

4515.78

1-90

ІГРИ ТА ІГРОВІ ВПРАВИ
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО
ХАРАКТЕРУ В ПІДГОТОВЦІ
ФУТБОЛІСТІВ



МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

ЧИТАЛЬНИЙ ЗАП

ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФУТБОЛУ ЛДФК

ІГРИ ТА ІГРОВІ ВПРАВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Методичний посібник

Львів-1998

Фалес Й.Г.

Огерчук О.Ф.

Колобич О.В.

Дулібський А.В.

ІГРИ ТА ІГРОВІ ВПРАВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Методичний посібник ухвалено на засіданнях кафедри теорії методики футболу (протокол № 15 від 25 березня 1998 року) та методично Раді Львівського державного інституту фізичної культури (протокол №6 від 22 квітня 1998 року).

Рецензенти:

Приступа Є. Н. - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Волинського державного університету імені Лесі Українки

Огірко І.В. - доктор фізико-математичних наук, професор, завідувач кафедри прикладної математики Української академії друкарства

Линець М.М. - кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри Олімпійського та професійного спорту Львівського державного інституту фізичної культури

Грисьо Я.А. - президент Федерації футболу Львівської області

Дмитрасевич Я.І. - заслужений тренер України

ЗАГАЛЬНІ ПОВІСТІ ПРО ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ ФУТБОЛІСТІВ

Сьогодні футбольна Україна відчуває дефіцит спеціалізованих професійних видань, які присвячені проблемі підготовки висококваліфікованих гравців. Методичний посібник "ІГРИ ТА ІГРОВІ ВПРАВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ХАРАКТЕРУ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ", авторами якого є колектив спеціалістів кафедри теорії і методики футболу Львівського державного інституту фізичної культури, якраз і може задовільнити потреби оптимізації тренувальних занять, спрямованих на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футбольних команд.

Відомо, що в сучасному футболі спостерігається докорінна зміна поглядів щодо характеру вимог до техніко-тактичної майстерності гравців і рівня загальної та спеціальної підготовленості футболістів. Автори посібника наголошують на тому, що зростання індивідуальних командних швидкостей у сучасному футболі вимагає від гравців високої надійності виконання техніко-тактичних дій. Саме тому цінність поданого в посібнику матеріалу полягає у диференційованому підході до розвитку тих якостей і навичок, які необхідні футболістам в умовах жорсткої протидії суперника і надвичайно високих швидкостей найпопулярнішої гри сьогодення.

4071

Зрозуміло, що питання підбору вправ, їх дозування – повністю у межах компетенції і бачення побудови тренувального процесу з боку спеціалістів футболу, які користуватимуться матеріалами посібника. Автори не наполягають на сліпому копіюванні і бездумному виконанні методичних вказівок, розуміючи, що успішна гра команди залежить від багатьох нюансів, врахування яких і засвідчує рівень професійної майстерності тренера.

Робота завідувача кафедри теорії та методики футболу, кандидата педагогічних наук, доцента Фалеса Й.Г., старших викладачів цієї кафедри Огерчука О.Ф. і Колобича О.В. та аспіранта Дулібського А.В. є результатом узагальнення практичного досвіду кращих футбольних команд України, в тому числі і збірної команди країни. Вважаю, що посібник може використовуватися тренерами дитячо-юнацьких та дорослих висококваліфікованих команд з футболу.

**Генеральний секретар
Федерації футболу України,
к.п.н., доцент**

Попов А.В.

ВСТУП

Зростання тренувальних і змагальних навантажень в сучасному футболі вимагає від спортсменів високого рівня підготовленості: фізичної, технічної, тактичної, психологічної. При цьому футболісти змушені в мінімально короткий проміжок часу виконувати різноманітні технічні прийоми, які спрямовані на вирішення конкретних тактичних завдань на фоні високої змагальної інтенсивності гри. Тобто футбол на сучасному етапі є видом спорту, в якому назріла необхідність максимальної реалізації техніко-тактичних можливостей футболістів в умовах високої ігрової та рухової активності. Застосування такого підходу надасть можливість досягти вагомих результатів завдяки правильній побудові навчально-тренувального процесу. Це дозволить разом з раціональним управлінням фізичними якостями футболістів вдосконалювати техніко-тактичну підготовку гравців.

Техніко-тактичні прийоми, їх способи та різновиди є засобами ведення гри. І від того, як футболіст оволодів всім різноманіттям цих засобів, залежить досягнення успіху у грі. Вміле та ефективне застосування даних засобів для вирішення тактичних завдань в екстремальних умовах ігрової діяльності є необхідним чинником перемоги.

Отже, однією з актуальних проблем спортивного тренування є проблема вдосконалення техніко-тактичної майстерності. За умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри, саме вдало обрана тактика разом з високою виконавською майстерністю, надасть перевагу команді, яка добре підготовлена в цьому плані.

Тому, ми пропонуємо вправи та ігри техніко-тактичного характеру, які на нашу думку, можна використовувати в навчально-тренувальному процесі з метою вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів.

ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ ФУТБОЛІСТІВ

Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями і розвитку якостей, котрі визначають ефективність техніко-тактичних дій, виникає проблема техніко-тактичного тренування або в більш широкому значенні – техніко-тактичної підготовки. В теоретичному аспекті техніко-тактична діяльність футболістів – це вирішення оперативних задач, які виникають в процесі взаємодій з партнерами і протидій з суперниками. При цьому важливого значення набуває вміння приймати рішення, які б дозволили найбільш раціонально застосовувати доступну футболістам сукупність дій.

В техніко-тактичну підготовку необхідно включати основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволило футболістам максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості і здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання.

Під технічною оснащенням необхідно розуміти використання спортсменами у грі доцільної кількості різноманітних технічних прийомів, які б сприяли вирішенню завдань, що виникли в конкретному ігровому епізоді.

Зі спеціальних якостей, які необхідні футболістам у грі, виділяють швидкість, спритність, витривалість, силу, гнучкість. Треба підкреслити, що вплив зазначених якостей на досягнення високого спортивного результату дуже неоднорідний і залежить від багатьох факторів, зокрема, від амплуа футболістів.

Тактичну майстерність можна уявити як систему застосування доцільних тактичних дій. Тактичні дії повинні будуватися у відповідності з тактичними знаннями і технічними навичками з рівнем розвитку фізичних здібностей і психологічних якостей.

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

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

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

Розділ 1.

Вправи з м'ячем, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності

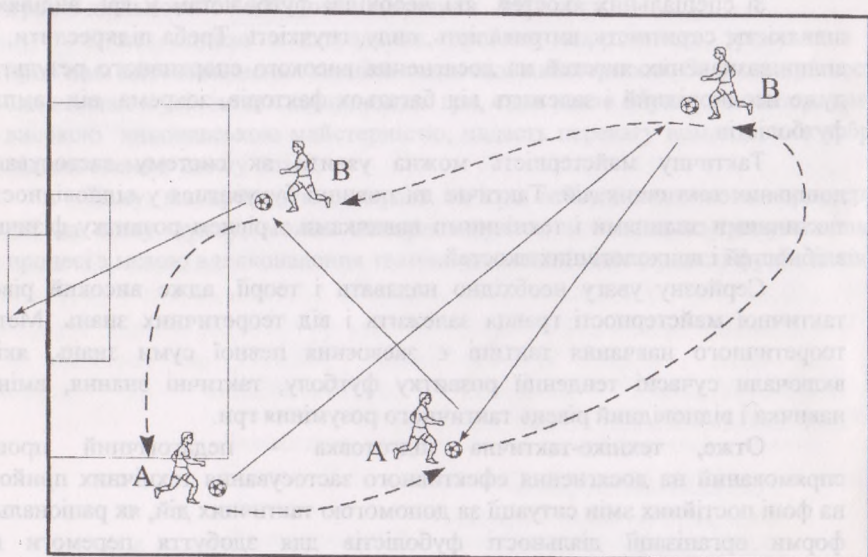
1.1. Вправи з м'ячем у "двійках"

Вправа 1.

Послідовність виконання.

1. А виконує діагональну передачу на 25-30 м в напрямку В і робить прискорення вперед.
2. В приймає м'яч, передає його "на хід" А і виконує прискорення в напрямку воріт.
3. А грає "в стінку" з В і виконує прискорення в напрямку групи В.
4. В наздоганяє м'яч, наносить удар в площину воріт з-за меж штрафного майданчика і виконує прискорення в напрямку групи А.

Час виконання – 10 хв.



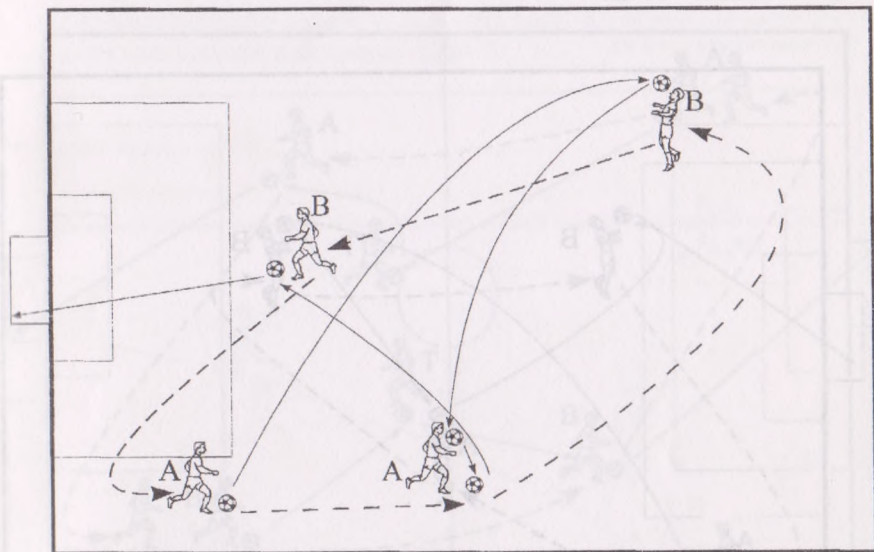
Примітка. Спосіб виконання елементів техніки (прийоми м'яча, передачі, удари) – за вибором тренера.

Вправа 2.

Послідовність виконання.

1. А виконує діагональну передачу на 25-30м в напрямку В і робить прискорення вперед.
2. В адресує головою м'яч "на хід" А і робить прискорення в напрямку воріт.
3. А приймає м'яч, виконує передачу "на хід" В і робить прискорення в напрямку групи В.
4. В наздоганяє м'яч, наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи А.

Час виконання – 10 хв.



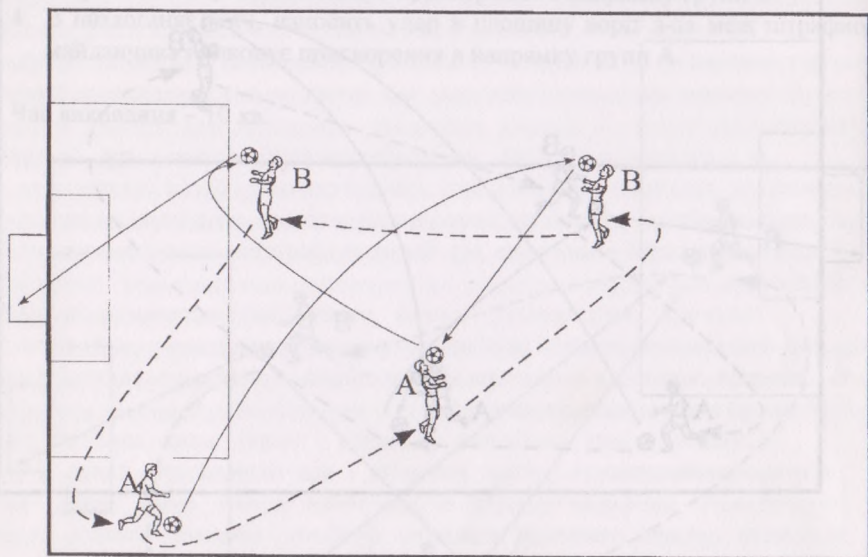
Примітка. Спосіб виконання елементів техніки (прийоми м'яча, передачі, удари) – за вибором тренера.

Вправа 3.

Послідовність виконання.

1. А виконує діагональну передачу м'яча на 20-25м до В і робить прискорення в цьому ж напрямку.
2. В в один дотик головою передає м'яч "на хід" А так, щоб А мав змогу зробити передачу головою.
3. А головою передає м'яч В і виконує прискорення в напрямку групи В.
4. В наносить удар в площину воріт (рекомендується виконувати удар головою) і виконує прискорення в напрямку групи А.

Час виконання – 10 хв.

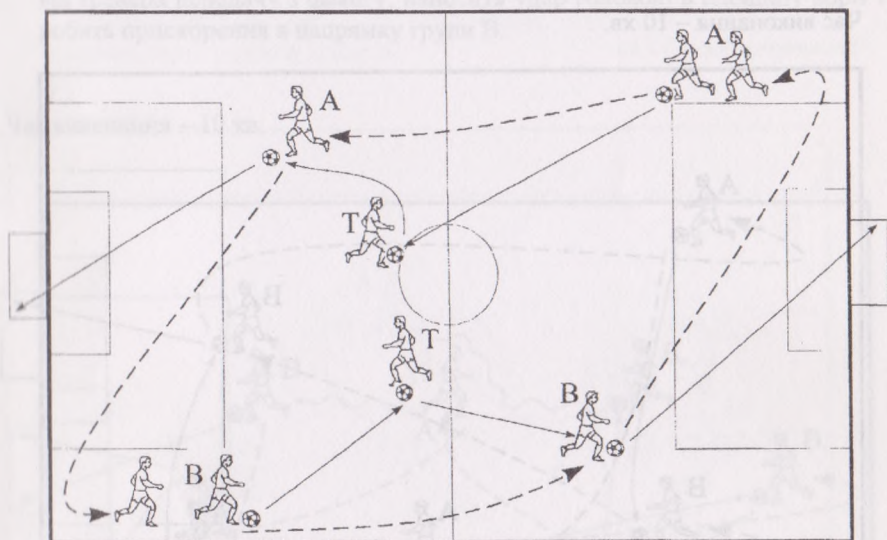


Вправа 4.

Послідовність виконання.

1. А передає м'яч на 20-25м в напрямку тренера і робить прискорення вперед.
2. Тренер відпасовує м'яч "на хід" А.
3. А наздоганяє м'яч, виконує удар в площину воріт і робить прискорення в напрямку групи В.
4. Такі ж дії виконують гравці групи В, після чого переходять в групу А.

Час виконання – 10 хв.

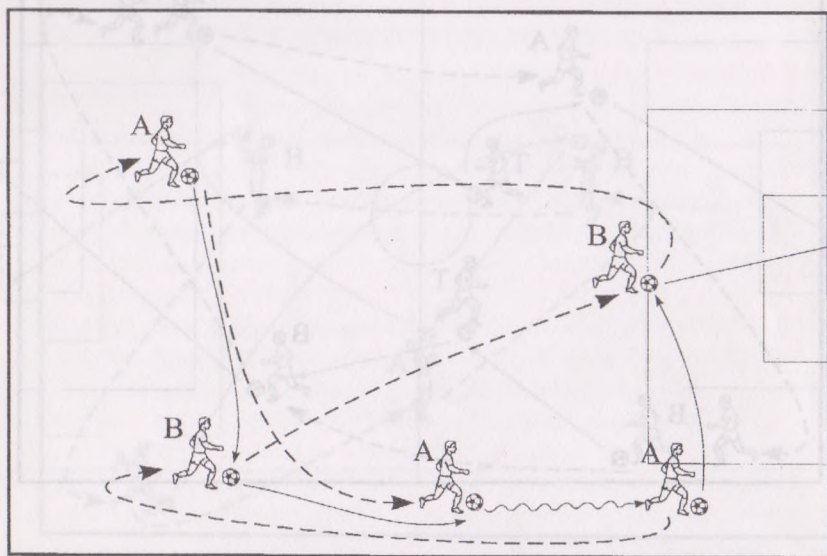


Вправа 5.

Послідовність виконання.

1. А виконує поперечну передачу м'яча на 20-25м до В і робить прискорення в цьому ж напрямку.
2. В приймає м'яч, другим дотиком адресує його вперед "на хід" А і виконує діагональне прискорення в напрямку воріт.
3. А наздоганяє м'яч, виконує ведення вздовж бокової лінії до кута футбольного майданчика, після чого віддає передачу назад "під удар" В, повертається на 180° і виконує прискорення в напрямку групи В.
4. В виконує удар в площину воріт повертається на 180° і виконує прискорення в напрямку групи А.

Час виконання – 10 хв.



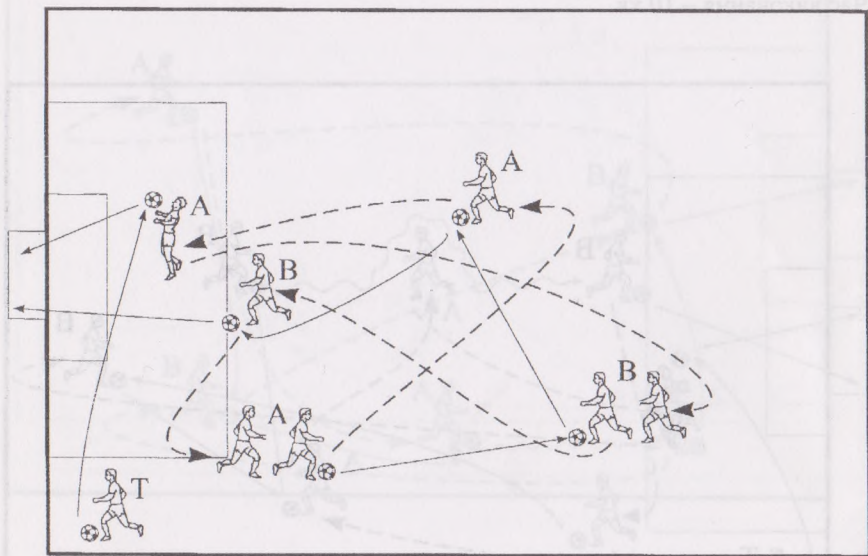
Примітка. Спосіб виконання елементів техніки (прийоми м'яча, передачі, удари) – за вибором тренера.

Вправа 7.

Послідовність виконання.

1. А виконує передачу м'яча вперед на 15-20м в напрямку В і робить діагональне прискорення.
2. В в один дотик виконує поперечну передачу м'яча в напрямку А і робить прискорення до воріт.
3. А в один дотик віддає м'яч "на хід" В і виконує прискорення в напрямку воріт.
4. В наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи А.
5. А отримує від тренера верхову передачу, наносить удар головою в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи В.

Час виконання – 10 хв.



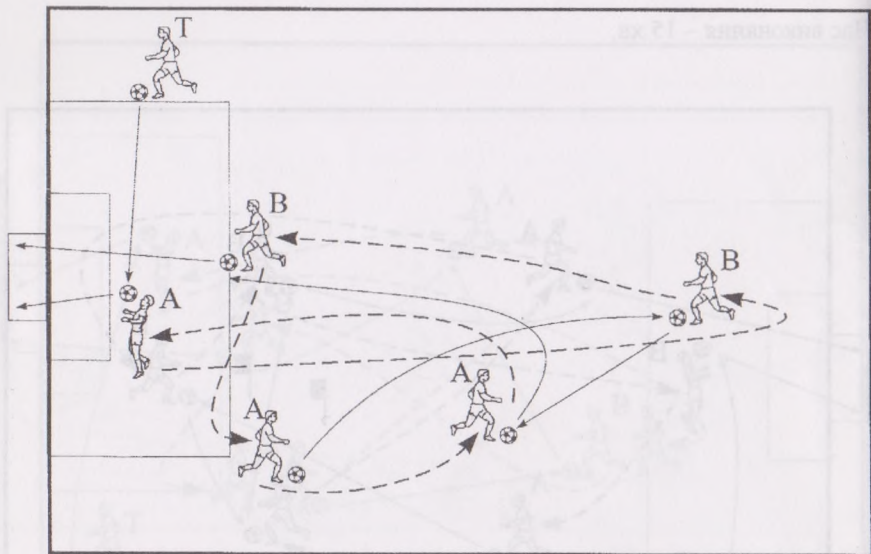
Вправа 9.

Вправа виконується за допомогою двох м'ячів. Один з них на початку вправи знаходиться у гравця А, інший – у тренера.

Послідовність виконання

1. А робить діагональну передачу на 25-30 м в напрямку В і виконує прискорення вперед.
2. В в один або два дотики спрямовує м'яч в напрямку А і виконує прискорення в напрямку воріт.
3. А грає "в стінку" з В повертається на 180° і виконує прискорення вперед.
4. В наздоганяє м'яч, наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи А.
5. А отримує від тренера верхову передачу, наносить удар головою в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи В.

Час виконання – 10 хв.

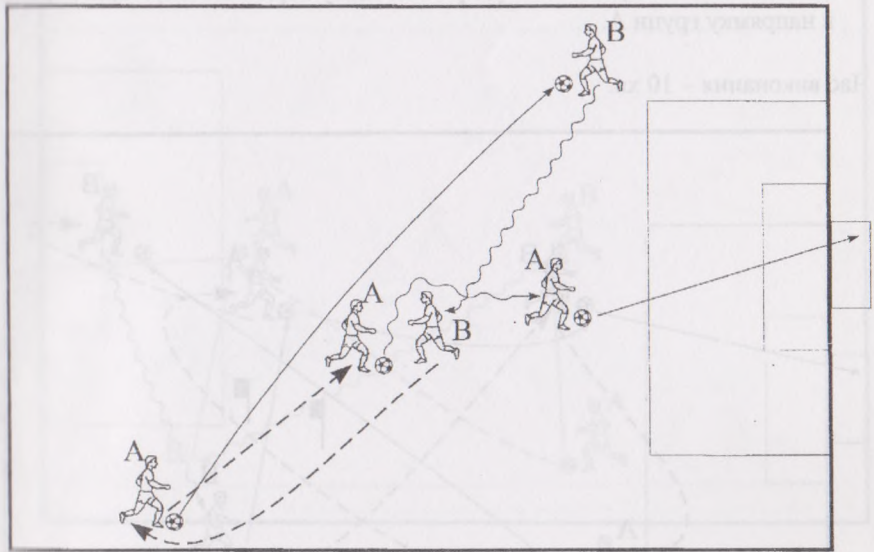


Вправа 10.

