви;
- опорна нога знаходиться на далекій відстані від м'яча;
- гравець штовхає м'яч, а не завдає удару.

### **Удар в м'яч внутрішньою частиною підйому**

Удар в м'яч внутрішньою частиною підйому використовують у середніх і довгих передачах, "прострілах" уздовж воріт, під час подачі кутових, подач із краю до центру поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах. Розбіг під час виконання удару гравець виконує під кутом  $45^\circ$  до напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні. Тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги.

Нога, що завдає удару, виконує рух, подібний до натягнутого лука, і торкається м'яча внутрішньою частиною підйому. Після удару нога, якою гравець завдає удару, схрещується перед опорною.

**Алгоритм навчання техніки удару в м'яч внутрішньою частиною підйому:**

- а) гравець виконує удари в нерухомий м'яч;
- б) удари в м'яч після ходьби і повільного бігу;
- в) удари в м'яч, що котиться вперед;
- д) удари в м'яч, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару;
- е) удар в м'яч, що котиться до гравця збоку;
- ж) удар в м'яч, який гравець випустив з рук;
- и) гравець має наздогнати м'яч, який кинув партнер, і після першого відскоку від землі завдати удару;
- к) гравець завдає удару в м'яч, який підкидає партнер, з льоту;
- л) удари в м'яч по воротах з різних положень.

Типові помилки під час навчання техніки виконання ударів в м'яч внутрішньою частиною підйому:

- кут між напрямком руху м'яча і розгоном гравця менший ніж  $45^\circ$ ;
- удар в м'яч виконується не внутрішньою частиною підйому, а верхньою частиною великого пальця ноги або внутрішньою частиною стопи;
- надто великий нахил тулуба в бік напрямку руху м'яча.

### **Удар в м'яч серединою підйому**

Удар в м'яч серединою підйому за технікою виконання схожий з ударом внутрішньою частиною підйому, але деталі виконання дещо

відрізняються. Цей удар застосовують, коли потрібно завдати удару на далекій відстані. Під час виконання цього удару вісь стопи опорної ноги гравця спрямована в напрямку удару.

Опорна нога повинна бути зігнута в коліні і перебувати на рівні або трохи попереду (10 см збоку) від м'яча. В момент удару в м'яч опорну ногу потрібно підняти на носок. Нога, якою гравець завдає удару, має бути зігнута в коліні й відведена назад, потім її швидко виносять уперед до м'яча, а після удару вона продовжує рухатися вперед, вирівнюючись у коліні. Кут коліна ноги, якою завдають удару, має припадати на м'яч. Це значно впливає на висоту польоту м'яча після удару. Якщо удар в м'яч завдають правою ногою, ліве плече висунуте трохи вперед.

***Алгоритм навчання техніки:***

- а) імітація удару без м'яча;
- б) виконання ударів в м'яч, підвішений на мотузці;
- в) удари в м'яч, випущений з рук після відскоку;
- д) удари в м'яч, випущений з рук під час бігу;
- е) виконання ударів в м'яч, який кинув партнер з достатньою траєкторією;
- ж) удар в м'яч з льоту;
- и) удар в м'яч з напівльоту;
- к) удар в нерухомий м'яч;
- л) удар в нерухомий м'яч зі стрибком на опорну ногу;
- м) удар в м'яч, що котиться вперед;
- н) удар в м'яч, що котиться назустріч;
- п) передача м'яча партнеру або удар у стінку без зупинки;
- р) удари в м'яч по воротах.

**Типові помилки в техніці під час навчання виконання удару в м'яч серединою підйому:**

- стопа гравця під час удару розслаблена;
- гравець завдає удару пальцями, а не підйомом;
- опорна нога гравця знаходиться на значній відстані позаду м'яча.

