

796 332



В.В.Соломонко
**ЄДИНОБОРСТВА
У ФУТБОЛІ**

Київ
«Здоров'я»
1981

Читальний зал

В.В.Соломонко

ЄДИНО- БОРСТВА У ФУТБОЛІ



Київ
«Здоров'я»
1981

УДК 78
С 605

Б/учёт

ББК 75.578
7А8.5
С60

УДК 796.332

Единоборства в футболе. Соломонко В. В. Единоборства у футболі. — К.: Здоров'я, 1981. — 88 с. — На укр. яз.

В пособии кандидата педагогических наук, заведующего кафедрой физкультуры Львовского зооветеринарного института В. В. Соломонко дан анализ техники, тактики, методики обучения и тренировки единоборств в футболе.

Для тренеров, спортсменов.

Ил. 36.

Рецензент А. М. РОМАНЕНКО

60902—126
С _____ 173.81.4202000000
М209(04)—81

© Видавництво
«Здоров'я», 1981

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

ВСТУП

У міжнародних турнірах, чемпіонатах країни, Європи, світу перемоги здобуває тільки та команда, яка веде жорстку, безкомпромісну боротьбу за м'яч на всіх ділянках поля. Такий футбол може демонструвати колектив, що має в своєму складі гравців, які з успіхом виконують атакуючі і захисні функції.

Програні єдиноборства призводять до небезпечних ситуацій біля власних воріт, до контратак суперника, які іноді зупинити дуже важко. Перед командою, яка володіє м'ячем, завжди відкриваються прекрасні можливості для атаки.

Атакувати по-сучасному — це означає швидко обігравати суперника в умовах щільної опіки і скупченості гравців на підступах до штрафного майданчика, а іноді й на чужій половині поля. Безперервний натиск викликає в суперника непевність, його ворота перебувають у постійній небезпеці. Команда, яка захищається, втрачає віру в свої сили, що призводить до неминучих помилок, а це вигідно команді, яка атакує.

Гравець, який володіє м'ячем і вміє використовувати сприятливі можливості, може завдати супернику великих неприємностей. Однак найвідсталішою ланкою в грі наших команд все ще залишається малоефективна атака суперника після того, як партнер втратив м'яча.

Атакуючи суперника, ми не даємо йому можливості оволодіти м'ячем, швидко й точно зробити передачу, обмежуємо поле його діяльності, примушуємо помилятися. В таких умовах важливе значення мають активні дії партнерів без м'яча. Команда, гравці якої не переміщуються без м'яча, не може діяти успішно навіть тоді, коли володіє м'ячем.

У грі безпеку для воріт може створити гравець, який володіє м'ячем. У зв'язку з цим найнадійнішим мо-

же бути зонний захист, а гравці розміщаються так, щоб миттєво могли переключатися із захисних функцій на атакуючі і навпаки. При цьому техніко-тактичне чуття гравця повинне будуватися на універсальності дій, вмінні передбачати можливі зміни ситуацій і розв'язувати різноманітні завдання, що випливають з вимог сучасної гри.

Єдиноборства у футболі — це прийоми і дії гравця проти суперника, що володіє м'ячем або перебуває без м'яча. Нападаючий веде єдиноборства для того, щоб дістати перевагу у виборі позиції для прийому м'яча, створити хороші умови партнеру для завершального удару, відволікти суперника від тієї ділянки поля, де відбуваються головні події тощо.

Захисник веде єдиноборства для того, щоб вибрати зручну позицію для атаки суперника, який готується прийняти м'яч, для атаки суперника, що вже оволодів м'ячем, для того, щоб перервати чи зупинити його дії, перехопити спрямовану на нього передачу, перешкодити зробити завершальний удар по воротах і водночас бути готовим забезпечити надійну взаємостраховку, а якщо є можливість, почати контратаку своєї команди.

Результати багаторічних досліджень показують, що під час матчу гравці однієї команди вступають в єдиноборства із суперником до 193 разів. Проте активність футболістів різних ліній в єдиноборствах неоднакова. Найчастіше в єдиноборствах беруть участь гравці оборони — до 81 разу, що складає 41,9%. Гравці середини поля ведуть єдиноборства до 65 разів (33,6%), а нападаючі — до 47 разів (24,3%). Встановлено, що в матчі перемагають команди, які виграють понад 75% єдиноборств. Виявляється, що в першій половині матчу футболісти частіше вступають в єдиноборства із суперником, ніж у другій. Проте в другій половині гри частіше застосовують недозволені прийоми. На наш погляд, причиною цього є недостатня фізична підготовка футболістів.

У матчі активність та ефективність дій гравців також різна. Активність гравця оцінюється кількісним показником його участі в єдиноборствах, а ефективність — кількістю виграних єдиноборств. Часто найбільша активність гравця малоефективна, оскільки призводить до небажаних порушень правил гри на найнебезпечніших для воріт ділянках поля.

Слід зазначити, що кращі команди країни вступають

в єдиноборства в середньому через кожні 27—29 с матчу, а окремі гравці (А. Коньков, В. Трошкін, В. Звягінцев, В. Голубєв та ін.) беруть участь в єдиноборствах в середньому через кожні 5 хв. Якщо розглядати ефективність дій, то на рахунку В. Звягінцева 86—88% виграних єдиноборств, а на рахунку В. Колотова, В. Голубєва, Р. Поточняка — 75—83%. Ці футболісти вступали в єдиноборства із суперником значно частіше, ніж їх колеги з інших команд того ж амплуа.

Розширення кола претендентів на призові місця в турнірах, кубкових іграх, чемпіонатах привело до загострення конкурентної боротьби між командами. Підвищилась значимість результату кожного матчу. Загострилась боротьба за м'яч, за територіальну та ігрову перевагу на полі, і, як наслідок, почастишали єдиноборства, їх способи стали різноманітніші.

У даному посібнику висвітлено питання техніки, тактики, фізичної і психологічної підготовки футболістів, методики навчання й удосконалення індивідуальних єдиноборств в атаці й захисті. Матеріалом для посібника послужили дані багаторічних спостережень автора за іграми та навчально-тренувальним процесом команд вищої ліги. Крім того, тут використано досвід кращих радянських і зарубіжних спеціалістів, тренерів і гравців.

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ГРАВЦЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ

У різних статтях, посібниках, підручниках, дискусіях на футбольні теми підкреслюється колективний характер дій гравців у матчі. На думку спеціалістів, тренерів, гравців, у футболі відбувається удосконалення організації атакуючих і захисних дій команд за участю в них найбільшої кількості гравців різних ліній.

У майбутньому, напевне, відбуватиметься дальший розвиток колективних дій гравців, безсумнівно, з'явиться багато цікавих новинок. Проте результат матчу в будь-якому випадку залежить від індивідуальних здібностей гравців, їх таланту, бажання грати і строго виконувати завдання, що впливають із спільного плану гри команди.

Напряма колективність ні в якому разі не обмежує дії окремих гравців. Чим більше в їхній грі видовищності, блиску, артистизму, творчої фантазії, тим вище вона оцінюється.

Природно, до таких гравців у кожному матчі суперник ставиться з особливою відповідальністю. Їх обмежують у діях, ведуть жорстку боротьбу на всіх ділянках поля. Однак вони вирізняються на фоні партнерів і суперників. Як би не змінювалися принципи ведення гри, які б схеми і тактичні варіанти в матчі не застосовувалися, єдиноборство залишається основним засобом ведення боротьби. Це і єдиноборства за м'яч, де розкриваються індивідуальні якості гравців: їх швидкість, вправність, техніка володіння м'ячем, техніка відбору, сміливість, кмітливість тощо. Це не менш напружені єдиноборства без м'яча, в яких виявляється досвід, тактична зрілість гравців, їхнє вміння правильно оцінювати і розв'язувати ігрові ситуації. Створення найкращих умов для продовження чи завершення комбінації своєї команди чи для стримання розвитку атакуючих дій суперника вимагає від гравців колосальної витривалості і неабияких вольових якостей.

Тому в футболі результат досягається тільки в безкомпромійній боротьбі. В будь-якому випадку очки здобуваються в іграх чисто спортивними засобами, коли поведінка футболіста обумовлена правилами гри. В грі кожний футболіст намагається проявити себе з найкращого боку. Він повинен боротися за перемогу з усіх сил, але завжди чесно і чистими прийомами. Однак у процесі єдиноборств трапляються випадки як ненавмисного, так і навмисного порушення правил гри. Серед навмисних порушень найчастіше застосовують так звані тактичні фоли проти досить активного гравця чи лідера команди. Такого гравця часто навмисно зупиняють, збивають з ніг навіть тоді, коли він не загрожує воротам. Подібні порушення, хоч вони і відбуваються під час гострої боротьби, заохочувати не слід. Адже груба гра небезпечна для гравця, вона неминуче призводить до небажаних травм. Нею користуються для того, щоб залякати суперника, зробити його небоєздатним. Водночас засвоєння жорсткої гри — одна з важливих умов дальшого розвитку футболу.

Щоб вести успішну боротьбу із суперником, футболістам крім фізичної сили, володіння технікою і тактикою єдиноборств треба володіти і комплексом вольових і психічних якостей, які забезпечать успіх в єдиноборствах із суперником. Саме від цих якостей залежить поведінка, боєздатність гравця тощо.

Робота над їх розвитком повинна здійснюватися систематично і планомірно і бути органічною частиною навчально-тренувального процесу.

І в процесі навчання єдиноборств із суперником, і в іграх, де застосовується фізична сила, чітко простежується поведінка гравця, його чисто людські якості. Футболіст завжди виступає перед багатотисячною аудиторією глядачів, громадськістю, що впливає на його ставлення до суперника. Часто, захопившись боротьбою, гравець переходить межі дозволеного правилами, діє не по-спортивному, грубо.

На неспортивну поведінку, грубу гру впливає багато факторів. Наприклад: гравець діє грубо, коли рівень його підготовки не відповідає вимогам гри, коли він стомлений, особливо коли супернику вдається легко обіграти його. В такому стані навіть у рухових і технічних діях футболістів з'являється багато помилок, що є незмінним супутником порушень правил гри і грубості.

До грубої гри і частих порушень правил здебільшого вдаються футболісти з низьким рівнем техніки володіння м'ячем і техніки єдиноборства. Такі гравці затримуються в своєму тактичному рості. Вони шукають зіткнення із суперником навіть тоді, коли в цьому немає потреби. Гравець, який боїться зіткнень, ухиляється від боротьби, сприймає жорстку гру суперника як навмисну спробу заподіяти йому травму. Як правило, такий футболіст апелює до судді, шукає нагоду помститися супернику за ним самим надуману травму.

Гравців слід націлювати на жорстку гру, але до цього їх треба відповідним чином готувати, щоб прагнення грати жорстко не переходило в грубу гру.

Поведінка гравця в матчі здебільшого залежить від характеру проходження гри і значення її результату для команди. В матчі, де боязнь поразки може вплинути на турнірне положення команди чи на її перехід у нижчу лігу, футболісти грають жорсткіше, ніж звичайно. У календарних іграх кожне очко може мати вирішальне значення, отже гравці виходять на матч в стані підвищеної напруженості, тому вони не дуже розбірливі у виборі засобів і способів ведення боротьби за м'яч.

Почуття безпорадності в боротьбі за м'яч також є причиною грубості. Гравець, який не може перешкодити діям суперника спортивними засобами, безперервно порушує правила гри. Аналогічно веде себе футболіст і тоді, коли команда в іграх не досягає бажаного результату. В неї з'являється боязнь поразки, в результаті чого гравці втрачають контроль над собою, порушують правила гри, грубо, не по-спортивному ведуть себе на полі.

Систематична грубість окремих гравців чи всієї команди, як правило, засуджується глядачами. Якщо вона не припиняється, а суддя приймає помилкове рішення, це може викликати неспортивну поведінку і з боку глядачів. Тому забезпечення доброзичливого клімату в процесі матчу — першочергове завдання суддів, гравців і глядачів.

Футболістів треба виховувати так, щоб неспортивна поведінка в колективі стала чужою.

Відомо, що чим вищий клас гравця, його вміння, виконавська майстерність, фізичні, психічні якості, тим краще він володіє собою в найскладніших ситуаціях гри. Головним завданням тренера є формування у гравця правильного ставлення до жорсткої гри; футболісти повинні

бути добре підготовленими до такої гри технічно, тактично, фізично і психічно.

Тренер зобов'язаний вжити всіх заходів, щоб запобігти можливим виникненням грубої гри. В свою чергу футболісти повинні оволодіти прийомами жорсткої гри, але в межах, які дозволяються правилами. Створення атмосфери спортивного ставлення до партнерів, до суперника залежить насамперед від самих гравців, від їхньої самодисципліни. Прикладом тут мають бути досвідчені гравці і капітан команди. Розсудливість, холонокровність у процесі матчу і тренувань справляє позитивний вплив на молодих гравців. У цьому питанні повинна існувати як особиста, так і громадська відповідальність. У гравця треба виховувати дух чесної боротьби, в якій програти сильнішому супернику не соромно. Незаслужена перемога не повинна приносити гравцям морального задоволення.

У футболі дуже багато і часто сперечаються про правильність способів боротьби із суперником, які застосовують гравці. В матчі тільки суддя вирішує: правильно чи ні ведеться єдиноборство. Його завдання — запобігти спрахам грубої гри.

Велику допомогу у вихованні гравців і глядачів подає телебачення, радіо, преса. Засоби інформації створюють громадську думку про гравців, команду тощо. Створюючи умови нетерпимості грубої гри, неспортивної поведінки чи заохочуючи дух боротьби, який виявляють футболісти в матчі, засоби інформації таким чином допомагають вихованню гравців.

Груба гра карається не тільки вилученням гравців з поля. Міру покарання таких футболістів визначає спортивно-технічна комісія, що функціонує при федераціях футболу. Її завдання не тільки карати гравця, а й виховувати його.

У процесі єдиноборства зіткнення футболіста із суперником неминучі. Недостатня технічна підготовка спонукає одного з них порушувати правила гри. Пам'ятаючи про неприємні больові відчуття, яких гравець зазнав у схожих ситуаціях, він ухиляється від боротьби за м'яч. Часто в результаті втоми гравець поступається супернику в боротьбі за м'яч, а це означає, що його дії супроводжуються невдачами. Намагаючись компенсувати такі невдачі, футболіст застосовує нечисті прийоми боротьби, які супроводжуються непотрібними травмами.

Боязнь гравця дістати травму в єдиноборствах не дає йому можливості повністю виявити свої здібності. Якщо футболіст самостійно не зможе перебороти такий стан, а тренер своєчасно не подасть йому потрібної методичної допомоги, ця боязнь настільки вплине на характер дій гравця, що він не буде спроможний успішно розв'язувати поставлені перед ним завдання.

Коли команду тривалий час переслідують турнірні невдачі, здатність гравців до єдиноборств також різко знижується.

Вони діють несміливо, ухиляються від зіткнень, страхуючи себе від можливої травми. Це ознака непевності у власних силах, страху незвичних обставин тощо.

Футболіст повинен усвідомлювати, що без сміливої боротьби досягти успіху в єдиноборстві неможливо. Якщо правильно вибрати спеціальні вправи, які відповідають індивідуальним особливостям гравців, здатність і звичку до боротьби можна розвинути. Для цього треба строго дотримуватися послідовності навчання єдиноборств. Спочатку перед гравцями слід ставити прості, доступні завдання, а потім поступово ускладнювати, наближаючи їх до умов змагань.

При навчанні правильних дій в єдиноборствах гравець поступово переборює почуття боязні зіткнень і стає впевненішим. Щоб виробити звичку до єдиноборств, не боятися зіткнень із суперником, потрібні свідомість гравців необхідності цього, терпіння і наполегливість у тренуваннях. Тільки так можна подолати бар'єр боязні дістати травму.

В запалі боротьби футболіст зобов'язаний дотримуватися правил гри, а це вимагає самодисципліни. Інакше він не зможе подолати запальність, яка неминуче виникає в гострій боротьбі.

Фізичний і психічний стан гравців у процесі матчу різний, що треба враховувати при виборі способів боротьби за м'яч із суперником. Коли гравця в єдиноборствах супроводжує успіх, він стає боездатнішим, сміливішим, впевненішим, а це стимулює його далі дії. Іноді й невдачі підвищують у гравця здатність до боротьби і в стократ збільшують його сили.

Якщо гравець втратив впевненість, його здатність до єдиноборств різко знижується. Знову набути певності буває надзвичайно важко.

Для розвитку психологічних здібностей футболістів в єдиноборствах доцільно застосувати такі вправи та ігри.

1. Стоячи боком, поштовхи плечем у плече партнера.
2. Стоячи і стрибаючи на одній нозі, поштовхи плечем у плече партнера.
3. У присіді, стоячи боком, поштовхи плечем у плече партнера.
4. Те саме в положенні стоячи на колінах.
5. Штовхання партнера, стоячи один до одного спиною.
6. Зіштовхнути суперника з позиції, яку він займає.
7. Перетягування партнера двома руками стоячи.
8. Те саме в присіді.
9. Те саме в положенні стоячи на колінах.
10. Перетягування, тримаючи один одного за одну ногу (за стопу) в положенні стоячи.
11. Те саме в положенні сидячи.
12. Перетягування партнера, який стоїть за спиною (стоячи обличчям в одному і тому ж напрямі і в різних напрямках).
13. Штовхання партнера руками в спину вперед.
14. Відірвати партнера, який чинить опір, від землі.
15. Те саме, тільки партнер стоїть навкарачках.
16. Виривання м'яча з рук партнера.
17. Перетягування двох партнерів третім.

18. Усі гравці розподіляються на дві рівносильні команди. В коридорі, ширина якого 5—6 м, гравці кожної команди, взявши під лікті, утворюють шеренги і стають один до одного спиною. Завдання вправи — виштовхнути команду суперника за лінію коридора.

Команда, якій вдалося виштовхнути суперника за лінію коридора, дістає очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок після певної кількості спроб.

19. Вивільнення з кола. Гравці, тримаючись за руки, утворюють коло. В середині кола 1—2 учасники, які прагнуть вирватися за межі кола, прослизнути під руками чи розірвати ланцюг. Гравець, якому вдалося вивільнитися, міняється місцями з учасником, що стояв на місці прориву праворуч.

20. Гравці, тримаючись за руки, утворюють коло. В середині кола креслимо коло менших розмірів. За сигналом кожен гравець намагається втягнути іншого в коло, а самому лишитися за його межами. Гравець, який ступив у середину кола, вибуває з гри.

21. «Бій півнів». Всі учасники стоять у колі. Стрибаючи на одній нозі, гравець намагається виштовхнути суперника за межі кола чи примусити його стати обома ногами. Той, кого виштовхнули з кола чи примусили стати обома ногами, вибуває із змагань. Одного гравця може атакувати одночасно кілька суперників. Перемагає той, хто залишився в колі.

Гру можна проводити й інакше. Учасники розподіляються на дві команди. Перемагає та команда, якій вдалося раніше визначеним способом виштовхнути за межі кола всіх гравців суперника.

22. «Перетягни за лінію». Гравці розподіляються на дві команди і шикуються в дві шеренги. За сигналом гравці починають перетягувати суперників за свою лінію. За кожного гравця, якого перетягли за лінію, команда дістає очко. Після кожної спроби гравці знову повертаються в свою шеренгу.

23. «Вовк у рові». Гравці розподіляються на дві команди. Визначається коридор шириною 3—4 м, в якому розміщується одна команда, а друга стоїть за лінією коридора (з одного боку). За сигналом гравці застосовують фінти, прискорення, ривки, прориваються на протилежний бік коридора. Гравці, до яких при переході через коридор доторкнулися рукою, вибувають з гри. Гра закінчується тільки тоді, коли всі гравці будуть спіймані, після чого команди міняються ролями. Переможець визначається за найменшим часом, витраченим на те, щоб спіймати всіх гравців.

24. «Вершники». Гравці розподіляються на пари. У кожній парі «кінь» і «вершник». Всі стоять у центральному колі футбольного поля. За сигналом «вершники» намагаються стягнути один одного з «коня».

В індивідуальних змаганнях гру проводять за принципом кожний з кожним. Той, кого стягнули зі спини, вибуває з гри. Перемагає та пара, яка лишилася в колі останньою.

Гравців можна поділити на дві команди. Кожна пара вибирає собі пару з команди суперника. Якщо вершника зіштовхнути, він може знову сідати на спину і продовжувати боротьбу, однак його команда дістає штрафне очко. Переможець визначається за найменшою кількістю штрафних очок.

25. «Захист фортеці». Розміри кола залежать від кількості гравців у двох командах. Одна команда стоїть за межами кола, друга — всередині, вона захищає «фортецю». За сигналом команда, що стояла за межами кола, входить у нього і намагається виштовхнути за межі кола гравців другої команди (захисників фортеці). Гравець, якого виштовхнули за межі кола, вибуває з гри. Гра закінчується, коли всі захисники фортеці будуть за межами кола. Перемагає та команда, яка оволоділа фортецею за мінімальний час.

Гру можна проводити й інакше: накреслюємо дві лінії, що утворюють 2—3-метровий коридор. Команди стоять за лініями коридора. За сигналом обидві команди входять у коридор і перетягують (виштовхують) гравців суперника за власну лінію коридора. Кого з гравців виштовхнули, той потрапляє в полон. Перемагає та команда, яка першою перетягне всіх гравців суперника за свою лінію коридора.

26. Боротьба за м'яч. Розміри майданчика для гри залежать від кількості учасників. На протилежних кінцях майданчика креслять коло радіусом до 2 м, в яке команда, долаючи опір суперника, повинна покласти медичинбол чи футбольний м'яч. За вдалу спробу команда дістає очко. Правила гри: можна бігати з м'ячем у руках, передавати м'яч, виривати, забирати м'яч у суперника. Не можна штовхати гравця руками чи застосовувати прийоми, що можуть заподіяти травму. Гру можна проводити й інакше. З одного боку майданчика креслять 2 кола на відстані 5—6 м одне від одного. М'ячі можна класти в будь-яке коло. Гру можна проводити і двома м'ячами одночасно.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦЯ, ЯКИЙ БЕРЕ УЧАСТЬ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Успішно застосовувати техніку і тактику гри в єдиноборствах може тільки футболіст з високим рівнем фізичної

підготовки. Фізично футболіст повинен бути розвинений пропорційно. Його рухові якості мають бути на рівні вимог, які ставляться до гри в футбол. Сильний, швидкий, спритний, витривалий гравець завжди боєздатний і сміливо вступає в єдиноборство із суперником. Швидкий гравець матиме перевагу не тільки на старті, а й в бігу на дистанції. При веденні м'яча він здатний несподівано відірватися від опікуна, має перевагу в темпі, швидше й активніше вибирає зручну ігрову позицію, яка забезпечує успіх в єдиноборствах.

Щоб успішно виконувати різні прийоми техніки в умовах єдиноборств, рухатися без м'яча, активно вести боротьбу за оволодіння м'ячем, футболіст повинен розвивати спритність.

Недостатньо витривалий футболіст не здатний виконувати прийоми техніки і перебувати в русі до закінчення матчу, як цього вимагають умови гри. Він поступається супернику і в силовій боротьбі за м'яч.

Навчати гравця правильно використовувати фізичну силу слід планово, систематично, враховуючи індивідуальні особливості.

Необхідні футболісту рухові якості розвивають за допомогою сучасних методів тренування, які забезпечують швидкий прогрес у навчанні єдиноборств та успішному застосуванні їх у грі.

Планомірний розвиток фізичних здібностей гравця найбільш успішно здійснюється в індивідуальному тренуванні, особливо коли завдання тренера відповідають індивідуальним особливостям футболістів і виконуються з оптимальними (для нього) зусиллями. Засоби тренування, його тривалість і способи добираються для кожного гравця окремо.

Індивідуальні завдання можна виконувати: а) з різними предметами і допоміжним обладнанням: скакалками, еспандерами, бар'єрами, обтяженнями, гантелями, медичними стінками. У спортивному залі таким обладнанням є: гімнастична лава, сходинки, стінки, канат та інші гімнастичні снаряди; б) з партнером, застосовуючи чергування спроб зі зміною ролей; в) вправи для розвитку рухових якостей з урахуванням ігрового амплуа футболіста; г) індивідуальні заняття з усією групою (командою), коли необхідно розв'язати одні й ті самі завдання.

Ефективною формою індивідуального тренування, спрямованого на розвиток рухових якостей, є домашні завдання. Вони різноманітні. Так, наприклад, для розвитку сили застосовуються комплекси гімнастичних вправ, вправи з різними предметами (гантелями, булжниками, мішками з піском, обтяженнями, виготовленими в домашніх умовах, еспандерами, медицинболами та ін.), вправи на розслаблення, стрибки з обтяженням по сходинках на одній, на двох ногах, вправи зі скакалками тощо.

Для розвитку швидкості доцільно виконувати гімнастичні вправи на розтягування м'язів і суглобів, короткі прискорення, ривки, найрізноманітніші повороти, вправи, що сприяють удосконаленню рухливості, вправи з м'ячем на швидкість виконання прийомів.

Для розвитку витривалості доцільно енергійно виконувати комплекси гімнастичних вправ, застосовувати біг з короткими інтервалами відпочинку, вправи на швидкість і силу з короткими інтервалами відпочинку. Якщо є умови, можна застосовувати і біг в парку або на вулиці тощо.