Послідовність виконання.

1. А робить діагональну передачу на 35-40 м В і виконує прискорення в напрямку групи В.
2. В отримує м'яч і веде його в напрямку А.
3. В момент, коли шляхи А і В перетинаються, В виконує передачу п'яткою або залишає м'яч А і виконує прискорення в напрямку групи А.
4. А отримує м'яч від В, веде його до лінії штрафного майданчика, наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи В.

Час виконання – 10 хв.

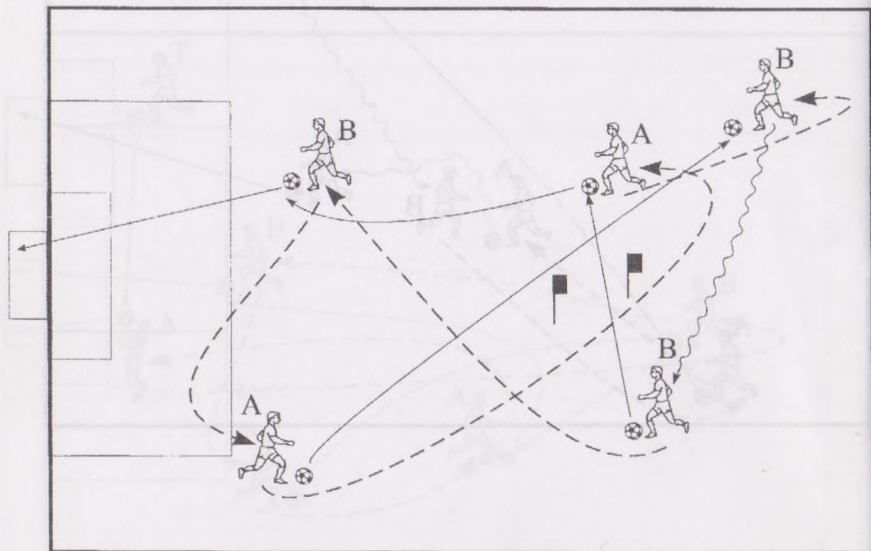


Вправа 11.

Послідовність виконання.

1. А робить діагональну передачу на 35-40 м В і виконує прискорення в цьому ж напрямку.
2. В отримує м'яч, і веде його в напрямку двох стійок, які розташовані на відстані 5 м одна від одної, контролюючи рух А. В момент, коли А, не добігаючи до групи В, повертається обличчям до воріт, В виконує поперечну передачу "на хід" А так, щоб м'яч пройшов між двома стійками, і виконує діагональне прискорення.
3. А в один дотик віддає м'яч "на хід" В і, повернувшись на 180° , виконує прискорення в напрямку групи В.
4. В наздоганяє м'яч, наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи А.

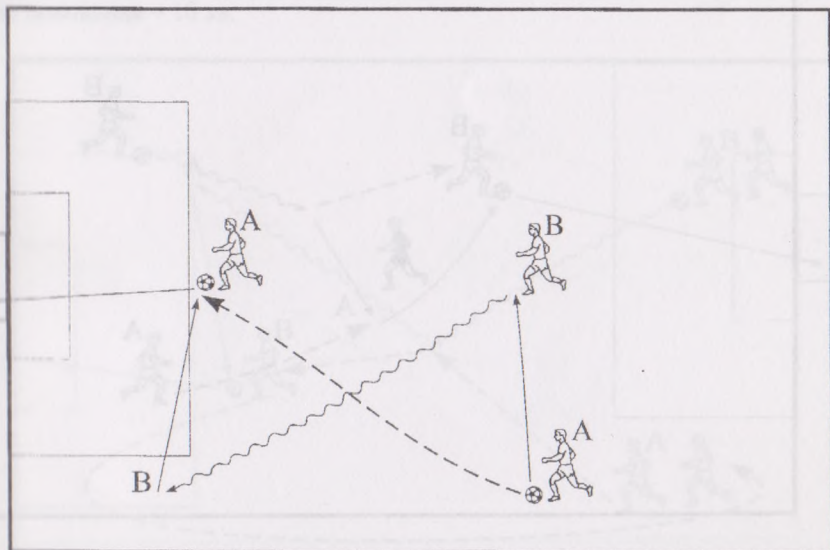
Час виконання – 10 хв.



Вправа 12

1. А виконує поперечну передачу на 10-15 м в напрямку В і робить діагональне прискорення до штрафного майданчика.
2. В приймає м'яч, веде його до кута штрафного майданчика і виконує поперечну передачу "під удар" А.
3. А виконує удар в площину воріт.
4. Після виконання вправи гравці міняються місцями.

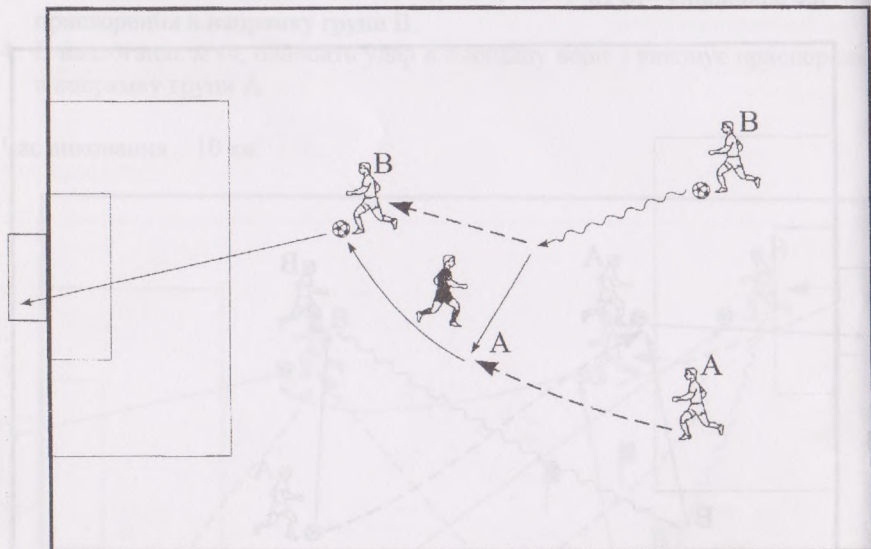
Час виконання – 10 хв.



Вправа 13.

1. А стартує з центру футбольного поля одночасно з В, котрий веде м'яч, в напрямку штрафного майданчика. Відстань між А і В – 10-12м.
2. В виконує передачу “на хід” А і робить прискорення вперед.
3. А в один дотик (“гра в стінку”) передає м'яч “під удар” В.
4. В виконує удар в площину воріт.
5. Після виконання вправи гравці міняються місцями.

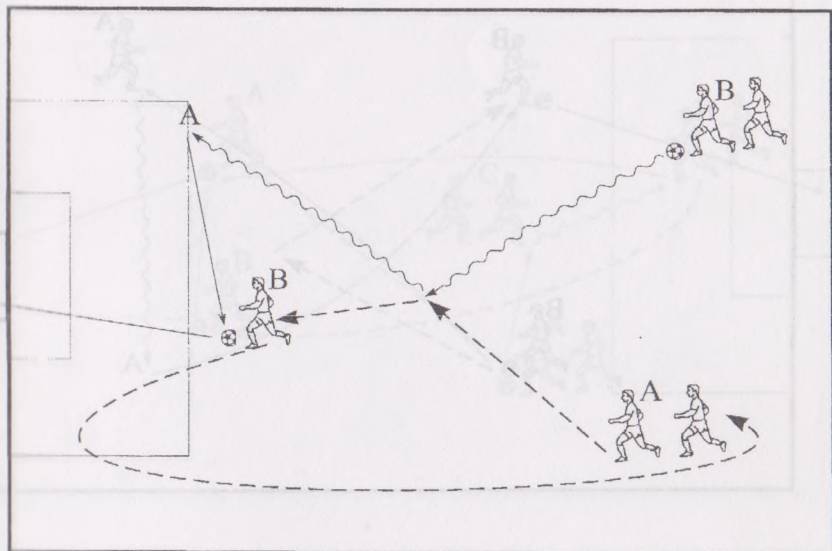
Час виконання -10 хв.



Вправа 14.

1. В веде м'яч в напрямку кута штрафного майданчика.
2. А біжить в напрямку протилежного кута штрафного майданчика.
3. В момент, коли їхні шляхи перетинаються, В п'яткою залишає м'яч А і біжить в напрямку штрафного майданчика.
4. А приймає м'яч, веде його до кута штрафного майданчика, виконує поперчну передачу "під удар" В і робить прискорення в напрямку групи В.
5. В наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи А.

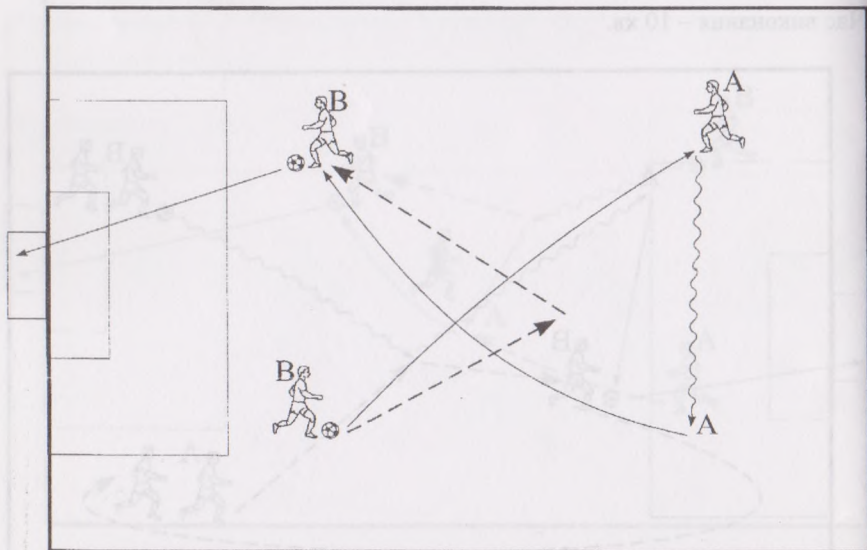
Час виконання – 10 хв.



Вправа 15.

1. В адресує м'яч назад на А і біжить в напрямку А.
2. А приймає м'яч, веде його впоперек футбольного майданчика.
3. В різко змінює напрямок бігу і виконує прискорення до штрафного майданчика.
4. А в цей момент виконує передачу "на хід" В.
5. В приймає м'яч і виконує удар в площину воріт.
6. Після 5 хв виконання вправи гравці міняються місцями.

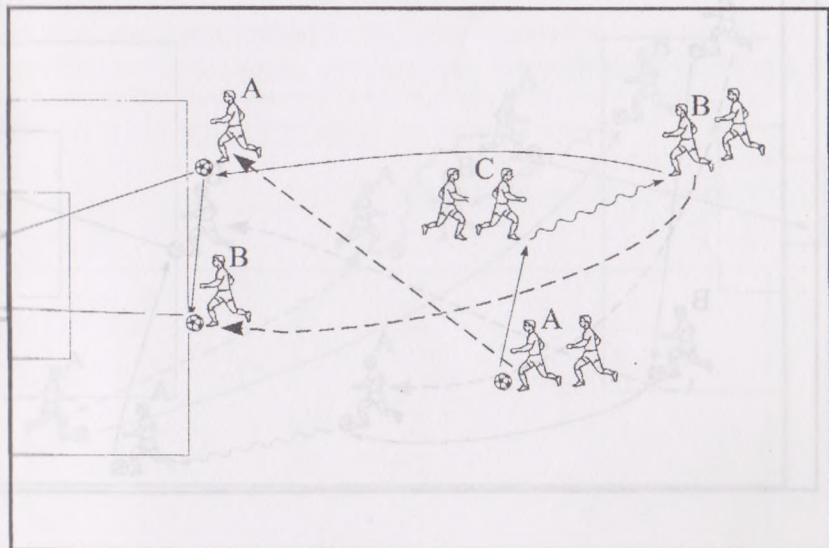
Час виконання – 10 хв.



Вправа 16.

1. А виконує поперечну передачу на 10-15 м в напрямку С, робить діагональне прискорення до штрафного майданчика.
2. С приймає м'яч веде його до В, приймає м'яч В і виконує прискорення до штрафного майданчика.
3. В адресує м'яч "на хід" А.
4. А приймає м'яч, виконує удар в площину воріт або (за вказівкою тренера) робить поперечну передачу "під удар" С.
5. С виконує удар в площину воріт.
6. Гравці міняються місцями після 5 хв. виконання вправи.

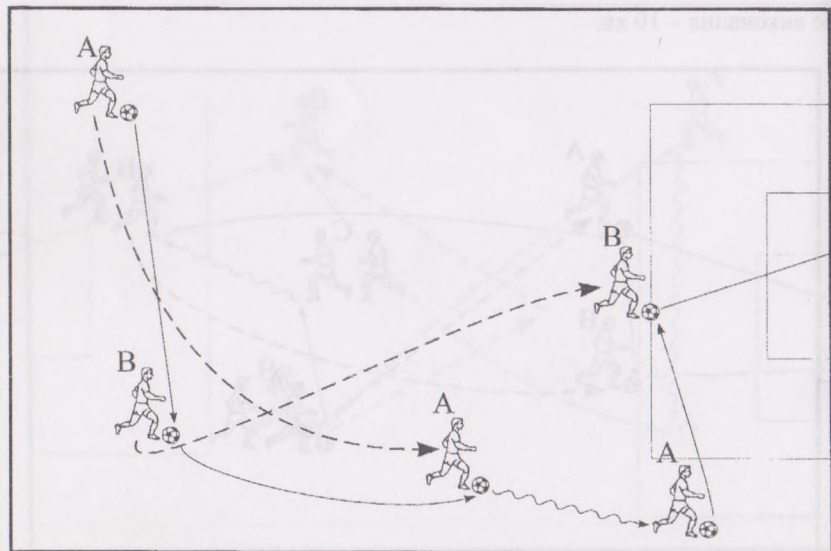
Час виконання – 10 хв.



Вправа 17.

1. А виконує довгу поперечну передачу на В і біжить в цьому ж напрямку.
2. В в один дотик виконує передачу вздовж бокової лінії "на хід" А і робить діагональне прискорення в напрямку штрафного майданчика.
3. А наздоганяє м'яч, веде його вздовж бокової лінії і з кута футбольного поля виконує передачу "під удар" В.
4. В виконує удар в площину воріт.
5. Після виконання вправи гравці міняються місцями.

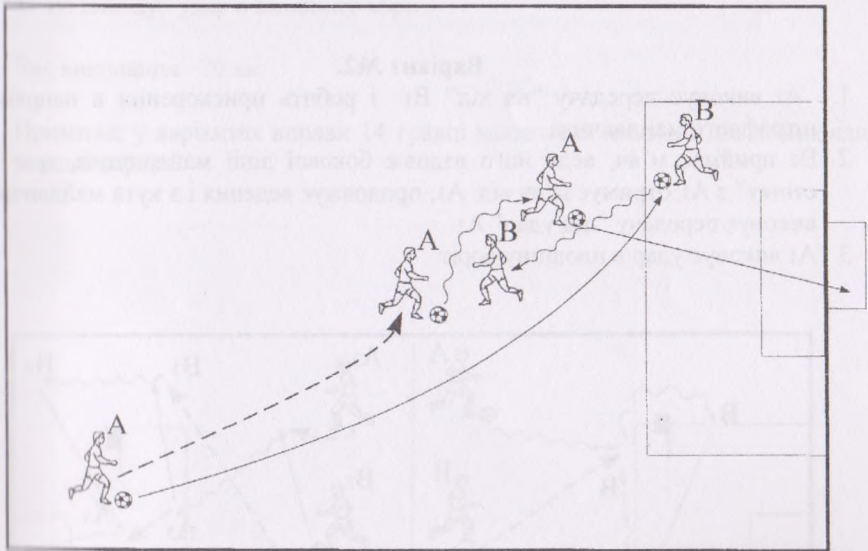
Час виконання – 10 хв.



Вправа 18.

1. А виконує довгу діагональну передачу на В і робить прискорення в цьому ж напрямку.
2. В приймає м'яч, веде його назустріч А і в момент, коли їх шляхи перетинаються, п'яткою передає м'яч А.
3. А веде м'яч і з лінії штрафного майданчика виконує удар в площину воріт.
4. Гравці міняються місцями після 5 хв. виконання вправи.

Час виконання – 10 хв.



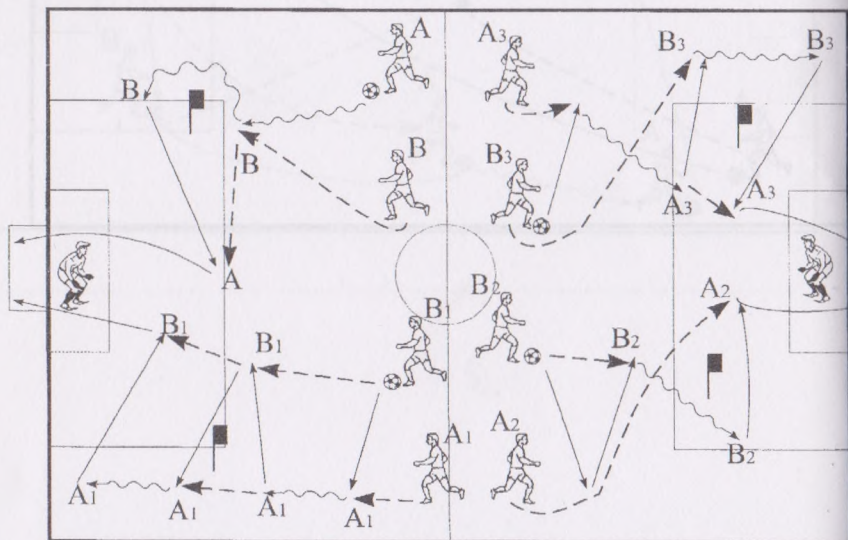
Вправа 19. Варіант №1.

Послідовність виконання.

1. А веде м'яч в напрямку кута штрафного майданчика.
2. В робить прискорення в цьому ж напрямку.
3. А залишає м'яч В і виконує прискорення в напрямку центру штрафного майданчика.
4. В приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії футбольного поля, виконує передачу в напрямку А.
5. А виконує удар в площину воріт.

Варіант №2.

1. А₁ виконує передачу "на хід" В₁ і робить прискорення в напрямку штрафного майданчика.
2. В₁ приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії майданчика, грає стінку з А₁, отримує м'яч від А₁, продовжує ведення і з кута майданчика виконує передачу "під удар" А₁.
3. А₁ виконує удар в площину воріт.



Варіант №3.

1. А₂ виконує діагональну передачу В₂ і робить прискорення вперед.
2. В₂ в один дотик передає м'яч А₂ і виконує прискорення в напрямку штрафного майданчика.

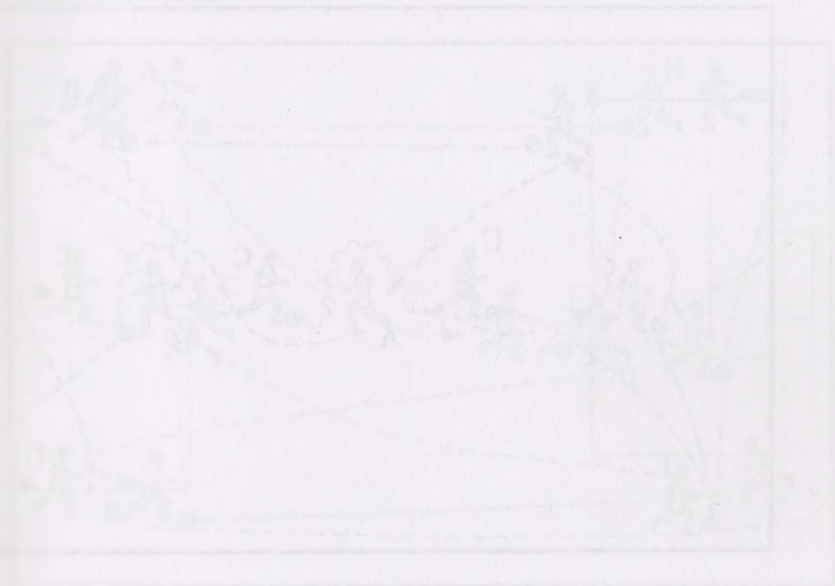
3. А2 приймає м'яч, веде його в напрямку бокової лінії футбольного поля і виконує поперечну передачу "під удар" В2.
4. В2 виконує удар в площину воріт.

Варіант №4

1. А3 виконує діагональну передачу В3 і робить прискорення до кута штрафного майданчика, "забігаючи" за плечі В3.
2. В3 приймає м'яч, веде його а напрямку штрафного майданчика і виконує передачу "на хід" А3.
3. А3 веде до лінії воріт і виконує передачу "під удар" В3.
4. В3 виконує удар в площину воріт.

Час виконання – 20 хв.

Примітка: у варіантах вправи 14 гравці міняються місцями після виконання кожної вправи.

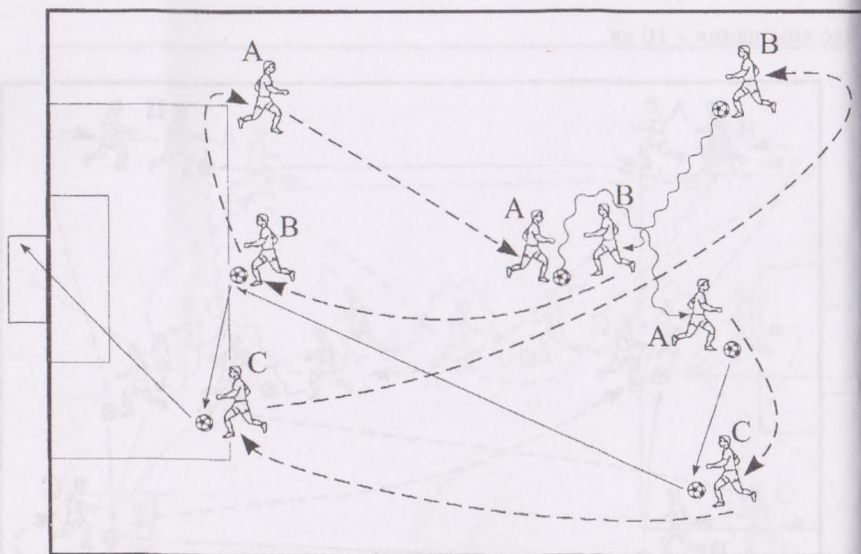


Вправа 22.

