

Кредит 2

Практичне заняття 2-3

Тема 3: Технічна підготовка у футзалі (аналіз техніки та методика навчання ударам по м'ячу, зупинкам м'яча).

Завдання: ознайомлення студентів з технікою та методикою гри у футзал (міні-футбол). На практичному занятті студенти знайомляться та навчаються ударам по м'ячу ногою, елементами техніки удару головою по м'ячу, з елементами техніки зупинок м'яча; зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні; зупинка м'яча підошвою; зупинки м'яча, який летить, підйомом; зупинка м'яча стегном; зупинка м'яча грудьми приймають участь в навчальній двосторонній грі за правилами футзалу.

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

У футзалі (міні-футболі) удари виконують ногою і головою, вони потребують точного виконання. Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна поділити на два види: прямі та різані.

При прямому ударі м'яч летить у напрямку удару, який наноситься. Якщо ж виконується удар у будь-який бік відносно центру тяжіння м'яча, то це буде різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним можна користуватися так само, як й іншим, траєкторію удару слід вибирати (передбачати) особливо ретельно.

Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дає змогу заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, заставляти польових гравців і воротаря частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів по воротах і передач на різні відстані. По тому, наскільки є успішними ці дії, судять і про і видовищну красу футбольного двобою.

Удари по м'ячу ногою виконуються такими способами: внутрішнім боком ступні; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари виконуються: по м'ячу нерухомому, що котиться або летить з місця, у русі, у стрибку, з розворотом, у падінні тощо. Можна виділити основні фази рухів, які є спільними для багатьох способів.

Попередня фаза – розгін, його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдаю.. Розгін треба розраховувати так, щоб удар по м'ячу виконувався заздалегідь визначеною ногою; розгін сприяє попередньому нарощуванню ударних ланок.

Підготовча фаза - постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального розгинання у тазостегновому суглобі та згинання у колінному, внаслідок чого збільшується шлях ступні і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дає змогу виконати удар належної сили.

Правильному і ефективному виконанню фази суттєво сприяє подовжений на 35 -50 % останній крок розгону.

Робоча фаза - рух удару починається з активного згинання у тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, причому кут, що утворюється стегном та гомілкою, зберігається. Перед ударом відзначається „гальмування” стегна. Різким хльостким рухом гомілки і стегна вдаряють по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена у гомілковостопному і колінному суглобах, що дає змогу збільшити масу ударної ланки. Час дотику м'яча і ступні треба зберегти якомога довше, бо швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проведення багато в чому визначає напрямок руху м'яча.

Удар внутрішнім боком ступні (мал. 1) - виконується під час прямого розбігу по відношенню до м'яча і цілі. Злегка зігнуту в колінному суглобі опорну ногу ставлять на деяку відстань та збоку від м'яча, на одному рівні з м'ячем. Носок спрямований в бік удару. Ступня ударної ноги, злегка зігнутої у колінному суглобі, обернена внутрішнім боком ступні до м'яча і перпендикулярна до цілі. Носок ударної ноги трохи піднятий, гомілковостопний суглоб закріплений жорстко. М'яч вдаряється відносно великою площею ступні по центру. Тулуб нахилений над м'ячем, вага тіла переноситься на опорну ногу.

Висота і характер польоту м'яча під час удару внутрішнім боком ступні залежить від ударів по м'ячу, положення тулуба і опорної ноги стосовно до м'яча, а також положення ступні ударної ноги в момент удару та в. його

завершальній фазі.

Правильний, прямолінійний рух м'яча у намічену ціль багато в чому залежить від напрямку розгону та дотримання перпендикулярного положення ступні ударної ноги стосовно до лінії наміченого польоту м'яча в момент удару. При неправильній дії м'яч не потрапить у ціль, полетить по кривій, описуючи дугу в бік опорної ноги.

Цей удар є досить простим, його часто використовують у грі. Найчастіше ним користуються у тих випадках, коли потрібна не стільки сила, скільки абсолютна точність.

Вправи на розучування ударів по м'ячу внутрішнім боком ступні: - удари по м'ячу у стінку. У п'яти метрах від стінки учні виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.

- два футболісти на відстані 4~5м один від одного низом роблять передачу після зупинки м'яча.

- учні після 3-4 кроків б'ють по м'ячу, посилаючи його низом у стінку.

- удари м'ячем у ціль (ціллю може слугувати булава, м'яч, розмітка на стінці тощо). Відстань 10-15м.

- удари по м'ячу, що котиться, який відскочив від стінки. Відстань 5-7м.

- передачі м'яча у колі.



мал. 1

Удар середньою частиною підйому (мал.2) - виконують переважно з прямого розгону, тобто до удару ударна нога гравця, м'яч і ціль перебувають на одній лінії. У момент удару опорну ногу ставлять на деякій відстані збоку від м'яча, носок ступні спрямований у бік удару. Тулуб злегка нахиляють у бік опорної ноги і вперед, носок ударної ноги відтягнутий униз, гомілковостопний

суглоб твердо зафіксований.

Правильність удару, сила і характер польоту м'яча залежать від розгону, положення тулуба і опорної ноги гравця стосовно до м'яча, а також від положення ступні, місця її прикладання до м'яча, замаху і швидкості руху ударної ноги під час удару і в його завершальній фазі.