Для розвитку рухових якостей застосовується коловий та інтервальний методи тренування. В коловому методі всі ті, хто займається на малій території, можуть виконувати вправи одночасно. З успіхом застосовується і допоміжне обладнання, і різні пристосування. Важливо, щоб гравець мав можливість самостійно контролювати свої досягнення. Матеріал для таких занять можна дібрати з урахуванням індивідуальних особливостей гравця. Комплекс має складатися із вправ, які добре відомі спортсмену і легкі для виконання. Одне коло складається з 7—10 вправ і виконується протягом 15—20 хв. Вправи на кожній станції виконуються від 1,5 до 3 хв, після чого відбувається зміна станцій. Для кожного гравця, групи гравців, для кожної вправи дозується (кількість повторів) темп виконання і маса снаряда.

Кількісний склад групи залежить від мети кожної вправи, обладнання, кількості станцій і часу, який відведено на їх виконання. Комплекс вправ залишається незмінним протягом 4—6 тиж. Інакше не можна проконтролювати успіхи кожного гравця.

Зміна комплексу повинна забезпечувати даліше зростання тих, хто займається. Вправи мають бути різноманітними. Це потрібно для того, щоб зберегти інтерес до їх виконання. Коли вправи виконуються без зусиль і швид-

ше, ніж передбачено часом, їх можна ускладнити. Наприклад, працюючи над розвитком сили, ми або збільшуємо масу обтяження, або вправи виконуються інтенсивніше. При роботі над розвитком витривалості підвищуємо темп виконання вправ і збільшуємо кількість повторів. При роботі над розвитком сили і витривалості складаються складніші і триваліші за часом комплекси.

Інтервальний метод тренування ґрунтується на суворому дозуванні часу виконання вправ та інтервалів відпочинку. Він характеризується: а) чітким визначенням тренувальних навантажень; б) різною тривалістю виконання вправ; в) неоднаковим, але чітко визначеним інтервалом відпочинку; г) чітко визначеною кількістю повторів кожної вправи.

Інтервал відпочинку між спробами і серіями має бути таким, щоб не відбувалося повного відновлення.

За допомогою інтервального методу розвивають швидкість і витривалість футболістів. Короткі відрізки, які вони пробігають, сприяють розвитку швидкості, а різноманітні їх повтори з короткими інтервалами відпочинку дають можливість розвивати витривалість.

У процесі тренувань за інтервальним методом незалежно від інтервалів відпочинку активність спортсменів безперервно зростає, завдяки чому організм використовує енергетичний резерв.

Коли інтервальна робота наближається до безперервної, це впливає на скоротливу здатність серцевого м'яза і підвищує тренуючий вплив.

Інтервальний метод найкраще сприяє підвищенню тренуваності при виконанні інтенсивної роботи.

Проведені дослідження показали, що за 90 хв гри футболіст виконує рухові та ігрові дії з максимальним навантаженням протягом 8—10 хв. Окремі дії тривають 5—6 с. Однак треба, щоб гравці були готові виконувати дії з високою інтенсивністю якнайбільше часу. І тренувальні завдання повинні містити вправи, які б відповідали цим умовам.

Так, наприклад, після того як футболіст пробіг серію 5×20 м з 20-секундним інтервалом відпочинку між спробами, організму потрібен відпочинок протягом 50—55 с.

Якщо футболіст пробігає серію 5×30 м з 25-секундним інтервалом, відпочинок має тривати протягом 65—70 с.

Загальний вплив інтервального тренування на організм гравця оцінюється так.

1. Короткі, але інтенсивні навантаження, які йдуть одне за одним, позитивно впливають на зміцнення м'язів ніг, поліпшують у них хімічні процеси обміну.

2. При виконанні такої роботи краще й економніше взаємодіють м'язові групи, їх потенціальні можливості спрямовані на розвиток витривалості.

3. Тривала робота малої або середньої інтенсивності впливає на розвиток загальної витривалості (поліпшує дихальні функції і кровообіг).

Проте інтервальный метод не слід розглядати як універсальний. Рухові якості футболістів треба розвивати й іншими методами.

Фізичні якості можна розвивати і за допомогою методу змагань. Суть цього методу полягає в прагненні гравця перемагати суперника, а це можливо тільки за умови боротьби. Успіхи чи невдачі футболіста в змаганнях захочують його, сприяють досягненню високих результатів.

Змагання є продовженням навчально-тренувального процесу, в них перевіряється ступінь готовності гравців, рівень спортивної майстерності, визначаються недоліки, накреслюються конкретні шляхи їх усунення, порівнюються досягнення гравців, їхні можливості тощо.

ПРОФІЛАКТИКА МОЖЛИВИХ ТРАВМ У ПРОЦЕСІ УЧАСТІ ГРАВЦЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Мабуть, не існує видів спорту, в яких навіть при максимальній обережності в процесі тренувань чи змагань спортсмени могли б виключити можливість травм. У тих видах спорту, де правилами дозволяється боротьба, а зіткнення із суперником неминучі, небезпека дістати травму різко зростає. Однак при відповідних профілактичних заходах кількість травм може бути мінімальною.

Причини uszkodжень чи травм різні. Так, наприклад, якщо розминка була недостатньою, у процесі швидкого бігу, несподіваних вибухових дій, коли гравець прагне завдати супернику передати м'яч, завдати удару по воротях, в спробі вибити м'яч у падінні, підкати, в процесі боротьби за м'яч із суперником можливі розтягнення м'язів і суглобів, розрив м'язів і зв'язок тощо.

При неправильному застосуванні техніки єдиноборств, особливо поштовхів, можливі ушкодження шкіри, струс мозку. В зіткненнях із суперником можливі розтягнення, ушкодження окістя. Якщо прийоми техніки відбирання м'яча виконують неправильно, вивихи, розтягнення зв'язок та інші ушкодження можуть повторюватися.

Найчастішою причиною спортивної травми є втома гравця. Стомлений спортсмен неуважний, не здатний зосередитися, координація його рухів погіршується, швидкість реакції уповільнюється, він частіше порушує правила.

Нерідко неспортивна поведінка і груба гра є результатом порушення гравцем спортивного режиму.

Футболістів слід виховувати так, щоб після кожного зіткнення в єдиноборствах вони не думали про те, як розквитатися з кривдником. Якщо гравці не будуть розсудливі, вони не зможуть ухилитися від загострення боротьби, внаслідок чого кількість випадкових травм збільшуватиметься.

Часто причиною травм є і погане поле. В єдиноборствах гравець усю свою увагу зосереджує на боротьбі за м'яч, не помічаючи ям, грудок та інших нерівностей поля. В іграх на мокрому, слизькому, замерзлому полі, в холодну погоду рух футболіста ускладнюється, і в єдиноборствах зростає можливість дістати травму.

Гравці, які беруть участь в єдиноборствах, не застраховані від різноманітних мікротравм. Фактором, який лімітує мікротравми, є рівень спортивної майстерності футболістів. При будь-якій мікротравмі рухові і техніко-тактичні дії гравця певною мірою обмежені, що знижує і загальний результат команди. Найчастіше мікротравм зазнають шкіра, м'язи, суглоби тощо. Однак досить часто травмуються й обширніші ділянки тіла футболіста, які безпосередньо впливають на функції окремих систем чи на рухові функції взагалі. Наприклад, при ударах, вивихах, переломах обмежуються функції м'язів, кісток, суглобів тощо.

Дослідження, проведені спортивними травматологами, показали, що під час тренувань футболісти зазнають травм у два рази рідше, ніж у змаганнях.

Основними причинами травм є: а) недостатня підготовка і низький технічний рівень гравців; б) перенапруження організму гравця; в) втома, що настає в результаті

тренувальних занять, неадекватних рівню спортивної майстерності гравців, тощо.

Травми можуть виникнути і при відсутності належного педагогічного контролю за тренувальним процесом.

Проте найчастішою причиною травм є агресивність дій футболістів у матчах, особливо тоді, коли вона не підкріплена хорошою технікою єдиноборств.

ТЕХНІКА ЄДИНОБОРСТВ

Навчання техніки єдиноборств

Сучасний футбол відзначається великими швидкостями. Футболісти виконують всі технічні дії в умовах гострого дефіциту часу. Для оцінки ігрової ситуації, прийняття рішення і виконання відповідного технічного прийому часу у футболістів обмаль. Отже, навчати техніки єдиноборств треба в умовах, максимально наближених до ігрових, де гравця переслідує суперник, який активно втручається в його дії.

Коли рухи футболіста в єдиноборствах відповідають його індивідуальним особливостям, вони будуть економними, надійними, простими, раціональними. Однак у процесі навчання й удосконалення різних способів єдиноборств трапляються і випадки застоїв. Їх причини такі: а) гравець відстає у фізичному розвитку; б) в його діях періодично може виявлятися негативний психічний стан (самовпевненість, боязнь тощо).

Тренер повинен здійснювати систематичний контроль за процесом оволодіння елементами техніки єдиноборств, домагаючись, щоб гравці безперервно активізували свої дії і при цьому не допускали грубої гри.

Всі прийоми техніки єдиноборств гравці повинні виконувати симетрично, тобто в обидва боки.

У навчанні єдиноборств треба строго дотримуватися принципу послідовності. Поки гравець не оволодів правильним виконанням прийому, дозволяти боротьбу недоцільно.

При навчанні техніки єдиноборств дотримуються такої послідовності: спочатку прийом виконується з різним зв'язанням без суперника, потім ті самі дії гравець виконує в присутності суперника, який не заважає виконувати прийом. Він чинить пасивний опір, виконуючи короткі пе-

реміщення, внаслідок чого нападаючий опиняється в складніших умовах і зникає до присутності суперника. При цьому основна увага приділяється техніці єдиноборств захисника.

Всі прийоми техніки єдиноборств і їх варіанти виконуються в умовах постійної активізації дій, тобто захисник перебуває в незручному положенні (дещо відстає від нападаючого, ніби супроводжує його), намагається завадити нападаючому оволодіти м'ячем.

На наступному етапі навчання нападаючий і захисник виконують поставлені перед ними завдання в повну силу. Розв'язання окремих ігрових ситуацій здійснюється довільно. Якщо єдиноборства виконуються технічно неправильно, тренер вказує на помилки.

Вправи з єдиноборствами можна проводити і змагальним методом з нарахуванням очок за кожен успішно виконану спробу. Наприклад, гравець, який виграв єдиноборство, дістає 1 очко. Очки можна нарахувати і за успішно виконані наступні дії. Наприклад, єдиноборство виграв захисник і віддав м'яч воротарю — 2 очка тощо.

Нарешті, тренування з єдиноборств проводиться в ігрових вправах та іграх, де на основі вивчених варіантів суперники цілеспрямовано розв'язують протилежні завдання. Нападаючий, оволодівши м'ячем, передає його партнеру, завдає удару по воротах, захисник активно заважає йому, а у випадку відбору м'яча починає швидку атаку.

Далі в процесі розв'язання ігрових ситуацій перед гравцями ставимо завдання, де з кількох варіантів вони мають вибрати найоптимальніший. Щоб допомогти нападаючому успішно розв'язати ігрові ситуації, обмежуємо в діях захисників. Наприклад, нападаючого дозволяється атакувати і відбирати в нього м'яч тільки раніше обумовленим способом. Таким самим способом обмежуємо в діях і нападаючих. Наприклад, обіграти захисника можна лише одним визначеним способом.

Боротися за м'яч чи вибір позиції гравець може тільки тоді, коли його місце на полі буде зручним для цього.

Нападаючий, безперервно переміщаючись, намагається звільнитися від опікуна, вийти на вільне місце й успішно розв'язувати своє головне завдання — забивати м'ячі у ворота суперника. Цьому повинна бути підпорядкована вся тренувальна робота. Різноманітні, безперервні пере-

міщення тримають суперника в напруженні протягом всього матчу, примушуючи його зосереджуватися, що приводить до психічної втоми і заважає точно виконувати завдання.

У свою чергу дії захисника залежать від специфіки гри нападаючого без м'яча, від уміння правильно вибрати позицію не тільки щодо нападаючого, а й до всієї ігрової ситуації. Особливо важливо обмежити дії нападаючого в момент прийому м'яча.

Планові переміщення без м'яча — це основа зіграності гравців і неодмінна умова навчання правильної техніки.

Способи звільнення гравця від опіки суперника

Щоб у грі відірватися від переслідування суперника і вибрати зручну позицію для прийому, передачі та інших дій з м'ячем, нападаючі повинні безперервно і швидко переміщатися по полю. Для нейтралізації дій суперника захисники змушені виконувати аналогічні за характером переміщення. Найприйнятнішим тут є біг короткими кроками. Гравцю так зручніше змінювати напрям бігу, виконувати несподівані для суперника зупинки і старту, зберігати рівновагу і протидіяти поштовхам.

Коли футболісту доводиться долати більшу відстань, слід збільшити і довжину кроку.

Відірватися від переслідування суперника і вибрати зручну позицію можна і за рахунок несподіваної зміни напрямку руху.

Забезпечити для себе вигідну ситуацію і максимально її використати, швидко відірватися від переслідування суперника гравець може, роблячи швидкий, несподіваний ривок чи змінюючи темп руху.

Іноді один вдало виконаний ривок вирішує долю єдиного борства як у захисті, так і в нападі.

Гравець завжди повинен бути готовим стартувати в будь-якому напрямі. Сам момент старту треба маскувати, тоді захиснику буде важче розгадати початок і напрям руху.

Старту доцільно поєднувати з різноманітними переміщеннями гравця, падіннями і виконувати їх у різних напрямках.

Відірватися від переслідування суперника в грі без м'яча можна і за рахунок застосування раптових зупинок і повторних стартів. Щоб раптово зупинитися, гравець робить сильні, короткі кроки, тулуб відхиляє дещо назад, центр ваги тіла опускає вниз, внаслідок чого швидкість падає.

Виграти у суперника час і простір, відірватися від нього можна за рахунок поєднання зміни швидкості, напряму руху, стартів з фінтами тулуба. Фінт виконується верхньою частиною тулуба або виступаннями. Найчастіше ці два елементи футболісти поєднують.

Дії футболіста без м'яча

При навчанні футболістів дій без м'яча особливу увагу приділяють таким моментам: а) показується суть руху за елементами та акцентується увага на окремих факторах, які впливають на правильну техніку виконання; б) звертається увага на помилки; в) щоб домогтися правильного виконання рухів, їх уповільнюють; г) окремі елементи пов'язуються з різними рішеннями, за рахунок чого досягають максимального наближення виконуваних рухів до умов змагань; д) всі прийоми виконуються в обидва боки, тобто симетрично.

Навчання й удосконалення дій без м'яча доцільно проводити так: а) окремі елементи рухів гравці виконують повільно, а тренування цих самих рухів проводять швидко; б) у кожній парі гравців має бути нападаючий і захисник; відрив від суперника гравець виконує кроком; тренування відриву проводиться повільним бігом; в) усі прийоми гравці виконують у повну силу; г) удосконалення прийомів проводиться довільно; д) всі прийоми виконуються змагальним методом; е) удосконалення прийомів здійснюється в тренувальних товариських іграх; є) основна увага приділяється діям без м'яча в атаці, в захисті; гравці довільно розв'язують різноманітні завдання, які виникають в ігрових ситуаціях, що безперервно змінюються.

Крім того, футболісти удосконалюють дії без м'яча в різних вправах та іграх.

1. Один з гравців утікає, а другий переслідує його, максимально швидко реагуючи на зміну темпу і напряму бігу, несподівані зупинки, старту, фінти тулубом тощо.

2. У коридорі, ширина якого 3 м, один з гравців переміщається в різних напрямках (вперед, в сторони), застосовує фінти тулубом, щоб пробігти мимо, а суперник, повторюючи всі рухи, закриває йому шлях корпусом.

Цю вправу можна виконати й інакше. Один з гравців пересувається бігом або кроком спиною вперед. Суперник, який біжить обличчям вперед, несподівано стартує у вибраному напрямі, на що гравець швидко реагує і не дає можливості йому рухатися в потрібному напрямі.

3. Один з гравців виконує раніше намічені завдання, а партнер за максимально короткий час намагається повторити за ним усі рухи. Після кількох спроб гравці міняються ролями. Завдання можуть бути такими: біг вперед—назад; біг з гальмуванням, прискоренням, зупинками, стартами; в процесі бігу приймати різні положення тулуба, змінювати напрям бігу.

Вправи найкраще виконувати на обмеженій території.

4. Гравці діляться на пари і в процесі повільного бігу виконують ривки відповідно до завдань. Наприклад, в бігу боком — ривок уперед, в процесі бігу спиною вперед — ривок уперед, в бігу вперед — ривок назад (усі ривки можна виконувати як в тому самому напрямі, так і в протилежному).

5. Біг із змінами ритму і напрямку руху, наприклад: чергування повільного і швидкого бігу; в швидкому бігу несподіваний поворот з переходом на швидкий або повільний біг; біг, який чергується (швидкий, повільний), з швидким поворотом; в повільному бігу швидкі зміни напрямів; чергування швидкого бігу з повільним, з фінтами корпусом.

6. «Квач». На обмеженому майданчику гравці стоять довільно. Ловець доганяє кого-небудь з утікачів, і якщо він доторкнеться до нього рукою чи примусить залишити межі майданчика, то гравці міняються місцями. Гра буде жвавішою, якщо 2—3 гравці одночасно будуть квацати решту.

7. У вправах беруть участь кілька пар гравців. У кожній парі один утікає, а інший його переслідує. Однак якщо між однією з пар у процесі переслідування пробіжить третій гравець, той, хто переслідує, переключається на нього. Якщо переслідувач торкнеться до втікача рукою, вони міняються ролями.

8. Ловля в парах. Гравці утворюють пари, взявшись за руки. Одна з пар ловить. За сигналом починається переслідування пар. Після того як одна пара торкнеться рукою іншої, вони міняються ролями. Відпускати руку партнера заборонено. Зміна ролей відбувається і тоді, коли пара перетнула межі майданчика.

9. Командна ловля. Гравців ділять на дві команди. За сигналом одна команда починає переслідувати гравців іншої команди. Той, кого торкнулися рукою, вибуває з гри. Гра вважається закінченою, коли всі гравці команди вибули з гри, після чого відбувається зміна ролей. Перемагає та команда, яка витратила на ловлю гравців суперника менше часу.

10. «Заєць без лігва». На обмеженій території креслимо кола, відстань між якими 4—5 м. Кількість кіл має бути на 1—2 менша, ніж футболістів, які беруть участь у грі. Гравці займають по одному колу. Один з гравців ловить тих, які лишилися поза колом. Утікачам дозволяється входити в будь-яке коло, а гравець, який там стоїть,

повинен негайно залишити коло. Гравець, якого переслідувач торкнеться рукою, продовжує ловити решту.

11. У центрі кола радіусом 2—3 м встановлюємо стійку. В середині кола стоять двоє гравців. Один ловить, а другий втікає (нарко-ло стійки). Обидва застосовують фінти: один, щоб догнати суперника, а інший, щоб утекти від переслідування. Після дотику рукою гравці міняються ролями.

12. Гравців розподіляємо на дві команди по 4—5 чоловік у кожній. Одна команда стоїть на лінії воріт, а інша — на лінії воротарського майданчика. Гравці, що стоять на лінії воріт, застосовуючи фінти тулубом, намагаються втекти за лінію штрафного майданчика так, щоб гравці іншої команди не встигли торкнутися кого-небудь з них. Після кожної спроби підраховують, скількох гравців іншої команди вдалося покваци. Після 5—6 спроб відбувається зміна ролей. Переможець визначається за кількістю поквацианих гравців команд-суперниць.

Техніка падінь

У сучасному футболі єдиноборство часто закінчується падіннями гравців. Футболісти, які не вміють правильно падати, не здатні успішно вести боротьбу із суперником. Тому падінь треба навчати так само, як і інших елементів техніки. Гравець повинен вміти падати в обидва боки. Футболіст, який не володіє технікою падіння в незвичний бік, може дістати травму, а це призводить до боязні, затримує оволодіння технікою цього прийому.

Найкраще навчати падінь спочатку на піску, гімнастичних матах, м'якому ґрунті, траві тощо.

У процесі єдиноборств найчастіші падіння вперед, на бік або назад.

Падіння вперед виконується перекидом. Для цього треба згрупуватися, голову і верхню частину тулуба опустити вниз, торкаючись землі долонями, згинаючи руки в ліктях, і через праве плече виконати перекид вперед. У процесі виконання підкату суперник часто робить підніжки. В такому випадку краще виконати перекид вперед у стрибку, відштовхнувшись двома ногами.

При навчанні падіння перекидом вперед дотримуються такої послідовності: а) стоячи на коліні правої ноги, ліва спереду трохи зігнута; руками впертися в землю між ногами, глибоко зігнувши їх; опустивши голову на груди, нахилитися вперед, виконати перекид через праве плече; б) з присіду гравець, впершись руками в землю, піднімає таз угору, виконує перекид вперед через праве плече; в) з положення стоячи гравець відштовхується двома но-

гами і перестрибнувши через 1—2 партнерів, які лежать на животі або стоять навкарачки, виконує перекид вперед; г) те саме після бігу.

Після падіння з перекидом вперед гравець повинен дуже швидко встати і включитися в гру.

Нерідко, щоб випередити суперника, гравець має завдати удару по м'ячу в польоті. Техніка виконання цього удару така: відштовхнувшись двома ногами, гравець виконує змах ногами високо вверх-назад, зберігаючи горизонтальне положення, завдає удару по м'ячу головою. Падіння буде м'якшим, якщо гравець приземлиться таким чином: торкнеться землі долонями, зігне руки у ліктьових суглобах, торкнеться землі грудьми, стегнами і гомілками. Така послідовність торкання поля частинами тіла і прогинання тулуба дає можливість футболісту поступово зменшувати силу падіння.

Футболісти швидше оволодівають технікою падіння вперед, якщо в процесі навчання виконуються спеціальні вправи в такій послідовності: а) з положення стоячи на колінах падіння вперед, зігнувши руки; б) те саме з положення присіду; в) те саме з положення нахилу вперед; г) з положення стоячи падіння нахилом уперед.

У процесі падіння стрибком гравцю доводиться виконувати складні координаційно-рухові дії. При навчанні цього прийому застосовується підвідна правпа.

Наприклад: а) стрибки в присіді, впираючись у землю руками (жабою); б) з положення присіду стрибок через партнерів, які лежать на землі (одного, двох), з опорою на руки й ноги (жабою); в) з положення стоячи стрибок уперед.

Падіння на бік. Якщо суперник застосує поштовх у той момент, коли маса тіла гравця зміщена в бік дальньої ноги від суперника, втрата рівноваги неминуча, в результаті чого корпус гравця падає на бік. У цій ситуації різні частини тіла футболіста торкатимуться землі в такій послідовності: зовнішня частина гомілки, стегно, бік верхньої частини тулуба. Удар буде не сильним, якщо ближня до сторони падіння рука згинається в ліктьовому суглобі, пом'якшуючи падіння, і коли гравець, приземляючись, згруппується.

Щоб у процесі оволодіння технікою цього прийому футболіст міг подолати боязнь дістати травму, доцільно запропонувати таку послідовність виконання вправ:

а) з положення стоячи на колінах виконати переكات на бік, руками амортизуючи падіння; б) те саме з положення присіду; в) те саме з положення напівприсіду; г) те саме з положення стоячи; д) в русі боком приставним чи перехресним кроком виконати падіння на бік; е) виконати падіння на бік після поштовху суперника.

Падіння при відборі м'яча підкатом. Цим прийомом можна користуватися тільки після ґрунтового оволодіння його технікою. Права нога на зовнішньому боці ступні ковзає в сторону — вперед. Опорна, ліва, нога поступово згинається, поки гравець стегном правої ноги не торкнеться землі. Верхня частина тулуба відхиляється праворуч, гравець упирається правою рукою в землю, пом'якшуючи силу падіння. При цьому таз залишається припіднятим, за рахунок чого права нога продовжує ковзати по зовнішньому боці ступні. Оволодіння технікою падіння при виконанні підкату здійснюється за допомогою таких вправ: а) розгойдування, зігнувшись на боці; б) стоячи на лівому коліні, виконати нахили вправо; в) з положення присіду одна нога ковзає по зовнішньому боці ступні; водночас тулуб відхиляється назад у бік ковзаючої ноги; г) з положення стоячи нахил і падіння в процесі ковзання по зовнішньому боці ступні лівої ноги; д) виконання підкату без м'яча після кількох кроків; е) виконання підкату без м'яча після повільного, а потім швидкого бігу.

Падіння перекидом назад. У бігу спиною назад, або коли в боротьбі за м'яч суперник застосував поштовх, гравець, втративши рівновагу, змушений падати назад. При цьому гравець зігнутою лівою ногою робить крок назад і нахилиється вправо і вперед, водночас округлюючи спину. Гравець, зігнувшись, падає, торкаючись землі спочатку стегнами, верхньою частиною тулуба і, нарешті, амортизує падіння правою рукою.