Послідовність виконання.

1. В веде м'яч в напрямку воріт.
2. А розпочинає діагональне прискорення.
3. В момент, коли шляхи А і В перетинаються, В виконує передачу п'яtkою або залишає м'яч А і виконує прискорення в напрямку воріт.
4. А веде м'яч в напрямку С, робить поперечну передачу С і виконує прискорення в напрямку групи С.
5. С в один дотик спрямовує м'яч "на хід" В і виконує прискорення вперед.
6. В наздоганяє м'яч, віддає поперечну передачу "під удар" С і виконує прискорення в напрямку групи А.
7. С наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи В.

Час виконання – 10 хв.

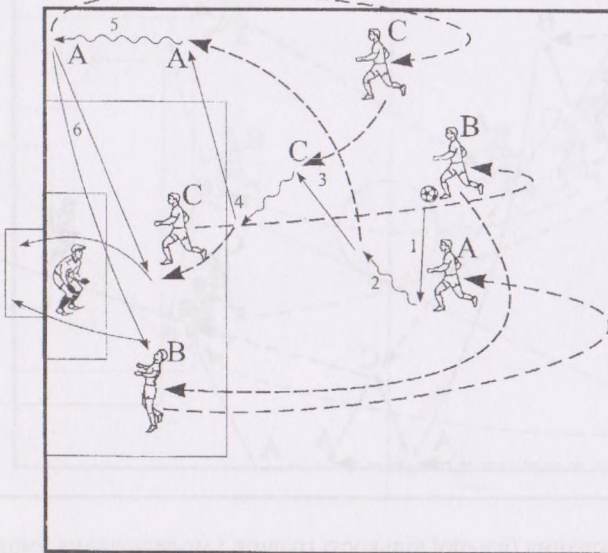


Вправа 24.

Послідовність виконання.

1. В виконує коротку діагональну передачу в напрямку А і робить прискорення до штрафного майданчика, здійснюючи при цьому "забігання" за плечі А.
2. А веде м'яч в напрямку кута штрафного майданчика, виконує діагональну передачу "на хід" С і робить прискорення за плечі С.
3. С веде м'яч в напрямку штрафного майданчика, виконує діагональну передачу "на хід" А і робить прискорення до меж штрафного майданчика.
4. А веде м'яч вздовж бокової лінії, з кута футбольного поля виконує передачу "під удар" С або робить націлену верхову передачу в напрямку В.
5. Після завершення комбінації А поповнює групу В, В – групу А, С – групу В.

Час виконання – 15-20 хв.

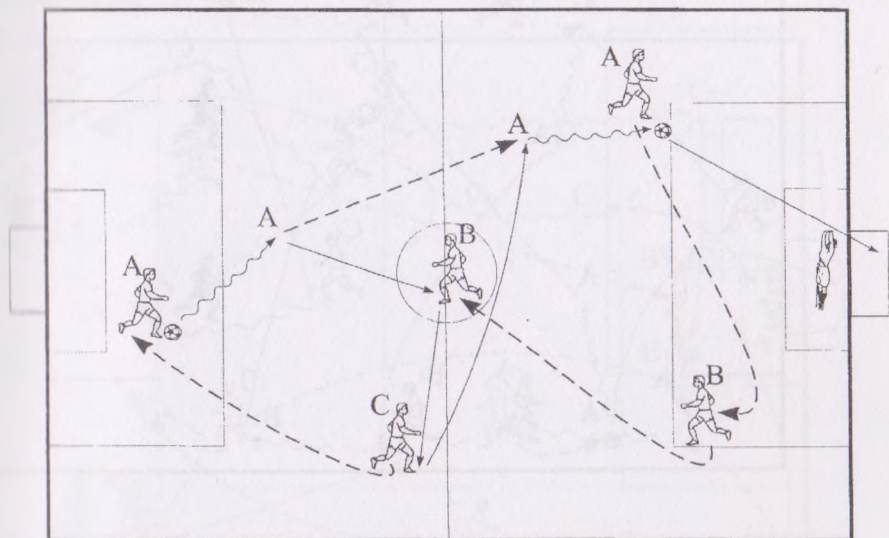


Вправа 25.

Послідовність виконання.

1. А і В розпочинають рух назустріч один одному одночасно. А веде м'яч зі "свого" штрафного майданчика в напрямку центру поля. В момент, коли В наближається до центру поля, А виконує передачу в напрямку В і робить прискорення вперед.
2. В виконує в один дотик передачу на С і робить прискорення в напрямку групи С.
3. С приймає м'яч виконує діагональну передачу «на хід» А і робить прискорення в напрямку групи А.
4. А приймає м'яч, виконує ведення м'яча в напрямку воріт і з лінії штрафного майданчика наносить удар у площину воріт і робить прискорення в напрямку групи В.

Час виконання – 15 хв.

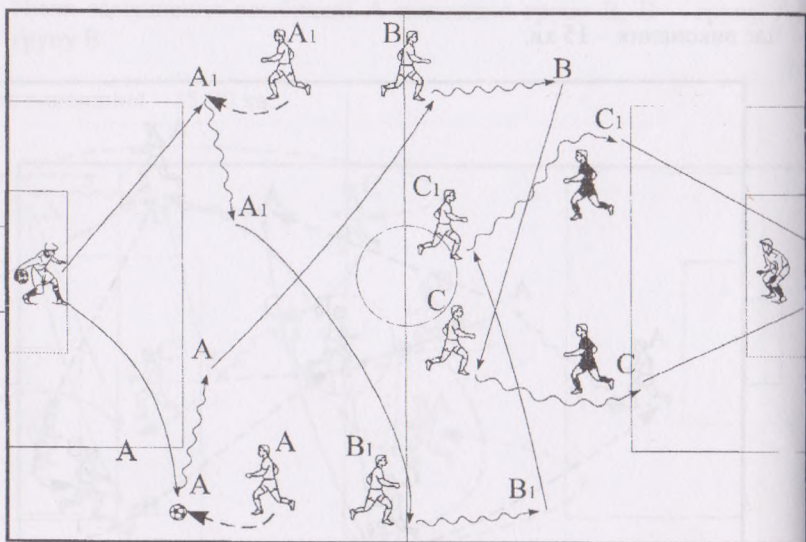


Вправа 26.

Послідовність виконання.

1. З місця лівого півзахисника А робить прискорення в напрямку "свого" штрафного майданчика, отримує м'яч від воротаря, виконує ведення в напрямку центрального кола, передає м'яч 15-20м в напрямку В.
2. В приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії і виконує діагональну передачу назад в напрямку С.
3. С приймає м'яч, веде його в напрямку штрафного майданчика, обіграє захисника і наносить удар в площину воріт.
4. Після виконання вправи кожен гравець повертається в свою групу. Тотожну вправу виконують гравці з груп А₁, В₁, С₁.

Час виконання – 10-15 хв.



Вправа 27.

Послідовність виконання.

А веде м'яч вздовж центральної лінії футбольного поля, грає в "стінку" з В, продовжує вести м'яч до центру футбольного поля, виконує передачу в напрямку С.

В після гри «в стінку» з А робить прискорення в напрямку 11-метрової позначки.

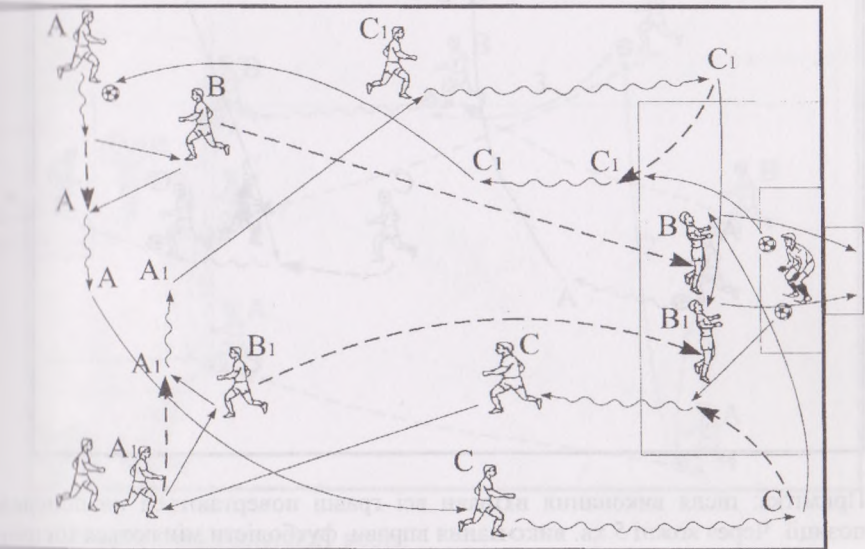
С приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії поля і з кута виконує верхову передачу в напрямку В.

В намагається нанести завершальний удар головою в боротьбі з воротарем.

В разі перехоплення м'яча, воротар вкидає його С.

С веде м'яч вперед, виконує передачу в напрямку А₁ і вправа ідентично виконується вже з протилежного боку гравцями А₁, В₁, С₁.

Час виконання – 15-30 хв.



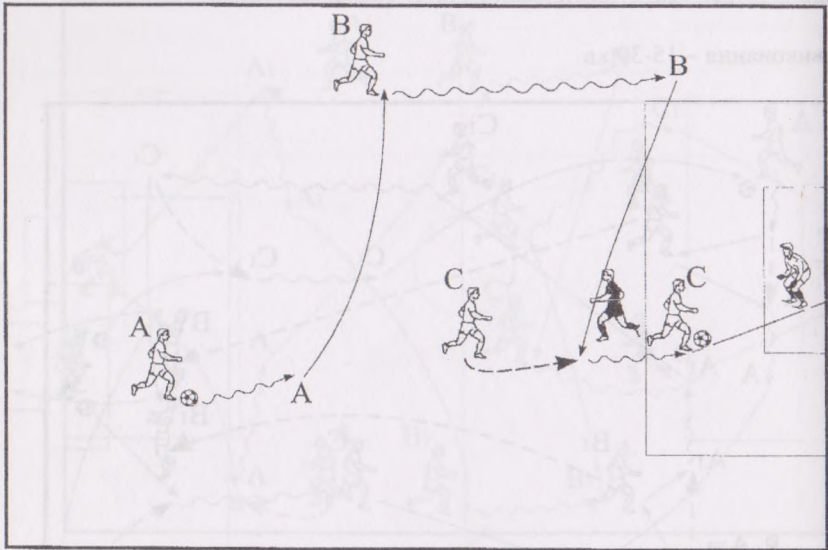
Примітка: через кожні 5 хв. гравці міняються місцями.

Вправа 28.

Послідовність виконання.

1. А веде м'яч від свого штрафного майданчика і виконує діагональну передачу на 45-50м в напрямку В.
2. В приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії і з кута футбольного поля виконує верхову передачу в напрямку D.
3. D головою або ногою віддає м'яч в напрямку С і виконує роль захисника, перешкоджаючи С вести наступальні дії.
4. С приймає м'яч, веде його в напрямку штрафного майданчика, обіграє захисника і виконує удар в площину воріт.

Час виконання – 20 хв.



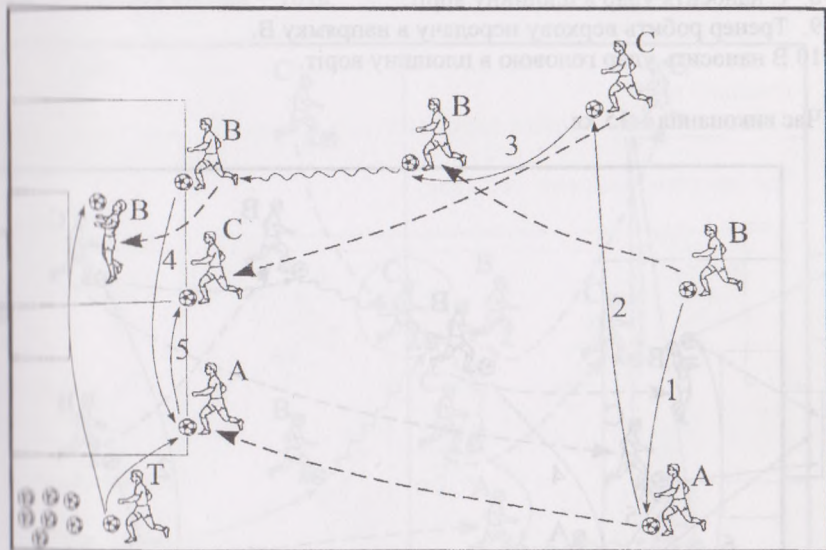
Примітка: після виконання вправи всі гравці повертаються на попередні позиції. Через кожні 5 хв. виконання вправи, футболісти міняються місцями.

Вправа 29.

Послідовність виконання.

Вправа виконується за допомогою трьох м'ячів. Один з них на початку вправи знаходиться у гравця В, два інші – у тренера, який розташований в одному з кутів поля і виконує верхову передачу для гравця В і передачу цимом для гравця А.

1. В виконує поперечну передачу м'яча в напрямку А і робить діагональне прискорення.
2. А приймає м'яч, виконує поперечну передачу на 35-45 м в напрямку С і виконує прискорення в напрямку воріт.
3. С спрямовує м'яч "на хід" В і виконує прискорення в напрямку воріт.
4. А отримує м'яч від тренера поблизу лінії штрафного майданчика і виконує передачу "під удар" С.



5. С наносить удар в площину воріт.
6. В веде м'яч до лінії штрафного майданчика, виконує поперечну передачу в напрямку А, вбігає в штрафний майданчик, і отримавши верхову передачу від тренера, наносить удар в площину воріт.

Час виконання – 10-15 хв.

Примітка: черговість нанесення ударів в площину воріт гравцями А, В, С може змінюватися в залежності від того, хто швидше буде готовий виконати завершальний удар.

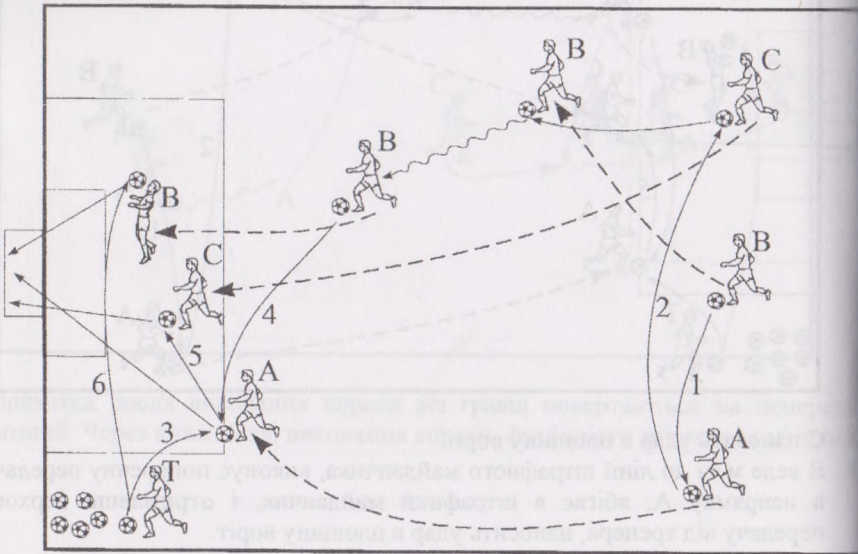
Вправа 30.

Вправа виконується за допомогою трьох м'ячів. Один з них на початку вправи знаходиться у гравця В, два інші – у тренера, який розташований в одному з кутів футбольного поля.

Послідовність виконання

1. В виконує поперечну передачу м'яча в напрямку А і робить діагональне прискорення.
2. А "переводить" м'яч на протилежний фланг в напрямку С і виконує прискорення в напрямку воріт.
3. С адресує м'яч "на хід" В і виконує прискорення в напрямку воріт.
4. Тренер виконує передачу "під удар" для С.
5. А наносить удар в площину воріт.
6. В, отримавши передачу від С, веде м'яч в напрямку воріт.
7. А в один дотик віддає м'яч "під удар" С.
8. С наносить удар в площину воріт.
9. Тренер робить верхову передачу в напрямку В.
10. В наносить удар головою в площину воріт.

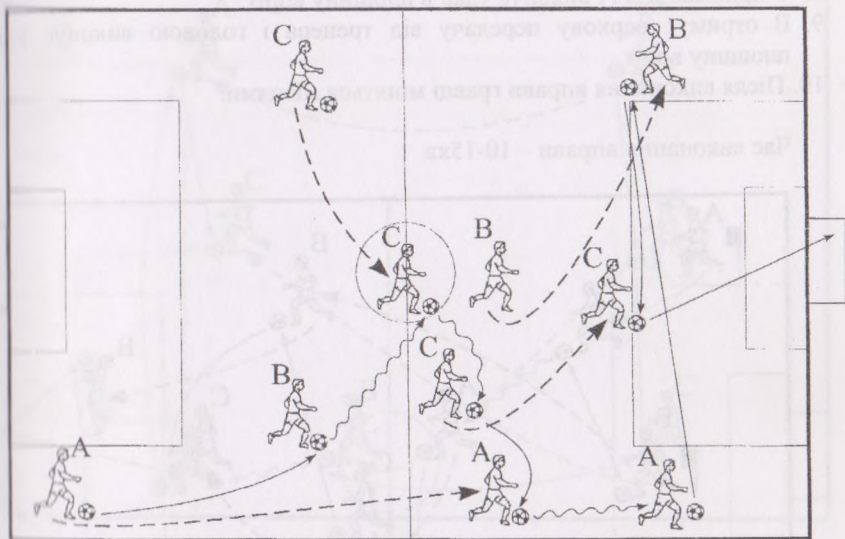
Час виконання – 15 хв.



Вправа 31.

- А виконує передачу на В і робить прискорення вздовж бокової лінії.
- В приймає м'яч і веде його в напрямку штрафного майданчика.
- С виконує діагональне прискорення в напрямку руху В.
- В момент, коли їхні шляхи перетинаються, В залишає м'яч С і біжить в напрямку протилежного кута штрафного майданчика.
- С приймає м'яч, виконує передачу "на хід" А і біжить в напрямку штрафного майданчика.
- А веде м'яч вздовж бокової лінії і виконує довгу поперечну передачу на В.
- В в один дотик передає м'яч "під удар" С.
- С виконує удар в площину воріт.
- Після виконання вправи гравці міняються місцями.

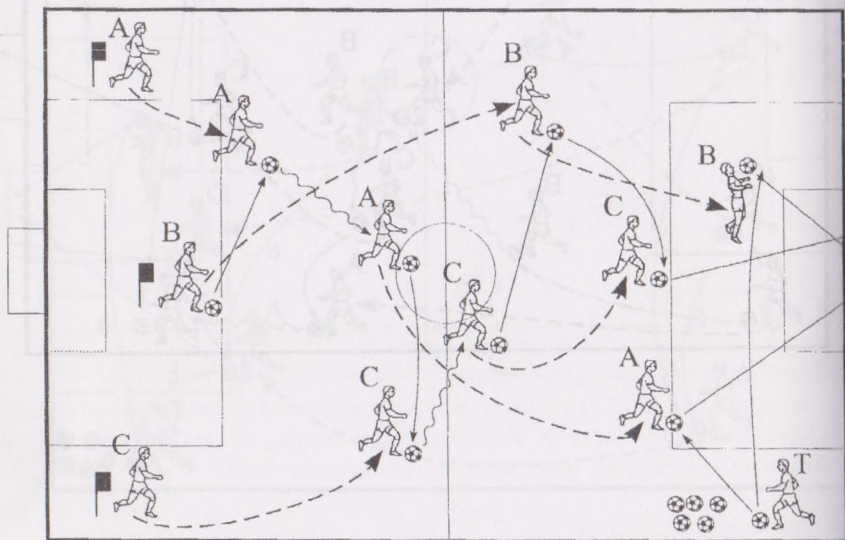
Час виконання вправи – 10хв.



Вправа 32.

1. А виконує діагональне прискорення.
2. В виконує передачу “на хід” А і біжить в напрямку кута штрафного майданчика.
3. С виконує прискорення вздовж бокової лінії.
4. А приймає м’яч, веде його напрямку центрального кола, виконуючи діагональну передачу “на хід” С і виконує прискорення в напрямку кута штрафного майданчика.
5. С приймає м’яч, веде його в напрямку штрафного майданчика, робить діагональну передачу “на хід” В і виконує прискорення в напрямку штрафного майданчика.
6. В виконує передачу “на хід” С і робить прискорення в напрямку воротарського майданчика.
7. А отримує передачу від тренера, який знаходиться в куті футбольного поля, і виконує удар в площину воріт.
8. С приймає м’яч і виконує удар в площину воріт.
9. В отримує верхову передачу від тренера і головою виконує удар в площину воріт.
10. Після виконання вправи гравці міняються місцями.

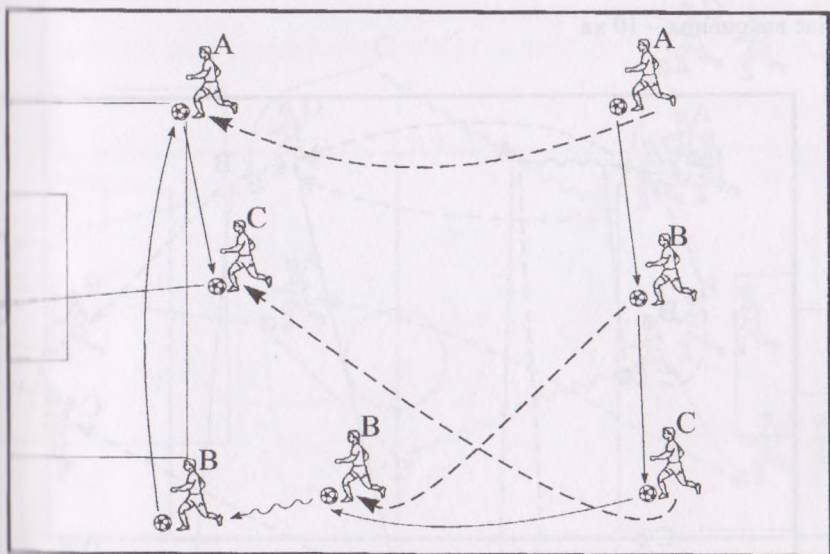
Час виконання вправи – 10-15хв.