Найчастіше трапляються такі помилки при виконанні удару середньою частиною підйому: гравець розганяється збоку; опорну ногу ставить занадто далеко від м'яча; у момент удару повертає ступню ударної ноги всередину через те, що боїться зачепити носком об землю; удар спрямовує не у середину м'яча, а ковзним рухом по ньому. У завершальній фазі удару не роблять проведення, а разом із м'ячем різко піднімають вгору ногу, відхиляючи при цьому тулуб назад, у результаті м'яч рухатиметься не по прямій лінії у намічену ціль, а підніматиметься вгору, описуючи дугу, причому, якщо б'ють правою ногою, то м'яч полетить вліво і вгору, якщо лівою, то, навпаки, - вправо і вгору.

Щоб гравець, виконуючи удар середньою частиною підйому, не зачепив носком землю, рекомендується підняти опорну ногу на носок, а тулуб нахилити вперед і в бік опорної ноги. Цим буде забезпечений вільний маятниковоподібний рух ударної ноги.

Удар середньою частиною підйому - один з найпоширеніших ударів у грі. Його найчастіше застосовують, щоб забити м'яч у ворота; під час виконання стандартних положень, а також для передачі м'яча на середні та довгі дистанції, коли необхідно поєднати силу і точність удару.

Удар середньою частиною підйому - один з найсильніших і точних. Але водночас він дуже складний для засвоєння. Щоб добре ним оволодіти, гравцям необхідно систематично, наполегливо і тривалий час тренуватися.

Вправи на розучування ударів по м'ячу середньою частиною підйому: - удари по м'ячу в стінку. На відстані 8-10м від стінки учні виконують удар з місця та з двох, трьох кроків, звертаючи увагу, на положення опорної і ударної ноги, розгін;

- удари по м'ячу в ціль;
- удари по м'ячу з метою посилення його через кільце;

- удари по м'ячу у ворота по нерухомому м'ячу, який котиться назустріч учневі.



мал.2

Удар внутрішньою частиною підйому (мал.3) — дуже поширений. Він порівняно простий, але влучити точно у точку м'яча, яка надавала б йому заданий напрямок польоту, не так просто. Точний удар залежить від напрямку розгону і положення опорної ноги стосовно до м'яча. Виконується удар як по м'ячу не рухомому, так і по м'ячу, що котиться або перебуває у повітрі. Правильно виконаний удар внутрішньою частиною підйому забезпечує дальність і точність польоту м'яча. Цей удар використовується під час середніх і довгих передач, флангових передач, виконання кутових ударів, ударів від воріт, штрафних та вільних ударів. Розбіг виконується під кутом $30-60^\circ$ стосовно м'яча і цілі з таким розрахунком, щоб удар по м'ячу припадав наміченою для удару ногою.

Під час розбігу до самого моменту удару гравець дивиться на м'яч. Опорна нога ставиться на відстані 10-15 см від м'яча, трохи збоку. Тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги. Зігнута в коліні нога, якою виконується удар, відведена назад стегном назовні, в момент удару носок відтягнутий вниз. Наносячи удар внутрішньою частиною підйому, гравець ніби обіймає м'яч ступнею ноги, якою б'є.

Коли гравець виконує довгі навісні передачі ударом внутрішньої частини підйому, рух ударної ноги дуже нагадує рух коси, якою косять траву. Сила, характер і напрямок польоту м'яча залежить від ряду причин: розмаху і швидкості руху ноги, якою б'ють, місця прикладання сили удару до м'яча, а також руху ноги, якою б'ють, під час удару і в його завершальній фазі.

Чим більшим є кут під час бічного розбігу, чим далі від м'яча футболіст ставить опорну ногу, чим нижче під м'яч він підводить ступню ноги, якою б'є, і рвучкіше вгору піднімає ногу в останній момент удару, чим більше відхилений, тулуб назад, тим різкіше вгору полетить м'яч.

Чим прямолінійніше робити розбіг і ближче до м'яча ставити опорну ногу, чим точніше наносити удар у середину м'яча і навіть трохи нижче від неї, а у завершальній фазі удару не так різко спрямовувати ногу, якою б'ють вгору, тим нижче та значно менше відхиляючись вбік полетить м'яч. Щоб м'яч полетів низом, коліно ноги, якою б'ють, у момент удару треба вивести вперед, ніби накриваючи м'яч. Треба якомога більше відтягнути носок вниз і жорсткіше закріпити стопу у гомілковому суглобі. У цей момент удару ногу, якою б'ють, не піднімають високо вгору, а прагнуть надати їй рух паралельно поверхні поля.



мал.3

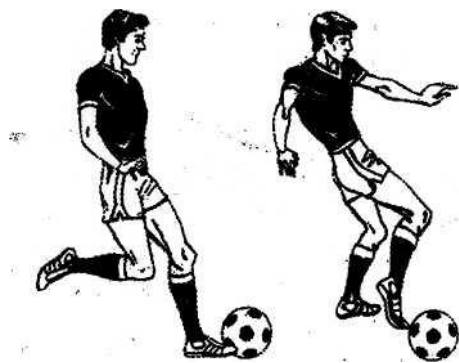
Удар зовнішньою частиною підйому (мал.4) виконують під час прямого розбігу оскільки м'яч і ціль перебувають на одній лінії, в момент удару опорна нога перебуває трохи позаду лінії м'яча та на відстаю 10-15 см збоку від нього.