Іноді до падіння гравець змушений виконувати кілька кроків, але втрачаючи рівновагу, він одразу починає згинати ноги. Дальший рух техніки падіння описано вище. Інерцію руху корпусу гравець використовує для піднімання обох ніг вгору і виконання перекиду назад через праве плече з опусканням на праве коліно. Руками допомагаємо виконувати перекид і пом'якшуємо падіння.

При навчанні техніки падіння перекидом назад рекомендується виконати такі вправи: а) «качалка» на спині; б) з положення присіду виконати падіння на спину (круг-

лу), з переходом у положення сидячи; в) присісти на одну ногу, іншу трохи виставити вперед, з цього положення, відхилившись назад, виконати падіння; г) з положення стоячи зробити крок назад і виконати падіння назад; д) виконати перекид назад через плече і зайняти положення стоячи на одному коліні; е) два гравці, перебуваючи в положенні стоячи чи присіду, штовхають один одного назад і, падаючи, виконують перекид назад.

Для удосконалення техніки падінь застосовують акробатичні вправи, які сприяють розвитку спритності. Наприклад: а) з положення присіду виконати перекид вперед, назад; б) перевороти через партнера; в) перевороти боком; г) індивідуальні, парні і групові вправи на спритність; д) боротьба із суперником у положенні стоячи на колінах; е) парні і групові вправи з опором; є) перекид-політ через партнера, перешкоди тощо.

Стрибкові вправи: а) стрибки через гімнастичні снаряди (кінь, козел, стіл); б) сплигування з різних снарядів з опорою на руки; в) перестрибування через перешкоди раніше обумовленим способом або довільно; г) перестрибування через партнера з різноманітними падіннями.

Техніка прийому м'яча в умовах єдиноборств

У сучасному футболі гра проходить у швидкому темпі і прийняти чи передати м'яч можна тільки в умовах єдиноборства із суперником. Тут важливе значення має те, в якій ситуації захисник чи нападаючий оволодів м'ячем. Футболіст, який опинився у вигідній позиції, може здійснити прийом чи продовжити передачу тільки за умови, що надійно прикриє м'яч від суперника і не дасть можливості йому втрутитися в свої дії. Процес оволодіння м'ячем починається з вивільнення з-під опіки суперника і вибору позиції, в якій гравець чекає м'яча. Прийом треба здійснювати швидко, а м'яч передати в напрямі руху, інакше гравець втратить багато часу, а заодно й перевагу в позиції. Кваліфікований футболіст виконує прийом з мінімальною попередньою підготовкою, здійснює якнайменше дотиків до м'яча. Це дає можливість подальші дії виконувати без втрати темпу. В момент прийому гравець має стояти між м'ячем і суперником. При прийомі м'яч не повинен відскакувати далеко від ноги, корпусу.

Корпус треба нахилити в бік суперника, щоб тримати його на потрібній відстані від м'яча і протидіяти можливим поштовхам. М'яч найкраще приймати в напрямі атаки. Тоді гравцю буде зручно забезпечувати передачу, продовжити атаку команди чи створити вигідну позицію.

Коли боротьбу за м'яч ведуть два суперники, які знаходяться в однакових умовах, вони застосовують фізичну силу, щоб зіштовхнути суперника з позиції, яку той займає. В цій ситуації перевага буде на боці гравця, який перший здійснив поштовх, і здобувається вона за рахунок випередження суперника.

Після застосування поштовху набуту перевагу можна зберегти, якщо гравець, трохи повернувши тулуб, нахилить плечі вперед, щоб випередити суперника.

Супернику складніше розгадати спосіб прийому чи дальший напрям передачі м'яча, якщо в умовах єдиноборств гравець використовує різноманітні прийоми техніки. В цьому випадку можливість активного втручання суперника в дії гравця ускладнюється.

При прийомі м'яча доцільно застосовувати і фінти.

Наприклад: гравець імітує прийом в один бік, а сам, несподівано змінивши рішення, йде з м'ячем у протилежний; гравець не приймає м'яч, а пропускає його повз себе, прикриваючи від суперника корпусом; гравець замість прийому м'яча імітує удар, тобто виконує фінт, після чого справді приймає м'яч і прикриваючи його, продовжує ведення або передає партнеру; якщо поряд біжить суперник, гравець може забезпечити собі вигідне положення, змінивши напрям руху.

Гравець, який у момент боротьби за м'яч опинився в невикладній ситуації, всіма способами намагається ускладнити дальші дії суперника. Найкраще, коли гравець рухається поряд (щільно) із суперником і намагається відібрати м'яч на випередженні. Якщо футболіст не має такої можливості, тоді він заважає супернику в момент прийому м'яча, примушує його зайняти таку позицію, в якій дальші дії останнього ускладнюються.

Спосіб відбору м'яча треба вибирати з урахуванням позиції, яку займає гравець у даній ситуації.

Щоб попередньо створити вигідну позицію, гравець має застосувати фінти корпусом. Наприклад: захисник намагається створити вигідну позицію, застосувавши проти нападаючого різноманітні фінти чи поштовх; гравець су-

проводжує суперника, що біжить, і в зручний момент несподіваним виходом випереджає його або, застосувавши поштовх, вибирає вигіднішу позицію; безперервно змінюючи напрям руху, гравець ставить суперника в невідгідну ситуацію, тобто позбавляє можливості втрутитися в його дії.

При навчанні оволодіння м'ячем велику користь приносять підготовчі і допоміжні вправи. Основним призначенням таких вправ є правильне застосування фізичної сили, спритності, швидкості з поступовим ускладненням умов боротьби. Наведемо кілька прикладів.

1. Два гравці щільно стоять один за одним або один навпроти одного. М'яч знаходиться на відстані 2—3 м. Гравець, який стоїть далі від м'яча, намагається торкнутися його, а другий перешкоджає йому.

2. В середині центрального кола гравці утворюють мале коло і діляться на пари. Навпроти кожної пари на лінії центрального кола встановлюють м'яч. У кожній парі перші номери — це одна команда, а другі номери — інша. За сигналом гравці ривком намагаються оволодіти м'ячем, а партнери заважають їм. Скількома м'ячами оволоділа команда, стільки й очок їй нараховується. Змагання проводять за раніше визначеною кількістю спроб.

При навчанні оволодіння м'ячем в умовах єдиноборств застосовують підвідні вправи. Їх мета — навчити гравця забезпечити собі вигідну позицію для прийому і прикривання м'яча. Наприклад: а) два гравці стоять поряд, а той, хто передає м'яч, — навпроти. За сигналом чи в момент удару один раніше визначений гравець пари намагається вибрати вигідну позицію для прийому м'яча; б) гравець підкидає м'яч перед собою і прикриває, щоб до повної зупинки суперник не дотягнувся до нього; в) два гравці стоять у колоні (один за одним), а третій — навпроти них. Він підкидає м'яч вгору і ним намагається оволодіти гравець, який перебуває в невідгідній позиції (ззаду). Партнер активно заважає йому; в) навпроти гравця з м'ячем стоять два партнери. На м'яч, посланий по діагоналі, виходить гравець, який вибрав вигіднішу позицію, а інший заважає йому оволодіти м'ячем.

Навчання оволодіння м'ячем проводиться в такій послідовності: два гравці за сигналом кидаються до нерухомого м'яча і заважають один одному оволодіти ним; два гравці ведуть боротьбу за м'яч, посланий низом чи верхом; два гравці ведуть боротьбу за оволодіння підкину-

тим м'ячем; два гравці борються за м'яч, який котиться або летить збоку.

Вправи, описані вище, проводяться змагальним методом. Дії гравців максимально наближені до умов змагань. При цьому ставлять такі завдання: основну увагу приділяти гравцю, який володіє м'ячем, зосереджувати увагу на гравцях, які атакують і відбирають м'яч, удосконалювати різні прийоми техніки єдиноборств, оволодіння м'ячем раніше визначеним способом із застосуванням фінтів гравцем, який прикриває, відбирає м'яч чи володіє ним.

Для удосконалення оволодіння м'ячем застосовують такі вправи й ігри.

1. Два гравці, які стоять поряд, стартують з різних вихідних положень на м'яч, поданий назустріч, збоку, ззаду третім гравцем. Один із гравців, що стартував, намагається оволодіти м'ячем, а інший заважає йому.

2. Два гравці стоять на лінії штрафного майданчика. Воратар, стоячи у воротах, кидає м'яч верхом чи б'є ним об землю. На м'яч стартують два гравці, борючись за оволодіння ним. Після чого гравець, який оволодів м'ячем, завдає удару по воротах; нападаючий завдає удару по воротах, а захисник заважає йому.

3. Виклик номерів. Гравці складають пари, які дістають порядкові номери і в тому самому порядку стоять чи сідають на землю. Пара, номер якої назвав тренер, швидко підводиться, біжить і веде боротьбу за м'яч корпусом. За кожну вдалу спробу гравець дістає 1 очко. Перемагає гравець, який набрав більше очок. Після оволодіння м'ячем гравці за завданням тренера можуть виконувати ведення, передачу, удар тощо.

Вправу можна виконати й інакше. Гравці сідають не в порядку номерів, а довільно, тоді після кожної спроби пари дістають нові номери.

4. Гравці утворюють дві пари. З кожної пари один з гравців стає за воротами на відстані 12—16 м, звідки через верхню перекладину по черзі викидають м'ячі на поле. Боротьбу за м'яч ведуть два гравці, які знаходяться перед воротами (в полі). Після 10 спроб пари міняються ролями.

5. Навпроти гравця з м'ячем стоять дві колони футболістів. Гравець котить м'яч, б'є його вгору тощо, а назустріч виходить перша пара з колони і веде боротьбу за оволодіння м'ячем, після чого займає місце в кінці колони. У залежності від завдання м'яч можна повернути гравцю, який подавав його, або завдати удару по воротах.

6. У штрафному майданчику два нападаючі діють проти двох захисників. Третій гравець веде м'яч з глибини поля. Нападаючі намагаються відкритися, відірватися від захисників, щоб у зручний момент дістати м'яч і завдати удару по воротах, а захисники перешкоджають їм (щільно їх опікають).

7. Гра 2×2 на двоє воріт. Переносні ворота встановлюються за межами штрафного майданчика на відстані 16 м (у глибині поля). Ширина поля 10 м. Лінією штрафного майданчика поле поділено на

дві половини. Гравці на своїй половині вільно передають м'яч один одному, звідси ж можна виконати удар по воротах. На половині поля суперника передачі м'яча та удари по воротах виконуються тільки в один дотик.

8. Гравці стоять у центрі поля таким чином: одна колона біля бокової лінії ліворуч, інша біля бокової лінії праворуч, а в центрі поля гравці стоять у колону по два. Перший номер колони, що з правого боку поля, веде м'яч до лінії воріт, звідти низом чи верхом передає назад у штрафний майданчик. Два гравці з колони, що в центрі поля, серед яких ближній — нападаючий, а дальній — захисник, набігають на подачу з краю, намагаючись оволодіти м'ячем. Якщо м'ячем оволодів нападаючий, він завдає удару по воротах, а якщо захисник, то віддає м'яч воротарю. Наступну спробу починає перший номер з колони, що з лівого боку поля. Після кожної спроби гравці займають місця в кінці своїх колон. Через певний час гравці крайніх колон міняються ролями з гравцями колон, що в центрі поля.

9. Двоє нападаючих грають проти одного захисника. Нападаючий «А» передає м'яч гравцю «Б», який стоїть з ним на одній лінії праворуч (перед нападаючим «А», який володіє м'ячем, стоїть захисник). Після передачі гравець «А» виходить вперед по діагоналі, куди спрямовує передачу гравець «Б». Захисник намагається перехопити м'яч, який передає вперед гравець «Б», після чого вправа повторюється, але вже в лівий бік.

10. Виклик номерів. Учасники розподіляються на дві команди, визначають свої порядкові номери і довільно розміщуються на лінії воріт. Гравці не знають порядкових номерів суперника. В момент подачі м'яча в бік воріт (з 20—25 м) тренер називає номер, після чого гравці обох команд з визначеними номерами вибігають і ведуть боротьбу за оволодіння м'ячем. Гравець, який оволодів м'ячем, пробиває одинадцятиметровий, а той, що програв єдиноборство, — шістнадцятиметровий. Перемагає та команда, яка забила більше м'ячів.

Техніка прикривання м'яча

Хоча сучасний футбол — гра швидка, однак передавати м'яч в один дотик чи безпосередньо після його прийому не завжди доцільно з тактичних міркувань.

Часто партнери займають незручні позиції і футболісту доцільніше рухатися з м'ячем самому. Такі переміщення майже завжди здійснюються в умовах активної боротьби із суперником, а для цього треба вміти правильно прикривати м'яч.

Надійне прикривання м'яча має важливе значення як для нападаючих, так і для захисників. Гравець повинен знати, що робити в різних ситуаціях, як можна оволодіти м'ячем, яким чином завадити здійсненню намірів суперника. Тому вже на початковому етапі навчання дії гравця



з м'ячем поєднують із змінами темпу і напрямку рухів, поступовим посиленням активності дій суперника тощо.

В умовах активної протидії суперника, коли гравці (нападаючий і захисник) рухаються в одному напрямі, м'яч треба вести зовнішнім боком ступні дальньої від суперника ноги. Таким чином одночасно з веденням будемо тренувати опірність поштовхам і вдосконалювати прикривання м'яча від суперника. Швидке ведення м'яча по прямій здійснюється зовнішнім боком підйому. Такий спосіб ведення м'яча дає можливість гравцю зберегти положення ноги в напрямі бігу, внаслідок чого швидкість не втрачається. Гравцю треба пам'ятати, що суперник без м'яча здатний переміщатися швидше, тому краще рухатися поперед нього, а м'яч прикривати корпусом (рис. 1, 2, 3).

Коли суперник рухається назустріч, м'яч краще вести внутрішнім боком ступні. Так зручніше змінювати напрям ведення м'яча. При атаці спереду чи збоку прикрити м'яч корпусом можна тільки за умови, що гравець займатиме позицію між м'ячем і суперником. Це дає можливість рухатися з м'ячем у потрібному напрямі, виконувати передачі, завдавати ударів по воротах тощо. Коли при веденні суперник опиняється дуже близько, м'яч має бути під безперервним контролем гравця, тобто на відстані 1—1,5 м. Тоді захисник не зможе вступити в боротьбу. Можна зберегти безперервний контроль над м'ячем, змінюючи напрям і ритм бігу. Прикривати м'яч можна і за рахунок застосування фінтів. Наприклад: гравець змінює ритм руху (уповільнює, прискорює), несподівано виконує ривок; гравець змінює напрям руху (хвилеподібними лініями, різкими поворотами, біжить у протилежному напрямі тощо); фінти тулубом за рахунок зміни темпу і напрямку руху.

Успішно застосовуються і фінти ногами, виступання, старт в одному напрямі, відхід в іншому, а також переступання через м'яч, зупинка підошвою; відтяжка м'яча назад підошвою тощо; виконання фінтів, коли суперник застосовує поштовхи.

Для оволодіння м'ячем треба використати момент, коли гравець рухається і не має можливості прикрити його. В цей час захисник може відібрати, відбити м'яч, виконати підкат тощо. Щоб не дати можливості гравцю прикрити м'яч, його відштовхують чи відтісняють корпусом. Футболіст, як правило, всю увагу зосереджує на протиборстві, готується протидіяти поштовху і в цей момент не може стежити за правильністю, надійністю прикривання м'яча, тобто втрачає контроль над ним.

Якщо такий спосіб втручання в дії нападаючого не приносить успіху, тоді захисник вдається до тиснення і примушує гравця здійснювати помилку або передати м'яч у незручному напрямі. Це дає можливість захиснику виграти час і зайняти вигідну позицію, а партнерам створити міцний заслін перед воротами.

Захисник, намагаючись оволодіти м'ячем, часто застосовує фінти. За допомогою фінтів він привертає увагу суперника і маскує свої справжні наміри. Щоб зірвати підготовку до атаки, захисник в одних випадках активно заважає нападаючому, в інших тільки створює видимість боротьби.

Такі дії захисника вводять гравця, що володіє м'ячем, в оману, дають можливість уловити момент, щоб відібрати або вибити м'яч.

Наводимо орієнтовні вправи захисників з фінтами.

1. Захисник імітує поштовх. Поки нападаючий готується до опору, він відбирає або відбиває м'яч.
2. Захисник рухається в одному напрямі, даючи можливість нападаючому підтягнути м'яч до себе, а потім атакує його.
3. Рухаючись поряд із суперником, захисник застосовує фінти з поштовхами.

Навчання прикривання м'яча від суперника здійснюється за допомогою таких вправ.

1. Гравець веде м'яч у різних напрямках, прикриваючи його, суперник, застосовуючи поштовхи, намагається відібрати м'яч.
2. Повільно біжучи, один гравець прикриває м'яч, спрямовуючи його вперед у напрямі руху, а суперник намагається відібрати, вибити тощо. Після кількох спроб гравці міняються ролями.

3. Гравців ділять на пари. У кожній парі гравець рухається на обмеженій території, прикриваючи м'яч. Суперник намагається відібрати м'яч, вибити чи виштовхнути його за межі поля.

При навчанні прикривання м'яча застосовуються і підвідні вправи. Мета їх — навчити гравців вести м'яч дальньою від суперника ногою і правильно прикривати його. Наводимо кілька орієнтовних вправ.

1. Гравець веде м'яч у різних напрямках. Партнер атакує його то з лівого боку, то з правого. Гравець, який веде м'яч, повинен переvestи його на дальню від суперника ногу.

2. Жонглюючи, гравець дає можливість м'ячу торкнутися землі. Захисник у цей час намагається відібрати або відбити м'яч, а нападаючий прикриває його.

3. Гравець у процесі ведення м'яча ніби запрошує суперника вступити в боротьбу, останній повинен негайно скористатися з такої можливості.

При навчанні прикривання м'яча доцільно застосувати таку послідовність. Спочатку гравець веде м'яч кроком по прямій і прикриває його від суперника.

Те саме виконується і в бігу. Потім суперник робить спробу оволодіти м'ячем, атакуючи гравця то з лівого боку, то з правого.

Далі гравець веде м'яч по хвилеподібній, ламаній лінії, вісімці, дузі, прикриваючи його, не дає можливості супернику втрутитися. Гравець веде м'яч у довільних напрямках, а суперник у зручний момент намагається відібрати або відбити м'яч.

На наступному етапі навчання гравець веде м'яч на обмеженій території, а суперник довільно вибирає момент для відбирання. Гравець у процесі ведення змінює темп руху, а суперник у зручний момент намагається заволодіти м'ячем. Гравець веде м'яч назустріч, прикриваючи його від пасивно, а потім активно діючого суперника.

Нарешті вправи виконуються ігровим або змагальним методом. Різноманітні способи прикривання м'яча удосконалюються в двосторонніх і тренувальних іграх.

У процесі навчання й удосконалення прикривання м'яча перед гравцями можна поставити такі завдання: всю увагу приділити веденню м'яча, захисним діям, ведення виконувати з визначеними завданнями, довільно, із застосуванням фінтів.

Для удосконалення техніки прикривання м'яча застосовуються такі вправи та ігри.

1. Гравець веде м'яч, прикриваючи його від суперника, який атакує то з лівого, то з правого боку, намагаючись відібрати або відбити м'яч. Якщо футболіст випередить гравця, який володіє м'ячем, то атакує його спереду, а той, розвернувшись, продовжує ведення в протилежному напрямі. Гравці міняються ролями після відбору, відбивання або через якийсь певний час.

2. Гравці стоять парами, обличчям один до одного, на однаковій відстані від бічних ліній. Гравець, прикриваючи м'яч від суперника, намагається у веденні перетнути протилежну бічну лінію. Партнер перешкоджає йому. Гравці міняються ролями після кожної спроби або після відбору м'яча.

3. Два захисники стоять на лінії штрафного майданчика. Нападаючий веде м'яч паралельно до штрафного майданчика, змінюючи темп і напрям ведення або застосовуючи фінти, а в зручний момент проскакує між двох захисників і б'є по воротах.

Коли нападаючий взаємодіє з партнером, можна передати м'яч йому, а він прориватиметься до воріт.

4. Гравці стоять трикутником. Захисник — неподалік штрафного майданчика, а двоє нападаючих біля центра поля. Нападаючий з м'ячем рухається в напрямі захисника, розвернувшись біля нього, йде в глибину поля і передає м'яч партнеру, який виходить з глибини, останній, прикриваючи м'яч, проривається до воріт і завдає удару.

5. Гравець веде м'яч з глибини поля. У штрафному майданчику два захисники щільно прикривають двох нападаючих. Нападаючі намагаються вийти на передачу і, прикривши м'яч, вести до воріт. Якщо захисники стоятимуть далеко один від одного, тоді до воріт може прориватися з м'ячем і третій нападаючий.

6. В одній колоні на відстані 3—5 м один від одного стоять захисники. Гравці іншої колоні (нападаючі), рухаючись на відповідній відстані один від одного, змійкою обводять захисників.

Цю вправу виконують кількома способами: а) колона захисників повільним бігом рухається назустріч колоні нападаючих. Відстань між колонами 20—25 м. Після закінчення вправи гравці колоні нападу роблять поворот кругом і повторюють спробу в протилежному напрямі; б) гравці шеренги нападу обводять шеренгу захисників, які рухаються вперед, у той і зворотний бік.

7. Гравці стоять один проти одного з обох боків центральної лінії, на відстані 5 м від неї. Між кожною парою на лінії є м'яч. Пари стартують за сигналом. Хто оволодів м'ячем (в боротьбі), той веде в бік воріт. Гравець, який програв єдиноборство, перешкоджає веденню м'яча до воріт. Якщо вдалося відібрати м'яч, тоді ведення здійснюється в протилежні ворота. Перемагає гравець, якому більше разів удалося перетнути з м'ячем лінію воріт. Таким чином можна проводити і змагання, де гравці, що знаходяться з одного боку лінії — це одна команда, а гравці на протилежному боці — інша команда.

Вправу можна виконати також на одній половині поля або навіть у штрафному майданчику. Тут спроба вважається закінченою, коли гравець з м'ячем перетне лінію.

8. Гравці однієї команди стоять на лінії воріт, а іншої — на лінії штрафного майданчика. Між кожною парою на одинадцятиметровій позначці лежить м'яч. Гравці з лінії штрафного майданчика стартують з різних вихідних положень і, прикриваючи м'ячі, намагаються провести їх на свою лінію. Гравці іншої команди заважають їм. За

кожну вдалу спробу гравець дістає 1 очко. Переможець визначається за найбільшою кількістю вдалих спроб. Через певний час гравці міняються ролями.

9. Гра 1×1 на обмеженій території. Завдання гравця полягає в тому, щоб якнайшвидше контролювати м'яч. Завдання ж захисника — відібрати м'яч у нападаючого чи примусити його вийти за межі поля. Через певний час гравці міняються ролями.

Гру можна проводити на малі ворота. Якщо суперник відібрав м'яч, відбувається зміна ролей.

10. Гра 1×1 на одні ворота (звичайних розмірів). Завдання нападаючого — завести м'яч у ворота. Якщо є воротар, дозволяється бити по воротах.

11. Три гравці грають на троє малих воріт, розміщених у трьох кутах поля. Поле обмежених розмірів 20×20 м або 30×30 м. Кожний гравець захищає одні ворота, а забиває м'яч у будь-які з двох, що залишилися. Переможцем вважається гравець, який забив найбільше м'ячів.

12. У центральному колі грають 3—4 пари. У кожній парі один м'яч. Один з гравців кожної пари грає за команду «А», а інший — за команду «Б». Гра ведеться на двоє воріт визначених розмірів, які встановлено на відстані двох метрів за межами центрального кола. Завдання гравців — забити м'яч у будь-які ворота. Якщо в процесі гри м'яч залишить межі кола, тоді суперник вводить його в гру. Футболіст діє в грі тільки проти суперника своєї пари (допомагати партнеру не можна). Через 2—3 хв між парами відбувається зміна гравців. Гра закінчується тоді, коли гравці кожної пари зіграли між собою. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів.

13. Гра 3×2 в межах штрафного майданчика. Команді, в складі якої грає три гравці, передавати м'яч один одному не дозволяється. Гравець, прикриваючи м'яч, веде до партнера і таким чином передає його. Коли гравцю вдається перетнути з м'ячем бокову лінію штрафного майданчика, команді зараховується очко. Через певний час гравці міняються ролями.

14. Гра 8×8 на все поле. М'яч можна передавати тільки вперед. Рухатися з м'ячем можна в сторони і назад. На воротах воротар.

Прикривання м'яча при передачі

У сучасному футболі суперник активно заважає гравцю своєчасно виконати передачу м'яча на далеку відстань чи в бік воріт на вихід партнеру. Чим ближче до воріт гравець, який володіє м'ячем, тим щільніше опікає його суперник. Однак і в цих умовах гравець має можливість передати м'яч у кількох напрямках. У футболі тільки один прийом — удар по воротах — виконується в одному напрямі, перешкодити цьому і готується суперник. Тому гравець, якому не вдається відтіснити захисника від м'яча, не тільки втрачає час, а й збільшує шанси суперника оволодіти м'ячем.

В єдиноборствах із суперником при веденні, фінтах, прийомі, передачі м'яча в один дотик треба стежити, щоб корпус перебував у такому положенні, яке забезпечить гравцю правильне виконання удару чи передачі м'яча.