**Удар в м'яч зовнішньою частиною підйому**

Удар в м'яч зовнішньою частиною підйому найчастіше застосовують для виконання “різаних” ударів, а також вільних і штрафних ударів. Цей удар використовують під час передач, якщо між гравцем і партнером є суперник. Удар завдають зовнішньою частиною підйому. Стопа гравця розвернута носком усередину. Розгін прямий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямовувати по прямій лінії і дугою. Якщо удар виконують правою ногою, тоді до м'яча необхідно підходити зліва, і навпаки. Останній крок збільшений. Щоб надати м'ячу обертання, удар завдають не по центру, а збоку. Верхня частина тулуба нахилена в бік опорної ноги, руки трохи зігнуті в ліктях.

***Алгоритм навчання техніки:***

- а) гравець виконує удари в підвішений м'яч;
- б) удари в м'яч, підкинутий вгору руками з місця і з розгону;
- в) удари в м'яч з відскоку;
- д) удари з льоту в м'яч, кинутий партнером;
- е) удари в нерухомий м'яч з місця;
- ж) удари в нерухомий м'яч зі стрибком на опорну ногу з одного кроку;
- и) удари в нерухомий м'яч після ходьби, бігу зі стрибком на опорну ногу;
- к) удари в м'яч, що котиться;
- л) удари в м'яч по воротах.

Типові помилки під час навчання техніки виконання удару в м'яч зовнішньою частиною підйому:

- удар завдають зовнішньою частиною стопи;
- носок гравця недостатньо розвернутий усередину.

### **Удар в м'яч зовнішньою частиною стопи**

Цей удар гравці застосовують нечасто, оскільки вдарити м'яч на далеку відстань таким способом не можна (через прикладання малої сили).

### **Удар в м'яч носком**

Удар носком виконують, коли необхідно виконати раптовий удар по цілі.

Цей удар застосовується і тоді, коли у гравця немає часу для достатнього замаху ноги або на мокрому полі.

Удари носком є підступними для суперника, оскільки є непомітними. Замах ногою для удару дуже короткий, а якщо завдати його вище від центру м'яча, то він специфічно обертається, що значною мірою ускладнює захист від такого удару.

### **Удар в м'яч п'ятою**

Удар п'ятою у грі використовується рідше, ніж інші види ударів. Пояснюється це складністю виконання цього удару, незначною силою і точністю. Коли гравець використовує удар в м'яч п'яткою, він має на меті дезорієнтувати суперника. У момент перенесення ноги гравець ніби має намір завдати удар в м'яч, на що очікує суперник. Тим часом гравець переносить ногу над м'ячем і, відводячи її назад, завдає удару п'ятою. У момент удару нога напружена, стопа розташована паралельно до землі.

### **Удар в м'яч коліном**

Удар в м'яч коліном використовують у тих випадках, коли у гравця не вистачає часу, щоб опустити м'яч донизу і завдати удару стопою. Оскільки поверхня зіткнення з м'ячем у цьому випадку велика, то й удар буде досить точним.

### **Удар в м'яч головою**

Удар в м'яч головою є важливим засобом ведення гри. Цей удар завдають передньою верхньою або бічними частинами чола. Удари передньою верхньою частиною чола є влучними, оскільки плоска поверхня під час удару надає м'ячеві потрібного напрямку. Удари головою виконують з місця і в русі.

Техніка ударів в м'яч головою складається з підготовчої, робочої і завершальної фази. Підготовча фаза – замах, робоча фаза – удар і провідка, завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступних дій.

### **Удар в м'яч головою з місця**

Гравець виставляє одну ногу вперед на крок, руки знаходяться на висоті плечей, дещо зігнуті в ліктях. У першій фазі тулуб гравця відхилений назад, починаючи від стегон; м'язи напружені, підборіддя притиснуте до грудей; коліна сильно зігнуті і висунуті вперед. У другій фазі тулуб швидко подається вперед, і верхньою частиною чола гравець б'є в м'яч. Після удару тулуб гравця нахилений уперед з відведеними назад плечима.

