

УДК 78.78

Д-819



Дулібський А.В., Фалес Й.Т.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

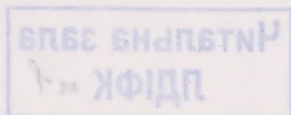
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ УКРАЇНИ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КОМІТЕТ

Читальна зала
ЛДФК *и ф*

*Техніко-тактична
підготовка
юних футболістів*

Київ
2001

БІБЛІОТЕКА
Національного державного
інституту фізичної
культури



Дулібський А.В., Фалес Й.Г.

(К. Віхров — науковий консультант)

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

У посібнику висвітлюються методичні особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Підібрано спеціальні вправи техніко-тактичного характеру.

© А.В.Дулібський, Й.Г.Фалес
Науково-методичний (технічний)
комітет Федерації футболу України
Київ-2001

A.V.Dulibskyi, J.G.Fales

(Scientific Consultant — K. Vikhrov)

**TECHNICAL-TACTICAL CONDITIONING
OF YOUNG FOOTBALLERS**

This teaching aid focuses on the methods-related peculiarities of technical-tactical conditioning of young football players. Special exercises of technical-tactical character are expressly gleaned.



© A.V.Dulibskyi, J.G.Fales
Research-and-Methods (Technical)
Committee Football Federation
of Ukraine
Kiev-2001

ЗМІСТ

<i>Перелік умовних позначень</i>	4
Вступ	5
1. Загальні поняття про техніку і тактику футболу	7
2. Методологічні основи розробки моделей навчально-тренувальних занять техніко-тактичної спрямованості юних футболістів	11
2.1. Вікові особливості розвитку юних футболістів	11
2.1.1. Кістково-м'язовий апарат	12
2.1.2. Нервова система	13
2.1.3. Серцево-судинна система	13
2.1.4. Резюме	18
2.2. Сутність та основні теоретико-методичні положення техніко-тактичної підготовки юних футболістів	19
2.3. Характерні особливості вдосконалення техніко-тактичної підготовленості юних футболістів	24
3. Вправи з м'ячем, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості	28
3.1. Вправи з м'ячем у "парах" і "трійках" футболістів	28
3.2. Вправи з м'ячем у великих коаліціях та ігри техніко-тактичного характеру у процесі підготовки юних футболістів	41
4. Сучасні тактичні системи гри у футбол	49
5. Командні техніко-тактичні дії при використанні різних систем гри	52
6. Навчання та вдосконалення індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій юних футболістів	54
6.1. Навчання та вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболістів	54
6.2. Навчання та вдосконалення групових техніко-тактичних дій юних футболістів	54
6.3. Навчання та вдосконалення командних техніко-тактичних дій юних футболістів	55
7. Резюме	57
<i>Список використаних джерел</i>	58

ні будуватися у відповідності з тактичними знаннями і технічними навичками з рівнем розвитку фізичних здібностей і психологічних якостей.

Тактична підготовленість спортсмена має свій внутрішній образ у вигляді системи застосування доцільних тактичних дій. Тактична дія, яка спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися у відповідності з тактичними знаннями, технічними навичками, рівнем розвитку фізичних можливостей, вольових якостей, швидкості реакції та іншими компонентами.

Тактична організованість у діях команди досягається за рахунок чіткого розподілу функцій (ігрова спеціалізація — воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні і центральні нападники) між окремими футболістами та поєднанням ігрових спеціалізацій в певний ряд, у певну систему. Під системою у футболі необхідно розуміти таке розташування гравців, яке б могло забезпечити можливість оптимального маневру в захисті та в нападі у відповідності з індивідуальними особливостями гравців.

Серйозну увагу необхідно надавати і теорії, адже високий рівень тактичної майстерності гравців залежить і від теоретичних знань. Метою теоретичного навчання тактиці є засвоєння певної суми знань, які б включали сучасні тенденції розвитку футболу, тактичні знання, вміння, навички і відповідний рівень тактичного розуміння гри.

Отже, техніко-тактична підготовка — складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на фоні постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій, як раціональної форми організації діяльності юних футболістів для здобуття перемоги над суперником.

На основі детального вивчення, аналізу і обговорення техніко-тактичної діяльності футболістів різної кваліфікації та віку, ми прийшли до висновку, що високий рівень техніко-тактичної підготовки поряд з іншими видами підготовки футбольних команд є одним із найважливіших чинників переваги над суперниками, а в підсумку і перемоги у грі.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ТЕХНІКУ І ТАКТИКУ ФУТБОЛУ

Техніка футболу — це, за П.М.Казаковим, сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різноманітних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми, їх способи та різновиди є засобами ефективного ведення гри. Від того, як футболісти оволоділи всім різноманіттям даних засобів, залежить досягнення командного успіху у грі. Вміле та ефективно застосування засобів техніки футболу для вирішення тактичних завдань в екстремальних умовах ігрової діяльності є необхідним чинником досягнення перемоги.

Постійне протистояння між захистом і нападом, розробка прогресивних тактичних систем є основними факторами появи, а також використання і вдосконалення нових засобів ведення гри. На критерії оцінки техніки впливає перманентне (постійне) підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості футболістів, а в деяких випадках і зміни у правилах гри.

В сучасному футболі характерною ознакою технічних прийомів є доцільна з точки зору біомеханіки система рухів, яка дозволяє найбільш економно використати робоче зусилля з метою підвищення точності та швидкості ігрових дій.

При аналізі техніки розкриваються загальні вимоги до різноманітних характеристик, розглядається стандарт, взірєць, на який необхідно орієнтуватися при побудові системи рухів. Проте техніка окремого гравця має індивідуальний характер, на який впливають дві важливі для кожного індивідуума особливості: структура тіла та функціональні можливості організму.

До особливостей будови тіла відносять зріст, довжину і пропорції частин тіла, величину мас тіла та їх розподіл (момент інерції). Сила, спритність, витривалість, швидкість та інші фізичні якості, які характеризують функціональні можливості організму, в певній мірі впливають на рухову структуру при виконанні технічних прийомів.

Індивідуальна техніка відрізняється від зразкової

стандартної техніки тільки в деталях, і, в цілому, відповідає основним вимогам, які зберігаються при їх реалізації в умовах навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. З ростом спортивної майстерності відбувається щораз більший вплив індивідуальних особливостей на виконання прийомів техніки, що часто носить стійкий характер і називається *стилем*. Стильові особливості характерні не тільки окремим гравцям, але клубним і збірним командам, представникам різних регіонів.

У спеціалізованій футбольній літературі подається різне розуміння терміну “тактика”. *Н.М.Люкшинов* стверджує, що під *тактикою* в спорті необхідно розуміти здатність спортсмена вирішувати завдання, які виникають у процесі змагальної діяльності, найбільш раціональними шляхами і способами в умовах безкомпромісної спортивної боротьби.

З точки зору *Г.Д.Качаліна*, *тактика* — це сукупність форм, методів і засобів боротьби із суперником, яка виражена в доцільних діях футболістів (команди), які спрямовані на досягнення мети в окремому матчі.

Тактика, за *Б.Я.Циріком*, разом з необхідним арсеналом технічних прийомів є основою майстерності футболістів. Тактика — це організація індивідуальних і колективних дій за визначеним планом, який завчасу враховує обумовлені взаємодії гравців на різних стадіях гри проти конкретного суперника.

Тактика — це, згідно тверджень *А.М.Зеленцова* і *В.В.Лобановського*, організація індивідуальних і колективних дій за визначеним планом, який завчасу враховує обумовлені взаємодії гравців на різних стадіях гри проти конкретного суперника.

Тактика команди, на думку *Б.А.Аркадьєва*, перш за все, складається з продуманих індивідуальних дій окремих футболістів.

Доцільно вважати, що індивідуалізація тактичної підготовки є не тільки одним із засобів спортивного вдосконалення, але і *першим етапом* навчання тактиці.

Тільки після цього можна переходити до навчання групової і командної тактики гри. Іншими словами, в процесі становлення тактичної майстерності футболіста,

для вдосконалення групової і командної тактики тренуру необхідно знати рівень та весь спектр розвитку якостей кожного окремого гравця з метою послідовного вирішення завдань тактичної підготовки.

Певна група авторів (*Б.А.Аркадьєв, К.І.Бесков, Й.Г.Фалес*) вважає, що систематичне вдосконалення техніки і виконання техніко-тактичних дій безпосередньо в умовах гри є найкращим способом набуття техніко-тактичної підготовленості; це призводить до того, що у футболістів “автоматично” розвивається низка важливих індивідуальних властивостей і здібностей.

Техніко-тактичні дії — це дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату. Вони поділяються на індивідуальні, групові і командні. Ефективність техніко-тактичних дій футболіста залежить від низки факторів: рівня розвитку психомоторики, фізичної підготовленості, технічного арсеналу, психічної стійкості. Техніко-тактичні дії, хоч і обумовлені перерахованими вище факторами, піддаються тренуванню і вдосконалюються протягом конкретних етапів підготовки юних футболістів.

Проте колективний характер футболу вимагає максимального напруження зусиль всієї команди. В інтересах загальної мети команда грає за визначеним завчасу планом, за концепцією, яка була розроблена перед конкретною грою. Проте загальна мета не може бути досягнута без спільних дій всіх гравців команди. В інтересах досягнення поставленої мети команда вступає в боротьбу за загальним планом, який координує дії кожного гравця команди.

Але загальна тактика не вирішує всі часткові питання. В команді є зв'язки та ланки, тактика яких хоч і сприяє досягненню загальної мети, але в інтересах виконання проміжних завдань в певні моменти гри тимчасово є не такою, як тактика всієї команди. Йдеться про тактику зміни місць нападниками чи про зброю захисту — тактику створення положення “поза грою”.

Футбол — гра колективна, зміст якої визначається завданням: забити більше м'ячів, ніж суперник. Реалізація цього завдання здійснюється організованою діяльністю всього колективу. Структура діяльності базується

на мотиваційній, моральній, вольовій, технічній і інших можливостях юних футболістів, які мають функціональну готовність різних систем на необхідному рівні. Все це спрямовано на доцільні колективні дії в межах раніше підготовленого тактичного плану, підкоряючись досягненню стратегічних завдань.

Заради досягнення поставленої мети тактичний план передбачає використання всіх засобів, які є в розпорядженні команди в даних умовах. Щоб використовувати ці засоби необхідно знати фактори, що впливають на гру. Перш за все, треба знати ступінь технічної підготовленості гравців своєї команди і гравців суперника, фізичний стан і моральні якості юних футболістів обидвох команд на даний момент.

При складанні тактичного плану гри необхідно також враховувати теоретичну підготовленість гравців і спробувати передбачити, яку тактику планує застосувати суперник. Необхідно пам'ятати і про дію зовнішніх умов на хід гри — погоди, стану футбольного поля тощо.

Узагальнюючи думки провідних тренерів і спеціалістів футболу, можна зробити висновок, що техніко-тактична підготовленість — це сукупність різних сторін функціональних можливостей футболістів і їх здатність реалізовувати свої можливості на основі прийняття рішення шляхом доцільних індивідуальних і колективних тактичних (ігрових) дій.

В цьому комплексі не повинен бути відсутнім жоден з елементів його структури. Звичайно, елементи можуть знаходитись у різному співвідношенні, і це, передусім, визначає рівень підготовленості гравців.

2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗРОБКИ МОДЕЛЕЙ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

2.1. Вікові особливості розвитку юних футболістів

Одна із основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає у чіткому дотриманні вимог щодо вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей організму. Це дозволяє правильно вирішувати проблеми спортивного відбору і орієнтації, вибору засобів та методів тренування, дозування тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування можливих досягнень.

В.М.Шамардін вважає, що кожен віковий період має, як правило, характерні особливості будови та функцій окремих систем організму, які переживають певні зміни у процесі спортивної діяльності. Ріст і розвиток організму людини проходить нерівномірно. Кожен віковий етап є своєрідним періодом, який характеризується морфологічними та функціональними змінами.

Юнацький вік — надзвичайно важливий етап індивідуального розвитку, на який поширюються всі загальні правила і закономірності, що характерні для молодого організму, який росте та розвивається. До того, цей вік є періодом серйозних протиріч. З однієї сторони, це час значного підйому як фізичних, так і психічних сил, становлення людини як особистості. З іншої сторони, це період певних тимчасових фізіологічних проблем, обумовлених суттєвою перебудовою нейро-ендокринних співвідношень, що пов'язано з підвищенням інтенсивності функції статевих органів.