Щоб технічно правильно виконати удар, гравець має бути на оптимальній відстані від м'яча, а корпусом не допускати до нього суперника. При цьому корпус слід тримати так, щоб суперник був якнайдалі від м'яча (відхилившись у його бік). Удар доцільно виконувати зовнішнім боком ступні дальньої від суперника ноги. Така передача дає можливість гравцю тримати м'яч далі від суперника і забезпечити надійність протистояння натискові суперника.

В умовах опору суперника найефективніші удари по воротах, передачі зовнішнім боком підйому.

Коли суперник атакує, удар або передачі на коротку відстань краще виконувати зовнішнім боком ступні. При такому ударі корпус гравця нахилений у бік суперника, що дає можливість зберегти оптимальну для удару відстань, а удар виконати з найзручнішого вихідного положення, крім того маскується і напрям самого удару. На удар зовнішнім боком ступні гравець витрачає мало часу і дістає можливість несподівано стартувати. У сучасному футболі цей спосіб передачі набуває все більшого поширення.

Виконувати удари чи передачі м'яча можна також внутрішнім боком ступні та підйому, серединою підйому. При виконанні ударів і передачах м'яча цим способом гравець повинен стежити, щоб опорна нога (ближня до суперника) була перед м'ячем, тоді він буде прикритий від суперника.

Дуже важливо, щоб гравець при виконанні прийому, передач, ударів по м'ячу застосовував фінти, цим самим він створює для себе вигідне положення.

Якщо удар виконується з льоту, суперника можна ввести в оману за рахунок зміни темпу рухів.

Які контрзаходи може вжити захисник, щоб перешкодити виконати удар або передати м'яч? Щоб згасити або хоч послабити активність нападаючого, що передувала відбору, треба закрити найвірогідніші напрями передачі. Якщо цього досягти неможливо, тоді захисник повинен спробувати застосувати поштовх або хоч перешкодити правильному виконанню удару, тобто примусити напада-

ючого виконати передачу неточно. Захисник не повинен допускати, щоб передача або удар виконувалися без перешкод. Навіть присутність суперника поблизу якоюсь мірою відволікає увагу нападаючого і заважає правильно виконати удар. Проте і захисник не завжди може атакувати відкрито, оскільки до такої форми ведення боротьби за м'яч нападаючий легко пристосовується. Захиснику для відбору час від часу краще користуватися фінтами, особливо коли нападаючий передає м'яч не в один дотик, а тільки після прийому або ведення. Наприклад: захисник ніби пропонує нападаючому передати м'яч або пробити по воротах, але водночас готовий завадити цьому; захисник імітує поштовх. Нападаючий розраховує на це, що дає можливість захиснику виграти час для дальших захисних дій.

Для навчання передачі з прикриванням м'яча рекомендуємо такі вправи та ігри.

1. Виконання різних вправ у парах з опором.
2. Виконати ривок на нерухомий м'яч з подоланням поштовху, натиску, заважаючи супернику підійти до м'яча і вибрати вигідну позицію, після чого передати партнеру або вдарити по воротах.
3. З лінії штрафного майданчика стартують два гравці, намагаючись вштовхнути один одного у ворота.

Для навчання передач м'яча в умовах опору суперника застосовують відповідні вправи. Мета їх — навчити гравця вибирати вигідну позицію і контролювати м'яч на відстані, з якої зручно виконати передачу. Наприклад: на нерухомий м'яч одночасно стартують два гравці. Один з них захисник, який намагається завадити зробити удар по воротах; два гравці рухаються на відстані 6—8 м і передають м'яч один одному зовнішнім боком ступні. Захисник перешкоджає передачам.

Навчання передач здійснюється в такій послідовності: м'яч, що наближається до гравця з різних напрямів, передати з місця в один дотик, захисник, який стоїть поряд, заважає виконувати передачу; те саме в процесі ходьби і повільного бігу; передача м'яча, який котиться, скакає, летить у повітрі; те саме з попереднім прийомом (зупинкою) м'яча; передача м'яча після короткого ведення з прикриванням; ведення м'яча довільне, передача його гравцю, визначеному тренером; те саме, але з ударом по воротах; те саме, але із застосуванням фінтів; проведення перелічених вправ змагальним методом; застосу-

вання названих прийомів в ігрових вправах та іграх; виконання передач м'яча із завданнями, де основна увага приділяється діям нападаючого, захисника; довільно виконання вправи на партнера, який стоїть на місці і рухається, з передачею в ціль, з ударом по воротах.

Для удосконалення прикривання м'яча від суперника застосовуються такі вправи та ігри.

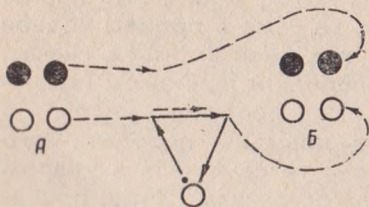
1. Гравець передає м'яч (з відстані 15—20 м) партнеру, який рухається назустріч і атакує його. Партнер, прийнявши м'яч, обводить суперника, після чого відбувається зміна ролей. Вправу можна проводити і змагальним способом. За кожну вдалу спробу обвести суперника гравцю нараховується 1 очко.

2. За спиною гравця з м'ячем стоїть захисник. На відстані 15—20 м перебувають ще два гравці (один — захисник, інший — нападаючий). Гравець передає м'яч низом, верхом у напрямі двох гравців, які стоять один напроти одного, виходять на передачу і ведуть боротьбу за м'яч. Гравець, який оволодів м'ячем, в один дотик повертає тому, хто подавав, але тут вступає в боротьбу захисник, який намагається зіграти на випередження. Вправу можна проводити і змагальним способом. Перемагає гравець, який за обумовлену кількість спроб набере більше очок.

3. Чотири гравці утворюють трикутник. На вершині трикутника за спиною гравця стоїть захисник. Гравець повинен зайняти таку позицію по відношенню до захисника, щоб той не зміг завадити передати м'яч в один дотик партнеру, який перебуває ліворуч або праворуч. Партнери передають м'яч один одному, поки гравець, якому протидіє суперник, не займе вигідну позицію.

4. Гравці розміщуються, як показано на рис. 4. Направляючий колони «А» в русі одержує передачу від партнера, який перебуває збоку, і повертає йому м'яч. Захисник, який біжить поряд, заважає передачі, після чого обидва займають місце в кінці колони «Б». Потім вправу починає пара (захисник, нападаючий) колони «Б». Через певний час у колонах між гравцями відбувається зміна ролей. Передачі м'яча здійснюються довільно або раніше обумовленим способом.

5. Три гравці утворюють колону. За спиною гравця «А» стоїть гравець «В». Напроти на відстані 20—25 м перебуває гравець «Б». Гравець «А» верхом передає м'яч у напрямі партнера «Б», який рухається назустріч і атакує його. Той приймає м'яч і фінтом йде вбік, передає низом гравцю «В», який стоїть напроти. Після цього гравці «А» і «Б» міняються місцями.



4

Цю саму вправу можна виконати й інакше. Направляючий колони «А» верхом передає м'яч направляючому колони «Б», який біжить назустріч, і тут же атакує його. Гравець «Б» передає м'яч вбік гравцю праворуч чи ліворуч, залежно від ситуації, яка склалася.

Гравці, що стоять збоку, повертають м'яч направляючому колони «А». Після виконання вправи гравці колони «А» і «Б» замикають протилежні колони. Цю вправу можна виконати і так, що гравець колони «Б» у момент атаки приймає м'яч і йде вбік, а потім з поворотом передає м'яч у протилежний бік партнеру, який стоїть збоку, після чого відбувається зміна місць. Спочатку гравець передає м'яч в раніше визначений бік, а пізніше — довільно.

6. Нападаючий веде м'яч, прикриваючи від захисника, і з лінії штрафного майданчика б'є по воротах.

7. Гравець з 20—25 м веде м'яч до воріт. На лінії штрафного майданчика суперник. Нападаючий, при-

криваючи м'яч, б'є по воротах. Якщо суперник відбере м'яч, тоді він б'є по воротах, а нападаючий заважає йому.

8. Гравці розташовуються, як показано на рис. 5. Направляючий колони захисників низом чи верхом передає м'яч направляючому колони нападаючих і тут же атакує його. Нападаючий після прийому в один дотик після фінта намагається якнайшвидше пробити по воротах. Захисник заважає йому, намагаючись відібрати м'яч. Після виконання вправи гравці стають у протилежні колони. Вправу виконують то з лівого, то з правого боку.

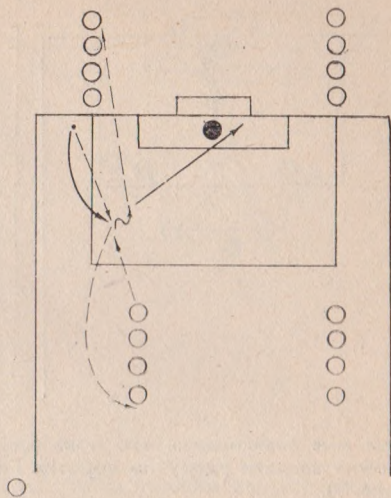
Вправу можна виконати й інакше. Захисники розміщаються не за лінією воріт, а за боковою лінією штрафного майданчика. Тоді передача виконується не назустріч, а з краю, і захисник ніби наздоганяє нападаючого, який прорвався до воріт.

9. Два захисники стоять на лінії воротарського майданчика і грають проти двох нападаючих, які діють у штрафному майданчику. Третій нападаючий подає м'яч з краю партнеру, який б'є по воротах, або за допомогою фінта примушує суперника реагувати на свої дії, а м'яч для удару передає партнеру.

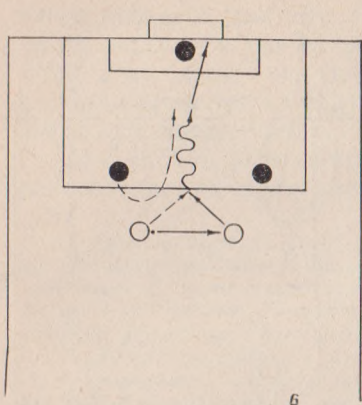
Вправу можна виконати й інакше. Нападаючий з глибини поля передає м'яч партнеру, якому заважає захисник. Партнер, доставши м'яч, б'є по воротах або передає одному з двох партнерів, що рухаються з глибини поля, а останній, подолавши опір іншого захисника, б'є по воротах.

10. Гравці розташовуються, як показано на рис. 6. Двом нападаючим протидіють два захисники. Нападаючі уперек поля передають м'яч один одному доти, поки передачею в «стінку» не введуть одного з них на удар по воротах. Захисники заважають удару.

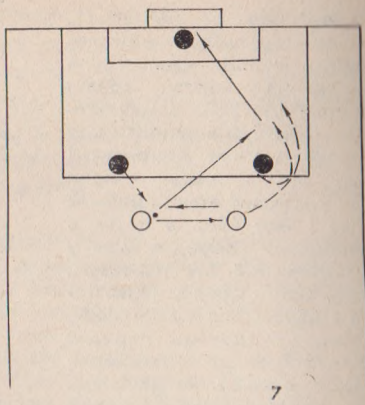
Вправу можна виконати й інакше. Після кількох поперечних передач нападаючий у зручний момент намагається проскочити з м'я-



5



6



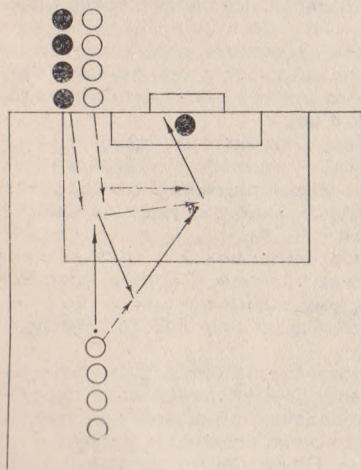
7

чем між захисниками або повз одного з них. Якщо є можливість, можна завдати удару по воротах і в момент поперечних передач (рис. 7).

11. На лінії центрального кола розмістимо троє малих воріт. Між воротами стоять три гравці. Два нападаючих і один захисник перебувають у середині центрального кола. М'яч передають одному з нападаючих у середину кола, а той, взаємодіючи з партнером, намагається обіграти захисника і забити м'яч в одні з малих воріт.

Зміна ролей між учасниками вправи відбувається після виконання певної кількості спроб або після кожної помилки, допущеної будь-ким з гравців.

12. Гравці розташовуються, як показано на рис. 8. У момент передачі м'яча стартує перша пара. Нападаючий повертає м'яч гравцю,

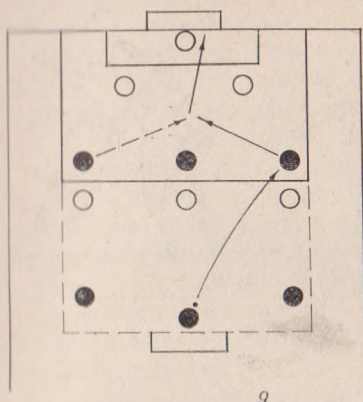


8

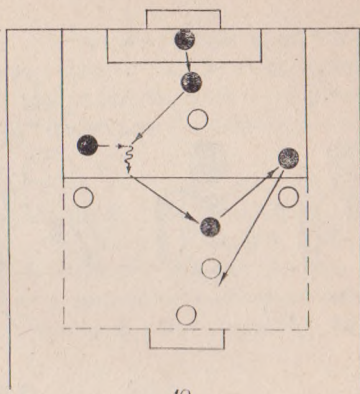
який почав вправу, останній в один дотик передає м'яч на вихід партнеру для удару по воротах. Захисник заважає передачам, удару по воротах.

Вправу можна виконати й інакше. Раніше визначених нападаючих і захисників немає. Нападаючим буде той гравець із стартової пари, який швидше оволодів м'ячем, а інший виконує функції захисника.

13. Гра 2×1 на одні ворота. В межах штрафного майданчика грають два нападаючих проти одного захисника. Мета гри: прикривання м'яча, швидкі передачі, удари по воротах. Кількість передач можна обмежити. Гру можна проводити і з різними завданнями наприклад: прикриваючи м'яч,



9



10

прорватися до воріт і завдати удару; з обов'язковим застосуванням фінта до прийому м'яча або до удару по воротах; розігравати і бити по воротах довільно тощо.

Так само проводиться і гра 2×2 на одні ворота. Тут гравці також можуть дістати конкретні завдання: захисники закривають тільки своїх підопічних нападаючих; захисники і нападаючі через певний час міняються ролями; атакує та пара, яка володіє м'ячем (після відбору м'яча ворота атакують захисники).

14. Гра з забороною ведення м'яча: а) гра на двоє малих воріт; б) гра без воріт; в) гра 3×3 , 3×2 , 4×2 на одні ворота; г) атака воріт хвилями (тобто після закінчення атаки однієї групи гравців починає атаку воріт наступна, поки попередня повертається у вихідне положення).

15. Гра 6×6 на обмеженому майданчику (рис. 9). В обох командах є воротар, два захисники, три нападаючі, які діють тільки на своїх половинах поля. Другі ворота встановимо на відстані 16 м від лінії штрафного майданчика. Ширина поля відповідає ширині штрафного майданчика. Гру починає воротар, передавши м'яч нападаючим. Нападаючі можуть відразу бити по воротах, передавати м'яч будь-кому з партнерів або пробити по воротах після дотику до м'яча кожного нападаючого.

Гру можна проводити й інакше. Захисники, оволодівши м'ячем, передають його на своїй половині поля, а в зручний момент адресують нападаючим для завершального удару по воротах (рис. 10).

Відбір м'яча

Відбір м'яча в суперника поштовхом у плече

У сучасному футболі силова боротьба, особливо поштовхи, які дозволені правилами гри, застосовуються надзвичайно часто. При цьому способі єдиноборств пере-



11



12



13



14



15

вага на боці гравця, який має кращі показники щодо росту, маси, фізичної сили.

Поштовхи є основною формою єдиноборств із суперником, оскільки спрямовані на оволодіння м'ячем. Правилами гри дозволено штовхати суперника плечем у плече або в зовнішню частину грудей, лопатки. При цьому обидва гравці повинні бути в опорному (на землі) або безопорному (у повітрі) положенні, а рука притиснута до тулуба (рис. 11—15).

Боротьба за м'яч з використанням поштовхів застосовується тільки за певних умов, тобто коли нападаючому треба контролювати м'яч або тримати суперника на потрібній відстані. Захисники застосовують поштовхи, коли нападаючі припускаються помилок, приймаючи м'ячі (далекий відскок або багатоскоки), чи при веденні (відпус-

тив м'яч і втратив контроль над ним, вів ближньою до суперника ногою) тощо.

Успішний опір поштовхам можливий тільки тоді, коли гравець займає положення, при якому ноги поставлено трохи ширше плечей, зовнішня (назва умовна) нога зігнута в коліні і відставлена для забезпечення надійного опору і збереження стійкості.

Крім техніки поштовху важливе значення для футболіста має і техніка бігу (рухів). Швидкі, енергійні або дрібні кроки збільшують силу відштовхування й опору, забезпечують збереження потрібного положення рівноваги.

Однак футболіст, який вдало застосовує фінти, легко може уникнути поштовху суперника й ухилитися від єдинокорства з ним.

Наведемо кілька прикладів.

1. Гравець змінює ритм бігу і за допомогою фінтів ухиляється від поштовху. Уповільнює біг, демонструючи готовність до поштовху, а потім несподівано прискорює біг.

2. У момент, коли захисник підготувався до поштовху, нападаючий несподівано робить рух плечем вперед. Внаслідок цього суперник, не зустрівши опору, втрачає рівновагу. В цей час нападаючий прискорює біг і виграє простір.

3. Нападаючий показує рух на удар і ніби обпирається плечем об захисника, але замість удару несподівано робить прискорення з м'ячем.

4. Гравець, який володіє м'ячем, застосовує фінти для того, щоб ухилитися від поштовху суперника. Наприклад: переступивши через м'яч, змінює темп і напрям руху або при веденні показує, що передаватиме м'яч чи битиме по воротах, а потім розвертається в протилежному напрямі; гравець зупиняє м'яч підшоною, а потім несподівано відходить за спину захисника або імітує рух ногою над м'ячем, після чого зупиняється або робить прискорення, а суперник, який зреагував на зупинку, відстає.

Захисник найвдаліше може виконати поштовх у той момент, коли нападаючий опиниться на дальній (назва умовна) нозі. В такому положенні нападаючий не може зберегти рівновагу і вимушений змінити напрям руху. Якщо в процесі ведення м'яча суперник не може застосувати поштовх, тоді це доцільно зробити в момент передачі м'яча або удару по воротах. Навіть тоді, коли захисник не може відібрати м'яч, він не повинен дати можливості вільно діяти нападаючому і стежити за м'ячем, а не за фінтами суперника.

Поштовхи захисників ефективні тільки тоді, коли вони різноманітні і суперник не встигає підготуватися до них.

Захисникам дозволяється застосовувати фінти лише при наявності відповідної підготовки партнерів. Наведемо орієнтовні вправи із застосуванням фінтів захисників при поштовхах.

1. Щоб завадити нападаючому виконати ривок з м'ячем, захисник імітує поштовх, а перевагою, що створилася, скористається для атаки суперника.

2. Побачивши, що захисник готується застосовувати поштовх плечем, нападаючий, який володіє м'ячем, приймає відповідне положення корпусу (щоб бути готовим до опору), однак захисник замість поштовху прискорює біг і виграє потрібний простір.

3. Захисник зміщується з позиції, яку займає, залишає м'яч під контролем нападаючого, потім несподівано атакує і відштовхує його.

4. Якщо нападаючий хоче застосувати поштовх, захисник нахилом тулуба вперед ухиляється від поштовху плечем, а нападаючий, не зустрівши опору, втрачає рівновагу.

Гравці краще і швидше оволодівають технікою поштовхів, якщо в процесі навчання й удосконалення застосовують такі підготовчі вправи: а) виштовхування один одного за межі малого кола; б) «бій півнів» (штовхати можна будь-якою частиною тіла); в) різні вправи з елементами опору тощо.

Використовуючи в тренуваннях підвідні вправи, гравці звикають до правильних поштовхів, тиснення, вчаться правильно їх виконувати. Наведемо орієнтовні вправи: а) гравці, поділившись на пари, намагаються виштовхнути один одного за межі майданчика; б) стоячи один до одного боком, гравці намагаються виштовхнути партнера із зайнятого ним положення; в) у процесі ходьби гравець штовхає партнера, який чинить опір.

При навчанні й удосконаленні техніки поштовхів рекомендується така послідовність: 1) рухаючись кроком, гравець штовхає партнера в той момент, коли він зробив крок дальньою ногою (назва умовна); 2) гравець, якого штовхає партнер, спостерігає за його діями і в момент поштовху чинить опір, виставляючи ногу ледь вбік; 3) ту саму вправу гравці виконують у повільному бігу; 4) один з гравців веде м'яч кроком, а інший у зручний момент штовхає його і, оволодівши м'ячем, сам продовжує ведення; 5) виконання цієї вправи у повільному бігу; 6) у процесі бігу оволодіти м'ячем або утримати його при довільному виконанні поштовхів плечем; 7) виконання вправ ігровим і змагальним методами; 8) у процесі ігро-

вих вправ використовувати прийоми з поштовхами, тисненням і протиборством.

При виконанні вправ гравцям можна запропонувати різноманітні завдання: всю увагу акцентувати на гравцеві, який володіє м'ячем; основну увагу приділити гравцю, який бореться за оволодіння м'ячем; довільне виконання доручених завдань; виконання завдань із застосуванням фінтів.

Удосконалення поштовхів здійснюється за допомогою таких вправ.

1. Вправи, що виконуються в парах із застосуванням поштовхів плечем.

2. «Бій півнів». Стрибаючи на одній нозі, гравець штовхає партнера, який чинить опір, доти, поки останній не стане на землю двома ногами.

3. «Бій півнів» між командами. Гравці діляться на дві команди і розміщуються в одному колі. Гравці однієї команди намагаються виштовхнути з кола або примушують стати на обидві ноги гравців команди суперника. Перемагає команда, яка виштовхнула за межі кола або примусила стати на обидві ноги більше гравців суперника.

4. Виштовхни з кола. Гравці довільно розміщуються в колі. Поряд є менше, друге коло, а з боку — третє коло ще менших розмірів. Гравці намагаються виштовхнути один одного з кола. Гравець, який обома ногами стане за межі кола, переходить у наступне, менше за розмірами коло. Якщо й звідти його виштовхнули, переходить у третє коло і тільки тоді вибуває з гри. Кільком гравцям дозволяється штовхати одного гравця. Перемагає гравець, який залишився у великому колі, друге місце посідає гравець, який лишився в середньому, а третє — гравець, що опинився в найменшому колі.

5. Ведення м'яча з такими завданнями: виштовхуючи гравця, суперник намагається оволодіти м'ячем; нападаючий намагається втримати м'яч; з м'ячем необхідно пройти між двома стійками; після вдалого єдиноборства пробити м'яч по малих воротах; при виконанні завдань застосовувати фінти; виконати завдання змагальним способом (за кожну вдалу спробу гравець дістає 1 очко).

Можна й інакше. Всі перелічені завдання виконуватиме команда. Для цього гравці шикуються в колону по два і діють один проти одного, а очки зараховують в актив всієї команди. Крім того, за удар по воротах команда дістає 1 очко, за відбір м'яча в суперника — 2 очка. Після певної кількості спроб команди міняються ролями.

6. Гра 1×1. На обмеженій території партнер намагається виштовхнути за межі майданчика гравця, який володіє м'ячем. За кожну вдалу спробу гравець дістає 1 очко. Через певний час відбувається зміна ролей. Перемагає гравець, який набрав більше очок.

Так само виконується вправа між двома командами.

Відбір м'яча підкатом

Захиснику часто доводиться атакувати суперника не спереду, а перебуваючи збоку від нього. Рухаючись в одному напрямі з нападаючим, захисник намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішнім, внутрішнім боком ступні або підйому тощо.

Щоб відібрати або вибити м'яч у підкаті, захисник попередньо повинен виконати складний маневр. Тому застосовувати підкат рекомендується тільки у випадках, коли іншим способом утримати нападаючого, що рветься до воріт, уже неможливо. Досконало оволодівши підкатом, захисник може ліквідувати багато небезпечних ситуацій. Однак його виконання пов'язано з ризиком. По-перше, застосувавши підкат, гравець падає і на якийсь час виключається з гри. По-друге, неправильно виконаний підкат або жорстка гра в підкаті приводить до вільного чи штрафного удару на небезпечній відстані від воріт.

Цей прийом дуже важливий, але досить складний і небезпечний, особливо для гравців, не підготовлених для його правильного виконання. Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен володіти відмінним чуттям темпу, позиції, чого не можна досягти без тривалого тренування. Гравець повинен пристосуватися до ковзання по поверхні поля ногою і навчитися швидко вставати.

Техніка виконання підкату така. Коли захисник знаходиться на відстані, дещо ззаду, збоку від суперника, він починає трохи згинати в коліні ближню (опорну) ногу, а дальньою зовнішнім боком ступні ковзає і вибиває або виштовхує м'яч підосвою, одночасно повернувши тулуб у бік ноги, що ковзає (рис. 16).