#### ***Алгоритм навчання техніки:***

- а) гравець виконує рухи без м'яча;
- б) удари в нерухомий м'яч, якого тримає партнер на прямих руках на рівні голови;
- в) удари в підвішений м'яч;
- д) удари в м'яч, підкинутий вгору;
- е) удари в м'яч під час бігу без стрибка.

### **Удар в м'яч головою назад з місця**

Цей удар використовують лише у відповідних ситуаціях. Гравець сильно згинає ноги в колінах, відхиляє тулуб назад так, щоб потрапити точно під м'яч. Під час удару швидко випрямляє ноги в колінах і одночасно випинає стегна вперед.

#### ***Алгоритм навчання техніки:***

- а) виконання обох фаз руху без м'яча;
- б) удари з підкиданням м'яча вгору руками і передача його партнеру, який стоїть за спиною;
- в) вправи у трійках.

### **Удар в м'яч головою вбік з місця**

Техніка виконання удару в м'яч головою вбік з місця не відрізняється від техніки удару в м'яч з місця вперед, по прямій. Різниця полягає лише в тому, що між першою та другою фазами гравець робить чверть повороту в напрямку удару.

#### ***Алгоритм навчання техніки удару в м'яч головою вбік з місця:***

- а) гравець виконує рухи без м'яча з точним визначенням фаз;
- б) удари в нерухомий м'яч;
- в) удари в підвішений м'яч;

д) вправи у трійках (гравці утворюють трикутник, перебуваючи на відстані 3-4 м один від одного. Один з гравців кидає м'яч іншому двома руками знизу, а той ударом голови спрямовує третьому, і так по колу).

### **Удар в м'яч головою в русі**

Важливим моментом у техніці виконання цього удару є початок другої фази, коли м'яч перебуває ще на достатній відстані від гравця. У разі запізнення гравця удар доводиться виконувати верхньою частиною чола або тім'ям, що надає м'ячу обертання до себе.

#### ***Алгоритм навчання техніки:***

- а) гравці розташовуються парами: один підкидає м'яч руками знизу, другий спершу повільно, а пізніше під час бігу завдає удар в м'яч;
- б) ті ж вправи у трійках.

### **Удар в м'яч головою у стрибку**

Удар в м'яч головою у стрибку виконують у тих випадках, коли м'яч летить вище від гравця. Крім росту, велике значення має оптимальність точки відштовхування щодо висоти і швидкості льоту м'яча.

### **Удар в м'яч головою з падінням уперед**

Удар використовують тоді, коли м'яч летить назустріч на висоті нижче від голови. Техніка виконання не відрізняється від викладених раніше способів. Різниця лише в тому, що стрибок гравець виконує вперед, а удар в м'яч завдає у горизонтальному положенні корпусу. У цьому випадку важливо амортизувати падіння тіла руками.

#### ***Алгоритм навчання техніки:***

- а) гравець виконує всі рухи без м'яча;
- б) удари в м'яч, який висить на мотузці;
- в) удари в м'яч, підкинутий партнером назустріч.

### **Удар в м'яч головою у стрибку з відштовхуванням однією ногою**

Цей удар застосовується у випадках, коли поблизу немає суперника і можна виконати стрибок угору і вперед. Розбіг виконується з кількох кроків. Нога в момент відштовхування залишається в положенні стрибка. Махова нога, зігнута в коліні, виконує мах угору-вперед. Наступні рухи не відрізняються від рухів під час ударів головою з відштовхуванням обома ногами.

#### ***Алгоритм навчання техніки:***

- а) імітація удару після розгону з кількох кроків;
- б) імітація удару з визначенням місця відштовхування;
- в) удари в м'яч, який висить на мотузці;
- д) удари в підкинутий партнером м'яч;
- е) удари в м'яч в трійках у лівий, правий бік.