Напружена і закріплена у гомілковому суглобі стопа ноги, якою б'ють, повертається відтягнутим носком всередину і маховим рухом наносять удар у нижню частину м'яча. Тулуб під час удару відхиляється трохи вперед. Рука, однойменна з ногою, якою б'ють, різко відводиться назад, друга рука також різко викидається вперед і у бік ноги, яка б'є.

Неприродне положення ноги, якою б'ють, з повернутим всередину носком трохи обмежує амплітуду її руху і тим самим знижує силу удару. Удар зовнішньою частиною підйому найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів під час ударів середньою і зовнішньою

частиною підйому подібна. Відмінність полягає в тому, що під час ударного руху гомілка і ступня повертаються всередину.

Характерними помилками під час виконання цього удару є: розбіг виконується не точно за напрямком удару; опорна нога стоїть близько до м'яча і заважає нозі, яка б'є; повернута всередину ступня ноги, якою б'ють; тулуб нахилений над м'ячем; ступня ноги, якою б'ють не дуже відтягнута вниз.



мал.4

Удар по м'ячу п'яткою (мал.5) - гравець може зробити з місця, з ходу, по нерухомому та рухомому м'ячу. Під час цього - удару м'яч летить або котиться найчастіше у напрямку, протилежному руху або розміщенню гравця, а також у правий або лівий бік від нього. Під час першого способу футболіст ставить опорну ногу трохи попереду і збоку від м'яча. Потім другою ногою, переступивши через м'яч, він різким рухом ноги вдаряє по ньому п'яткою.

За другим способом гравець ставить опорну ногу трохи позаду м'яча, але поряд з ним так, щоб м'яч перебував із зовнішньої сторони від неї. Другу ногу для замаху виносить вперед і у бік опорної ноги. Потім різким рухом гравець посилає її назад із зовнішньої сторони опорної ноги, наносячи удар п'яткою по м'ячу.

В обох випадках після удару п'яткою м'яч котиться у напрямку, протилежному руху гравця.

Удар п'яткою - один із найнесподіваніших у грі. Найчастіше ним користуються нападники для передачі м'яча партнерам поблизу воріт суперника. З цією метою нападник, роблячи вигляд, що буде передавати м'яч або аби бити по воротах, привертає на себе увагу тих, хто обороняється. Коли ж захисники, намагаючись перехопити м'яч або закрити ворота, кидаються на нападника, той

зовсім несподівано для них відіграє м'яч п'яткою назад або у бік своїм партнерам, що залишилися неприкритими, для завершального удару. Такі заздалегідь добре замасковані удари нападників, як правило, є несподіваними для захисників і застають їх зненацька. Уміле та своєчасне застосування цих ударів майже завжди є успішним.

Удар п'яткою дуже дієвий прийом у низці технічних засобів гравців, але, на жаль, ще нешироко використовується ними на практиці. Він досить простий за виконанням, але щоб досягнути точності та майстерності в цьому ударі, футболісту треба постійно вправлятися в ньому.



мал.5

Удар носком (мал.6) - наноситься з прямого розбігу, під час якого нога, котрою б'ють, м'яч і ціль перебувають на одній лінії. Опорну ногу гравець ставить на деякій відстані збоку від м'яча, після чого передньою частиною носка другої ноги наносить удар по м'ячу.

Напрямок і характер польоту м'яча від удару носком залежатиме в основному від того, у яку частину м'яча наносять удар. Чим нижче по м'ячу нанесений удар, чим крутіше в завершальній фазі удару ступня йде вгору, тим крутіше вгору летить м'яч. Якщо ступня під час удару носком у середину м'яча (або навіть трохи вище) розміщена горизонтально, м'яч полетить низько. Від удару носком у правий бік м'яча він полетить по кривій, відхиляючись уліво, а від удару в лівий бік-вправо.

Удар носком найчастіше використовують у грі для вибивання м'яча від воріт під час виконання штрафних і вільних ударів та в усіх складних випадках біля воріт, коли треба відбити м'яч швидко, сильно і далеко через гравців суперника, а

також в особливо небезпечних положеннях поблизу воріт коли треба миттєво проштовхнути м'яч раніше за суперника, позбавивши його тим самим можливості виконати удар.

Удар носком - дієвий спосіб і для забивання м'яча у ворота. Він хороший і вигідний саме тим, що, користуючись ним, можна послати м'яч швидко і досить сильно без особливої попередньої підготовки у разі розбігу і тривалого замаху перед ударом, удар носком незамінний у випадках, коли необхідна виняткова швидкість для удару по воротах, наприклад: із штовханини, незручних положень, коли м'яч перебуває поблизу ніг гравця або, навпаки, коли гравець ледь-ледь дотягується до м'яча і т.д.

Від удару носком навіть з коротким замахом, м'яч летить з великою швидкістю. При цьому він часто-густо зрізається і описує дугу, а іноді під час польоту набуває специфічних коливань, що значною мірою ускладнює дії воротаря.

