

## Бібліографічний опис

Дулібський А.В. Техніка виконання і методика навчання ігрових прийомів у футболі. - План-конспект практичного заняття № 2. – Робоча програма з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (ТіМОВС та СПВ) (спеціалізація - футбол) (1 курс)». – 5 стор.

Ключові слова: футбол, техніка, методика, гра, тактика.

Назва:	Техніка виконання і методика навчання ігрових прийомів у футболі.
Автори:	Дулібський А.В.
Ключові слова:	футбол, техніка, методика, гра, тактика.
Дата публікації:	2018
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):	<a href="http://repository.ldufk.edu.ua/">http://repository.ldufk.edu.ua/</a>
Розташовується у зібраннях:	Семінарські та практичні заняття

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу



Дулібський А.В.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ У ФУТБОЛІ

План-конспект  
практичного заняття № 2

з навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту  
та спортивно-педагогічне вдосконалення  
(ТіМОВС та СПВ)  
(спеціалізація - футбол)  
(1 курс)

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ**  
**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ**  
**ФАКУЛЬТЕТ**  
**РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**01 Освіта/Педагогіка**  
**017 Фізична культура і спорт**  
**Фізичної культури і спорту**  
**перший (бакалаврський)**

© ЛДУФК, 2018 рік  
© Кафедра футболу, 2018 рік  
© Дулібський А.В., 2018 рік

Львів – 2018

ПЛАН – КОНСПЕКТ  
ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 2

Склав: Дулібський А.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 р.

Кількість студентів, які приймають участь у занятті – 22.

Інвентар: м'ячі, переносні ворота, стійки, фішки, конуси, маніжки

Тема. Техніка виконання і методика навчання ігрових прийомів у футболі.

Завдання: 1. Техніка виконання і методика навчання ведення, ударів і передач м'яча різними частинами стопи.

2. Вдосконалення техніко-тактичних дій футболістів в ігрових вправах.

3. Розвиток швидкості та координації рухів.

Спрямованість заняття: комплексна.

Величина навантаження: середня

Вік студентів: 16 – 18 років.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Місце проведення: футбольне поле стадіону «Арена «СКІФ» (м. Львів).

Покриття: природна трава.

Час проведення: 13.00 - 14.35 за київським часом

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I.</b>	Підготовча частина.	30 хв.	Розминка
1.	Біг в повільному темпі периметром футбольного поля.	5 хв.	2 хв. – довільно; 2 хв. – кругові повороти правою, лівою і двома руками вперед-назад; 1 хв. – довільно.
2.	Бігові вправи (біг з високим підніманням стегна, закиданням гомілки (назад, в сторони, досередини), приставним і «схресним» кроком, біг стрибками (вперед, в сторони, спиною вперед в сторони)).	7 хв.	Під команду викладача. Під час бігу з високим підніманням стегна – кут між стегном і гомілкою 90°. Під час бігу приставним кроком – максимальне вистрибування вгору.
3.	Стретчинг (розтягування м'язів і зв'язок рук, спини, ніг (в кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах)). Під час виконання вправ на розтягування – до легких больових відчуттів в м'язах і зв'язках.	7 хв.	Під команду викладача. 

4.	Вправи з м'ячем типу «Угорка» в один і два дотики (почергово) з використанням передач і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому правої та лівої ніг.	11 хв.	
II.	Основна частина.	50 хв.	<p style="text-align: center;"><b>Вирішення основних завдань заняття</b></p>
1.	Ведення м'яча різними частинами стопи (за вказівкою викладача) по колу. Вправа виконується почергово правою і лівою ногою. Старт гравця з однієї групи – після того, як гравець з іншої (через одну) групи закінчить ведення.	6 хв.	
2.	Пауза. Ходьба, жонглювання м'яча.	1 хв.	Довільно.
3.	2 групи. Одночасне ведення різними способами (за вказівкою викладача), гравці першої групи наносять удар з 16-18 метрів і виконують «забігання» на «дальню» стійку і замикають передачу з флангу. Гравці другої групи після ведення виконують передачу на фланг і прискорюються на ближню стійку.	7 хв.	<p>Після виконання 2 ударів гравці виконують прискорення до протилежної групи.</p> 
4.	Пауза. Ходьба, жонглювання в «парах».	1 хв.	Довільно.
5.	3 групи. Вправа в «трійках» футболістів. Воротар вводить м'яч на гравця А, який віддає поперек на гравця В і прискорюється на дальню стійку. Гравець В виконує діагональну передачу на фланг гравцю С і прискорюється на ближню стійку. Після виконання удару гравці міняються місцями за годинниковою стрілкою.	7 хв.	
6.	Пауза. Ходьба, жонглювання в «трійках».	2 хв.	Довільно.

