

796.332

A 85

C60



ново **В. В. СОЛОМОННО**
бранцям

ФУТБОЛА

7A8:5

С60

Читальный зал

В. В. СОЛОМОНКО
Заслуженный тренер УРСР

ново- бранцям ФУТБОЛА

96919

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізкультури

«З Д О Р О В' Я»
Київ — 1970

Футбол — захоплююча гра. Сотні тисяч, якщо не мільйони, хлопчиків і юнаків мріють навчитися грати у справжній футбол. Як цього досягти?

У книжці заслуженого тренера УРСР В. В. Соломонка «Новобранцям футболу» якраз і йдеться про те, як стати футболістом, як шліфувати свою тактику й техніку, як краще побудувати тренування тощо. Поради й рекомендації досвідченого фахівця, цікаві й змістовні комбіновані вправи допоможуть вам на шляху спортивного поступу.

Книжку адресовано тренерам та інструкторам фізкультури; нею можуть користуватися також футболісти-початківці.

Васи́лий Васи́льевич Соломонко

НОВОБРАНЦАМ ФУТБОЛА

(на українском языкє)

Редактор *І. К. Мойсєєв*
Оформлення художника *Е. І. Соханя*
Художній редактор *В. В. Терещенко*
Технічний редактор *Л. О. Запольська*
Коректори *В. К. Кульова, Є. Я. Котляр*

БФ 38125. Зам. 707. Здано до набору 24/XII 1969 р.
Підписано до друку 17/IV 1970 р. Формат
84×108¹/₃₂. Тираж 15 000. Обл.-видавн. арк. 5,42.
Фіз. друк. арк. 3,125. Умовн. друк. арк. 5,25.
Папір № 1. Ціна 18 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Білоцерківська книжкова друкарня Комітету
по пресі при Раді Міністрів УРСР,
вул. К. Маркса, 4.

ВСТУП

З чого починається футбол? Досить поширена думка, що з шкільних уроків фізкультури. Це, мабуть, так. Але часто-густо футбол починається на пустечі чи на подвір'ї, де грають команди. Збереться часом група юних сусідів, обладнає самотужки на подвір'ї щось на зразок футбольного майданчика і починає пробувати свої сили у швидкості, спритності, влучності.

А згодом час бере своє: для одних футбол закінчується турніром на приз клубу «Шкіряний м'яч», для інших — цей турнір стає лише підготовчим класом перед футбольною школою. І якщо одні через дитяче захоплення емоційною грою йдуть до легкої атлетики, гімнастики, веслування або баскетбола, то інші, буває, на все життя пов'язують свою спортивну долю з футболом.

Прийде у такому випадку хлопчик до футбольної секції товариства або дитячої спортивної школи і починає разом з товаришами, під керівництвом тренера, оволодівати абеткою атлетичної й мудрої гри. Тут він переживає перші успіхи, перемоги, прикрі невдачі, загартовує волю й характер. Команда, колектив стають рідними для юного спортсмена. Їхній вплив позначається на його подальших життєвих звичках. І якщо навчально-тренувальний процес проходить педагогічно правильно і цілеспрямовано, цей вплив завжди буде позитивний і життєдайний. Тоді часто можна почути гордий вислів: «Моя футбольна команда». Це звучить так само переконливо, як «моя школа», «мій інститут», «мій завод», «мій колгосп», «мое місто», «моя держава». Саме з цього починається наш патріотизм, наша гордість за радянський спосіб життя. А щоб це було саме так, треба, як і в кожній справі, добре спланувати діяльність секції, наполегливо домагатися неухильного здійснення накреслених планів.

Останнім часом досягнуто великих успіхів у наукових дослідженнях в галузі теорії і методики спортивного тренування. Це зумовило значне підвищення досягнень, особливо в індивідуальних видах спорту. Наслідки досліджень відкрили тренерам деякі «секрети» підвищення діяльності організму спортсмена.

На жаль, пошуки тренерів та спеціалістів з футболу у цьому напрямку значно скромніші. Якщо в деяких видах спорту уже розв'язано питання про тренувальні навантаження, то про футбол цього не можна сказати. Механічне збільшення кількості тренувальних занять, збільшення обсягу тренувальної роботи — далеко не кращий шлях до спортивного вдосконалення.

Причини певних невдач в пошуках нових шляхів тренування футболістів мають об'єктивне виправдання. Це стосується насамперед різниці між індивідуальними та колективними видами спорту.

Відомо, що в індивідуальних видах спорту на тренуваннях і на змаганнях спортсмен повністю відтворює одні і ті ж добре скоординовані навички. Футболістові не досить володіти добре засвоєними навичками — атлетичними, технічними, тактичними. Сама гра проходить в різних умовах безпосередньої боротьби спортсменів і команд, і тому слід шукати шляхів до широкої варіативності ігрових навичок. Крім того, навички у футболі здебільшого сполучаються з умінням, тобто з виконанням таких дій, які не є завченими. Це вміння футболіста вдосконалюється переважно під час навчальних, тренувальних, товариських та календарних ігор.

До цього слід додати, що індивідуальні види спорту не вимагають багато місця для тренувань або змагань, і це дає змогу спортсменам тренуватися в нормальних умовах цілорічно.

Футбол, на жаль, за браком зимових стадіонів залишається сезонним видом спорту. Тривалий підготовчий період наших команд (до чотирьох місяців) дає не дуже багато користі футболістам. Власне, це є одною з причин, що наші футбольні команди досягають найкращої спортивної форми тільки через два-три місяці після початку сезону.

Зверніть увагу на таблицю, в якій зазначено, коли починається і як довго триває футбольний сезон в державах світу з найбільш розвиненим футболістом.

Країни світу	Початок сезону	Тривалість сезону
С Р С Р	Квітень	8 місяців
Австрія	Січень	11 »
Англія	Січень	10 »
Аргентина	Березень	9 »
Бельгія	Січень	10 »
Болгарія	Березень	9 »
Бразилія	Лютий	11 »
Угорщина	Березень	8 »
Голландія	Січень	11 »
Н Д Р	Січень	10 »
Данія	Березень	7 »
Іспанія	Січень	10 »
Італія	Січень	10 »
Мексіка	Січень	9 »
Польща	Березень	9 »
Португалія	Січень	10 »
Румунія	Березень	9 »
Уругвай	Березень	10 »
Франція	Січень	11 »
Ф Р Н	Січень	11 »
Чехословаччина	Березень	6 »
Чілі	Квітень	9 »
Швеція	Квітень	7 »
Шотландія	Січень	9 »
Югославія	Січень	10 »

Наша преса вже не раз звертала увагу на те, що невдачі у великих міжнародних змаганнях (Кубок чемпіонів, Кубок володарів кубків) власне здебільшого і спричинені вкрай невдалими для радянського футболу термінами їхнього проведення. Радянські футболісти мають дуже короткі міжігрові інтервали, порівняно з своїми зарубіжними колегами, проводять менше ігор, менше тренуються.

Слід пам'ятати, що перерви між сезонами до чотирьох-п'яти місяців призводять до значної втрати спортивної форми, і на її відновлення наші футболісти витрачають багато часу. Тому футболісти тих держав, де інтервали між сезонами короткі, швидше відновлюють спортивну форму і легше розв'язують спеціальні завдання, пов'язані з підготовкою до нового сезону.

Деякі експериментальні спроби по продовженню футбольного сезону за рахунок весняних ігор на спеціальні призи зроблені і в Радянському Союзі. Виходячи

з цього, правильне планування тренувань та змагань має великий вплив на якісний розвиток нашого футболу.

Базуючись на літературних джерелах радянських та зарубіжних фахівців з футболу, на теоретичних розробках про закономірність розвитку окремих рухливих якостей та їх взаємозв'язку, на багаторічному практичному досвіді роботи в колективах фізкультури, розроблено річний план учбово-тренувального процесу, про який мова піде далі.

Річний план, що його запропоновано, дає змогу тренерам та футболістам уникати стихійної, випадкової роботи, значно вдосконалити навчально-тренувальний процес. Цю думку можна проілюструвати на прикладі деяких львівських команд. Так, львівська команда «Сокіл», яка в плануванні навчально-тренувальної роботи використовує розроблені рекомендації, вже кілька років успішно виступає в змаганнях і в 1967 році стала володарем Кубка Радянського Союзу для колективів фізкультури; команда заводу автотранспорту — призер першості Львова, а команда спортклубу Львівського державного інституту фізкультури протягом останніх трьох років двічі завойовувала право грати в фіналі Української ради студентського товариства «Буревісник» і посідала призові місця.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

РІЧНИЙ ЦИКЛ

У природі, як і в житті людини взагалі, величезне значення мають біологічні ритми, їхня правильна послідовність та повторення. Ритми існують короткочасні або добові, тривалі або сезонні, річні тощо.

Для організму футболіста виключно велике значення мають короткочасні, тобто добові, ритми діяльності, які спричиняються до стомлення та відпочинку.

Футболісти перебувають під впливом фізичної діяльності практично протягом року. Тому річний цикл навчально-тренувальної роботи з футболу розподіляють на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.

Протягом річного циклу тренувань футболістові надають відпочинок один або два рази на рік. Це залежить від календаря спортивних змагань (наприкінці перехідного періоду та в перервах між двома колами ігор). У цьому разі мова йде про футболістів вищих спортивних розрядів. А в колективах фізкультури учбово-тренувальні заняття проводять від одного до трьох разів на тиждень. Залежно від плану підготовки, календаря змагань та інших факторів відпочинок надають футболістам і напередодні та після гри, а також після окремих тренувальних занять.

На жаль, улітку, в перерві між двома колами першості, як правило, проводять змагання різного масштабу. Внаслідок цього організм та нервова система спортсмена не мають можливості відпочити. І як наслідок — футболіст неспроможний виконати поставлених перед ним завдань.

Наукові дослідження доводять, що припинення добового стереотипу один раз на рік на довгий час (місяць і більше) негативно впливає на спортивну форму. Найдоцільнішим є п'ятиденний тренувальний тиждень з двома днями відпочинку, а також надання футболістові трьох-

чотирьохразової відпустки по 10 днів протягом року. Однак і в цьому разі слід додержувати активної форми відпочинку.

Активний відпочинок сприяє усуненню речовин розпаду, які прискорюють втомлення, сприяє поліпшенню процесів гальмування. Внаслідок цього з'являється здатність легше переносити тренувальні навантаження. Для футболіста активний відпочинок включає нескладні спортивні ігри, які закріплюють рухливі навички, придбані на тренуваннях. Активний відпочинок є додатковою формою тренувального навантаження, і тому влітку використовують такі види спорту як гребля, плавання, волейбол, баскетбол, настільний теніс та різні вправи, які можна проводити на місцевості. Взимку, крім ігор у закритих приміщеннях, рекомендують такі види: ковзани, лижі, кросовий біг на місцевості тощо.

У період активного відпочинку доцільно користуватися душею, масажем, звернути особливу увагу на режим харчування, їжу, багату на вітаміни, та щоденний сон (не менш 8—10 годин). Ось важливі засоби відновлення нормальної діяльності організму спортсмена.

Відомо, що кожен тренер намагається якнайкраще підготувати свою команду. Проте погляди на цю підготовку у тренерів неоднакові. Тому і в підході до тренувального процесу існує значна різниця. Кілька років тому, наприклад, кожний тренер намагався домогтися в підготовчому періоді, щоб його команда набігала більше кілометрів, ніж її майбутні суперники. В такому разі вважалося, що команда підготовлена краще. Нині вирішальним у тренувальному процесі визнано не обсяг навантаження, а якість, тобто форми і методи розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, стрибучості.

Багато вад в навчально-тренувальному процесі команд колективів фізкультури спостерігається і сьогодні. Так, ступінь навантаження та інтервали відпочинку між окремими вправами, серіями тренери визначають на свій розсуд, без певних об'єктивних мірників. У таких випадках під час роботи над розвитком фізичних якостей усі спортсмени мають однакове навантаження, хоч рівень витривалості у них різний. Це буває тільки тому, що наставники цих команд ще не досить глибоко знайомі з функціональними особливостями організму спортсмена. Тут необхідна допомога лікаря.

Найкращі футболісти світу під час матчу переносять приблизно такі навантаження: біг на короткі дистанції тривалістю від 5 до 8 сек. становить 500—600 м; цю роботу вважають за максимальне навантаження, і вона становить 10 відсотків часу матчу. Подолання дистанцій, що їх пробігає гравець за 15 і більше секунд, відносять до навантаження середньої інтенсивності, і вони становлять 1000—1200 м, тобто 20 відсотків усього навантаження за матч. Навантаження, яке виконують з малою інтенсивністю, становить 3500—4000 м, або 70 відсотків усього навантаження.

При визначенні змісту тренувальних занять головну роль відіграє об'єктивний аналіз гри (характер, обсяг, інтенсивність рухливої діяльності). Це дає змогу правильно встановити форму та зміст тренувань.

Підраховано, що протягом однієї зустрічі футболіст виконує до 140 прискорень, дистанцією 20—30 м, а інколи й по 4 прискорення на хвилину. Це робота високої, а іноді і максимальної інтенсивності, на яку організм витрачає свій «кисневий запас». Із 90 хв. зустрічі в середньому до 20 хв. футболіст проводить на «кисневому запасі». Частота пульсу під час матчу підвищується з 60 до 190 ударів на хвилину, вага футболіста в напружених іграх зменшується на 2—3 кг, а втрата енергії досягає 1500 калорій.

Протягом матчу футболіст володіє в середньому м'ячем близько двох хвилин, решту часу відпочиває, опікає або контролює дії суперника, переміщується, щоб віднайти найвигіднішу позицію.

Поруч з техніко-тактичним вдосконаленням велику роль у тренуванні відводять розвиткові рухливих якостей. Разом з тим слід зважити, що здійснювати фізичну підготовку ізольовано від техніко-тактичної недоцільно.

У футболі швидкість, сила, спритність, витривалість, стрибучість мають загальний або спеціальний характер. Якщо в комплекс вправ для розвитку рухливих якостей включають, наприклад, вправи з м'ячем, то вони будуть спеціальні. Ці елементи практично не віддільні, взаємозалежні один від одного. Тому з точки зору методики в цьому питанні є певні закономірності, на які необхідно зважити в річному циклі тренувань.

У командах майстрів, групах підготовки при командах майстрів, дитячо-юнацьких спортивних школах, крім

планування на рік, існує також перспективне планування (на 4—8 років). В ньому передбачають зростання майстерності гравця з часу його вступу до групи підготовки чи спортивної школи до закінчення цієї школи або переходу в команду майстрів. Однак для команди колективу фізкультури недоцільно складати перспективний план. Головна мета навчання тут полягає в сприянні підвищенню продуктивності праці, оздоровленні і створенні кращих умов відпочинку у вільний час від праці. Піднесення спортивної майстерності у такому разі носить підпорядкований характер.

Річний план учбово-тренувального процесу має бути реальний і відбивати такі основні питання:

забезпечення безперервного спортивно-технічного зростання футболіста;

врахування вікових особливостей спортсмена;

виробнича зайнятість або навчання гравців;

кількісний склад групи;

спортивна база, на якій проходять заняття, інвентар та спорядження.

Під час складання річного плану керуються такими принципами.

1. Дати оцінку роботи колективу за минулий рік.

Особливо підкреслити, які розділи плану здійснені, а які ні. Розкрити причини невиконання плану. Встановити об'єктивні причини успіхів або невдач колективу. Дати правильну оцінку організації занять та методів тренування. Охарактеризувати гравців, які займалися у тренера, та як вони впоралися з поставленими перед ними завданнями.

2. Оцінка кожного гравця. Рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості. Дії футболіста в команді протягом року: як спортсмен почувався в колективі, як відвідував заняття, його культурні запити; поставити конкретні завдання по техніці гри (наприклад, даліше вдосконалення фінтів та обводки); завдання з тактики (як футболісти діяли в захисті та нападі, як розв'язували тактичні завдання, використовуючи свою технічну озброєність); вимоги щодо фізичної підготовленості гравців (намітити конкретні засоби та методи дальшого розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості, стрибучості з метою поліпшення результатів, досягнутих минулого року).

3. Завдання колективу на наступний рік. До цього розділу включають три питання:

виховна робота. В цьому підрозділі перелічують конкретні завдання та форми виховної роботи;

організаційна робота. Тут слід описати, на якій базі буде проводитися учбово-тренувальний процес, її обладнання, скільки разів і в які терміни проводитимуться медичні огляди спортсменів;

тривалість періодів тренувань, їхній зміст, кількість навчально-тренувальних занять і змагань на рік.

ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД

Підготовчий період починається в середині січня і триває до кінця першого тижня квітня, тобто 12—13 тижнів. Його поділяють на дві частини:

заняття, які проводять у залі та надворі;

вихід на футбольне поле.

Завдання підготовчого періоду: відновлення активної функціональної діяльності всіх частин організму, втраченої протягом перехідного періоду, підготовка організму футболіста до великих навантажень під час навчально-тренувальних занять та змагань протягом року, забезпечення дальшого зростання фізичних, технічних, тактичних здібностей гравців.

Яким же шляхом цього досягати? Насамперед не рекомендують значно збільшувати кількість тренувальних занять підготовчого періоду. Якщо команда протягом року тренується тричі на тиждень, то і в підготовчому періоді оптимальна кількість занять залишиться така ж сама. Однак, якщо тренер відчуває, що за цей час команда не набула передбаченої спортивної форми, то замість збільшення кількості тренувальних занять краще подовжити підготовчий період.

Якщо підготовчий період розподілити по тижнях, то він матиме такий вигляд:

січень з 16—31

лютий
березень
квітень

2—2,5 тижня

4 тижні

» тижні

1 тиждень

Разом

11—12 тижнів

Протягом цих дванадцяти тижнів найдоцільніше розподілити тренувальні заняття в такий спосіб:

1 тиждень	2 тренувальних заняття
2 »	2 »
3 »	3 »
4 »	4 »
5 »	4 »
6 »	3 »
7 »	2 »
8 »	4 »
9 »	3 »
10 »	3 »
11 »	3 »
12 »	2 »
Разом	35 тренувальних занять

Якщо правильно використати зазначену кількість занять, можна завжди досягти поставленої мети.

Щодо тижнів, протягом яких передбачено по 2—3 заняття, то тренування можуть бути більш тривалі порівняно з тижнями, в яких заплановано провести чотири заняття. На початку підготовчого періоду (січень — лютий) на 8—10 заняттях необхідно працювати над поновленням утрачених рухливих якостей та їхнім далішим розвитком. Наприкінці лютого, в березні та першій половині квітня працюють над далішим розвитком спеціальних рухливих якостей, техніки та тактики гри.

У підготовчому періоді заняття розподіляють так:

Тижні тренувань підготовчого періоду	Порядковий номер тренувальних занять	Вид занять (уроку)	Завдання
I	1	Фізична підготовка	Витривалість
	2	»	Сила та витривалість
II	3	»	Сила, витривалість, тактика гри
	4	Комплексний урок	Витривалість, основи техніки і тактики гри
III	5	Фізична підготовка	Сила, витривалість, техніка і тактика гри

Тижні тренувань підготовчого періоду	Порядковий номер тренувальних занять	Вид занять (уроку)	Завдання
IV	6	Комплексний урок	Техніка гри, витривалість
	7	Фізична підготовка	Сила, стрибучість, витривалість
	8	Комплексний урок	Техніка гри, витривалість
	9	»	Техніка гри, стрибучість, витривалість
	10	»	Техніка гри, спритність, швидкість, стрибучість, витривалість
	11	Фізична підготовка	Швидкість, спритність, стрибучість
V	12	Техніка	Різноманітні вправи з техніки
	13	Фізична підготовка	Сила, витривалість, двостороння гра
	14	Комплексний урок	Швидкість, стрибучість, спритність, техніка гри
	15	Фізична підготовка	Швидкість, стрибучість, витривалість
VI	16	Техніка гри	Складні вправи з техніки гри
	17	Фізична підготовка	Сила, стрибучість, витривалість
	18	Комплексний урок	Вправи з техніки, швидкість, гра на обмежених майданчиках
VII	19	Комплексний урок	Техніка, швидкість, двостороння гра
	20	»	Техніка, двостороння гра
VIII	21	Тактика гри	Перехід від захисту до нападу і навпаки
	22	Навчальна гра	Витривалість, вправи з техніки, гра на обмеженому майданчику
	23	Комплексний урок	
	24	Навчальна гра	Гра на крайніх форвардів
IX	25	Фізична підготовка	Швидкість, сила, спритність, техніка і тактика гри

Тижні тренувань підготовчого періоду	Порядковий номер тренувальних занять	Вид занять (уроку)	Завдання
X	26	Тренувальна гра	Високий темп гри, тактичні комбінації Персональний та зонний захист
	27	Тактика гри	
	28	Техніка гри	Складні вправи з техніки в русі Сила, стрибучість, вправи з техніки гри Підключення до нападу крайніх захисників та напівзахисників
	29	Комплексний урок	
	30	Тренувальна гра	
XI	31	Комплексний урок	Швидкість, вправи з тактики гри Зіграність команди Гра 1×1, 2×1, 3×1, 3×2 тощо
	32	Тренувальна гра	
	33	Тактика гри	
XII	34	Комплексний урок	Сила, стрибучість, складні вправи з техніки гри Групові вправи з м'ячем на місці та в русі
	35	Техніка гри	

Колективи, які мають спортивні бази, роботу над вдосконаленням техніки гри можуть починати раніше.

Добір матеріалу для навчально-тренувальних занять

Щоб правильно дібрати навчальний матеріал, тренер повинен добре знати специфіку трудових поз та робочих рухів своїх підопічних. Це допоможе звернути увагу на деякі вади однобічного фізичного розвитку спортсмена, зумовлені специфікою трудової професії.

Спортсменові можна рекомендувати вправи з малим або середнім навантаженням, чи переважно вправи динамічного характеру на розслаблення, залежно від того, до якої групи професій футболіст належить. Отже, тренери мають добре знати класифікацію трудових процесів, розроблену радянськими вченими. За цією класифікацією

трудова професія поділено на чотири типові групи, об'єднані схожими положеннями та рухами робітників. Ось ці групи:

I група. Сюди віднесено професії з великим фізичним навантаженням. М'язи робітників цієї групи скорочені навіть під час спокою, що значно відбивається на рухливості в суглобах. Це вантажники, молотобійці, вальцівники, формувальники тощо. Їм варто рекомендувати вправи на розслаблення.

II група. Робітникам цих спеціальностей притаманні короткочасні фізичні рухи з елементами статичного та динамічного характеру, беруть участь у роботі майже всі групи м'язів. До групи відносять такі професії: виготовлювачі деталей малих та середніх розмірів, наладчики станків тощо.