Цей вид удару належить до найнесподіваних, дуже неприємних і складних для воротарів, і гравцям слід було б частіше застосовувати його в іграх. Однак багато гравців недооцінюють цей удар, несправедливо вважаючи, що бити носком по м'ячу - це справа новаків, які не вміють грати в футбол.

Щоб досягти великої майстерності та вправного володіння ударом носком, гравцям потрібно тривалий час і систематично тренуватися.



мал.6

Удари по нерухомому м'ячу. При виконанні початкових, штрафних, вільних, кутових ударів, а також ударів від воріт гравець б'є по нерухомому

м'ячу.

Відзначені вище структурні особливості техніки виконання всіх розглянутих способів повністю відносяться до ударів по нерухомому м'ячу, тільки в попередній фазі варіюються довжина і швидкість розбігу, що обумовлене тактичними завданнями.

Удари по м'ячу, що котиться. Всі основні способи і їх різновиди використовують і при ударах по м'ячу, що котиться.

Технічні дії при даних ударах не відрізняються від рухів при ударах по нерухомому м'ячу. Головне завдання полягає в тому, щоб скоординувати швидкість власного руху з напрямом і швидкістю руху м'яча. Виділяються наступні основні напрями руху м'яча: від гравця, назустріч, збоку (справа і зліва), а також суміжні з ними.

Вказані напрями визначають особливості виконання підфазы - постановки опорної ноги. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорна нога ставиться збоку - за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорна нога не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку (справа або зліва), то раціонально виконати удар ногою, яка ближча до м'яча.

У всіх випадках відстань постановки опорної ноги залежить від швидкості руху м'яча, і її необхідно розрахувати так, щоб під час ударного руху м'яч порівнявся з опорною ногою. Таке положення найбільш оптимальне для виконання удару.

Удари по м'ячу, що летить. Траєкторія руху м'яча визначає особливості техніки виконання ударів по м'ячах, що летять.

При ударах по м'ячах, що опускаються або летять низько, структура, руху така сама, як і при ударах по м'ячу, що котиться. Напрямок руху м'яча, як і при ударах по м'ячу, що котиться, подає певні вимоги до постановки опорної ноги.

При аналізі техніки виконання ударів з поворотом, з напівльоту і через себе можна виділити деякі структурні особливості.

Удар з поворотом (мал.7) використовується для зміни напрямку польоту м'яча. Виконується середньою частиною підйому по тих, що опускаються або летять низько назустріч м'ячам.



мал.7

У підготовчій фазі задній поштовх останнього бігового кроку до м'яча служить замахом ударної ноги. Опорна нога, дещо зігнута в колінному суглобі, розгортається у бік передбачуваного польоту м'яча і ставиться на зовнішнє зведення стопи. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух ноги в горизонтальній площині. Після проводки ударна нога рухається вперед і опускається вниз перехресно від опорної.

Удар через себе (мал.8) виконується середньою частиною підйому по м'ячах, що летять і стрибаючим, коли необхідно провести несподіваний удар у ворота або передачу через голову назад.

Для виконання удару із значною силою використовується удар через себе у стрибку "ножицями".



мал.8

Удар з напівльоту (мал.9) звичайно проводиться по м'ячу зразу ж після його відскоку від землі. Виконувати його доцільно середньою і зовнішньою частинами підйому. При цьому важливо точно розрахувати місце приземлення м'яча і поставити опорну ногу, як можна ближче до цього місця.

Ударний рух починається до моменту приземлення м'яча. Безпосередньо після відскоку м'яча завдається удар. Гомілка у момент удару суворо вертикальна, носок витягнутий вниз.



мал.9

Кидок м'яча ногою виконується підведенням носка ноги під м'яч з наступним швидким рухом ноги (підйому) вгору-вперед разом з м'ячем. Удар застосовується з метою перекидання м'яча через противника.

Вправи на розучування ударів по м'ячу ногами :

- удари у стінку по нерухомому м'ячу;
- удари по м'ячу, який котиться, з метою передачі партнеру;
- удари з розбігу по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться у ворота;
- удари по м'ячу в ціль, позначену в стінці;
- гравці на відстані 10-15 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки завширшки 2 м, встановленій між гравцями;
- м'яч встановлюється на відстані 15-20 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м ставиться стінка завширшки 3 м. Гравці різаним ударом посилають м'яч у ворота;
- удари по м'ячу через перешкоду заввишки 2-3 м з улученням у коло діаметром 2 м . Дистанція 18-20 м;

У перебігу футбольного змагання часто треба вступати у боротьбу за м'яч, який летить високо. Щоб вдарити по такому м'ячу головою раніше, ніж це зробить суперник, треба розрахувати найвищу точку, у якій можна було б дістати м'яч, і правильно визначити момент поштовху ногами.

Удари по м'ячу головою.

Удари по м'ячу головою використовуються в процесі гри, при боротьбі з суперником за м'яч, що летить високо, як при завершальних ударах, так і для передач м'яча партнеру. Частіше за все застосовують удар середньою частиною чола і його варіанти, а також бічною частиною чола.