Вправа 33.

1. А виконує поперечну передачу на В і біжить в напрямку кута штрафного майданчика.
2. В приймає м'яч, виконує поперечну передачу на С і біжить в цьому ж напрямку.
3. С в один дотик виконує передачу вздовж бокової лінії "на хід" В і робить діагональне прискорення в напрямку штрафного майданчика.
4. В наздоганяє м'яч, веде його вздовж бокової лінії і з кута штрафного майданчика виконує довгу поперечну передачу на А.
5. А в один дотик виконує передачу "під удар" В.
6. В виконує удар в площину воріт.
7. Гравці міняються місцями після 5 хв. виконання вправи.

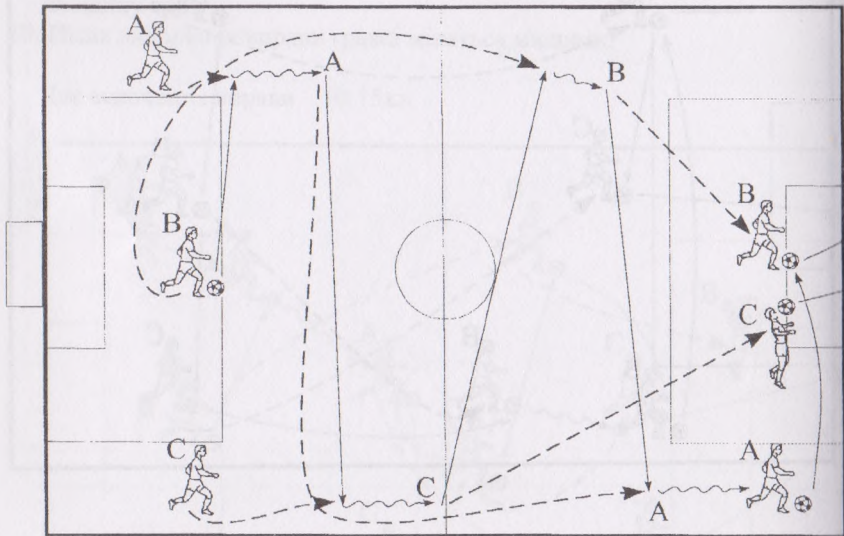
Час виконання – 15 хв.



Вправа 34.

1. В робить діагональну передачу "на хід" А, виконує "забігання" за спину А і біжить вздовж бокової лінії.
2. А приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії, виконує довгу діагональну передачу "на хід" С і здійснює "забігання" за спину С.
3. С приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії, виконує діагональну передачу "на хід" В і біжить в напрямку 11-ти метрової позначки.
4. В приймає м'яч, виконує діагональну передачу "на хід" А і біжить в напрямку 11-ти метрової позначки.
5. А приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії до кута футбольного поля і виконує передачу "під удар" В або С.
6. В або С виконують удар в площину воріт.
7. Після виконання вправи гравці міняються місцями.

Час виконання – 10 хв.

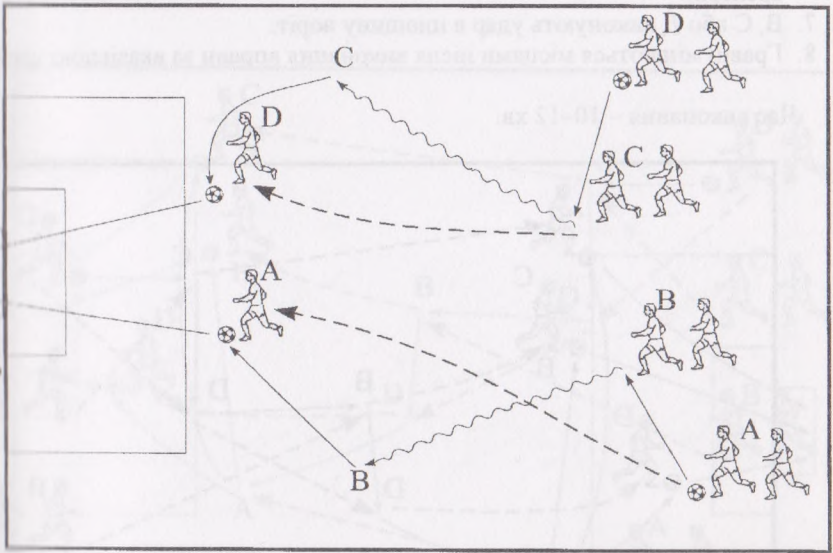


Вправа 48.

Послідовність виконання.

1. А виконує поперечну передачу на 10-15 м в напрямку В і біжить до кута штрафного майданчика.
2. В приймає м'яч, веде його в напрямку бокової лінії і виконує передачу "на хід" А.
3. А виконує удар в площину воріт.
4. Тотожна комбінація виконується на протилежному фланзі за участю С і Д.
5. Після 5 хв виконання вправи А міняється місцем з В, а С - з Д. Після 10 хв - А і В переходять на правий фланг, а С і Д - на лівий.

Час виконання - 20 хв.

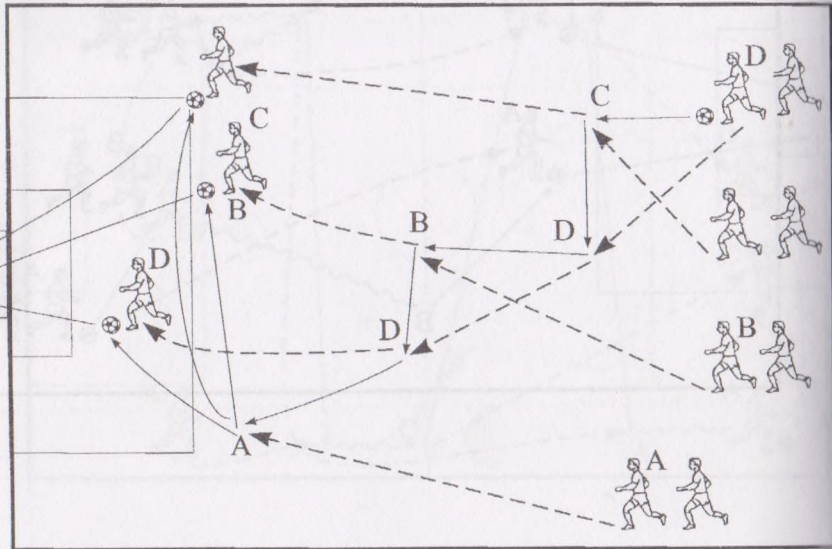


Вправа 49.

Послідовність виконання.

1. Д виконує передачу вперед вздовж бокової лінії і робить діагональне прискорення.
2. С наздоганяє м'яч, виконує в один дотик передачу "на хід" Д і біжить до кута штрафного майданчика.
3. Д в один дотик виконує передачу вперед і робить діагональне прискорення.
4. В наздоганяє м'яч, виконує в один дотик поперечну передачу "на хід" Д і біжить до кута штрафного майданчика.
5. Д в один дотик виконує передачу "на хід" А і робить прискорення до 11-ти метрової позначки.
6. А в один дотик виконує передачу "під удар" В, С або Д (за вибором тренера).
7. В, С або Д виконують удар в площину воріт.
8. Гравці міняються місцями після виконання вправи за вказівкою тренера.

Час виконання – 10–12 хв.



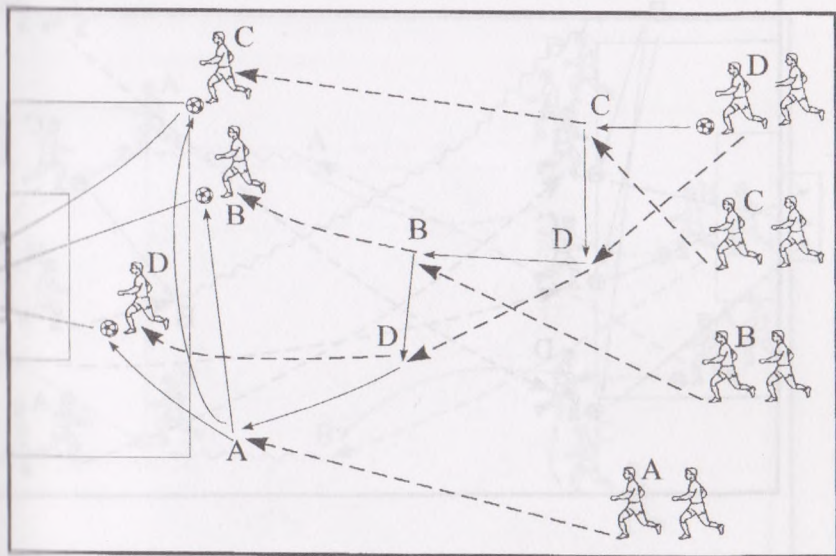
Примітка: А починає прискорення в момент: коли Д виконує передачу "на хід" В, а В розпочинає прискорення тоді, коли Д виконує передачу на С.

Вправа 50.

Послідовність виконання.

1. Д виконує діагональну передачу "на хід" С і біжить до кута штрафного майданчика.
2. С наздоганяє м'яч, веде його вперед, виконує діагональну передачу "на хід" В і біжить в напрямку штрафного майданчика.
3. В приймає м'яч і веде його вздовж бокової лінії.
4. А розпочинає прискорення в напрямку штрафного майданчика.
5. В з кута футбольного поля виконує передачу "під удар" А, С або Д (за вибором тренера).
6. А, С або Д виконують удар в площину воріт.
7. Після 5 хв. виконання вправи гравці міняються місцями.

Час виконання – 20 хв.

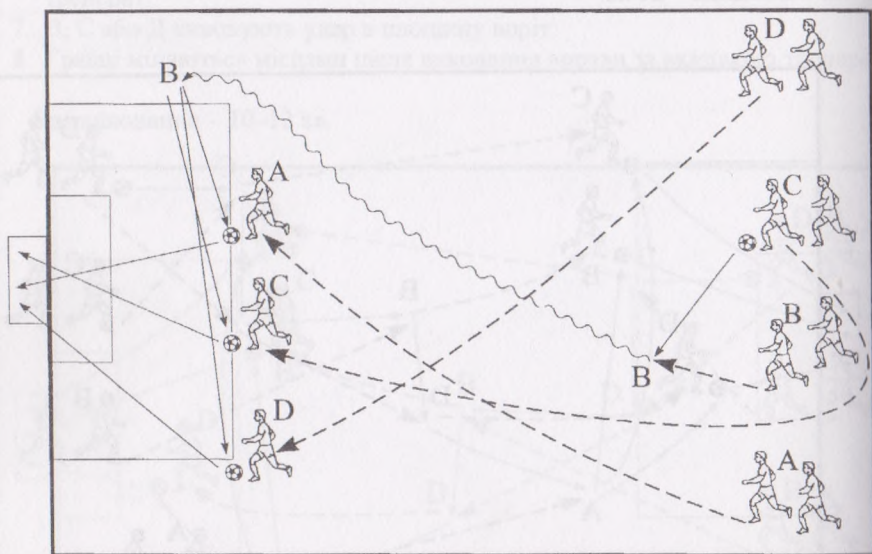


Вправа 51.

Послідовність виконання.

1. С робить діагональну передачу "на хід" В і виконує "забігання" за спину В.
2. В веде м'яч до протилежного кута штрафного майданчика.
3. А і Д розпочинають прискорення в напрямку протилежних кутів штрафного майданчика.
4. В виконує передачу "під удар" А, С або Д (за вибором тренера).
5. А, С або Д виконують удар в площину воріт.
6. Після 5 хв виконання вправи гравці міняються місцями.

Час виконання – 20 хв.



Вправа 52.

Послідовність виконання.

Вправа виконується двома м'ячами.

1. А і В одночасно виконують передачі в напрямку, відповідно, С і Д, і роблять діагональні прискорення до протилежних кутів штрафного майданчика.

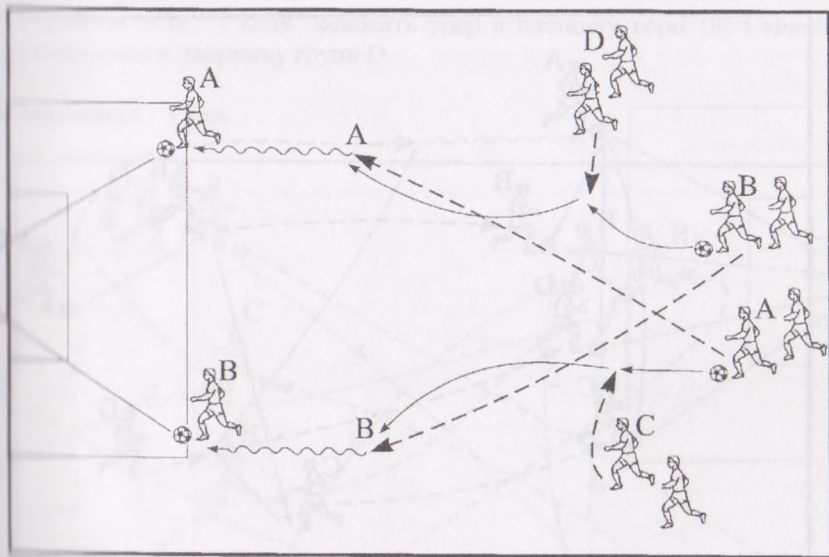
2. С і Д в один дотик виконують передачі "на хід", - відповідно, В і А.

3. В і А приймають м'ячі, виконують ведення в напрямку штрафного майданчика і наносять удари в площину воріт.

4. Після виконання вправи гравці міняються місцями (за вибором тренера).

5. Після 5 хв. виконання вправи гравці груп А і С та В і Д міняються флангами.

Час виконання – 10 хв.

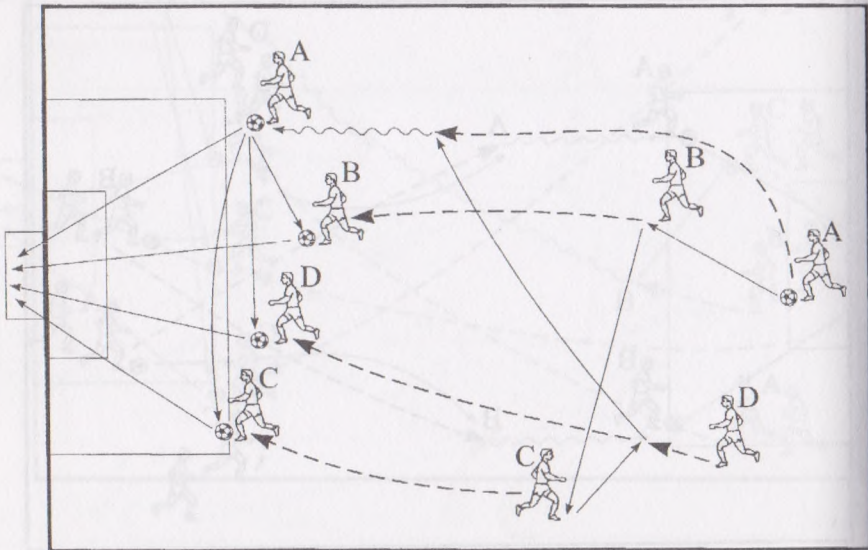


Вправа 53.

Послідовність виконання.

1. А робить коротку діагональну передачу на В і виконує “забігання” за спину В.
2. В приймає м'яч, виконує довгу діагональну передачу на С і біжить в напрямку штрафного майданчика.
3. С в один дотик передає м'яч Д і біжить в напрямку кута штрафного майданчика.
4. Д приймає м'яч, виконує довгу діагональну передачу “на хід” А і біжить в напрямку штрафного майданчика.
5. А приймає м'яч, веде його до кута штрафного майданчика і виконує передачу “під удар” В, С або Д (за вказівкою тренера).
6. Після 5 хв. виконання вправи гравці міняються місцями.

Час виконання – 10 хв.

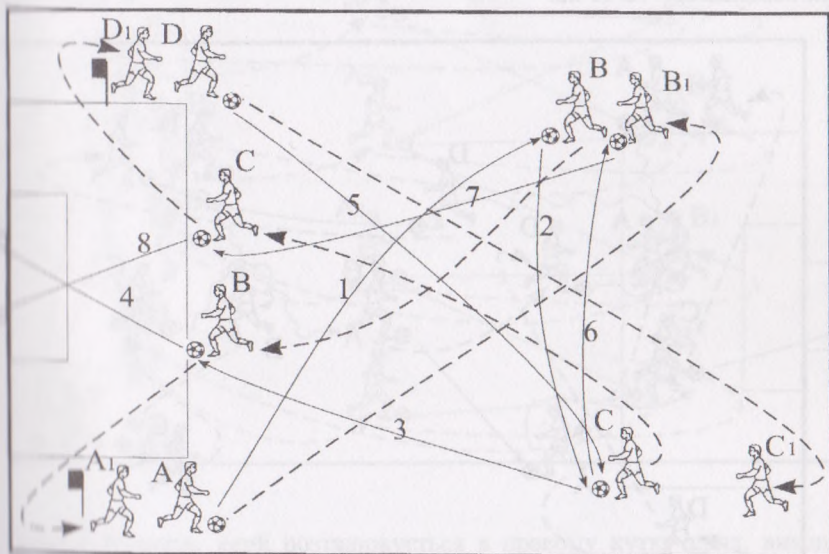


Вправа 54.

Послідовність виконання.

1. А виконує діагональну передачу м'яча на 35-40 м в напрямку В (1) і робить прискорення до групи В.
2. В приймає м'яч, передає його С (2) і виконує прискорення в напрямку воріт.
3. С в один дотик віддає передачу "на хід" В (3) і очікує на передачу від гравця з групи D.
4. В приймає м'яч, "з ходу" наносить удар в площину воріт (4) і виконує прискорення в напрямку групи А.
5. D виконує діагональну передачу м'яча на 35-40 м в напрямку С (5) і робить прискорення до групи С.
6. С приймає м'яч, передає його В₁ (6) і виконує прискорення в напрямку воріт.
7. В₁ в один дотик віддає передачу "на хід" С (7) і очікує на передачу від гравця з групи А.
8. С приймає м'яч, "з ходу" наносить удар в площину воріт (8) і виконує прискорення в напрямку групи D.

Час виконання – 15 хв.



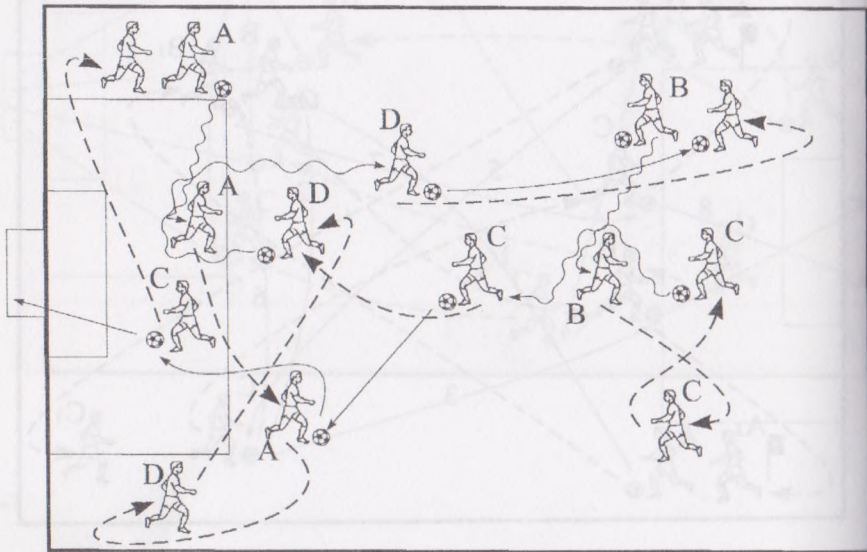
Вправа 55.

Вправа виконується за допомогою двох м'ячів. Один з м'ячів знаходиться у гравця А, другий – у В.

Послідовність виконання.

1. А і В розпочинають одночасно ведення м'ячів: А в напрямку групи D, В в напрямку групи С.
2. Одночасно з цим назустріч А і В розпочинають прискорення С і D.
3. Після того, як шляхи А і D та В і С перетинаються, А виконує передачу п'яткою D, а В – С, причому В відразу виконує прискорення в напрямку групи С.
4. D приймає м'яч, другим дотиком спрямовує його на В і виконує прискорення в напрямку групи В.
5. А перед тим, як виконати прискорення в напрямку групи D, очікує на передачу від С. Отримавши передачу від С, А грає "в стінку" з С і лише тоді займає місце в групі D.
6. С наносить удар в площину воріт і виконує прискорення в напрямку групи А. Далі виконання вправи здійснюється в момент прийому м'яча гравцем з групи В.

Час виконання – 12-15 хв.



11. Другий тренер, який розташовується в лівому кутку поля виконує верхову передачу в напрямку В2. В2 наносить удар головою в площину воріт і поповнює групу А2.
12. Цей же тренер виконує верхову передачу в напрямку В3. В3 наносить удар головою в площину воріт і поповнює групу А3.

Час виконання вправи – 10 хв.

Примітка: найбільше навантаження в цій вправі припадає на гравців з груп А2 і В3, тому що вони отримують м'ячі від В1 і В3 вдвічі частіше, ніж гравці інших груп.