У юнацькому віці (14–18 років) відбувається швидкий гетерохронний розвиток організму. Г.Л.Апанасенко та співавторами було доведено, що у віці від 8 до 15 років зростає розумова та фізична працездатність як у хлопців, так і в дівчат, як у спортсменів, так і неспортсменів. Проте приріст різноманітних показників працездатності вищий у юних спортсменів, у порівнянні з неспортсменами. Так, приріст сумарного обсягу виконаної роботи

“до відмови” складає, в середньому, у хлопчиків — 33,6%, у дівчат — 29,2%, у спортсменів-хлопчиків — 53%, у спортсменок-дівчат — 39,4%. У найбільш обдарованих цей приріст складає 100–125 кг/м².

Підвищується також працездатність під час виконання вправ, спрямованих на прояв витривалості. В 14–15 років працездатність хлопців на велоергометрі дорівнює 8486 кг/м, що в 2,3 рази вище, ніж у дітей 8 — 9 років. Найбільший приріст фізичної працездатності спостерігається з 12–13 до 14, 15 років, але темпи її збільшення залежать від характеру роботи.

Деякими авторами відзначено, що розвиток системи регуляції організму підлітків проходить шляхом пошуку продуктивного використання резервів. Першим формується судинний тип регуляції з подальшим переключенням на серцевий тип, ефективність якого невелика. І лише в 17–18 років формується серцево-судинний тип реагування на м'язову роботу. Таким чином, перебудова організму 13–14 річних підлітків зменшує їх працездатність, що вимагає зменшення навантаження до 75 % від максимального поглинання кисню (МПК).

У віковому плані відносний показник — МПК має суперечливі дані. Низка авторів спостерігала у підлітків чітке підвищення — з 57 до 90 мл/хв/кг, а інші автори — незмінність або зниження.

2.1.1. Кістково — м'язовий апарат

В юнацькому віці проходить енергійний ріст кісткових тканин. До 17 — 18 років практично завершується не тільки ріст, але і окостеніння довгих кісток. В 15 — 16 років розпочинається окостеніння верхніх та нижніх поверхней хребців, грудини і зростання її з ребрами. Хребет стає міцнішим, а грудна клітка продовжує посилено розвиватися; у ці роки вони менше деформуються та здатні витримувати навіть досить серйозні навантаження. До 17 — 18 років закінчується процес зростання тазових кісток, хоча їх повне окостеніння відбувається в 20 — 25 років. В 15 — 16 років завершується окостеніння кісток стопи та кисті. Процес окостеніння є дуже довгим, він проходить протягом всього періоду розвитку організму, завершуючись в 20 — 25 років.

У віці 14–16 років продовжують збільшуватися і функціонально вдосконалюватися скелетні м'язи. У відношенні щодо ваги тіла вага скелетних м'язів досягає у цьому віці 42–44%. В 14–16 років скелетні м'язи, суглоби і зв'язки досягають високого рівня розвитку. Разом з цим, продовжує збільшуватися поперечний переріз м'язових волокон, вага окремих м'язів, посилено розвивається структура сполучних тканин.

З віком відбувається нерівномірний розвиток окремих м'язів, змінюється топографія сил різних м'язових груп, формується м'язовий профіль.

2.1.2. Нервова система.

В юнацькі роки завершується розвиток центральної нервової системи, значно вдосконалюється аналізаторно-систематична діяльність кори головного мозку. Нервові процеси характеризуються високою лабільністю, хоча процеси збудження все ще продовжують переважати процеси гальмування. Встановлюються гармонійні співвідношення кори головного мозку і підкоркових відділів. Високого рівня досягає розвиток другої сигнальної системи. В цьому віці вона має велике значення в процесі утворення нових позитивних і негативних рефлексів та навичок. Посилюється концентрація процесів збудження та гальмування.

В психічній сфері також відбуваються значні зміни. Характерним для цього віку є жага творчості, імпровізації, бажання бути учасником найрізноманітніших змагань. Формуються основні риси особистості, характер, більш об'єктивною стає самооцінка, мотивування вчинків набуває соціальних рис. Високого рівня розвитку досягають аналізатори, в тому числі, руховий і вестибулярний.

2.1.3. Серцево — судинна система

У віці 12–16 років відбуваються значні зміни серцево-судинної системи людини. Особливо це стосується шлуночків, причому лівий шлуночок випереджає правий щодо темпів і величини росту ваги. Зростає величина об'єму серця. Якщо у 12-річних об'єм серця становить, в середньому, 458 мл, то в 16-річних він досягає 620–

640 мл. Частота серцевих скорочень в стані спокою у підлітків сягає, в середньому, 76 ударів за хвилину, а систолічний об'єм крові з 25 мл (у 9-річних) зростає до 41,5 мл (у 16-річних). Швидко розвивається і серцевий м'яз, ріст якого триває аж до 18–20 років.

Серцево-судинна система — одна з найбільш вразливих систем у розвитку адаптації до великих фізичних навантажень. Систематичні тренування викликають збільшення маси серця, сприяють розвитку робочої гіпертрофії лівого шлуночку, але формування серцевого м'язу та його інервація ще незавершені. Завдяки цьому у юних спортсменів часто виникають перенапруження, перетренованість та інші передпатологічні зрушення в серці.

Причиною екстрасистолії кардіального походження у юних спортсменів може бути не лише ураження міокарду (міокардит, дистрофія, вогнища склерозу), але і порушення метаболізму, внаслідок хронічних інфекцій та відхилень у віковій еволюції серця.

У юних спортсменів при перкусії серця визначаються його кордони і величина, положення і конфігурація. Проте при заняттях спортом, особливо тими видами, які спорядовані на розвиток витривалості, у юних спортсменів значно збільшуються окремі розміри та об'єм серця.

Astrand P.O виділяє три варіанти зміни електрокардіограми (ЕКГ) у підлітків після виконання велоергометричних навантажень, які, за величиною частоти серцевих скорочень (ЧСС), викликають реакцію серця, аналогічну реакції після навчально-тренувальних занять (табл. 2.1).

Варіанти змін ЕКГ у підлітків після фізичних навантажень

Показники ЕКГ	Зміни		
	помірні	виражені	неадекватні
<i>Тривалість серцевого циклу</i>	Зменшується пропорційно до показників працездатності	Зменшується непропорційно до показників працездатності	Значно вкорочується непропорційно до показників працездатності
<i>Ритм серця</i>	Зберігається синусовий ритм	Зберігається синусовий ритм	З'являються екстрасистоли, а також поперечна і повздовжня блокади
<i>Дихальна аритмія</i>	Зникає при збільшенні ЧСС на 50%, порівняно зі станом спокою	Зникає при збільшенні ЧСС на 25-30%, порівняно зі станом спокою	Посилюється або з'являється дихальна аритмія
<i>Електрична вісь серця</i>	Зміщується вправо до 30° чи вліво до 5°	Зміщується вправо більше 30° чи вліво до 15°	Значно зміщується вправо (більше 50°) чи вліво (більше 15°)
<i>Електричні осі зубців Р, Т і комплексу QRS</i>	Зміщуються односпрямовано вправо. Кут розходження електричних осей зубця Т і комплексу QRS зменшується чи не змінюється	Зміщуються різноспрямовано осі зубців Р, Т і комплексу QRS. Кут розходження між електричними осями зубця Т і комплексу QRS збільшується до 15°	Зміщуються різноспрямовано осі зубців Р, Т і комплексу QRS

Показники ЕКГ	Зміни		
	помірні	виражені	неадекватні
<i>Інтервали PQ, QRS і QT</i>	Не змінюються чи вкорочуються пропорційно реакції ЧСС. Інтервал QT вкорочується пропорційно реакції ЧСС і його фактичне значення відповідає "нормі"	Вкорочуються непропорційно реакції і показникам працездатності	Збільшується тривалість інтервалів PQ і QRS. Невідповідність між "нормою та фактичною" тривалістю QT більш, як на 0,04 с
<i>Сегменти P—Q і S—T</i>	Відбувається синхронне зміщення сегментів P—Q і S—T до 1 мм нижче ізолінії	Відбувається синхронне зміщення P—Q і S—T на 1-1,5 мм нижче ізолінії	Відбувається ізольоване зміщення сегменту S—T нижче ізолінії
<i>Зубець T</i>	Амплітуда не змінюється або змінюється незначно	Амплітуда змінюється значно	З'являється від'ємний зубець T в позитивних відведеннях

Характер змін ЕКГ після фізичного навантаження відображає особливості зсувів біоелектричної активності серця на ранній стадії реституції. Невідповідність в ряді змін тривалості інтервалів ЕКГ, амплітуди і ширини зубців, ритму ступеню зменшення тривалості серцевого циклу обумовлено у юних спортсменів як гетерохронією в відновних процесах, так і порушеннями біохімічних процесів в міокарді.

Важливим показником функціонального стану серцево-судинної системи є гемодинамічна продуктивність. За даними деяких авторів, систолічний об'єм крові (СОК) у юних спортсменів значно перевищує СОК у їх однолітків, які не займаються спортом. Інші автори виявили зменшення СОК в стані спокою у юних спортсменів і розцінили це поряд із зменшенням кількості серцевих скорочень, як показник економізуючого впливу тренування. Такі ж дані були отримані різними ав-

торами щодо хвилинного об'єму крові (ХОК). Так, Е.А. Пирогова робить висновок, що найкращим варіантом зміни ХОК у відповідь на фізичне навантаження є підвищення ХОК при помірному зростанні ЧСС, що відповідає ізотонічному типу гіперфункції серця за Ф.З.Меєрсоном і розцінюється як одна з найважливіших ознак економізації серцевої діяльності при фізичних навантаженнях. Збільшення СОК при фізичних навантаженнях залежить від віку і тренуваності. У тренуваних підлітків систолічний викид крові при напруженій роботі більший, ніж у нетренуваних. СОК при цьому залежить від спортивної кваліфікації підлітків (табл. 2.2).

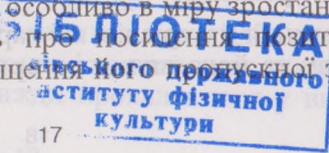
Таблиця 2.2

*Систолічний об'єм крові (СОК) (мл)
у хлопчиків 11–14 років при значному велонавантаженні*

Вік дітей	Неспортемени	Спортсмени
	X± Sx	X± Sx
11–12 років	71,3± 6,0	93,8±6,5
13–14 років	84,5± 5,6	90,7± 6,4 (III розряд)
		95,4± 6,2 (II розряд)
		120,2±7,5 (I розряд)

Адаптація кровообігу до напруженої м'язової роботи у юних спортсменів залежить від віку. Так, у юних спортсменів 11 — 12 років адаптація серцево-судинної системи до значного велоергометричного навантаження проявляється в прискоренні серцевої діяльності при незначній зміні СОК. Реакція слабо виражена, не використовуються всі можливі механізми пристосування серцево-судинної системи до підвищених вимог. Такий характер адаптації пояснюється високою збудливістю і лабільністю серцевого м'язу при переважаючому тонусі симпатичної нервової системи. У юних спортсменів 13–14 років характер адаптації інший: хоча збільшення ЧСС і залишається основним фактором в реакції, все помітніше збільшується СОК, особливо в міру зростання тренуваності. Це свідчить про посилення позитивного інотропізму серця, збільшення його продуктивної здатності.

397/1



сті, що створює якісно новий рівень функціонування серцево-судинної системи.

2.1.4. Р е з ю м е.

Динаміка розвитку найважливіших спортивних якостей юних спортсменів має гетерохронний характер, який обумовлений, перш за все, загальнобіологічними закономірностями вікового розвитку. Поряд з цим, заняття футболом специфічно впливають на розвиток рухових здібностей в залежності від віку юних спортсменів. З тих показників, які вивчалися, найбільш стабільними в цьому віці є характеристики психомоторики: обсяг поля зору, періоди зорово-рухової реакції, частота рухів, реакція перцептивної антиципації, переключення і розподіл уваги, м'язево-суглобова чуттєвість, просторове диференціювання та спеціальна координація. Широкий діапазон показників зафіксований під час дослідження змін зорово-рухової реакції в комплексному модельному тесті володіння м'ячем та в тесті на спеціальну спритність.

Змагальна діяльність у футболі опосередковується особистістю спортсмена, психорегулюючими механізмами, які розвиваються в цьому процесі та активно впливають на ефективність і надійність ігрових показників. Найбільш значними факторами особистості, які визначають ефективність і надійність змагальної діяльності юних футболістів, є:

- в мотиваційно-вольовій сфері — змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість;
- в емоційній сфері — емоційна стійкість, стабільність, тривожність;
- в комунікативній сфері — високий персональний статус у спортивно-діловій та неформальній сфері взаємовідносин;
- низка властивостей нервової системи: сила процесів гальмування, врівноваженість нервових процесів.

Вивчення матеріалів, які характеризують особливості футболу та його вплив на організм юних спортсменів,

дозволяє стверджувати, що сучасний юнацький футбол розвивається шляхом підвищення вимог до всіх сторін підготовленості юних футболістів. В процесі змагальної боротьби на організм юних спортсменів діють значні за величиною і тривалістю навантаження, які вимагають максимальної мобілізації можливостей організму та висувають серйозні вимоги до підготовленості юних футболістів. Проте необхідно пам'ятати, що поряд із вдосконаленням техніко-тактичної підготовленості, важливим завданням навчально-тренувального процесу є продумане підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості юних футболістів.