III група. З перевагою нервового напруження при великому фізичному навантаженні. Це — монтажники, наладчики, слюсарі-інструментальники тощо. Найбільше навантаження тут припадає на верхні кінцівки. У таких працівників недостатні умови для нормального кровообігу в черевній порожнині та нижніх кінцівках; безперервно напружені зір та увага, обмежена екскурсія грудної клітки. Людям цих професій слід особливо багато працювати над розвитком м'язів нижніх кінцівок, випрямленням тулуба, поліпшенням ритмічності дихання та кровообігу.

IV група. Представники розумової праці, в яких найбільше навантаження припадає на центральну нервову систему. Представники цих професій тривалий час працюють сидячи в приміщеннях, а тому дихання в них стає поверхневим, уповільнюється циркуляція крові в легенях, органах черевної порожнини та нижніх кінцівках. Велику користь їм дають різноманітні вправи динамічного характеру.

Отож, для правильного добору вправ тренерів необхідно знати:

робочу позу спортсмена футбольної секції. Може бути стояча, сидяча, рухлива, малорухлива. Враховується положення тулуба, голови тощо;

робочі рухи. Можуть бути швидкі, повільні, статичні, динамічні, напружені, ненапружені. Враховують амплітуду рухів;

характер робочого процесу. До нього відносять ко-

ординацію, ступінь точності і повторення рухів, швидкість реакції;

характер втомлення (суб'єктивні скарги, зниження рівня уваги, стомлення зору, відчуття болю в м'язах, головний біль, роздратованість тощо).

Після робочого дня футболісти приходять на заняття, як правило, стомлені. Ця стомленість, звичайно, одностороння, бо вони виконували трудові рухи у певному положенні. Головне завдання тренера таких колективів — за допомогою спеціально дібраних вправ розвивати ті органи та групи м'язів, які не брали активної участі в трудових процесах. Вміле переключення з трудових процесів на тренувальні заняття знімає стомленість.

Для робітників, які мають великі фізичні навантаження (І група), доцільно підбирати цікаві розважальні вправи та естафети. Це допоможе розслабитися на тренувальних заняттях. Над розвитком фізичних якостей необхідно працювати представникам всіх трудових професій.

Розвиток фізичних якостей

Футболіст повинен успішно виконувати різні рухи протягом усієї гри і до кінця сезону. Ця його здатність складається з витривалості, сили, швидкості, спритності, стрибучості.

На тренувальних заняттях розвивають фізичні якості в певній послідовності. Насамперед приділяють увагу розвиткові спритності, потім швидкості, сили і, нарешті, витривалості. В такій же послідовності планують роботу над розвитком рухливих якостей і в тижневому циклі тренувань.

У річному плані тренувань в першій частині підготовчого періоду головне значення має кількісна сторона, тобто великий обсяг вправ, спрямованих на розвиток сили та витривалості. Розвиток сили та витривалості має спеціальний характер, що тяжить до комплексного навчання техніко-тактичних принципів гри і швидкості рухів. Структура фізичної підготовки аналогічна і в змагальному періоді. Однак поступово зростаючу інтенсивність занять в підготовчому періоді знижують за тиждень до першої гри. В другій частині підготовчого періоду з фізичних якостей найбільшого значення надають розвиткові швидкості та швидкісної витривалості.

Робота над розвитком швидкості та спритності в загальноорічному обсязі фізичної підготовки становить приблизно 50 відсотків, вправи для розвитку сили і витривалості — по 25 відсотків.

Розвиток витривалості

Витривалість — це здатність організму виконувати роботу певної інтенсивності протягом тривалого часу. Футболові ж притаманна швидкісна витривалість, тобто коли біг на короткі дистанції чергується з інтервалами відпочинку в ритмі самої гри. Для розвитку швидкісної витривалості у футболі використовують **інтервальний метод тренувань**.

Головний принцип цього методу полягає в чергуванні різних навантажень з продовженими інтервалами відпочинку. Під час розвитку витривалості інтервальним методом навантаження тривають 30—60 сек., частота пульсу при такій роботі становитиме близько 180 ударів на хвилину. Наступні вправи виконуються лише тоді, коли частота пульсу зменшиться до 120—140 ударів на хвилину. В кожній серії вправи повторюють 5—6 разів. Відпочинок між серіями триває 3—5 хв. На одному занятті виконують не більше 2—3 серій.

Вправи, які сприяють розвитку витривалості, виконують наприкінці основної частини тренування. Над витривалістю працюють у четвер або п'ятницю, тобто після занять, протягом яких приділяли увагу розвитку швидкості, щоб залишалася досить часу для відпочинку перед черговим матчем (не менше 48 годин). Найбільшого обсягу вправи для розвитку витривалості досягають наприкінці січня або на початку лютого. Надалі обсяг вправ зменшують, але набагато підвищують інтенсивність та швидкість їхнього виконання.

У другій половині підготовчого періоду починають роботу над розвитком швидкісної витривалості, де головна роль належить уже згадуваному інтервальному методу тренувань.

У змагальному періоді витривалість розвивають і комплексними, і інтервальними методами, але тренування на витривалість проводять не менше одного разу на тиждень.

У футболі розрізняють два види витривалості: загальну та спеціальну. Загальна витривалість є, як відомо, фундаментом спеціальної витривалості. Витривалість розвивають протягом усіх періодів тренувань, але форми та методи праці змінюють залежно від періоду навчально-тренувального процесу.

На початку підготовчого періоду розвивають загальну витривалість. У другій половині підготовчого та змагальному періоді велику увагу приділяють розвитку спеціальної витривалості.

Загальну витривалість розвивають під час виконання будь-якої м'язової роботи, якщо її виконують тривалий час і з малими інтервалами відпочинку. Засоби розвитку загальної витривалості — ходіння, біг, різні види спорту (плавання, лижі, гімнастика тощо). Методика роботи над розвитком витривалості така: насамперед збільшують дистанцію бігу і скорочують інтервали відпочинку. На перших тренуваннях підготовчого періоду дистанція бігу не повинна перевищувати 1000—1500 м. Цю дистанцію пробігають відрізками по 400—500 м. Інтервали між подоланням дистанційних відрізків заповнюють різними вправами.

У роботі над розвитком спеціальної витривалості користуються різними вправами з техніки, двосторонніми іграми, бігом з виконанням гімнастичних вправ. З скороченням відрізків бігу водночас скорочують й інтервали відпочинку. В кінці підготовчого періоду відрізки бігу з 400—500 м скорочують до 60—100 м з виконанням різних поворотів, стрибків та інших вправ на дистанції, а інтервали відпочинку скорочують до 50—60 сек.

Заняття, що розвивають спеціальну витривалість, мають включати різні ігрові вправи (1×1, 2×2, 2×1, 3×3, 3×2 тощо), двосторонні ігри з різними завданнями (гра тільки бігом, без зупинок, упоперек поля, двома м'ячами одночасно, гра без воріт, на четверо воріт).

Розвиток сили

Сила — основа розвитку інших рухливих якостей. Від сили м'язів залежить швидкість рухів, спритність, техніка виконання рухів з м'ячем та витривалість. Над розвитком сили працюють систематично, виконуючи вправи

з обтяженнями, переходячи від невеликої кількості підходів до штанги зі значною вагою до великої кількості підходів з малою вагою. Вправи з обтяженнями слід виконувати швидко і динамічно. Відповідну увагу приділяють і розвиткові верхніх кінцівок, інакше футболіст не буде пропорційно розвинений.

Сила необхідна футболістові для удару по м'ячу ногою і головою, для прискорення швидкості бігу та поліпшення якості гри. Сила і техніка тісно пов'язані між собою.

Брак у футболіста сили спричиняється до слабкої гри тулубом, слабого відштовхування для стрибка за м'ячем, що летить, невміння раптово зупинитися, змінити напрямок бігу, відібрати м'яч у суперника тощо.

У сильних гравців значно кращі показники з швидкості та стрибучості.

Вправи, за допомогою яких футболісти розвивають силу, бувають: **ізотонічні** («динамічні»), які виконуються у русі, та **ізометричні** (статичні), які виконують на місці шляхом напруження м'язів. Статичні вправи сприяють, як відомо, потовщенню м'язів, а це, на думку спеціалістів футболу, перешкоджає оволодівати прийомами техніки. Тому футболісти виконують, як правило, ізотонічні вправи.

Головні засоби, що сприяють розвиткові сили:

гімнастичні вправи;

вправи з партнером (парні);

вправи з предметами (гірі, штанга, мішки з піском, медицинболи, гімнастичні стінки, лавиці, канат, жердина);

різноманітні стрибки;

ігри.

Для виконання вправ, що сприяють розвиткові сили, спортсмени самі можуть виготовити спортивні прилади. Для цього використовують металеві відходи, цеглини тощо.

З партнером виконують такі вправи: різноманітні стрибки, подолання ваги партнера, присідання з партнером на спині, перебіжки з партнером на спині, гру «вершинки» тощо.

Велике значення має виконання вправ з предметами (палицями, наприклад). Ці вправи виконують індивідуально і в парі. Індивідуально — нахили, повороти в по-

ложенні сидячи, лежачи, в присіді; в парі — перетягування палиці, стоячи лицем чи спиною один до одного. Розвиткові сили сприяють всі вправи, які виконують з еспандерами (їх можна виконувати стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах та в інших положеннях).

Добре розвивають силу стрибкові вправи. Особливо широко використовують стрибки з місця, з розбігу, в довжину і висоту, подвійні, потрійні, з обтяженнями, з імітацією ударів по м'ячу головою тощо.

На розвиток стрибучості позитивно впливають такі ігри: «Розірви ланцюг», «Бій півнів», «Ловля партнера за допомогою стрибків на одній та двох ногах» на обмеженому за площею майданчику.

На тренувальних заняттях силові вправи виконують після вправ на спритність і техніку володіння м'ячем. Якщо вправи виконуватимуть в іншій послідовності, буде порушуватись точність м'язової координації футболіста, а це спричиняє втомлення, яке триває протягом 24—48 годин.

Вправи динамічні і поштовхово-ривкового характеру можна виконувати ще до закінчення підготовчої частини уроку, але після них неодмінно проводять ігрове тренування з тактичною підготовкою, з розучуванням різних комбінацій або виконанням вправ для розвитку витривалості.

На початку підготовчого періоду силову підготовку проводять не менше двох разів на тиждень. У другій половині підготовчого періоду роботу над розвитком сили зменшують до одного разу на тиждень з поступовим переходом на динамічні та швидкісні вправи.

Розвиток швидкості

Нема потреби доводити, що швидкість у футболі відрізняє вирішальну роль. Вона зростає завдяки добре розвинутій силі і відповідному рівню спритності та витривалості. Швидкість у футболі виявляється у:

- швидкості орієнтування;
- взаємодії швидкості зі спритністю (падіння, старт, поштовхи в боротьбі з суперником, стрибки);
- швидкості оволодіння м'ячем, тобто швидкості виконання технічних прийомів;
- швидкості оцінювання ігрових ситуацій;

швидкості прийняття тактичних рішень;
швидкості психічних (нервових) процесів.

Швидкість бігу зростає лише при оптимальному стані організму, тобто, коли рухливий апарат розігрітий і розім'ятий, м'язи розслаблені. За цих умов у стані здоров'я футболіста не повинно бути відхилень, організм не втомлюють попереднім тренуванням або грою.

В роботі над розвитком швидкості рекомендують використовувати серії коротких відрізків бігу (2—4), закінчуючи вправи з максимальною інтенсивністю. В інтервалах між серіями бігу — ходіння, а наступну серію починають тільки тоді, коли частота пульсу зменшиться до 90—95 ударів на хвилину. Кількість серій залежить від рівня тренуваності футболіста. Відрізки бігу можуть бути довші або коротші. Якщо футболіст пробігає відрізки в 20—60 м за 3—8 сек., то відпочинок має бути такої тривалості, щоб наступний відрізок спортсмен пробіг з максимальною швидкістю.

При такій організації тренування швидкість розвивають на 100 відсотків, а силу — на 60 відсотків.

Вправи на швидкість можна включати в кожне заняття, якщо рівень тренуваності гравців дає змогу поєднати пробіжки в максимальному темпі з іншими складними вправами.

На початку підготовчого періоду звертають увагу передусім на зміцнення м'язів ніг. Вправи, які сприяють розвиткові швидкості, використовують у другій половині підготовчого періоду (їх збільшують поступово).

Вправи, які розвивають швидкість, включають до першої частини уроку. При цьому якнайширше використовують інтервальний метод тренувань. Бігові вправи починають з різних положень: стоячи, присіда, стоячи на колінах, лежачи, з повільного бігу спиною, боком та лицем вперед, після стрибків на одній, двох ногах, після поворотів тощо.

Розвиткові швидкості сприяють так само різні вправи з техніки, які можна виконувати індивідуально, попарно, втрьох, у колі, півколі, в колонах, шеренгах. Корисні ігри «Дожени м'яч», «Остання пара вперед», «Виконуй за мною», «Присів — не лови» та інші.

У тижневому циклі тренувань швидкісну підготовку здійснюють на всіх заняттях (найбільш інтенсивно — у вівторок або середу).

Після календарної зустрічі або тренувань для розвитку сили й витривалості інтенсивність швидкісної роботи зменшують.

У річному циклі тренувань роботу над розвитком швидкості починають з четвертого тижня підготовчого періоду, коли вже до певної міри розвинута сила та витривалість. Поступово скорочуючи довжину відрізків, які пробігались раніше, пришвидшують біг, тобто зменшують обсяг роботи, але підвищують її інтенсивність.

Найбільший успіх у розвитку швидкості дають комплексні методи тренувань (розвиток швидкості водночас з відточенням техніки та спритності). Розвиток швидкості і в змагальному періоді — найважливіша частина фізичної підготовки.

Розвиток спритності

Спритність — це вміння футболіста здійснити точно, ошадно й швидко свої рухи; це нервово-м'язова скоординованість, що складається з сукупності різноманітних рухів, які опанував футболіст. Спритний спортсмен набагато краще і легше оволодіває новими прийомами техніки, швидше пристосовується до змагальних умов. Своєрідна спеціальна спритність, яку розвивають на основі загальної спритності, зумовлює техніку футболу.

Загальну спритність можна розвивати за допомогою: гімнастичних та акробатичних вправ; комплексних вправ (гімнастичних та легкоатлетичних).

Вдосконаленню спеціальної спритності сприяють всі вправи з техніки і тактики гри. В роботі над її шліфуванням спортсменам можна давати додаткові завдання. Наприклад: передав м'яч—сядь, зроби поворот на 90, 180, 360 градусів, ляж, підстрибни і т. д. Виконують передачі водночас двома м'ячами, щоб один гравець передав м'яч тільки низом, а другий — верхом (скажімо, для удару головою в стрибку) і т. д.

Розвиткові спритності, як і іншим рухливим якостям, приділяють найпильнішу увагу в підготовчій частині кожного заняття. В основну частину тренувального заняття спритність входить тільки як елемент, пов'язаний з швидкістю та технікою.

У тижневому циклі тренувань роботу над розвитком спритності проводять на всіх заняттях, але, як правило, після важкої гри або тренування з великим навантаженням. У таких випадках вправи на спритність мають характер активного відпочинку і сприяють відновленню сил організму.

У річному циклі тренування роботу над розвитком спритності проводять систематично, змінюючи з часом характер вправ. На початку підготовчого періоду рекомендують вправи, які розвивають загальну спритність (рухливі ігри, вправи з інших видів спорту). Потім поступово переходять до вправ, пов'язаних з падінням, стрибками, раптовими стартами, гальмуванням, поворотами. В такому ж дусі проводять заняття і в змагальному періоді, коли спритність удосконалюють головним чином за допомогою вправ, що сприяють також розвиткові швидкості та техніки володіння м'ячем. Наприкінці сезону вправи на спритність — чудовий засіб боротьби з «перенасиченістю» футболом (коли м'яч набрид).

Примірний план навчально-тренувальних занять на підготовчий період

(11—12 тижнів, 30—35 занять)

№ заняття	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
1	70 хв.	Розвиток витривалості	Місцевість або поле	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м з завданням 10—12 вправ для загального розвитку (12—15 хв.)</p> <p><i>Основна частина</i> Біг по пересіченій місцевості 1000—1200 м (швидкість — середня); пробігати відрізками по 200, 200, 300, 300, 200 м. Між відрізками — інтервал відпочинку (одна хвилина)</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг — 400 м Дихальні вправи</p>

№ занятя	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
2	80 хв.	Розвиток сили та витривалості	Поле або місцевість	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м з виконанням вправ у парах Вправи, які виконують у парах (на опір),— 12—15</p> <p><i>Основна частина</i> Біг по пересіченій місцевості на 1800 м відрізками по 300, 300, 400, 400, 200, 200 м. Інтервал відпочинку між відрізками — 1—2 хв.</p> <p><i>Заклучна частина</i> Біг на 800 м. Вправи на розслаблення</p>
3	90 хв.	Розвиток сили, витривалості, гра	Місцевість	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 600 м з стрибками, перебіжками 10—12 вправ для загального розвитку з обтяженнями (гіри, каміння, цегла, партнер тощо) Ігри на ловлю партнера (на обмеженій площі з використанням дерев та інших перешкод)</p> <p><i>Основна частина</i> Біг на 1200 м відрізками по 200, 200, 300, 200, 200, 100 м. Між відрізками — інтервал відпочинку по 1—2 хв. 10-хвилинна гра на обмеженому майданчику з малими воротами 3×3, 4×4, 5×5</p>
4	100 хв.	Техніка, витривалість, гра	Місцевість	<p><i>Заклучна частина</i> Повільний біг, вправи на розслаблення Біг на 400 м, 10—12 вправ для загального розвитку. Гра «Того, хто присів, — не ловити»</p> <p><i>Основна частина</i> «Перетягування», команда проти команди. Передачі та зупинки м'яча в парах</p>

Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
5	100 хв. Сила, витривалість, гра	Місцевість	<p>Біг з відрізками по 200, 200, 300, 300, 400, 400, 300, 300, 200, 200 м. Після кожного відрізка — одна хвилина ходьби.</p> <p>Гра «Вершники»</p> <p><i>Заключна частина</i></p> <p>Повільний біг з переходом до ходьби. Вправи на розслаблення</p> <p><i>Підготовча частина</i></p> <p>Біг за завданням (повільний, швидкий, спиною, боком, захлюстуючи гомілку назад чи вперед, високо підносячи стегно).</p> <p>6—8 вправ для загального розвитку; 4—5 вправ з обтяженнями</p> <p><i>Основна частина</i></p> <p>Вправи зі скакалками.</p> <p>Біг на 3000 м з відрізками по 150, 200, 200, 300, 300, 300, 300, 200, 200, 150, 150, 100 м. Між відрізками — однохвилинний відпочинок.</p> <p>Гра «Виштовхни з кола»</p> <p><i>Заключна частина</i></p> <p>Повільний біг, ходьба, прогулянка</p>
6	120 хв. Техніка, витривалість	Поле, зал або місцевість	<p><i>Підготовча частина</i></p> <p>Біг за завданням. 10—12 гімнастичних вправ</p> <p><i>Основна частина</i></p> <p>Удари та зупинки м'яча в парах — 25 хв.</p> <p>Біг на 3000 м з відрізками по 100, 100, 200, 200, 200, 300, 300, 300, 300, 200, 200, 200, 200, 100, 100 м. Між відрізками — 1—2 хв. відпочинку. Двостороння гра без завдань</p> <p><i>Заключна частина</i></p> <p>Повільний біг. Ходьба</p>

№ занятя	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
7	100 хв.	Сила, стрибучість, витривалість	Місцевість	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м за завданнями розважального характеру. Вправи з гантелями або іншими предметами вагою 2—2,5 кг. Гра «Ловля в парах, не розриваючи рук»</p> <p><i>Основна частина</i> Гра «Стрибаючи на одній нозі, спіймайте партнера». У стрибку дістати гілку або інші предмети рукою, головою, ногою. Біг на 3000 м з відрізками по 100, 100, 100, 200, 200, 300, 300, 300, 300, 200, 200, 100, 100 м. Між відрізками — 2—3 хв. відпочинку</p> <p><i>Заклучна частина</i> Повільний біг, ходьба, прогулянка</p>
8	120 хв.	Техніка, витривалість	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 400 м за завданням. 10—12 вправ з палицями. Гра «Заєць без лігва»</p> <p><i>Основна частина</i> Удари та зупинки м'яча в парах, трійках. Удари головою в парах, трійках. Біг на 3100 м з відрізками по 200, 200, 200, 200, 300, 300, 300, 300, 300, 200, 200, 200 м. Між відрізками 2—3 хв. відпочинку</p> <p><i>Заклучна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p>
9	120 хв.	Техніка, стрибучість, витривалість	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. 8—10 вправ на гімнастичній стінці або з використанням легкоатлетичних снарядів. Стрибки з діставанням</p>

Трива- лість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
10 150 хв.	Техніка, спритність, швидкість, стрибучість, витривалість	Поле або зал	<p>предметів. Стрибки з місця і з розбігу</p> <p><i>Основна частина</i> Удари, зупинки, ведення м'яча, удари головою. Біг на 2500 м з відрізками по 100, 100, 100, 150, 150, 150, 150, 200, 200, 200, 150, 150, 150, 100, 100, 100, 100 м. Між пробіжками по 2—3 хв. відпочинку</p> <p><i>Заключна частина</i> Біг з переходом до ходьби. Прогулянка</p> <p><i>Підготовча частина</i> Біг на 400 м. Стрибки в довжину та через перешкоди. Перевороти через партнера. Естафета з пролізанням поміж ніг або оббіганням партнерів «змійкою»</p> <p><i>Основна частина</i> Удари по м'ячу, зупинки, ведення, фінти, удари головою. Біг на 1000 м з відрізками по 60, 60, 60, 60, 80, 80, 80, 100, 100, 100, 100, 100 м. Інтервали відпочинку по 2—3 хв. Гра з обмеженим числом футболістів</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p> <p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. Довільні вправи (8—12). Гра в «Квача» з використанням різних стояків, партнерів тощо</p> <p><i>Основна частина</i> Вправи на спритність та стрибучість. Біг з прискоренням: 5×60 м та 5×80 м. Довільна робота з м'ячем.</p>
11 100 хв.	Швидкість, спритність, стрибучість, гра	Поле або зал	

№ занятя	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
12	150 хв.	Техніка	Поле або зал	<p>Біг 5×100 м. Інтервали відпочинку — 1—2 хв. Гра на обмеженому майданчику та з невеликою кількістю футболістів</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Прогулянка</p> <p><i>Підготовча частина</i> Біг на 400 м. Довільні вправи (8—12). Гра регбі</p> <p><i>Основна частина</i> Складні прийоми техніки. Двостороння гра</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p>
13	120 хв.	Сила, витривалість, двостороння гра	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 400 м. Довільні вправи (8—12). Штанга вагою 25—30 кг, поштовхи та ривки</p> <p><i>Основна частина</i> Біг з прискоренням 10×40—50 м. Двостороння гра 2 по 25 хв. Біг 5×100 м</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p>
14	150 хв.	Швидкість, стрибучість, спритність, техніка	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина</i> Розминка з м'ячами. Гра «Не дай м'ячу торкнутися землі». Вправи для розвитку стрибучості</p> <p><i>Основна частина</i> Біг з прискоренням 5×60 м, ходьба розмашистим кроком 5×100 м</p> <p>Робота з м'ячем — індивідуальна, в парах, групами.</p> <p>Двостороння гра без правила «поза грою»</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p>

