

Кредит 2

Практичне заняття 4-5

Тема: Тема 3: Технічна підготовка у футзалі (аналіз техніки та методика навчання веденню м'яча).

Завдання: ознайомлення студентів з технікою та методикою гри у футзал (міні-футбол). На практичному занятті студенти знайомляться з елементами техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, серединою підйому, приймають участь в навчальній двосторонній грі за правилами футболу.

Студенти **повинні знати:** загальну та спеціальну техніку, правила гри, методику суддівства.

Ведення м'яча носком (середньою частиною підйому), внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ведення м'яча по прямій, по колу, по вісімці, а також між стояками.

У минулому цей прийом у футболі мав велике значення, бо мистецтво передач м'яча було на початковому етапі розвитку, й гравці віддавали перевагу веденню м'яча. Отже, ведення м'яча було необхідним засобом індивідуальної гри. Але й у сучасному футболі, коли на перший план вийшла колективна гра, значущість індивідуальної не знизилась. Безумовно, у перспективі розвитку футболу роль ведення м'яча знижуватиметься порівняно з роллю швидких і точних передач, однак потреба у веденні м'яча ніколи не буде зайвою, тому веденню м'яча треба приділяти увагу як під час початкового навчання, так і навчально-тренувального процесу. Ведення м'яча здійснюється через всілякі переміщення, в процесі яких використовуються біг та удари по м'ячу. Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу під час ведення виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч відпускають від себе на 10-12 м. При протидії суперника слід постійно контролювати м'яч і не відпускати його далі як на 1-2м. Треба зауважити, що швидкість ведення знижується через часті удари по м'ячу. Гравець веде м'яч, наносячи по ньому під час свого руху низку послідовних ударів. Щоб вести м'яч по землі, гравець ставить опорну ногу збоку від м'яча, в той самий час другою

ногою починає рух уперед. Перш ніж дати їй опуститися на землю, гравець ударяє нею м'яч у необхідному для нього напрямку, після чого рухається далі, наносячи черговий удар по м'ячу, але вже іншою ногою. Ведучи м'яч, гравець може наносити удари по ньому будь-якими місцями ступні тільки однієї ноги або по черзі обома ногами.

Напрямок і характер ударів по м'ячу залежить від різних умов, і в першу чергу - від намірів гравця і обставин на полі, які його оточують. Ведучи м'яч у безпосередній близькості від суперника, гравець не відпускає його далеко від себе. З цією метою він акуратно штовхає його вперед або злегка вдаряє носком під м'яч, надаючи йому обережного обертання, що не дає змоги м'ячу далеко відскакувати. Але гравцю не завжди буває вигідно, щоб м'яч весь час перебував у нього в ногах. У епізоді, коли гравець обігнав суперника, і перед ним на великій відстані немає гравців, які обороняються, слід надсилати м'яч сильно вперед, але саме на таку відстань, подолавши яку гравець зміг би знову оволодіти м'ячем раніше суперника й перейти для подальших дій. Подолавши відносно велику відстань без м'яча, гравець забезпечує собі велику швидкість і свободу дій, а також змогу легше відірватися, втекти від суперників, які його переслідують, вигравши тим самим у відстані та в часі.

На практиці футболіст повинен вміти застосовувати таю три способи ведення м'яча ногою:

- а) внутрішньою частиною підйому;
- б) зовнішньою частиною підйому;
- в) середньою частиною підйому.

Вибір способу ведення передусім залежить від обставин. Так, під час ведення у прямому напрямку майже не виникає складнощів, пов'язаних з вибором способів ведення. Однак вибір утруднюється, якщо ведення м'яча об'єднується з іншими завданнями (наприклад, зміна напрямку руху), а також, якщо перед веденням або під час нього потрібно використати інші елементи техніки. Вибір способу ведення залежить також від місцезнаходження суперника. Якщо суперник біжить поруч то м'яч треба вести по можливості дальньою від нього ногою, внутрішньою стороною ступні.

Опанування того чи іншого способу ведення м'яча залежить також від швидкості бігу. Під час повільного бігу можна застосувати будь-який вид. Під час швидкого бігу краще вести м'яч зовнішньою або середньою частиною підйому.

Під час бігу поздовжня вісь стопи повністю збігається з напрямком бігу або трохи відхиляється від нього у бік внутрішньої частини ступні. Тому під час швидкого, бігу складніше вести м'яч внутрішньою частиною підйому так, щоб не порушити ритм бігу.