Техніка ударів по м'ячу головою включає підготовчу, робочу і завершальну фази.

Підготовча фаза - замах. Для виконання замаху тулуб і голова відхиляються назад. При цьому розтягуються м'язи-антагоністи розгиначів тулуба. М'яч повинен бути в полі зору гравця, для чого не слід закидати голову.

Робоча фаза - ударний рух і проводка. Виконання ударного руху починається з різкого випрямлення тулуба. Безпосередньо удар доцільно проводити в мить, коли тулуб і голова проходять фронтальну площину. У цьому положенні досягається найбільша швидкість руху голови, що дозволяє виконати удар значної сили.

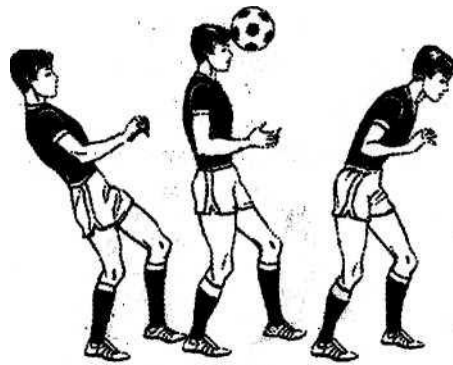
Завершальна фаза - прийняття вихідного положення для наступних дій. Після проводки рух тулуба загальмовується. Не можна сильно нахилитися вперед, оскільки після удару головою треба бути готовим до виконання різних дій і переміщень. Вихідним положенням при ударі серединою чола без стрибка є стійка, при якій ноги розташовані в невеликому кроці (50-70 см). Роблячи замах, гравець відхилює тулуб назад, згинає ногу, що стоїть позаду, і переносить на неї вагу тіла. Руки злегка зігнуті в ліктьовому суглобі.

Ударний рух починається з розгинання ноги, що стоїть позаду, і випрямлення тулуба, а закінчується різким рухом голови вперед. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

Удар по м'ячу чолом з місця, (мал. 10) При підготовці до удару з положення стоячи на місці гравець повинен для більшої стійкості виставити одну ногу вперед, при цьому обидві ноги трохи зігнуті в колінах. Тулуб і голову відхилити назад, руки вільно опустити вниз.

Для виконання удару в момент доторкання голови з м'ячем гравець різко розгинає ноги і енергійно посилає тулуб вперед.

Для збільшення сили удару в останній момент робиться додатковий рух („кивок") головою, а руки різко відводяться назад. „Кивок" головою має бути коротким і різким. Під час виконання удару треба весь час дивитися на м'яч.



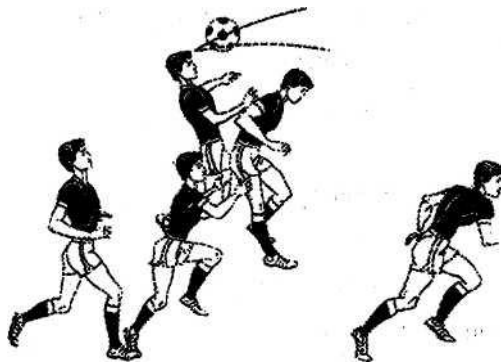
мал. 10

21

Удар серединою чола у стрибку (мал. 11) виконується поштовхом вгору двома або однією ногою. Стрибок є попередньою фазою удару. Руки, трохи зігнуті в ліктях, підіймаються вгору до рівня грудей, що сприяє збільшенню висоти стрибка.

Безпосередньо після відштовхування виконується замах (тулуб відхиляється назад). Ударний рух починається у момент, (або трохи раніше) досягнення щонайвищої точки стрибка. Удар по м'ячу треба виконати в найвищій тощо стрибка і у момент проходження тулуба і голови фронтальної площини.

Приземлення відбувається на носки, ноги для амортизації трохи згинаються.



мал. 11

Удар серединою чола з поворотом (мал. 12) застосовується, потрібно змінити траєкторію польоту м'яча.

При ударі з поворотом у стрибку зразу ж після відштовхування тіло повертається у сторону удару, а тулуб одночасно відштовхується назад.

Наступні дії схожі з ударом середньою частиною чола у стрибку.

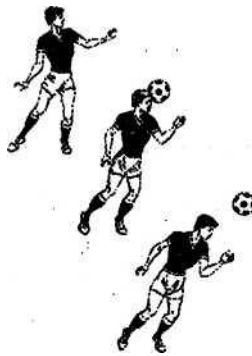




мал.12

22

Удар бічною частиною чола (мал. 13) використовується, коли м'яч летить збоку, (справа, зліва) від гравця і немає можливості виконати удар серединою чола з поворотом. До удару по м'ячу вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду, тулуб і голова нахилиються в сторону, протилежну цілі. Удар, здійснюється бічною частиною голови за рахунок різкого розгинання ніг, рух тулуба і голови у напрямку цілі. При цьому вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.



мал. 13

Удари по м'ячу головою в падінні (мал. 14) істотно відрізняються від описаних вище ударів головою.