Трива- лість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
15 100 хв.	Швидкість, стрибучість, витривалість	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина:</i> Біг на 400 м. Вправи в парах. Перетягування ка- ната</p> <p><i>Основна частина</i> Біг з прискоренням 15× 40—50 м. Гра в ганд- бол. Біг 6×80 м</p> <p><i>Заклучна частина</i> Повільний біг. Прогу- лянка</p>
16 150 хв.	Техніка	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина</i> Розминка з м'ячем. Різні ігри з м'ячем</p> <p><i>Основна частина</i> Вправи для нападників та захисників. Двостороння гра 2 по 25 хв. (визначення місць гравців)</p> <p><i>Заклучна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p>
17 90 хв.	Сила, стри- бучість, ви- тривалість	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. Естафети з партнером на спині. Вправи з скакалками</p> <p><i>Основна частина</i> 1. Ривки та поштовхи штанги невеликої ваги. 2. Стрибки з штангою (грифом). 3. Розмашистий біг 10× ×80—100 м. 4. Гра на обмеженому полі 20 хв.</p> <p><i>Заклучна частина</i> Повільний біг. Прогу- лянка</p>
18 150 хв.	Техніка швидкість, гра	Поле або зал	<p><i>Підготовча частина</i> Розминка з м'ячами в па- рах (20 хв.)</p> <p><i>Основна частина</i> Біг з прискоренням 10× 40 м. Старти та повороти 15× ×10—20 м</p>

№ заняття	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
19	150 хв.	Техніка, швидкість гра	Поле або зал	<p>Вправи з техніки (ігрові), двостороння гра 2 по 25 хв.</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p> <p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. Довільні вправи. Гра на точність передач та зупинок м'яча</p> <p><i>Основна частина</i> Біг з прискоренням зі старту 15×30 м.</p> <p>Вправи з техніки для кожної лінії команди. Двостороння гра 2 по 25 хв.</p>
20	120 хв.	Техніка, гра	Поле або зал	<p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p> <p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. Вправи у парах.</p> <p>Стрибки в довжину з місця. Вистрибування на «кося», «козла» або інші гімнастичні снаряди</p> <p><i>Основна частина</i> Гра на половині поля з щільною опікою суперників.</p> <p>Двостороння гра двома м'ячами 2 по 20 хв.</p>
21	100 хв.	Тактика	Поле	<p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p> <p>Тренування швидкості в двосторонній грі з командою нижчою за класом</p> <p>Тренувальна гра з командою рівної сили</p>
22	100 хв.	Навчальна гра	Поле	<p><i>Підготовча частина</i> Вправи з м'ячем та без м'яча — 20 хв.</p>
23	60 хв.	Витривалість, техніка, гра	Поле	<p><i>Основна частина</i> Змагальні вправи та ігри: «Хто більше?», «Хто краще?», «Хто далі?»</p> <p>Гра в гандбол 2 по 10 хв</p>

	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
24	100 хв.	Навчальна гра	Поле	<p><i>Заклучна частина</i> Жонглювання м'ячем на місці і в русі, в парях та індивідуально. Звернути головну увагу на швидкість прискорень з м'ячем та без м'яча, комбінаційну гру з використанням крайніх форвардів та щільну опіку суперників. Партнер — команда класу «Б»</p>
25	120 хв.	Швидкість, сила, спритність, техніка, тактика	Поле	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м за завданнями. Довільні вправи (15 хв.). Гра «Виконуй за мною» <i>Основна частина</i> Вивчення та вдосконалення елементів техніки. Біг з прискоренням 10×30 м і 5×60 м. Групова тактика. Завдання для захисту, напівзахисту, нападу. Гра захисту проти нападу на половині поля</p>
26	100 хв.	Навчальна гра	Поле	<p><i>Заклучна частина</i> Удари або передачі м'яча в нерухому або рухливу ціль. Ходьба. Головне завдання протягом усієї гри — підтримання високого темпу. Партнер — команда класу «Б» або команда рівної сили</p>
27	60 хв.	Тактика, витривалість, спритність	Поле	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. Розминка довільна (гімнастичні та акробатичні вправи) <i>Основна частина</i> Складні прийоми техніки. Гра на половині поля без воріт. Гра в 1—2 дотики на малі ворота.</p>

№ занятя	Трива- лість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
28	120 хв.	Техніка, спритність, витривалість	Поле	<p>Завдання: швидше передавати м'яч з глибини поля партнерові, що відкрився. Біг на 10×80 м з м'ячем та без м'яча</p> <p><i>Заключна частина</i> Довільні вправи на розслаблення</p> <p><i>Підготовча частина</i> Розминка з м'ячами. Ігри — «Хто скоріше оволодіє м'ячем?», «Ввійди в коло» та інші</p> <p><i>Основна частина</i> Передачі м'яча партнерові на різні відстані, в сторони і за спину; удари головою. Ведення м'яча з передачею та завершальним ударом. Двостороння гра. Головне завдання — правильно виконувати передачі у певному напрямі, з певною силою</p>
29	90 хв.	Сила, стрибучість, техніка	Поле	<p><i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба</p> <p><i>Підготовча частина</i> Біг на 600 м за завданням. Розминка з м'ячами — ігри в парах і групах</p> <p><i>Основна частина</i> Вправи на швидкість з м'ячами. Гра 2×1, 2×2, 3×2, 3×3 і т. п. Удари по м'ячу на відстань за завданням. Двостороння гра 2 по 10 хв.</p>
30	100 хв.	Тренувальна гра	Поле	<p><i>Заключна частина</i> Довільні вправи на розслаблення</p> <p>Зіграність ліній та ланок команди. Швидкі прискорення. Партнер — юнацька ко-</p>

№ заняття	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
31	120 хв.	Швидкість, тактика	Поле	манда або команда нижча за класом гри <i>Підготовча частина</i> Біг з виконанням різних вправ із м'ячем. Гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні вправи <i>Основна частина</i> Вправи з м'ячем, що розвивають швидкість. Вправи з тактики для захисників, напівзахисників, форвардів. Двостороння гра двома м'ячами одночасно <i>Заключна частина</i> Повільний біг і вправи з техніки.
32	100 хв.	Тренувальна гра	Поле	Звернути увагу на подальшу зіграність (взаєморозуміння) футболістів. Партнер — команда юнаків
33	70 хв.	Тактика	Поле	<i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. Розминка з м'ячами в парах, трійках <i>Основна частина</i> Ігри та ігрові вправи на швидкість приймання тактичних рішень (на обмеженому майданчику з великою кількістю гравців: 7×7 або 8×8). Розучування комбінацій у стандартних ситуаціях. Двостороння гра з підстраховкою крайнього захисника або напівзахисника, що підключився, та швидке його повернення
34	120 хв.	Сила, стрибучість, техніка	Поле	<i>Заключна частина</i> Повільний біг. Ходьба <i>Підготовча частина</i> Біг на 800 м. Вправи на опір у парах.

№ заняття	Тривалість заняття	Головне завдання	Місце проведення	Зміст навчального матеріалу
-----------	--------------------	------------------	------------------	-----------------------------

35 60 хв. Техніка Поле

Гра 1×1 з м'ячем і без м'яча

Основна частина

Стрибкові вправи з обтяженнями (штанга, гирі або інші предмети). Заволодіти підкинутим м'ячем, переборюючи опір партнера. Ведення м'яча і обведення суперника. Передачі та удари м'яча в ціль. Двостороння гра з використанням складних прийомів техніки

Заключна частина

Довільні вправи на розслаблення

Підготовча частина

Довільна розминка з м'ячами

Основна частина

Групові вправи з м'ячем на місці і в русі. Виконання вправ з опором. Гра — (атакуюча команда має численну перевагу в футболістах)

Заключна частина

Повільний біг. Ходьба

Характер тренування на полі значно відрізняється від занять узимку надворі або в залі. Тут вправи з техніки виконують у процесі гри. Тактичні навички прищеплюють, коли визначають місце футболістів у команді, у взаємодії ліній та ланок.

За час тренувань надворі і до початку змагального періоду футболістів готують до нового режиму навантажень. Ці навантаження мають бути такими ж, як під час змагального періоду. Обсяг роботи має трохи зменшитися, але зростає її інтенсивність. У цей час не рекомендують вивчати нові прийоми техніки. Весь тренувальний процес максимально наближають до ігрових умов. Найбільш ефективним методом підготовки команди є контрольні та тренувальні ігри і вправи.

Усі вправи виконують з великою інтенсивністю. В тактиці поряд з контрольними та товариськими іграми велику увагу приділяють груповій тактиці з попередньою теоретичною підготовкою. Це дає можливість набагато скоротити час на пояснення завдань окремим футболістам.

Якщо на початку підготовчого періоду практикують біг на 600—800 і більше метрів, то потім відрізки бігу скорочують до 60—100 м. Проте, ці зміни щільно пов'язують з завданнями по опануванню техніки і тактики. В тренувальні заняття включають більше вправ на швидкість, стрибучість, прискорення.

Вправи на швидкість виконують з великою інтенсивністю, і футболісти замість відрізків по 20—40 м пробігають по 10—15 м.

ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Змагальний період триває від першої до останньої календарної зустрічі, тобто приблизно 7—8 місяців.

З метою збереження спортивної форми в змагальному періоді, тренувальні навантаження повинні чергуватися (один тиждень навантаження мають бути великі, другий — менші).

Нові вправи необхідно добре завчити. Їх рекомендують часто змінювати. Недотримання цієї умови знижує інтенсивність тренувань. У вправах з техніки розв'язують тактичні завдання. Тренувальні й товариські ігри сприяють формуванню спеціальних фізичних якостей. Однак, над розвитком фізичних якостей у змагальному періоді працюють насамперед під час комплексних занять.

Тренувальні заняття в річному циклі

Тренер команди колективу фізкультури має врахувати і виробничу діяльність футболістів та наявність спортивної бази. Залежно від цього тренувальні заняття проводять два чи три рази на тиждень. Кожне заняття триває до 2 годин.

Напровесні або восени, коли дні короткі, кількість тренувальних занять збільшують. Щоправда, тривалість

тренування має одну істотну ваду — неможливість виконувати вправи з такою інтенсивністю і в такому ритмі, як у змаганні. За таких умов тренування мало нагадують ігрові.

Тренувальний урок складається з вивчення нового матеріалу та вдосконалення пройденого. Ознайомлення з новим матеріалом має становити приблизно 20—30 відсотків навантаження і тривати не більше години. Вдосконалення пройденого становить 70—80 відсотків навантаження і триває близько години. Наприкінці основної частини уроку проводять двосторонню гру або виконують ігрові вправи.

Скорочені заняття (тривалість 60—70 хв.) проводять у швидкісному темпі. Завдання цих тренувань — засвоєння пройденого матеріалу. Але на таких заняттях бракує часу на ознайомлення з новими вправами. Отже, ні подовжені, ні скорочені заняття не дають можливості футболістам підготуватися як слід до змагальних умов і вимог.

Більшість тренерів колективів фізкультури перейняла методи тренування команд майстрів, збільшивши кількість занять на тиждень, але скоротивши їхню тривалість. Однак, у колективах фізкультури вдосконалювати фізичні якості, техніку й тактику гри слід пропорційно. Якщо команда слабо фізично підготовлена, більше приділяють уваги вправам для загального фізичного розвитку. В інших випадках чільне місце посідає робота над технікою, а заняття проводять комплексно.

У підготовчому періоді за найдоцільніше співвідношення навчальних компонентів футболу вважають таке.

В залі або взимку надворі:

загальна та спеціальна фізична підготовка — 60 відсотків;

навчання техніки й тактики гри — 40 відсотків.

Після виходу з залу на поле:

загальна та спеціальна фізична підготовка — 40 відсотків;

навчання техніки та тактики гри — 60 відсотків.

В змагальному періоді:

загальна та спеціальна фізична підготовка — 20 відсотків;

навчання техніки й тактики гри — 70—80 відсотків.

У перехідному періоді:
різні вправи з допоміжних видів спорту — 80—90 відсотків;

удосконалення техніки — 10—20 відсотків.

Зазначені співвідношення можуть варіюватися залежно від спортивно-технічної підготовки футболістів, їхнього віку, умов занять та інших чинників.

Розподіл навчального матеріалу і занять на тиждень

У практичній роботі найбільш розповсюджені два види уроків: тематичний і комплексний. На тематичному уроці заняття складається з одного компонента футболу (або з техніки, або з тактики, або з фізичної підготовки).

На комплексному уроці поєднують декілька компонентів футболу (з техніки та фізпідготовки, з техніки і тактики, з тактики і фізпідготовки, з фізпідготовки і тактики гри).

Основною формою занять в змагальному періоді є комплексний урок.

У тижневому циклі тренувань при розподілі навчального матеріалу враховуються такі вимоги:

зміст навчального матеріалу;

тривалість занять;

навантаження та інтенсивність виконання запланованих вправ.

Щоб правильно розподілити навчальний матеріал, з огляду на календарні ігри, тренер має враховувати:

з ким належить грати черговий матч та який психічний і фізичний стан футболістів;

календар чергових ігор, а також місце гри (на своєму чи чужому полі, сильний чи слабкий суперник);

вік футболістів, їхню професійну зайнятість;

поле та його обладнання;

метеорологічні умови.

Заняття з великими навантаженнями найбільш доцільно проводити на початку тижня, тобто у вівторок або середу. В інші дні, в зв'язку з наступним у суботу або неділю календарним матчем, заняття з великими навантаженнями проводити не рекомендують, бо залишається замало часу для відновлення нормальних функціональ-

них можливостей організму футболістів. Якщо суботній чи недільний матч був складний, виснажливий, заняття з великими навантаженнями доцільно провести в середу, а якщо матч був легкий, збільшити навантаження можна й у вівторок.

Напочатку тижня заняття з максимальним або великим навантаженням триває 2—2,5 години при середній інтенсивності. В середині або другій половині тижня заняття тривають 1—1,5 години, їх проводять у швидкому ритмі та з великою інтенсивністю.

Колективи, в яких протягом тижня проводять триразові заняття, навантаження та інтенсивність у тижневому циклі тренувань мають такі:

вівторок	навантаження — максимальне; інтенсивність — середня;
серeda	навантаження — велике; інтенсивність — максимальна;
п'ятниця	навантаження — мале; інтенсивність — велика.

Графічно навантаження та інтенсивність занять в тижневому циклі тренувань у змагальному періоді матимуть такий вигляд:

Вид навантаження та інтенсивність

Максимальна
Велика
Середня
Мала
Відпочинок



Рис. 1.

Умовні позначення:

Навантаження — —————

Інтенсивність — - - - - -

Н, П, В, С, Ч, П, С — дні тижня (Н — неділя, день календарного матчу).

Під час планування тренувань протягом тижня враховують тривалість робочого тижня, специфіку роботи тощо. Нижче подаємо примірний план різної кількості тренувань у тижневому циклі.

Примірний план тренування протягом тижня

Кількість занять на тиждень	Дні проведення занять	Тривалість занять	Види занять
1	Середа або четвер	2—2,5 год.	Комплексне
2	Вівторок Четвер	2 год. 1—1,5 год.	Комплексне Комплексне; тренувальна або товариська гра
3	Вівторок Середа	2 год. 1,5—2 год.	Комплексне Тренувальна гра або заняття з техніки і тактики
	П'ятниця	1 год.	Фізична підготовка

Для колективів, що перейшли на п'ятиденний робочий тиждень, триразовий цикл тренувань команди має такий вигляд:

понеділок навантаження — максимальне;
інтенсивність — середня;
вівторок навантаження — велике;
інтенсивність — максимальна;
четвер навантаження — мале;
інтенсивність — велика;

Графічно це співвідношення можна зобразити так:

Вид навантаження та інтенсивність

Дні тижня

Максимальна
Велика
Середня
Мала
Вігпочинок

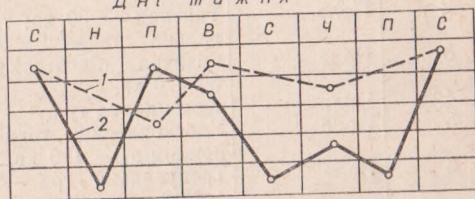


Рис. 2.

Умовні позначення:

Навантаження — _____

Інтенсивність — - - - - -

С, Н, П, В, С, Ч, П, С — дні тижня, починаючи з суботи (субота — календарний матч).

Для команд, які проводять тренувальні заняття від 1 до 3 разів на тиждень, можна рекомендувати такий примірний план:

Примірний план занять для команд, що тренуються від 1 до 3 разів на тиждень

Кількість занять на тиждень	Дні проведення занять	Тривалість занять	Вид заняття
1	Вівторок або середа	2—2,5 год.	Комплексне
2	Понеділок Середа	2 години 1—1,5 год.	Комплексне Комплексне; тренувальна гра
3	Понеділок Вівторок	2 години 1—1,5 год.	Комплексне Товариська гра або заняття з техніки і тактики гри
	Четвер	1 година	Фізична підготовка

Тренери команд, виходячи з місцевих умов, складають також план роботи на місяць під час змагального періоду. Його, звичайно, варіюють, але в основному він може мати такий вигляд:

Примірний план роботи (на місяць) під час змагального періоду

№ уроків	Місце проведення	Зміст учбового матеріалу та тривалість заняття	Примітка
1	Поле	Комплексне заняття — 120 хв.	Сильний суперник Ігрові вправи та тренувальна гра
2	Поле	Тактика — 30 хв; тренувальна гра — 2×45 хв.	
3	Поле	Фізична підготовка — 60—70 хв.	
4	Поле	Календарна гра.	
5	Поле	Удосконалення технічних прийомів — 120 хв.	
6	Поле	Тренувальна гра — 2×40 хв.	Слабкий суперник Рухливість невелика
7	Поле	Фізична підготовка — 60 хв.	
8	Поле	Календарна гра.	
9	Поле	Комплексне заняття — 120 хв.	
10	Поле	Тактика — 60 хв., тренувальна гра — 2×30 хв.	
11	Місцевість	Заняття з додаткових видів спорту — 100 хв.	
12	Поле	Календарна гра.	

ПЕРЕХІДНИЙ ПЕРІОД

Перехідний період починається після закінчення виступів команди в офіційних змаганнях. Головна мета цього періоду — поступове зниження тренувальних навантажень. Як відомо з фізіологічних досліджень, найшвидше усуває фізичну та психічну втому активний відпочинок. Отже, спортсменові слід переключитися на інші види спорту та ігрові вправи розважального характеру. Не менш важливе завдання перехідного періоду — це зберегти фізичні якості, набуті спортсменами протягом року.

Перехідний період триває 6—8 тижнів. Спочатку організують товариські ігри, прогулянки, а через 2—3 тижні заняття повністю припиняють. Під час перехідного періоду рекомендують виконувати різнобічні вправи з поступовим зниженням навантаження, а в другій половині періоду футболістам надають повний відпочинок. Тривалість одного тренування — не більше години. Якщо заняття проводять надворі, футболісти перебувають у безперервному русі. Тренування краще проводити на місцевості, в парку або в басейні для плавання. Кількість занять на тиждень скорочують до двох.

Примірний план роботи на перехідний період

№ заняття	Тривалість заняття	Головна мета заняття	Місце проведення	Зміст заняття
1	60 хв.	Вправи з техніки футболу та інших видів спорту	Поле	<i>Підготовча частина</i> Ігри, які проводять за змагальним методом — 15 хв. <i>Основна частина</i> Удари на точність: гра у гандбол — 40 хв. <i>Заключна частина</i> Повільний біг, вправи на розслаблення
2	90 хв.	Товариська гра	Поле	Короточасна прогулянка, гра — 2×45 хв.
3	60 хв.	Інші види спорту	Поле	<i>Підготовча частина</i> Повільний біг на 400—600 м, 6—8 вправ для загального розвитку

№ заняття	Тривалість заняття	Головна мета заняття	Місце проведення	Зміст заняття
4	90 хв.	Товариська зустріч	Поле	<p><i>Основна частина</i> Стрибки у висоту і довжину з місця і з розбігу; естафети з елементами акробатики і легкої атлетики; гра в баскетбол — 15 хв.</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг, вправи на розслаблення</p>
5	60 хв.	Комплексний урок	Місцевість	<p>Після легкої розминки — товариська гра</p> <p>Якщо є сніг — катання на лижах, ковзанах, санках; якщо снігу немає — прогулянка на місцевості з виконанням вправ і використанням дерев, галевин тощо</p>
6	60 хв.	Комплексне заняття	Місцевість	<p>Біг по пересіченій місцевості, в інтервалах — метання палиць чи каміння на відстань та в ціль; лазіння на дерева; якщо є сніг — катання на лижах, гра в сніжки</p>
7	60 хв.	Комплексне заняття	Місцевість	<p><i>Підготовча частина</i> Біг на 400—600 м, в інтервалах відпочинку — довільні вправи. Ігри: «Заєць без лігва», «Третій зайвий» та інші</p> <p><i>Основна частина</i> Біг по пересіченій місцевості; гра в гандбол без воріт; гра в сніжки</p> <p><i>Заключна частина</i> Повільний біг; вправи на розслаблення</p>
8—9	10			Різнобічний медичний огляд футболістів

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ

Висока техніка володіння м'ячем — наслідок тривалого і наполегливого тренування. Іноді людина, яка ніколи не грала у футбол, спостерігаючи, як невимушено спортсмен жонглює м'ячем, нерозважливо гадає, що й вона могла б таке утнути просто й легко. Нема потреби доводити хибність такої думки. Досконале володіння технічними прийомами футболу — це мистецтво, а воно приходить з роками.

Якщо фізичні якості вдається розвинути до потрібного рівня добре спланованими заняттями та кропіткою систематичною роботою відносно швидко (за 3—5 місяців), то для оволодіння прийомами техніки потрібні роки, і найбільш сприятливі з них — дитячі. Тому рідко зустрічаються футболісти, які починали вивчення прийомів техніки у пізньому віці і досягли значних успіхів. Тим часом в інших видах спорту такі випадки не поодинокі; агадаймо спортивну долю хоча б таких уславлених спортсменів, як баскетболіст Я. Крумінш, легкоатлет Ю. Кутенко, гімнаст В. Чукарін, стрілець з лука В. Сидорук та багато інших. Мабуть, в інших видах спорту фізичні якості мають більше значення, ніж техніка. Візьмімо для прикладу волейбол. Тут, якщо гравець високий і сильний, володіє високим стрибком і навчився досить надійно виконувати завершальний атакуючий удар, він може грати навіть у команді високого класу. Уявіть собі футболіста, який володіє тільки одним технічним прийомом. Чого він зможе досягти у грі? Для захисника такий нападаючий ніколи не стане загадкою. Тому в футболі техніці відводять першорядну роль.