Найчастіше футболісти обирають способи ведення м'яча залежно від антропологічних даних. Так гравці з Х-подібними ногами (близько зведенні коліна) звичайно ведуть м'яч внутрішньою частиною підйому, а гравці з О-подібними ногами - зовнішньою частиною.

Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому (мал.20) Гравець ударяє м'яч перед собою внутрішньою частиною підйому. Під час бігу носок ведучої ноги перед зіткненням з м'ячем трохи вивертається на зовні. Коліно дещо відведено від поздовжньої осі. Ступня не напружена. Тулуб прямий або дещо нахилений уперед і трохи повернутий у напрямку вертикальної осі опорної ноги. Погляд у момент зіткнення з м'ячем спрямований на нього, а поле проглядається периферичним зором. Між двома зіткненнями ноги з м'ячем голова на мить піднімається для оцінювання, і тоді периферичний зір контролює м'яч.

Ведення буде виконуватися правильно лише тоді, коли м'яч буде постійно перебувати під контролем, темп бігу і частота кроків не порушуються, м'яч немовби прив'язаний до ноги гравця. Якщо футболіст тримає м'яч близько від себе, тоді супернику дуже важко відібрати м'яч.



мал.20

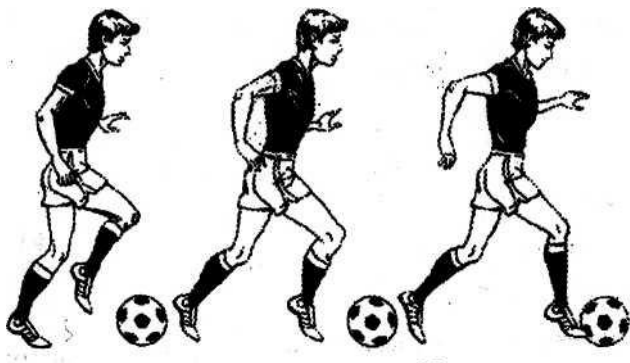
Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, (мал.21) Поздовжня вісь

ступні ноги, яка веде м'яч, у момент удару повернута всередину. Коліно наближене до поздовжньої осі тулуба. Ступні розслаблені й повернуті в середину. У результаті ступні немовби нависає над м'ячем, поверхня зіткнення з м'ячем збільшується. Через анатомічну будову суглобів гомілки ступні ноги можна більше повернути всередину, ніж назовні. Через те і ведення м'яча цим способом надійніше і вільніше.



мал.21

Ведення м'яча серединою підйому, (мал.22) це один із складних способів у міні-футболі. Гравець проштовхує м'яч перед собою серединою підйому. Удар по м'ячу відбувається при відтягнутій униз ступні. Положення голови, рук, тулуба таке саме, як під час ведення внутрішньою частиною підйому. Але поздовжня вісь стопи у момент зіткнення з м'ячем постійно спрямована вперед. Коліно під час руху перебуває у площині поздовжньої осі тіла. Повертання тулуба майже непомітне. Цей спосіб ведення м'яча сприяє безперервному бігу. Напрямок поздовжньої осі майже повністю збігається з напрямком стопи дід час бігу. Однак надійність ведення середньою частиною підйому невелика, бо поверхня м'яча, якою керують, порівняно невелика.



мал.22

Футболіст прагне навчитися вести м'яч з максимальною швидкістю, яка

залежить від техніки володіння м'ячем і від швидкості бігу. Абсолютна швидкість бігу у футболістів розвивається спеціальними методами, а техніка - вдосконалюється за допомогою спеціальних вправ. Поєднання рухів, що виконуються на великій швидкості, можна добитися за допомогою сполученого методу.

Удосконалювати виконання ведення м'яча можна зміною напрямів (по дузі, зигзагоподібним, з обведенням стояків), швидкості, поєднання ведення з будь-яким іншим прийомом (ударом, зупинкою), з опором. Удосконалення ведення і обведення здійснюється в ігрових вправах і двосторонніх навчальних іграх.

Програма початкового навчання веденню м'яча.

- ознайомити зі значенням ведення м'яча у процесі гри;
- показати способи ведення м'яча.

Другий етап:

- звернути увагу на те, що стопа під час удару по м'ячу має бути розслабленою;
- вимагати, щоб після двох дотиків до м'яча футболіст підіймав голову і оцінював обставини на полі;
- поставити умову: за часовою стрілкою м'яч ведеться зовнішньою частиною підйому, проти часової стрілки - внутрішньою;
- вимагати, щоб постійно змінювався спосіб ведення м'яча;
- вимагати, щоб після сигналу футболісти робили прискорення з м'ячем.