### **Удар в м'яч головою з відштовхуванням двома ногами**

Цей удар застосовується в умовах контакту гравця із суперником. Перед вистрибуванням сильно зігнувши ноги в кульшових і колінних суглобах, гравець відхиляє верхню частину тулуба назад. Відштовхнувшись і досягнувши максимальної висоти, він завдає удар в м'яч. Під час удару гравець виносить уперед ноги, а плечі відхиляє назад, після чого відбувається підготовка до приземлення в положення кроку. Удар можна спрямовувати вперед, убік, назад.

***Алгоритм навчання техніки удару в м'яч головою з відштовхуванням обома ногами:***

- а) гравець виконує вправи з вистрибуванням і рухами, що імітують удари (без м'яча);
- б) удари в м'яч, який висить на мотузці;
- в) удари в м'яч, який партнер підкидає вгору з малої відстані;
- д) удари у трійках вправо і вліво;
- е) удари в м'яч назад (за спину) у трійках.

### **Удар в м'яч бічною частиною голови (чола)**

Цей удар використовують захисники, щоб відбити м'яч. Удари бічною частиною голови можна виконувати з місця, у стрибку і з розбігу, відштовхуючись однією і двома ногами. Техніка виконання та методика навчання не відрізняються від інших ударів в м'яч головою. Різниця полягає лише в ротації голови в момент удару.

***Типові помилки під час навчання техніки виконання ударів в м'яч головою:***

- удар завдається скронею або тім'ям, а не чолом;
- відсутність фази відведення голови назад, а м'язи шиї ніби скорочені;
- відсутність фази замаху, причиною чого є обмеженість рухомості в суглобах;
- удар завдається не по центру, а в нижню частину м'яча;
- під час ударів убік гравець завдає удару не серединою бічної частини голови (чола), що призводить до зісковзування м'яча.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ЗУПИНОК М'ЯЧА**

Зупинки є засобом прийому та оволодіння м'ячем. Мета зупинки – зменшити швидкість м'яча, що котиться або летить, для здійснення подальших доцільних дій.

Зупинки виконують ногою, тулубом і головою. Якщо м'яч летить, його зупиняють серединою підйому, внутрішньою частиною стопи, стегном, головою, животом, грудьми. Якщо м'яч котиться, його зупиняють внутрішньою і зовнішньою частинами стопи, підошвою. Після відскоку від землі м'яч зупиняють підошвою, внутрішньою, зовнішньою частинами стопи і підйому, стегном та грудьми.

**Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи**

**Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи після його відскоку від землі**

**Зупинка м'яча підошвою**

**Зупинка м'яча підошвою після його відскоку від землі**

**Зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи після його відскоку від землі**

**Зупинка м'яча гомілкою після його відскоку від землі**

**Зупинка м'яча животом**

**Зупинка м'яча в повітрі**

**Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи**

**Зупинка м'яча серединою підйому**

**Зупинка м'яча стегном**

**Зупинки (прийом) м'яча**

***Зупинка внутрішньою частиною стопи м'яча, що котиться назустріч***

Вісь опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч. Нога, що зупиняє м'яч, виставлена вперед і розвернута носком "від себе", щодо опорної вона має утворювати прямий кут. Обидві ноги трохи зігнуті в колінних суглобах/руки — в ліктях. Вага тулуба перенесена на опорну ногу, він нахилений вперед для рівноваги. Нога, якою зупиняють м'яч, відводиться назад, щоб погасити швидкість його руху. Нога, якою зупиняють м'яч, розслаблена, зір гравця контролює м'яч аж до моменту його зупинки.

**Послідовність навчання**

1. Імітація вправи без м'яча.
2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера (спочатку медичболу, а згодом футбольного м'яча).
3. Те саме в русі (ходьба, біг).
4. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків.