Від широти діапазону володіння технічними прийомами залежить рівень дій футболіста на полі, його здат-

ність розв'язувати тактичні завдання у складній ігровій ситуації. Футболіст, який змарнує час на обробку м'яча, як правило, погано бачить поле, бо його увагу привертають не партнери, які виконують тактичні маневри, а м'яч. Це — наслідок поганої технічної підготовки спортсмена.

Розрізняють два види техніки: статичну (фахівці вважають її за малокорисну) і техніку в русі, що виявляється у взаємодії гравців. Прийоми техніки, що їх виконують в уповільненому темпі (статичні), віджили свій вік.

У сучасному футболі техніка володіння м'ячем тісно пов'язана з діями на великих швидкостях. Нині майстром шкіряного м'яча вважають того спортсмена, який добре бачить поле і вміє економно, точно й швидко обробляти м'яч.

Під час навчання техніки звертають увагу на особливості анатомічної будови ніг спортсмена. Є, як відомо, «іксоподібні», «о-подібні» та нормальні ноги. Методика навчання техніки футболу, про яку йдеться в цьому посібнику, адресована гравцям з нормальними ногами. Загальновідомо, що спортсменам з «іксоподібними» ногами важко виконувати технічні прийоми зовнішнім боком стопи та підйому, а гравці з «о-подібними» ногами відчують утруднення при вивченні ударів по м'ячу внутрішнім боком стопи та підйому.

Навчання техніки гри у футбол починають з прийомів, які дають змогу новачкам якнайшвидше взяти участь у двобічній грі. Відомо кілька варіантів послідовності навчання початківця техніки гри. Найбільш поширені з них два:

I варіант. Удари ногою: внутрішнім боком стопи, серединою підйому; удари головою: лобом, без стрибка; удар внутрішнім боком підйому; удар головою в стрибку; удар п'ятою; викидання м'яча з-за бічної лінії; ведення м'яча зовнішнім боком підйому; удар носком; фінти; зупинка м'яча грудьми; зупинки: підошвою, внутрішнім боком стопи.

II варіант. Початківців знайомлять з двома основними технічними прийомами — ударом та зупинкою м'яча. Коли спортсмени оволодівають цими двома прийомами у спрощених формах (ударом і зупинкою внутрішнім боком стопи та зупинкою підошвою), — вони вже спроможні брати участь у грі. Цими двома прийомами слід по-

чинати навчання, започаткувати вміння, що в майбутньому поступово збагатиться іншими прийомами.

Оволодівши найлегшим з ударів і зупинок, починають вивчення ударів головою. М'яч значну частину часу летить у повітрі, і футболіст повинен навчитися вправно поводитися там з ним.

Після засвоєння цих прийомів переходять до ведення м'яча, фінтів, вкидання з-за бічної лінії і, нарешті, до відбирання м'яча. Ці прийоми використовують футболісти всіх ліній: захисники, напівзахисники, нападаючі.

Деякі фахівці вважають, що такі нескладні прийоми, як удари носком або п'ятою, не слід спеціально вивчати, бо тепер у футбольні команди приходять підлітки, які вже досить добре володіють ними. Такі твердження — безпідставні. Досвід свідчить, що часто-густо новачків, які прийшли до секції чи команд, доводиться навіть перервчати, як кажуть, «ставити» їм удар. Тому важливо не агаяти перший період навчання, коли закладають підвалини правильної техніки володіння м'ячем.

Навчальний матеріал цього посібника викладено відповідно до другого варіанту систематизації прийомів: удари по м'ячу, зупинка м'яча, удари головою, ведення м'яча, фінти, відбирання м'яча та техніка гри воротаря. Послідовність вивчення окремих прийомів також значно відрізняється од рекомендацій, висловлених у попередніх методичних розробках. Зважаючи на досвід кращих тренерів, а також власної багаторічної практики, автор вважає за потрібне не тільки описати техніку виконання прийому, подати вправи для оволодіння кожним прийомом, але й описати помилки, які найчастіше трапляються при вивченні кожного прийому і поради щодо їхнього виправлення.

I. Удар внутрішнім боком стопи

Через обмеженість амплітуди замаху ноги, що б'є, цим прийомом надіслати м'яч на далеку відстань неможливо. Зате цей удар дуже точний, бо м'яча торкається велика площа ноги. Вадою цього удару є те, що футболістові не вдається замаскувати напрямок руху м'яча.

Б'ють з прямого розбігу. Опорну ногу, трохи зігнуто в коліні, ставлять на відстань 20—24 см збоку від м'яча.

В момент удару стопа ноги, що б'є, напружена і спрямована внутрішнім боком уперед, до м'яча. Б'ють по м'ячу енергійно; нога після дотику з м'ячем продовжує рух уперед. Руку, однойменну нозі, що б'є, різко відводять назад, а другу — вперед. Цим гравець досягає стійкого положення після удару.

Навчання та вдосконалення

1. Імітують удар без м'яча.
2. Стоячи на місці, б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо.
3. По м'ячу, що лежить нерухомо, б'ють після одного кроку. Спортсмен стоїть на відстані 60—70 см від м'яча. Опорна нога, ступивши крок, опиняється на одному рівні з м'ячем. Передають м'яч партнерові на 5—6 м.
4. Б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо, після кількох кроків. Останній крок — широкий.
5. Б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо, з повільного розбігу (4—5 кроків).
6. Б'ють по м'ячу, що лежить нерухомо, з швидкого розбігу (4—5 кроків).
7. Наздоганяють м'яч, що котиться вперед, і роблять удар внутрішнім боком стопи (виконувати в парах).
8. Стоячи на відстані 3—4 м від стінки, виконують кілька ударів підряд правою і лівою ногами.
9. Передача м'яча у трикутнику. Відстань між партнерами — 4—5 м. У момент удару по м'ячу спортсмен стоїть обличчям у напрямку передачі.
10. Два футболісти передають один одному м'яч, скорочуючи і збільшуючи відстань (від 3 до 15 м). Наступним етапом вивчення цього прийому є удари по м'ячу з льоту і напівльоту.
11. Удари внутрішнім боком стопи по підвішеному на мотузку м'ячу.
12. Удари з льоту після відскоку м'яча від землі.
13. Передача м'яча у повітрі.
14. Вправа в парах. Один спортсмен подає м'яч руками, а другий виконує удар з льоту.
15. Спортсмен штовхає м'яч уперед і одразу виконує удар з напівльоту. Спочатку б'є з місця, потім після повільних кроків і повільного розбігу.
16. Удар з напівльоту після вкидання м'яча партнером, спочатку після другого, а потім і першого відскоку від землі.

17. Два спортсмени довільно передають м'яч один одному у повітрі. Те саме з напівльоту після одного-двох відскоків м'яча від землі.

18. Передача м'яча в парах з рухом уперед. Два спортсмени, рухаючись уперед на відстані 6—8 м, передають один одному м'яч, що котиться або летить без зайвого прискорення. Звертати увагу на правильне положення опорної ноги і рух ноги, що б'є. М'яч передавати дальньою ногою.

19. Передача м'яча в трійках з рухом уперед. Спортсмени рухаються вперед паралельно, а м'яч між ними летить по діагональній траєкторії. Особливу увагу слід звернути на те, як підходить до м'яча спортсмен, що перебуває посередині трійки і зупиняє м'яч дальньою ногою. Якщо м'яч летить зліва, то його зупиняють правою ногою, а передають праворуч — лівою.

20. Передача м'яча по ламаній лінії (гравці розташовані в шаховому порядку). Відстань між шеренгами 5—6 м. При передачі м'яча, що котиться праворуч, б'ють лівою ногою. Для цього треба правильно підійти до м'яча. Вправу можна проводити у вигляді змагань.

21. Зустрічна передача м'яча між двома колонами зі зміною місць. Відстань між колонами 5—6 м. Ведучий першої колони передає м'яч ведучому другої колони і після цього стає останнім протилежної колони. Бити можна як по м'ячу, що котиться, так і по м'ячу, що летить (в один або два дотики).

22. Передача м'яча в колі. Спортсмени біжать по колу і по черзі дальньою ногою передають м'яч партнерові, який стоїть у центрі кола. Можна виконувати вправу стоячи на місці в один або два дотики.

23. Передача м'яча в колі зі зміною місць. Спортсмени, вишикувавшись у коло, передають один одному м'яч. Після передачі футболіст біжить на місце того партнера, якому передав м'яч. Не дозволяють передавати м'яч партнерові, що стоїть обіч — ліворуч або праворуч.

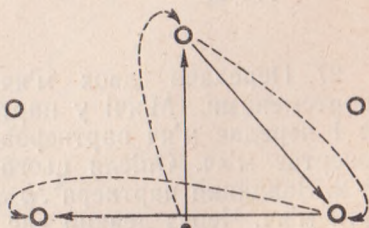


Рис. 3.

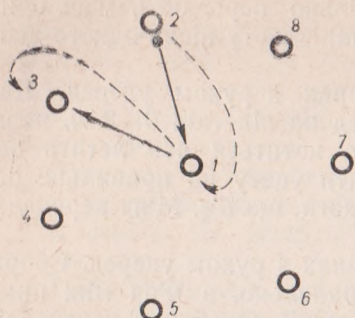


Рис. 4.

24. Передача в колі зі зміною місць. Спортсмени стали в коло, в центрі якого — партнер № 1. Партнер № 2 передає м'яч у центр кола партнерові № 1 і біжить в центр. Партнер № 1 передає м'яч, одержаний від партнера № 2, партнерові № 3 і біжить на його місце. Партнер № 3 перекидає м'яч партнерові № 2, що вже стоїть у центрі, і біжить

в центр і т. д. М'яч передають з одного дотику.

25. Два гравці стоять на відстані 8—10 м один від одного і передають м'яч внутрішнім боком стопи — один долом, другий — горою. Через певний час спортсмени міняються ролями. Цю вправу можна виконувати і двома м'ячами одночасно.

26. Передача м'яча між трьома спортсменами у трикутнику, стоячи на місці. Партнер № 1 передає м'яч партнерові № 3, а партнер № 3 — партнерові № 2. М'яч повертають тим же шляхом. Через деякий час партнера № 3 змінюють.

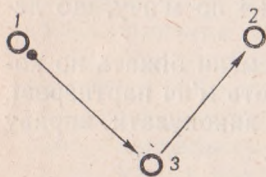


Рис. 5.

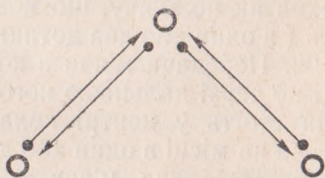


Рис. 6.

27. Передача двох м'ячів одночасно між трьома спортсменами. М'ячі у партнерів №№ 1 і 2. Партнер № 1 передає м'яч партнерові № 3. Той одним дотиком повертає м'яч. Опісля цього вправу повторює партнер № 2. Завдання партнера № 3 — якомога швидше повернути м'яч. Через деякий час спортсмени міняються місцями.

28. Два гравці, відстань між якими 10—15 м, пере-

кидають один одному м'яч через «суперника», що стоїть між ними; спочатку — після того, як м'яч торкнеться землі, а потім — з льоту. «Суперник», щоб забрати м'яч, може стрибати з місця або швидко набігти на гравця, який володіє м'ячем. Цю вправу виконують в коридорі завширшки 6—8 м.

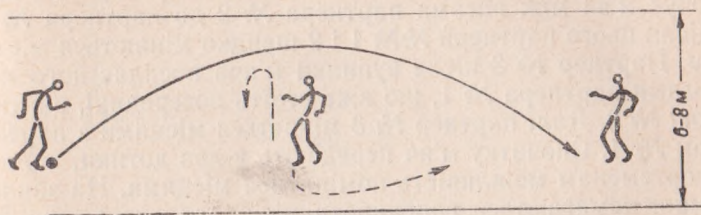


Рис. 7.

29. Передача м'яча у трикутнику трьома колонами зі зміною місць. Відстань між колонами — 7—8 м. Перший з колони «А» передає м'яч першому з колони «Б» і біжить, щоб стати останнім колони «Б». Те ж саме виконує перший з колони «Б» щодо першого з колони «В». Після цього передачі повторюють, але вже між другими партнерами кожної колони. Так тренуються, доки всі партнери не виконають передачі. Новачкам дозволяють два дотики до м'яча.

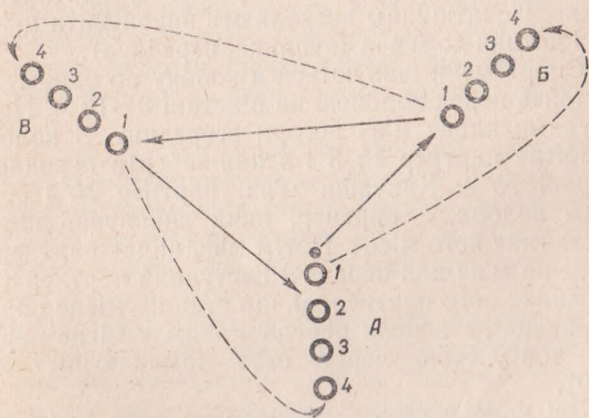


Рис. 8.

30. Передача м'яча трьома спортсменами. Два крайніх партнери стоять на відстані 6—7 м один від одного. Між ними — третій партнер у положенні «ноги нарізно». Крайні партнери перекочують м'яч поміж ніг товариша, що стоїть посередині.

Вправу виконують зі зміною місць. Партнер № 1 прокочує м'яч між ногами партнера № 2 до партнера № 3. Після цього партнери №№ 1 і 2 швидко міняються місцями. Партнер № 3 після зупинки м'яча посилає його між ногами партнера № 1, що вже стоїть посередині, партнерові № 2. Далі партнер № 3 міняється місцями з партнером № 1. Спочатку м'яч передають у два дотики, що дає спортсменам можливість помінятися місцями. На закінчення намагаються передавати м'яч з одного дотику.

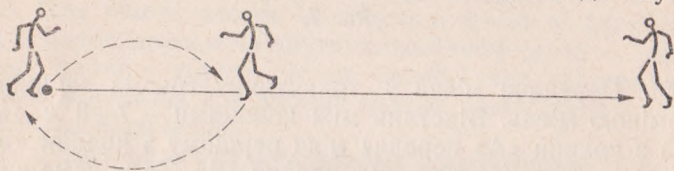


Рис. 9.

31. Передача м'яча у трійках на місці. Спортсмени розташовуються в ряд на відстані 4—5 м один від одного. Партнер № 1 передає м'яч партнерові № 2, що стоїть посередині. Той з напівоберта без зупинки передає м'яч партнерові № 3. Вправу повторюють у протилежному напрямку. Початківцям дозволяють виконувати цю вправу в два дотики до м'яча (зупинка, передача).

32. Спортсмени шикуються в колону по одному. Два з них стоять перед колоною на відстані 8—10 м. Партнер № 1 руками кидає м'яч догори всередину. З колони на м'яч вибігає партнер № 3 і з напівоберта передає його партнерові № 2. Кинувши м'яч, партнер № 1 стає закличним колони, а партнер, який виконував передачу (№ 3), займає його місце. Потім м'яч кидає партнер № 2, а вибігає на м'яч для передачі наступний партнер (№ 4), який посилає його партнерові, що став на місце партнера № 1. Гравець № 4 після передачі займає місце партнера № 2, а той у свою чергу стає замикаючим колони (рис. 10).

33. Дві колони стоять фронтально одна проти одної. Відстань між направляючими колон—10—12 м. Партнер

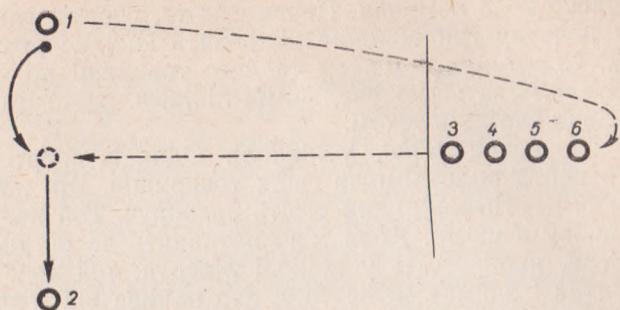


Рис. 10.

№ 1 колони «А» рукою кидає м'яч партнерові № 1, який вибігає з колони «Б» і з напівоберта передає м'яч партнерові № 2 колони «Б». Після цього він стає замикаючим колони «А», а партнер колони «А» стає замикаючим колони «Б».



Рис. 11.

34. Передача м'яча у парах зі зміною місць. Спортсмен дальньою ногою передає м'яч товаришеві, який вибіг уперед по діагоналі. Той приймає м'яч, веде його, а потім знов передає спортсменові, що почав вправу і встиг уже вибігти за його спиною вперед, на протилежний бік.

35. Удари у ціль (коло або квадрат, намальовані на стіні). Спортсмени стають на відстані 3—4 м від стінки. М'яч, що відскочив від стінки, гравець знову спрямовує в коло або квадрат діаметром 1,5—2 м. Цій вправі можна надати форму змагань, наприклад, грати так, щоб м'яч не торкався землі.

36. Передачі м'яча в колоні по одному зі зміною місць. Передачу починає капітан, що стоїть обличчям до своєї колони на відстані 7—8 м. Капітан передає м'яч товаришеві, який стоїть у колоні перший. Той повертає м'яч і стає в колоні замикаючим. Так можуть змагатись

одночасно 2—3 команди. Перемагає та, спортсмени якої після початку гри швидше поновлять вихідне розташування. Спортсмен з м'ячем та його товариші по колоні перебувають за обмежувальними лініями. За перехід лінії гравця карають очком.

37. Передача м'яча у півколі. Один із спортсменів стає в центр обличчям до своїх товаришів. Він направляє м'яч партнерові, який стоїть праворуч. Той повертає м'яч знову в центр. Коли м'яч потрапить до останнього партнера, який стоїть у півколі ліворуч, той веде його до центра і займає місце того, хто раніше вів м'яч. Усі спортсмени переміщуються на одне місце ліворуч. Гра триває, доки спортсмен, що почав передачу, знову не займе місце в центрі півкола. Вправу можна виконувати як змагання між кількома командами одночасно.

38. М'яч у повітрі. Розташування гравців довільне. Завдання: передавати один одному м'яч, не даючи йому впасти на землю. Зараховують тільки удари, що їх виконано внутрішнім боком стопи. Новачкам можна дозволити один-два дотики м'яча до землі. Перемагає та група, якій вдалося якомога довше тримати м'яч у повітрі.

Можливі хиби та як їх виправити

1. М'яч у повітрі може відхилитися від запланованої траєкторії. Така помилка трапляється, якщо недостатньо розгорнути стопу в напрямку удару і вдарити не по центру м'яча. Це буває й при виконанні «кручених» ударів. Щоб усунути хибу, стопу слід більше розгорнути вбік, тоді м'яч полетить у потрібному напрямі. Місце на м'ячі, якого має торкнутися внутрішній бік стопи, заліплюють папером або позначають крейдою.

2. Новачки часто б'ють ривком (без проводки). Тоді втрачається точність напрямку польоту м'яча. Причиною цього є короткий замах ноги, що б'є.

Щоб надати м'ячеві точнішого напрямку руху, максимально подовжують момент дотику ноги з м'ячем. Рух ноги при ударі має бути поштовхоподібним, а замах і проводка — довгими.

3. Якщо колінний та гомілковостопний суглоби під час удару розслаблені, гравець може зазнати травми. Розслаблення суглобів сприяє й зміні напрямку польоту м'яча. Щоб запобігти цьому, використовують важкі м'ячі (баскетбольні, медицинболи та інші). Під час вправ з ними спортсмен змушений напружувати суглоби.

II. Удар внутрішньою частиною підйому

Ударом внутрішньою частиною підйому користуються всі футболісти. Цей прийом легше виконати з бічного розбігу. Досвідчені футболісти використовують і прямий розбіг. Але в цьому разі м'яч може «зрізатися» і полетіти по дугоподібній траєкторії (якщо бити правою ногою, м'яч у польоті відхилиться ліворуч).

Щоб цим ударом надіслати м'яч долом, ногу, якою б'ють, згинають так, аби коліно опинилося попереду м'яча (або над ним). Тулуб під час удару нахиляють у бік опорної ноги. Стопа ноги, якою б'ють, спрямована носком додолу, руки тримають так, як і під час удару внутрішнім боком стопи.

Навчання та вдосконалення

1. Гравець, стоячи за 1—2 м збоку від м'яча, одним широким кроком або стрибком ставить опорну ногу на 20—25 см коло м'яча і передає його партнерові долом.

2. Стоячи збоку від м'яча на відстані 3—4 м, виконати удар з кількох повільних кроків. Це ж виконують і з повільного, а потім — з швидкого розбігу.

3. М'яч, що повільно котиться назустріч, треба вдарити з місця внутрішнім боком підйому, спрямовуючи його до партнера. Повторити цю вправу, повільно біжучи назустріч м'ячеві.

4. М'яч, що котиться з-за спини, ударом спрямовують вперед до партнера, який стоїть, а потім рухається ліворуч, праворуч, вперед чи назад.

5. Передача м'яча у трикутнику правою і лівою ногами.

6. Викотити м'яч поперед себе з рук; після того, як він відскочить од землі, ударом спрямувати до партнера.

7. М'яч, кинутий руками на стіну, після одного-двох відскоків од землі ударом ноги знову спрямувати до стіни (кілька разів підряд).

8. Два спортсмени стають один проти одного на відстані 6—8 м. Один руками кидає м'яч, а другий з льоту посилає його знов у руки партнера.

9. М'яч викочують з рук на землю і з місця роблять удар з напівльоту. Для тих, хто удар з напівльоту виконує неправильно, радимо ногу, якою б'ють, зігнути у коліні, відвести назад. Це додасть замаху для удару. Кидаючи руками м'яч, ногу, якою б'ють, виносять назустріч

м'ячу і б'ють в момент відскоку від землі. Одночасно туб випрямляють.

10. Партнери утворюють коло. В центрі накреслено коло меншого діаметру, або квадрат, у якому стоїть футболіст. Завдання: через партнера, що стоїть у малому колі, передавати м'ячі кожному учасникові вправи. Партнер у межах малого кола перехоплює м'яч будь-яким способом, але не руками.

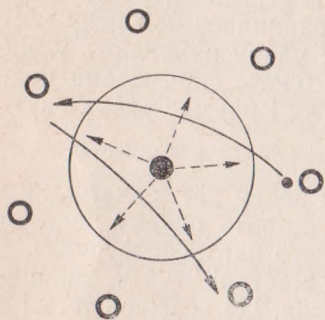


Рис. 12.