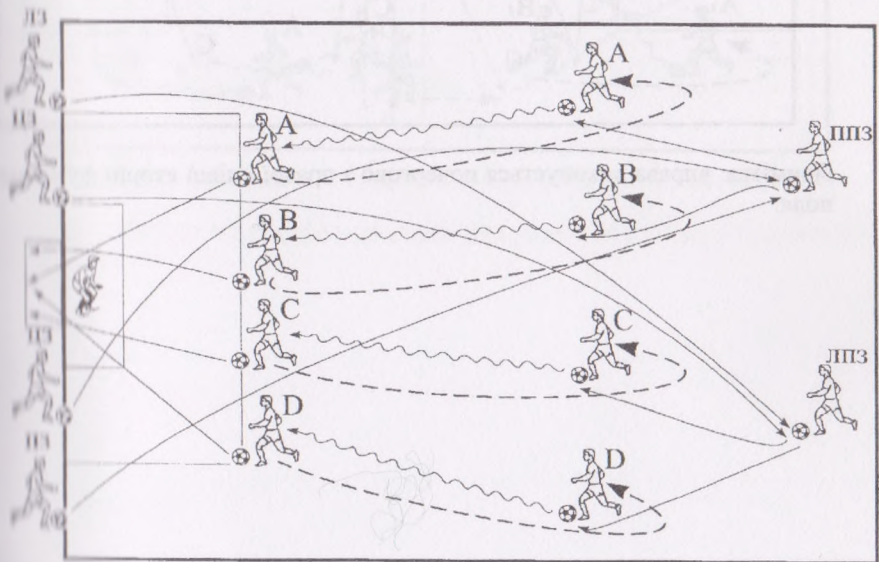
Вправа 57.

Гравці А, В, С і D розташовуються на лінії штрафного майданчика, обличчям до воріт. Правий захисник (ПЗ), два центральних захисники (ЦЗ і ЦЗ₁), а також лівий захисник (ЛЗ) розташовуються на лінії воріт, обличчям до гравців А, В, С і D. Два крайні півзахисники – правий (ППЗ) і лівий (ЛПЗ) розташовуються обличчям до воріт, неподалік від центра поля.

Послідовність виконання.

1. Правий і лівий захисники (ПЗ) і (ЛЗ) одночасно виконують діагональні передачі на 45-50 м в напрямку – відповідно – правого (ППЗ) і лівого (ЛПЗ) півзахисників.
2. В цей момент А і D повертаються на 180° і виконують прискорення вперед.
3. Не добігаючи, відповідно, до правого (ППЗ) і лівого (ЛПЗ) півзахисників А і D повертаються на 180° і виконують прискорення в напрямку воріт.
4. Правий (ППЗ) і лівий (ЛПЗ) півзахисники в один дотик передають м'ячі "на хід", відповідно, А і D.
5. А і D наздоганяють адресовані їм м'ячі, ведуть їх в напрямку воріт і наносять удари в площину воріт.
6. Центральні захисники (ЦЗ) і (ЦЗ₁) виконують діагональні передачі, відповідно, в напрямку правого (ППЗ) і лівого (ЛПЗ) півзахисників.
7. В і С повертаються на 180° і виконують прискорення в напрямку, відповідно, правого (ППЗ) і лівого (ЛПЗ) півзахисників. Подальше виконання вправи – так, як і за участю гравців А і D.

Час виконання – 10хв.

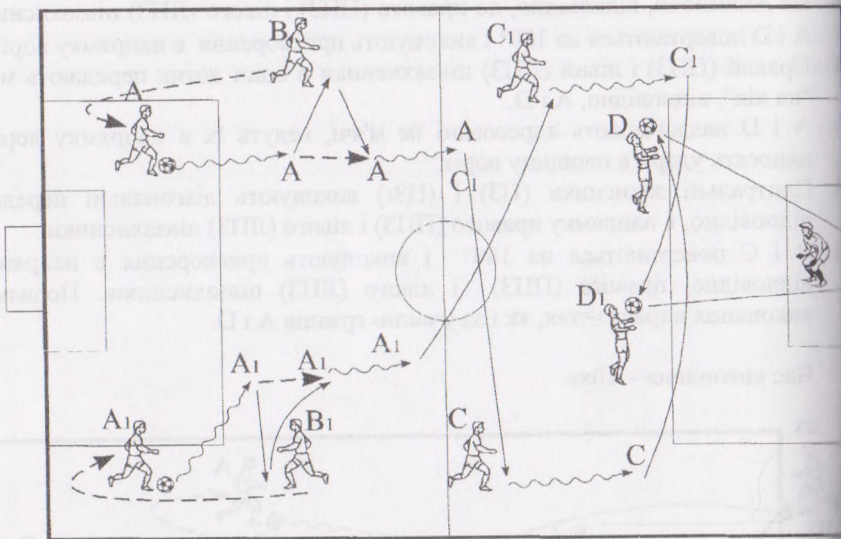


Вправа 58.

Послідовність виконання.

1. А веде м'яч вздовж бокової лінії штрафного майданчика, грає в «стінку» з В, веде м'яч до центральної лінії футбольного поля, виконує діагональну передачу на 35-40м в напрямку С і займає місце в групі А.
2. Після гри «в стінку» В робить прискорення в напрямку групи А.
3. С приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії і з кута штрафного майданчика виконує передачу в напрямку D і повертається в групу С.
4. D приймає м'яч виконує удар в площину воріт і повертається в групу В.

Час виконання – 15 хв.



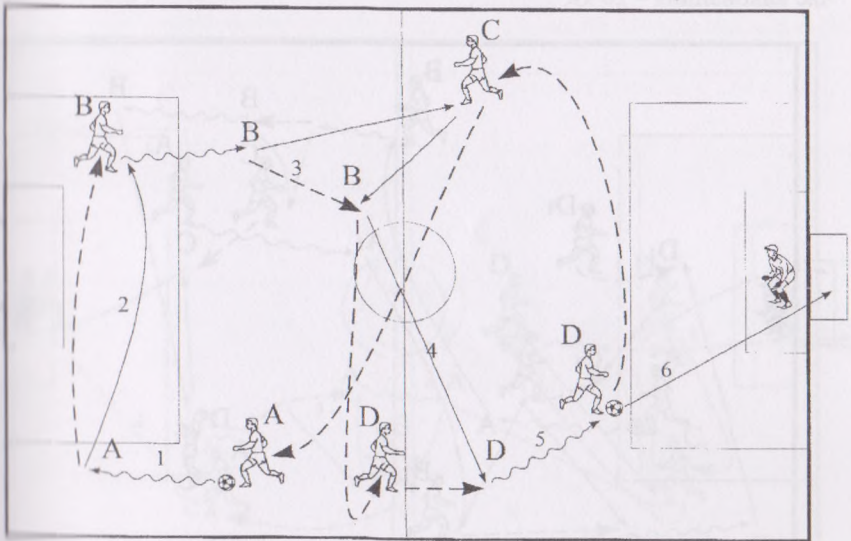
Примітка: вправа виконується по чергові з правої і лівої сторін футбольного поля.

Вправа 59.

Послідовність виконання.

1. А веде м'яч вздовж бокової лінії в напрямку власних воріт, виконує поперечну передачу на В і робить прискорення до групи В.
2. В приймає м'яч, веде його в напрямку групи С.
3. С робить прискорення назустріч В, одержує від В м'яч, грає «в стінку» з В і виконує прискорення в напрямку групи А.
4. В приймає м'яч, виконує діагональну передачу в напрямку D і робить прискорення до групи D.
5. D приймає м'яч, веде його і з лінії штрафного майданчика виконує удар в площину воріт і робить прискорення в напрямку групи С.

Час виконання – 10-15 хв.

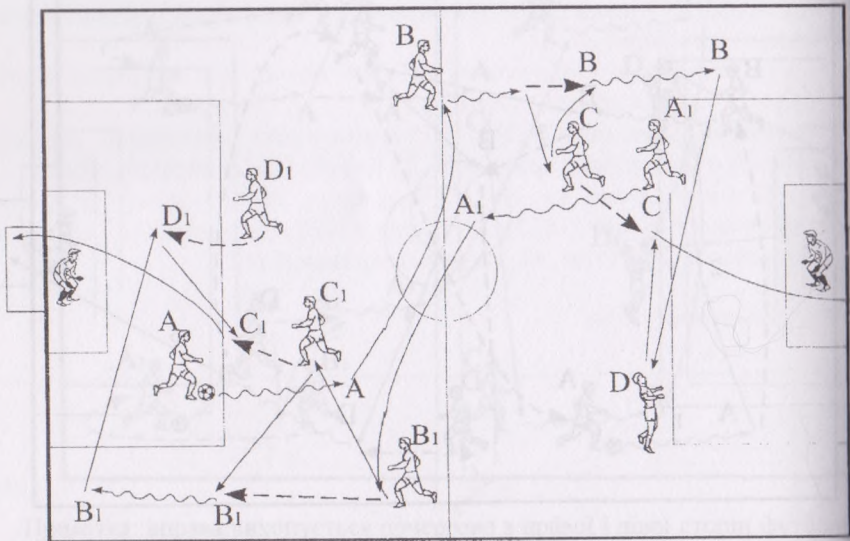


Вправа 60.

Послідовність виконання.

1. А веде м'яч від свого штрафного майданчика до центральної лінії виконує діагональну передачу в напрямку В.
2. В приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії, грає «в стінку» з С і продовжує ведення до кута поля і виконує верхову передачу в напрямку D.
3. D головою віддає м'яч «під удар» С, який після гри «в стінку» з В біжить в напрямку штрафного майданчика.
4. С виконує удар в площину воріт.
5. Аналогічну вправу виконують А₁, В₁, С₁, D₁. Наступальні дії ці гравці ведуть на протилежні ворота.

Час виконання – 20 хв.



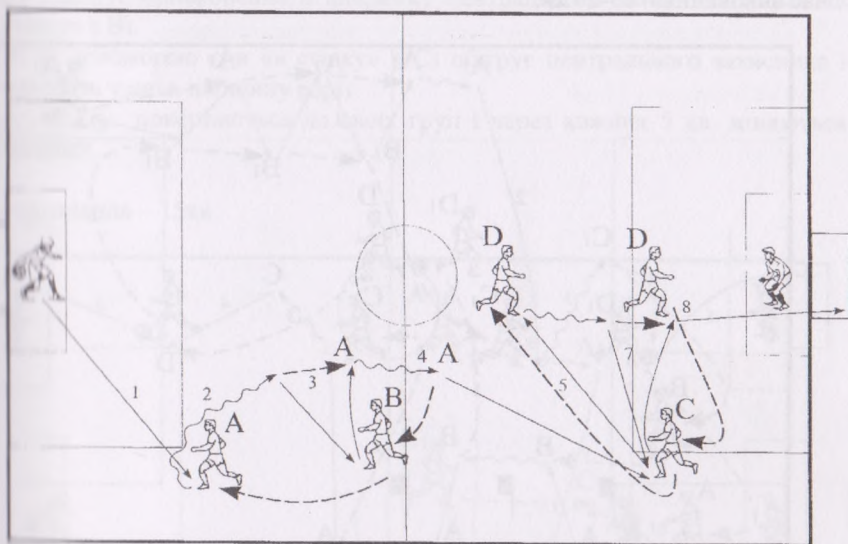
Примітка. через кожні 5 хв. гравці міняються місцями.

Вправа 61.

Послідовність виконання.

1. А отримує м'яч від воротаря, веде його вперед вздовж бокової лінії поля, грає в «стінку» з В, веде м'яч до центральної лінії футбольного поля, виконує передачу вперед в напрямку С і займає місце в групі В.
2. В після гри «в стінку» з А виконує прискорення в напрямку групи А.
3. С приймає м'яч від А і виконує діагональну передачу назад в напрямку D.
4. D приймає м'яч від А, веде його до штрафного майданчика, грає «в стінку» з С, наносить удар в площину воріт і повертається до групи С.
5. С після гри «в стінку» з D виконує прискорення до групи D.

Час виконання 10-15 хв.



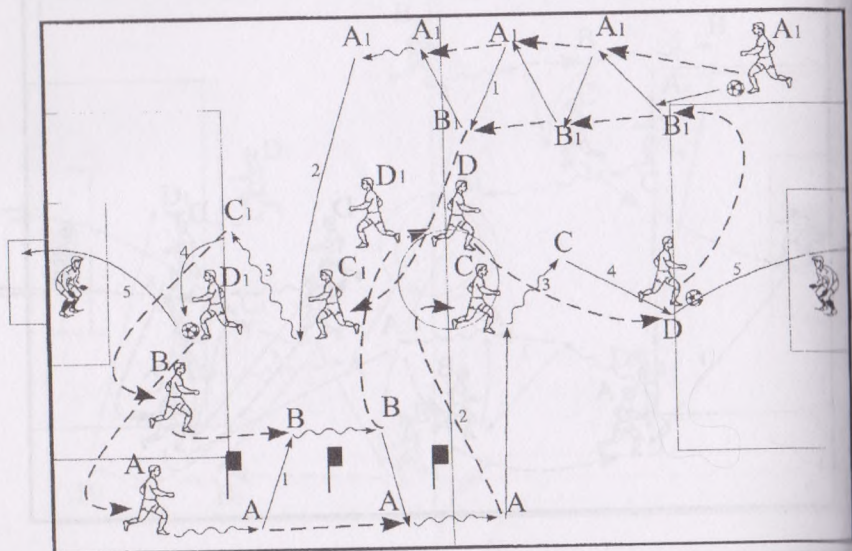
Примітка: вправу можна виконувати як на правому, так і на лівому флангах одночасно.

Вправа 62.

Послідовність виконання.

1. А і В виконують ведення і передачі між прапорцями (як зображено на малюнку).
2. А від центральної лінії виконує діагональну передачу в напрямку С і біжить до групи С.
3. В виконує прискорення в напрямку групи D.
4. С приймає м'яч, веде його в напрямку центру штрафного майданчика і виконує передачу «на хід» D і біжить в напрямку групи В1.
5. D виконує «забігання» за плечі С, наздоганяє м'яч, наносить удар по площині воріт і біжить в напрямку групи А1.
6. Одночасно гравці груп А1, В1, С1, D1 на протилежному боці поля виконують тотожну вправу.

Час виконання – 15-20 хв.

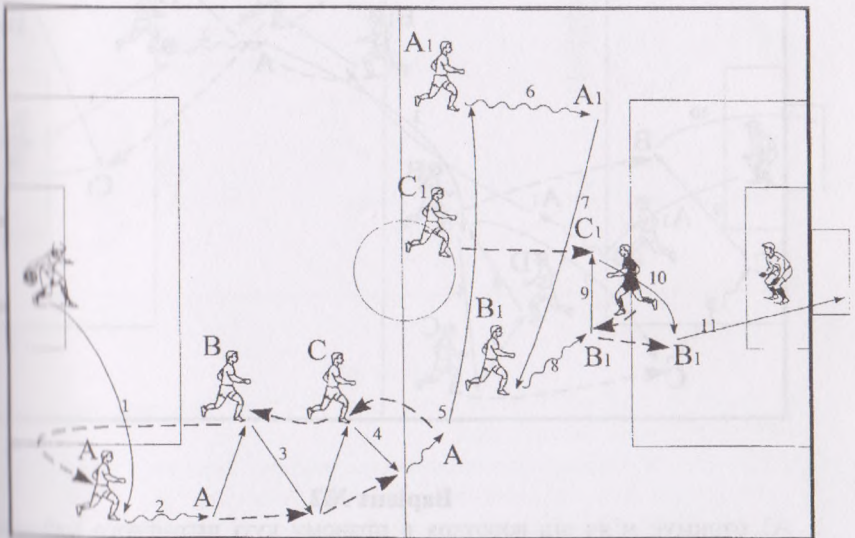


Вправа 63.

Послідовність виконання.

1. Воротар вкидає м'яч А, який розташовується на місці крайнього захисника.
2. А отримує м'яч від воротаря, веде його вперед вздовж бокової лінії поля, грає в "стінку" з В, в один дотик (гра "в стінку") передає м'яч С, отримує його від С, веде м'яч до центральної лінії футбольного поля, виконує довгу діагональну передачу в напрямку А₁ і повертається на місце С.
3. С повертається на місце В, а В на місце А.
4. А₁ приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії виконує поперечну передачу в напрямку В₁.
5. В₁ приймає м'яч і веде його в напрямку центрального захисника, який розташовується неподалік від штрафного майданчика.
6. С₁ виконує прискорення в напрямку центрального захисника і грає «в стінку» з В₁.
7. В₁ за допомогою гри «в стінку» з С₁ обіграє центрального захисника і наносить удар в площину воріт.
8. А₁, В₁, С₁ повертаються до своїх груп і через кожних 5 хв. міняються місцями.

Час виконання – 15хв.

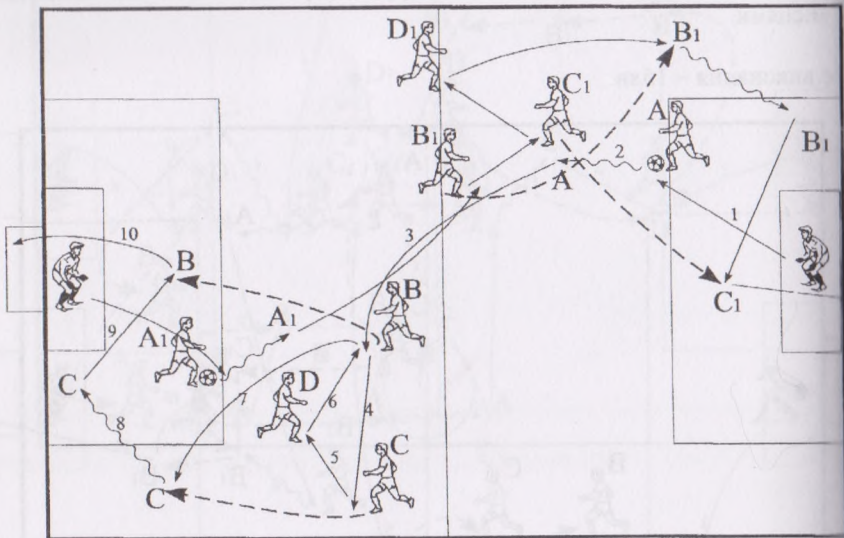


Примітка. центрального захисника необхідно змінювати після кожної атаки.

Вправа 64. Варіант №1

1. А в правому куті штрафного майданчика отримує м'яч від воротаря і робить діагональну передачу на 35-40 м в напрямку В.
2. В виконує поперечну передачу на 10-15 м в напрямку С.
3. С в один дотик виконує діагональну передачу на 10-15 м в напрямку Д і біжить вперед вздовж бокової лінії.
4. Д в один дотик віддає м'яч назад в напрямку В.
5. В виконує діагональну передачу "на хід" С і біжить в напрямку 11 метрової позначки.
6. С приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії і виконує передачу "на удар" В.
7. В виконує удар в площину воріт.
8. Після завершення вправи всі гравці повертаються на "свої" місця.
9. Гравці міняються місцями після 5 хв. виконання вправи.

Час виконання – 15 хв.



Варіант №2

1. А1 отримує м'яч від воротаря в правому куті штрафного майданчика, веде його, виконує діагональну передачу на 35-40 м в напрямку В1.
2. В1 виконує передачу в напрямку С1 і робить прискорення до кута футбольного поля.

1. С1 в один дотик віддає м'яч Д1 і біжить в напрямку 11-метрової позначки.
4. Д1 в один дотик виконує передачу "на хід" В1.
3. В1 приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії і виконує передачу "під удар" С1.
6. С1 виконує удар в площину воріт.
7. Після завершення вправи всі гравці повертаються на "свої" місця.
8. Зміна місць відбувається після 5 хв. виконання вправи.

Час виконання - 15 хв.

Примітка: дану вправу можна розпочинати і з лівого кута штрафного майданчика.



Вправа №12

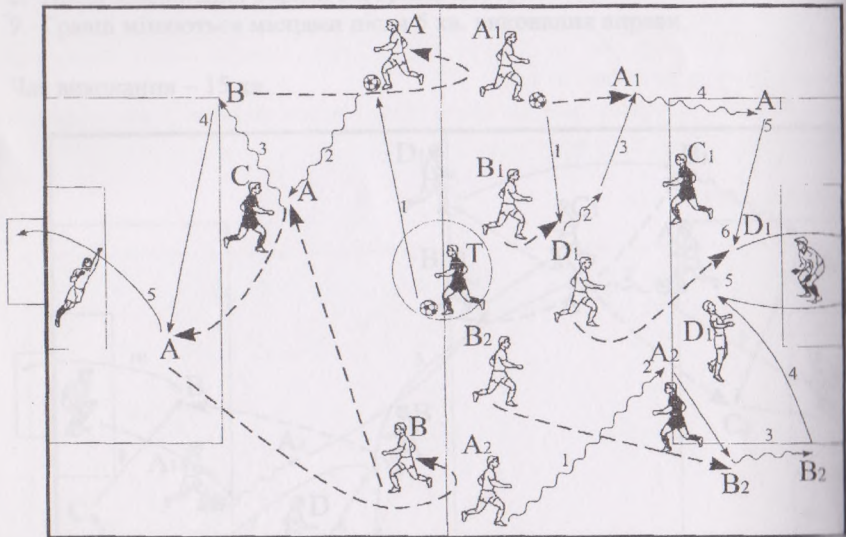
1. А1 виконує удар по м'ячу, передачу на 10-12 м "на хід" Д1 і біжить в напрямку воріт.
2. Д1 виконує передачу "на хід" В1.
3. В1 приймає м'яч, веде його вздовж бокової лінії і виконує передачу "під удар" С1.
4. С1 виконує удар в площину воріт.
5. Після завершення вправи всі гравці повертаються на "свої" місця.

Час виконання - 15 хв.

Вправа 65. Варіант №1

1. З центрального кола тренер виконує поперечну передачу на 25-30 м в напрямку А.
2. А приймає м'яч і веде його в напрямку штрафного майданчика.
3. В з протилежної сторони поля виконує прискорення в напрямку А.
4. А залишає м'яч п'яткою В і виконує прискорення до центру штрафного майданчика.
5. В веде м'яч до кута штрафного майданчика і виконує передачу в напрямку А і повертається в групу А.
6. А виконує удар в площину воріт і повертається в групу В.
7. Комбінаційним діям А і В пасивно протидіє захисник С.

Час виконання – 10 хв.