Засоби навчання т методичні вказівки.

1. Ведення м'яча однією ногою під час ходьби.
2. Ведення м'яча ш різній швидкості (при цьому зберігати ритм руху).
3. Ведення м'яча по колу діаметром 10-15 м. За сигналом зміна напрямку руху (узгодженість рухів під час поворотів, постійний контроль м'яча).
4. Ведення м'яча вісімкою.
5. Ведення м'яча за звуковим, а згодом і зоровим сигналом у певному напрямку.

Третій етап навчання:

- поставити за умову: на кожних два кроки - один дотик м'яча.

Четвертий етап:

- вимагати, що футболісти, під час ведення. М'яча здійснювали зоровий контроль за обставинами на полі.

Вправи для навчання веденню м'яча:

1. Ведення м'яча по прямій, по колу, із обведенням стояків у поєднанні з передачами і ударами в ціль.

2. Гравець повільно веде м'яч. По сигналу посилає його на 6-8 м вперед, доганяє веде далі.

3. Ведення м'яча навколо стояків, прапорців, що розташовані на різних відстанях один від одного.

4. Ведення м'яча в поєднанні з іншим прийомами. Наприклад: а) отримання передачі від партнера, ведення навколо 3-5 стояків, удар по воротах або передача партнеру; б) почергове ведення м'яча гравцями у парах з передачами його один одному по сигналу; в) гравець веде м'яч, грає в „стінку" з своїм партнером, продовжує ведення із наступним ударом по воротах або передачею партнеру. .

5. Розташування групи з 5-8 гравців у зустрічних або паралельних колонах, у шеренгах, колонах. Почергове ведення м'яча зі зміною місць у поєднанні із зупинками, передачами і ударами по воротах.

6. Гравець кидає м'яч партнеру, який зупиняє його будь-яким способом, веде вперед і виконує удар по воротах з 15-20 м.

7. Ведення м'яча в квадраті поточно один за одним з наступним ударом в сітку воріт.

8. Гравець 1 викидає м'яч, дотримуючись правил гри, на груди гравцю 2, який зупиняє м'яч грудьми, веде його і виконує удар в ціль. Потім підбирає м'яч і стає на місце того, що викидав. Гравець, що викидав м'яч, переміщається в колону за гравцем 2.3-4 гравці стають на лінії штрафної площі спиною до воріт, перед ними на відстані 5-6 м лежать м'ячі. По сигналу гравці роблять ривок до м'ячів, ведуть їх до воріт і виконують удар у ворота з лінії штрафної площі.

9. Гравець 1 веде м'яч майже до лінії воріт і, не зупиняючись, передає його низом у штрафну площу. Гравець 2 набігає на м'яч і виконує удар по воротах. З іншої сторони веде м'яч гравець 3 і передає його гравцю 4. Гравець 2 біжить за

м'ячем і, передавши його черговому гравцю, стає гравцем 5, а гравець 4 – за гравцем 6 і т.д.

10. Ведення м'яча з обведенням суперника: один гравець веде м'яч по умовному коридору, другий гравець надає опір або прагне відібрати м'яч у гравця, що веде, застосовуючи фінти, перший гравець прагне обвести другого і вийти з м'ячем вперед. Потім вони міняються ролями.

Помилки під час ведення м'яча. Найсерйозніша помилка у переважної кількості гравців гад час ведення м'яча полягає в тім, що вони весь час дивляться на м'яч. Отож, вони не бачать обставин, що їх оточують, і втрачають багато сприятливих моментів. Ось чому гравці, ведучи м'яч, повинні вміти одночасно дивитись і на м'яч, і на поле, щоб не втратити найменшої можливості в обставинах на полі, що неперервно змінюються, передати м'яч або вдарити по воротах. Можна вести м'яч не лише по землі, а весь час тримати його в повітрі, вдаряючи по ньому для цього ногами знизу злегка вгору і вперед і не даючи йому спуститися на землю.

Характерні помилки:

- гравець веде м'яч перед собою, жорстко вдаряючи по м'ячу. В цьому разі складніше відчувати рух;
- гравець торкається м'яча напруженою ступнею;
- гравець відпускає м'яч далеко від себе;
- верхня частина тулуба напружена;
- під час ведення м'яча порушується ритм бігу;
- у ході ведення гравець використовує лише одну ногу.