11. Удари в ціль. З першої-ліпшої ділянки поля або після кутового удару виконати передачу в намічену ціль (прапорець, стояк тощо). Цілі розміщують у шаховому порядку. М'яч спрямовувати у ціль, яку вказує тренер.

12. Удари по воротах з різних точок лицевої лінії футбольного поля. Вдаряють по м'ячу, що лежить нерухомо, внутрішнім боком

підйому. М'яч закручують так, щоб він потрапив до воріт. Вправу виконують з обох боків поля. Дозволяють ставити м'яч на лицеву лінію.

13. Поставити м'яч на відстані 18—20 м од воріт. Перепону (стінку) розташувати так, щоб поцілити просто в ворота було неможливо. Б'ють так, щоб м'яч, описавши дугу, потрапив у ворота.

14. Два партнери на відстані 8—10 м один від одного пасують навзаєм. Між ними на відповідній висоті встановлено круглі або квадратні стояки, між якими має летіти м'яч.

15. Змагання в ударах у ціль. Стояками або прапорцями ворота ділять на три частини. Удар виконують спочатку з відстані 11 м, а потім з 16 м. Вправу можна виконувати і тоді, коли ворота захищає воротар.

16. Воротар повільно викочує м'яч на штрафний майданчик. Спортсмен з розбігу спрямовує м'яч у ціль, визначену тренером.

17. За воротами — 4—5 партнерів. Їхнє завдання — кидати м'яч своїм товаришам так, щоб він котився по штрафному майданчику. Партнери, які стоять за межа-

ми штрафного майданчика, ударом з розбігу, з льоту, напівльоту і після одного відскоку від землі скеровують м'яч у ворота.

18. Спортсмен з м'ячем у руках пробігає кілька кроків і кидає м'яч поперед себе, а потім б'є по воротах з льоту чи напівльоту.

19. Спортсмен з місця лівого або правого півзахисника, що знаходиться дещо попереду центральної лінії поля, віддає м'яч по діагоналі партнерові у напрямку воріт. А той після одного відскоку м'яча від землі посилає його до воріт.

20. Тренер або спортсмен з кута штрафного майданчика горою передає м'яч на відстань 12—13 м од воріт партнерові, який виконує удар м'ячем по воротах з льоту або напівльоту. Вдарити можна і зупинивши м'яч та змінивши напрямок його польоту.

21. За межами штрафного майданчика — два спортсмени. Той, що позаду, котить м'ячі долом або кидає їх. Його товариш доганяє м'ячі і, тільки-но вони торкнуться землі, з напівльоту або з льоту б'є по воротах. Далі партнери міняються місцями.

22. Удари в ціль через перепони. Спортсмен виконує удар так, щоб м'яч пролетів над перепорою (прилаштувують малі або переносні ворота, стояки з планкою для стрибків у висоту тощо) і влучив у коло на відстані 25—30 м. Добре, коли висоту перепон змінюють.

23. Площу, обмежену прямокутником 20×60 м, паралельними лініями ділять упоперек на три рівні частини. Гра відбувається між двома командами 5 на 5, 6 на 6 або між двома гравцями — 1 на 1. Починають гру ударом по м'ячу з лицевої лінії поля. Спортсмен (або команда), що стоїть напроти, зупиняє м'яч руками або ногами. Потім з місця зупинки скеровує м'яч знову футболістові (чи команді), що почав гру. Перемагає той спортсмен, який спромігся більше разів надіслати м'яч за лицеву лінію суперника. Програвши подачу, м'яч вводять у гру з лицьової лінії. Якщо м'яч перетне бічну лінію, його вводять у гру з місця виходу за межі майданчика. Коли грають дві команди, удар виконує спортсмен, який зупинив м'яч. Коли елементи техніки добре засвоєно, удари можна виконувати без зупинки. Середня частина майданчика є нейтральною зоною, заходити в яку, щоб перехопити м'яч, заборонено.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Спортсмен розбігається по прямій лінії, а не збоку від м'яча, наслідком чого м'яч зрізує і відхиляє від цілі. Щоб виправити цю помилку, спробуйте розбігтись по спеціально накресленій діагоналі, у кінці якої лежить м'яч.

2. Якщо ударяють не внутрішнім боком підйому, а внутрішнім боком носка, то м'яч різко злітає вгору. Так виходить, коли бояться опустити носок ноги, якою б'ють, вниз і забувають відставити опорну ногу подалі від м'яча. Щоб виправити цю помилку, треба точно визначити місце опорної ноги відносно м'яча.

3. Спортсмен б'є знизу під м'яч, а не по центру м'яча. Після такого удару м'яч різко підскакує догори. Для виправлення цієї помилки на м'ячі зробити помітку, по якій слід бити. В момент удару верхню частину тулуба трохи нахиляють у бік опорної ноги.

4. Ногу, якою б'ють, випростують у коліні раніше, ніж вона торкається м'яча. Після такого удару м'яч далеко не полетить. Щоб виправити цю помилку, збільшують проведення м'яча.

5. У момент удару верхня частина тулуба відхилена назад, і м'яч злітає догори. Щоб уникнути цієї помилки, верхню частину тулуба, коли б'ють по м'ячу, нахиляють уперед і в бік опорної ноги.

III. Удар серединою підйому

Цей удар — один з найбільш сильних і точних. Оволодіти ним можна лише при систематичних і тривалих тренуваннях.

Виконують удар з прямого розбігу. Опорну ногу ставлять трохи збоку від м'яча, тулуб ледь нахиляють уперед. Ногу, якою б'ють, сильно згинають в коліні, стегно відводять назад. Почавши рух уперед, стегно тягне за собою гомілку, яка випрямляється і наближається до м'яча з відтягнутим долу носком. Носок відтягують долу. Підйом під час удару напружують. Після удару положення гомілки та стегна зберігається на момент. Цим надають потрібного напрямку польотові м'яча. Опорну ногу після удару згинають і ставлять на носок.

Навчання та вдосконалення

1. Виконання удару серединою підйому по м'ячу, що висить на мотузці, яку тримає в руці сам спортсмен.

2. Підкинувши м'яч руками, передають його партнерові, який стоїть на відстані 5—6 м. Удар можна виконувати і після відскоку м'яча від землі.

3. Тримаючи в руках м'яч, спортсмен біжить і підкидає його вперед. Після одного відскоку м'яча від землі він виконує удар у стінку або передає партнерові (з льоту).

4. Спортсмен кидає м'яч уперед, доганяє його і здійснює удар.

5. Розбігшись 2—5 м, один партнер підкидає м'яч, а другий ударом ноги надсилає його знову точно до рук.

6. Удар з напівльоту. Спортсмен нахилиється вперед і намагається тримати м'яч на рівні колін. Стоїть на опорній нозі, а ногу, якою б'є, зігнуто в коліні, відводить назад. Випускаючи з рук м'яч, спортсмен виносить уперед гомілку і виконує удар по м'ячу, що торкнувся землі.

7. Спортсмен біжить з м'ячем у руках, випускає його поперед себе і б'є з напівльоту.

8. Спортсмен біжить повільно і кидає м'яч поперед себе так, щоб після другого або третього відскоку м'яча од землі ударом з напівльоту спрямувати його в ціль.

9. Один партнер кидає м'яч, другий після відскоку м'яча од землі ударом ноги з напівльоту спрямовує його знов до рук товариша.

Удари серединою підйому по м'ячу, що лежить нерухомо, вивчають у такій послідовності:

1. Удар по м'ячу, що лежить нерухомо, з місця, після одного кроку і, нарешті, з короткого розбігу.

2. Удари по м'ячу, що лежить нерухомо, летить, котиться назустріч, збоку, ззаду (з-за спини), влучити у позначені спеціальними номерами ворота. Перемагає той, хто з домовленої кількості ударів найбільше влучить і матиме більше номерів.

3. Удари по м'ячу, що лежить нерухомо, з лінії штрафного майданчика, по воротах.

4. Жонгливання м'ячем одною ногою на місці і бігом. Робити вправу правою і лівою ногами.

5. Передача м'яча двома спортсменами одним-двома дотиками в коридорі заввишки 3—5 м.

6. З відстані 35—40 м від воріт долом або навісом послати м'яч партнерові приблизно на 16—18 м від воріт. Той пропускає м'яч, доганяє його і сильно б'є по воротах.

7. Спортсмен, що перебуває за воротами, швидко один за одним кидає м'ячі партнерові, що стоїть на лінії воротарського майданчика. Той з розбігу сильним ударом скеровує м'ячі у ворота (з льоту або напівльоту).

8. Спортсмен збоку кидає м'яч партнерові, який ударом ноги перекидає його через перепону заввишки 1,5—2 м, встановлену перед воротами.

Цю вправу можна виконувати інакше. Воротар кидає м'яч на 12—15 м і вибігає на 3—4 м вперед. Спортсмен, який одержав м'яч, перекидає його через воротаря, що залишив ворота.

9. З відстані 25—30 м од воріт спортсмен скеровує м'яч партнерові, що стоїть на воротарському майданчику спиною до воріт. Той ударом через себе скеровує м'яч у ворота.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Спортсмен розбігається не прямолінійно. Це означає, що ударом м'яч буде «зрізано». Щоб виправити цю помилку, слід розбігатись по накресленій прямій лінії.

2. Носок ноги, якою б'ють, не досить спрямовано долу, і в момент удару нога мовби ховається під м'ячем і підносить його різко догори. Разом з тим втрачається й сила удару.

3. Мала сила удару означає, що випрямляють тільки голіпку. Щоб виправити цю помилку, стегно виносять уперед. Якщо останній крок перед ударом короткий, спортсмен не зможе достатньо відвести назад ногу і замахнеться слабо.

4. Для виконання сильного удару іноді випрямляють ногу в коліні ще до удару по м'ячу. Ця помилка виникає тому, що під час замаху стегно не відводять назад.

5. Досить часто спортсмен ставить опорну ногу далеко позаду м'яча, і тому м'яч летить високо догори. Таким гравцям відмічають місце фіксування опорної ноги.

Відхилення верхньої частини тулуба назад так само спричиняється до того, що м'яч летить догори. У таких випадках пропонують після удару по м'ячу дістати стопу ноги, якою били, протилежною рукою (за рахунок збільшення проведення м'яча).

IV. Удар зовнішньою частиною підйому

Цим ударом особливо широко користуються після VI першості світу, де він дістав назву «сухий лист». Це один з найскладніших ударів у футболі. Тому вивчають його тоді, коли спортсмени засвоїли простіші удари.

Велика площа дотику ноги, якою б'ють, до м'яча дає змогу посилати його точно й на великі відстані. Перевага «сухого листа» над ударами внутрішнім боком стопи та серединою підйому полягає в тому, що м'яч після удару зовнішньою частиною підйому рухається не прямолінійно, а по дузі, тобто дістає «зрізку» у зовнішній бік. Напрямок польоту м'яча після цього удару залежить від місця фіксування опорної ноги і розгортання ноги, якою б'ють, у внутрішній бік.

Під час удару тулуб нахиляють уперед, а стопу ноги, якою б'ють, спрямовують носком у внутрішній бік, натискають пальцями на підошву, і закріплюють в го-мілковостопному суглобі. Наступні рухи виконують так само, як і при ударі серединою підйому. При навчанні ударів по м'ячу, що лежить нерухомо, ставлять м'яч на м'який ґрунт або високу траву, що дає змогу перебороти боязкість влучити носком у землю.

Навчання та вдосконалення

1. Спортсмен кидає руками м'яч збоку ноги, якою б'є, розгортає стопу у внутрішній бік і сильно спрямованим долу носком виконує удар з льоту. Якщо вправу виконано невдало, відводять назад зігнуту в коліні ногу, а потім випускають м'яч із рук.

2. Вправу виконують під час повільного бігу, але після 2—3 кроків спортсмен руками кидає м'яч поперед себе і ударом посилає його партнерові або в тренувальну стінку.

3. Спортсмен кидає вперед м'яч і, тільки він одскочив від землі, з льоту скеровує його до партнера.

4. Спортсмен з відстані 6—8 м кидає м'яч партнерові, який посилає його назад.

5. Спортсмен кидає м'яч поперед себе і виконує удар з напівльоту.

6. Після 2—3 кроків бігу спортсмен кидає м'яч поперед себе і виконує удар з напівльоту.

7. Удар по м'ячу, що лежить нерухомо, після широкого кроку, а потім після короткого розбігу.

8. М'яч котиться з-за спини. Спортсмен доганяє його і передає у певному напрямку.

9. Спортсмени розташовуються один проти одного. Перший кидає м'яч руками, другий ударом скеровує його назад.

10. Передача м'яча, що котиться назустріч, партнерові після невеликого розбігу.

11. Виконати удар ближньою ногою по м'ячу, що котиться назустріч збоку.

12. Удари по воротах м'ячем, що котиться або летить ззаду, збоку, назустріч.

13. Удар м'ячем, що котиться, по стінці з відстані 10—12 м (з льоту, напівльоту).

14. Удари м'ячем по низьких воротах з місця і в русі.

15. Бити з кутового та лицевої лінії так, щоб м'яч, не дотикаючись до землі, влітав у ворота.

16. Спрямувати м'яч до воріт через переносну стінку або стрибкові стояки.

17. Спортсмен передає м'яч від бічної лінії навкіс партнерові, що стоїть на протилежному боці штрафного майданчика. Партнер б'є по воротах ближньою ногою.

18. Один з партнерів подає м'яч з лицевої лінії або з лівого кутового сектора, щоб м'яч віддалявся од воріт. Партнер, який перебуває в штрафному майданчику, набігає на м'яч і виконує удар з льоту ближньою до м'яча ногою.

19. Передача м'яча з-за спини. Спортсмен б'є в русі у протилежний кут воріт.

20. Партнери стають у коло. М'яч передають один одному з льоту або після відскоку од землі. Місцями міняються з тим партнером, якому передано м'яч.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Початківець боїться розгорнути стопу долу, носком до внутрішнього боку. Тому виконує удар носком, а не зовнішньою частиною підйому.

2. Іноді буває, що спортсмен погано відчуває м'яч, і торкається його не тією частиною стопи, якою потрібно. Спробуйте взуття такого спортсмена натерти крейдою або цеглою, щоб після дотику потрібною частиною стопи на м'ячі залишався слід.

3. При ударі з льоту гравець влучає не по центру м'яча, а в його нижню частину, і тому м'яч різко злітає догори. Причиною цієї помилки є те, що нога під час уда-

ру рухається не паралельно майданчику, а догори. Для виправлення цієї хиби. спортсменові слід нахилитися в бік опорної ноги.

V. Зупинки м'яча

Відомо кілька способів зупинки м'яча. Найважливіші з них: підошвою, внутрішнім боком стопи, зовнішнім боком стопи, серединою підйому, стегном, грудьми.

Зупинка м'яча підошвою

Підошвою зупиняють м'яч, що котиться по землі або летить згори. Однак, найдоцільніше зупинити цим способом м'яч, який летить згори. Виконуючи прийом, спортсмен трохи згинає опорну ногу в коліні, корпус нахиляє вперед, руки вільно опущені долу. Нога, якою зупиняють м'яч, так само зігнута в коліні і носок (за рахунок натиснення пальцями на верхню частину бутса) піднесено догори.

Тільки-но м'яч торкнеться землі, слід випростати ногу в коліні з відтягненням стопи нібито під себе. М'яч, що відскочив од землі, торкається підошви і, залежно від положення і руху стопи, одскакуватиме в бажаному напрямку вперед, ліворуч, праворуч.

Не рекомендують, коли йдуть на м'яч, переносити вагу тіла на ногу, що зупиняє: якщо наступити на м'яч, можна зазнати травми. Не варто користуватися цією зупинкою і тоді, коли поруч перебуває суперник.

Навчання та вдосконалення

1. Імітація зупинки без м'яча.
2. Спортсмен руками кидає м'яч так, щоб після відскоку од землі він торкнувся підошви ноги партнера.
3. Спортсмен руками підкидає м'яч догори, стоячи на місці, піднесеним носком, підошвою штовхає його вперед.
4. М'яч, що летить згори, зупинити під час бігу.
5. У русі зупинити м'яч так, щоб він покотився попереду спортсмена.

6. Зупинити підошвою з випадом м'яч, що відскочив.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Під час зупинки м'яча підошвою спортсмен наступає на м'яч тому, що вагу тіла під час зупинки переносить на м'яч.

силь з опорної ноги на ту, якою зупиняє. Вага тіла має неодмінно залишатися на опорній нозі.

2. Під час зупинки спортсмен високо підносить п'яту і це спричиняється до того, що м'яч проскакує під ногою. Тому слід підносити тільки носок.

3. Іноді спортсмени спираються ногою далеко від точки дотику м'яча до землі. У такому разі м'яч торкнеться тільки носка ноги, якою зупиняють, і, діставши зворотне обертання, відскочить високо догори.

4. Якщо гомілковостопний суглоб під час зупинки буде скутим — м'яч відскочить далеко. Це — наслідок передчасного напруження м'язів.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Ногу, якою зупиняють м'яч, розгорнуто від себе і винесено вперед; під час зустрічі з м'ячем ногу відводять трохи назад.

Чим швидше котиться або летить м'яч, тим енергійніше необхідно відводити ногу назад, для пом'якшення (амортизації) сили удару. Залежно від положення стопи (більшого або меншого відведення назад) можна швидше і точніше зупинити м'яч, надаючи йому новий напрямок руху. М'яч можна спрямувати вперед і вбік на різну відстань.

Навчання та вдосконалення

1. Рух на місці без м'яча.

2. Спортсмен виставляє ногу вперед і чекає на м'яч, що котиться назустріч. Під час дотику до м'яча стопу відводять назад, звертаючи увагу на те, щоб вона весь час перебувала в контакті з м'ячем. На першій стадії засвоєння вправи тренуватися з важчим або набивним м'ячем.

3. Зупинка на місці м'яча, що котиться повільно, а потім швидко.

4. Зупинка м'яча в русі назустріч — вперед.

5. Один партнер з відстані 10—12 м кидає м'яч, а другий зупиняє.

6. Зупинка м'яча після сильного удару з відстані 15—20 м.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Спортсмен виставляє ногу назустріч м'ячу, що ко-

тяться, і, як правило, м'яч, торкнувшись ноги, далеко відскакує. Щоб виправити цю хибу, слід відводити ногу назад за сигналом (його подає тренер або партнер).

2 Спортсмен відводить ногу назад раніше, ніж м'яч торкнеться її. В такому разі слід теж відводити ногу назад за сигналом.

3. Зупиняючи м'яч, спортсмен не повністю розгортає стопу або розгортає так, що п'ята випереджає носок. В обох випадках м'яч торкається твердої поверхні стопи і далеко відскакує. Таким спортсменам на місці внутрішнього боку стопи роблять позначку крейдою для контролю над правильним розгортанням стопи.

Зупинка м'яча зовнішнім боком стопи

Вага тіла спортсмена — на опорній нозі. Нога, якою зупиняють м'яч, опущена носком долу у внутрішній бік. Під час зупинки м'яча її виносять трохи вперед і в момент торкання м'яча різко відводять назад. Верхня частина тулуба ледь нахилена вперед, у бік ноги, якою зупиняють м'яч. Руки відведено трохи долу та в сторони.

Зупинити м'яч можна й так, щоб ногу із спрямованим долу носком спортсмен заносив попереду опорної ноги. Коли м'яч торкає зовнішню частину стопи, спортсмен розгортає стопу носком назовні, і м'яч відскакує вперед, у бік руху спортсмена.

Навчання та вдосконалення

1. М'яч, що лежить нерухомо перед лівою ногою, правою стопою пересунути праворуч.

2. Спортсмен ставить ногу навхрест перед опорною. Партнер кидає м'яч по такій траєкторії, щоб він торкнувся землі перед зовнішнім боком стопи (краще якщо точку дотику м'яча буде позначено) партнера, який виконує зупинку. У цьому разі спортсмен одночасно засвоює зупинку та перевод м'яча.

3. Спортсмен з відстані 9—10 м кидає м'яч партнерові, який після другого, а потім після першого відскоку м'яча од землі зупиняє його.

4. Зупинка м'яча під час бігу вперед.

5. Зупинка м'яча на місці і в русі з поворотами.

Можливі хиби та як їх виправити

Спортсмен не повертає носок у внутрішній бік і не

скеровує його долу, і тому м'яч від зовнішнього боку носка (а не стопи) далеко відскакує. Зупинку зовнішнім боком стопи не вважають за надійну, особливо, коли поруч суперник.

Зупинка м'яча серединою підйому

Для більшої стійкості опорну ногу згинають у коліні. Ногу, якою зупиняють м'яч, згинають у колінному суглобі і підіймають якомога вище. М'яч торкається розслабленої стопи (середини підйому) у той момент, коли вже почався рух ноги долу. Слід якомога більше подовжити час торкання стопи з м'ячем, тобто супроводити м'яч ногою. З моменту опускання цієї ноги долу, вагу тіла переносять трохи назад, а верхню частину тулуба одночасно нахиляють трохи вперед для надійної рівноваги.

Якщо м'яч летить низько, дотик ноги до м'яча може бути й короткочасний.

Навчання та вдосконалення

1. Спортсмен підносить ногу на рівень коліна і, опускаючи її, не торкається землі.

2. Спортсмен кидає м'яч руками і намагається влучити на підйом піднятої ноги партнера. В момент торкання нога опускається долу.

3. Спортсмен підкидає м'яч догори і виконує зупинку серединою підйому, спочатку після одного відскоку од землі, а потім з льоту.

4. Спортсмен кидає м'яч так, щоб він не долітав до партнера, який виконує зупинку в русі.

5. Зупинка довільно надісланих м'ячів.

Можлива хибка та як її виправити

Нога починає рух долу рано або з запізненням. У першому випадку м'яч не зустрінеється з ногою, а у другому — вдариться об тверду поверхню ноги і відскочить далеко од спортсмена. Щоб виправити цю помилку, починають рух ноги долу за сигналом тренера (партнера).

Зупинка м'яча стегном

Спортсмен стає обличчям до м'яча, що летить. Вагу тіла переносять на опорну ногу, а ту, якою зупиняють м'яч, зігнуто у колінному суглобі, підносять догори (кут

між гомілкою та стегном становить 50—60 градусів). Коли м'яч торкнеться стегна, ногу різко опускають. Слід простежити, щоб м'яч торкнувся нижньої третини стегна.

Навчання та вдосконалення

1. Піднести стегно догори так, щоб воно знаходилося під прямим кутом відносно тулуба, і за сигналом різко опустити.

2. Руками підкинути м'яч над собою і зупинити стегном так, щоб він покотився по землі попереду спортсмена.

3. Спортсмен з відстані 5—7 м кидає м'яч партнерові, який зупиняє його стегном. М'яч має покотитися вперед.

4. Вибігаючи до м'яча, кинутого партнером, виконати зупинку стегном у русі.