2.2. *Сутність та основні теоретико-методичні положення техніко-тактичної підготовки юних футболістів*

Рівень техніко-тактичної підготовленості юних футболістів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами та способами їх виконання), видами спортивної тактики (наступальною, захисною, контраступальною) і формами спортивної тактики (індивідуальною, груповою, командною).

У структурі техніко-тактичної підготовленості юних футболістів необхідно виділяти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.

Тактичні знання — це сукупність уявлень юних спортсменів про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх застосування у тренувальній і змагальній діяльності юних футболістів.

Тактичні вміння можна уявити як форму прояву свідомості юних спортсменів, яка відображає дії юних футболістів на основі тактичних знань. Опіраючись на висвітлене вище, можна виділяти вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, змінювати власну тактику тощо.

Тактичні навички — це завчені тактичні дії, комбінаційне мереживо індивідуальних і колективних тактичних дій. Тактичні навички завжди проявляються у вигляді

цілісної тактичної дії у конкретній тренувальній або змагальній ситуації.

Тактичне мислення — це мислення футболіста у процесі спортивної діяльності в умовах гострого дефіциту часу та психічного напруження, що безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості базується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю юних футболістів у кількох серіях змагань з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях сезону і, таким чином, мати перспективний характер. Дані завдання можуть також бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному матчі.

Основу тактичної підготовленості окремих футболістів і команд в цілому становлять:

- наявність у тактичному арсеналі сучасних засобів, форм і видів тактики ведення спортивної боротьби;
- відповідність тактики щодо рівня розвитку футболу з оптимальною структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану щодо особливостей конкретної гри (стан місця проведення матчу, характер суддівства, поведінка болільників тощо);
- зв'язок тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості — технічної, фізичної, психологічної.

При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості всіх гравців, досвід в організації тактичних дій юних футболістів, які можуть або повинні взяти на себе обов'язки лідерів команди, а також подібний досвід гравців суперника, їх технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість, варіативність тактики під час турніру, матчу, тайму чи невеликого відрізка гри в залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби тощо.

Крім того, складність тактичних дій у футболі виз-

начається значними труднощами, які виникають при сприйнятті ситуації, прийнятті рішень та їх реалізації у зв'язку із частою зміною ігрових ситуацій, дефіцитом часу, обмеженим простором, браком інформації, маскуванню суперником своїх справжніх намірів тощо.

Необхідно зазначити, що прийняття рішень у змагальній діяльності футболістів має певні специфічні особливості:

1. Діяльність в умовах гострого ліміту часу: незалежно від "правильності" будь-якого ходу, він має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні та у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася на футбольному полі.

2. Невизначено-послідовний характер рішень: після кожного тактичного ходу ситуація на полі змінюється і вимагає вже іншого вирішення, яке дуже часто кардинально відрізняється від попереднього.

3. Сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, що структуруються в динамічну систему у відповідності з прогнозованим найбільш імовірним розвитком тактичної ситуації.

4. Вибір тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких за формою та змістом, і здатність "здійснити стрибок" через проміжні та несуттєві варіанти.

5. Панорамне орієнтування на всьому полі зору, при якому юний футболіст логічно пов'язує такі елементи ситуації, які є зовсім несхожими або малоподібними за зовнішніми ознаками.

6. Утримання в оперативній пам'яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

Надзвичайно важливим компонентом тактичної підготовленості є вміння маскувати істинні наміри з метою створення у суперника помилкових уявлень про свої тактичні наміри, про свій фізичний і психічний стан. Таке маскування у поєднанні з обманними діями (фінтами) є необхідною тактичною зброєю у змагальній діяльності юних футболістів.

Вміння змінювати тактичну схему ведення спортивної боротьби в залежності від особливостей і ходу фут-

больної гри є важливим показником тактичної підготовленості юних спортсменів.

При цьому велика роль відводиться прийомам і діям, які характерні для конкретного гравця та визначають його індивідуальність. Як правило, саме такі техніко-тактичні дії є найбільш ефективними і несподіваними для суперників.

До того ж, ефективність тактичної діяльності у юнацькому футболі визначається здатністю гравців до просторової та часової антиципації, тобто передбачення ігрової ситуації до моменту її розгортання. Саме цією здатністю визначається безпомилковий вибір позиції гравцем будь-якого амплуа, перехоплення м'яча чи ефективна контратака.

Важливим показником спортивної майстерності юних футболістів є активність тактичних дій. Юні спортсмени повинні вміти нав'язувати суперникам свою волю, здійснювати постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, впевненістю у власних силах та вірою в загальний успіх. При цьому активність тактичних дій є необхідним показником тактичної підготовленості при організації та веденні як наступальних, так і захисних тактичних дій.

Рівень досконалості тактичних взаємодій партнерів у групових і командних тактичних діях є не менш важливою стороною тактичної підготовленості. Саме від ефективності взаємодій юних футболістів, вмілого поєднання відшліфованих тактичних схем ведення змагальної боротьби з використанням нестандартних ходів, використання індивідуальних можливостей кожного гравця для досягнення кінцевого результату залежить ефективність комбінаційної гри юнацької команди з футболу.

Проте для ефективної спільної ігрової діяльності гравців необхідним є раціональний розподіл функціональних обов'язків при виконанні комплексних рухових завдань, метою яких є успішне подолання опору суперника в конкретній ігровій ситуації. Причому, функції юних спортсменів у кожній з цих ситуацій можуть докорінно змінюватися.

Вихідними в тактичних діях юних футболістів пови-

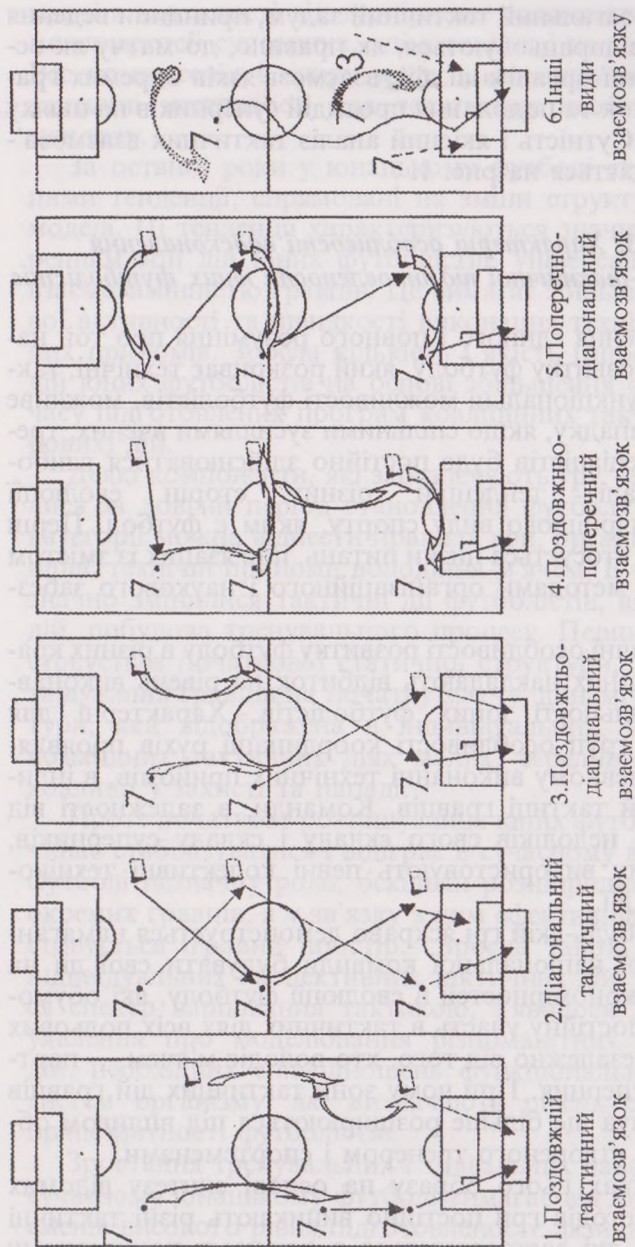


Рис. 1. Види тактичних взаємозв'язків у процесі змагальної діяльності юнацьких команд з футболу

нен бути загальний тактичний задум, принципи ведення гри, які відпрацьовуються, як правило, до матчу як основної лінії організації дій, взаємозв'язків окремих гравців і ланок та подолання протидій суперників на шляху до мети. Сутність і якісний аналіз тактичних взаємозв'язків подається на рис. 1.

2.3. Характерні особливості вдосконалення техніко-тактичної підготовленості юних футболістів

Створення єдиного і повного розуміння про той напрямок розвитку футболу, який розкриває технічні, тактичні і функціональні можливості футболістів, можливе в тому випадку, якщо спільними зусиллями вчених, тренерів, спеціалістів буде постійно здійснюватися глибокий аналіз тенденцій різних сторін еволюції найпопулярнішого виду спорту, яким є футбол. Перш за все, це стосується низки питань, пов'язаних із змістом футболу, методами організаційного і наукового забезпечення.

Історичні особливості розвитку футболу в різних країнах, регіонах накладають відбиток на рівень виконавської діяльності юних футболістів. Характерні для етнічних груп особливості координації рухів проявляються у певному виконанні технічних прийомів, в індивідуальній тактиці гравців. Команди, в залежності від переваг і недоліків свого складу і складу суперників, по-різному використовують певні колективні техніко-тактичні дії.

Але в будь-якій грі яскраво демонструється намагання кожної національної команди будувати свої дії на основі закономірностей в еволюції футболу, які обумовлюють постійну участь в тактичних діях всіх польових гравців незалежно від того, хто володіє м'ячем — партнер чи суперник. При чому зони тактичних дій гравців всіх амплуа ще більше розширюються під впливом образу гри, створеного тренером і спортсменами.

В рамках цього образу на основі синтезу відомих форм і методів гри постійно виникають різні тактичні варіанти, які застосовуються в кожному конкретному

матчі в залежності від турнірного положення команди, можливостей суперника, кліматичних і погодних умов. Все це переслідує єдину мету — розширити командні тактичні можливості для досягнення необхідного результату.

За останні роки у юнацькому футболі стали помітними тенденції, спрямовані на зміни структури гри, її моделі. Ці тенденції характеризуються значним розширенням зон дій юних футболістів, універсалізацією та взаємозамінністю гравців. Це вимагає збільшення рухової активності та швидкості виконання техніко-тактичних прийомів. Зросла кількість і якість імпровізованих дій юних футболістів на основі збільшення обсягу завчасу підготовлених програм коаліційних тактичних (ігрових) дій.

Деякі компоненти, які забезпечують гру, мало змінилися за довгий період становлення футболу. До даної категорії можна віднести правила гри, організацію турнірів, технічні прийоми володіння м'ячем. В той же час значно змінилися тактичні дії футболістів, вибір таких дій, побудова тренувального процесу. Перш за все, це стосується початкової статичної структури, тобто розташування гравців на початку матчу, динамічної структури, яка відображена в індивідуальних, групових і командних тактичних діях малих, середніх і великих коаліцій у захисті та нападі.

Проте початкове розташування юних футболістів починає стабілізуватися і відіграє в сучасному юнацькому футболі незначну роль, оскільки розширилися зони дії окремих гравців, а у зв'язку з цим ефективніше використовується ігровий простір. Зросла також швидкість індивідуальних і колективних тактичних дій, розширився спектр варіювання тактикою, з'явилося дещо інше уявлення про моделювання різноманітних тактичних дій, необхідних співвідношень функціонального стану систем організму, які визначають рівень спеціальної працездатності футболістів.

Зростання тренувальних і змагальних навантажень у сучасному юнацькому футболі вимагає від юних спортсменів високого рівня підготовленості: фізичної, технічної, тактичної, психологічної. При цьому юні

футболісти змушені за мінімально короткий проміжок часу виконувати різноманітні технічні прийоми, які спрямовані на вирішення конкретних тактичних завдань на фоні високої змагальної інтенсивності гри.

Юнацький футбол на сучасному етапі є тим видом спорту, в якому назріла необхідність максимальної реалізації техніко-тактичних можливостей юних футболістів в умовах високої ігрової та рухової активності. Застосування такого підходу надасть можливість досягти вагомих результатів завдяки правильній побудові навчально-тренувального процесу. Це дозволить разом із раціональним управлінням фізичними якостями гравців вдосконалювати техніко-тактичну підготовку юних футболістів.