Варіант №2

1. А1 виконує діагональну передачу на 10-15 м "на хід" В1 і робить прискорення вздовж бокової лінії.
2. В1 веде м'яч до штрафного майданчика і виконує передачу "на хід" А.
3. А веде м'яч до лінії воріт і виконує передачу "під удар" Д1.
4. Д1, який стартує з центрального кола, виконує удар в площину воріт.
5. Через кожні 5 хв. гравці міняються місцями.

Час виконання – 15 хв.

Варіант №3

1. А2 веде м'яч до кута штрафного майданчика і виконує передачу "на хід" В2.
2. В2 виконує "забігання" за спину А2, отримує м'яч від А2, веде м'яч до лінії воріт і виконує верхову передачу на Д1.
3. Д1 виконує удар в площину воріт.
4. Через кожні 5 хв. гравці міняються місцями.

Час виконання – 15 хв.



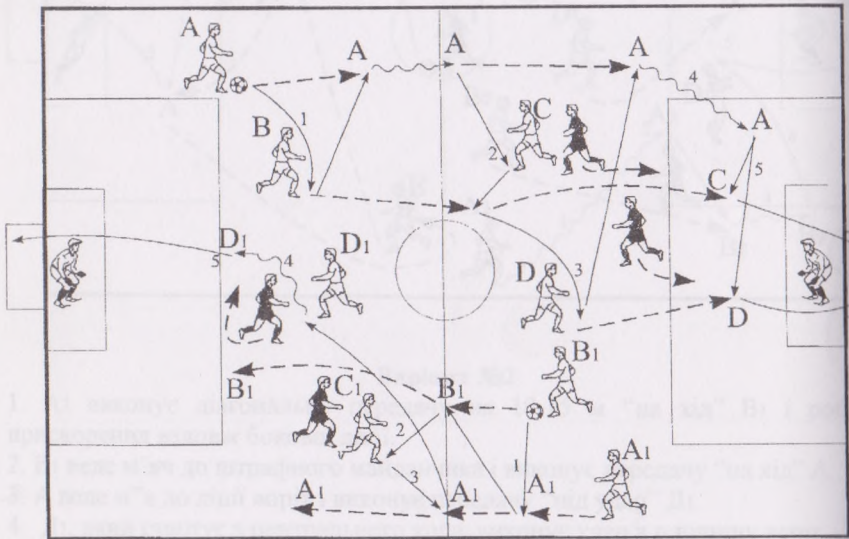
Варіант №3

Вправа 66.

Варіант №1

1. А на своїй половині поля грає "в стінку" з В і виконує ведення вздовж бокової лінії.
2. В після гри "в стінку" з А виконує прискорення до центральної лінії футбольного поля.
3. А виконує діагональну передачу на С і робить прискорення вздовж бокової лінії.
4. С, якому протидіє захисник, в один дотик передає м'яч в напрямку В і виконує прискорення до меж воротарського майданчика.
5. В в один дотик передає м'яч Д і виконує прискорення до меж воротарського майданчика.
6. Д, проти якого також діє захисник, приймає м'яч, виконує діагональну передачу "на хід" А і біжить в напрямку 11- метрової позначки.
7. А приймає м'яч, веде його і з кута футбольного поля виконує передачу "під удар" В, С або Д (за вказівкою тренера).
8. В, С або Д виконують удар в площину воріт.
9. Після завершення комбінації гравці А, В і С міняються місцями за принципом "засмкнутаго кола" (А – на місце С, В – на місце А, С на місце В). Д повертається на "своє" місце.

Час виконання 10-12 хв.



Варіант №2

1. А₁ грає "в стінку" з В₁, виконує передачу вперед на С₁ і біжить в напрямку штрафного майданчика.

- Ві після гри "в стінку" з А1 виконує прискорення вперед до центральної лінії.
- С1, якого атакує захисник, в один дотик виконує передачу на В1 і біжить в напрямку штрафного майданчика.
- В1 в один дотик виконує діагональну передачу в напрямку Д1 і біжить вздовж бокової лінії.
- Д1, якому протидіє другий захисник, приймає м'яч, обіграє цього захисника, входить в штрафний майданчик і виконує удар в площину воріт.
- Після завершення комбінації гравці міняються місцями за принципом "замкнутого кола" (А – на місце В, В- на місце С, С – на місце Д, Д – на місце А).

Час виконання – 10-12 хв.



Розділ 2.

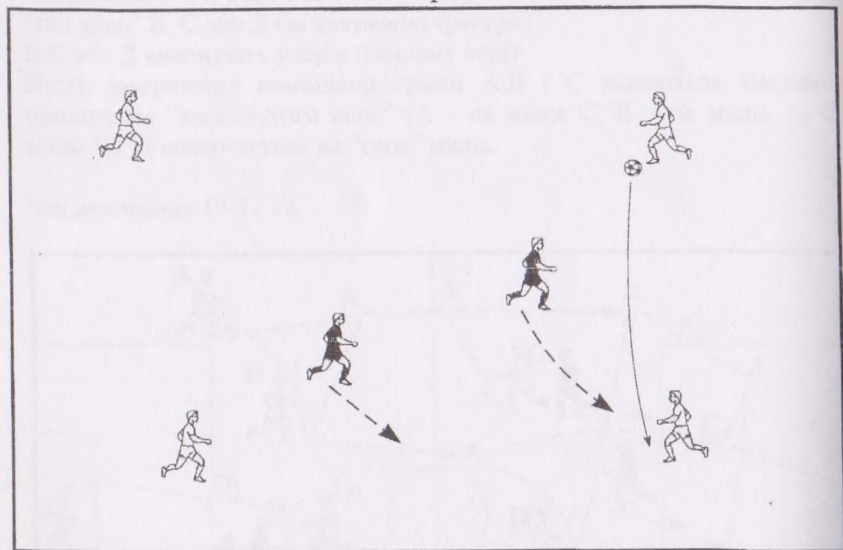
Ігрові вправи та ігри техніко-тактичного спрямування.

Вправа 1.

“Четверо проти двох” (4x2)

Чотири гравці “відкриваються” на “вільні” місця поля, передаючи один одному м'яч в один або два дотики. П'ятий і шостий гравці намагаються відібрати м'яч. Якщо це їм вдалося або м'яч вийшов за межі поля, то п'ятий або шостий гравець (в залежності від черговості) міняються місцем з тим із чотирьох гравців, який останній торкнувся м'яча.

20 метрів

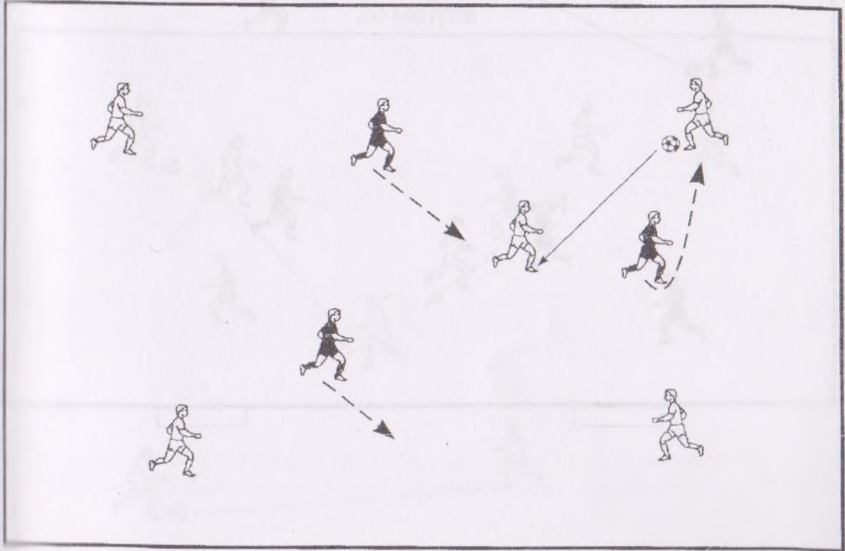


Вправа 2.

“П'ятеро проти трьох” (5х3)

П'ять гравців “відкриваються” на вільні місця поля, передаючи один одному м'яч, трое - намагаються відібрати його. Якщо м'яч “виходить” за межі поля або його перехопить хтось із «трійки», то один з цих трьох гравців (за черговістю) міняється місцем, з тим із п'яти гравців, який останній торкнувся м'яча. Кількість дотиків – необмежена.

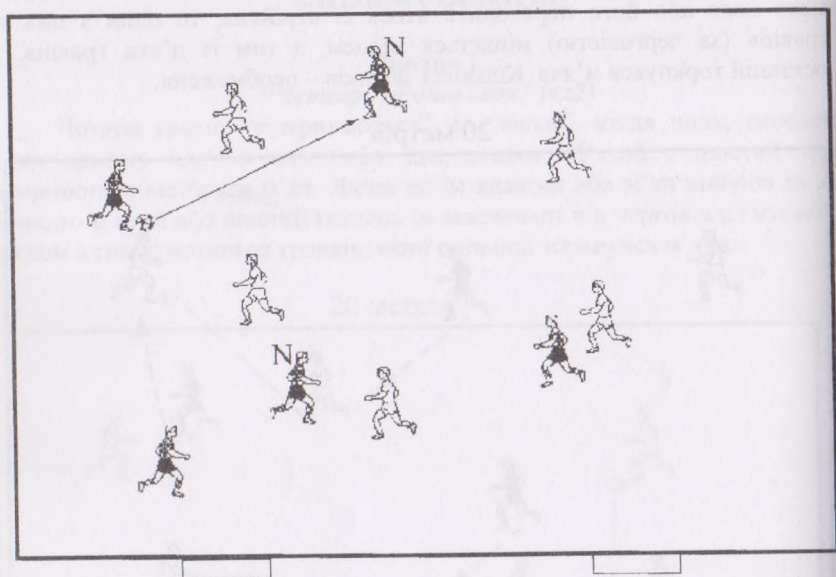
20 метрів



Вправа 3.

"Гра 5х3 в "квадраті" 15х30 м".

Команда, яка складається з трьох гравців, грає без обмеження кількості дотиків. Команда, в складі якої п'ять футболістів, грає в один дотик.

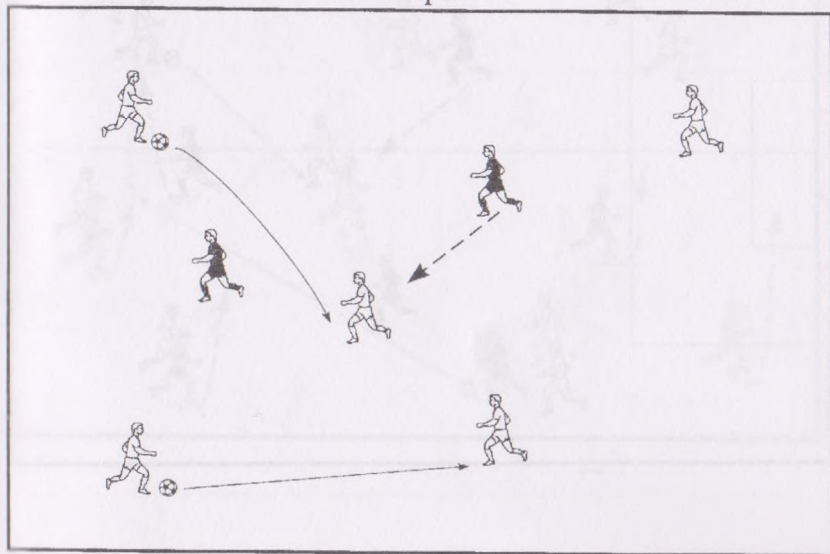


Вправа 4.

“П’ять проти двох двома м’ячами” (5х2, два м’ячі)

П’ять гравців “відкриваються” на вільні місця поля, передають один одному м’яч в два дотики. Два гравці намагаються відібрати будь-який м’яч. Якщо їм це вдасться, або один із м’ячів “вийшов» за межі поля, то один з двох гравців, що відбирали м’яч (за черговістю) міняється місцем, з тим гравцем, який останній торкнувся м’яча.

20 метрів

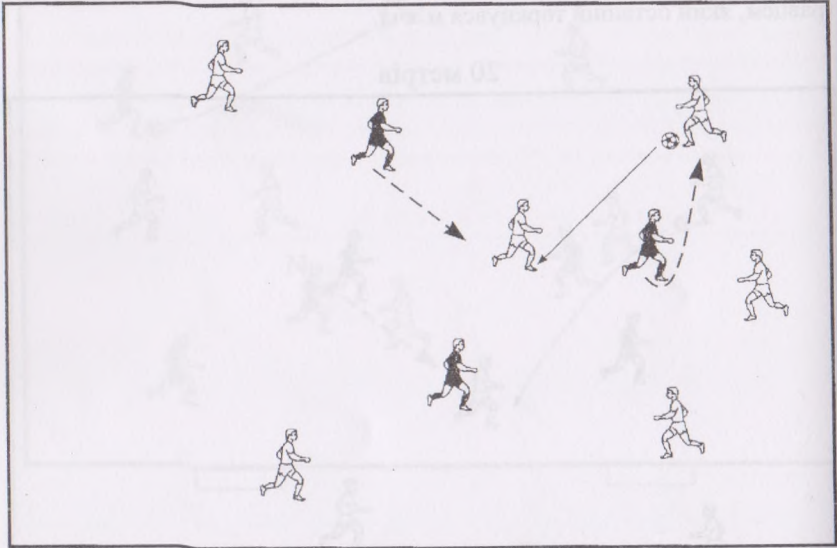


Вправа 5.

“Шість проти трьох” (6х3)

Шість гравців передають м'яч один одному в один дотик. При відбо м'яча три гравці утримують його без обмеження кількості дотиків.

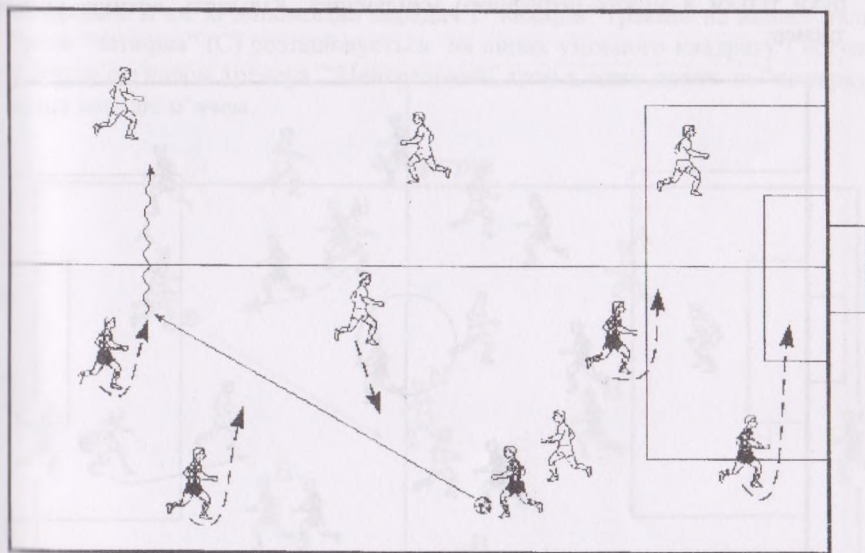
20 метрів



Вправа 6.

"Тримання" м'яча 5х5".

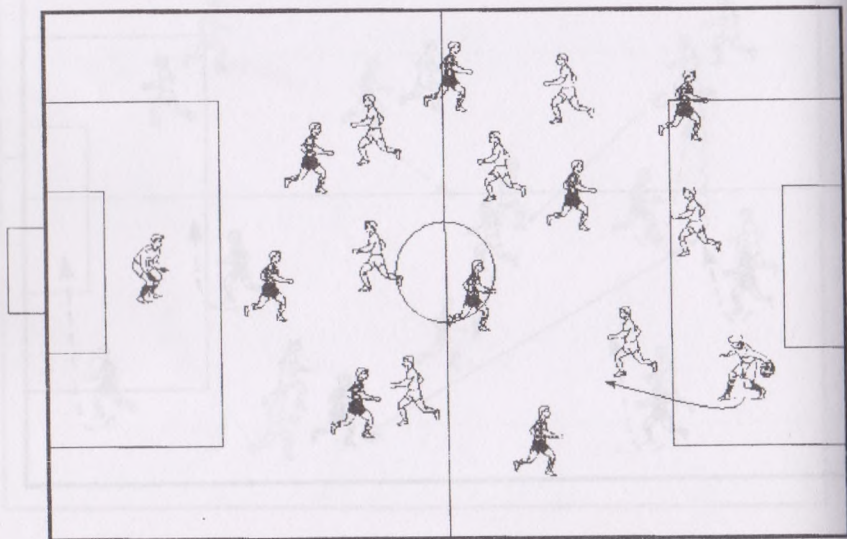
Гра 5х5 на половині футбольного поля. Завдання команд – зробити найбільшу кількість передач на половині суперника. Передачі на своїй половині поля не враховуються.



Вправа 7.

“Тримання м'яча” (8x8 або 9x9)

Команда з восьми або дев'яти гравців утримує м'яч якнайдовше. Інша команда намагається відібрати м'яч і, здійснивши відбір, утримує його. Воротарі обох команд грають як польові гравці, маючи право брати м'яч руками тільки в межах штрафного майданчика. Кількість дотиків визначає тренер.

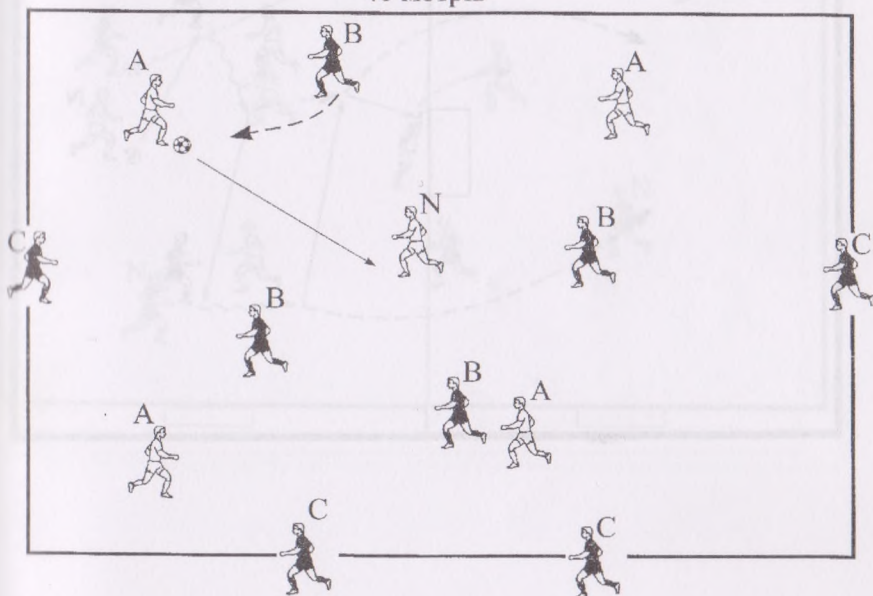


Вправа 8.

“4х4 з одним “нейтральним”

Перша “четвірка” гравців (А) “відкриваючись” на вільні місця поля, передає м’яч один одному. Друга “четвірка” гравців (В) намагаються відібрати м’яч, а заволодівши ним, виконує те ж саме, що і перша, тобто контролює м’яч за допомогою передач і “виходів” гравців на вільне місце. Третя “четвірка” (С) розташовується на лініях умовного квадрату і вступає у гру за сигналом тренера. “Нейтральний” грає в один дотик за “четвірку”, котра володіє м’ячем.

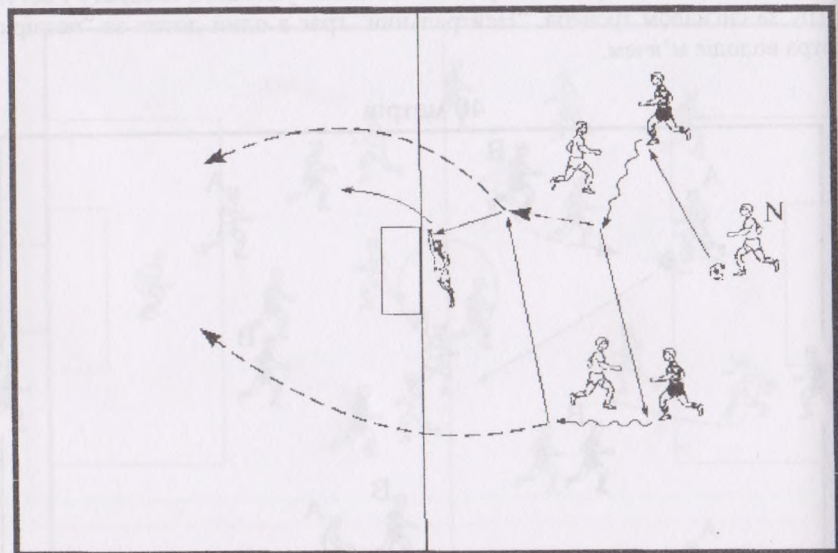
40 метрів



Вправа 9.

“Гра 2х2 з одним “нейтральним” на одні ворота”.

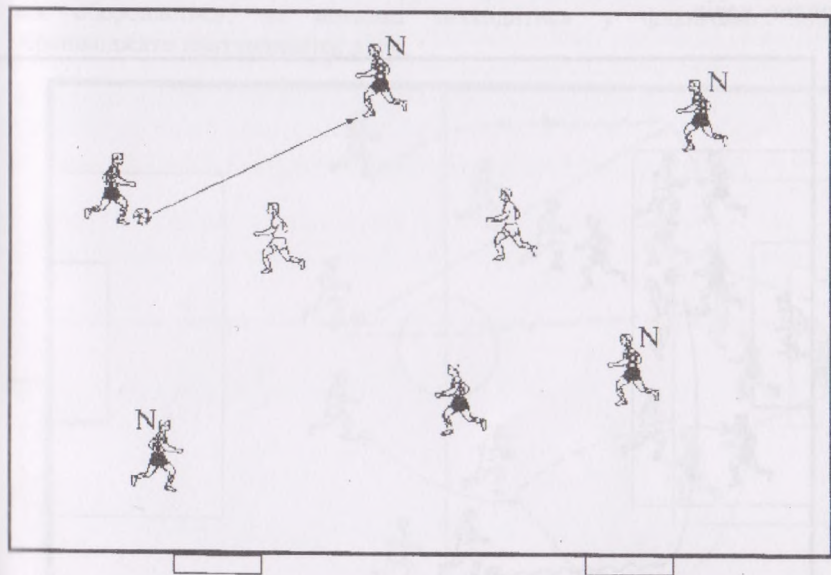
Гра ведеться довкола воріт, які захищає “нейтральний” воротар.
“Нейтральний” гравець грає за команду, яка володіє м'ячем. Перемагає команда, яка за визначений проміжок часу забила більшу кількість м'ячів у ворота.