Найзручніше виконувати підкат тоді, коли м'яч знаходиться перед гравцем. Однак діяти треба швидко, рішуче, інакше перевага буде завжди на боці нападаючого. Захисник не повинен атакувати суперника дуже різко, оскільки при застосуванні будь-якого фінта можна опинитися позаду нападаючого або впасти на землю. Тому захисник має зосередити всю увагу на м'ячі і не реагувати на фінти.



16

Підкат застосовується як для відбивання м'яча, так і для оволодіння ним. Якщо захисник має намір не відбивати м'яч, а оволодіти ним, його гомілка повинна бути спереду м'яча, за рахунок чого відбувається зупинка. Для більшої певності м'яч додатково можна прикрити від суперника ступнею. Якщо оволодіти м'ячем не вдалося, тоді захисник намагається відбити його далі або за межі поля.

На мокрому, слизькому полі підкат можна виконати і з далеких відстаней. У цьому випадку ближня до суперника нога (опорна) глибоко зігнута в коліні, а дальня ковзає по зовнішньому боці ступні і гомілки до повного випрямлення, поки не опиниться перед м'ячем або суперником.

Щоб нападаючий не встиг ухилитися від підкату, захиснику доцільно застосувати фінти. Наприклад: захисник імітує підкат або поштовх, а в зручний момент виконує підкат; захисник біжить за нападаючим, імітуючи ривок, а потім несподівано виконує підкат.

Навчати підкату треба всіх гравців команди. Нападаючі, як і захисники, повинні вміти перешкоджати супернику починати атаки або використовувати підкат для захисних цілей. Крім того, нападаючі мають оволодіти і прийомами захисту проти підкату.

Ефективним способом захисту проти підкату є тримання суперника на певній відстані і прикривання м'яча корпусом при веденні. Відбір підкатом або за допомогою поштовху ускладнюватиметься, якщо нападаючий у процесі ведення м'яча змінить напрям і темп руху. Коли нападаючий уже не може уникнути відбору м'яча, він намагається переступити (перестрибнути) через ногу суперника. Нападаючі повинні бути обережними і тоді, коли захисник при відборі м'яча порушив правила гри, щоб останній не дістав переваги перед суперником, який лежить на землі.

Нападаючий діятиме вдаліше і різноманітніше, якщо застосовуватиме фінти. Наприклад: імітуючи удар-передачу і відпустивши м'яч, біжить, контролюючи його, ніби пропонує супернику застосувати підкат, а сам, несподівано проштовхнувши м'яч, втікає; дії суперника можна значно ускладнити, якщо нападаючий застосовуватиме фінти й одночасно безперервно змінюватиме напрям руху.

На початковій стадії навчання вправи з підкатом слід виконувати на трав'яному або м'якому ґрунті, і, що дуже важливо, після старанно проведеної розминки нижніх кінцівок. Важливо навчити гравця виконувати підкат і відбити м'яч як справа, так і зліва від суперника. Так само необхідно тренувати і падіння. Односторонні дії обмежують можливості і захисників, і нападаючих.

Чуття темпу і правильного виконання рухів підкату досягають за допомогою таких підвідних вправ.

1. З положення стоячи після кількох кроків бігу гравець виконує шпагат.
2. Після повільного бігу швидко виконують підкат (без м'яча).
3. Виконання підкату, коли м'яч рухається до гравця з різних напрямів.
4. М'яч, що летить до гравця у повітрі, в момент дотику до землі в підкаті спрямувати в заданий напрям.

Навчання підкату проводять у такій послідовності:

- 1) гравець виконує окремі елементи підкату біля нерухомого м'яча;
- 2) виконання тих самих елементів у присутності нерухомого суперника;
- 3) виконання підкату, коли м'яч летить до гравця з різних напрямів;
- 4) гравець рухається з м'ячем кроком або повільним бігом, а суперник виконує підкат;
- 5) рухаючись кроком, повільним бігом, захисник вибиває м'яч у підкаті, нападаючий перестрибує через ногу захисника і продовжує ведення;
- 6) довільне виконання підкату;
- 7) захисник пропускає нападаючого трохи вперед, щоб збоку виконати підкат;
- 8) два гравці рухаються назустріч м'ячу, який котиться, а захисник виконує підкат;
- 9) м'яч котиться в напрямі нападаючого, а захисник рухається збоку і виконує підкат;
- 10) при виконанні підкату нападаючі і захисники застосовують різноманітні фінти;
- 11) виконання підкату в ігрових вправах змагальним методом;
- 12) виконання підкатів у тренувальних і товариських іграх з такими завданнями: відібрати м'яч у суперника підкатом; основну увагу звернути на дії захисників; основну увагу зосередити на діях нападаючих; звернути увагу на нападаючих і захисників.

Для удосконалення техніки виконання підкату рекомендуємо такі вправи та ігри.

1. Позаду нападаючого стоїть захисник, який у момент передачі або прийому м'яча виконує підкат.

2. Гравець веде м'яч до воріт. Захисник, який знаходиться на відстані 5—6 м збоку, наближається до нього і в зручний момент відбирає м'яч підкатом. Нападаючий дістає очко, якщо завдав удару по воротах, а захисник — коли відібрав м'яч у нападаючого.

3. Гравець веде м'яч, змінюючи напрям руху. Захисник, що рухається ззаду, в зручний момент виконує підкат.

4. Нападаючий веде м'яч паралельно лінії воріт (у штрафному майданчику). Захисник очікує моменту, коли нападаючий хоч трохи відпустить м'яч, щоб вибити його в підкати.

5. На майданчику довжиною 20 м встановимо двоє малих воріт. Гравець, який веде м'яч, намагається наблизитися до воріт і забити гол. Захисник відбиває або відбирає м'яч тільки за допомогою підкату. Після кожної спроби гравці міняються ролями.

6. Гравці утворюють три колони. Одна розміщується за боковою лінією ліворуч, друга — праворуч, а третя на такій самій відстані в глибині поля. Направляючий колони, що за лінією штрафного майданчика ліворуч, подає у штрафний майданчик м'яч, на який одночасно стартують направляючі другої і третьої колон. Гравець, який оволодів м'ячем, веде його в бік воріт і завдає удару, а інший намагається відібрати або вибити в підкати. Переміщення гравців з колони в колону здійснюється в правий бік.

7. Гра 5×5 на одні ворота. Три захисники діють за межами штрафного майданчика, а тільки два — в середині його. Захисники, які діють за межами штрафного майданчика, можуть довільно відібрати м'яч у нападаючих, а ті, що діють в середині штрафного майданчика, можуть відібрати або вибівати м'яч лише в підкати. Кожну нову атаку починають тільки нападаючі. Відібравши м'яч, захисники передають його один одному в один дотик доти, поки нападаючі не оволодіють м'ячем знову. Через певний час команди міняються ролями. Переможець визначається за кількістю забитих м'ячів.

Відбір накладанням на м'яч внутрішнього боку ступні

Технічно правильно виконати цей прийом можна лише за умови, що захисник стоятиме на шляху руху нападаючого з м'ячем. Маса тіла захисника розміщена на ледь зігнутих ногах. Закріпивши гомілково-стопний суглоб, він виносить вперед дещо зігнуту в коліні ногу, а внутрішній бік ступні ставить на шляху м'яча. Одночасно необхідно максимально наблизитися до суперника і плечем зіштовхнути його із зайнятого положення. Захисник заволідіє м'ячем, якщо буде атакувати нападаючого в момент удару чи передачі. При цьому треба стежити, щоб боротьба за м'яч велася без порушення правил гри.

При відборі накладанням на м'яч внутрішнього боку ступні перевага буде на боці гравця, який випередив суперника в темпі. Це дасть можливість вигідніше використати фізичну силу, своєчасно виконати ударний рух, відтіснити суперника від м'яча.

Гравець, який майстерно користується фінтами, завжди здатний уникнути зіткнення з суперником і позбавити його можливості підготуватися до інших ефективних контрзаходів.

Наведемо кілька орієнтовних вправ для тренування відбору м'яча із застосуванням фінтів захисниками.

1. Захисник, показуючи фінт в один бік, нібито імітуючи рух в цей самий бік, одночасно ставить протилежну ногу перед м'ячем.
2. Гравець виконує частину фінта в один бік, а ногою бореться за м'яч.
3. У момент прийому гравець показує рухами, що йде на зіткнення, але пропускає м'яч і, повернувшись, наздоганяє його, відходячи від суперника.
4. Гравець імітує удар, а потім у зручний момент ставить перед м'ячем ногу, прикриваючи його від суперника.

Щоб зберегти м'яч, нападаючому треба йти на зіткнення жорсткіше, рішучіше, скориставшись тим, що захисник дещо відстає в темпі. Саму дію за часом, рухами удару потрібно виконувати на повну силу, тоді захисник не встигне підготуватися до відбору м'яча. Темп бігу і відхід з м'ячем гравець регулює так, щоб контролювати його, тоді й зіткнення з суперником відбудеться в найсприятливіший для нападаючого момент.

При спробі застосувати відбір накладанням на м'яч внутрішнього боку ступні найефективнішими будуть такі фінти нападаючих.

1. Нападаючий імітує удар по м'ячу, але виконує його в найзручніший момент.
2. Зміною ритму руху гравець досягає переваги у виборі позиції.
3. За допомогою фінтів корпусом гравець намагається завадити готувності суперника захищатися.
4. Застосовуючи фінти з м'ячем, гравець намагається уникнути зіткнення із суперником або змушує його помилитися.

При навчанні відбору накладанням на м'яч внутрішнього боку ступні широко застосовуються підготовчі вправи. Виконуючи їх, гравці звикають до жорсткої боротьби. Навведемо кілька орієнтовних вправ: а) парні вправи з опором тулубом; б) боротьба в положенні стоячи; в) тиснення на суперника силою корпусу.

Завдання підвідних вправ — навчити гравців правильної техніки поштовхів плечем, уникнення боротьби корпусом, допомогти засвоїти правильні рухи ногою в боротьбі за м'яч.

Наведемо кілька таких вправ: 1) між гравцями нерухомий м'яч; відштовхування суперника від м'яча плечем; 2) обидва гравці рухаються кроком назустріч м'ячу (м'яч нерухомий) і ногою борються за оволодінням ним; 3) те саме в повільному бігу.

Навчання відбору накладанням на м'яч внутрішнього боку ступні проводиться в такій послідовності:

1) гравці з 2—3 кроків рухаються до нерухомого м'яча і ступнею відбирають його один у одного;

2) та сама вправа, тільки гравці застосовують тиснення корпусом;

3) один гравець веде м'яч кроком або повільним бігом, а інший веде боротьбу стоячи;

4) гравці біжать назустріч один одному і виконують відбір ступнею;

5) довільне виконання відбору накладанням на м'яч стопи в швидкому бігу;

6) гравці ведуть боротьбу за м'яч, що котиться збоку;

7) гравці біжать з відстані 2—3 м і ведуть боротьбу за оволодіння підкинутим угору м'ячем;

8) ігрові вправи з відбором м'яча;

9) виконання відбору м'яча в тренувальних і товариських іграх.

У процесі вдосконалення відбору накладанням на м'яч ступні гравцям пропонується виконати такі завдання: тренування відбору м'ячів, що котяться і скакають; довільне виконання завдання обома ногами (тобто в обидва боки), із застосуванням фінтів та ін.

Відбір і прикривання м'яча підшвою з наступною передачею

У боротьбі із суперником гравцю часто доводиться прикривати м'яч підшвою. Правила гри не забороняють ставити на м'яч підшву навіть в момент удару суперника. Тут небезпечний не сам прийом, а будь-які рухи ногою повз м'яч або вище нього. Тому, коли суперник знаходиться близько біля м'яча, гравцю необхідно уважно стежити за тим, щоб виконання цього прийому не становило небезпеки.

Техніка передачі м'яча підшвою буде правильною, якщо нога гравця напружена і помірно зігнута в коліні. Підшву ставимо на м'яч, нібито накриваючи його зверху



17

(частину, ближчу до себе), і, різко випрямляючи ногу в коліні, виконуємо передачу. При цьому важливо, щоб гравець натискав на центр м'яча, а п'ятка торкалася землі, інакше суперник може дістати травму (рис. 17).

Звичайно нападаючий, який рухається назустріч з м'ячем, випереджає захисника в темпі, за

рахунок чого силовим рухом утримує м'яч попереду опорної ноги.

Відбір накладанням на м'яч підшви буде успішнішим, якщо рухи відбору виконувати з фінтами. В цьому випадку супернику складніше підготуватися і взяти відповідних контрзаходів. Наприклад: захисник імітує фінт на удар чи передачу, а насправді накриває м'яч підшвою; гравець імітує прийом м'яча підшвою, на що суперник реагує, а насправді проштовхує м'яч, після чого накриває його підшвою.

Нападаючий поштовхом підшви (носок трохи піднятий вгору) передає м'яч, що котиться або відскочив. При цьому завадити нападаючому неможливо, оскільки його підшва на один темп випереджає захисника і не зустріне опору. М'яч залишиться у нападаючого і тоді, коли його рухи будуть потужнішими, ніж у захисника.

При виконанні прийому нападаючий може застосувати і фінти. Наприклад: рухом з м'ячем із зміною ритму пересування гравець намагається заплутати захисника і передати м'яч; гравець імітує удар, а потім передає м'яч підшвою.

При засвоєнні прийомів накривання м'яча підшвою широко використовуються підготовчі вправи. Їх мета — навчити правильно натискати на м'яч і вкладати в рухи ногою максимальні зусилля. Наприклад: гравці сідають обличчям один до одного, між їхніми підшвами знаходиться м'яч, який необхідно виштовхнути двома ступнями; два гравці, перебуваючи у положенні упору лежачи, ззаду, впершись ступнями, чинять опір один одному; різноманітні вправи в парах з опором ногами.

Для оволодіння різними елементами техніки накладання на м'яч підшви застосовуються і підвідні вправи. Їх мета — навчити гравця правильно ставити підшву, вико-

увати тиснення на м'яч, розвинути почуття ритму руху. Наприклад: а) два гравці подошвою відбирають один у одного нерухомих м'яч; б) між двох гравців опускають м'яч, який в момент відскоку (з напівлету) необхідно відіграти; в) нападаючий веде м'яч, а захисник накладає подошву спочатку з меншим, а потім з більшим зусиллям; г) нападаючий передає м'яч подошвою, долаючи спершу пасивний, а потім активний опір суперника.

Навчання відбору накладанням на м'яч подошви проводиться в такій послідовності: 1) правильне виконання прийому техніки на нерухомому м'ячі; 2) гравець веде м'яч у напрямі партнера, який застосовує відбір накладанням подошви; 3) нападаючий подошвою проштовхує м'яч і, застосовуючи фінти корпусом, намагається прорватися до воріт; 4) те саме, але гравці рухаються назустріч один одному; 5) прикривання і передача подошвою м'яча, який рухається до гравців з різних напрямів; 6) між двох гравців, що перебувають на відстані 2—3 м, кидають м'яч, який необхідно прикрити від суперника подошвою; 7) виконання прийому у змагальних вправах та іграх; 8) виконання прийому з різноманітними завданнями, наприклад, основну увагу приділяють діям захисника, нападаючого; довільне виконання прийому; виконання прийому в обидва боки, тобто лівою і правою ногами; поєднання прийому з фінтами.

Відбір м'яча стрибком вперед

Стрибок на м'яч вперед як один із способів відбору найчастіше застосовують захисники. Нападаючі цим же способом відбору перешкоджають захисникам починати атаки.

Важливе значення має те, на якій ділянці поля, в якій ігровій ситуації застосовувати цей прийом. Слід враховувати, що виконавши стрибок вперед (в ноги супернику), гравець неодмінно опиниться на землі, внаслідок чого перевага буде на боці суперника.

Такий спосіб відбору м'яча правилами гри дозволений. Однак необхідно уважно стежити, щоб стрибок гравця був націлений на м'яч, а не на ногу суперника.

Якщо м'яч знаходиться недалеко від гравця, тоді замість стрибка зручніше виконати широкий крок (випад або напівшапагат), а м'яч відбивати носком. Стрибок впе-

ред часто виконують і двома ногами. Для цього з положення стоячи змахом однієї ноги гравець стрибає вперед, в польоті підтягує другу ногу (поштовхову) і, ковзаючи на п'ятах, завершає рух, переходячи в положення опори на руки і стегна. Цим способом можна відібрати м'яч і в бігу, але тоді починати рухи потрібно з великої відстані, оскільки змах ноги використовується для потужнішого відштовхування, що збільшує ковзання ніг до м'яча. Після відбивання м'яча бажано взяти його під свій повний контроль. Якщо оволодіти м'ячем не вдалося, гравець повинен якомога швидше встати і знову включитися в гру.

Відбір м'яча стрибком вперед часто є єдино правильним і вирішальним засобом. Для цього способу відбору найзручнішим вважається момент, коли гравець веде м'яч попереду себе, що дає можливість виконати швидкий і рішучий стрибок на м'яч. Атакувати різко не завжди доцільно, оскільки нападаючий може обіграти захисника, успішно застосувавши фінт. Отже, захисник стежить не за діями суперника, а за м'ячем. В цьому випадку він не розкриває своїх намірів.

Фінти однаково важливі як для захисника, так і для нападаючого. Наведемо приклади. Два гравці стоять один проти одного. Захисник імітує атаку, але залишається на місці (нерухомим). Якщо нападаючий реагує на фінт, то захисник рухається вперед, щоб відібрати м'яч. Нападаючий ніби пропонує супернику застосувати стрибок вперед, що той і робить. У цей момент нападаючий підшовою відкочує м'яч назад або вбік, відходячи від суперника.

При навчанні відбору м'яча вперед застосовуються підготовчі вправи, розраховані насамперед на підготовку гравця до падінь. Наприклад: вправи з різноманітними падіннями; у положенні ноги нарізно пружні присідання, повороти тулуба, шпагати; після стрибка з ковзанням вперед швидко встати.

За допомогою підвідних вправ футболісти тренують ковзання і падіння та розвивають почуття ритму рухів. Ось кілька прикладів. 1. Гравець перестрибує відстань, обмежену двома лініями, і вибиває м'яч, що котиться назустріч. 2. З місця і в бігу після кількох кроків в стрибку вперед гравець відбиває м'яч, що котиться назустріч. 3. М'яч, що відскочив від землі, стрибком вперед відбити або спрямувати в певну ціль. 4. Один з гравців підшовою

відскочує м'яч назад і відразу проштовхує вперед. Спочатку все виконується рівномірно, а потім варіативно. Другий гравець у зручний момент стрибком вперед відбиває м'яч.

У процесі навчання і вдосконалення відбору м'яча стрибком вперед застосовується така послідовність: 1. Стрибок вперед на нерухомий м'яч без суперника. 2. Те саме, лише спочатку стрибок вперед виконується в русі кроком, а потім — бігом. 3. Гравці стоять один проти одного, між ними м'яч, який відбивають, стрибаючи вперед. 4. Нападаючий повільно веде м'яч. Захисник чекає нерухомо і стрибком вперед відбирає або відбиває м'яч. 5. Нападаючий веде м'яч в різних напрямках. Захисник переслідує його і в зручний момент стрибком вперед відбиває або відбирає м'яч. 6. Гравець після кількох кроків стрибає і відбиває м'яч, що відскочив від землі (після чого знову підкидає вгору). 7. М'яч, поданий з краю в центр, захисник відбиває з ніг нападаючого, стрибнувши вперед. 8. Прийом виконується змагальним та ігровим методами. 9. Прийом виконується в тренувальних і товариських іграх. 10. Прийом виконується з різними завданнями: по черзі лівою, правою ногою, двома ногами, підшвою, виконання прийому довільне, із застосуванням фінтів.

Для вдосконалення техніки відбору м'яча стрибком вперед доцільно застосовувати такі вправи та ігри.

1. Нападаючий веде м'яч назустріч захиснику, який намагається відібрати накладанням на м'яч ступні спереду, накладанням на м'яч підшви і стрибком вперед. Нападаючий прагне зберегти м'яч.

Ту саму вправу можна виконувати, вишикувавшись у дві колони:

2. Гравці утворюють дві колони. Направляючі колон стають обличчям один до одного на відстані 10—15 м. Перед кожною колоною ставимо малі ворота. Один з гравців подає м'яч низом або верхом (підкидає угору чи б'є об землю). Направляючі колон стартують і ведуть боротьбу за відбір або оволодіння м'ячем, намагаючись завести, забити в протилежні ворота, після чого стають замикаючими в своїх чи чужих колонах.

3. Гравці стають в чотири шеренги. Відстань між шеренгами 8—10 м, а між гравцями в шерензі 5—6 м. Гравці першої шеренги ведуть м'яч до другої шеренги, гравці останньої виконують відбір накладанням на м'яч ступні. Хто оволодів м'ячем, той продовжує вести боротьбу, але вже з гравцем третьої шеренги тощо. Таким чином, вправа виконується і в зворотньому напрямку. Гравець, котрий програв боротьбу, займає місце суперника, який продовжує вправу.

4. Три захисники стають на лінії штрафного, а ще два — на лінії воротарського майданчика. Три нападаючі (у кожного — м'яч) з 25—

30 м одночасно ведуть м'яч у бік воріт, намагаючись прорватися до них. Захисники активно відбирають м'яч. Після того, як вправу закінчить перша трійка нападаючих, починає друга, тобто атаки воріт ведуться хвилями. Після прориву нападаючого до штрафного майданчика в боротьбу вступає захисник, який перебуває на лінії воротарського майданчика. Ворота захищає воротар.

5. Одна шеренга гравців стає на лінії штрафного майданчика, а інша — на лінії воріт (обличчям один до одного). Між кожною парою гравців на однаковій відстані лежить м'яч. За сигналом з різних вихідних положень гравці стартують на м'яч і ведуть боротьбу за оволодіння ним (накладанням на м'яч ступні). Гравець, якому після оволодіння м'ячем вдалося завести його за лінію суперника, дістає очко. Після кількох повторів очки підраховуються і визначається команда-переможниця.

6. Два гравці стають на лінії штрафного майданчика. Перед ними два нападаючі передають один одному м'яч, і в зручний момент один з них намагається проскочити між захисниками до воріт. Захисники намагаються відбити або відібрати м'яч стрибком вперед. Якщо захиснику це зробити не вдалося, тоді можливий вихід партнера, якого атакує другий захисник.

7. Гравці утворюють три колони. Одна колона стає збоку від стійки воріт (за лінією воріт) — захисники, інша — обличчям до неї за 8—10 м від лінії штрафного майданчика — нападаючі, а третя — за боковою лінією штрафного майданчика. Направляючий колони, що стоїть за боковою лінією штрафного майданчика, направляє м'яч поперек поля, за який ведуть боротьбу направляючі першої і другої колон (захисник і нападаючий). Відбір здійснюється накладанням на м'яч стопи. Гравець, який заволодів м'ячем, заводить його за лінію суперника і дістає 1 очко. Переможець визначається за кількістю очок.

8. П'ять захисників захищають площу перед воротами, розподілившись на дві шеренги (три позаду, два спереду). Якщо можливо, кожен навколо себе креслить коло. Кола повинні стикатися між собою. Кожен захисник діє лише в межах власного кола. Нападаючі, прориваючись між захисниками, намагаються забити м'яч у ворота. Захисники застосовують всі способи відбору м'яча: підкат, стрибок вперед, накладання на м'яч підосви, поштовх у плече.

9. Двостороння гра 9×9. У складі кожної команди: воротар, три захисники і п'ять нападаючих. Захисники діють тільки у власному штрафному майданчику, куди нападаючим своєї команди входити заборонено. У полі гравці діють як у звичайній грі, а в штрафному майданчику захисники відбирають м'яч підкатом, стрибком вперед тощо. Нападаючим завдавати ударів по воротах з-за меж штрафного майданчика заборонено.

Єдиноборства головою

У футболі правилами гри боротьба за м'яч дозволена не лише на землі, а й у повітрі. При цьому суперники повинні перебувати в однакових умовах, тобто в опорному (на землі) і безопорному (у повітрі) положенні. Однак перевага в боротьбі за м'яч головою буде на боці того

гравця, який правильно вибрав позицію, забезпечив зручний підхід до м'яча, вміло застосовує поштовхи і ухиляється від поштовхів, випередить суперника в стрибку. Якщо перевага в темпі виявилася на боці нападаючого, захисник, щоб завадити йому, також стрибає або вибирає місце в очікуваному напрямі удару головою. У безпосередній близькості до воріт захисник змушений активно заважати нападаючому завдати удару по воротах.

Правильне відчуття темпу гравець виховує не тільки шляхом самостійного виконання рухів, а й у процесі боротьби із суперником.

У боротьбі за м'яч у повітрі гравцям доцільно застосовувати і фінти. Наприклад: а) гравець імітує удар головою, а м'яч пропускає мимо; б) змінюючи ритм рухів, гравець намагається обманути суперника при виборі місця для удару по м'ячу головою; в) коли гравець вже не має можливості виконати удар головою, він імітує стрибок і обирає вигідну позицію для наступних дій.

При навчанні єдиноборств у грі головою підготовчі вправи виховують у футболістів звичку до поштовхів у боротьбі. Ось деякі з них: а) вправи у парах з елементами опору, боротьби; б) ігри з елементами опору, боротьби; в) два гравці за допомогою поштовхів ведуть боротьбу за вигідну позицію, тобто кожен намагається розташуватися так, щоб підкинутий угору м'яч торкнувся землі лише перед ним.