5. Спортсмен підкидає м'яч догори так, щоб той опустився за спиною, а потім робить поворот і після відскоку м'яча од землі зупиняє його стегном.

6. З відстані 10—12 м спортсмен підбиває м'яч догори — вперед, у бік партнера, який стоїть спиною до нього. Коли м'яч знаходиться у повітрі (за 4—6 м до партнера), подають сигнал, за яким спортсмен має обернутися і виконати зупинку стегном.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Спортсмен опускає стегно надто рано або запізно. Якщо стегно опустити рано, то м'яч не зустрінеться з ним, і, навпаки, якщо пізно — відскок м'яча буде високий.

2. М'яч торкається коліна і далеко відскакує (ця частина стегна — найтвердіша). Це буває тоді, коли спортсмен відводить очі від м'яча ще до того, як той торкнеться стегна.

Зупинка м'яча грудьми

Зупинку м'яча грудьми виконують у положеннях, коли ноги знаходяться на ширині плечей, а також, коли одну ногу винесено наперед. Ноги ледь зігнуті в колінах. Руки для утримання рівноваги опущено долу. У момент дотику м'яча до грудей коліна і тулуб відводять назад. Ному, що знаходиться попереду, підтягують до другої. Відводячи тулуб назад, груди мовби «вгинають», плечі ледь нахиляють уперед. У такому разі м'яч, торкнувшись грудей, опуститься до ніг спортсмена.

Грудьми можна також змінювати напрямок руху м'яча. Для цього під час зупинки плечі необхідно розгорнути, прогнути назад. Щоб м'яч відскочив од грудей догори, різко випростують ноги в гомілковостопних і колінних суглобах, а таз різко подають уперед і одночасно грудьми підштовхують м'яч догори.

Навчання та вдосконалення

1. Спортсмен з близької відстані кидає м'яч руками. Партнер грудьми відбиває м'яч угору, а потім ловить м'яч руками.

2. Спортсмен кидає м'яч так, щоб партнер у русі виконав зупинку грудьми.

3. Партнер кидає м'яч, другий зупиняє його, стоячи на місці. Відстань між гравцями — 8—10 м. Пізніше відстань між партнерами поступово збільшується.

4. Кидають м'яч так, щоб партнер міг зупинити його тільки у русі.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Спортсмен стоїть до м'яча боком або під час зупинки виносить плече вперед. М'яч, торкнувшись грудей, відскочить убік.

2. Спортсмен, торкаючись м'яча, не робить амортизуючого руху. В такому разі м'яч відскакує надто далеко.

VI. Техніка удару по м'ячу лобною частиною голови

Удар по м'ячу головою складається з таких компонентів: розбігу, стрибка вгору і рухів тулубом під час польоту, удару по м'ячу та приземлення.

Удари по м'ячу головою виконують з місця і в русі, без стрибка і в стрибку. В русі удар головою виконують з відштовхом однією ногою (в польоті тулуб рухається вперед — догори). Під час удару головою після відштовху двома ногами сила стрибка спрямована догори. Тому спортсмена легко відштовхнути і перешкодити йому оволодіти м'ячем.

У момент удару лобною частиною голови для певної стійкості ставлять зігнуті у колінах ноги на відстань невеликого кроку. Відхиляючи тулуб назад, переносять вагу тіла на ногу, що знаходиться позаду. Верхню части-

ну тулуба розслаблено, а голову відведено назад (щоб збільшити замах). Футболіст стежить за м'ячем. Руки опущено долу. Спортсмен випростує ногу, що стоїть позаду, з одночасним рухом тулуба вперед і додатковим рухом голови назустріч м'ячу. Під час удару лобною частиною голови у стрибку враховують швидкість польоту м'яча і обирають слушний момент для відштовху, щоб зустріти м'яч у найвищій точці.

Навчання та вдосконалення

1. Для кращого засвоєння удару головою тренування умовно можна розподілити на дві частини: а) коліна згинаються вперед, і тулуб одночасно відхиляється назад; б) нога, що знаходиться попереду, випрямляється в коліні, спортсмен зводиться на носок і виносить тулуб уперед. (Від темпу цього руху залежить сила удару головою).

2. Удар головою (лобовою частиною) по висячому м'ячу (підвішувати м'яч можна у залі на різні виступи і пристрої, а на полі — на спеціальних пристроях, якщо таких пристроїв нема — на поперечину воріт). Наближаючись до м'яча, підвішеного на рівні голови, спортсмен виконує удар. М'яч зупиняють руками.

3. Руками кидають м'яч догори трохи поперед себе і головою виконують удар так, щоб м'яч після відскоку од землі попав до рук партнера.

4. Спортсмени утворюють коло чи півколо або стають у пари. Один з них стає в центрі і двома руками підкидає м'яч так, щоб партнер зміг виконати удар головою не відриваючи ноги од землі і повернути його знову в центр (або партнерові, якщо спортсменів поділено на пари).

VII. Удар по м'ячу бічною частиною голови

Цей удар виконують, коли спортсмен перебуває в положенні боком до м'яча. Вагу тіла переносять на дальню від м'яча ногу. Тулуб відхиляють до опорної ноги. Коли випростано дальню ногу, тулуб енергійно рухається назустріч м'ячеві, одночасно з рухом голови. Удар можна виконувати з місця і в стрибку, відштовхуючись двома ногами, а також під час бігу, відштовхуючись однією ногою.

Навчання та вдосконалення

1. Імітація рухів удару.
2. Група спортсменів утворює трикутник. Відстань між ними — 5—6 м. Один підкидає м'яч двома руками так, щоб другий міг виконати удар боковою частиною голови у напрямку третього партнера. Особливу увагу приділяють положенню ніг (намагайтесь уникати їхнього схрещування).
3. Спортсмен підкидає м'яч догори над своїм плечем і виконує удар бічною частиною голови.
4. Кидають м'яч двома руками; партнер, що стоїть боком до м'яча, ударом голови повертає його назад. Виконувати спочатку з місця, а потім після кількох кроків.

Удари головою в русі

1. Спортсмен підкидає м'яч так високо, щоб партнер мав досить часу підійти або підбігти, стати у правильне вихідне положення. Після удару зловити м'яч руками.
2. Удари головою в трикутнику. Спортсмен № 1 руками високо підкидає м'яч партнерові № 3, той біжить до середини трикутника і виконує удар головою (бічною частиною) у напрямку партнера № 2. Останній кидає м'яч партнерові № 1, який біжить до середини трикутника і передає м'яч партнерові № 3 і т. д.

Удар головою в стрибку з відштовхуванням двома ногами

1. Стрибаючи з будь-якого предмета висотою до 1 м, виконати рухи удару головою по м'ячу.
2. Відштовхнувшись двома ногами од землі, в стрибку імітувати удар головою по м'ячу.
3. Відштовхнувшись обома ногами, виконати удар головою по м'ячу, підвішеному на рівні 30—40 см вище голови спортсмена. По підвішеному м'ячу, що розхитується, ударяють бічною частиною голови, відштовхнувшись обома ногами.
4. Спортсмен з відстані 5—6 м кидає м'яч вище голови партнера, який, відштовхнувшись двома ногами, в стрибку виконує удар головою.
5. Утворивши трикутник, спортсмени виконують удар головою по м'ячу в стрибку.

6. Спортсмен підкидає м'яч над собою і виконує передачу його на відстань 7—8 м до рук партнера.

7. Вкидають м'яч з відстані 5—6 м, ударяють головою (бічною частиною) в стрибку після відштовхування двома ногами.

Удари по м'ячу головою в стрибку після відштовхування однією ногою

1. Після бігу (4—6 кроків) — довільне відштовхування будь-якою ногою з наступними рухами тулуба і голови без м'яча.

2. Після розбігу (4—6 кроків) — стрибок з відмітки і приземлення на визначене місце. Між точками відштовхування і приземлення підвішують м'яч. Треба відштовхнутися з відмітки і приземлитися на відмітку і виконувати удар головою в стрибку.

3. Удари головою по м'ячу в трикутнику. Кидають м'яч углиб трикутника, другий — з розбігу відштовхується однією ногою і передає м'яч ударом голови третьому партнерові. Вправу виконують на обидва боки.

4. Удари головою по підвішеному м'ячу в стрибку вперед і в боки.

5. Спортсмен кидає м'яч з відстані 6—8 м і після розбігу та відштовхування виконує удар головою.

6. Спортсмени утворюють коло. Той, що перебуває в центрі, ударом голови передає м'яч товаришам, які повертають його назад. Цю вправу можна всіляко варіювати. Наприклад, першим ударом кожний партнер підкидає м'яч над собою, а другим — повертає його до центра кола; спортсмени рухаються по колу, а в цей час партнер, що перебуває у центрі, кидає м'яч товаришам; після виконання удару головою спортсмен займає місце партнера, якому передав м'яч. Місцями міняються бігом і найкоротшим шляхом.

7. Передачі м'яча головою в парах, що рухаються вперед. Рекомендують удари м'ячем у стінку, по воротах або по інших цілях.

8. Жонгливання м'ячем головою на місці, з рухом уперед та ударом по воротах. Вправу можна виконувати змагальним методом.

9. Спортсмен тримає в руках м'яч. Два партнери розташовуються за 8—10 м від нього. Один з них вико-

нує функції захисника. Спортсмен кидає м'яч угору, а партнер, переборюючи опір захисника, в стрибку повертає головою м'яч до рук того, що кидав. Спочатку захисник не перешкоджає партнерові, а потім заважає ввійти.

10. «М'яч у повітрі». Спортсмени, розташувачисья колом, головами передають м'яч один одному, не даючи йому впасти на землю. Перемагає група, якій вдасться довше протримати м'яч у повітрі. Одному спортсменові не дозволяють бити двічі підряд.

11. Два спортсмени стоять на лінії воратарського майданчика боком до воріт. Відстань між ними — 7—9 м. Ворота розділено стояками на три частини. Один з партнерів кидає м'яч, другий б'є м'ячем по воротах (без стрибка або у стрибку). Партнер, який кидає м'яч, перед ударом називає частину воріт, в яку треба влучити (лівий, правий кут, середина тощо).

12. Двобічна гра головами. Спортсменів ділять на команди. Поле — 20 × 10 м. Ударом голови м'яч від воріт скеровують в бік уявного суперника. Дозволяють зупинити м'яч будь-якою частиною тіла, крім рук. Коли м'яч зупинено, спортсмен бере його в руки і б'є головою в протилежний бік. Спортсмени однієї команди можуть передавати один одному м'яч, але тільки-но він торкнеться землі, його передають команді-суперниці. Якщо при відбиванні суперником м'яч торкнувся землі, його слід залишити в команди, яка володіла ним. Подачу виконують з місця, де м'яч торкнувся землі. Якщо спортсмен у захисті виконав удар по м'ячу головою, то йому надають право вводити м'яч у гру. Переможця визначають по кількості забитих м'ячів.

13. «Волейбол головами». У кожній команді — по 6 або більше спортсменів. М'яч вводять у гру ударом голови через сітку з волейбольного майданчика. Спортсмени супротивної команди, не даючи м'ячеві торкнутися землі, виконують головами між собою 2—3 передачі, а після цього знову перекидають м'яч через сітку. Щоразу м'яч вводять у гру обов'язково після переходу (зміни місць) спортсменів за волейбольними правилами. Перемагає та команда, яка швидше набере 15 очок.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Удар виконують не лобною, а тім'яною частиною голови. Такому спортсменові слід тренуватись м'ячем,

що висить на рівні голови (ударяти тільки лобною частиною).

2. Удар виконують тільки за рахунок випростання ніг у колінах. Такого спортсмена слід ставити на відстані 0,5 м од підвішеного м'яча. Це примусить його тягнутися до нього тулубом.

3. При ударі по м'ячу головою відштовхування слабке і стрибок невисокий. Це означає, що спортсмен надто різко розбігся, і тому «підбіг під м'яч». Щоб виправити цю хибу, розбігатися треба повільніше, а відштовхуватися за спеціальним сигналом.

4. Спортсмен при ударах без стрибка ставить ноги на ширину плечей, замість того, щоб виставити ногу вперед. Це призводить до втрати рівноваги.

5. Б'ючи бічною частиною голови, спортсмен не відштовхується протилежною ногою, а виконує удар тільки за рахунок руху голови. Якщо м'яч зліва, відштовхування слід виконувати правою ногою і навпаки.

VIII. Ведення м'яча

У грі в футбол найбільш поширеним елементом є ведення м'яча по прямій і зі зміною напрямку. Під час ведення по прямій роблять слабкі удари (поштовхи) по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Ударяють по нижній частині м'яча. Цим досягають зворотного обертання м'яча. Він котиться попереду спортсмена на відстані 1—1,5 м. Якщо попереду немає суперника, м'яч можна відпускати од себе й на 8—10 м.

Щоб змінити напрямок руху м'яча, спортсмени ведуть його зовнішньою або внутрішньою частинами підйому залежно від того, з якого боку суперник. Ведуть м'яч тільки дальньою від суперника ногою, а ближньою прикривають м'яч.

Навчання та вдосконалення

1. Повільне ведення важкого м'яча однією ногою.
2. Повільне ведення м'яча лівою і правою ногами.
3. Ведення м'яча однією ногою повільним бігом.
4. Ведення м'яча лівою і правою ногами спочатку у повільному, а потім у швидкому темпі.
5. Ведення м'яча обома ногами у повільному темпі зі зміною напрямку.

6. Ведення м'яча обома ногами у повільному темпі по «вісімці».
7. Обведення перепон (стояків) однією ногою у повільному темпі.
8. Ведення м'яча по прямій швидким бігом.
9. Ведення м'яча зі зміною напрямку швидким бігом.
10. Ведення м'яча зі зміною ноги і напрямку, уповільнюючи та прискорюючи темп бігу. Обведення стояків.

ІХ. Фінти

Щоб обминати суперника, який намагається відібрати м'яч, використовують фінти. Зміни напрямку бігу і удари по м'ячу супроводжуються певними природними рухами голови, тулуба та кінцівок. У грі залежно від того як спортсмен, що веде м'яч, готується до початку рухів, суперник передбачає, куди полетить м'яч. Наприклад, коли спортсмен, який володіє м'ячем, ще на відстані 4—6 м од суперника, він намагатиметься всіма своїми рухами удавати ніби готується вдарити по м'ячу ногою. В такому разі суперник не буде атакувати. Якщо в останній момент спортсмен, замість того, щоб ударити по м'ячу, зупинить його, то суперник опиниться поза боротьбою за м'яч.

Перший рух спортсмена був незакінчений і розрахований на те, щоб ввести суперника в оману. Другий рух (замість удару — зупинка) дав спортсменові, що володіє м'ячем, великий вигравш у часі та відстані.

Існують два основні види фінтів: тулубом і ногами.

Фінти тулубом

Спортсмен, який веде м'яч, наблизившись на 3—4 м до суперника, своїми рухами показує, що буде виконувати якусь нову дію. Він повертає тулуб і нахиляється праворуч, лівою (правою) ногою відштовхується, а праву (ліву) відставляє на великий крок праворуч. Погляд спортсмена спрямований також праворуч. Стрибнувши, футболіст переносить вагу тіла на праву ногу. У момент приземлення правої ноги тулуб швидким рухом готують до ривка ліворуч. Енергійне відштовхування правою ногою повертає гравця на початковий шлях, вертаючи втра-

чену швидкість. Під час цих переміщень м'яч продовжує котитися в початковому напрямку. Суперник, введений в оману фінтом тулуба, кидається ліворуч, втрачає швидкість і залишається позаду. Спортсмен, що володіє м'ячем, діє далі залежно від обставин гри.

Фінт ногами

Такий фінт використовують здебільшого тоді, коли суперник атакує спереду або збоку.

Щоб спортсмен навчився добре володіти своїм тілом, рекомендуємо почати тренування із вправ без м'яча.

1. Оббігання предметів, розставлених по прямій лінії (прапорці, стояки тощо).

2. Оббігання перепон, розставлених у шаховому порядку. Відстань між перепонами 4—5 м.

3. Двометрову відстань між перепонами долають на максимальній швидкості (якнайбільше згинати ноги у колінах).

4. Оббігання партнерів, які повільно рухаються попереду. Біг починає спортсмен, що перебуває позаду всіх.

5. Оббігання на максимальній швидкості партнерів, які рухаються у довільному напрямі, на обмеженій території (квадрат — 6×6 м; 10—12 спортсменів). За сигналом усі спортсмени починають рухатися, намагаючись без торкання випередити один одного. Зміну напрямку виконують тільки в межах квадрата (вибігати за його межі не дозволяють).

6. Обминають партнера, що біжить назустріч. Спортсмени розміщуються парами. Відстань між парами — 10—15 м. Один на максимальній швидкості намагається торкнутись плечем, грудьми партнера. Останній раптово робить фінт тулубом і відходить убік. У цій вправі можна дозволити робити два фінти. Спортсменові, який біжить, змінювати напрямок руху не дозволяють.

7. Накреслюють дві паралельні лінії на віддалі 5—7 м, посередині — поперечну (вона створює мовби два поля). Спортсмени стоять фронтально. Один намагається стати двома ногами на поле суперника, а другий реагує на фінти.

8. Ловля один одного поміж різних предметів і дерев. Після того, як ловець торкнувся втікача, партнери міня-

ються ролями. До дерева або предмета можна наблизитися не ближче, як на метр.

9. Рухлива гра «Третій зайвий». Спортсмени утворюють коло, стоячи один за одним парами. Два спортсмени — ловець і втікач — перебувають за межами кола. Втікач стає попереду усякої пари в колі, а той, що є третім, втікає від переслідувача. Якщо ловцеві вдалося торкнутися втікача, вони міняються ролями.

10. Ловля з фінтом тулуба. Спортсмени шикуються у розімкнену шеренгу. За нею на відстані 2—3 м стоїть 4—5 ловців. За сигналом ловці починають бігти за будь-яким спортсменом шеренги доти, поки кожен з утікачів не виконає фінт тулубом. Після цього ловець починає переслідувати іншого спортсмена. Територія має бути невелика (розмір волейбольного майданчика).

11. Один партнер тримає м'яч, а другий стоїть за 10—12 м від стінки. Завдання: кидаючи м'яч руками, влучити у партнера під стінкою, який, використовуючи фінти тулубом, ухиляється від м'яча.

У футболі, як відомо, є безліч фінтів. Під час щоденних тренувань, у вихорі змагань на полі народжуються все нові й нові фінти. Ми зупинимося тільки на найбільш поширених.

Фінт з зупинкою м'яча внутрішнім боком підйому

Цей прийом здебільшого застосовують проти суперника з м'ячем, що кидається навперейми. Ведучи м'яч, за 1,5—2 м від суперника виставте одну ногу вперед і перенесіть на неї вагу тіла. Одночасно внутрішнім боком підйому другої ноги підкотіть м'яч до опорної ноги, що зігнута в коліні. Спортсмен має обернутись до суперника і захистити м'яч тулубом.

Рекомендуємо такі вправи

1. Ведучи м'яч повільно, напрям руху змінювати раптово і рвучко.

2. Обминання стояків, відстань між якими 2—2,5 м; перед кожним стояком зупинити м'яч.

3. Обминання суперника, що повільно біжить назустріч.

4. Ведучи м'яч, наблизитись до суперника і зупинити м'яч внутрішнім боком підйому.

5. 3—4 спортсмени на відстані 8—10 м один від одного рухаються назустріч партнерові з м'ячем. Необхідно обминати їх зупинкою м'яча внутрішнім боком підйому.

6. Спортсменів поділяють на пари: один — нападаючий, другий — захисник. Виконання вправи у довільному напрямку.

7. Повільно ведучи м'яч, рвучко нахилити тулуб праворуч, після чого зупинитись поворотом ліворуч.

8. Один — нападаючий, другий — захисник. Нападаючий з м'ячем робить фінт тулубом в один, а потім у другий бік. Суперник повторює рухи за спортсменом з м'ячем, але місця не залишає.

9. Захисник реагує рухами тулуба на всі фінти нападаючого, що володіє м'ячем, і намагається, випростуючи ногу, відібрати м'яч.

10. Двобічний фінт тулубом на місці проти суперника, що наближається повільно.

11. Повільно рухаючись з м'ячем, виконати двобічний фінт проти перепони, а потім проти захисника, що виставляє ногу.

12. Самостійне виконання однобічного і двобічного фінта на власний розсуд того, що володіє м'ячем.

Фінт з переступанням м'яча ✓

Виконують під час ведення м'яча. Спортсмен заносить ліву ногу над м'ячем, одночасно верхню частину тулуба нахиляє праворуч, а ліву ставить на землю, переносячи її через м'яч. Верхню частину тулуба різко нахиляє ліворуч, а правою ногою підштовхує м'яч. М'яч повинен знаходитися на відстані 30—40 см попереду гравця.

Вправи

1. Виконати фінт на місці проти суперника, що повільно біжить на гравця з м'ячем.

2. Виконати фінт, повільно рухаючись уперед.

3. Виконати фінт біля предмета або суперника, що стоїть.

4. Виконати фінт у русі проти суперника, що повільно біжить і ногою чи кроком убік намагається відібрати м'яч.

5. Виконання фінта у парах, довільно.

6. Різні види фінтів. Нахиляючи тулуб праворуч, ліву ногу перенести через м'яч, але не опускати на землю.

Верхню частину тулуба різко нахилити ліворуч і зовнішнім боком стопи або підйому лівої ноги штовхати м'яч від суперника, продовжуючи ведення.

Фінт з поворотом

Якщо суперник атакує ззаду, застосовують здебільшого фінт з поворотом. Ведучи м'яч по прямій, спортсмен лівою ногою імітує удар або передачу, супроводжуючи її фінтом тулуба. Суперник кидається в бік уявної передачі. А спортсмен з м'ячем різко переміщує вагу тіла на ліву ногу і повертається ліворуч, правою ногою підштовхуючи м'яч у потрібному напрямку.

Вправи

1. Виконати рухи без м'яча. До поворота — фінт тулубом.

2. Ведення м'яча по прямій. Перед здійсненням оберта виконати фінт тулубом у протилежний бік. Фінт виконують за сигналом або біля предмета.

3. Спортсмена, який веде м'яч, позаду супроводжує суперник. Останній реагує на обманний рух спортсмена, що володіє м'ячем. Фінт виконують з обертотом у протилежний бік.

4. Виконання поворота проти суперника на обидва боки. Суперник активно перешкоджає і при змозі — перехоплює м'яч.

Х. Відбирання м'яча

Відбирання м'яча — один з найскладніших прийомів техніки у сучасному футболі. Відомо чотири найпоширеніших варіанти цього прийому:

перехоплення м'яча перш ніж ним оволодів суперник;
відбирання м'яча поштовхом плеча у плече суперника;

відбирання м'яча внутрішнім боком стопи;

відбирання м'яча підкатом.

Ознайомимося з кожним з них зокрема.