З метою оптимізації навчально-тренувального процесу юних футболістів на основі експериментальних даних необхідно розробити систему управління розвитку функціональних можливостей гравців спеціальними ігровими техніко-тактичними засобами. Для цього треба мати співвідношення кількісно виражених значень фізичного впливу за такими факторами: інтенсивність і тривалість вправ, режими чергування серій вправ з відпочинком, кількість повторень вправ і серій, а також структуру ігрових вправ.

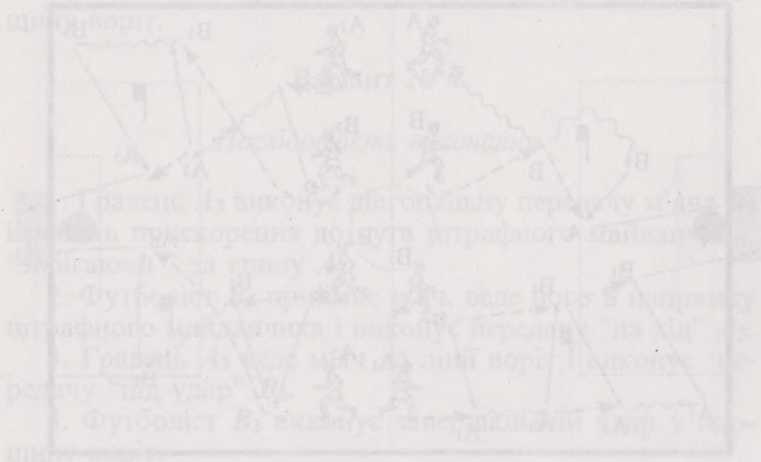
Необхідно підкреслити, що творчість чи імпровізація юних футболістів в ігровій діяльності, їх майстерність полягає у певному рівні тренуваності, який дозволяє варіювати тактичними моделями з метою збільшення кількості непередбачуваних ситуацій для суперника і зменшення таких ситуацій для своєї команди. Якщо вони виникають, то накопичені різні варіанти раніше змодельованих техніко-тактичних дій повинні створити можливість вийти з будь-якої, навіть, найскладнішої ситуації з мінімальними втратами.

На думку спеціалістів футболу, тактична ефективність гри знаходиться у прямій залежності від вміння юних спортсменів оцінювати ситуацію та знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це, в кінцевому підсумку, визначається станом підготовленості юних футболістів, що є результатом генетичної

обдарованості та кумулятивного ефекту програм підготовки.

Тому метою техніко-тактичної підготовки, виходячи із сказаного вище, є навчання юних футболістів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають у процесі гри. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

1. Гравець А веде м'яч від центру поля в бік воротів.
2. Футболіст В відцентрований удар у площину воротів.
3. Гравець А здійснює пасивний удар по м'ячу в бік воротів.
4. Футболіст В виконує засвідчений удар у площину воротів.



3. ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ, СПРЯМОВАНІ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

3.1. Вправи з м'ячем у "парах" і "трійках" футболістів

Вправа 1.

Варіант № 1.

Послідовність виконання

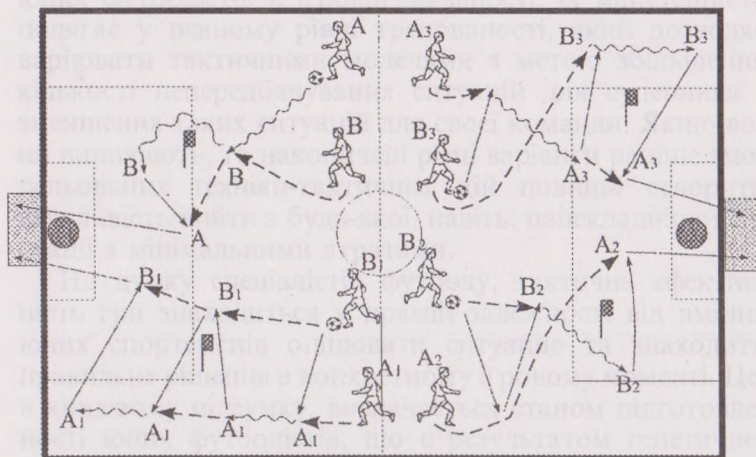
1. Гравець *A* веде м'яч від центральної лінії в напрямку кута штрафного майданчика.

2. Футболіст *B* від центрального кола робить прискорення в цьому ж напрямку.

3. Гравець *A* залишає підшвою або п'ятою м'яч футболістові *B* і виконує прискорення в напрямку центру штрафного майданчика.

4. Футболіст *B* приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії футбольного поля і виконує передачу в напрямку *A*.

5. Гравець *A* виконує завершальний удар у площину воріт.



Варіант № 2.

Послідовність виконання.

1. Гравець A_1 виконує передачу “на хід” футболісту B_1 і робить прискорення в напрямку штрафного майданчика.
2. Футболіст B_1 приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії майданчика, грає “в стінку” з A_1 , отримує м'яч від A_1 , продовжує ведення і з кута майданчика виконує передачу “під удар” A_1 .
3. Гравець A_1 виконує завершальний удар у площину воріт.

Варіант № 3.

Послідовність виконання.

1. Гравець A_2 виконує діагональну передачу B_2 і робить прискорення вперед.
2. Футболіст B_2 в один дотик передає м'яч гравцеві A_2 і виконує прискорення в напрямку штрафного майданчика.
3. Гравець A_2 приймає м'яч, веде його в напрямку бокової лінії майданчика і виконує поперечну передачу “під удар” B_2 .
4. Футболіст B_2 виконує завершальний удар у площину воріт.

Варіант № 4.

Послідовність виконання.

1. Гравець A_3 виконує діагональну передачу м'яча B_3 і робить прискорення до кута штрафного майданчика, “забігаючи ” за спину A_3 .
2. Футболіст B_3 приймає м'яч, веде його в напрямку штрафного майданчика і виконує передачу “на хід” A_3 .
3. Гравець A_3 веде м'яч до лінії воріт і виконує передачу “під удар” B_3 .
4. Футболіст B_3 виконує завершальний удар у площину воріт.

Загальний час виконання всіх варіантів даної вправи — 20 хвилин (по 5 хвилин на виконання кожного з варіантів; пауза для відпочинку — 1 хвилина).

Примітка: у всіх варіантах гравці “мінюються” місцями та функціями після виконання кожної вправи.

Вправа 2.

Гравці поділяються на дві групи *A* і *B* та *C* і *D*, які розташовуються на протилежних половинах футбольного поля. “Пара” гравців *A* і *B* розпочинає вправу, а “пара” *C* і *D* — завершує її.

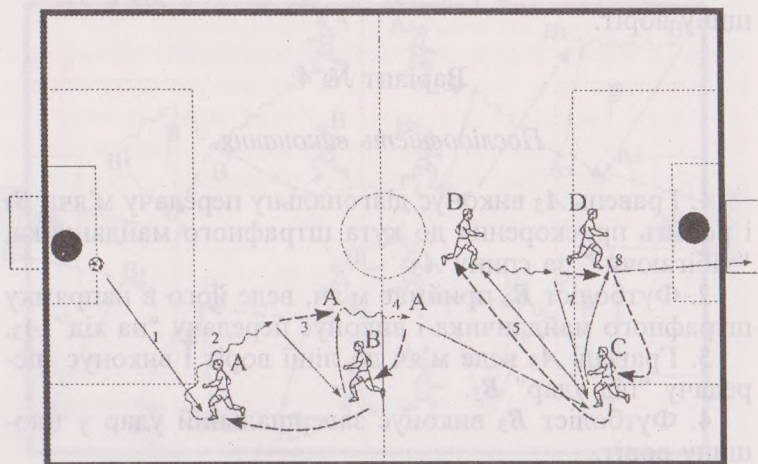
Послідовність виконання.

1. Футболіст *A* отримує м'яч від воротаря, веде його вперед вздовж бокової лінії майданчика, грає в “стінку” з гравцем *B*, веде м'яч до центральної лінії футбольного майданчика, виконує передачу вперед в напрямку футболіста *C* і займає місце в групі *B*.

2. Гравець *B* після гри “в стінку” з футболістом *A* виконує прискорення в напрямку групи *A*.

3. *C* приймає м'яч від *A* і виконує діагональну передачу назад в напрямку *D*.

4. *D* приймає м'яч від *A*, веде його до штрафного



майданчика, грає “в стінку” з *C*, наносить завершальний удар в площину воріт і повертається до групи *C*.

5. Футболіст *C* після гри “в стінку” з *D* виконує прискорення до групи *D*.

Час виконання 10 хвилин; пауза для відпочинку — 1 хвилина.

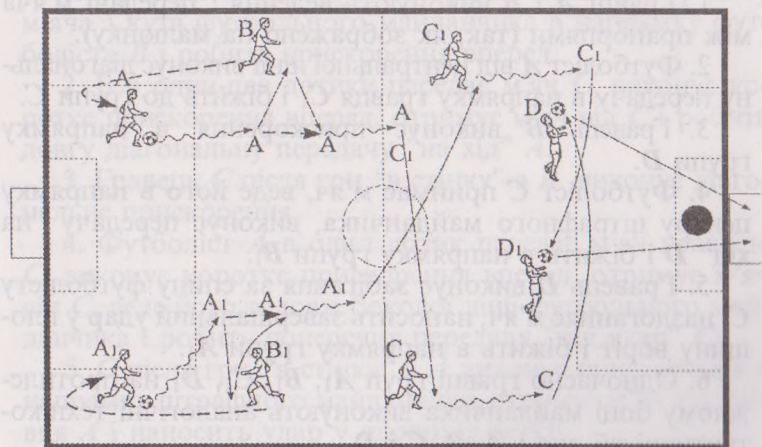
Примітка: вправу можна виконувати як на правому, так і на лівому флангах одночасно. Через 5 хвилин — “пари” “міняються” функціями: гравці *C* і *D* розпочинають вправу, а футболісти *A* і *B* — завершують її.

Вправа 3.

Гравці поділяються на дві групи *A* і *B* та *C* і *D*, які розташовуються на різних половинах футбольного поля. На протилежних сторонах поля розташовуються гравці груп *A*₁ і *B*₁ та *C*₁ і *D*₁.

Послідовність виконання.

1. Гравець *A* виконує ведення м'яча вздовж бокової лінії ігрового майданчика, грає в “стінку” з футболістом *B*, веде м'яч до центральної лінії футбольного поля, виконує довгу діагональну передачу в напрямку гравця *C* і займає місце в групі *B*.



2. Після гри “в стінку” футболіст **B** робить прискорення в напрямку групи **A**.

3. **C** приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії і з кута штрафного майданчика виконує передачу в напрямку **D** і повертається в групу **C**.

4. **D** приймає м'яч і виконує завершальний удар у площину воріт і повертається в групу **B**.

5. Гравці груп **A**₁ і **B**₁ та **C**₁ і **D**₁ виконують аналогічні техніко-тактичні дії.

Час виконання — 10 хвилин; пауза для відпочинку — 1 хвилина.

Примітка: вправа виконується по чергово з правої і лівої сторін футбольного поля. Через 5 хвилин — “парі” “мінюються” функціями: гравці **C** і **D** та **C**₁ і **D**₁ розпочинають вправу, а футболісти **A** і **B** та **A**₁ і **B**₁ — завершують її.

Вправа 4.

*Гравці поділяються на дві групи **A** і **B** та **C** і **D**, які розташовуються на протилежних половинах футбольного поля. Аналогічно розташовуються і гравці груп **A**₁ і **B**₁ та **C**₁ і **D**₁.*

Послідовність виконання.

1. Гравці **A** і **B** виконують ведення і передачі м'яча між прапорцями (так, як зображено на малюнку).

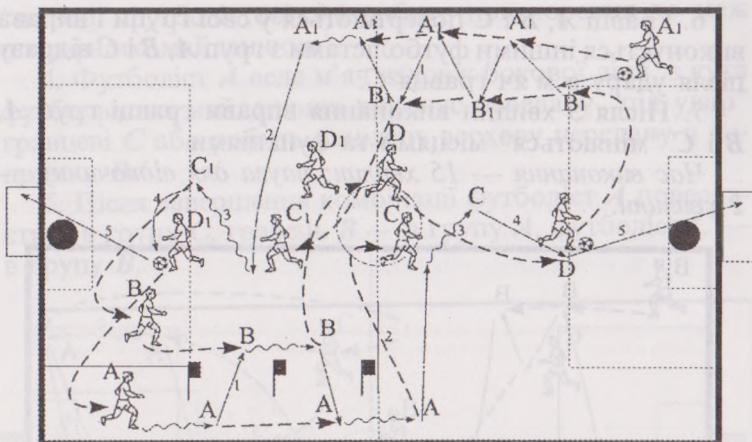
2. Футболіст **A** від центральної лінії виконує діагональну передачу в напрямку гравця **C**₁ і біжить до групи **C**.

3. Гравець **B** виконує прискорення в напрямку групи **D**.

4. Футболіст **C** приймає м'яч, веде його в напрямку центру штрафного майданчика, виконує передачу “на хід” **D** і біжить в напрямку групи **B**₁.