**Помилки в техніці виконання зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою частиною стопи**

1. Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
2. Передчасне або запізніле зіткнення м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
3. Контакт з м'ячем не вся поверхня, а тільки частина внутрішнього боку стопи.
4. Стопа опорної ноги поставлена неправильно. Її вісь неточно спрямована в бік, звідки котиться м'яч.
5. Відсутність зорового контролю за рухом м'яча.

**Ведення м'яча**

У сучасному швидкому футболі ведення м'яча не має такої популярності, як колись. Якщо часто застосовувати ведення м'яча, швидкість дій коман-



ди уповільнюється, тому цей прийом не широко вживаний. Передача м'яча партнеру завжди здійснюється швидше, ніж ведення. Однак в індивідуальних діях, коли має місце щільне прикривання суперником, гравець без ведення м'яча обійтися не може. У футболі найчастіше застосовується ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Гравці, крім того, користуються і веденням внутрішньою частиною стопи, зовнішньою частиною підйому, серединою підйому, стегнами і головою.

#### ***Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому***

Стопа ноги, якою гравець виконує ведення м'яча, розвернута носком всередину, тоді рух гравця буде природним, оскільки швидкість бігу не зменшиться. Цей спосіб ведення м'яча особливо придатний для гравців з 0-подібними ногами.

#### ***Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому***

Прийом застосовується гравцями у випадках, коли з м'ячем потрібно змінити напрямок руху. М'яча торкається внутрішня частина стопи від великого пальця до гомілки. Гравець ніби штовхає м'яч стопою, розвернутою носком від себе (зовні), а після поштовху повертається в попереднє, звичайне положення. Коліно ноги, якою гравець виконує ведення м'яча, також розвернуте від себе, тулуб дещо нахилений в бік опорної ноги. Кроки гравця під час ведення м'яча трохи збільшені.

#### ***Ведення м'яча серединою підйому***

Цей прийом ведення застосовується рідко, оскільки існує небезпека, що гравець може носком зачепити землю. Рух гравця тут природний, тому що відсутнє розвертання стопи зовні або всередину. Внаслідок такого прийому ведення м'яча збільшена площа дотику до нього, що і гарантує точність виконання.

#### ***Ведення м'яча стегном***

Прийом використовується тоді, коли м'яч летить напіввисоке та під час швидкого бігу, щоб гравець не витрачав час на опущення м'яча на землю. М'яч підбивається короткими рухами стегна, частиною ближчою до коліна, догори в потрібному гравцеві напрямку.

#### ***Ведення м'яча головою***

Така техніка ведення м'яча не відрізняється від техніки ударів по м'ячу головою. Гравець підбиває м'яч невисоко догори—вперед, наздоганяє його і знову повторює удар, рухаючись у визначеному напрямку.

#### ***Послідовність навчання***

Навчання розпочинається з ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, потім внутрішньою і, зрештою, серединою підйому. Після цього гравець веде м'яч повільною ходьбою і поступово переходить на біг.

Наступний етап навчання — ведення м'яча почергово правою і лівою ногою по прямій лінії, потім дугою, "вісілкою" і, нарешті, "слаломом" між прапорцями або палицями. Завершується навчання веденням із застосуванням різноманітних завдань. Скажімо, зі зміною напрямку руху, швидкості бігу, обведенням перешкод тощо. Під час навчання слід звертати увагу на те, щоб голова гравця не була опущеною донизу.

### **Помилки в техніці ведення м'яча**

1. Гравець не штовхає м'яч, а завдає йому удар, що призводить до втрати контролю над ним (далекій відскок). Щоб виправити таку помилку, гравцеві радять виконувати ведення важчим або недокачаним м'ячем.

2. Під час ведення м'яча гравець відпускає його далеко від себе. Щоб уникнути такої помилки, потрібно, щоб перед гравцем, спиною вперед, рухався суперник, або визначити, скільки разів слід торкатися м'яча на конкретному відрізку.

3. Гравець веде м'яч тільки однією ногою.

4. Гравець концентрує всю увагу лише на м'ячі.