Для виховання у гравців потрібного для боротьби за м'яч головою темпу в процесі навчання застосовуються підвідні вправи. Наприклад: 1. Два гравці біжать назустріч партнеру, який кидає м'яч на рівні голови. Відштовхуючи один одного, вони борються за позицію для оволодіння м'ячем. 2. Гравець з силою б'є м'яч об землю. Два суперники, що стоять на відстані 4—5 м, борючись за м'яч, відбивають його головою або ловлять в руки. 3. З відстані 8—10 м гравець накидає м'яч партнеру, якого щільно опікав суперник. Партнер у боротьбі головою намагається перекидати м'яч назад (за спину), а суперник — повернути його в руки тому, хто кидає. 4. Гравець підбирає м'яч над собою на висоту 2—3 м. Партнер, який стоїть позаду, підстрибує і головою завдає удару.

Навчання єдиноборств головою проводиться у такій послідовності: 1. Два гравці стоять поряд, третій напроти підкидає їм м'яч на рівні голови. Гравці, застосовуючи

Правильні поштовхи, забезпечують позицію для удару головою. Захисник спочатку діє пасивно, а далі бореться активно. 2. Та сама вправа виконується в ходьбі і повільному бігу. 3. Та сама вправа, але з активним опором. 4. Ту саму вправу гравці виконують у стрибку. 5. Гравець накидає м'яч партнеру, за яким стоїть захисник. Захисник, вистрибуючи, виконує удар головою через партнера, який стоїть пасивно. 6. Та сама вправа, тільки той, хто стоїть спереду, своїми переміщеннями заважає захиснику. 7. Та сама вправа, тільки, хто стоїть спереду, злегка підстрибує вгору. 8. Та сама вправа виконується з активним опором. 9. Виконання ударів головою в тренувальних і товариських іграх. 10. Змагальні вправи в ударах по м'ячу головою.

При виконанні вправ в ударах головою перед гравцями можна поставити такі завдання: ті, що виконують удар головою, починають рух одночасно; гравець, дещо відстаючи від суперника, намагається відбити м'яч головою; основну увагу акцентуємо на діях нападаючого; те саме на діях захисників; виконання вправ із застосуванням фінтів.

Для удосконалення єдиноборств головою рекомендуємо такі вправи та ігри.

1. Два гравці стоять поряд, третій, що стоїть напроти, накидає м'яч для удару головою. М'яч повертається знову в руки тому, хто накидає. Він може стояти на місці, збільшувати або зменшувати відстань до гравців, що борються за м'яч, переміщаючись у різних напрямках. Накидати м'яч можна і дещо вбік від гравців. Гравці можуть стартувати на підкинутий м'яч з різних вихідних положень, з попереднім перекидом, присідом тощо.

2. Ліворуч і праворуч від гравця, що починає вправу, стоїть по одному партнеру. За сигналом вони біжать вперед, а почувши удар м'ячем об землю, повертаються і ведуть боротьбу за м'яч, який відскочив, намагаючись ударом голови спрямувати його знову в руки гравцеві, який розпочав вправу.

3. У вправі беруть участь дві пари гравців. Якщо підкинутий м'яч відбив передній гравець пари, йому нараховується 1 очко, а коли м'яч відбив гравець, що знаходився позаду, йому нараховується 2 очка. Переможцем стає пара, яка набрала більше очок після певного числа спроб. М'яч підкидає один з гравців другої пари.

Вправи можуть виконувати і дві команди, які складаються з 3—4 гравців. Гравці команд ведуть боротьбу за підкинутий угору м'яч. Після удару по м'ячу головою з гри вибуває гравець команди суперника, що перебуває даліше від м'яча. Гра ведеться доти, поки всі гравці однієї з команд не вибудуть з гри. Гру можна проводити і з 10 спроб.

4. Гравці шикуються в колону по два, утворюючи пари. Напроти знаходиться гравець, який накидає м'яч. Перша пара виходить на під-

кинутий м'яч і в єдиноборстві один з гравців виконує удар головою. Гравець, який відбив м'яч, стає в кінець колони, а той, що програв, міняється ролями з партнером, котрий підкидав м'яч. Таким чином, в кінці колони весь час створюється нова пара.

5. Одна пара гравців стоїть перед воротами, а інша — за воротами. В кожній парі є один нападаючий і один захисник. Один з гравців б'є м'яч через перекладину воріт. Таким самим шляхом м'яч необхідно повернути ударом голови. Гравцю, якому це вдалося, зараховують 1 очко. Повторну подачу м'яча виконує той з пари гравців, котрий оволодів ним після удару. Після 10 спроб пари міняються ролями. Перемагає пара, яка набрала більше очок.

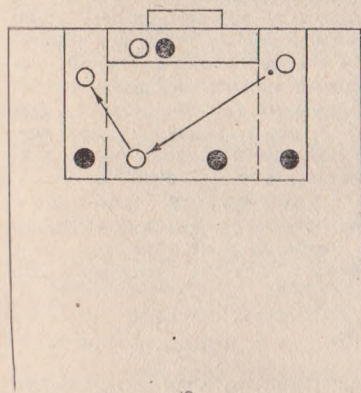
Виконувати вправу можна й інакше. З кожного боку воріт стоять двоє нападаючих і один захисник. Ворота поділено на три частини. Завдання нападаючих — забити м'яч головою в певну частину воріт, а завдання захисника — тільки перебити його через ворота.

6. Перед воротами діють команди у складах 2×2, 3×3, 3×2, 4×3 тощо. Нападаючі ударом голови намагаються забити м'яч у ворота, а захисники, навпаки, відбити від воріт. Подачі м'яча виконуються з різних точок поля і відстаней (з краю, з глибини поля, вільного, кутового, тощо).

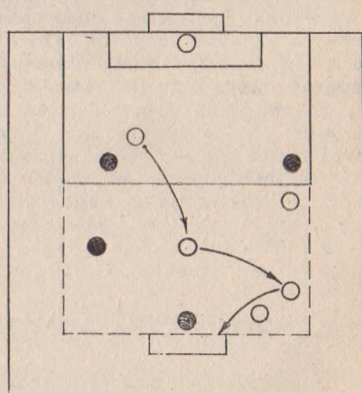
7. Два гравці, починаючи з лінії штрафного майданчика, передають м'яч один одному головою, просуваючись вперед і намагаючись завдати удару по воротах. Захисник з лінії воротарського майданчика виходить назустріч і заважає завдати удару по воротах. Через певний час відбувається зміна ролей.

8. У штрафному майданчику стоїть нападаючий. Воротар верхом накидає м'яч на 11-метрову позначку і виходить на того, хто б'є по воротах. Нападаючий намагається влучити у ворота, пробивши повз або вище воротаря.

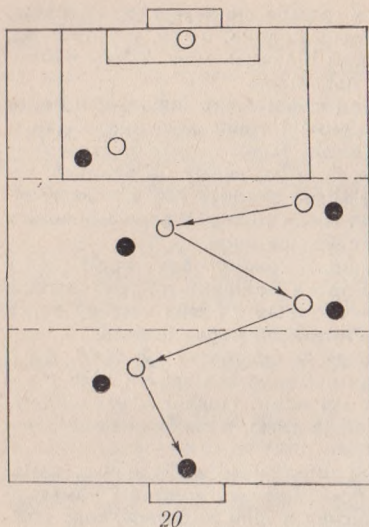
9. Гравці розташовуються, як показано на рис. 18. У двох бокових зонах розміщується по одній, а в середній зоні — дві пари гравців. Один із гравців бічної зони головою передає м'яч партнеру в наступну (протилежну) бічну зону. Команда дістає очко лише тоді, коли м'ячем заволодів партнер. Якщо суперник відбив м'яч або оволодів ним, очки не нараховуються, а вправу починає інша команда.



18



19



Через певний час внутрішні і бічні пари міняються ролями. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

10. Дві команди грають на двоє великих воріт. Гравці розташовуються, як показано на рис. 19. Поділившись на пари, вони щільно опікають один одного. Умови гри: гравці в русі передають один одному м'яч, а наблизившись до воріт, завдають удару головою. Якщо в процесі єдиноборства м'яч упав на землю і передати його неможливо, партнер руками підкидає його собі і продовжує гру головою. Після підкидання м'яча гол забивати не дозволяється. Перемагає команда, яка за визначений тренером час забила у ворота суперника більше м'ячів.

11. Команди, що складаються з 3—4 гравців, грають на великі ворота. Переносні ворота встановлюємо за 5 м від лінії штрафного майданчика. Гравець підкидає м'яч і головою передає партнеру або завдає удару по воротах. Якщо удар або передачу перехоплює суперник (головою), він виконує удар з місця дотику м'яча землі. В обох командах одному заздалегідь визначеному гравцеві в межах 5 м зони перед воротами дозволяється ловити, перехоплювати м'яч руками. Перемагає команда, яка за час гри забила у ворота суперника більше м'ячів.

12. Волейбол головами. На волейбольному майданчику грають дві команди по 4—5 чоловік. У кожній команді є по одному гравцю чужої команди, які заважають вільно передавати чи відбивати м'яч на поле суперника. Рахунок очок і зміна місць у грі відбувається як у волейболі. Вважається помилкою, коли м'яч торкнеться землі, або коли не вдалося перебити м'яч на чужу половину поля, м'яч перелетів під сіткою, гравець торкнувся м'яча не головою, гравець суперника відбив м'яч. Гра може проводитися на низькій і високій сітці.

13. На одній половині поля, поділеній на три зони, грають дві команди 6×6 з воротарями. В середній зоні майданчика дозволяється також гра ногами. У штрафний майданчик гравець подає м'яч верхом, щоб партнер міг пробити по воротах головою або передати партнеру для удару по воротах, чи для удару з льоту. Якщо подача для удару головою не вийшла, то м'яч повертається для повторення подачі. Коли м'яч відбив суперник, то можна бити по воротах з ходу. Якщо м'ячем заволоділи захисники, вони починають атаку (рис. 20).

ЄДИНОБОРСТВА ВОРОТАРЯ

Воротар — єдиний у команді гравець, якому правилами гри дозволено ловити м'яч руками в межах штрафно-

го майданчика. На м'яч, поданий у бік воріт чи вздовж воріт низом чи верхом, необхідно виходити, ловити або відбивати його в кидку, кулаком, ногою, тощо, кидатися в ноги супернику, який прорвався до воріт, впевнено діяти в оточенні своїх і чужих гравців. Щоб успішно справлятися з завданням гри, воротарю в безлічі позицій доводиться демонструвати неабиякі здібності у стрибучості, спритності, силі, витривалості, швидкості реагування, умінні боротися із суперником, діяти не лише в воротах, а й на виходах, часто за межами штрафного майданчика.

У цьому розділі висвітлюватимуться прийоми техніки єдиноборств воротаря із суперником, тобто прийоми, пов'язані з оволодінням м'ячем в умовах боротьби або прийому, які застосовує воротар для ліквідації загрози воротам. Зіткнення воротаря із суперником, єдиноборства з ним найчастіше трапляються при виходах з воріт. Тут важливе значення має випередження суперника. Для цього воротарю необхідно правильно вибрати позицію, стартувати швидко і своєчасно.

Виходом з воріт, падінням назустріч м'ячу воротар випереджає суперника і уникає зіткнення.

Щоб ліквідувати небезпечні прориви суперника, воротарю часто доводиться грати на виходах і застосовувати падіння або кидки в ноги. Цим прийомом користуються в момент, коли суперник хоч на мить втратить контроль над м'ячем. Саме падіння або кидок виконується на м'яч, що дає можливість воротарю надійно прикрити його від суперника. Якщо падіння або кидок воротар виконує перед м'ячем, то не виключена можливість, що м'яч підскочить, і тоді перекрити шлях у ворота буде неможливо.

Випередивши суперника на виході, воротарю часто доводиться відбивати м'яч кулаком, ногою, головою. Відбивати м'яч необхідно вбік від воріт, тоді менше небезпеки, що він потрапить на падаючого суперника, чи влучить у свого гравця. Часто воротареві доводиться відбивати м'яч в умовах протиборства суперника. За межами штрафного майданчика воротар користується тими самими прийомами техніки, що й польові гравці.

Щоб ліквідувати удари по воротах з льоту, з близької відстані, воротарю необхідно скоротити відстань до падаючого, закрити кут передбачуваного удару і корпусом, руками або ногою спробувати відбити м'яч. На інші дії часу в нього не залишається. Якщо воротар потрапляє

в оточення гравців своєї команди і команди суперника, то він не ловить, а відбиває м'яч одним або двома кулаками вбік від воріт чи на кутовий.

Воротар не завжди може випередити суперника і заволодіти м'ячем. Оволодівши м'ячем в безпосередній близькості від суперника, воротар прикриває його. Прикривання м'яча здійснюється за рахунок швидкого відхилення від суперника одним широким кроком, фінтом або прикривання корпусом. Після того, як воротар спіймав м'яч, що високо летів, він повертається до нападаючого спиною і таким чином прикриває від нього м'яч. Коли поряд з воротарем перебуває суперник, то м'яч краще накривати зверху корпусом. Якщо м'яч відскочив чи невпевнено прийнятий, то воротар повторним кидком ловить його, захищаючи від суперника корпусом.

Для навчання і вдосконалення єдиноборств воротаря застосовуються такі вправи та ігри.

1. Воротар виходить на м'яч, що наближається з будь-якого напрямку, і забирає його, випередивши нападаючого. Виконувати цю вправу можна й інакше: а) гравець з положення стоячи б'є і біжить за м'ячем чи веде його в бік воріт, а воротар виходить, коли суперник відпустив м'яч; б) гравець подає м'яч на ворота, а воротар ловить його перед нападаючим, що рветься до воріт; в) вихід на м'яч, відданий воротареві, нападаючий намагається наздогнати м'яч; вихід на довгу подачу суперника вперед.

2. Гравець по лінії воротарського майданчика веде м'яч вперед і назад. Часом децю відпускає його. Воротар, переміщуючись по лінії воріт, стежить за діями гравця і в зручний момент виходить і забирає м'яч.

3. На воротах — воротар, а на 11-метровій позначці — нападаючий. М'яч, надісланий з краю, нападаючий намагається забити у ворота, а воротар у кидку ловить м'яч або закриває кут воріт, перепиняючи його шлях.

Вправу можна виконувати інакше. Два нападаючих — один з 11-метрової позначки, а інший з лінії штрафного майданчика — виходять на поданий з краю м'яч. Нападаючий б'є з ходу або віддає партнеру, який також може бити з ходу. Воротар у залежності від ситуації кидком випереджає удар чи закриває кут воріт.

4. На воротах — воротар. Нападаючий стоїть на лінії воротарського майданчика. Удари по воротах виконуються з лінії штрафного майданчика, а нападаючий, який перебуває у воротарському майданчику, заважає воротарю ловити м'яч та б'є по воротах з близької відстані.

5. Гравець, який перебуває у воротарському майданчику, з льоту, без обробки б'є по воротах м'яч, який подають з різних відстаней. Воротар виходить на гравця і закриває кут воріт.

6. Гравець з глибини поля подає м'яч на 11-метрову позначку. Одночасно нападаючий з лінії штрафного майданчика, а воротар з воріт виходять на м'яч. Нападаючий намагається перекинути м'яч че-

рез воротаря або пробити повз нього. Воротар ловить або відбиває м'яч. Якщо вдається, то випереджає нападаючого на виході.

7. На воротах — воротар, а на лінії воротарського майданчика — нападаючий. Партнер кидає м'яч нападаючому для удару головою, а воротар відбиває кулаком гравцеві, який подає.

8. Гравець з різних напрямів і відстаней верхом подає м'яч 2—3 партнерам для удару по воротах головою. Воротар ловить або відбиває м'яч на виходах.

9. Навколо центрального кола три гравці утворюють трикутник. У центрі із трьох стояків ставимо троє малих воріт. Гравець за бажанням обирає напрям для передачі м'яча і в зручний момент б'є по воротах. Воротар, переміщаючись між малими воротами, супроводжує м'яч, ловить або відбиває його. М'яч передавати можна низом, верхом, напіввисоко тощо.

10. Нападаючі з відстані 25—30 м з різних напрямів ведуть м'яч і б'ють по воротах. Воротарі по черзі виходять і ловлять або відбивають м'яч. За кожну вдалу спробу воротар дістає 1 очко. Перемагає воротар, який набрав більше очок.

11. Нападаючий веде м'яч по лінії штрафного майданчика. За бажанням змінює ритм і напрям руху, застосовує фінти, намагаючись виманити воротаря, і в зручний момент пробити по воротах. Воротар, наближаючись до нападаючого, закриває кут і прагне завадити удару.

12. Нападаючий з м'ячем за боковою лінією воротарського майданчика водить м'яч від лінії воріт до лінії штрафного майданчика. Партнер перебуває в середині штрафного майданчика перед воротами. Воротар так обирає позицію, щоб закрити кут від можливого удару ближнього гравця, і одночасно стежить за передачею партнера, щоб спіймати або відбити м'яч, поданий партнеру.

13. Гравець низом передає м'яч по лінії штрафного майданчика. Воротар стоїть на лінії воротарського майданчика і в момент передачі вибігає на м'яч. Одночасно інший нападаючий також виходить і прагне пробити по воротах через воротаря або повз нього.

14. Гравець, який веде м'яч, виконує удар лише після обводки воротаря. Воротар прагне відбити м'яч або оволодіти ним у кидку.

15. Нападаючий і воротар перебувають біля кута воротарського майданчика спиною до воріт. Партнер, який стоїть навпроти, верхом кидає м'яч за спину. Нападаючий прагне забити м'яч у ворота, а воротар, швидко повернувшись, ловить або відбиває його в кидку.

16. На кутах штрафного майданчика перебуває по одному нападаючому. Один з них верхом подає м'яч на протилежний кут воротарського майданчика, а партнер, виходячи на подачу, прагне забити м'яч. Воротар ловить м'яч на виході.

17. У межах штрафного майданчика поперек грають дві команди 2Х2 з воротами. Воротар передає м'яч нападаючому, якого переслідує суперник, і заважає виконати удар по воротах. Воротар грає на виходах.

ТАКТИКА ЄДИНОБОРСТВ

Основною зброєю тактики команди, яка володіє м'ячем, є атака, а команди, що втратила м'яч — оборона. Це означає, що як тільки гравець заволодів м'ячем, він зо-

бов'язаний почати атакуючі дії, а коли втратив м'яч, перейти до захисних дій, щоб оволодіти ним знову. Ці завдання команди і гравці розв'язують по-різному.

Гравець, який веде боротьбу за м'яч, закриває суперника, перебуваючи від нього на оптимальній відстані, і в зручний момент намагається відібрати, перехопити, відбити м'яч. Вирішальне значення тут надається моменту атаки гравця, який володіє м'ячем.

Перш ніж почати атаку, гравець повинен проаналізувати, що буде, коли спроба відбору виявиться невдалою, як з цього скористається суперник. Тому досвідчений гравець прагне атакувати суперника в місцях, де дії того обмежені, тобто біля бічної лінії, лінії воріт і коли впевнений, що у разі потреби страхування буде забезпечено партнерами.

Захисник зобов'язаний змусити суперника маневрувати з м'ячем в незручних для нього і його команди напрямках, змусити його перевести м'яч на «слабку» ногу і тоді енергійно атакувати.

У цій ситуації у вигідній позиції буде захисник, оскільки він примушує суперника, який володіє м'ячем, захищатися, ухилятися від боротьби тощо.

У процесі матчу футболісту доводиться розв'язувати різноманітні тактичні завдання. Правильний вибір тактики розв'язання ігрової ситуації значною мірою залежить від здатності футболіста оперативного мислити. В єдиноборствах з суперником фізична сила не завжди є вирішальним фактором. Часто тактично грамотне розв'язання ситуації приносить значно більший успіх.

Під час атаки в боротьбі із суперником фізична сила застосовується нападаючими для створення левої позиції.

Команда, яка захищається, застосовує всі можливі прийоми єдиноборств, щоб нападаючі не могли створити левої ситуації.

У сучасному футболі особливо важливу роль відіграють гравці, здатні успішно розв'язувати тактичні завдання на всіх фазах гри (у захисті, нападі), на будь-якій ділянці поля.

Відомо, що ігрові ситуації в процесі матчу безперервно змінюються. Однак існують і певні постійні фактори, що впливають на тактичні можливості команди. Їх можна відрепетирувати заздалегідь (вільні, кутові, штрафні уда-

ри, певні комбінації в захисті; в атаці тощо). Такі комбінації прийнято називати награними.

Футбол характеризується надзвичайно великою кількістю несподіваних моментів, які заздалегідь не можуть передбачити ні тренери, ні гравці. Тому футболісти повинні вміти діяти на полі самостійно, тобто їх необхідно навчити розв'язувати тактичні ситуації цілеспрямовано, варіативно, швидко.

Часто недоліки в техніці футболісти намагаються компенсувати застосуванням фізичної сили. Неточна передача, відскок м'яча в момент прийому залишають супернику деякі шанси на успіх (у боротьбі за м'яч). Високий рівень техніки володіння м'ячем, техніки єдиноборств корпусом забезпечує гравцеві перевагу у грі.

В успішному застосуванні тактики єдиноборств важливе значення надається фізичній підготовці гравців. Стомлений гравець частіше порушує правила гри, оскільки не здатний правильно застосувати фізичну силу. Тому, визначаючи тактику гри команди, тренер ставить перед гравцями конкретні завдання з урахуванням фізичних можливостей кожного з них.

Часто тому чи іншому футболісту не довіряють нейтралізацію ключового гравця суперника лише через відсутність у нього потрібних для цього фізичних якостей.

З тактичних міркувань суперника не завжди треба опікати лише щільно або лише зонно. В одному випадку правильніше буде відбирати м'яч у суперника на випередженні, а в іншому краще виявити обережність.

Помітний вплив на тактику єдиноборств мають метеорологічні умови (вітер, дощ, холодна, жарка погода тощо), стан поля, значення матчу та інші зовнішні фактори.

На власному полі футболісти, як правило, ведуть гострішу боротьбу, ніж на полі суперника. З'явилися навіть нові терміни: домашня, виїзна модель тощо.

Знання стилю і особливостей гри власної команди, поведінка гравців в єдиноборствах, знання всіх факторів, що стимулюють чи гальмують їхні дії, дає можливість визначити як індивідуальну, так і командну тактику гри.

Однак для визначення плану індивідуальної й командної тактики не досить знати лише можливості футболістів своєї команди, треба враховувати і особливості гри суперника та розумно використовувати їх. При розв'язанні будь-якої ігрової ситуації перед захисником неодмінно

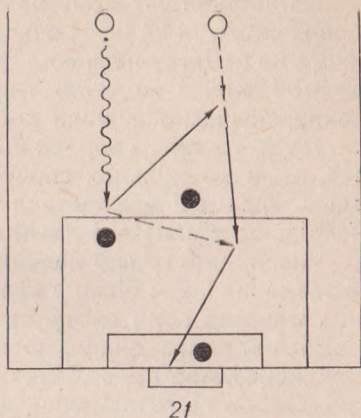
виникають питання щодо дальших дій: зіграти на випередженні чи затримати просування суперника, вигравши час для повернення партнерів назад, який спосіб відбору м'яча застосовувати тощо. В цій самій ситуації не менш складні проблеми виникають перед атакуючим: підтримати своїми діями вхід партнерів до штрафного майданчика суперника чи вибрати зручну позицію для їх підстраховки на випадок зриву атаки тощо. На оцінку ігрової ситуації і її розв'язання в розпорядженні футболіста миттєвості. Без добре розвинутого мислення гравець не здатний самостійно швидко розв'язати тактичні ситуації. Тактичне мислення і вмілі дії в різних ігрових ситуаціях у гравців слід виховувати. Сам по собі ігровий досвід без виконання спеціальних вправ з тактики в процесі тренувань не забезпечує потрібного рівня розвитку футболіста. Саме на тренуваннях гравець дістає всебічну підготовку, навчається швидко і вдало розв'язувати ситуації гри, які безперервно змінюються, тактично правильно мислити.

У тренуванні будь-яких елементів індивідуальної, групової чи командної тактики нападаючим завжди протидіють захисники. І ті, й інші при тактичних розв'язуваннях ситуацій в єдиноборствах певною мірою використовують фізичні здібності. Навчання тактики без суперника чи при пасивному його втручанні проводять лише на початковій стадії. Тієї тактики, яка застосовується в матчах, можна навчити тільки при активному опорі суперника, тобто у вправах, які максимально наближені до умов змагань. Отже, тактичні завдання розв'язуються лише за допомогою єдиноборств між тими, хто захищається, і тими, хто атакує.

Навчати різноманітних тактичних дій можна тільки за умови достатнього рівня загальної підготовки гравців. Добір вправ з тактики здійснюється після оцінки рівня техніки володіння м'ячем, техніки єдиноборств, тактичної зрілості гравців, їхніх фізичних здібностей (швидкості, сили, витривалості), технічних особливостей (смівливості, рішучості, винахідливості, сили волі) тощо. У процесі виконання вправ важливо правильно вибрати тактичні рішення. Деякі з них однаковою мірою важливі як для захисників, так і для нападаючих. У той же час ряд рішень стосується лише певних гравців і тому навчати їх треба окремо. Навчання тактики спочатку проводять на макеті чи дошці. Іноді тренери аналізують найхарактерніші ігрові ситуації з матчу, проведеного командою, або з матчу за участю

кваліфікованих футболістів, при цьому зупиняються на правильних і помилкових тактичних рішеннях. Потім проводиться випробування цих ситуацій і можливих варіантів їх рішень.