5. Гравець **D** виконує забігання за спину футболісту **C**, наздоганяє м'яч, наносить завершальний удар у площину воріт і біжить в напрямку групи **A**₁.

6. Одночасно гравці груп **A**₁, **B**₁, **C**₁, **D**₁ на протилежному боці майданчика виконують аналогічні техніко-тактичні дії, що і **A**, **B**, **C** і **D**.



Час виконання — 10 хвилин; пауза для відпочинку — 1 хвилина.

Примітка: через 5 хвилин — “пари” “мінюються” функціями: гравці *C* і *D* та *C*₁ і *D*₁ розпочинають вправу, а футболісти *A* і *B* та *A*₁ і *B*₁ — завершують її.

Вправа 5.

Послідовність виконання.

1. Гравець *A* виконує довгу діагональну передачу м'яча з кута футбольного майданчика в напрямку футболіста *B* і робить прискорення вперед.

2. *B* в один-два дотики передає м'яч *C*, виконує коротке прискорення вперед, отримує м'яч від *C* і робить довгу діагональну передачу “на хід” *A*.

3. Гравець *C* після гри “в стінку” з *B* виконує діагональне прискорення.

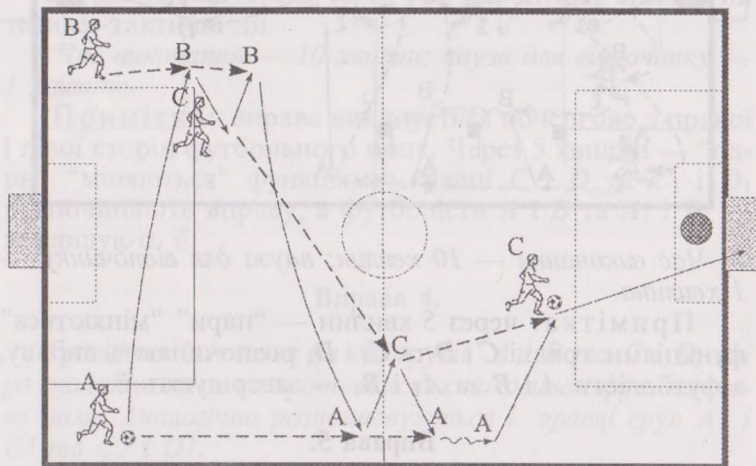
4. Футболіст *A* в один дотик передає м'яч гравцеві *C*, виконує коротке прискорення вперед, отримує м'яч від *C*, веде його вздовж бокової лінії футбольного майданчика і робить поперечну передачу “під удар” *C*.

5. *C* після гри “в стінку” з *A* виконує прискорення в напрямку штрафного майданчика, отримує м'яч від гравця *A* і наносить удар у площину воріт.

6. Гравці *A*, *B* і *C* повертаються у свої групи і вправа виконується іншими футболістами з груп *A*, *B* і *C* відразу після удару в м'яч гравця *C*.

7. Після 5 хвилин виконання вправи гравці груп *A*, *B* і *C* "мінюються" місцями та функціями.

Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.



Примітка: вправу рекомендується виконувати у двох напрямках на різних сторонах футбольного поля одночасно.

Вправа 6.

Послідовність виконання.

1. Гравець *B* виконує діагональну передачу м'яча з кута футбольного поля в напрямку футболіста *A* і робить прискорення до штрафного майданчика, здійснюючи при цьому "забігання" за спину *A*.

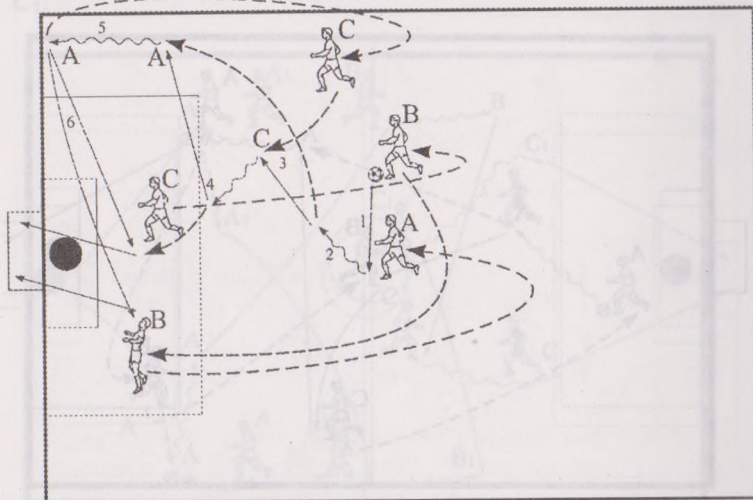
2. Футболіст *A* веде м'яч в напрямку кута штрафного майданчика, виконує діагональну передачу "на хід" гравцеві *C* і робить прискорення за спину *C*.

3. Гравець *C* здійснює ведення м'яча в напрямку штрафного майданчика, виконує діагональну передачу

“на хід” футболістові *A* і робить прискорення до меж штрафного майданчика.

4. Футболіст *A* веде м'яч вздовж бокової лінії, з кута футбольного майданчика виконує передачу “під удар” гравцеві *C* або робить націлену верхову передачу в напрямку *B*.

5. Після завершення комбінації футболіст *A* повертається в групу *C*, гравець *B* — в групу *A*, футболіст *C* — в групу *B*.



Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Примітка: через 5 хвилин — гравці “мінються” функціями.

Вправа 7.

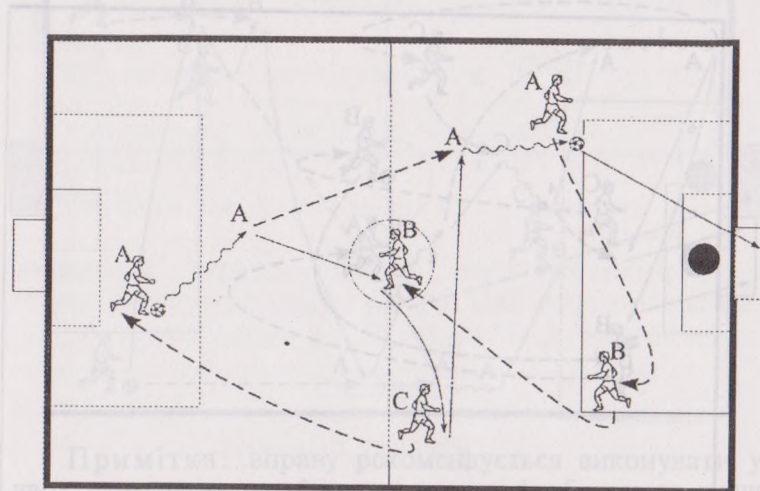
Послідовність виконання.

1. Гравці *A* і *B* розпочинають рух назустріч один одному одночасно. Футболіст *A* з району 11-метрової позначки веде м'яч і робить прискорення в напрямку центру поля. В момент, коли гравець *B* наближається до центру, футболіст *A* виконує передачу в напрямку гравця *B* і робить прискорення вперед.

2. Футболіст **B** виконує в один дотик передачу м'яча на гравця **C** і робить прискорення в напрямку групи **C**.

3. Гравець **C** приймає м'яч, виконує діагональну передачу "на хід" футболісту **A** і робить прискорення в напрямку групи **A**.

4. Футболіст **A** приймає м'яч, виконує ведення м'яча в напрямку воріт і з лінії штрафного майданчика наносить завершальний удар у площину воріт і робить прискорення в напрямку групи **C**.



Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Примітка: через 5 хвилин — гравці "мінюються" функціями.

Вправа 8.

Послідовність виконання.

1. Гравець **A** з місця лівого півзахисника робить прискорення в напрямку свого штрафного майданчика, отримує м'яч від воротаря, виконує ведення в напрямку центрального кола, передає м'яч в напрямку футболіста **B**.

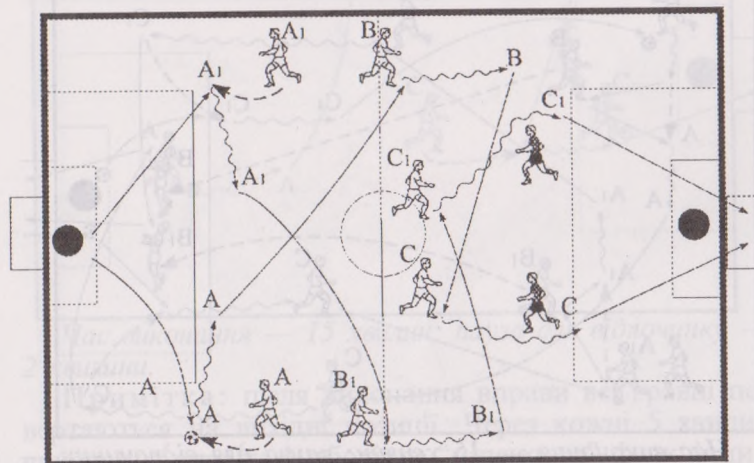
2. Футболіст **B** приймає м'яч, веде його вздовж бо-

кової лінії і виконує діагональну передачу назад в напрямку гравця *C*.

3. Гравець *C* приймає м'яч, веде його в напрямку штрафного майданчика, обіграє захисника, який пасивно протидіє нападнику, і наносить завершальний удар у площину воріт.

4. Після виконання вправи кожен гравець повертається у свою групу.

5. Аналогічну вправу виконують гравці з груп *A₁*, *B₁* і *C₁*.



Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Примітка: через 5 хвилин — гравці “мінються” функціями.

Вправа 9.

Послідовність виконання.

1. Гравець *A* веде м'яч вздовж центральної лінії футбольного поля, грає в “стінку” з *B*, продовжує вести м'яч до центру, виконує передачу в напрямку *C*.

2. Футболіст *B* після гри “в стінку” з гравцем *A* робить прискорення в напрямку 11-метрової позначки.

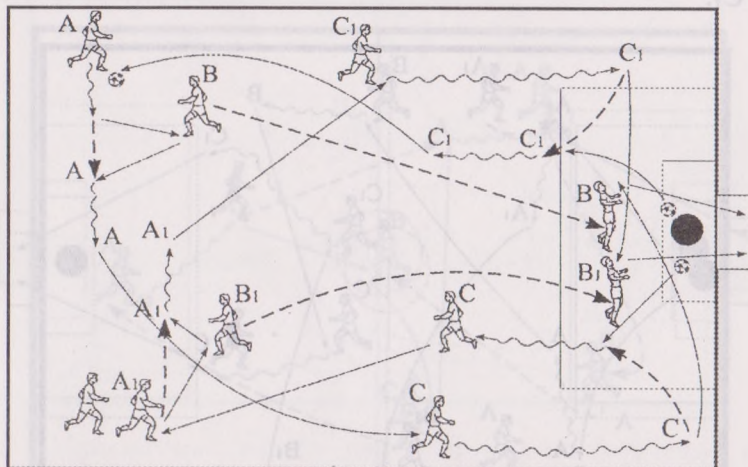
3. Гравець *C* приймає м'яч, веде його вздовж бокової

лінії майданчика і з кута майданчика виконує верхову передачу в напрямку футболіста *B*.

4. Гравець *B* намагається нанести завершальний удар головою в боротьбі з воротарем.

5. Воратар, у випадку перехоплення м'яча, вкидає його футболісту *C*.

6. Гравець *C* веде м'яч вперед, виконує передачу в напрямку футболіста *A*₁ і вправа ідентично виконується вже з протилежного боку гравцями *A*₁, *B*₁ та *C*₁.



Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Примітка: через кожні 5 хвилин гравці “мінюються” функціями.

Вправа 10.

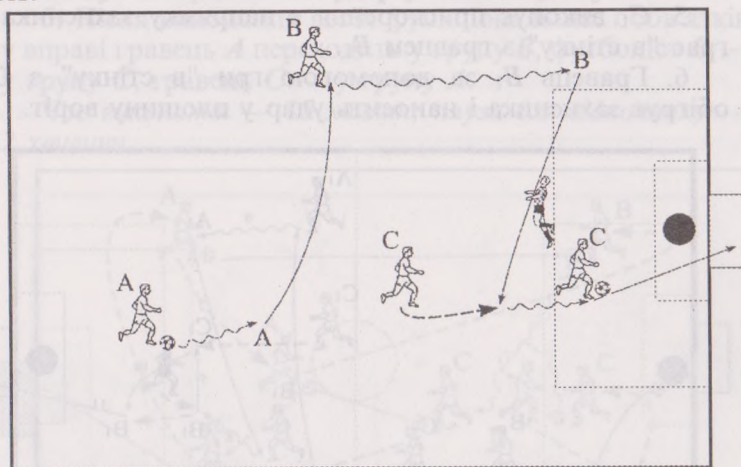
Послідовність виконання.