Перехоплення м'яча перш ніж ним оволодіє суперник

Найважливішим у цьому способі є добір місця по відношенню до спортсмена з м'ячем, швидкість втручання у гру захисника, що намагається заволодіти м'ячем. Пильна увага, правильний вибір позиції, швидке втручання у гру, знання звичок суперника — найперші передумови в двобої.

Дошкульною вадою цього способу боротьби за м'яч є те, що спортсмен всю увагу приділяє прийому м'яча і часом не встигає стежити за ігровою ситуацією. Це дає змогу захисникові випередити суперника, якому адресовано передачу.

Уміння перехоплювати м'яч найкраще вдосконалювати за допомогою таких вправ:

1. Спортсмени повільно біжать колоною по одному. Останній оббігає змійкою партнерів і, випередивши усіх, біжить у голові колони.

2. Колона рухається назустріч спортсменові, який оббігає по черзі кожного партнера. Добувшись до кінця колони, спортсмен робить оберт і біжить останнім. Вправу можна виконувати з обманним рухом в один бік і справжнім рухом у протилежний бік.

3. Спортсменів поділяють на групи по 5 чоловік і утворюють півколо. Партнери № 1 та № 3 з м'ячем. Партнер № 1 скеровує м'яч у бік спортсмена № 4, що стоїть пасивно. Партнер № 5 вибігає вперед і передає м'яч партнерові № 2 (він стоїть без м'яча). Потім передачу повторює партнер № 3. М'яч можна посилати долонь для гри головою.



Рис. 13.



Рис. 14.

4. У кожній групі — по 3 спортсмени. Партнер № 1 передає м'яч до стояка, з-за якого вибігає партнер № 3,

перехоплює м'яч і передає його партнерові № 2. Потім вправу починає партнер № 2.

5. Група із 5 спортсменів утворює прямокутник, у центрі якого — партнер і стояк. Партнер № 1 скеровує м'яч до стояка, з-за якого вибігає партнер № 3, перехоплює м'яч і відбиває партнерові № 2. Передачу виконує партнер № 4, а партнер № 3 повинен встигнути вибігти з-за стояка і передати м'яч партнерові № 5. Замість стояка може бути один з партнерів, який діє спершу пасивно, а потім у півсили.

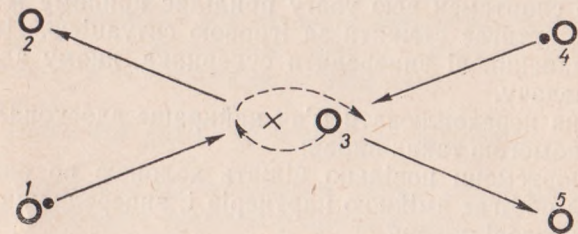


Рис. 15.

6. Спортсмени утворюють коло діаметром 10—15 м. Той, що володіє м'ячем, веде його до центра і передає одному з партнерів (вони стоять у колі), і відразу ж атакує його, щоб відібрати м'яч.

7. Два спортсмени перебувають на відстані 2—3 м один від одного. Тренер кидає м'яч так, щоб він котився або летів між ними. Завдання: перехопити м'яч першим.

8. Спортсмени стоять спиною один до одного. За сигналом обертаються і борються за м'яч (ногами, головою). Цю вправу можна починати також лежачи або присівши тощо.

Відбирання м'яча поштовхом плеча в плече суперника

Цим способом відбирання користуються здебільшого тоді, коли спортсмен близько підпускає суперника і дозволяє атакувати збоку. Досвідчені спортсмени ведуть м'яч дальньою від суперника ногою, а ближньою прикривають його. Правила гри дозволяють штовхати того, хто веде м'яч, плечем у плече. Руки суперників притиснуті до тулуба. Найкраще штовхати, коли спортсмен опирається на дальню ногу. В протилежному разі атакований спорт-

смен не втратить рівновагу, а тільки ступить крок убік і збереже контроль над м'ячем.

Вправи

1. Два спортсмени, стоячи на місці, штовхають один одного плечем у плече («Бій півнів»).

2. Два спортсмени штовхаються, роблячи обманні рухи.

3. Повільно йдучи, спортсмени штовхають один одного плечем в плече. Цю вправу можна виконувати під час повільного бігу зі зміною ритму.

4. Штовхання плечем в плече у стрибку під час бігу.

5. Один спортсмен повільно веде м'яч, а другий штовхає в плече, коли вагу тіла суперника перенесено на дальню ногу. Це виконують під час ведення м'яча повільним і швидким бігом, а також під час зміни ритму ведення м'яча.

6. Вдосконалення прийому у змагальній ситуації.

Відбирання м'яча внутрішнім боком стопи

Цим способом користуються під час удару по м'ячу двома гравцями. Щоб оволодіти м'ячем, вагу тіла зберігають на дальній нозі, а тулуб ледь нахиляють уперед. Другу ногу, зігнуту і напружену в колінному і гомілково-востопному суглобах, твердо накладають на м'яч і мовби вигрібають його з-під ніг суперника.

Вправи

1. Два спортсмени, затиснувши м'яч внутрішніми поверхнями стоп, за сигналом починають відбирати один в одного м'яч.

2. Два спортсмени стоять за 1 м від м'яча обличчям один до одного. За сигналом ступають крок до м'яча і відбирають його навзаєм.

3. Два спортсмени на однаковій відстані од м'яча (5—6 кроків) за сигналом біжать до нього і намагаються відібрати його один в одного.

4. Спортсмени на відстані 4—5 м від м'яча. За сигналом біжать до м'яча і відбирають його один у одного. Цю вправу виконують також і без сигналу.

5. Боротьбі за м'яч надають змагального значення. Виграє той, у кого більше успішних спроб.

6. Відбирання м'яча в ігрових вправах.

Відбирання м'яча підкатом

Підкатом варто користуватися, коли у захисника нема можливості боротись інакше. Відбираючи м'яч підкатом, гравець часто стикається з суперником і падає. Отже важливо, щоб спортсмен був ще й сміливий.

Техніка підкату. Захисник, перебуваючи трохи збоку і позаду суперника, глибоко згинає у коліні опорну (ближню) ногу. Друга нога, випрямляючись, ковзає зовнішнім боком стопи по землі і підшовою виштовхує м'яч з-під ніг суперника. Верхню частину тулуба повертають у бік дальньої ноги (якщо підкат виконують правою ногою, тоді і тулуб повертають праворуч). Спершу торкається землі зовнішній бік стопи, потім гомілка, стегно; для амортизації сили падіння тулуба підставляють однією рукою. Другою рукою балансують, зберігаючи рівновагу. Всю увагу захисник сконцентровує на м'ячі. Щоб швидко підвестися, коли виконано підкат, слід обернутися обличчям до землі. Обертаються завжди у бік тієї ноги, якою штовхали м'яч. Якщо, виконуючи підкат, ще не торкнувшись м'яча, спортсмен штовхає суперника стегном, це вважають за порушення правил гри (це може призвести до травми).

Вправи

1. Імітація рухів підкату правою і лівою ногами.
2. М'яч лежить на відстані 2,5—3 м від спортсмена. Виконати підкат і швидко підвестися.
3. Вправу № 2 виконати після одного кроку, а потім після 2—3 кроків ходьби, повільного бігу. В усіх вправах м'яч лежить не ближче ніж за 2,5—3 м від опорної ноги.
4. На відстані 0,5 м від м'яча стоїть нападаючий, а позаду і збоку від нього — захисник, який вибиває м'яч підкатом і швидко зводиться на ноги.
5. Захисник після одного або кількох кроків, після ходьби або повільного бігу вибиває м'яч підкатом з-під ніг нападаючого, що стоїть нерухомо.
6. Нападаючий імітує удар по м'ячу (замах для удару), а захисник у цей момент вибиває м'яч підкатом.
7. Виконують попередню вправу, тільки захисних робить підкат після бігу.
8. Два спортсмени рухаються повільно. Захисник перебуває трохи позаду і збоку від нападаючого. Захисник

вбиває м'яч у ту мить, коли нападаючий штовхнув м'яч уперед дальньою ногою.

Цю ж вправу виконують повільно, потім швидко. Спочатку нападаючий не заважає, потім чинить активний опір.

9. Удосконалення підката в ігрових вправах, тобто в умовах активної боротьби.

XI. Вкидання м'яча з-за бічної лінії

На тренуваннях цьому прийому здебільшого, на жаль, не надають належного значення. Однак, вкидання м'яча є важливим елементом техніки, володіння яким може принести чималу користь команді.

Є кілька способів вкидання м'яча з-за бічної лінії. Найуживаніші з них — вкидання з місця і з розбігу.

Вкидання м'яча з місця

Охопити м'яч долонями з трохи розчепіреними пальцями. Руки не напружувати. Великий та вказівний пальці наблизити один до одного. Ноги на ширині плечей або одну з ніг поставлено трохи вперед (на лінію не наступати і вкидання виконувати не далі ніж за 1 м від бічної лінії).

М'яч відвести за голову, згинаючи розслаблені руки у ліктях. Одночасно тулуб відхилити назад, а ноги зігнути в колінах. Все тіло дугоподібно прогнуте. Випрямляючи руки, випростати й ноги, тулуб різко подати вперед. Під кінець руху вагу тіла перенести на ногу, що стоїть попереду. М'яч кидають над головою.

Щоб збільшити відстань польоту м'яча, використовують вкидання з розбігу (розбіг, до речі, сприяє розслабленню тіла). Техніка вкидання м'яча з розбігу майже не відрізняється од техніки вкидання з місця. Під час розбігу м'яч тримають перед тулубом і тільки перед останніми одним-двома кроками різко відводять за голову. Нерідко після такого вкидання спортсмени так нахилиють тулуб вперед, що падають, приземляючись на дві руки. Деякі спортсмени під час вкидання м'яча з розбігу підтягують ногу, що стоїть позаду, і гальмують рух. Це — помилка.

Вправи

1. М'яч, що лежить на землі, обхопити долонями і пальцями в присіді, після чого встати і занести за голову.
2. Вкинути м'яч, не напружуючи тулуб і ноги. Звернути увагу на правильне тримання м'яча та інтенсивність рухів рук.
3. Виконати прийом на місці без м'яча.
4. Виконати прийом з м'ячем.
5. Вкинути м'яч кількох кроків ходьби.
6. Вкидати після декількох кроків бігу з м'ячем.
7. Вкидати м'яч з місця і з розбігу на відстань і на точність.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Спортсмен обхоплює м'яч з боків, а не ззаду.
2. Спортсмен не згинає, але напружує пальці рук.
3. Деякі частини тіла не беруть участі у виштовхуванні м'яча.
4. Ноги спортсмена розставлені надто широко.
5. Під час вкидання не переносять вагу тіла вперед, а виконують вправу тільки за рахунок випростання рук.
6. Руки, тулуб, ноги спортсмена під час вкидання діють не погоджено.

XII. Техніка гри воротаря

Воротар — єдиний футболіст у команді, якому правила гри дозволяють ловити м'яч руками у межах штрафного майданчика. Його майстерність складається з уміня ловити м'яч, відбивати його кулаками, вести, вибивати ногою і викидати руками.

Ловля м'яча, що котиться назустріч

П'яти і носки воротаря зсунуті так, щоб м'яч не міг проковзнути між ногами. Тулуб нахилити вперед і, не згинаючи ноги в колінах, торкнутись землі тильною стороною долоней.

Вправи

1. Виконання рухів на місці з ловлею м'яча, що повільно котиться назустріч.
2. Ловля м'яча, що швидко котиться назустріч, після переміщень праворуч і ліворуч.

3. Ловля м'яча, що котиться назустріч, після повільного, а потім швидкого бігу вперед.

4. Спортсмени у певному темпі один за одним б'ють по воротах так, щоб м'яч котився долом. Воротар ловить м'яч і швидко повертає в поле.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Воротар, нахилившись вперед, згинає ноги у колінах. М'яч може вдаритися в коліно і відскочити. Деякі воротарі, коли нахиляються за м'ячем, розводять коліна (м'яч може проскочити між колінами).

2. Воротар не дістає долонями до землі, і тому мусить широко розставляти ноги. П'яти і коліна треба завжди щільно зімкнути.

Ловля напіввисоких м'ячів

М'ячі, що летять не вище рівня голови воротаря, називають напіввисокими. Щоб піймати такий м'яч, воротар висуває одну ногу вперед і переносить на неї вагу тіла; руки згинає в ліктях і простягає назустріч м'ячеві.

Навчання та вдосконалення

1. М'яч кладуть на долоні, обхоплюють його, кілька разів підтягують до грудей.

2. Ловля м'яча, кинутого з відстані 5—7 м.

3. Ловля м'яча на груди після бігу вперед.

4. Ловля м'яча на груди, кинутого на 2—2,5 м убік. Воротар переміщується і ловить м'яч на груди.

5. Ловля м'яча на груди в русі вперед і в сторони. Удари виконувати з відстані 16—18 м.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Воротар виставляє груди назустріч м'ячеві. Тому м'яч далеко відскакує.

2. Деякі воротарі широко розставляють руки і дозволяють м'ячеві проковзнути поміж ліктями.

Як ловити високі м'ячі

1. Воротар повинен схопити м'яч двома руками і тримати його перед обличчям за ближню до себе частину.

2. М'яч, кинутий з відстані 4—5 м вище голови, піймати, стоячи на місці.

3. М'яч, кинутий з відстані 5—6 м вище голови воротаря, зловити і опустити на груди.

4. Ловити м'яч, що летить високо, а потім опустити його на груди.

5. Ловити м'яч, що летить високо, у стрибку, відштовхуючись однією ногою чи двома.

6. Ловля м'ячів, кинутих або пробитих на різних рівнях, на місці і з переміщенням, у стрибку з відштовхуванням однією і двома ногами.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Воротарі-початківці допускають помилку, коли охоплюють м'яч не позаду, а збоку. В такому разі м'яч може пролетіти поміж рук над головою.

2. Малодосвідчені воротарі напружують кисті рук. Через це сильно пробиті м'ячі відскакують далеко.

Гра кулаками

Щоб правильно виконати удар по м'ячу одним або двома кулаками, треба узгодити розбіг, відштовхування, рухи тулуба і рук (однієї або двох) під час стрибка, удару по м'ячу і приземлення.

Останніми роками застосовують здебільшого удар по м'ячу одним кулаком. Б'ють трохи зігнутою рукою, бо тоді м'яча торкаються другі фаланги пальців — так досягають найбільшої площі удару по м'ячу, що запобігає травмі.

Навчання та вдосконалення

1. З відстані 5—7 м партнер кидає м'яч, а воротар з місця — двома або одним кулаком — відбиває його знов до рук партнера.

2. З відстані 8—10 м партнер кидає м'яч, а воротар, стрибнувши після одного кроку, кулаками скеровує його знову до партнера.

3. Партнер з відстані 10—12 м високо підкидає м'яч. Воротар, пробігши кілька кроків, виконує удар по м'ячу кулаком, скеровуючи його до партнера.

4. З відстані 16—18 м футболісти б'ють або кидають м'яч у напрямку бокових стояків воріт. Воротар, переміщуючись убік або вибігаючи вперед, вибиває м'яч кулаком у поле.

5. З лінії штрафного майданчика виконують удари або кидають м'яч високою траєкторією. Воротар, переміщаючись залежно від напрямку руху м'яча, обирає ділянку поля, куди найбільш вигідно вибивати м'яч ку-

лаком. Орієнтиром можуть правити різні предмети або спортсмени, що перебувають на футбольному полі.

6. Один-двоє спортсменів, що стоять недалеко від воріт, стрибають на підкинутій догори м'яч, а воротар, переборюючи їхній опір, вибиває м'яч кулаком у певну точку поля.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Непогоджені рухи між стрибком, роботою рук і виконанням удару кулаком.

2. Часто воротарі б'ють по м'ячу кулаком, коли руку в лікті вже випростано. Через це м'яч відлітає недалеко.

3. Деякі воротарі випростують руку в лікті вже після виконання удару кулаком. При такій помилці м'яч також відскочить недалеко.

4. Воротар відштовхується далеко од м'яча і стрибає не вгору, а вперед. Тому деякі польові футболісти підстрибують вище простягнутої руки воротаря і перехоплюють м'яч.

Ловля м'яча

з падінням-кидком

Цей прийом використовують тільки тоді, коли немає ніякої можливості піймати м'яч інакше. Ловлю м'яча з падінням-кидком виконують так. Повернувши стопи ніг у бік кидка або падіння, воротар переносить вагу тіла на поштовхову, зігнуту у коліні ногу. Випростуючи ноги і відштовхуючись, воротар простягає руки до м'яча. Друга нога допомагає зльоту. У повітрі, піймавши або відбивши м'яч, готуються до приземлення. Є два способи падіння: перекат і зворотний перека́т. При перека́ті землі торкається спочатку гомілка, потім стегно, бік і, нарешті, руки. Під час зворотного перека́ту спочатку землі торкаються руки воротаря з м'ячем, потім бік, стегно і, нарешті, гомілка.

Навчання та вдосконалення

1. Стоячи на колінах, воротар простягає руки догори, обхоплює м'яч долонями позаду — збоку і виконує перека́т на стегно та бік.

2. З присіду воротар виконує перека́т спочатку на бічну частину гомілки, потім на стегно і бічну частину тулуба.

3. Воротар присідає з м'ячем у руках. Виконуючи пе-

рекат, він випростує руки догори. Після перекату м'яч негайно підтягти до тулуба.

4. М'яч ставимо на таку відстань, щоб після перекату з положень «стоячи на колінах» і «присіда» дістати його руками. Воротар ловить м'яч, підтягує його до тулуба і швидко зводиться на ноги.

5. М'яч лежить на землі на такій відстані, щоб воротар після кидка перекатом міг дістати його.

6. Виконати кидок перекатом на м'яч, що лежить нерухомо, після руху приставним або схресним кроком. М'яч лежить на землі, збоку од воротаря, на відстані 5—6 м.

7. Спортсмен з відстані 4—5 м котить м'яч убік так, щоб воротар ловив його у кидку.

8. М'яч лежить нерухомо на відстані 3—3,5 м збоку од воротаря. Після відштовхування з одного кроку і кидка воротар ловить м'яч. Політ має бути низький і дуже короткий.

9. Партнер з м'ячем у руках стоїть біля стояка воріт (на відстані 2—3 м од воротаря). Кидає м'яч руками так, щоб він відскочив від землі на 40—50 см. Воротар, відштовхнувшись, в низькому стрибку ловить м'яч у повітрі.

10. Ловля м'ячів, спрямованих у ворота на різних рівнях кидком.

11. Ловля м'ячів, довільно пробитих по воротах, у кидку.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Деякі воротарі, стрибнувши, падають на живіт. Цей спосіб ловлі ненадійний, бо м'яч може проскочити під животом. Крім того, воротар може зазнати травми.

2. Не робіть кидка до стояків воріт; відштовхування й політ воротар спрямовує трохи вглиб поля (інакше можлива серйозна травма).

3. Ловлячи м'яч, що летить долом, воротар накриває його долонями згори.

Ведення м'яча

Згідно з правилами гри, воротареві дозволяють ступати не більше чотирьох кроків з м'ячем у руках. Затримання м'яча є порушенням правил. Тому в сучасному футболі воротар повинен упоратись з м'ячем у штрафно-

му майданчику, застосовуючи деякі прийоми техніки польового футболіста. Якщо в штрафному майданчику немає суперників, воротар випускає м'яч з рук і веде його ногами, аби потім вибити якнайдалі в поле. Якщо воротар оволодів м'ячем у боротьбі (або поруч перебував суперник), він після одного-двох ударів м'ячем об землю ступає не більше чотирьох кроків і вводить його в гру.

Щоб м'яч підскочив до рівня 1 м, слід бити його долонею у верхню, ближчу до себе частину, і трохи вперед. Інакше воротар може спіткнутися об м'яч, а той — скочити од ніг. Ведучи м'яч рукою, штовхають верхню частину м'яча, випростуючи руку в ліктьовому суглобі з додатковим рухом долоні. Техніку ведення м'яча ногами подано на стор. 71.

Навчання та вдосконалення

1. Ведення м'яча на місці ударами об землю.
2. Ведення м'яча ударами об землю при повільній ходьбі та під час повільного бігу по прямій.
3. Ведення м'яча бігом ударами об землю зі зміною напрямку (бігти не більше чотирьох кроків; після цього віддати м'яч).
4. Ведення м'яча ударами об землю зі зміною напрямку і фінтами без протидії суперника.
5. Ведення м'яча з фінтами, переборюючи протидію суперника.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Щоб виконати удар м'ячем об землю, воротар підносить руку високо догори.
2. Під час ведення м'яча тулуб воротаря занадто нахилений уперед. Ця помилка виникає тоді, коли м'яч низько відскакує од землі.
3. Воротар б'є м'ячем об землю збоку, а не поперед себе.

Як викочувати та викидати м'яч рукою

Викочують і викидають м'яч тоді, коли треба прискорити гру, або швидко віддати м'яч вільному польовому футболістові для початку атаки.

Роблять це так. Воротар тримає м'яч обома руками на рівні гомілок. Долоня руки, якою викочують м'яч, має бути знизу, а другою долонею притримують м'яч зверху.

Пальці розведені та розслаблені. Якщо викочують м'яч правою рукою, то ліва нога попереду. Відводячи руки з м'ячем назад, м'яч ледь заносимо за тулуб і відпускаємо ліву руку. Верхня частина тулуба дуже нахилена вперед.

Коли рука з м'ячем починає рухатись, воротар переносить вагу тіла з ноги, що позаду, на висунуту вперед. Руку різко випростують і випускають м'яч. Дивитись на нього не слід.

Навчання та вдосконалення

1. Викочування м'яча з місця, ступаючи один крок уперед.

2. Викочування м'яча під час бігу вперед.

3. Викочування м'яча на нерухомі і рухомі орієнтири.

4. Викочування м'яча спортсменові, якого спочатку пасивно, а потім активно переслідуює суперник.

Можливі хиби та як їх виправити

При вивченні цього прийому трапляються хиби як технічні, так і тактичні. Технічні помилки бувають такі:

1. Воротар запізно випускає м'яч з рук.

2. М'яч летить дугою, хоча в цьому нема потреби. Таке трапляється, коли кисть руки воротаря не була розкрита своєчасно.

3. Якщо м'яч випустити з руки рано, то він відскакуватиме од землі. Це набагато зменшує швидкість руху м'яча.

Викидання м'яча

Є два способи: викидання згори та викидання збоку. Переважна більшість воротарів викидає м'яч згори.

Воротар тримає м'яч у руці, якою має намір викидати. Пальці досить широко розведені, м'яч лежить на долоні, а зверху він притиснутий другою рукою. М'яч заносять догори і назад, за голову; вагу тіла переносять на ногу, що позаду.

