

Бібліографічний опис

Дулібський А.В. Техніка виконання і методика навчання ігрових прийомів у футболі. - План-конспект практичного заняття № 3. – 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):	http://repository.ldufk.edu.ua/
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 № 3

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 № 3

Склав: Дулібський А.В.

Четвер «___» _____ 2018 р.

Кількість студентів, які беруть участь у занятті – 22.

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

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

Завдання:

1. Вдосконалення техніко-тактичних дій в обороні та атаці в ігрових вправах згідно моделі гри.

2. Комплексний розвиток рухових якостей.

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 - 14.45

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина.	30 хв.	Розминка
1.	Біг в повільному темпі по периметру половини футбольного поля.	3 хв.	1 хв. – довільно, 1 хв. – кругові повороти правою, лівою і двома руками поперемінно і разом вперед-назад в русі, 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, спиною вперед в сторони)), різновиди «частоти» (обличчям, спиною, правим і лівим боком), прискорення після виконання «частоти».	5 хв.	Під час бігу з високим підніманням стегна – кут між стегном і гомілкою 90°. Під час бігу приставним кроком і бігом стрибками – максимальне вистрибування вверху. При виконанні стрибкових вправ задіюються руки для ефективнішого вистрибування. При виконанні різновидів «частоти» зміна ритму роботи руками (через такт).
3.	Стретчинг (розтягування м'язів і зв'язок рук (в плечовому, ліктьовому зап'ясному суглобах), плечового поясу, ніг (в кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах)), випади в русі, махові вправи в	10 хв.	Під час виконання вправ на розтягування – до легких больових відчуттів в м'язах і зв'язках. При виконанні різновидів «частоти» зміна ритму роботи руками (через такт, через два такти).

	поєднанні з різновидами «частоти».		
4.	Гра в гандбол 8 х 8 футболістів («тримання» (контроль) м'яча руками) з елементами завершення атакуючих комбінаційних дій передачею у ствір малих воріт, які розташовані в різних частинах поля.	6 хв.	
5.	Гра в регбі виключно руками 8 х 8 футболістів («тримання» (контроль) м'яча руками) з елементами завершення атакуючих комбінаційних дій взяттям визначеної частини футбольного поля.	6 хв.	
II.	Основна частина.	55 хв.	Вирішення основних завдань заняття
1.	Техніка. Швидкісна техніка з елементами тактики. 2 групи. 1 група – вдосконалення техніки виконання передач м'яча правою і лівою ногою та ударів у площину воріт після зворотної передачі. 2 група – гра 5 х 5 футболістів на 6 малих воріт на обмеженій ділянці футбольного поля.	6 хв.	Через 3 хв. команди міняються ролями. 
2.	Пауза. Ходьба, жонглювання м'яча.	1 хв.	Довільно.
3.	Тактика. Індивідуальна і групова тактика в захисті та нападі. 2 групи. 1 група – гра 6 х 4 футболістів з метою взяття воріт ланкою гравців атаки з використанням елементів взаємозамінності та взаємодій в умовних «трикутниках» з пасивною (1 хв.), а потім активною (1 хв.) протидією захисної ланки. 2 група – гра 4 х 4 на обмеженій ділянці футбольного поля з різними техніко-тактичними завданнями (гра в два дотики, передача на «третього», гра в один дотик, гра в два дотики різними ногами). Через кожні 2 хв. склад	8 хв.	 

	груп частково змінюється.		
4.	Пауза. Ходьба, жонглювання м'яча.	1 хв.	Довільно.
5.	2 групи. 1 група. Гра 8 х 7+1 футболістів на 3 малих і одні великі ворота на 3/4 половини футбольного поля. Завдання - використання елементів взаємозамінності та взаємодій в умовних «трикутниках» та гра в два дотики, передача на «третього», гра в один дотик, гра в два дотики різними ногами. 2 група – вдосконалення виконання стандартних положень у спрощених умовах (штрафні з різних точок з умовною «стілкою», подача кутових в певні точки, вкидання аутів на точність і дальність). Через кожні 2 хв. склад груп частково змінюється.	10 хв.	
6.	Пауза. Ходьба, жонглювання м'яча.	1 хв.	Довільно.
7.	Командні переміщення згідно моделі гри у вправі 11 х 1 футболістів (10 х 0 футболістів в полі + 2 воротарі в протилежних воротах). Автоматизація техніко-тактичних дій згідно моделі гри гравців всіх амплуа. Перехід від оборони до атаки, переведення м'яча з флангу на фланг через гравців різних амплуа. Доставляння м'яча в задалегідь обумовлені зони футбольного поля (фланги, центр, штрафний майданчик), відкривання у вільні зони футбольного поля, завершальна фаза атаки.	12 хв.	
8.	Пауза. Ходьба, жонглювання м'яча.	2 хв.	Довільно.

9.	Гра 9 x 9 футболістів на пів поля з трьома зонами на 2 великих воріт на $\frac{3}{4}$ футбольного поля (акцент на основні фази гри: оборону, перехід від оборони до атаки, атаку, перехід від атаки до оборони). Завдання - створення штучного положення поза грою, діагональне переведення гри на інший фланг, подачі з флангів, гра на випередження в усіх фазах, а також максимальної компактності у всіх лініях.	14 хв.	
III.	Заключна частина.	5 хв.	Заминка. Повернення організму студентів до стану спокою.
1.	Біг в повільному темпі по периметру половини футбольного поля.	1 хв.	Довільно.
2.	Стретчинг (розтягування м'язів і зв'язок ніг в кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах). Під час виконання вправ на розтягування – «дотягування» м'язів і зв'язок. Форма проведення – в колі.	2 хв.	
3.	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., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі: Навчально-методичний посібник. – К.: Федерація футболу України, 2003. – 135 с.

5. 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>.

6. 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>.

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. Моделювання 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>