

Бібліографічний опис

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

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

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

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу



Дулібський А.В.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ У ФУТБОЛІ

План-конспект
практичного заняття № 1

з навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту
та спортивно-педагогічне вдосконалення

(ТіМОВС та СПВ)

(спеціалізація - футбол)

(1 курс)

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ
ФАКУЛЬТЕТ
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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

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

Львів – 2018

ПЛАН – КОНСПЕКТ
ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ № 1

Склав: Дулібський А.В.

« _____ » _____ 2018 р.

Кількість гравців, які берть участь у занятті – 22.

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

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

Завдання: 1. Вдосконалення виконання технічних прийомів (передач і прийомів м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому) в простих ігрових епізодах.

2. Розвиток спритності та координації рухів.

Спрямованість заняття: комплексна.

Величина навантаження: середня.

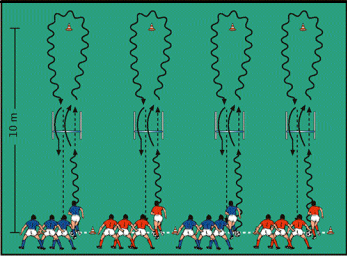
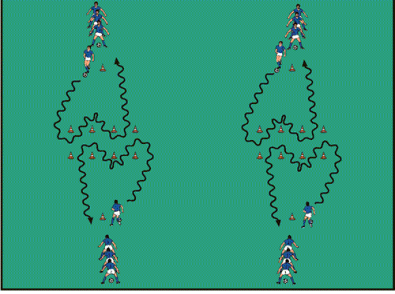

Вік студентів: 16 – 18 років.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

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

Покриття: природна трава.

Час проведення: 13.00 - 14.35 за київським часом.

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина.	30 хв.	Розминка
1.	Біг в повільному темпі по периметру футбольного поля.	3 хв.	1 хв. – довільно, 1 хв. – кругові повороти правою, лівою і двома руками вперед-назад, 1 хв. – довільно.
2.	Естафети без м'яча (з використанням різноманітних бігових вправ обличчям і спиною вперед). Переможені - 5 стрибків на правій і лівій ногах.	5 хв.	
3.	Естафети з м'ячем (з використанням передач і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому правої і лівої ніг). Переможені - 5 віджимань від землі.	7 хв.	
4.	Стретчинг (розтягування м'язів і зв'язок ніг в кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах).	7 хв.	

5.	Вправа типу «Угорка» (з використанням передач і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому правої і лівої ніг).	8 хв.	
II.	Основна частина.	55 хв.	Вирішення основних завдань заняття
1.	Гра 6 х 4 футболістів на двоє великих і двоє маленьких воріт із завданням використання передач, ударів і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому правої і лівої ніг. Через кожні 3 хв. – зміна (ротація) складів команд.	12 хв.	
2.	Пауза. Передачі м'яча в парах на середню відстань із завданням використання передач і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому правої і лівої ніг. Визначається найкраща пара, яка виконала найбільшу кількість точних передач.	3 хв.	
3.	Гра 7 х 5 футболістів на двоє великих і одні маленькі ворота із завданням використання передач, ударів і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому правої і лівої ніг. Через кожні 3 хв. – зміна (ротація) складів команд.	12 хв.	
4.	Пауза. Передачі м'яча в парах з наступним веденням після жонгливання із завданням використання передач і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи і серединою підйому правої та лівої ніг. Визначається найкраща пара, яка виконала найбільшу кількість точних передач.	3 хв.	

5.	Гра 8 x 8 футболістів на двоє воріт на зменшеному полі із завданням використання передач, ударів і прийому м'яча внутрішньою частиною стопи та серединою підйому правої та лівої ніг.	25 хв.	
III.	Заключна частина.	5 хв.	Заминка. Повернення організму студентів до стану спокою
1.	Ходьба 25 - 30 м. Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	Довільно.
2.	Стретчинг (дорозтягування м'язів і зв'язок ніг в кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах) з елементами заминки.	2 хв.	Довільно. 
3.	Підсумки заняття.	2 хв.	Домашнє завдання.

Рекомендовані джерела

1. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 9 – 14. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>.

2. Вихров К. Л. Разминка футболистов: метод. пособ. / Вихров К.Л., Дулибский А.В. – К.: Комби ЛТД, 2005. – 192 с.

3. Дулібський А. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Дулібський А., Виноградський Б., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28 – 39. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>.

4. Дулібський А., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі: Навчально-методичний посібник. – К.: Федерація футболу України, 2003. – 135 с.

5. Дулібський А. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів. - / Андрій Дулібський // - Спортивна наука України: Електронне наукове видання. – Л., 2015. №4 (68). С. 28 - 35. - Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/340/329>.

6. Дулібський А. Структурно-змістові компоненти змагальної діяльності центрального (опорного) півзахисника в сучасному європейському футболі. - Андрій Дулібський, Тарас Завійський, Богдан Виноградський// Спортивна наука України. – 2017. – № 5 (75). – С. 10 – 19. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/606/586>

7. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.

8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е вид. перероб. і доп. - К.: Альтерпрес, 1998. - 216 с.

9. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Методичний посібник / Дулібський А.В. – К.: Федерація футболу України, 2003. – 131 с.

10. Практикум з футболу: [Теоретичні та методичні основи тренування футболістів: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.] – К., 2003. – 178 с.

11. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ : ФФУ, 2001. – 61 с.

12. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – № 2 (78). - [Електронний ресурс] — Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

13. Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. – Roma, 2008. - 572 p.

14. Khorkavyy B., Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna. Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych. - Opole, 2016. - S. 70 – 86.

15. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.

16. Pircher M. Differenzielles Torschusstraining Im Fußball / M. Pircher. – Munchen: Stiebner Verlag GmbH, 2009. - 120 s.

17. SOCCER POSITIONS & FIELD TACTICS by Ivan Bobanovic. - [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.goalden.com/category/positions-field-tactics/>

Інформаційні ресурси

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