Якщо права рука кидає м'яч, то ліва нога висунута вперед. Під час відведення м'яча назад ліва рука відпускає його і залишається попереду для рівноваги. Різко виносимо вперед праву руку з м'ячем, а вагу тіла переносимо на ліву ногу, що стоїть попереду. Долонею надаємо м'ячу напрямок польоту, а правою ногою, що стоїть позаду, під час викидання м'яча робимо крок вперед. Очима слідкуємо не за м'ячем, а за ділянкою поля,

на яку кидаємо м'яч. Збоку воротарі викидають м'яч порівняно рідко через неточність цієї передачі.

Навчання та вдосконалення

1. Викидання м'яча з місця.
2. Викидання м'яча в русі (при ходьбі).
3. Викидання м'яча під час бігу.
4. Викидання м'яча на точність.
5. Викидання м'яча з поступовим збільшенням відстані.
6. Викидання м'яча спортсменові, що рухається — ходить, бігає у різних напрямках.
7. Викидання м'яча, коли суперник спочатку пасивно, а потім активно заважає.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Іноді воротарі, викидаючи м'яч, підтримують його не позаду, а збоку. В такому разі м'яч далеко не полетить.
2. Руку з м'ячем, якою викидатимуть м'яч, заносять далеко за голову. М'яч лежить на долоні без захисту, і суперник може легко вибити його з рук воротаря.

Вибивання м'яча ногою

Про техніку ударів по м'ячу різними способами, якими користується воротар, уже йшлося. Воротарі застосовують окрім того ще два особливі прийоми:

вибивають від воріт вільний (м'яч лежить нерухомо);
вибивають м'яч з рук на льоту або напівльоту.

Сама техніка цих ударів не відрізняється від техніки ударів з льоту і напівльоту у польових футболістів.

Вибивання м'яча з місця на відстань і точність.

1. Спочатку орієнтир має бути нерухомий, а потім один з спортсменів рухається в різних напрямках згідно з завданням, а воротар намагається влучно надіслати м'яч відповідно до цього завдання.

2. Вибивання м'яча з рук з місця на невелику відстань.

3. Вибивання м'яча з рук після двох-трьох кроків бігу на більші відстані партнерові, який стоїть, а потім рухається по полю.

4. Спочатку вести м'яч, а потім вибити його партнерові, що стоїть, а далі переміщується.

5. Вибивання м'яча з рук після ведення і фінта, переборюючи опір суперника і скеровуючи м'яч на орієнтир.

Можливі хиби та як їх виправити

1. Перш ніж вибити м'яч воротар не повинен підкидати його занадто високо. Поки високо підкинутий м'яч опуститься до ноги, суперник може перешкодити вибиванню або навіть перехопити м'яч.

2. Вибивати м'яч слід завжди дальньою від суперника ногою (суперник ліворуч — вибивати м'яч правою ногою і навпаки). Тому воротарі повинні навчитися вибивати м'яч обома ногами.

XIII. Комбіновані вправи з техніки гри

1. Спортсмен з м'ячем — на відстані 35—40 м од воріт. Його партнер — на 8—10 м ближче. М'яч кидають так, щоб він опинився попереду ближчого партнера. Той приймає його внутрішнім боком стопи і, рухаючись, виконує удар по воротах. Після кожної спроби партнери міняються ролями.

2. Відстань між двома гравцями — 30—35 м. Високими ударами вони передають м'яч один одному. Кожний після другого відскоку м'яча від землі зупиняє його зі зміною напрямку і ударом повертає м'яч партнерові.

3. Спортсмен із штрафного майданчика кидає м'яч над собою або трохи вбік. Коли м'яч торкнеться землі, спортсмен зовнішнім боком стопи зупиняє його і, одночасно змінюючи напрямок, б'є м'ячем по воротах.

4. Спортсмен № 1 з м'ячем у руках стоїть на одинадцятиметровій відмітці штрафного майданчика, спортсмен № 2 — на лінії цього майданчика. Партнер № 1 кидає м'яч партнерові № 2 і атакує його (заважає вільно прийняти м'яч). Партнер № 2 внутрішнім боком стопи приймає (зупиняє) м'яч, міняє напрямок і поблизу партнера № 1, що підбіг, б'є по воротах.

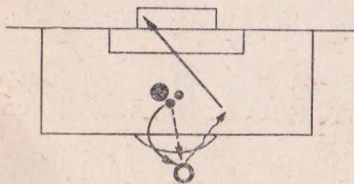


Рис. 16.

5. Короткою поперечною передачею спортсмен надси-

лає м'яч партнерові вздовж лінії штрафного майданчика. Той набігає і внутрішнім боком стопи підштовхує м'яч перед собою, а потім б'є по воротах.

6. Захисник стоїть за бічною лінією штрафного майданчика. На відстані 10—12 м в глибині поля обличчям до захисника стоїть партнер і кидає м'яч так, щоб його можна було прийняти грудьми і з льоту виконати удар у відповідну точку. Орієнтири для удару весь час змінюються.

7. Три спортсмени стоять у лінію на відстані 8—10 м один від одного. Один із крайніх партнерів внутрішнім боком стопи верхом передає м'яч до центра. Середній партнер приймає м'яч на груди, обертається і внутрішнім боком стопи передає його третьому партнерові, який з льоту відправляє м'яч до центра.

8. Три спортсмени стоять в лінію на відстані 6—8 м один від одного. Крайній партнер руками або ногою перекидає м'яч до центра. Середній приймає м'яч головою, грудьми або внутрішнім боком стопи, а потім серединою підйому через себе передає м'яч партнерові, що знаходиться за спиною. Після цього він обертається обличчям до третього партнера, який, прийнявши м'яч, знову скеровує його до центра.



Рис. 17.

9. Спортсмени стають у дві колони. Ведучий однієї колони руками кидає м'яч верхом ведучому другій колони, той вибігає і грудьми або головою приймає м'яч, далі обертається і внутрішнім боком стопи передає його черговому партнерові своєї колони, а сам біжить і стає в кінець протилежної колони.

10. Направляючий однієї колони внутрішнім боком стопи передає м'яч направляючому протилежної колони. Той грудьми або головою приймає м'яч і з льоту внутрішнім боком стопи передає м'яч черговому партнерові

протилежної колони. Після передачі м'яча партнери стають в кінець протилежних колон.

11. Один з спортсменів подає з кутового м'яч верхом («різаний») так, щоб він оддалявся від воріт. Другий партнер з лінії штрафного майданчика набігає і з відстані 10—12 м головою б'є м'ячем по воротах.

12. Один спортсмен з-за штрафного майданчика кидає м'яч партнерові на відстань 10—12 м од воріт. Останній головою відкидає м'яч партнерові, який біжить до воріт і виконує удар з ходу. Пізніше між двома партнерами стає суперник, що перешкоджає передавати м'яч головою.

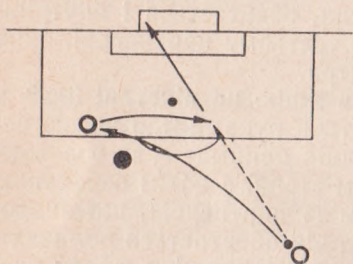


Рис. 18.

13 Два спортсмени внутрішнім боком стопи верхом передають один одному м'яч у русі. Досягнувши лінії воротарського майданчика, один з них у стрибку б'є головою м'яч, спрямовуючи його у ворота.

Можна передавати м'яч і головою, а бити по воротах — ногою.

14. Передачу м'яча ногами і головою виконують у парах і трійках без зміни і зі зміною місць, а удар м'ячем по воротах — обумовленим способом.

15. Спортсмен з відстані 30—35 м веде м'яч довільно, а з 12—15 м від воріт — визначеним способом. Бити слід у визначену точку воріт.

16. З відстані 15—16 м спортсмен веде м'яч у бік воріт, а з 5—6 м повз воротаря, що вибіг, спрямовує м'яч у ворота.

17. На відстані 12—14 м од воріт ставлять два стояки. Проти кожного стояка шикують колону. Спортсмени навхрест ведуть м'яч до протилежного стояка, обводять його та б'ють у протилежний кут воріт. Після удару м'ячем по воротах спортсмен стає в кінець протилежної колони і далі вестиме м'яч та виконуватиме удар другою ногою (рис. 19).

18. Спортсмен веде м'яч у бік воріт між розставленими прапорцями або стояками та б'є у протилежний кут воріт. Вправу можуть виконувати дві групи одночасно.

19. Один спортсмен веде м'яч до воріт, другий у ролі

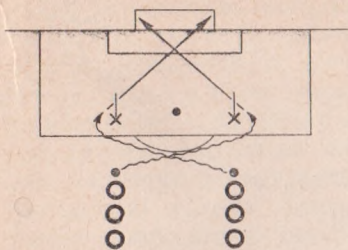


Рис. 19.

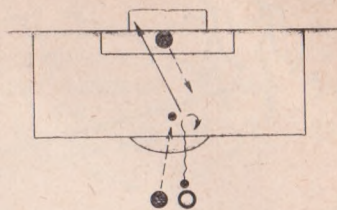


Рис. 20.

захисника тримається поруч. Спортсмен, який веде м'яч, робить фінт, зупиняючи м'яч подошвою, але одразу продовжує рух і виконує удар по воротах. Вправу можна виконувати і так, щоб після обманного руху назустріч вибігав воротар. М'яч слід котити у ворота повз нього.

20. Стояк на відстані 12—14 м від воріт. М'яч ведуть повільно. Перед стояком виконують фінт з відтяжкою м'яча подошвою назад, а потім його проштовхують убік та б'ють по воротах. Фінт проти суперника виконують тоді, коли він ще стоїть нерухомо або повільно рухається назустріч з наміром відібрати м'яч.

21. Спортсмени шикуються у дві шеренги. У кожного направляючого шеренги — по м'ячу. За першим сигналом вони ведуть м'яч вперед, за другим — роблять фінт, зупиняючи його подошвою. Далі повертаються і передають м'яч партнеру. Після цього направляючий стає за другою шеренгою. Цю вправу виконує й друга шеренга. Поворот після зупинки м'яча має бути швидкий.

22. У кожній групі по три спортсмени. Двоє з них стоять один за одним, а третій обличчям до них на відстані 20—25 м. Провідний колони веде м'яч у напрямку партнера № 3. Минувши піввідстанції, він повинен внутрішнім боком стопи передати йому м'яч і стати на його місце. Партнер № 3 також виконує цю вправу і далі передає м'яч партнерові № 2 (рис. 21).

23. Спортсмени утворюють коло. У центрі — стояк або прапорець. Один з партнерів веде м'яч до центра кола, обводить стояк, передає м'яч черговому партнерові, а сам біжить на його місце. Партнер, що прийняв м'яч, далі виконує цю ж вправу.

24. П'ять спортсменів утворюють квадрат. Відстань

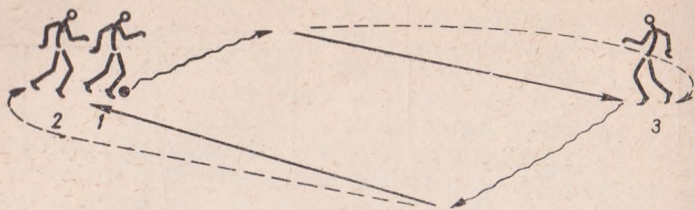


Рис. 21.

між кутами — 10—12 м. В одному куті — два партнери. Один з них і починає вправу. Внутрішнім боком стопи він передає м'яч праворуч від себе товаришеві, що стоїть у сусідньому куті, і після бігу за м'ячем стає перед цим партнером. Спортсмен, який прийняв передачу, обминає його, веде м'яч і передає його у наступний кут. Цю ж вправу продовжує спортсмен, який одержав м'яч. Вправа виконується на обидва боки спочатку повільно, а потім швидше.

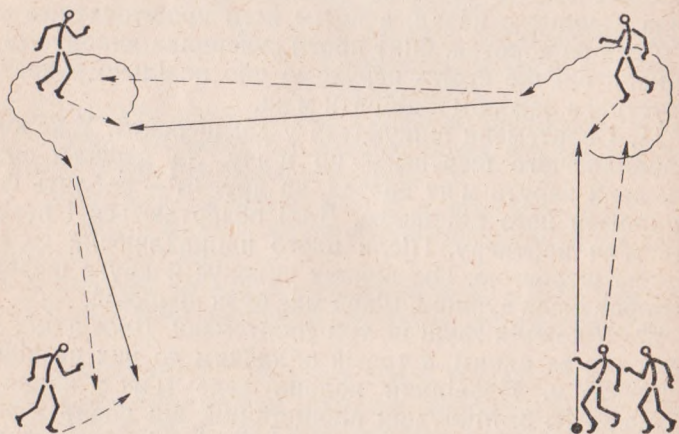


Рис. 22.

25. Відстань між спортсменами, що утворили коло-ну — 2—2,5 м. Партнер, який стоїть останнім, веде м'яч вперед, праворуч і ліворуч, обминаючи товаришів. Досягши голови колони, він повертається і передає м'яч останньому, а сам стає першим (рис. 23).

26. Спортсмени шикуються у дві колони. Відстань між направляючими — 7—8 м. Направляючий однієї колони головою передає м'яч направляючому протилежної колони, який у свою чергу теж головою передає м'яч спортсменові, що стоїть у колоні другим. Вдаривши головою, партнери перебігають у протилежні колони. Вправу можна виконувати інакше: партнер приймає м'яч головою або грудьми, далі ногою передає його товаришеві.

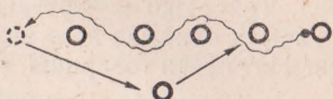


Рис. 23.

27. Спортсмени утворюють групи по троє в кожній. Один головою надсилає м'яч партнеру і біжить на його місце. Партнер приймає м'яч головою і передає його товаришу, який стоїть в колоні другим, і перебігає на його місце і т. д.

28. Спортсмени утворюють коло. Один — у центрі. Спортсмен з кола передає м'яч до центра; центральний приймає його грудьми, а потім головою посилає черговому спортсмену в колі. Вправу можна виконувати також, рухаючись колом в одному напрямку.

29. Спортсмени утворюють дві колони. Відстань між направляючими — 12—15 м. Направляючий однієї з колон веде м'яч вперед, а провідний другої вибігає назустріч, але не чинить перешкод під час виконання фінтів. Спортсмен, що веде м'яч, робить фінт і передає м'яч партнерові з другої колони. Після виконання вправи спортсмени стають останніми протилежних колон.

30. Спортсмени шикуються у колону. Направляючий веде м'яч до визначеного предмета або лінії, виконує фінт, зупиняючи м'яч підошвою, і, після повороту, внутрішнім боком стопи передає м'яч черговому партнерові. Після виконання вправи спортсмен іде у кінець колони.

31. Спортсмен веде м'яч. Позаду біжить суперник-захисник. Під час удару по воротах він намагається підкатом вибити м'яч з-під ніг нападаючого.

32. Спортсмен веде м'яч у бік воріт (18—20 м). Суперник біжить поруч і поштовхом у плече намагається заволодіти м'ячем раніше, ніж буде виконано удар по воротах.

33. Спортсмени утворюють коло. Один з них — у центрі (краще, щоб це був воротар). Усі рухаються в одному напрямку, а центральний кидає м'яч так, щоб партнер

міг відбити його внутрішнім боком стопи до центру. Про спосіб прийому та передачі м'яча слід домовитись.

34. Два спортсмени стоять на відстані 3—5 м один від одного. Перший кидає м'яч вперед через голову партнера. Той різко повертається, і, щойно м'яч відскочить від землі, приймає його внутрішнім боком стопи, виконуючи фінт проти товариша, який біжить назустріч.



Рис. 24.

35. Відстань між двома спортсменами — 12—14 м. Один вкидає м'яч з-за бічної лінії, а другий після фінта тулубом зупиняє м'яч серединою підйому. Партнери міняються ролями. Зупиняти м'яч можна з поворотом і, на решті, перед зупинкою м'яча підшвою з поворотом робити фінт.

36. Ноги спортсмена розставлені ширше плечей. Партнер з 2—3 м внутрішнім боком стопи проштовхує м'яч йому поміж ноги. Тоді перший раптово обертається і біжить за м'ячем, виконує фінт, зупиняючи м'яч підшвою, і знову обертається. Далі ролі міняються.

37. Спортсмен з-за бічної лінії кидає м'яч партнеру в поле, який після першого або другого відскоку м'яча від землі зовнішнім боком підйому з обертотом до воріт проштовхує м'яч вперед і б'є по воротах.

38. Спортсмен з-за бічної лінії кидає м'яч партнерові, що біжить назустріч. Той пропускає м'яч повз себе, потім швидко обертається, біжить за м'ячем і б'є по воротах.

39. Спортсмен веде м'яч уздовж бічної лінії поля. Біля лінії воріт (лицевої) робить фінт з поворотом обличчям до поля і ударом спрямовує м'яч на штрафний майданчик уподовж воріт. З-за штрафного майданчика набігає партнер і головою б'є по воротах. Вправу виконують і при активному опорі суперника.

40. Колона повільно біжить. Тренер або партнер передає м'яч у кінець колони. Спортсмен, який прийняв

м'яч, веде його збоку і обганяє колону. Обминувши направляючого, він передає м'яч тренеру або партнеру, який перебуває збоку, а сам стає направляючим. Вправу можна виконувати кількома м'ячами одночасно.

41. Спортсмени шикуються у колону по одному. Тренер з м'ячем стає попереду, але збоку від колони. Направляючий біжить по прямій 10—15 м, порівнявшись з тренером, переймає м'яч. Веде м'яч по прямій ще 10—

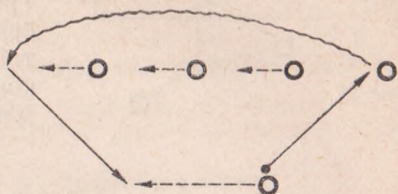


Рис. 25.

15 м, а потім з обертотом у русі віддає м'яч тренеру, а сам стає обличчям до колони. Вправу повторюють всі, поки за направляючим з протилежного боку не вишикується колона.

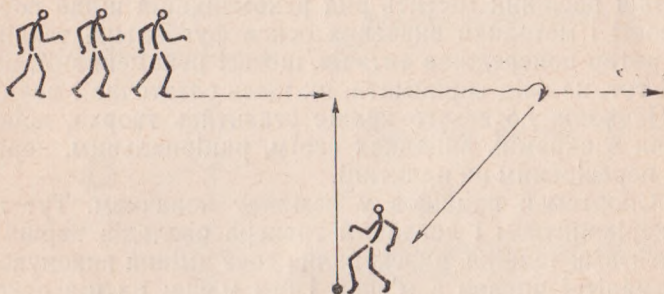


Рис. 26.

42. У центрі поля спортсмени шикуються в колону обличчям до воріт. Попереду на відстані 30, 20 і 15 м од воріт лежать три м'ячі. Направляючий на максимальній швидкості біжить і б'є по воротах, спрямовуючи поспідовно всі три м'ячі у визначену тренером частину воріт.

43. У центрі поля спортсмени стоять розімкнутою шеренгою. Тренер з м'ячами — позаду шеренги. Раптово він вигукує прізвище або номер спортсмена. Той біжить у бік воріт, очікуючи м'яча з-за спини, і без підправки б'є по воротах. Спортсмен не повинен бачити м'яча з-за спини.

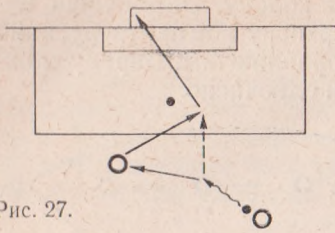


Рис. 27.

44. Спортсмен веде м'яч до воріт. Перед штрафним майданчиком стоїть тренер, якому слід віддати м'яч. Тренер одним дотиком повертає м'яч спортсмену, і той б'є по воротах. Удар виконується без підправки м'яча.

* * *

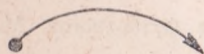
От новачок і засвоїв основи футбольної абетки. Церебилось поступово, відповідно до законів педагогіки — від «А» до «Я», від простого до складного. У процесі тренувань вдосконалювалась техніка спортсмена-початківця, розширювався арсенал вправ.

Наш посібник містить ряд рекомендацій щодо послідовності і методики вивчення основ футбольної техніки. Але автор попереджає читачів, що всі рекомендації, вміщені тут, не слід сприймати, як щось остаточне і незмінне. Навпаки, до всього краще ставитись творчо, доповнюючи в окремих випадках своїм, раціональним, корисним, перевіреним на практиці.

...Спортсмен прийшов у команду новачком. Тут він під керівництвом і доглядом тренера оволодів першими елементами техніки, вдосконалив своє вміння виконувати різноманітні вправи з м'ячем і без м'яча; на цій основі навчився будувати тактичний план гри. Настав час вирушати у вічно бурхливе футбольне море. Але на цьому навчання не припиняється. Цей процес ніколи не можна вважати закінченим. І хоч би яких висот досяг футболіст, перед ним завжди стоятиме незмінно манливе, завжди цікаве завдання: вчитися грати ще краще, вчитися перемагати.

Умовні позначення

— М'яч.



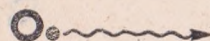
— Напрямок удару або передачі м'яча.



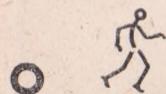
— Спортсмен з м'ячем



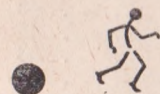
— Напрямок переміщення спортсмена без м'яча



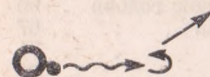
— Ведення м'яча (шлях спортсмена з м'ячем)



— Спортсмен команди, що нападає.



— Спортсмен команди або воротар, що захищається.



— Напрямок передачі м'яча з поворотом після ведення.



— Фінт (обманний рух).



— Стояк.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- Апухтин Б. Т. Техника футболу. М., ФіС. 1965.
Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. М., ФіС. 1965.
Гагаева Г. М. Психология футболу. М., ФіС. 1969.
Латышев Н. Судейство соревнований по футболу. М., ФіС. 1965.
Сушков М. Уроки по футболу. М., ФіС. 1966.
Цирик Б. Я. Игровые упражнения в тренировке футболистов. М., ФіС. 1966.
Футбол. Учебное пособие для тренеров. М., ФіС. 1969.
Футбол сегодня и завтра. Сб. статей. М., ФіС. 1965.

ЗМІСТ

Вступ	3
Планування навчально-тренувальної роботи	7
Річний цикл	7
Підготовчий період	11
Змагальний період	35
Перехідний період	41
Навчання техніки гри у футбол	43
I. Удар внутрішнім боком стопи	45
II. Удар внутрішньою частиною підйому	53
III. Удар серединою підйому	56
IV. Удар зовнішньою частиною підйому	59
V. Зупинки м'яча	61
VI. Техніка удару по м'ячу лобною частиною голови	66
VII. Удар по м'ячу бічною частиною голови	67
VIII. Ведення м'яча	71
IX. Фінти	72
X. Відбирання м'яча	76
XI. Вкидання м'яча з-за бічної лінії	81
XII. Техніка гри воротаря	82
XIII. Комбіновані вправи з техніки гри	90
Рекомендована література	100

61696