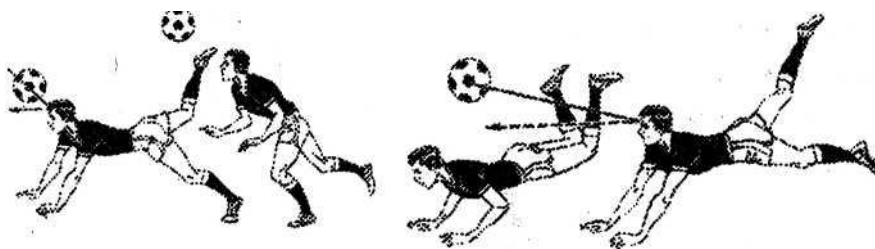
Підготовчою фазою удару є поштовх і підфаза польоту. На останніх 3-4 кроках розбігу тулуб нахилиється трохи вперед. Поштовх виконується однією ногою убік передбачуваної зустрічі з м'ячем.

Політ відбувається паралельно землі. Руки зігнуті в ліктьових суглобах. Рух м'яча знаходиться в полі зору гравця. Маса і швидкість польоту футболіста передаються при ударі по м'ячу.

Удар виконують серединою або бічною частиною лоба.

Заключна фаза - приземлення - відбувається на злегка зігнуті напружені руки. Амортизуючи падіння, руки згинаються, потім відбувається перекочування на груди, живіт, ноги.

Удар головою в падінні виконують по м'ячу, що летить на висоті 60-100 см. Цей спосіб дозволяє завдати ефективного удару по важкодоступному м'ячу (на відстані 34 м від гравця), коли інші технічні прийоми і способи використовувати неможливо.



мал.14

Вправи для розучування ударів головою:

- гравець підкидає м'яч руками і наносить по ньому удар головою;
- гравець підкидає м'яч руками над робою і жонглює головою;
- один з гравців, вдаряючи руками м'яч об підлогу, спрямовує його іншому.

Після відскоку другий гравець ударяє по м'ячу головою у бік першого:

- два гравці по черзі накидають м'яч по дузі третьому. Третій у стрибку ударом м'яча, головою спрямовує його то вправо, то вліво;

- гравці стають у колону по одному. Перший з відстані 10 м від колони кидає м'яч по дузі так, щоб він долетів до другого на 2-3 м. Другий біжить назустріч м'ячу і в стрибку вдаряє його головою в напрямку першою гравця, а сам стає у кінець колони і т.д. Через деякий час другий гравець замінює першого, третій і т. д.;

-два гравці стають поруч. Третій накидає м'яч по крутій траєкторії між ними. Вони у боротьбі за м'яч ударом голови спрямовують м'яч третьому.

-гравець стає на відстані 7-8м від воріт. Інші гравці по черзі надсилають м'яч по крутій траєкторії так, щоб вони пролітали білу першого гравця, а він ударом голови намагається забити м'яч у ворота.

-передача м'яча у колі.

Зупинка м'яча.

Зупинка підшвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається, на місці та в русі. Зупинка стегном та грудьми зустрічного м'яча.

У грі часто виникають ситуації, коли перш ніж вдарити по м'ячу, його треба

зупинити. Найчастіше це роблять ногою або грудьми. Найпоширенішими прийомами є зупинка м'яча, який котиться або опускається: підошвою; підйомом і внутрішньою стороною стопи; стегном; грудьми.

Якщо м'яч весь час відскакує від ніг гравця і потрапляє до суперника, то й найточніші передачі будуть марними. Тому всі види прийому і зупинки м'яча мають таке саме значення, ще й удари по ньому.

Зупинити м'яч, стоячи на місці, порівняно легко. Набагато важче це зробити, коли гравець рухається. Залежно від швидкості та висоти польоту м'яча, можна застосувати той чи інший спосіб зупинки, у кожного з яких є свої особливості.

Отже, зупинка м'яча - це спосіб прийому м'яча і оволодіння ним. Його мета зменшити швидкість м'яча, який котиться або летить, для здійснення подальших дій. У сучасному футболі, коли поряд з точністю на передній план виступає й швидкість гри, здається не суттєвим є значення прийому м'яча. Безсумнівно, швидкий футбол базується на принципі гри з передачами в один дотик. Однак це не завжди здійсненне. Часто через тактичні міркування недоцільно передавати м'яч з льоту, попередньо не зупинивши його. М'яч треба спочатку прийняти, зупинити, можливо, й вести поки партнери не будуть у такій ситуації, коли їм доцільно буде зробити передачу.

Надмірне захоплення швидкістю шкодить точності (особливо під час засвоєння техніки гри), що з часом веде до положення, коли передати м'яч з першого дотику технічно бракує майстерності. Саме тому вимоги до швидкості й точності треба зрівноважити. Не можна віддавати перевагу одному з них за рахунок іншого.

Такий підхід визначає й місце зупинки м'яча у навчанні футбольної техніки як одного з найважливіших складових сучасного футболу, що є передумовою гри, яка базується на раціональній передачі м'яча. Звичайно, прагнення до швидкості може знизити значення зупинок м'яча, однак це прагнення не зменшує значення цього елементу техніки.

Отже, необхідність у зупинці м'яча як доцільного прийому є. Футболіст має бути готовим у будь-який момент якнайшвидше прийняти м'яч, що летить до нього, навіть у найскладніших ситуаціях, під час перешкод, що створюються

суперником. Основні фази руху зупинки м'яча ногою є загальними для різних способів.