7.	Гра п х п футболістів на 2 гандбольних воріт, розташованих навпроти один одного на відстані 30 метрів, 6 маленьких воріт, розташованих в полі. Удар у площину гандбольних воріт після виконання 5 передач через маленькі ворота.	10 хв.	
8.	Пауза. Ходьба, жонглювання м'яча.	1 хв.	Довільно.
9.	Двостороння гра п х п футболістів + 4 «нейтральних» на обмеженому конусами футбольному полі з воротами, розташованими в квадраті п х п м з виконанням завдань викладача щодо вдосконалення елементів техніки і тактики гри.	10 хв.	
10.	Пауза. Ходьба, жонглювання м'яча.	1 хв.	Довільно.
11.	Гра 11 х 11 футболістів на обмеженому переносними конусами футбольному полі з 4 малими переносними воротами, розташованими в кутах половини поля з виконанням завдань викладача щодо вдосконалення техніки і тактики гри. М'яч, забитий у малі ворота рахується за два забитих м'ячі. М'яч, заведений у виділені частини футбольного поля (півколо і площа великих воріт), - за один забитий.	10 хв.	
III.	Заключна частина.	10 хв.	Заминка. Повернення організму студентів до стану спокою
1.	Біг в повільному темпі периметром футбольного поля.	2 хв.	Довільно.
2.	Ходьба 25 - 30 м. Вправи на відновлення дихання.	2 хв.	Довільно.
3.	 Стретчинг.	4 хв.	Індивідуально (з елементами заминки).
4.	Підсумки заняття.	2 хв.	Домашнє завдання.

## Рекомендовані джерела

1. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 9 – 14. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>.
2. Вихров К. Л. Разминка футболистов: метод. пособ. / Вихров К.Л., Дулибский А.В. – К.: Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
3. Дулібський А. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Дулібський А., Виноградський Б., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28 – 39. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>.
4. Дулібський А., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі: Навчально-методичний посібник. – К.: Федерація футболу України, 2003. – 135 с.
5. Дулібський А. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів. - / Андрій Дулібський // - Спортивна наука України: Електронне наукове видання. – Л., 2015. №4 (68). С. 28 - 35. - Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/340/329>.
6. Дулібський А. Структурно-змістові компоненти змагальної діяльності центрального (опорного) півзахисника в сучасному європейському футболі. - Андрій Дулібський, Тарас Завійський, Богдан Виноградський// Спортивна наука України. – 2017. – № 5 (75). – С. 10 – 19. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/606/586>
7. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е вид. перероб. і доп. - К.: Альтерпрес, 1998. - 216 с.
9. Моделирование тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Методичний посібник / Дулібський А.В. – К.: Федерація футболу України, 2003. – 131 с.
10. Практикум з футболу: [Теоретичні та методичні основи тренування футболістів: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.] – К., 2003. – 178 с.
11. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ : ФФУ, 2001. – 61 с.
12. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – № 2 (78). - [Електронний ресурс] — Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
13. Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. – Roma, 2008. - 572 p.
14. Khorkavyy B., Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych. - Opole, 2016. - S. 70 – 86.

15. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.
16. Pircher M. Differenzielles Torschusstraining Im Fußball / M. Pircher. – Munchen: Stiebner Verlag GmbH, 2009. - 120 s.
17. SOCCER POSITIONS & FIELD TACTICS by Ivan Bobanovic. - [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.goalden.com/category/positions-field-tactics/>

### Інформаційні ресурси

1. <https://www.fifa.com>
2. <https://www.uefa.com>
3. <https://ffu.ua>