Вправа 10.

“Гра 2x2 з чотирма “нейтральними” гравцями”.

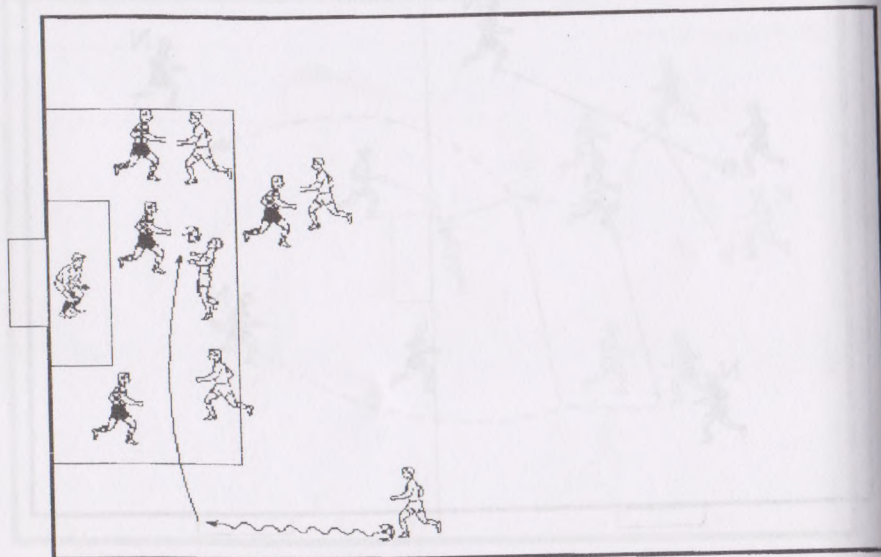
“Нейтральні” не можуть передавати м'яч один одному. Після 2-3 хвилин гри відбувається зміна: гравці, які грали 2x2, виконують роль “нейтральних”, а “нейтральні”, в свою чергу, грають 2x2.



Вправа 11.

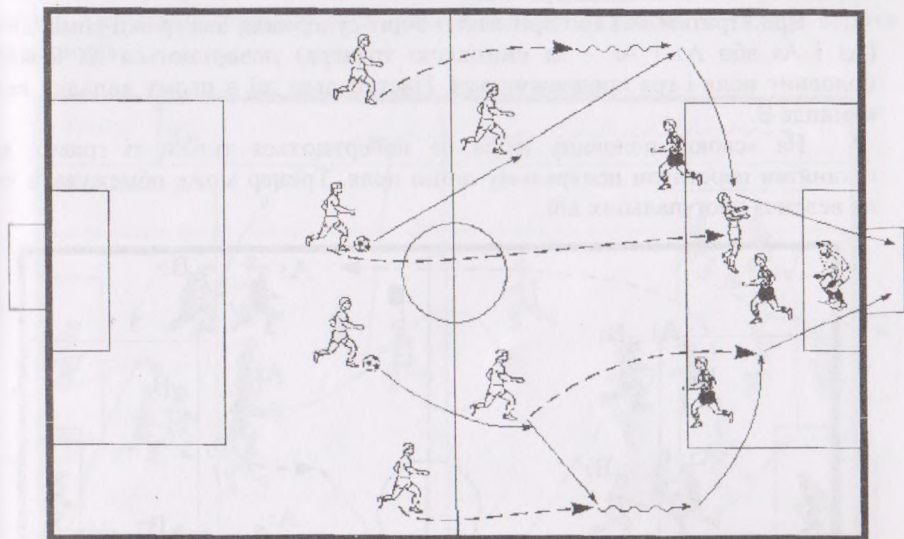
“Флангова атака з наступною передачею в центр штрафного майданчика”.

Гравець А веде м'яч вздовж бокової лінії і виконує верхову передачу в центр штрафного майданчика. Чотири нападники намагаються звільнитися від персональної опіки чотирьох захисників і виконати завершальний удар площину воріт.



Вправа 12. "Забігання".

Гра в футбол 7х3. Гравці команди, яка володіє м'ячем, за допомогою точних передач повинні перейти на половину суперника, виконати передачу в ту зону, куди "забігає" один з гравців цієї команди. Гравець, який виконує "забігання", повинен наздогнати м'яч, провести його вздовж бокової лінії і зробити націлену передачу в центр штрафного майданчика. Гравці команди, яка обороняється, не повинні знаходитися у флангових зонах і перешкоджати наступальним діям.



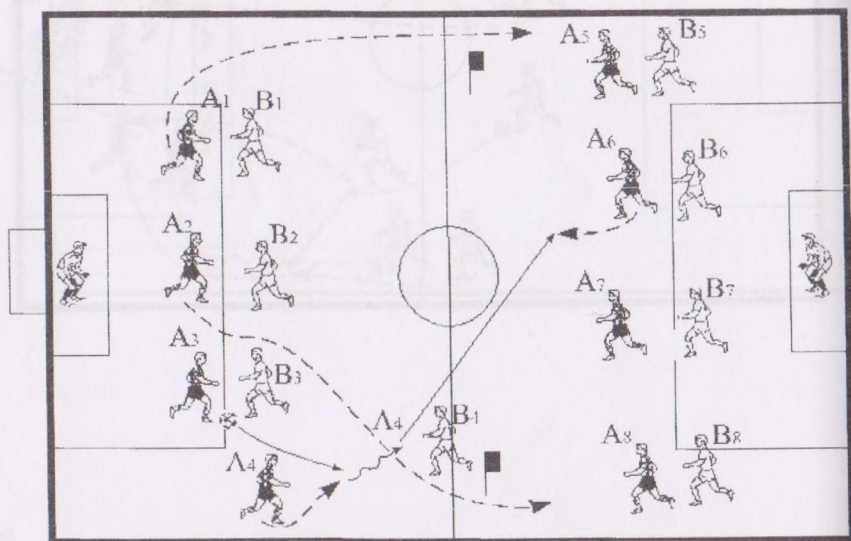
Вправа 13.

“Гра 9х9 з використанням маневру “забігання”.

Завдання гравців команди А – виконати передачу на протилежну половину футбольного поля. Гравці команди В перешкоджають виконанню передачі. Якщо ж команді А вдається виконати передачу на протилежну частину поля, то гравці А₁ і А₂ або А₃ і А₄ (за вказівкою тренера) швидко переходять флангами, здійснюючи маневр «забігання» за спину партнера, на протилежну половину поля і атакують ворота суперника разом з четвіркою нападників своєї команди (гра 6х4).

При втраті м'яча або при взятті воріт суперника два гравці команди А (А₅ і А₆ або А₇ і А₈ – за вказівкою тренера) повертаються на «свою» половину поля і гра продовжується. Наступальні дії в цьому випадку веде команда В.

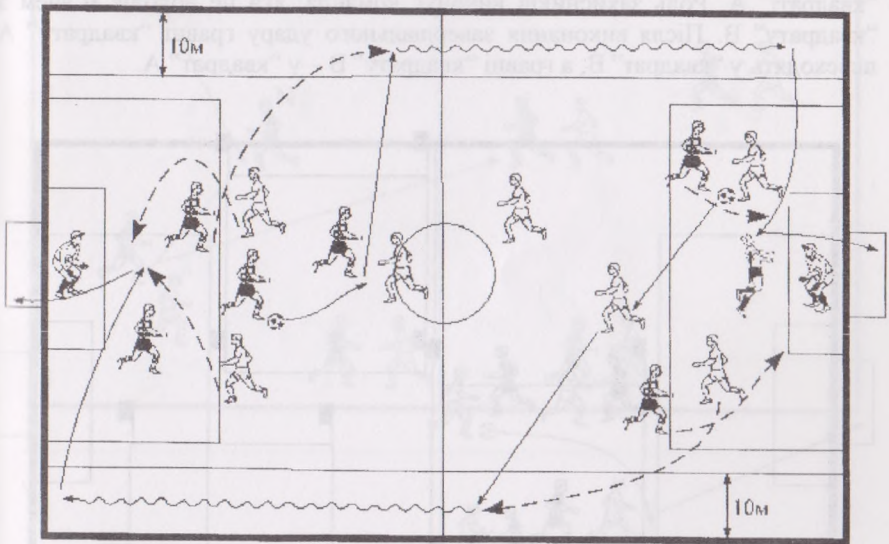
На «свою» половину поля не повертаються тільки ті гравці, які останніми перетнули центральну лінію поля. Тренер може обмежувати час на ведення наступальних дій.



Вправа 14.

“Гра 7х7 з метою вдосконалення ефективності флангових атак”.

Чотири гравці команди А і три – з команди В розташовуються на одній половині футбольного поля. На іншій – знаходяться три гравці команди А і чотири – з команди В. З двох боків поля розмічаються “коридори”, шириною 10м. Команда, яка володіє м’ячем, виконує передачу в “коридор” тому захиснику, який підключився до наступальних дій. Завдання цього захисника – завершити атаку націленою передачею з флангу в штрафний майданчик суперника. В завершальній стадії беруть участь всі гравці групи атаки. Перемагає команда, яка забила більшу кількість м’ячів у ворота суперника.



Вправа 15.

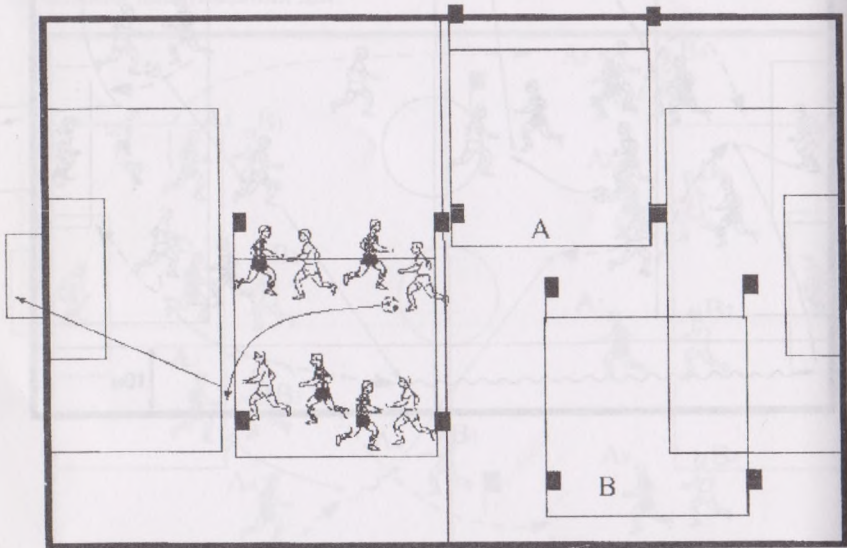
“Гра в “квадрат” з організацією завершального удару”.

Варіант 1.

Футболісти грають у “квадрат” (3x2, 3x3, 4x3, 4x4). Кількість дотиків – необмежена. Завдання команди, що володіє м’ячем – вивести на ударну позицію одного із гравців з метою виконання завершального удару по площині воріт. Переможець визначається за кількістю виконаних ударів або забитих у ворота м’ячів.

Варіант 2.

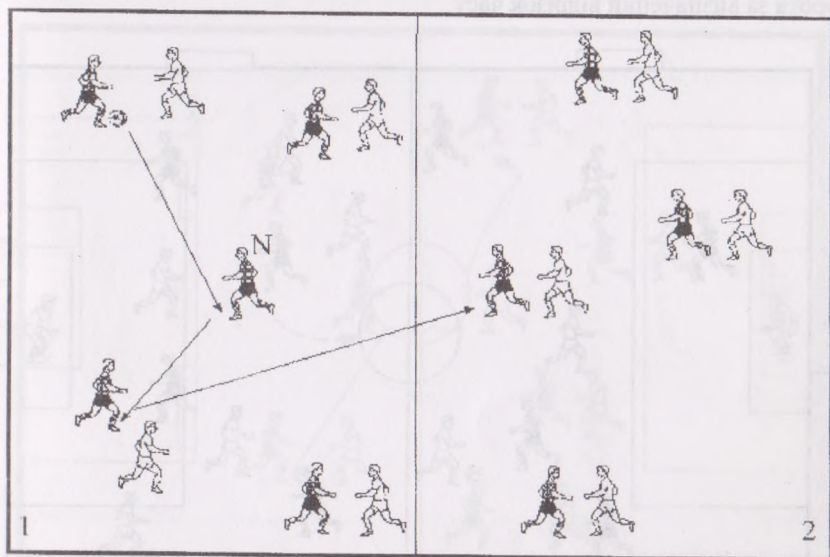
В різних частинах футбольного поля ведеться гра в двох “квадратах” 4x4. За сигналом тренера ворота атакує команда, яка володіє м’ячем у “квадраті” А. Роль захисників виконує команда, яка не володіє м’ячем у “квадраті” В. Після виконання завершального удару гравці “квадрату” А переходять у “квадрат” В, а гравці “квадрату” В – у “квадрат” А.



Вправа 16.

“Гра в двох “квадратах”.

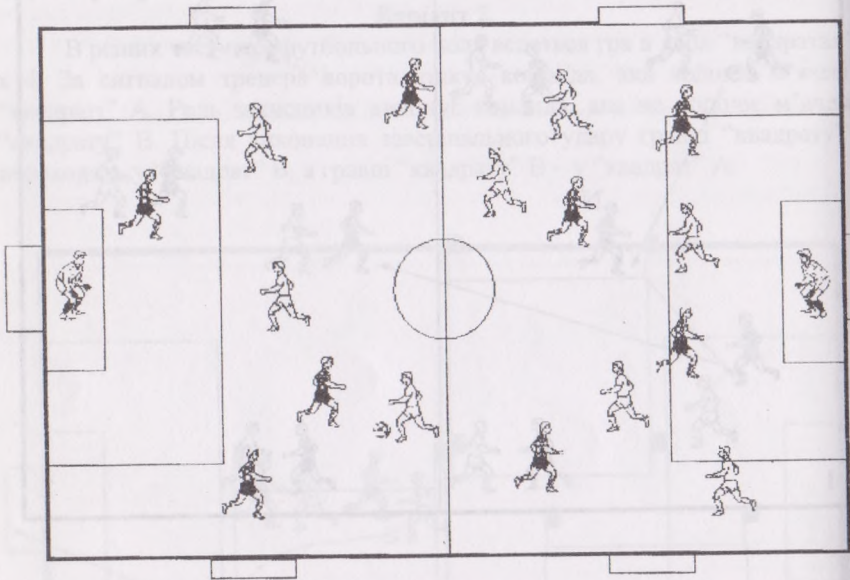
В першому – гра 4х4 з “нейтральним” в два дотики. У другому – 4х4 - без обмеження дотиків. За сигналом тренера м’яч передається в інший “квадрат” своєму партнеру: А-А, В-В. Гра проводиться серіями в 3-5 хв. Кількість передач в обидвох “квадратах” підраховується тренером.



Вправа 17.

“Гра 8x8 або 9x9 на шість воріт”

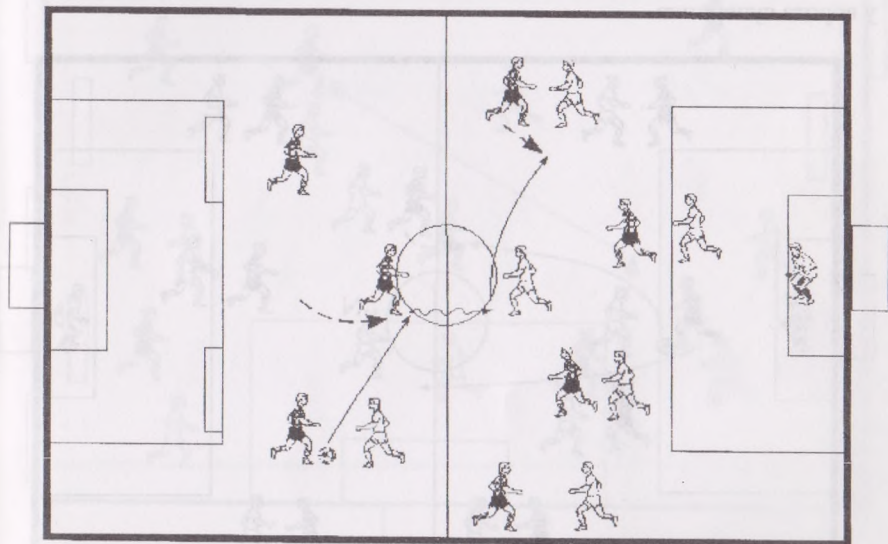
Одна команда атакує будь-які ворота, інша – захищає ці ворота. При втраті м'яча команди міняються ролями. У ворота, в які вже було забито м'яч, не дозволяється забивати знову. У великих воротах знаходяться воротарі. Перемагає команда, яка заб'є найбільшу кількість м'ячів в будь-які ворота за визначений відрізок часу.



Вправа 18.

“Гра в футбол 11х11 на одні великі та двоє малих воріт”.

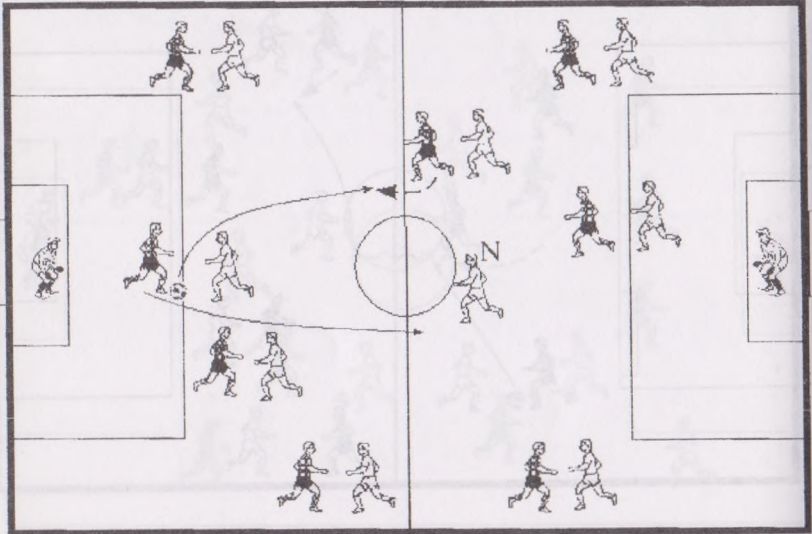
Одна з команд захищає великі ворота , в яких стоїть воротар. Друга захищає двоє воріт, що розташовані в різних кутах штрафного майданчика. На своїй половині поля число дотиків у будь-якої з команд обмежено до двох. Крім цього, можуть бути введені обмеження щодо часу ведення наступальних дій. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника.



Вправа 19.

“Гра 8 х 8 з “нейтральним”.”

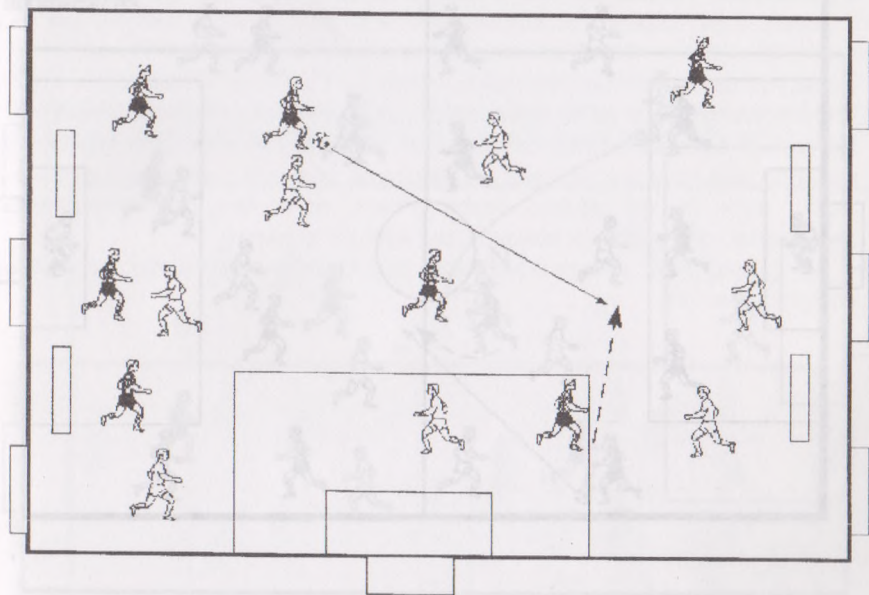
Гра в футбол на всьому футбольному майданчику. Кожна “четвірка” грає на своїй половині поля. “Нейтральний” гравець діє без обмежень. Гравець, який виконав передачу м'яча партнеру на іншу половину поля, переходить туди ж (гра 6х4). При втраті м'яча, один з гравців тієї команди, яка атакувала, повертається назад. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника.



Вправа 20.

“Гра 7х7 на п’ять воріт”.