Підготовча фаза - прийняття вихідного положення характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для створення стійкості. Ногу, якою зупиняють, виводять назустріч м'ячу.

Робоча фаза - поступальний (амортизуючий) рух трохи розслабленою ногою, що зупиняє. У момент зіткнення з м'ячем (або трохи раніше) починається поступальний рух ноги назад. Швидкість руху поступово зменшується.

Завершальна фаза - прийняття потрібного положення для наступних ігрових дій. Центр ваги тіла переноситься у бік ноги, яка зупиняє, і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні, (мал. 15) Цей спосіб придатний для приймання м'ячів, що котяться, або летять назустріч. Застосовуючи його, можна, з одного боку, зупинити м'яч, а з іншого - контролювати його перед собою. Є два варіанти зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні:

1. Зупинка м'яча, який котиться.
2. Зупинка м'яча, який летить у повітрі.

М'яч, який котиться, найчастіше зупиняють внутрішньою стороною ступні, бо ударна нога по м'ячу в цьому разі підготовлена до удару внутрішньою стороною ступні і можна відразу, без втрати часу, зробити подальші дії.

Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять йому назустріч. Ступню повертають назовні на 90° . У момент зіткнення м'яча і ступні ногу, що зупиняє, відводять назад, до рівня опорної ноги. Під час зупинки м'ячів, що летять низько, у підготовчій фазі нога, яка зупиняє, більше згинається у колінному суглобі й піднімається до рівня м'яча. М'яч, що летить високо, зупиняють у стрибку.

Зупинка м'яча, який опускається. Розрахувавши політ і місце приземлення, гравець обирає позицію, ставши боком до м'яча, який опускається. Ногу, яка зупиняє, він відводить трохи назад і повертає внутрішньою стороною ступні до м'яча. У момент, коли м'яч приземлюється, гравець трохи підніме над ним ногу, і

м'яч нерухомо застрягає між ногою і полем; можна також накрити м'яч зверху, притиснувши його до землі.

У разі, коли гравцю, який зупиняє м'яч, треба послати його собі на хід, він, накриваючи м'яч внутрішньою стороною ступні, водночас надає йому руху в потрібному напрямку.

Відстань, яку пройде м'яч, може бути більшою або меншою, залежно від того, в яку частину м'яча вдарить гравець, який виконує прийом. Чим більшою площею нога доторкнеться до м'яча, тим меншим буде віддалення м'яча від гравця. Зупиняючи м'яч внутрішньою стороною стопи, можна надати йому оберненого обертання, коли м'яч, який відійшов від гравця, починає рухатися до нього. Для цього потрібно в момент удару м'яча об землю наступити на його край і невеликим зусиллям ноги надати йому обертання.

Помилки під час зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні:

- суглоби (здебільшого у початківців) напружені. М'яч стикається зі ступнею, яка не амортизує, і далеко відскакує від гравця. З метою усунення такої помилки рекомендується користуватися слабко надутим м'ячем;

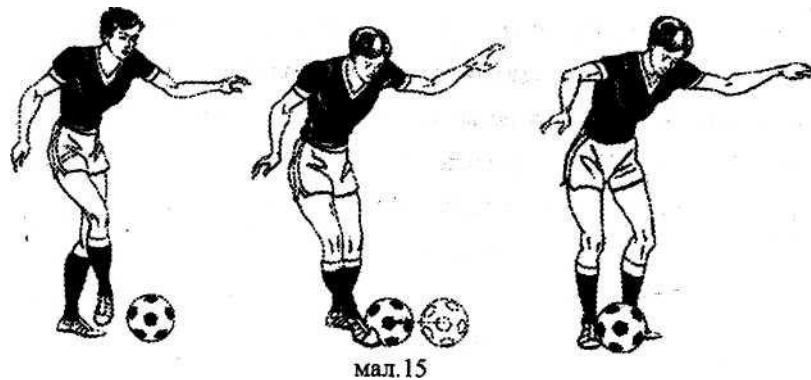
- гравець пізно починає замах ногою, і м'яч стикається з відносно жорсткою поверхнею. виправити помилку можна так: за командою вчителя учень опускає назад ногу, яка рухається, трохи раніше зіткнення м'яча зі ступнею;

- гравець, що боїться великого відскоку м'яча, занадто рано відводить ногу назад, і м'яч, який котиться, прослизає під нею. Якщо м'яч летить низько, через передчасний замах ноги внутрішня сторона ступні стає порівняно жорсткою поверхнею для м'яча, і він далеко відскакує від ноги;

- м'яч стикається не з внутрішньою стороною ступні, а потрапляє у гомілку. Причиною помилки є те, що гравець не уважно стежить за м'ячем, спостерігає за його польотом лише периферичним зором;

- гравець не повністю переносить на опорну ногу вагу тіла, внаслідок чого момент дотику до м'яча вона розподіляється на обидві ноги і він наступає на м'яч. До завершення приймання м'яча вага тіла може повністю перенестися на опорну ногу, яка зігнута у колінному суглобі, і лише прийнявши м'яч, можна робити крок уперед другою ногою. Правильний розподіл ваги тіла сприяє тому,

що гравець під час руху вперед може робити перший крок ногою, яка приймає м'яч.