На першому етапі навчання вибираємо тактичну модель для своєї команди. Тут звертають увагу на доцільність тактичного використання фізичної сили гравця, а якщо виникає потреба, на не-



правильні тактичні рішення. Наприклад: два нападаючі грають проти двох захисників. Нападаючий з м'ячем рухається на захисника і передає м'яч партнеру вбік, а сам вривається до штрафного майданчика між двома захисниками, де дістає передачу для завершального удару (рис. 21). Наведений приклад засвоюють у такій послідовності. 1. Після докладного вивчення тактичного рішення на макеті, на дошці вправу демонструємо гравцям безпосередньо на полі. На початку демонстрація вправи проводиться стоячи на місці, потім у повільному переміщенні (кроком). Суперник лише присутній на полі. 2. Нападаючі виконують вправу у повільному бігу. Захисники рухаються за ними, заважаючи нападаючим своєю присутністю на полі. 3. Нападаючі поступово нарощують темп виконання вправи. Захисники переміщуються в певному темпі та напрямі і відбирають м'яч.

Коли способи розв'язання тактичних завдань вивчають захисники, нападаючі виконують другорядну роль. Навчання захисників тут полягає у виборі місця, виборі способу відбору м'яча, кращому використанні фізичної сили, найдоцільнішому тактичному розв'язанні цієї ігрової ситуації.

При навчанні нападаючих другорядну роль виконують захисники.

Увага нападаючих зосереджується на прийомах техніки єдиноборств, використанні фізичних здібностей з тактичною метою тощо.

На наступному етапі навчання тактичні розв'язання ігрових ситуацій здійснюються вже відповідно до умов гри. Якщо на початку навчання гравці оволодівали заздалегідь розробленими моделями вправ, готувалися до їх виконання, завчасно знаючи способи тактичного розв'язання ситуацій, то тепер вправи виконуються в змагальних умовах, коли з декількох способів розв'язання тактичних завдань гравцеві доведеться самостійно вибирати той, що найбільше відповідає даній ситуації.

Чим краще гравці навчилися розв'язувати різні тактичні завдання і чим більше варіантів рішень відомо гравцям, тим швидше вони виберуть найкращі для даної ситуації. Надбаний запас знань, швидка їх переробка — одна з важливих умов передбачення ситуацій в окремі моменти гри. Добре підготовлений, досвідчений футболіст швидко оцінює ситуацію, в яку він потрапив, і приймає правильне рішення.

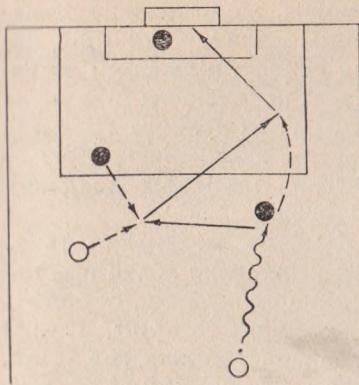
З наведеної вище моделі вправи можна скласти нові орієнтовні варіанти. Ось декілька прикладів.

Спочатку нападаючий рухається з м'ячем на захисника, потім передає партнеру, який в один дотик (в «стінку») передає його гравцеві на вихід до воріт, щоб завдати удару (рис. 22).

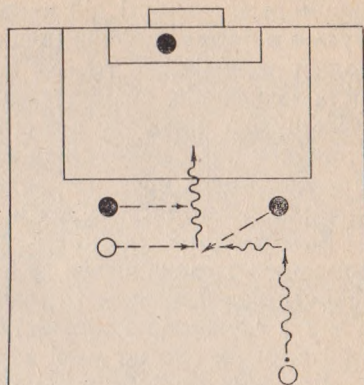
Нападаючий веде м'яч на захисника, а в момент, коли партнер стартує назустріч, імітує передачу ліворуч, а потім, прикривши м'яч, веде праворуч, виходить на ворота і завдає удару.

Після ведення м'яча на захисника нападаючий, змінивши напрям, продовжує ведення в бік партнера, який рухається назустріч, імітуючи передачу, проходить між двома захисниками і завдає удару по воротах (рис. 23).

Після того як гравці в процесі тренування добре засвоять запропоновані моделі вправ, можна розв'язувати такі варіанти. 1. Визначають завдання нападаючих і поєднують їх з діями захисників. 2. Нападаючі розв'язують ігрові ситуації кількома раніше визначеними способами. Захисники виконують свої завдання, поєднавши їх з діями нападаючих. Наприклад: в момент прийому або передачі м'яча обов'язково застосувати фінт, а передачу виконати лише в два дотики. Із засвоєних варіантів гравці довільно вибирають рішення відповідно до ігрової ситуації, що склалася. 3. Усі засвоєні варіанти можна виконувати і змагальним методом. Прагнення виграти очко, забити м'яч



22



23

заохочує футболіста до ведення активної боротьби із суперником, привчає його до повної віддачі сил. При застосуванні змагального методу очки нараховуються гравцям лише за умови правильного виконання усіх завдань.

На наступному етапі футболісти вдосконалюють ігрові комбінації. В тренувальних матчах рекомендується застосувати все, що засвоєно на тренуваннях, але якість рішень необхідно безперервно поліпшувати. Обіграти захисника або відібрати м'яч у нападаючого, вибрати правильну позицію в ігровій ситуації, що склалася, недостатньо. Необхідно комбінувати, знаходити найкраще рішення, щоб забезпечити повне використання позиції.

У процесі єдиноборств відбирати м'яч у нападаючого потрібно так, щоб створити умови для найшвидшого початку атаки.

Для правильного вибору позиції в ігрових комбінаціях важливу роль відіграє периферичний зір. Єдиноборства приковують увагу гравця до суперника, до м'яча. За останні роки гра значно пошвидшала, часто змінюються ігрові ситуації, а це вимагає від футболістів й оперативнішого мислення.

Розвиток комбінаційної готовності футболістів в ігрових вправах та іграх ведеться таким чином: пояснюємо гравцям умови гри; виділяємо те, що хочемо вдосконалити у цій грі; конкретно вказуємо, на що звертати увагу в єдиноборствах і як гравцеві використати ситуацію, що створилася; якщо в завдання тренування, гри входить під-

вищення активності дій нападаючих, то захисників обмежуємо в переміщеннях (визначаємо для них зони дій, напрями переміщень тощо); коли хочемо підвищити активність захисників, обмежуємо в діях нападаючих (навмисне збільшуємо кількість дотиків до м'яча кожним гравцем, внаслідок чого знижується темп гри, а захисники одержують достатньо часу на розв'язання тактичних завдань); гравцям дозволяється діяти довільно.

Комбінаційні здібності футболістів розвиваються за допомогою таких вправ та ігор: утримання м'яча при наявності різної кількості гравців, які відбирають, передача м'яча з однаковою кількістю гравців, без воріт, гра на одні ворота, гра на малі ворота, двостороння гра тощо.

До таких єдиноборств належать такі прийоми і дії: вмиле використання фізичної сили з тактичною метою; тактика єдиноборств захисників (вибір місця, опікання гравця, відбір м'яча і початок атаки власної команди); тактика єдиноборств нападаючих (вибір місця нападаючими, способи звільнення з-під опіки захисника, атака з м'ячем, відбір м'яча в захисника).

Тактика єдиноборств захисників

У сучасному футболі важко уявити гру в обороні без боротьби корпусом. У грі боротьба за м'яч ведеться, як правило, між нападаючим і захисником, тобто в умовах індивідуального відбору м'яча. Однак у багатьох ситуаціях гри, особливо в захисті, досить успішно застосовується і колективний відбір м'яча. В індивідуальному захисті гравці навчаються і вдосконалюють свої дії головним чином в техніці єдиноборств. У залежності від способу захисту, обраного командою, гравець має орієнтуватися, коли, як і який спосіб відбору застосувати. Перед захисниками ставляться тактичні завдання, що відповідають рівню їх підготовки.

Захисники діють у грі за зонним, персональним або змішаним принципом. Однак організація гри в захисті повинна бути такою, щоб у сприятливі моменти захисники могли включитися в атаку. Часто захисні функції виконують нападаючі. Разом з гравцями середини поля вони розміщуються так, щоб закрити супернику шлях до воріт і у випадку оволодіння м'ячем почати швидку контратаку,

скільки суперник, атакуючи, діє на великій території і не може забезпечити надійного захисту своїх воріт.

У кожній команді одні гравці в захисті діють персонально, інші — зонно, але завжди відповідно до ігрової ситуації. Для розв'язання тактичних ситуацій при будь-якому із способів захисту гравцеві необхідна хороша різнобічна підготовка. В одному випадку для успішної участі в єдиноборствах гравцеві потрібна фізична сила, в іншому — швидкість, спритність, витривалість тощо.

Будь-які системи захисту ефективні тоді, коли гравець має перевагу над суперником у технічній і тактичній підготовці.

Тактика єдиноборств захисника складається із таких елементів: вибору місця; відбору і перехоплення м'яча; початку атаки своєї команди.

Важливою передумовою для успішного відбору м'яча у суперника є правильний вибір місця, відповідний рівень техніки відбору і вмілий початок атаки.

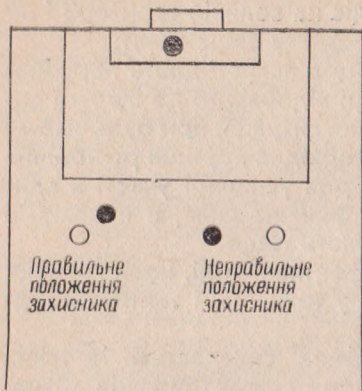
Ці фактори слід розглядати як окремі завдання тактики команди, що в процесі підготовки гравців вимагають особливої уваги з боку тренера.

Як тільки команда, що атакує, втратила м'яч, вона відразу переключається на захисні дії. Це означає, що гравці відходять назад, щоб зайняти на полі вигідні позиції. Поки один з гравців веде єдиноборство з суперником, захисники займають такі позиції, щоб закрити останньому шлях руху з м'ячем, позбавити його можливості передати м'яч партнеру, уважно контролюють маневрування своїх підопічних. Вийти переможцем в єдиноборстві із суперником може лише гравець, який правильно вибрав позицію і вміло застосовує фізичну силу.

Розглянемо деякі загальні положення, що стосуються вибору місця захисником.

Захисник повинен знаходитися на такій відстані від суперника, щоб у будь-який момент він міг втрутитися у гру.

Ігрові ситуації, що безперервно змінюються, вимагають від захисника змінювати позицію, яку той займає. Якщо м'яч перебуває на половині поля суперника або на протилежному від захисника боці, опікати щільно суперника не варто. Коли ж суперник знаходиться в ситуації, з якої може активно включитися в атакуючі дії, створити голеву ситуацію або перебуває безпосередньо біля воріт,



24

Його необхідно щільно опікати і уважно стежити за його діями.

Захисник має перебувати між воротами і підопічним нападаючим. Так він успішніше перешкоджатиме дальшому розигруванню розпочатої комбінації. Нападаючий і м'яч завжди повинні бути в його полі зору. Захисникові і нападаючому слід пам'ятати, що хтось з них може мати перевагу в швидкості. Коли перевага в швидкості

на боці захисника, він щільніше опікає нападаючого, а коли ця перевага на боці нападаючого, тоді відстань між ними повинна збільшитися, тобто щільно опікати не можна. Положення, зайняті захисником відносно до нападаючого, показано на рис. 24.

В єдиноборствах із застосуванням фізичної сили важливе значення мають зріст, вага, фізичні особливості та рівень технічної майстерності захисника. Якщо захисник високого зросту, володіє технікою відбору м'яча, йому краще опікати суперника щільно.

Коли нападаючий технічно обробляє м'яч, вміло застосовує фінти, його також краще опікати щільно. Якщо ж техніка володіння м'ячем невисока, нападаючого можна опікати не так щільно.

Коли захисник фізично слабший, недостатньо витривалий, він не здатний щільно опікати суперника, який безперервно переміщається.

І навпаки, маючи добру фізичну підготовку, можна не лише справитися із суперником, а й в разі потреби надати допомогу партнерам.

Тактично грамотний захисник добре відчуває позицію, сміливіше застосовує нещільну опіку суперника. До захисника, який діє одноманітно і грубо, нападаючий легко пристосовується. Захисник, який не справляється зі своїм підопічним, порушує правила гри. Лише всебічно підготовлений, кмітливий і спритний захисник здатний швидко вгадати наміри суперника. Крім виконання чисто захисних

функцій, він повинен вміло підключатися до атаки без шкоди для захисту власної команди.

Захиснику необхідна хороша фізична і психологічна підготовка. Це надає його боротьбі з суперником потрібної впевненості, сміливості, рішучості, винахідливості.

Коли захисник безперервно виграє у суперника єдинокорства, він досягає повної переваги над ним. Це приводить до розладу не лише ігрових дій суперника, а й його психологічного стану.

Одного захисника, звичайно, недостатньо, щоб нейтралізувати у грі провідного нападаючого суперника. Йому на допомогу виділяють підстраховуючого. Це означає, що один захисник опікає нападаючого щільно, а другий знаходиться або спереду, щоб перехоплювати спрямовані нападаючому м'ячі, або ззаду, щоб вступити в єдинокорство, якщо партнер пропустив нападаючого.

Футболіст завжди повинен так вибрати позицію у грі, щоб у будь-який момент бути готовим завадити супернику прийняти або передати м'яч, уповільнити його рух до воріт тощо.

Дати точні рецепти, коли і як захиснику відбирати м'яч, неможливо. Проте загальні принципи відбору м'яча можна виділити. Найменш ризикований відбір — це гра захисника на випередження ногою, головою.

Захисник може відбирати м'яч на випередженні при умові, що суперник поступається йому в швидкості або чекає м'яча, стоячи на місці. Якщо захисник переваги у швидкості не має, то йому слід переключатися на інші способи відбору: поштовх плечем у плече, відтіснення суперника від м'яча корпусом, відбивання м'яча головою, відбір стрибком на м'яч уперед, підкатом, накладанням на м'яч підшви тощо. Крім того, захисник може перешкодити супернику прийняти м'яч. У момент прийому вся увага гравця зосереджена на м'ячі, тому швидкими і рішучими діями можна відібрати його. Щоб ліквідувати небезпечні дії нападаючого, не дати можливості пробити по воротах, захисник може застосувати фізичну силу. У цих випадках нападаючі використовують різноманітні фінти.

Іноді вигідніше атакувати суперника не в момент прийому м'яча, а тоді, коли нападаючий на якусь мить втратить контроль над ним. Такий спосіб відбору застосовується тоді, коли захисник перебуває на певній відстані від нападаючого. В той же час захисник у центрі поля не ата-

куватиме нападаючого з метою перешкодити прийому м'яча. З тактичних міркувань тут важливіше уповільнити рух суперника і виграти час. Коли перед захисником знаходяться два нападаючі і обидва на відстані, з якої удар по воротам завдати неможливо, найправильніше буде відступити назад і очікувати зручного для відбору м'яча моменту. Одночасно необхідно уповільнювати дії суперника, аж поки на допомогу прийдуть партнери.

Важливе тактичне завдання захисника при відборі — змусити суперника зайняти не вигідну позицію, тобто відтіснити його від воріт до бічної лінії чи лінії воріт, звідки завдавати удару недоцільно. Переслідуючи суперника, штовхаючи його плечем у плече, захисник відтісняє його від м'яча чи тіснить на позицію, з якої точно передати м'яч або завдати удару по воротах буде неможливо. А в зручний момент необхідно спробувати відбивати чи відібрати м'яч.

За діями суперника, особливостями виконання прийомів техніки (ведення м'яча, фінти, прийоми м'яча) захисник повинен уважно стежити. Це дасть можливість вивчити манеру гри, легше розгадувати задумки суперника, застосовувати кращий спосіб техніки і тактики відбору м'яча.

Опіка і переслідування нападаючого не повинні мати пасивного характеру. Якщо захисник у більшості випадків діє успішно, атакує жорстко в момент прийому м'яча або встигає відібрати м'яч на випередженні, нападаючий втрачає впевненість. До лідера атак суперника прикріплюють захисника, щоб скувати його дії. Завданням такого гравця є безперервне переслідування нападаючого з метою позбавити його можливості швидко одержати, передати м'яч тощо.

Тактика єдиноборств нападаючих

Проти організованого захисту успішними можуть бути лише колективні дії нападаючих. У зв'язку з цим установилася думка, що основою раціональної тактики нападаючих є зіграність. В процесі атаки футболісти ведуть невпинні індивідуальні єдиноборства без м'яча і за м'яч. Тому тут важливого значення набуває вміння вести силову боротьбу із суперником. Проведені нами спостереження показали, що в навчально-тренувальному процесі єдино-

борствам нападаючих із застосуванням силової боротьби за м'яч приділяється дуже мало уваги. Внаслідок цього нападаючі, остереігаючись дістати травму, ухиляються від зіткнень із захисниками, що діють при відборі жорстко.

У сучасному футболі необхідно обмежувати суперника у можливостях почати атаку, відходячи назад, займати таку позицію, щоб не припиняти боротьбу за відбір м'яча, не дати можливості завдати ударів по воротах тощо.

Захисник, позбавлений можливості вести єдиноборство, застосовувати фізичну силу до нападаючого, який прагне варіювати темп і напрям руху в процесі вибору позиції, невпинно шукає спосіб звільнитися з-під опіки суперника, бореться за неточно або погано переданий м'яч, вміє надійно прийняти, прискорити і передати м'яч в умовах щільної опіки, завдати ударів по воротах головою і ногою тощо.

Атаки найчастіше починаються із захисту. Заволодівши м'ячем, команда, яка захищається, починає атаку зі своєї половини поля при безпосередній участі нападаючих і за рахунок появи на полі великих вільних зон відразу ж дістає перевагу. В такій ситуації гравці суперника, розмістившись по ширині поля, позбавлені можливості підстраховувати один одного. В процесі атаки особливого значення надається двом факторам: швидкості початку і розгортанню атаки і швидкому її завершенню. Проте швидкість не означає, що футболісти повинні грати лише в один дотик.

Якщо вибір місця не відповідає ігровій ситуації, швидкого початку атаки не буде. Тому тактика команди, що атакує, складається не лише з швидкого бігу, а й з комбінацій, що мають мінімальну кількість передач.

У випадку зриву швидкої атаки команда переходить на тривале тримання м'яча, на плетиво так званих тактичних мережив. Варіативний ритм ведення атак таїть багато несподіванок для суперника, заважає йому, змушує зміщатися з займаних вигідних позицій.

Для початку розвитку і успішного закінчення атаки гравцям необхідно вміти тактично грамотно застосовувати єдиноборства. Тактика нападаючих в атаці складається з вибору місця і атаки воріт з м'ячем. Хороший вибір місця і швидкий початок атаки взаємозалежні.

Як тільки команда оволоділа м'ячем, її гравці відразу змінюють захисні позиції на атакуючі. Оскільки м'яч може бути лише в одного гравця, партнери в залежності

від ігрової ситуації так вибирають позиції, щоб бути готовими одержати передачу, перебуваючи в найвигіднішому становищі.

З метою прийому м'яча або атаки воріт суперника нападаючі вибирають вигідну позицію за рахунок безупинних швидких переміщень. Такі переміщення полегшують передачу м'яча, розгортання і завершення атаки, привертають увагу захисників і розріджують захисні порядки суперника. Нападаючому необхідно так вибирати місце, щоб мати можливість без перешкод одержати передачу і найкоротшим шляхом швидко просуватися до воріт.

Вибором місця відповідно до створеної ситуації гри футболіст координує свої дії з діями партнерів по команді. В сучасній атакуючій грі важливо, щоб гравець випереджав суперника не лише в діях, а й в мисленні, тоді характер атакуючих переміщень без м'яча буде цілеспрямованим і свідомим.

Щільна опіка гравців, скупченість у захисті заважають виконанню зручних для прийому або удару по воротах передач. Невпинні переміщення повинні здійснювати не один-два гравці, а всі нападаючі, тоді з'явиться можливість розтягнути захисників, а для нападаючих будуть створені необхідні умови для проходів до воріт.

Темп і ритм рухів для вибору позиції повинні бути варіативними. Нападаючого, який переміщається лише в одному темпі, легше переслідувати. Гравцеві не завжди доцільно бігти тільки в бік воріт.

Часто добрий результат дають відходи до бічних ліній, в глибину поля тощо.

Зміна темпу і ритму руху гравця — найважливіший спосіб звільнення від опіки суперника. Швидкі старты, несподівані прискорення, ривки, уповільнення руху, зупинки, повторні ривки та їх варіанти ставлять захисника в умови дефіциту часу (при розв'язанні тактичних завдань) і дають перевагу нападаючому.

Безперервні і варіативні переміщення нападаючого з метою вибору позиції не дають захиснику жодної секунди перепочинку навіть у тих випадках, коли гравець перебуває на значній відстані від м'яча і не чекає передачі. Вони виснажують захисника фізично і тактично, позбавляють його впевненості.

Рухи нападаючого, націлені на відрив від суперника, корисні лише тоді, коли вони взаємозв'язані з передачею

ми м'яча. Такі переміщення дають нападаючому перевагу в темпі, створюють гостроту в атаці.

Часто пересування нападаючого спрямовані не на відрив, а на відвернення уваги захисника. Якщо в цьому випадку захисник рушить слідом за нападаючим, то створюються хороші перспективи для того, щоб партнер увійшов у звільнену зону. Коли захисник не переслідуватиме нападаючого, тоді останній буде вільним для прийому м'яча.

Якщо м'яч знаходиться на значній відстані, нападаючий своїми переміщеннями прагне скувати дії захисника. Чим ближче до нападаючого знаходиться м'яч, тим важливіше відірватися від суперника і включитися в атаку. Щоб звільнитися від щільної опіки захисника, гравцеві потрібні швидкість, витривалість, рухливість, тобто він має докласти значних фізичних і психологічних зусиль. При персональній опіці переможцем виходить лише той нападаючий, який в єдиноборствах із суперником всі засоби і методи застосовує варіативно.

Дії нападаючого з м'ячем

У процесі атаки ухилитися від силової боротьби із суперником не завжди вдається. Тому в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти увагу тактиці єдиноборств нападаючих із застосуванням фізичної сили.

Передавати м'яч партнеру треба так, щоб у захисника не було ні часу, ні можливості заволодіти ним. Така можливість створюється тільки при умові, що передача спрямована не в ногу, а на вільне місце, куди має вийти партнер, прийняти м'яч, продовжити передачу або завдати удару по воротах без перешкод. Проте і це буде мало-ефективним, якщо дії нападаючого не співпадатимуть з моментом відриву від суперника і виходом на м'яч, тобто якщо вони не співпадуть з часовими і просторовими параметрами дій. Гравцеві, що почав рухатись, відразу повинна послідувати передача, тоді він матиме перевагу у виборі позиції, оскільки нападаючий вже в момент передачі знаходиться у русі, а захисник починає рух тільки у відповідь на дії нападаючого. Звичайно, важливо, коли нападаючий, чекаючи передачу, почне рух. Партнер, що володіє м'ячем, повинен враховувати ігрову ситуацію, можливість використання гравцем вільного простору, який утворився, повинен оцінити, чи зуміє він передати

м'яч в один дотик або тільки після обробки, чи удасться йому попередньо обіграти суперника, застосувавши фінт тощо.

Найважливішим фактором атакуючих дій є швидкість. Швидкі переміщення гравців і м'яча забезпечують перевагу над суперником в дії і в мисленні, дають можливість уникати силових єдиноборств і швидше займати вигідні позиції. В атаці найефективнішими є передачі в один дотик (у тому числі і з льоту). Однак позиція, яку займає партнер, не завжди дає можливість застосувати такі передачі.

Передачі м'яча повинні бути варіативними, тобто короткими і довгими, низом і верхом, сильні і м'які, навісні і спрямовані в усі боки тощо. Вони не лише турбують суперника, а й ставлять його у невідгдане становище. Передачу м'яча можна замаскувати, попередньо застосувавши фінт.

Ми виклали практично всі можливості уникнення нападаючим єдиноборств в атаці. Проте слід також пам'ятати, що суперника можна випередити, застосувавши фізичну силу. Від зіткнень із суперником не завжди удається ухилитися. Партнери часто виконують передачі неточно, несвоєчасно спрямовують їх партнеру, що перебуває в невідгданій для прийому м'яча позиції. Іноді в момент прийому м'яч відскакує, внаслідок чого позиція несподівано змінюється, гравець опиняється перед воротами в тісному оточенні захисників тощо. В таких умовах нападаючий повинен уміти вести силову боротьбу за м'яч і добиватися виконання передачі м'яча чи завершення атаки.

Вище вже згадувалося, що хороша позиція необхідна гравцеві для успішного розв'язання як технічних, так і тактичних завдань у певному епізоді гри.