1. Гравець *A* виконує ведення м'яча від центру футбольного поля і робить довгу діагональну передачу в напрямку футболіста *B*.

2. Гравець *B* приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії футбольного поля, з кута поля виконує верхову передачу в напрямку *C*.

3. Передачу намагається перехопити захисник, який розташовується на лінії штрафного майданчика.

4. Гравець *C* приймає м'яч, веде його в напрямку захисника, який пасивно протидіє нападнику, обіграє захисника і виконує завершальний удар у площину воріт.



Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Примітка: після виконання вправи всі гравці повертаються на вихідні позиції. Через кожні 5 хвилин виконання вправи футболісти “міняються” функціями.

Вправа 11.

Послідовність виконання.

1. Воротар вкидує м'яч гравцеві *A*, який з місця крайнього захисника виконує ведення вздовж бокової лінії поля, грає в “стінку” з футболістом *B*, в один дотик (“гра в стінку”) передає м'яч гравцеві *C*, отримує його від *C*, веде м'яч до центральної лінії футбольного поля, виконує діагональну передачу в напрямку *A*₁ і повертається на місце *C*.

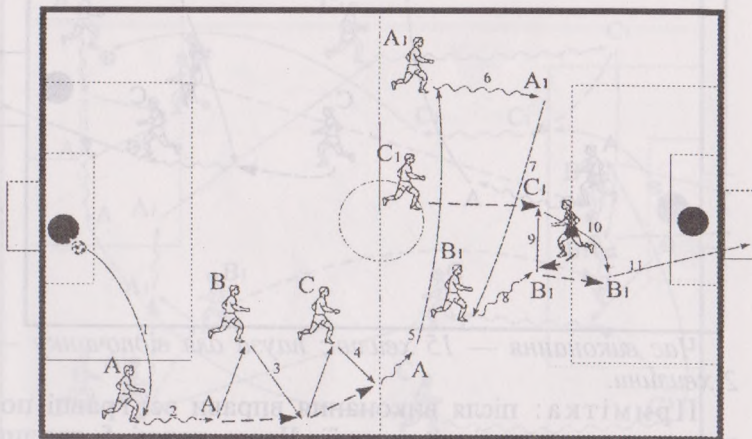
2. Гравець *C* повертається на місце футболіста *B*, а *B* на місце *A*.

3. Гравець A_1 приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії виконує поперечну передачу в напрямку футболіста B_1 .

4. Гравець B_1 приймає м'яч і веде його в напрямку захисника, який розташовується на лінії штрафного майданчика.

5. C_1 виконує прискорення в напрямку захисника і грає "в стінку" з гравцем B_1 .

6. Гравець B_1 за допомогою гри "в стінку" з C_1 обіграє захисника і наносить удар у площину воріт.



Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Примітка: гравці A_1 , B_1 , C_1 , повертаються до своїх груп і через кожних 5 хвилин "мінюються" функціями.

Вправа 12.

Послідовність виконання.

1. Гравець A виконує довгу поздовжню передачу вперед у напрямку футболіста B і робить діагональне прискорення.

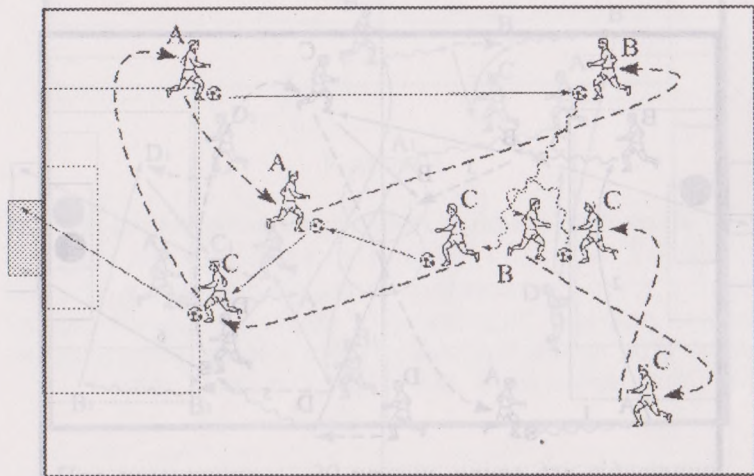
2. Гравець B приймає м'яч, виконує ведення в напрямку футболіста C , який виконує прискорення в напрямку гравця B .

3. Футболіст *В* при наближенні до гравця *С* залишає йому підшвою або п'ятою м'яч і виконує роль захисника.

4. Гравець *С* приймає м'яч, обіграє футболіста *В*, грає "в стінку" з гравцем *А*, виходить на "ударну" позицію і виконує завершальний удар у площину воріт.

5. Після виконання своїх функціональних обов'язків у праві гравець *А* переходить у групу *В*, футболіст *В* — у групу *С*, гравець *С* — у групу *А*.

Час виконання — 15 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.



3.2. Вправи з м'ячем у великих коаліціях та ігри техніко-тактичного характеру у процесі підготовки юних футболістів

Вправа 1.

Послідовність виконання.

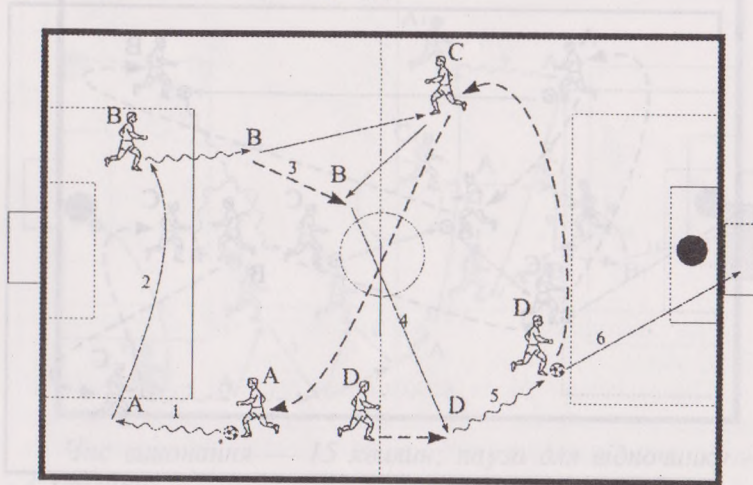
1. Гравець *А* веде м'яч вздовж бокової лінії в напрямку власних воріт, виконує поперечну передачу на футболіста *В* і робить прискорення до групи *В*.

2. Гравець **B** приймає м'яч, веде його в напрямку групи **C**.

3. Футболіст **C** робить прискорення назустріч гравцеві **B**, одержує від **B** м'яч, грає "в стінку" з ним і виконує прискорення в напрямку групи **A**.

4. Гравець **B** приймає м'яч, виконує діагональну передачу в напрямку футболіста **D** і робить прискорення до групи **D**.

5. Гравець **D** приймає м'яч, веде його і з лінії штрафного майданчика виконує удар у площину воріт і робить прискорення в напрямку групи **C**.



Час виконання — 15 хвилин, пауза для відпочинку - 1 хвилина.

Примітка: гравці "мінюються" функціями після виконання кожної вправи.

Вправа 2.

Послідовність виконання.

1. Гравець **A** веде м'яч від свого штрафного майданчика до центральної лінії і виконує діагональну передачу в напрямку футболіста **B**.

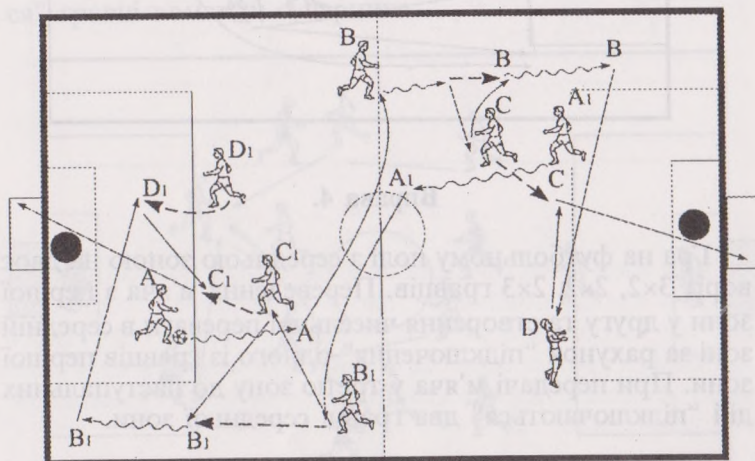
2. Гравець **B** приймає м'яч, веде його вздовж бокової

лінії, грає “в стінку” з футболістом *C*, продовжує ведення до кута майданчика і виконує верхову передачу в напрямку гравця *D*.

3. Гравець *D* головою віддає м'яч “під удар” футболісту *C*, який після гри “в стінку” з гравцем *B* біжить в напрямку штрафного майданчика.

4. Футболіст *C* виконує удар у площину воріт.

5. Аналогічну вправу виконують *A*₁, *B*₁, *C*₁, *D*₁. Наступальні дії дані гравці ведуть на протилежні ворота.



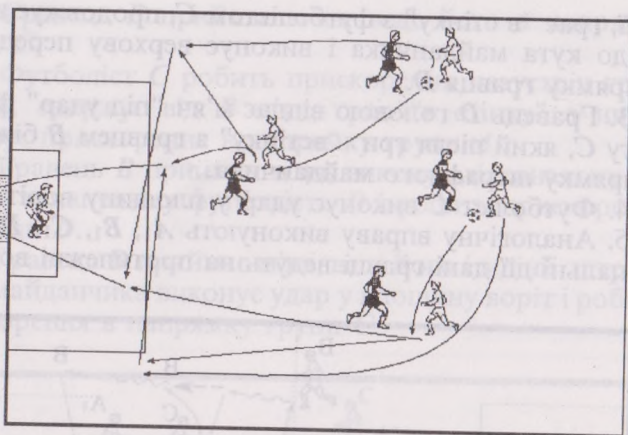
Час виконання — 20 хвилин, пауза для відпочинку — 1 хвилина.

Примітка: через кожні 5 хвилин гравці “мінюються” місцями та функціями.

Вправа 3.

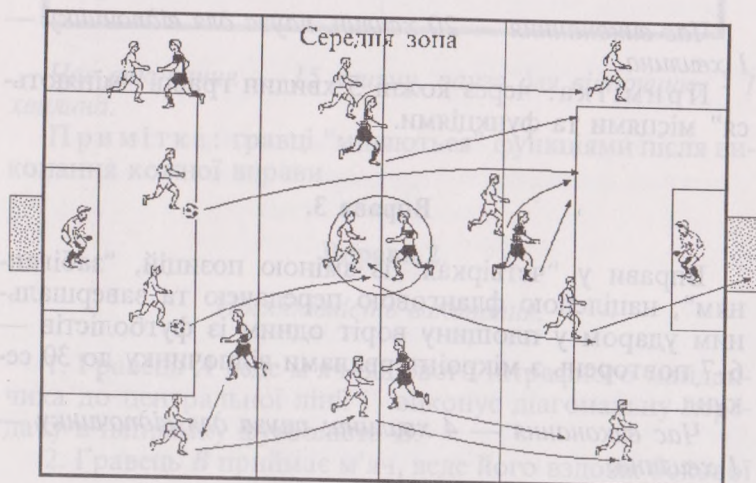
Вправи у “четвірках” із зміною позицій, “забіганням”, націленою фланговою передачею та завершальним ударом у площину воріт одним із футболістів — 6–7 повторень з мікроінтервалами відпочинку до 30 секунд.

Час виконання — 4 хвилини; пауза для відпочинку — 1 хвилина.



Вправа 4.

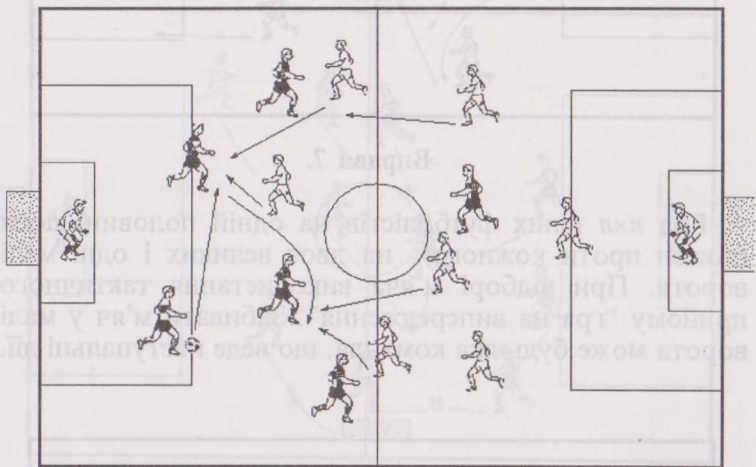
Гра на футбольному полі з середньою зоною на двос воріт 3×2 , 2×2 , 2×3 гравців. Переведення м'яча з першої зони у другу та створення чисельної переваги в середній зоні за рахунок "підключення" одного із гравців першої зони. При передачі м'яча у третю зону до наступальних дій "підключаються" два гравці середньої зони.