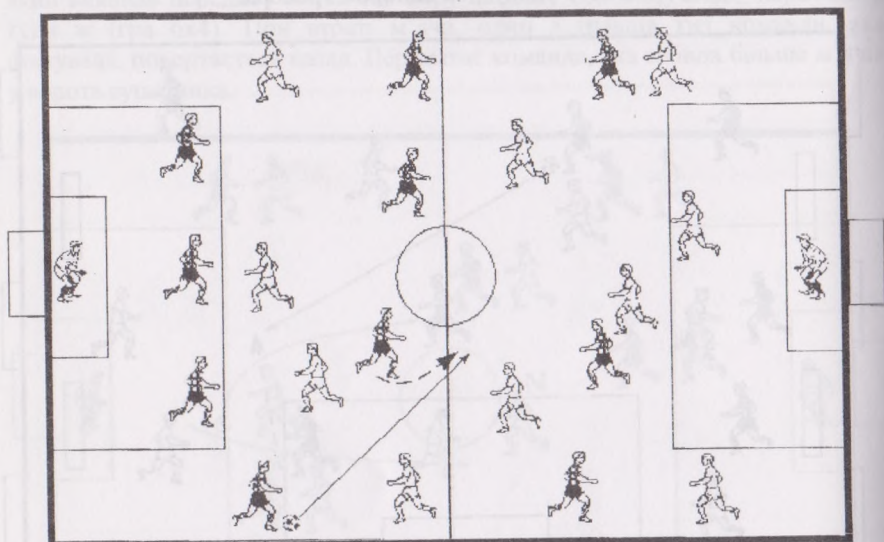
Гра в футбол на одній половині футбольного поля. М’яч можна забивати в будь-які з п’яти воріт. Кількість дотиків до м’яча та спосіб виконання завершального удару – за вибором тренера.



Вправа 21.

“Гра 11х11 двома або трьома м'ячами”.

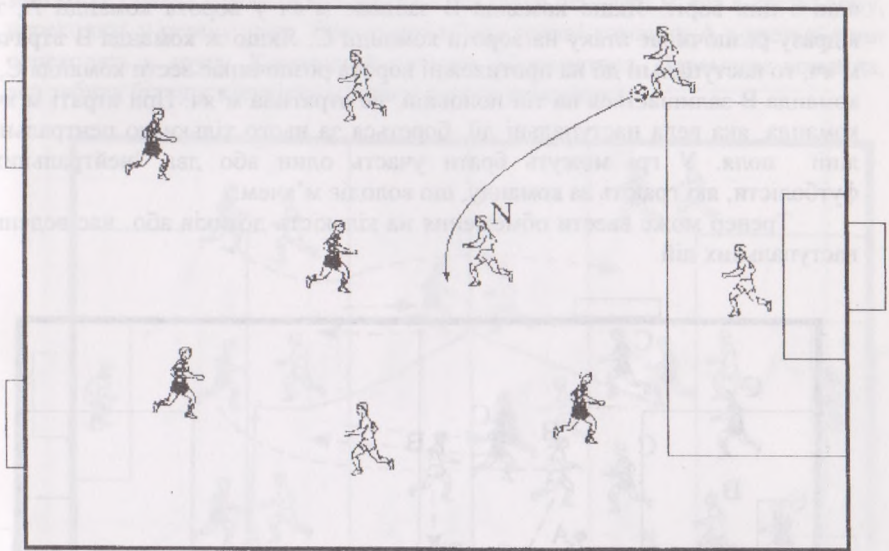
Гра в футбол на футбольному майданчику звичайних розмірів. Положення «поза грою» не фіксується.



Вправа 22.

“Гра на одні великі та двоє малих воріт з одним “нейтральним”.

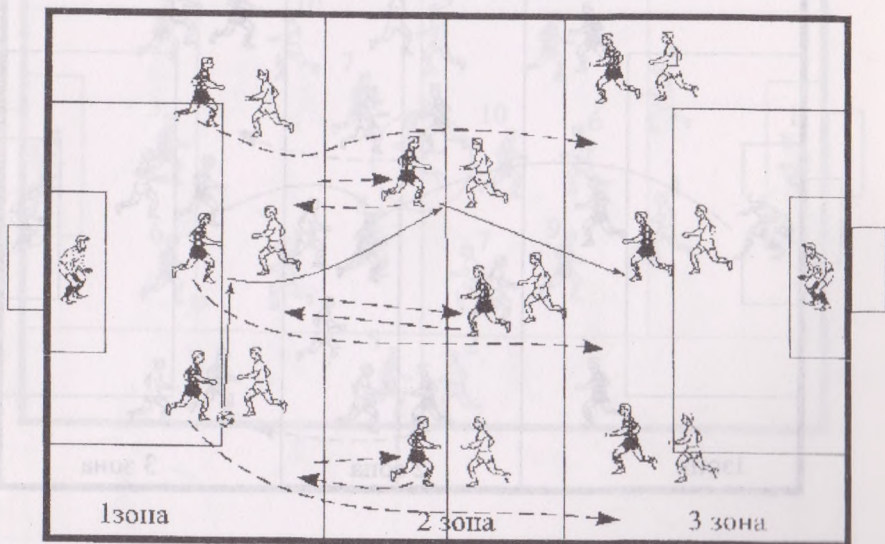
Гра на половині футбольного поля 3x3 (4x4, 5x5) з одним “нейтральним”. Одна команда захищає великі ворота, в яких знаходиться воротар. Інша – двоє маленьких воріт. Кількість дотиків до м'яча – не обмежена.



Вправа 24.

“Гра 10x10 на майданчику, з трьох зон” (варіант 1).

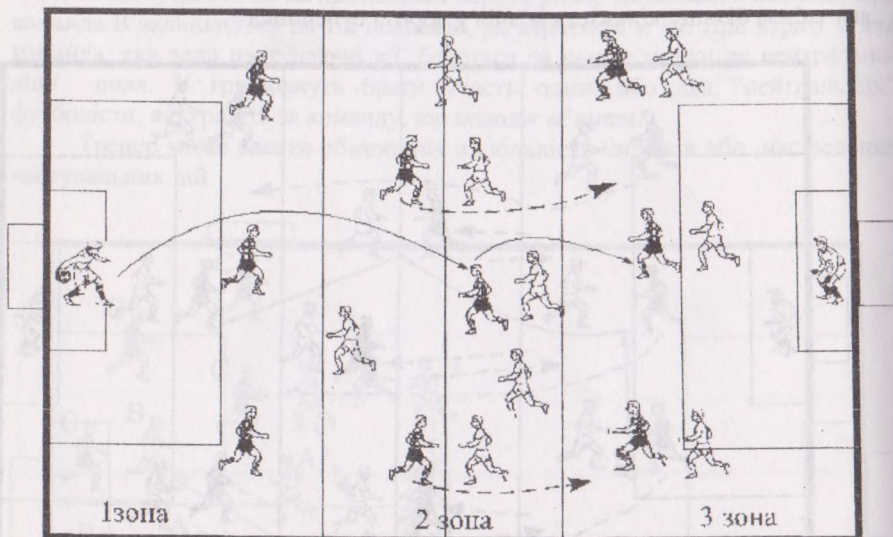
Завдання гравців команди А, яка володіє м'ячем, – передати м'яч своїм партнерам у 2-гу зону. Гравці команди В протидіють цьому. Після передачі м'яча з 2-ої в 3-тю зону гравці команди А, які знаходилися в 1-ій зоні, переходять в 3-тю зону і беруть участь в атаці воріт команди В (гра в 3-ій зоні 6х3). Гравці команди А з другої зони після передачі м'яча в третю зону, переходять у першу зону. При втраті м'яча гравці команди А з третьої зони переходять у другу. Команда А починає оборонятися. Перемагає команда, яка забила більшу кількість м'ячів у ворота суперника.



Вправа 25.

“Гра 10x10 на майданчику, з трьох зон” (варіант 2).

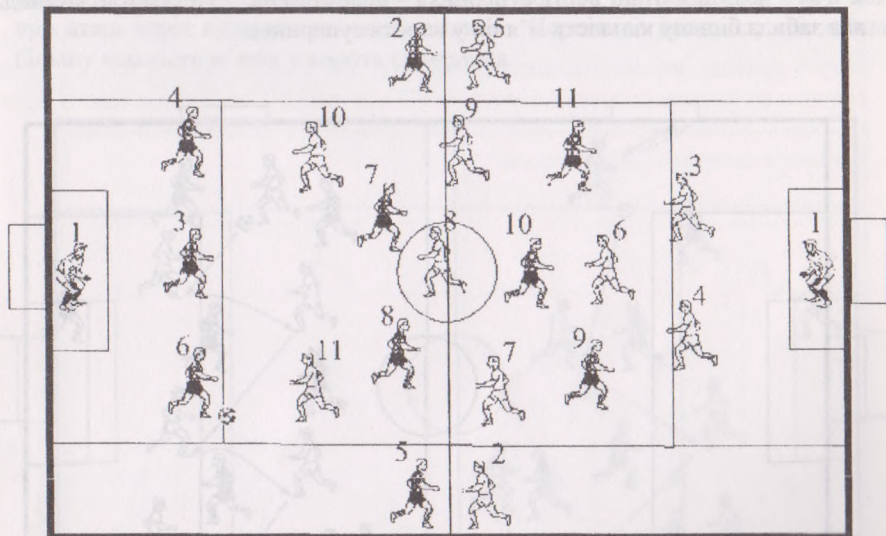
Воротар команди А вводить м'яч в 2-гу зону. Гравці тієї команди, яка оволоділа м'ячем, передають його в 1-шу або 3-тю зони своїм партнерам і також переходять в цю зону, беручи участь в наступальних діях. Після втрати м'яча або при взятті воріт півзахисники (гравці 2-ої зони) повертаються в середню зону. Перемагає команда, яка заб'є більшу кількість м'ячів у ворота суперників.



Вправа 26.

“Гра 11х11 з виконанням персональних завдань крайніми захисниками”.

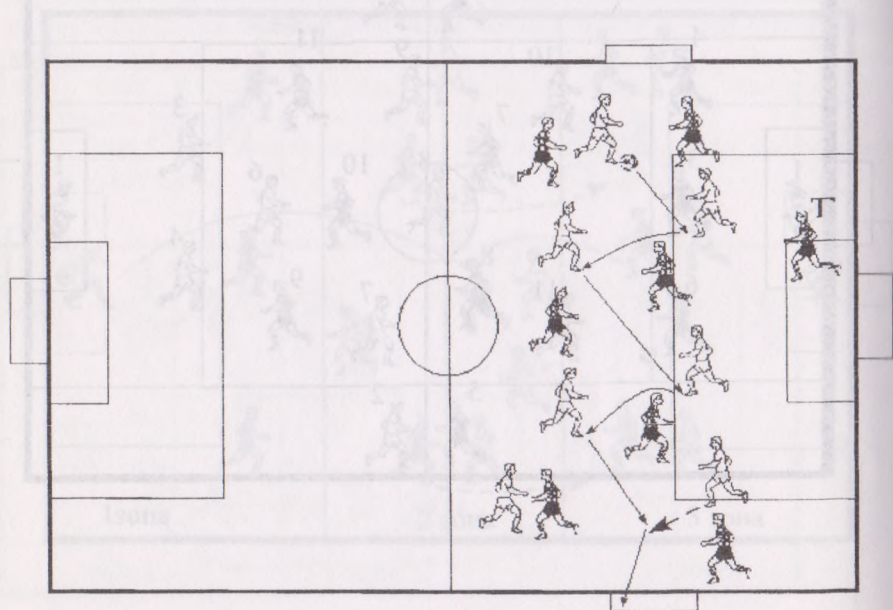
Гра в футбол з метою забити якнайбільшу кількість м’ячів у ворота суперника. Гравці №2 і №5 можуть взаємодіяти з партнерами, не залишаючи меж своєї зони. Завдання інших гравців – якнайчастіше задіювати в наступальних маневрах гравців №2 і №5.



Вправа 27.

“Атака воріт суперника за сигналом”.

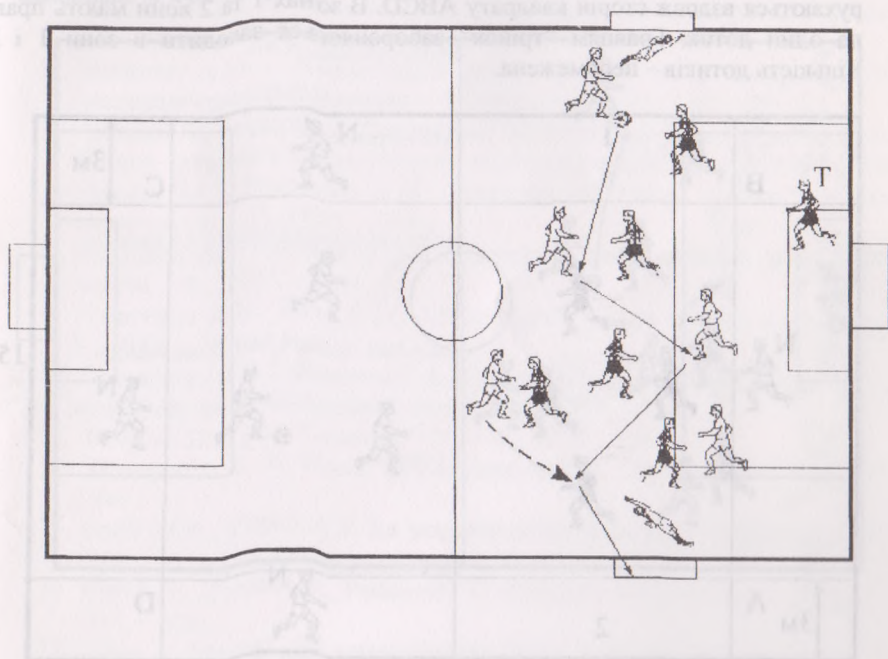
Гра в футбол 7х7 на одній половині футбольного поля. Ворота знаходяться на бокових лініях. Команда, яка веде наступальні дії, намагається за допомогою точних передач контролювати м'яч і за сигналом тренера організує атаку на ворота суперника. Кількість дотиків під час “тримання” м'яча – два, при атаці воріт суперника - необмежена. Перемагає команда, яка забила більшу кількість м'ячів у ворота суперника.



Вправа 28.

“Атака за сигналом тренера у будь-які ворота”.

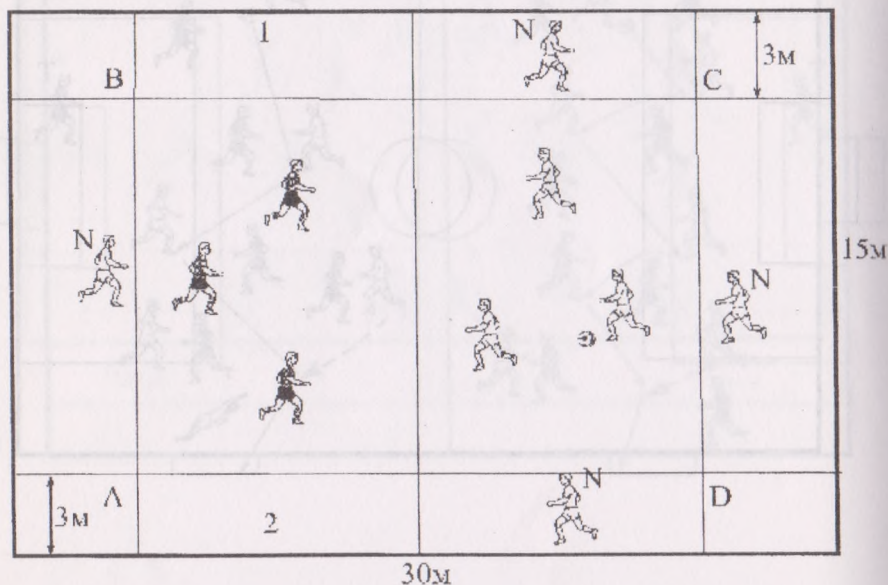
Гра в футбол 5x5 на одній половині футбольного поля. Ворота знаходяться на бокових лініях. Кожна з команд, яка веде наступальні дії, намагається за допомогою точних передач якнайдовше контролювати м'яч. За сигналом тренера, команда яка володіє м'ячем, організовує атаку на будь-які ворота, які захищають воротарі. Кількість дотиків під час “тримання” м'яча – два, при атаці воріт суперника – необмежена. Перемагає команда, яка забила більшу кількість м'ячів у ворота суперника.



Вправа 29.

“Гра 3х3 з чотирма “нейтральними”, які діють у вказаних зонах”.

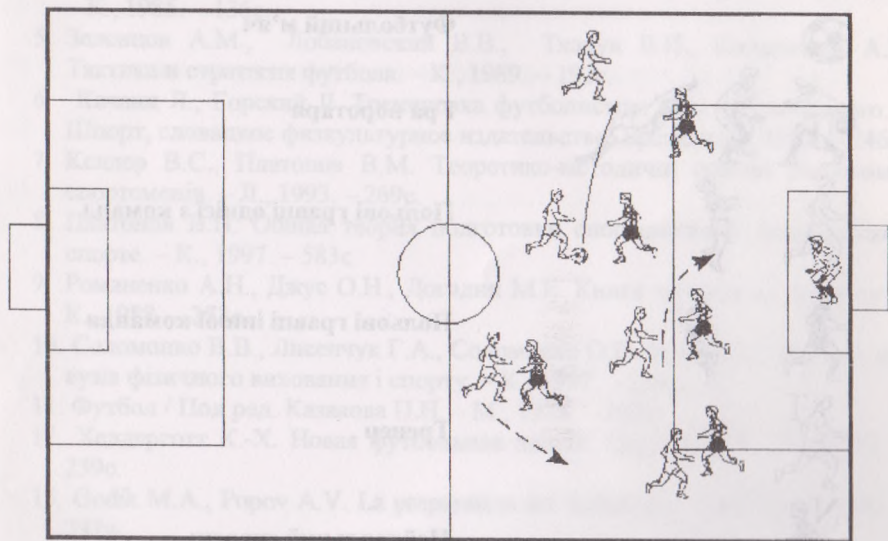
Гра в футбол на майданчику 15х30м, ширина зон – 3м. Завдання гравців, які ведуть наступальні дії – створення та реалізація гольового моменту, а гравців, які захищаються, - відбір м'яча і початок власної атаки. Одна із “трійок” намагається “завести” м'яч за лінію АВ, друга – за лінію CD. Кожну з цих ліній “охороняє” один “нейтральний” гравець, який має право рухатися тільки вздовж “своєї” лінії. Ці два “нейтральні” гравці відбирають м'яч у гравців, які ведуть наступальні дії. Два інших “нейтральних” гравці рухаються вздовж сторін квадрату ABCD. В зонах 1 та 2 вони мають право на один дотик. Гравцям “трійок” забороняється заходити в зони 1 і 2. Кількість дотиків – необмежена.



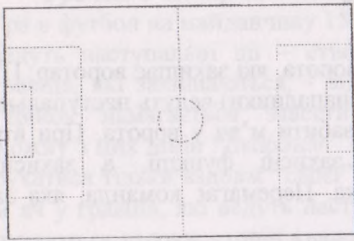
Вправа 30.

“Гра 5х5 в одні ворота (гравці лінії атаки проти гравців лінії оборони)”.

Гра на половині футбольного поля в одні ворота, які захищає воротар. П'ять гравців лінії атаки (три півзахисники і два нападники) ведуть наступальні дії проти “п'ятірки” захисників, намагаючись забити м'яч у ворота. При втраті м'яча гравці лінії атаки виконують захисні функції, а захисники розпочинають атакувати ворота суперника. Перемагає команда, яка заб'є найбільше м'ячів у ворота.



УМОВНІ ПОЗНАЧКИ



Футбольне поле (ворота, бокові лінії, лінії воріт, воротарський та штафний майданчик, центральне коло)



Футбольний м'яч



Гра воротаря



Польові гравці однієї з команд



Польові гравці іншої команди



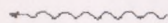
Тренер



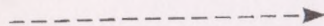
Нейтральний гравець



Удар, передача м'яча



Ведення м'яча, дриблінг



Пересування гравців без м'яча



Прапорець

Малі ворота

ЛІТЕРАТУРА

1. Базилевич О.П., Зеленцов А.М. Моделирование тренировочных занятий футболистов. – В кн.: Управление процессами восстановления в спортивной тренировке. К.: КГИФК, 1973, с. 101-108.
2. Боберський І. Забави та ігри рухові. Копаний м'яч. – Ч.Ш. – Л., 1906. – 37с.
3. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М., 1994. – 81с.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К., 1985. – 136с.
5. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.П., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия футбола. – К., 1989. – 192с.
6. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов: Пер. со словацкого. – Шпорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984. – 246с.
7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л., 1993. – 269с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., 1997. – 583с.
9. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – К., 1988. – 253с.
10. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для вузів фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 288с.
11. Футбол / Под ред. Казакова П.Н. – М., 1978. – 256с.
12. Хеддерготт К.-Х. Новая футбольная школа. Пер. с нем. – М., 1976. – 239с.
13. Godik M.A., Popov A.V. La preparation del futbolista. – Barcelona, 1992. – 397p.
14. Klelak D., Kosmol A., Perkowski K. Podstawy teorii treningu. – Warszawa, 1993. – 218s.
15. Oliva A. Manuel del entrenador de futbol moderno. – Barcelona, 1994. – 197p.
16. Palfai J. Nowoczesny trening pilkarza. – Warszawa, 1967. – 223s.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Загальні поняття про техніко-тактичну підготовку футболістів.....	5
Розділ 1. Вправи з м'ячем, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності	6
1.1. Вправи з м'ячем у "двійках"	6
1.2. Вправи з м'ячем у "трійках"	26
1.3. Вправи з м'ячем у великих коаліціях	56
Розділ 2. Ігрові вправи та ігри техніко-тактичного спрямування „.....	80
Умовні позначення	110
Література	111

8. Ланков Б.Н. Основы техники подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К., 1997. - 283с.

9. Романенко А.Н., Дяко О.Н., Долган М.Е. Книга тренера по футболу. К., 1988.

10. Соколов В.В., Яковлев Т.А., Соколов О.В. Футбол. Подготовка игроков. - К., 1997. - 288с.

11. Футбол / Под ред. Казанца П.Н. - М., 1978. - 256с.

12. Хаслеротт К.-Х. Искусство футбола. Изд. 6 том. - М., 1976. - 239с.

13. Godik M.A., Popov A.V. La preparation del futbolista. - Barcelona, 1992. - 397p.

14. Klsak D., Komol A., Piskowski K. Podstawy teorii treningu. - Warszawa, 1995. - 218s.

15. Olivs A. Manual del entrenador de futbol. - Barcelona, 1994. - 197p.

16. Paltin J. Metodology treningu futbolista. - Warszawa, 1987. - 222s.