5. Гравець веде м'яч ближчою до суперника ногою і тому позбавлений можливості прикривати його тулубом.

### **Обведення**

Приєм використовується для збереження гравцем контролю над м'ячем за умов безпосереднього контакту з суперником, що, по суті, є грою тулубом. Гравець може вести м'яч зовнішньою або внутрішньою частиною стопи, а також штовхати підошвою. Завжди потрібно займати таку позицію, щоб гравець перебував між м'ячем і суперником. Для цього застосовують і фізичну силу, для відштовхування суперника без порушень правил гри. Обведення можна здійснювати і користуючись швидкістю зміни напрямків руху.

### **Фінти**

Це рухи, внаслідок яких суперник вводиться в оману. Успішне виконання фінтів залежить від наявності у гравця необхідних фізичних і психічних якостей, його інтуїції та здатність імпровізувати. Тут особливо важливу роль відіграють: багате уявлення, швидкість реакції, висота розташування центра ваги тіла, швидкість і загальна фізична підготовка.

Фінти без м'яча — це природні рухи. Ними оволодівають під час проведення ігрових вправ та ігор.

Фінти з м'ячем розподіляються залежно від місця і положення, яке займає суперник під час здійснення гравцем фінта, — спереду, збоку, ззаду.

Фінти під час виконання ударів пом'яну Обманний удар — передача — удар або перехід на ведення м'яча

### **Послідовність навчання**

1. Імітація рухів без м'яча.

2. Виконати рух без нанесення удару з дошкою з одного кроку і на закінчення поставити стопу на м'яч.

3. Те саме під час ходьби, повільного і швидкого бігу.

4. Після виконання фінта зробити подачу або продовжити ведення м'яча.

5. Те саме зі спостерігаючим за атакою суперником.

### **Рекомендована література**

**Основна:**

1. Віхров К.Л. Футбол у школі. - К.: Комбі ЛТД, 2004. - 265 с.
2. Казаков П.Н. Футбол. - М.: ФиС, 1978. - 265 с.
3. Карпа І. Ріпак І., Гандзин Р.. Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих захисників у футболі // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2019. – Серія 15, вип. 5 (113) 19. – С. 148–152.
4. Карпа І., Ріпак І., Колобич О., Гандзин Р., Шанта І.. Модельні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих захисників у футболі / // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2020. – Серія 15, вип. 3 (123) 20. – С. 75–82.
5. Ріпак І. М. Футбол: навч. посіб.– Л.: Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
6. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с.
7. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 2005. – 196 с.
8. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А.В. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів. – Львів, 1999. – 112 с.
9. Франков А.В. Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с.
10. Чанади А. Футбол: техніка. – М.: ФиС, 1978. – 256 с.

**Допоміжна:**

11. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - № 9. – С. 53–56.
12. Карпа І. Я. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / зб. наук. праць –Вінниця, 2011. – Вип. 13. – С. 168-176.
13. Карпа І. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. Вип. 118 (4). – С. 65–69.
14. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.
15. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів

- на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460–464.
16. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. - Львів, 2019. - 14 с.
  17. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
  18. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
  19. Музика Ф. В. Система скелета та система з'єднань : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 11 с.
  20. Приступа Є. Н. Методика кількісних вимірів рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М., Соколовський В. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С.Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 1999. – № 7. – С.10–13.
  21. Ріпак І. М. Вдосконалення навчання індивідуальним тактичним діям у захисті юних футболістів 11–12 років / Ріпак І. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 11. – С. 55-59.
  22. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / І. Ріпак, І. Карпа // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86). – С. 275–279.
  23. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / І. Ріпак, І. Карпа // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86). – С. 275–279.
  24. Чорнобай І. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем студентами спеціалізації " Футбол " ЛДУФК / І. М. Чорнобай, І. М. Ріпак, Т. В. Кузь // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. - Львів, 2009. - Вип. 38. - С. 45-48.