Час виконання — 5 хвилин; пауза для відпочинку — 1 хвилина.

Вправа 5.

Гра на звичайному футбольному полі з двома великими воротами $n \times n$ юних футболістів. При втраті м'яча команда, що помилилася, атакує суперника не менше, ніж двома гравцями того футболіста команди суперника, який володіє м'ячем. Одночасно з цим “закриваються” гравці команди суперника.

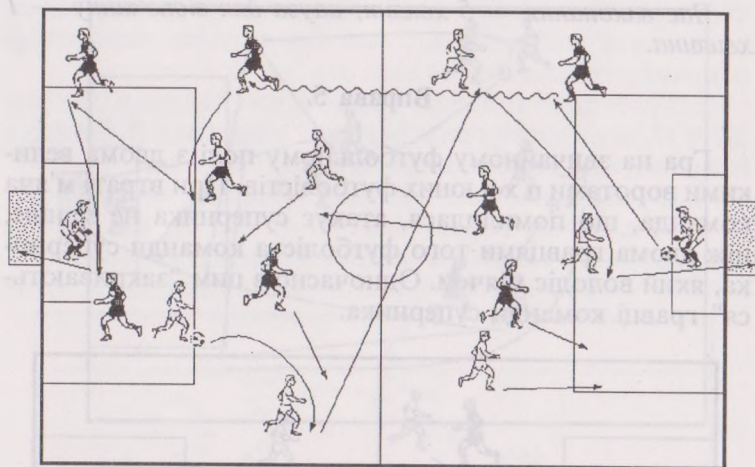


Час виконання — 6 хвилин; пауза для відпочинку — 1 хвилина.

Вправа 6.

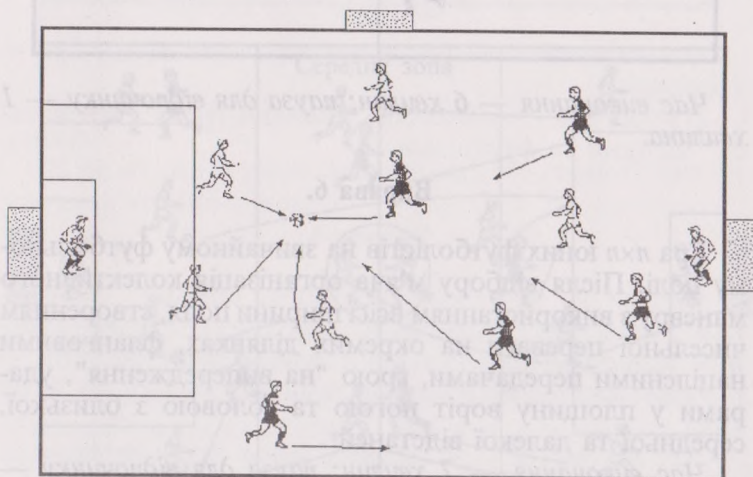
Гра $n \times n$ юних футболістів на звичайному футбольному полі. Після відбору м'яча організація колективного маневру з використанням всієї ширини поля, створенням чисельної переваги на окремих ділянках, фланговими націленими передачами, грою “на випередження”, ударами у площину воріт ногою та головою з близької, середньої та далекої відстаней.

Час виконання — 7 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.



Вправа 7.

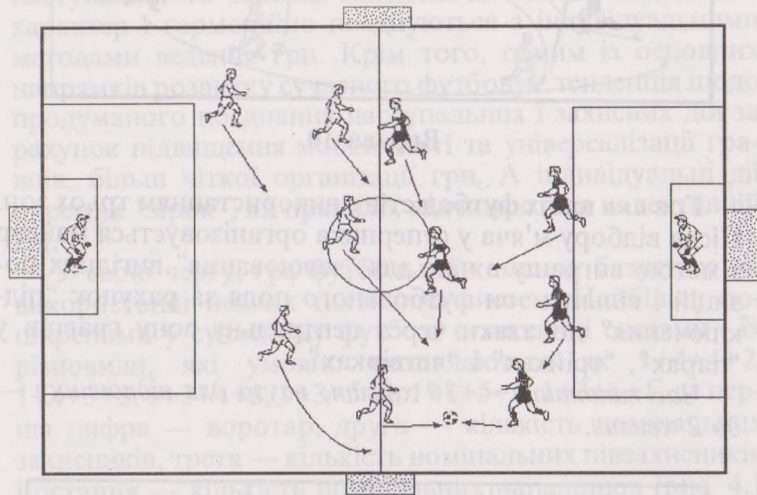
Гра $n \times n$ юних футболістів на одній половині поля (кожен проти кожного) на двоє великих і одні малі ворота. При відборі м'яча використання тактичного прийому "гра на випередження". Забивати м'яч у малі ворота може будь-яка команда, що веде наступальні дії.



Час виконання — 7 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Вправа 8.

Гра на четверо воріт (двоє малих і двоє великих воріт), $n \times n$ гравців. Простір між великими воротами розділено центральною лінією. Команді, яка володіє м'ячем, дозволяється завершувати наступальні тактичні дії на великі ворота тільки після переходу в "чужу" зону всіх гравців "своєї" команди.

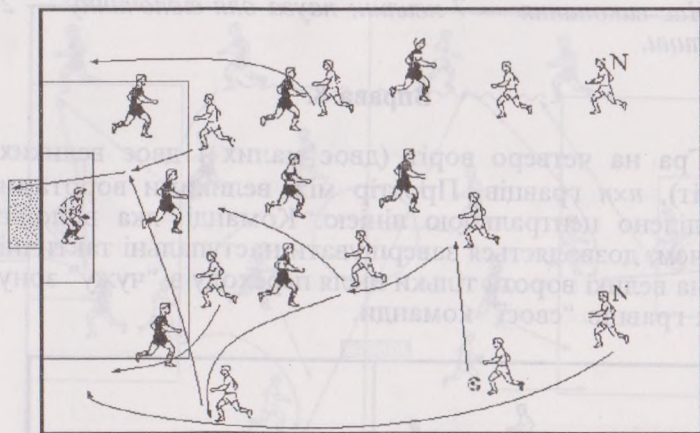


Час виконання — 8 хвилин; пауза для відпочинку — 2 хвилини.

Вправа 9.

Гра у "квадраті" $n \times n$ юних футболістів в один дотик при наявності двох "нейтральних" гравців і виконанням завершального удару в площину воріт за сигналом тренера за умов, що "нейтральний" з "нейтральним" не взаємодіє, віддавати передачу гравцеві, від якого отримано м'яч, не дозволяється.

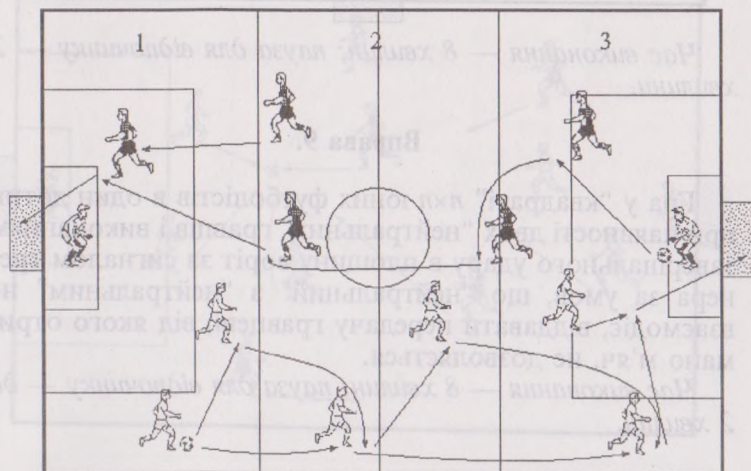
Час виконання — 8 хвилин; пауза для відпочинку — до 2 хвилин.



Вправа 10.

Гра п'яти юних футболістів з використанням трьох зон. Після відбору м'яча у суперника організується маневр з метою виграву в часі для "завоювання" вигідних позицій і вільних зон футбольного поля за рахунок "підключення" до атаки через центральну зону гравців у "парах", "трійках" і "четвірках".

Час виконання — 10 хвилин; пауза для відпочинку — до 2 хвилин.



4. СУЧАСНІ ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ГРИ У ФУТБОЛ

Тактична система — це організація командних ігрових дій, при якій обумовлені функції кожного гравця та їх розташування на футбольному полі. Кожна тактична система має свої постійні ознаки, до яких відносяться способи і форми ведення гри, а також функції та розташування футболістів.

Для сучасної тактики футболу характерним є те, що наступальні та захисні тактичні дії мають масований характер і гармонійно поєднуються з індивідуальними методами ведення гри. Крім того, одним із основних напрямків розвитку сучасного футболу є тенденція щодо продуманого поєднання наступальних і захисних дій за рахунок підвищення мобільності та універсалізації гравців, більш чіткої організації гри. А індивідуальні дії окремих “зірок”, як правило, підчиняються колективній грі.

У свою чергу, гра футбольної команди базується на використанні певних тактичних систем. Найбільш поширеними у сучасному футболі є тактичні системи і їх різновиди, які умовно позначаються як 1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+3+4+3, 1+3+5+2, 1+4+5+1, 1+3+6+1, де перша цифра — воротар, друга — кількість номінальних захисників, третя — кількість номінальних півзахисників і остання — кількість номінальних нападників (рис. 4.1 — 4.6).

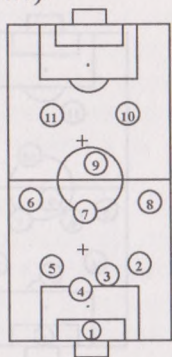


Рис. 4.1. Система
1+4+4+2



Рис. 4.2. Система
1+4+3+3



Рис. 4.3. Система
1+3+4+3

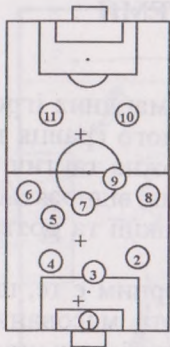


Рис. 4.4. Система
1+3+5+2

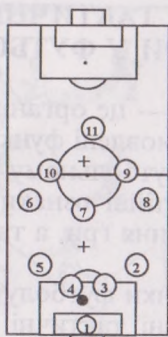


Рис. 4.5. Система
1+4+5+1

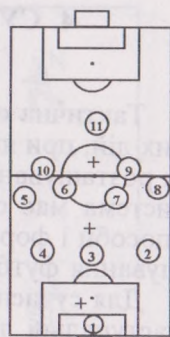


Рис. 4.6. Система
1+3+6+1

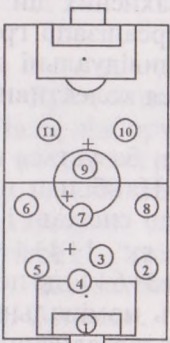


Рис. 4.7. Система
1+4+3+1+2

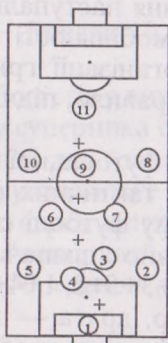


Рис. 4.8. Система
1+4+2+3+1



Рис. 4.9. Система
1+3+3+3+1



Рис. 4.10. Система
1+3+4+2+1



Рис. 4.11. Система
1+4+4+1+1

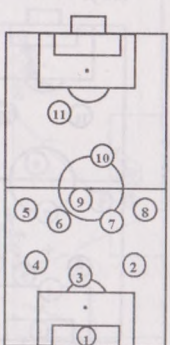


Рис. 4.12. Система
1+3+5+1+1

Проте всі представлені цифри та схеми — досить умовні. Визначення кількості гравців різних амплуа у різноманітні певних тактичних системах є виключно прерогативою тренера. Взагалі, у тренерському середовищі прийнято виходити не від умовних схем, а від наявних у розпорядженні тренера кваліфікованих і здорових виконавців.

5. КОМАНДНІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ПРИ ВИКОРИСТАННІ РІЗНИХ СИСТЕМ ГРИ

Організація колективних техніко-тактичних дій команди з футболу як єдиного цілого при вирішенні завдань, що виникають у конкретній ігровій ситуації, є проявом командної тактики.

Проте гра у футбол — це одночасно організація та проведення як наступальних, так і захисних техніко-тактичних дій. Тому основною вимогою щодо футбольної команди, яка проводить колективні техніко-тактичні дії, є, перш за все, повна та гармонійна рівновага між захистом і нападом.

У команді з футболу можуть бути яскраві “зірки” — індивідуальності, що, зрозуміло, урізноманітнює калейдоскоп командної гри. Але тільки при умові прояву своїх кращих “зіркових” якостей в інтересах колективної гри зміст функціональної єдності команди як високоорганізованої структурної одиниці не втрачатиметься.