Однак використати хорошу позицію партнера не завжди вдається з різних причин: на шляху руху м'яча перебуває захисник, немає вільного партнера, якому можна було б передати м'яч, гравець тримає м'яч, щоб виграти час, при прийомі м'яч незручно відскочив (від землі, від суперника, незручної передачі) тощо.

Нападаючому треба діяти так, щоб у суперника лишилися мінімальні можливості для участі в боротьбі за м'яч. Отже супернику важко буде розгадати наміри гравця, якщо виконання будь-якого прийому техніки готувати-

меться непомітно. Прийом, передачу м'яча можна виконувати і в процесі прискорення чи ривка — таким чином гравець також виграє у суперника простір. Прийом м'яча повинен здійснюватися за найменший час і варіативно, бажано в поєднанні з фінтами, щоб суперник не розгадав справжніх намірів гравця. В атакуючому арсеналі гравця важливою зброєю є ведення м'яча. Ведення доцільно застосовувати тоді, коли гравцеві незручно передати м'яч, коли треба забезпечити партнеру кращі умови для вибору місця, для власної передачі або удару по воротах, коли партнеру не удалося відірватися від переслідування захисника і треба дати йому можливість знайти щілину в захисті суперника для виходу на вільне місце. Щоб ввести в оману захисника, гравець часто веде м'яч у протилежному напрямі. Істотну допомогу партнеру при веденні м'яча може надати гравець, що діє спереду. Він своїми переміщеннями в небезпечній для воріт зоні сковує дії захисників. Веденням м'яча користується і гравець, що самостійно рветься до воріт. Воно є ефективним засобом боротьби нападаючих проти штучного положення поза грою.

Часто гравець, захопившись веденням, може завдати команді шкоди. Він забуває передати м'яч партнеру, який перебуває у зручній позиції, або передає його несвоєчасно, зриваючи атакуючі можливості команди.

Ведення м'яча звичайно здійснюється в умовах переслідування і перешкод з боку суперника. Техніка цього прийому вже описана в розділі «Прикривання м'яча».

Важливим прийомом техніки в індивідуальних атакуючих діях гравців є фінти. Їх застосовують для того, щоб ввести суперника в оману, приховати від нього справжні наміри і таким чином створити умови для інших дій партнерів і доведення атаки до логічного завершення.

Фінти застосовуються для того, щоб створити чисельну перевагу на окремих ділянках поля, коли суперник заважає гравцеві передати м'яч або завдати удару по воротах. За їх допомогою гравець дістає перевагу над суперником. Фінти застосовують також для того, щоб відвернути увагу суперника і відвести його з вигідної позиції, яку той займає. Важливо, щоб гравець володів кількома фінтами та вмів застосовувати їх варіативно і несподівано. Проте надмірне захоплення фінтами гальмує атаку, впливає на вибір позиції партнера, дає можливість супернику

закрити підопічного, згрупуватися на потрібній ділянці поля тощо. Тому опанування технікою фінтів ведеться паралельно з навчанням тактики їх застосування.

Для удосконалення вибору місця і дії в захисті за зонним принципом застосовують такі вправи та ігри.

1. Нападаючий веде м'яч за межами воротарського і штрафного майданчика, а захисник стоїть перед ним так, щоб не дозволити завдати удару по воротах.

2. Два гравці, рухаючись, передають один одному м'яч, обігруючи при цьому (за допомогою) передач 1—2 суперників, які зайняли позиції на однаковій відстані один від одного.

Ця вправа виконується в кількох варіантах: гравці передають м'яч у русі зі зміною місць; троє нападаючих за допомогою передач обігрують двох захисників, що займають позицію недалеко один від одного; ті самі варіанти вправи, але з ударами по воротах.

3. Гра 2×1 по довжині всього поля з просуванням вперед. Два гравці, передаючи м'яч один одному, повільно рухаються вперед (можна зі зміною місць). Передачі спрямовані лише вбік чи вперед. Відхід назад дозволяється з веденням м'яча чи застосуванням фінтів. Якщо захисник перехопив, відібрав м'яч, він не міняється ролями із гравцем, який припустився помилки. Вправу можна проводити й інакше. Захисник змінюється лише після кількох спроб.

У цьому випадку переможець визначається за кількістю вдало виконаних відборів, перехватів м'яча.

Ця вправа може мати і такі варіанти: 3×1, 4×1 з просуванням вперед, з передачами в один, два дотики з обов'язковим виконанням фінта, без ведення м'яча, із заборонною віддавати м'яч тому гравцеві, від якого одержана передача тощо.

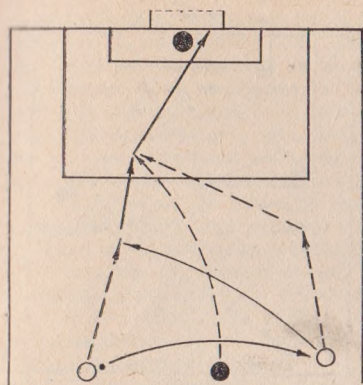
4. Гра 2×1 з ударами по воротах. Два гравці, рухаючись до воріт, передають один одному м'яч. Обігравши по ходу захисника, один з нападаючих завдає удару по воротах. Вправу можна виконувати і змагальним методом. Якщо захисник перехопив або відібрав м'яч, йому зараховується очко. Якщо нападаючим удалося пробити по воротах, вони також дістають очко, а якщо забили м'яч — нараховується два очка. За удар вище або повз ворота очки не нараховуються. Через певний час гравці міняються ролями. Переможцем вважається гравець, який набрав більше очок.

Ця вправа має кілька варіантів, що наводяться нижче.

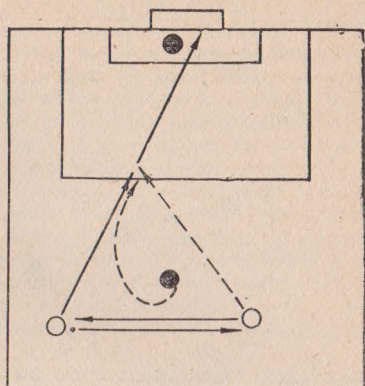
Два гравці з 25—30 м передають один одному м'яч верхом. Між ними переміщається один захисник, над яким і виконуються передачі. В зручний момент нападаючий передачею виводить партнера на ударну позицію. Захисник намагається перешкодити виконати удар або відібрати м'яч.

Захисник стоїть на лінії штрафного майданчика, а два нападаючих паралельно до цієї лінії попереду захисника передають один одному м'яч (низом, верхом, головою). В зручний момент нападаючий передачею низом виводить партнера на удар по воротах. Завдання захисника те саме.

Захисник стоїть перед лінією штрафного майданчика, а два нападаючих на відстані 10 м в глибині поля. Один нападаючий веде м'яч на захисника, а партнер, відкриваючись у зручному напрямку,



25



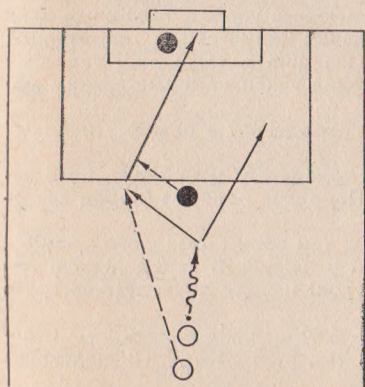
26

дістає м'яч, виходить до воріт і завдає удару. Завдання захисника те саме, що й у попередніх варіантах (рис. 25, 26, 27).

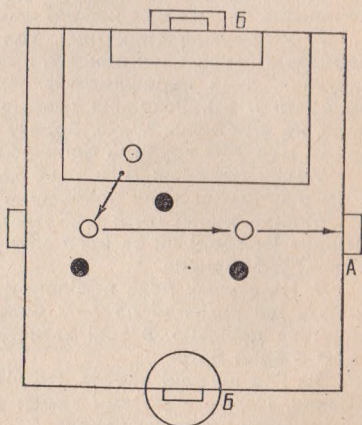
5. Гра на четверо воріт. На одній половині поля на всіх лініях (на відстані 1 м за лініями, що обмежують поле) встановлюють малі ворота. Двоє воріт, що знаходяться навпроти, захищає команда «А», а двоє інших захищає команда «Б». Команда «А» може забивати м'ячі у будь-які ворота, які захищає команда «Б», і навпаки (рис. 28). Ця вправа виконується в кількох варіантах.

Перший варіант. Ворота розміщуємо, як показано на рис. 29, а гол дозволяється забивати лише із зовнішнього боку.

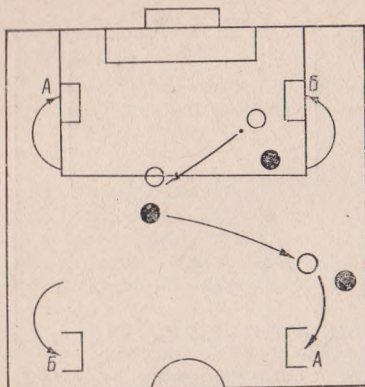
Другий варіант. На кутах однієї половини поля, на відстані 2 м за лініями встановлюємо четверо воріт. Оскільки територія поля пе-



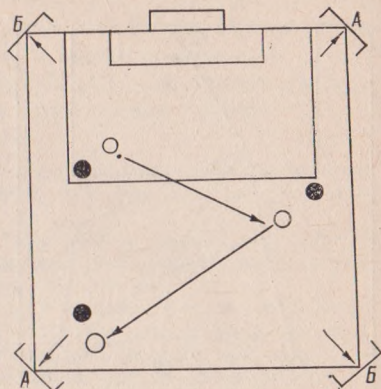
27



28



29



30

ред воротами звужена двома бічними лініями, її легко захищати (рис. 30).

6. Гра на все поле зменшеними складами (по 7—8 гравців). Так захисники і нападаючі мають більше можливості для тренування вибору місця і пропозицій себе. Можна визначити й умови дій з м'ячем. Дозволяється виконувати передачі лише в один, два дотики до м'яча, після виконання фінта тощо.

7. Гра 5×5 на одні ворота. Грають 5 нападаючих проти 5 захисників. Якщо м'ячем завладіли захисники, відбувається зміна ролей, тобто нападаючі стають захисниками і навпаки.

Вправу можна виконувати й інакше. Після зміни ролей нова атакуюча група може виконувати удар по воротах лише після того, як м'яч торкнувся кожен гравець нападу. Рахунок дотиків до м'яча починають вести після кожної зміни ролей гравців.

8. Утворивши трикутник, три гравці від лінії воріт починають передавати м'яч один одному, просуваючись уперед. Між ними один захисник, який перешкоджає передачам (намагається перехопити, відібрати м'яч). Завдання гравців — швидше досягти лінії середини поля, не втративши м'яча. Вправу можна виконувати змагальним методом між 2—3 групами одночасно.

Умови передач: м'яч необхідно передавати в певному напрямі, в один дотик чи після прийому м'яча.

Можна визначити й такі умови: передавати м'яч тільки повз захисника (вперед) чи за його спину. Передача поперек (перед захисником) заборонена.

9. На всьому полі, поділеному на три зони однакового розміру, грають дві команди по 7—9 чоловік у кожній. В середній зоні гра ведеться довільно. В зоні захисту і зоні нападу дозволяється грати лише в один дотик.

10. Гра на одні ворота. Проти 4—6 захисників грають 5—7 нападаючих. Перед воротами захист діє так, щоб завадити нападаючим використати чисельну перевагу.

11. Гра 4×2 на одні ворота, в один дотик.

Четверо нападаючих, починаючи з центру поля, діють проти двох захисників, передаючи м'яч лише в один дотик. У випадку більшої кількості дотиків, виходу за бічну лінію, відбору м'яч переходить до захисників. Вони передають м'яч один одному доти, поки нападаючі знову не заволодіють ним. Після забитого гола або влучення у створ воріт нападаючі починають з центра поля, тобто повторюють вправу. Якщо удар пройшов вище воріт або повз них, воротар направляє м'яч захисникам, а нападаючі відбирають його.

12. М'яч через лінію. В межах штрафного майданчика троє нападаючих діють проти двох захисників. Нападаючі починають атаку з бічної лінії штрафного майданчика, рухаючись вперед за допомогою передач зі зміною місць, прагнучи перейти протилежну лінію штрафного майданчика. За кожну вдалу спробу нараховується 1 очко. Після відбору або виходу м'яча за межі штрафного майданчика його вводять у гру з місця порушення. Після певної кількості спроб гравці міняються ролями.

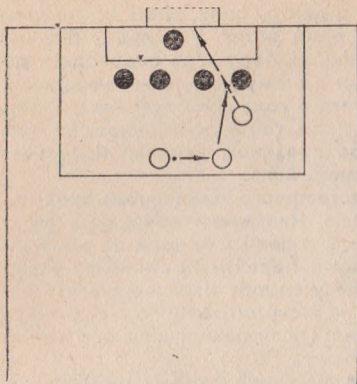
13. Гра у футбол на малі ворота, на гандбольному майданчику. Після завершення атаки або втрати м'яча вся команда швидко займає місце навколо дуги майданчика воріт і захищається. Нападаючим суперника перешкоджати не можна. Відбирати м'яч дозволяється тільки перед воротами. В такій вправі вдосконалюється зонний принцип захисту.

14. Гра на все поле із застосуванням змішаного принципу захисту. Нападаючих, що перебувають в середині штрафного майданчика, захисники опікають щільно, а проти гравців, які знаходяться поза межами штрафного майданчика, застосовують зонний принцип захисту і в зручний момент атакують або опікають суперника щільніше.

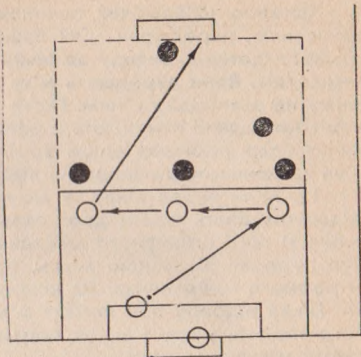
15. Проти 3 нападаючих діють 4 захисники і воротар. Захисники стоять на лінії воротарського майданчика. Нападаючі передають м'яч один одному, застосовують ведення, поки не відкриється кут для удару по воротах або поки не змусять захисників переміститися в один бік майданчика — тоді м'яч відразу переводять на протилежний бік для удару по воротах під кутом. У цьому випадку захисники виходять назустріч нападаючому або закривають ворота від удару (рис. 31).

16. Гравці розміщуються, як показано на рис. 32. Грають дві команди 4×4. На відстані 16 м від лінії штрафного майданчика встановлюють переносні ворота. На воротах стоять воротарі. Гра ведеться на території, що дорівнює ширині штрафного майданчика. Команда, яка володіє м'ячем, за допомогою передач і ведення змушує суперника переміщатися, очікує, поки не з'явиться можливість завдати удару по воротах. Після взяття воріт м'яч знову повертається команді, яка атакувала. Можна зберігати і черговість атак. Команди перебувають лише на своїй половині поля, тобто діють за зонним принципом. Вправу можна виконати й інакше. Удар по воротах завдається лише після попередньої підготовки. В цьому випадку гравець може перетнути половину поля суперника, але завдати удару по воротах йому дозволяється лише з ходу (без підготовки).

17. За 5 м від лінії штрафного майданчика ставимо переносні ворота (навпроти інших воріт). Майданчик для тренувальної гри відповідає ширині воротарського майданчика і подовжений в глибину поля. На воротах — воротарі. В командах по 5 чоловік. Команди «А» і «В» можуть перебувати лише в межах воротарського майданчика, а команда «Б» — всередині майданчика. Кожна з крайніх команд на-



31

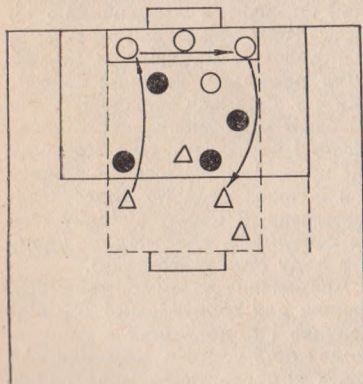


32

правляє по одному відбираючому в команду, яка діє в середній зоні.

Дві крайні команди передають м'яч одна одній (низом або верхом). Кожна вдала передача, яку перехопили гравці команди, що діє в середній зоні, якщо м'яч не покинув межі 5-метрового майданчика, оцінюється в 1 очко. Передачі виконуються доти, поки гравці середньої команди не перехоплять м'яч, після чого вони передають його один одному, намагаючись завдати удару в будь-які ворота, а два суперники їм заважають, відбираючи м'яч. За удар по воротах команді нараховується 1 очко, за гол — 2 очка. Після взяття воріт м'яч передається тій самій команді. Через кожні 10 хвилин в середню зону входить нова команда, тобто відбувається зміна ролей. Після того як кожна з трьох команд побувала в середній зоні, відбувається підрахунок очок і визначається переможець (рис. 33).

18. На обмеженій території грають команди. Передачі м'яча виконуються лише руками. Кількість виконаних кожною командою



33

передач підраховується. Якщо м'яч вийшов за межі майданчика, його вводить у гру гравець команди суперника. Передаючи м'яч руками, гравці краще зосереджують увагу на зіграності, швидше і правильніше вибирають позицію. Ведення м'яча у грі заборонено. Перемагає команда, яка виконала більше передач м'яча за певний час гри.

19. Гра в ручний м'яч із зонним захистом. Завдання гри — завершати атаки кидком по воротах. Якщо м'яч перехопив суперник, вся команда відразу ж відходить назад у за-

хист. Враховуючи недостатню технічну підготовку гравців, їм дозволяють певні послаблення у правилах гри.

Для удосконалення правильної опіки гравця рекомендуємо такі вправи та ігри.

1. Гравці розміщуються, як показано на рис. 34.

Захисник і нападаючий розташовуються у воротарському майданчику. Другий нападаючий веде м'яч із штрафного майданчика і низом або верхом передає партнеру, а сам біжить в один із боків подовженого воротарського майданчика, куди спрямовується передача партнера. Якщо захисник відібрав м'яч у нападаючого і відбив його за межі штрафного майданчика, він дістає 2 очка. Якщо перешкодив нападаючому, але той все-таки віддав м'яч у задану частину майданчика, дістає 1 очко.

Після того як кожен гравець побував у всіх трьох ролях, підраховуються очки і визначається переможець.

2. Передачі м'яча з опікою гравців. Грають дві команди на території, величина якої залежить від кількісного складу гравців. Щільно опікати дозволяється лише певного гравця. Обмінюватися гравцями при їх опіці не можна, так само як і перешкоджати чужому гравцеві. Переможець визначається за кількістю виконаних командою передач.

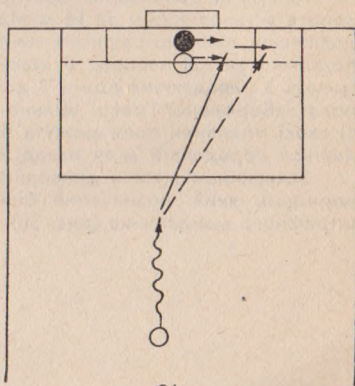
3. Гра на малі ворота із щільною опікою гравців. На території розміром 40×20 м грають дві команди по 6 чоловік у кожній. В команді 3 нападаючих і 3 захисника. Захисники розміщуються і грають на своїй, а нападаючі — на чужій половині поля. Кожен гравець має свого підопічного. За порушення вказаних правил гравець карається вільним ударом. Захисникам дозволяється віддавати м'яч.

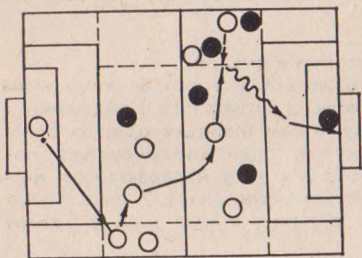
4. Гра 3×3 , 4×4 , 5×5 на одні ворота. Гра починається з центру поля. Якщо нападаючі забили м'яч, дістають 2 очка, за удар по воротах дістають 1 очко.

5. Гра 3×3 на все поле. Забивати м'яч можна лише тоді, коли двоє нападаючих перебувають в межах штрафного майданчика. Тут також одночасно може грати кілька команд.

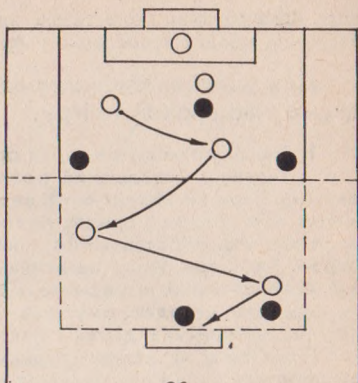
Гра на двоє воріт з діагональними передачами. У довжину поле поділимо на три зони (рис. 35). Лінії штрафного майданчика продовжуємо до бічних ліній. На території між штрафними майданчиками кожна пара гравців може діяти лише в своїй зоні, а після того, як перетнуть лінії зони, діють довільно. У двох крайніх зонах грають 2×2 , в середній зоні грають 3×3 з щільною опікою нападаючих. На воротах — воротарі.

Хід гри: воротар викидає м'яч одному з крайніх партнерів, який передає його в середню зону, звідси м'яч потрапляє в протилежну крайню зону тощо. В кожній зоні дозволяється виконати не





35



36

більше двох передач. Досягнувши лінії штрафного майданчика, гравці діють без обмежень. Коли воротар вводить м'яч у гру, всі гравці повинні бути в своїх зонах. Якщо гравець покинув свою зону, призначається вільний удар. Переможець визначається за кількістю забитих м'ячів.

7. У межах штрафного майданчика грають дві команди по три гравці в кожній. Щільна опіка суперника. Гол зараховується, якщо кому-небудь з гравців команди удалося перетнути з м'ячем бічну лінію штрафного майданчика.

8. Гра 11×11 на обмеженому майданчику. У грі на зменшеній території гравці стоять тісно, тому часті єдиноборства з атакуючими, що перешкоджає досягти мети. Гру можна проводити і на одній половині поля. Можна грати на двоє, на четверо малих воріт, на двоє великих воріт тощо.

9. Гра 3×3 на одні ворота. Завдання гри: забити м'яч супернику, що має чисельну перевагу.

10. Гра на обмеженій території на двоє великих воріт. Переносні ворота встановлюємо за 16 м від лінії штрафного майданчика. Продовживши лінію штрафного майданчика до бічних ліній, майданчик поділимо на дві частини. В кожній команді на одній половині поля грають 3 нападаючих проти 3 захисників. Перехід на іншу половину поля заборонено. Гравці щільно опікають суперника. М'яч забивати зі своєї половини поля можуть лише захисники. Нападаючим дозволяється передавати м'яч назад, на половину поля захисників.

Захисникам можна дозволити прориватися з м'ячем до воріт в коридорі, який позначений бічною лінією поля і бічною лінією штрафного майданчика (рис. 36).

Терієвська
1997

ЗМІСТ

Вступ	3
Фактори, що впливають на психологічний стан гравця в єдиноборствах	6
Фізична підготовка гравця, який бере участь в єдиноборствах	12
Профілактика можливих травм у процесі участі гравця в єдиноборствах	16
Техніка єдиноборств	18
Навчання техніки єдиноборств	18
Способи звільнення гравця від опіки суперника	20
Дії футболіста без м'яча	21
Техніка падінь	23
Техніка прийому м'яча в умовах єдиноборств	26
Техніка прикривання м'яча	30
Прикривання м'яча при передачі	35
Відбір м'яча	41
Відбір м'яча в суперника поштовхом у плече	41
Відбір м'яча підкатом	46
Відбір накладанням на м'яч внутрішнього боку ступні	49
Відбір і прикривання м'яча підошвою з наступною передачею	51
Відбір м'яча стрибком вперед	53
Єдиноборства головою	56
Єдиноборства воротаря	60
Тактика єдиноборств	63
Тактика єдиноборств захисників	70
Тактика єдиноборств нападаючих	74
Дії нападаючого з м'ячем	77

Василий Васильевич Соломонко

ЕДИНОБОРСТВА В ФУТБОЛЕ

Київ, видавництво «Здоров'я»

(На українському мові)

Редактор В. М. Карпелюк

Оформлення художника С. Й. Райхліна

Художній редактор О. І. Яцун

Технічний редактор В. П. Бойко

Коректори Л. П. Козинець, Є. Я. Котляр, Т. П. Єременко

Інформ. бланк № 1964

Здано до складання 07.01.81. Підп. до друку 27.07.81. БФ 09220. Формат 84×108^{1/32}. Папір друк. № 2. Гарн. журн. рубл. Друк. вис. Умовн.-друк. арк. 4,62. Ум. фарб.-відб. 4,94. Обл.-вид. арк. 5,25. Тираж 5000. Зам. 591. Ціна 35 коп.

Видавництво «Здоров'я», 252021, Київ-21, вул. Кірова, 7.

Білоцерківська книжкова фабрика, 256400, м. Біла Церква, вул. Карла Маркса, 4.

Соломонко В. В.

С60 Єдиноборства у футболі.— К.: Здоров'я, 1981.— 88 с., іл., 0,24 арк. іл.

У посібнику кандидата педагогічних наук, завідувачого кафедрою фізкультури Львівського зооветеринарного інституту В. В. Соломонка аналізуються техніка, тактика, методика навчання і тренування єдиноборства у футболі.

60902—126

С 173.81.4202000000

М209[04]—81

БК 75.578

7А8.5