

## Кредит 2

### Практичне заняття 1

**Тема 3:** Технічна підготовка у футзалі (Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням у футзалі).

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

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

Методика навчання елементам техніки гри без м'яча у футзалі (міні-футболі) входить у підготовчу частину заняття.

Навчання і удосконалення техніки не можливі без розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість. Тому дуже важливо суворо дотримуватися методичних рекомендацій по розвитку цих якостей.

У процесі навчання і удосконалення техніки пересування використовуються засоби і методи загальної і спеціальної фізичної підготовки з таких видів спорту, як легка атлетика, баскетбол, гімнастика, а також елементи різних рухливих ігор.

Послідовність навчання проходить в такому порядку: стійка футболіста; біг звичайний (рівномірний із зміною швидкості і напрямку, темпу і ритму руху); зупинки (кроком і стрибком); повороти (вперед і назад, переступанням і стрибком); біг спиною вперед, перехресними і приставними кроками; поєднання різних способів бігу; стрибки (з місця, відштовхуючись двома ногами, з розбігу, відштовхуючись однією і двома ногами); поєднання різних прийомів пересувань.

Вправи повинні відображати специфіку пересувань футболістів. Широко застосовуються засоби з інших видів спорту. Особливу увагу надається стартовому ривку, що пов'язано із засвоєнням правильної стійки футболіста.

Ось деякі вправи:

Вправа 1. Із стійки футболіста підвестися навшпиньки, повернутися у вихідне положення.

Вправа 2. У стійці на навшпиньки, ноги на ширині плечей, перевести вагу тіла з однієї ноги на іншу (повторити кілька разів).

Вправа 3. Переміщення боксерським кроком у різних напрямках.

Помилки: ноги розташовують широко або дуже близько одна до одної, вага тіла знаходиться на одній нозі, на всій стопі або виходить за проекцію стопи, напруженість пози (верхнього плечового поясу, м'язів, тулуба), коліна зведені всередину, незручне положення тіла, тулуб сильно нахилений вперед.

Ходьба футболіста дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості переміщення. Ходьба має чергуватися з бігом.

Біг. При навчанні техніці бігу акцент робиться на:

- умінню миттєво починати біг;
- постановку ноги на землю з положення навшпиньки;
- закінченість відштовхування;
- робота рук;
- положення загального центру ваги.

Для цього використовують такі вправи:

Вправа 1. Біг на місці з переходом на біг по прямій.

Вправа 2. Біг підтюпцем, біг із закиданням гомілок до сідниць з високим підніманням стегна на місці і в русі з переходом на звичайний біг по прямій.

Вправа 3. Біг із старту з різних положень (стоячи, судячи, лежачи, в присіді, обличчям вперед, в сторону, назад) на 40-50м.

Вправа 4. Перехід із звичайного бігу на прискорений і навпаки.

Вправа 5. Прискорення і ривки по дугах зі швидкою зміною напрямку.

Вправа 6. Перехід від звичайного бігу на біг приставними і перехресними кроками і навпаки.

Вправа 7. Біг спиною вперед, перехід на звичайний біг, на біг приставним і перехресними кроками вперед.

Вправа 8. Біг „змійкою" із зміною напрямку.

Вправа 9. Біг з наступанням на кожну точку, нанесену на дистанцію. Вправа

10. Біг за лідером, що змінює напрямок руху.

Помилки.. У техніці бігу футболіста треба виправляти ті помилки, які заважають йому грати, не прагнучи добитися техніки бігу, ідеальної з погляду легкої атлетики. Для усіх способів бігу типовими помилками є:

- неправильне положення тулуба і голови;
  - зайва напруженість м'язів верхнього плечового поясу;
- хвилеподібний рух загального центру ваги; незакінченість відштовхування.

Зупинки. Зупинки вивчають паралельно із бігом. Важливо, при навчанні звернути увагу на те, що перед зупинкою не падала швидкість бігу, яка гаситься за рахунок великого вдосконалення стопорного кроку.

Вправи на вдосконалення зупинок:

Вправа 1. Зупинка способом, що вивчається, виконується довільно під час рівномірного бігу.

Вправа 2. Те саме, але зупинки виконуються по звукових і зорових сигналах, що подаються викладачем раптово.

Вправа 3. Те саме, але зупинка в обумовленому місці.

Помилки:

- короткий стопорний крок;
- втрата рівноваги;
- зсув центру ваги на одну ногу;
- недостатнє згинання опорної ноги, сильний нахил тулуба вперед.

Повороти. Для того., щоб змінити напрям руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують поворот: переступанням, стрибком, на опорній нозі. При навчанні поворотам необхідно звертати увагу на виконання поворотів на зігнутих ногах при низько опущеному центрі ваги. Повороти виконуються в поєднанні з іншими ігровими прийомами (бігом, кроком, зупинками). Повороти вдосконалюють у таких вправах:

Вправа 1. Поворот на місці і перехід на виконання наступного ігрового прийому (бігу, стрибка, зупинки).

Вправа 2, Біг вперед. По сигналу - поворот і біг в іншому напрямку.

Вправа 3. Пересування звичайним бігом, виконання повороту в

обумовленому місці, довільно, по звукових і зорових сигналах викладача. Наприклад: група рухається бігом обличчям вперед. Завдання: „один свисток” - поворот на 180° продовження бігу: „два свистка” - поворот на 180° - рух у зворотному напрямку.

Помилки:

- поворот виконується на прямих ногах;
- на всій ступні;
- на двох ногах одночасно;
- тулуб, голова, верхній плечовий пояс зайве напружені.

Стрибки. При навчанні стрибкам гравців необхідно навчити правильному штовханню, координації рухів в без опорному положенні, м'якому приземленні. Грамотно розрахувати точку зустрічі з м'ячем, оптимальний вибір місця і час відштовхування.

Вправи для вдосконалення стрибків:

Вправа 1. Стрибки з місця і розбігу, відштовхуючись однією і двома ногами вгору, вгору - вперед, вгору - в сторону.

Вправа 2. Стрибки вгору з місця і в русі з поворотами на 90°, 360° в без опорному положенні.

Вправа 3. Стрибки з розбігу з торканням головою м'ячів, які підвішені через кожні 4 метри.

Стрибки виконуються з певного місця, довільно, по звукових і зорових сигналах викладача, з вибору гравцем способу стрибка, моменту і місця відштовхування. Наприклад: викладач з м'ячем в руках знаходиться у центрі - гравці рухаються по колу обличчям вперед; викладач підкидає м'яча вгору - гравці виконують стрибки вгору довільним способом і імітують удар по м'ячу головою.

Помилки:

- невчасний стрибок;
- неправильний вибір місця і часу відштовхування;
- пасивний рух руками і маховою ногою під час поштовху;
- втрата рівноваги при приземленні;

- постановка поштовхової ноги на всю ступню або з положення  
навшпиньки.