Ось чому техніко-тактичні дії команди, яка застосовує системи 1+4+4+2, 1+4+3+3, 1+3+4+3, 1+3+5+2, 1+4+5+1, 1+3+6+1 та їх різновиди, мають базуватися на основних принципах ведення командних техніко-тактичних дій. Згідно вимог сучасного футболу розпочинати атаку команди, як правило, повинен перший номер — *воротар*, який намагається ввести м'яч у гру таким чином, щоб було створено найкращі умови для ефективної атаки своєї команди.

Саме *воротар* змушений бути дуже зосередженим протягом всієї гри і, що особливо важливо, вміти бездоганно діяти за межами свого штрафного майданчика в якості одинадцятого польового гравця, виходити на перехоплення м'яча, який посилається із глибини командних побудов суперника.

Гравці задньої лінії (захисники) зобов'язані не тільки бездоганно виконувати свої безпосередні функції щодо оборони власних воріт, але і, використовуючи принцип черговості, приймати участь у наступальних діях з метою дезорганізації команди суперника та організації гри власної команди.

Футболісти середньої лінії (півзахисники) обов'язко-

во повинні приймати участь як у захисних, так і наступальних техніко-тактичних діях. При чому, виконуючи функції щодо захисту власних воріт, півзахисник змушений діяти згідно ситуації, що склалася на футбольному полі: при втраті м'яча переключитися на персональну "опіку" одного із суперників або перекривати одну із зон футбольного поля. Крім того, півзахисники зобов'язані систематично "підключатися" до активних наступальних дій своєї команди, допомагати збереженню ініціативи при володінні м'ячем, контролювати середину поля, забезпечувати організацію ешелонованого наступу при задіюванні великої кількості гравців в атаці.

Гравці передньої лінії (нападники), згідно вимог до спеціалізації футболістів даного амплуа, — завжди націлені на ворота суперника і у постійному пошуку найкоротших шляхів для виходу на ударну позицію. Нападники завжди знаходяться під контролем одного або кількох суперників і тому повинні багато маневрувати, поєднуючи "відкривання" з відволіканням уваги гравців оборони суперника.

6. НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ, ГРУПОВИХ І КОМАНДНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

6.1. Навчання та вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболістів

Головними завданнями навчання та вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболістів є:

- виховання вміння швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію та обирати найбільш доцільні техніко-тактичні прийоми;
- навчання щодо успішного обігрування одного або кількох гравців суперника;
- виховання вміння варіювати техніко-тактичними засобами велення гри в залежності від умов конкретного матчу (проти певного суперника, в дощову погоду, при грі проти сильного вітру, на футбольному полі зменшених розмірів тощо).

Навчання та вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій юних футболістів проводиться за тими ж принципами, що і навчання техніки гри. Техніко-тактичні дії в атаці розучуються паралельно з техніко-тактичними діями у захисті.

6.2. Навчання та вдосконалення групових техніко-тактичних дій юних футболістів

У міру засвоєння індивідуальних техніко-тактичних дій юні футболісти вивчають і вдосконалюють групові взаємодії. Головне завдання тренера — досягти зіграності, взаєморозуміння в одночасних техніко-тактичних діях двох, трьох і більше гравців.

На початку занять з навчання та вдосконалення групових техніко-тактичних дій вивчають, як правило, взаємодії двох нападників проти одного захисника.

Поступово вводять ще одного захисника, потім кількість нападників і захисників збільшується.

За такими ж принципами здійснюється навчання обо-ронних техніко-тактичних взаємодій захисниками (два захисники проти одного нападника, потім два захисни-ки та два нападники, далі три захисники і три нападники і т.д.).

Початкове навчання групових техніко-тактичних дій проходить у полегшених умовах, які потім ускладню-ються наявністю суперника. Вдосконалення здійснюєть-ся при виконанні спеціальних ігрових вправ та у процесі навчально-тренувальних ігор.

При вивченні та вдосконаленні групових техніко-так-тичних дій у захисті необхідно звертати увагу на своє-часне підстраховування партнерів і максимально відлагоджені взаємодії при зміні місць нападниками су-перника. При цьому переважають ігрові вправи 3×2, 4×3, 4×2, 5×4 (у колі, квадратах, прямокутниках різних роз-мірів).

За допомогою даних вправ юні футболісти вчать-ся правильно обирати позицію, організовувати захист про-ти суперника, який має чисельну перевагу, вдосконалю-ють взаєморозуміння між грацями. Розміри кола, квадратів, прямокутників збільшуються в залежності від кількості гравців, які задіяні у виконанні вправ.

Одночасно з розучуванням і відшліфовуванням окре-мих групових техніко-тактичних вправ та вдосконален-ня тактичних вмій необхідно створювати і засвоювати варіанти виконання стандартних положень (удар від во-ріт, штрафні, кутові, вільні удари у захисті та при вико-нанні наступальних дій, а також вкидання м'яча з-за бокової лінії).

6.3. Навчання та вдосконалення командних техніко-тактичних дій юних футболістів

Після того, як гравці засвоїли основні індивідуальні та групові техніко-тактичні дії, взаємодії між кількома юними футболістами та набули теоретичних знань про

тактику гри команди, можна приступати до вивчення різноманітних варіантів ведення гри.

Першим етапом може і повинна бути навчально-тренувальна гра. Варто зазначити, що у перших іграх не треба ставити занадто складні завдання перед юними футболістами, оскільки тут розучуються індивідуальні функції гравців, основні елементи взаємодій, засвоюються основні принципи переходу від нападу до захисту та навпаки. Після цього засвоюються тактичні комбінації в окремих ланках і лініях команди при виконанні наступальних та захисних тактичних дій.

Командні тактичні дії вдосконалюються у двосторонніх іграх, які є основним засобом техніко-тактичної підготовки юних футболістів. При проведенні двосторонньої гри необхідно дотримуватися певної послідовності:

- до початку гри на спеціальному макеті даються вказівки окремому гравцеві, зв'язці чи лінії юних футболістів, команді в цілому;
- у процесі гри, зупиняючи і відкликаючи до себе гравців, вказувати на помилки і кілька разів повторювати правильне рішення;
- на наступний день після матчу проводити теоретичний розбір гри, аналізувати допущені юними футболістами помилки та позитивні моменти при активній участі в обговоренні самих гравців.

7. РЕЗЮМЕ

У процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичного спрямування необхідно дотримуватися таких методичних положень:

1. Вибирати методи і засоби з урахуванням особливостей розвитку дитячого організму, для якого характерною є підвищена лабільність (пластичність) нервової системи.

2. Основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей молодшого та середнього віку вирішуються за допомогою різноманітних ігор та ігрових вправ, в основному, техніко-тактичного спрямування.

3. Не бажано намагатися якнайшвидше навчити дітей грати в “дорослий” футбол, жертвуючи всесторонньою підготовкою, захоплюючись якимось одним із видів підготовки. Важливо підтримувати раціональне співвідношення між різними сторонами підготовки, змінюючи різноманітні засоби та їх спрямування у процесі зростання загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів.

4. Під час одного навчально-тренувального заняття не рекомендується вирішувати відразу декілька завдань і вивчати більше двох нових техніко-тактичних прийомів.

5. Намагання дітей “показати” себе з найкращої сторони необхідно розвивати у процесі проведення змагань щодо складання нормативів із загальної та спеціальної підготовки. Проводити такі змагання треба не менше, ніж три-чотири рази в році.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Арестов Ю.М., Годик М.А.* Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. — Москва: 1980. — 128 с.
2. *Бэтти Э.* Современная тактика футбола: Перевод с английского. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 135 с.
3. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — Москва: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
4. *Гриндлер К.* Техническая и тактическая подготовка футболистов. — Москва: Физкультура и спорт, 1989. — 243 с.
5. *Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И.* Тактика и стратегия в футболе — К.: Здоров'я, 1989. — 192 с.
6. *Зеленцов А.М., Лобановский В.В.* Моделирование тренировки в футболе. 2-е вид. перероб. і доп. — К.: Альтерпрес, 1998. — 216 с.
7. *Качалин Г.Д.* Тактика футбола. — Москва: Физкультура и спорт, 1986. — 128 с.
8. *Келлер В.С., Платонов В.М.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270 с.
9. *Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г.* Тактика футбола. — К.: Республиканский научно-методический кабинет Министерства Украины по делам молодёжи и спорта, 1991. — 88 с.
10. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
11. Подготовка футболистов. / Под общ. ред. *В.И.*

Козловского. Москва: Физкультура и спорт, 1977. — 171 с.

12. Подготовка юных футболистов: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 1987. — 116 с.

13. *Полишкис М.С.* Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учётом их индивидуально-психологических особенностей: Автореферат дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. — Москва: ГЦОЛИФК, 1977. — 26 с.

14. *Романенко А., Джус О., Догадин Н.* Книга тренера по футболу. — К.: Здоров'я, 1988. — 253 с.

15. *Романенко А., Джус О., Догадин Н.* Тренировка футболистов. Изд. переработ. и доп. — К.: Здоров'я, 1984. — 264 с.

16. *Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.* Футбол // Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. — К.: Олімпійська література, 1997. — 288 с.

17. *Сучилин А.А.* Футбол во дворе. 2-е изд., доп. — Москва: Физкультура и спорт, 1983. — 144 с.

18. *Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А.В.* Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футбалістів. -Львів: ВКП фірми ВМС, 1998. — 112 с.

19. Футбол: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под редакцией *П.Н.Казакова*. — Москва: Физкультура и спорт, 1978. — 256 с.

20. *Хеддерготт К.-Х.* Новая футбольная школа. — Москва: Физкультура и спорт, 1976. — 239 с.

21. *Хьюз Ч.* Футбол. Тактические действия команды: Перевод с английского. — Москва: Физкультура и спорт, 1979. — 144 с.

22. *Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С.* Футбол. 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.

23. *Чанади А.* Футбол. Техника: Перевод с венгерского. — Москва: Физкультура и спорт, 1984. — 247 с.

24. Юный футболист / Под ред. *А.П. Лантева, А.А.Сучилина* — Москва: Физкультура и спорт, 1983. — 256 с.

25. *Angevik G.* Fotboll. — Stogholm: Trygg-Hansa, 1970. — 352 p.
26. *Azhar A.* El futbol: Iniciacion u Perfeccionamento. — Barcelona, 1986. — 204 p.
27. *Bednarski L., Kozmin A., Mazur Z.* Piłka nożna. — Kraków, 1987. — 322 s.
28. *Benedek E., Palfai J.* 600 labdarugo edzes jatek. — Budapest, 1977. — 376 old.
29. *Benk G.* Football training program. — New York, 1991. — 226 p.
30. *Bergier J.* Piłka nożna dzieci i młodzieży. — AWF Warszawa, 1991. — 203 s.
31. *Coerver W.* Trafienie. Część 1 — 4. Filmy szkoleniowe. — PZPN, Warszawa, 1987.
32. *Duda H.* Nauczanie taktyki gry w symulowanych warunkach laboratoryjnych. Trener, 4. — Warszawa, 1996. — 99 s.
33. Fussball: Trainingprogramme fur die D-jugend / Autorenkollektiv unter der leitung von W.Koch und A.Werner. — Berlin, 1990. — 247 S.
34. Fussball: Trainingprogramme fur die C-jugend / Autorenkollektiv unter der leitung von W.Koch und A.Werner. — Berlin, 1991. — 251 s.
35. *Gerisch G., Rode G.* Technik im Fussball unter dem Einfluss Kurzzeitiger Maximalbelastung-Auswirkungen Akuter. Leistungsfussball im Blickpunkt. — Koln, 1989. — 181 s.
36. *Godik M.A., Popov A.V.* La preparation del futbolista. — Barcelona, 1992. — 397 p.
37. *Kapera R., Sedziwski D.* Piłka nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży. — PZPN, Warszawa, 1997. — 257 s.
38. *Klelak D., Kosmol A., Perkowski A.* Podstawy teorii treningu. — Warszawa, 1993. — 218 s.
39. *Maranda P.* Wzorcowa praca z młodzieżą w Ajaxie Amsterdam. Trener, 2. — Warszawa, 1992. — S. 24 — 26.
40. *Oliva A.* Manuel del entrenador de futbol moderno. — Barcelona, 1994. — 197 p.
41. *Palfai J.* Nowoczesny trening piłkarza. — Warszawa, 1967. — 223 s.
42. *Panfil R., Zmuda W.* Nauczanie gry w piłkę nożna. — Wyd. Sport-Contact Wroclaw, 1996. — 355 s.

43. *Talaga J.* Taktyka piłki nożnej. — Sport i Turystyka. Warszawa, 1989. — 156 s.
44. *Talaga J.* Technika piłki nożnej. — Warszawski Centralny Ośrodek Sportu. RCMS KfS. Warszawa, 1996. — 253 s.
45. *Zielinski A.* Weryfikacja środków treningu młodych piłkarzy.. — Warszawa, 1995. — 104 s.