Зупинка м'яча підошвою, (мал. 16) У грі можна встановити, що зупинка м'яча підошвою має свої переваги перед зупиненням м'яча внутрішньою стороною ступні. М'яч іноді стрибає по полю (особливо часто це спостерігається на нерівних полях) і, коли спробують зупинити його внутрішньою стороною ступні, виникає небезпека, що м'яч перескоче через ступню або відскоче від гомілки.

Крім того, під час зупинки підошвою м'яч, який котиться, легше контролювати. Недоліком зупинки м'яча підошвою є те, що для подальших дій треба завести ударну ногу за м'яч. При цьому втрачаються дорогоцінні частки секунд, які в грі можуть вирішити дуже багато. У цілому ж усе залежить від ігрової ситуації. Саме вона диктує гравцю, який прийом варто застосувати й для зупинки м'яча.

Зупиняючи м'яч, який котиться, підошвою, гравець переносить вагу тіла на опорну ногу, зігнуту в колінному суглобі, потім трохи піднімає зігнуту ногу, якою зупиняє м'яч, і спрямовує її підошвою назустріч м'ячу. При цьому п'ята повинна бути нижче за носок так, щоб підошва утворювала з поверхнею поля гострий кут. У момент зіткнення м'яча з підошвою нога випрямляється і робить незначний поступальний рух.

Щоб зупинити підошвою м'яч, який опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги трохи піднятий. У момент дотику м'яча до землі його накривають (але не тиснуть) підошвою. Не слід поспішати займати

вихідне положення, але в точці приземлення м'яча треба бути трохи раніше від його дотику до землі, щоб встигнути підставити підшву над м'ячем у початковий момент його відскоку від землі. Цими найпростішими та надійними способами зупинки м'яча гравці мають володіти досконально.

Помилки під час зупинки м'яча підшвою:

- вага тіла під час зупинки м'яча не перенесена повністю на опорну ногу. Дія утримання рівноваги після дотикання м'яча переносять вагу тіла на ногу, якою зупиняють. При цьому гравець, як правило, наступає на м'яч. Після того, як гравець доторкнувся до м'яча, вага тіла має залишатися на опорній нозі і переноситься на іншу лише тоді, коли нога, що піднімається, робить крок уперед.

- кут між підшвою і ґрунтом обрано неправильно. Початківці, намагаються зупинити м'яч, утримуючи підшву майже горизонтально, ледь не наступаючи на нього. Звичайно, що у цьому разі м'яч прослизає під ступнею.

- м'яч дістає удар не від підшви, а від носка, тому легко відскакує, отримуючи обертання назад. Таким чином, м'яч, як правило, піднімається вгору, потрібен новий рух (та додатковий час) щоб його опустити на землю. Помилка виникає насамперед тоді, коли опорна нога перебуває занадто далеко від місця відскоку м'яча.

- типова помилка початківців полягає в тому, що в них у момент зупинки м'яча надто напружена ступня. Деякі гравці намагаються навіть такою стопою притиснути м'яч до ґрунту рухом у тазостегновому та колінному суглобах. Від надто жорсткої стопи м'яч відскакує на досить велику відстань.



мал.16

Зупинки м'яча, який летить, підйомом, (мал.17) Зупиняючи м'яч, який

летить, гравець ловить його у повітрі на підйом стопи і, поступово сповільнюючи рух ноги, опускає його на землю. Опустивши м'яч, який летить, на землю, гравець може зробити по ньому удар або вести його в бажаному напрямку. Для цього треба чимало часу, що є недоліком цього "способу зупинки м'яча.

Техніка виконання зупинки м'яча підйомом полягає в такому: гравець стає там, де за його розрахунком має опуститися м'яч, і переносить вагу тіла на опорну ногу, трохи зігнуту в колінному суглобі, потім піднімає також зігнуту в коліні ногу, якою зупиняє, назустріч м'ячу. Залежно від висоти, на якій зупиняють м'яч, ногу піднімають вище або нижче, стопу розслаблюють. Тулуб трохи нахиляють уперед.

Гравець, який спіймав м'яч на розслаблений підйом, опускає ногу приблизно із швидкістю польоту м'яча, а потім злегка сповільнює рух. М'яч деякий час залишається на підйомі стопи. Руки під час виконання прийому для збереження рівноваги трохи розведеш в сторони.

Помилки під час зупинки м'яча підйомом:

- гравець надто швидко згинає ступню у гомілково-ступневому суглобах або не погоджує поступальний рух ноги, яка зупиняє, зі швидкістю польоту м'яча;
- м'яч зустрічається з площиною підйому із закріпленим гомілковоступневим суглобом у момент, коли піднята нога, після досягнення його вищої точки повертається до землі. У цьому разі м'яч, вдаряючись об підйом, відскакує вбік;
- під час зупинки м'яча підйомом учень дуже рано або надто пізно починає спрямовувати вниз занесену вгору ногу, тобто опускати її. У першому випадку м'яч не зустрічається з ногою, а у другому - зустрічається з напруженою ступнею та відскакує далеко від гравця.



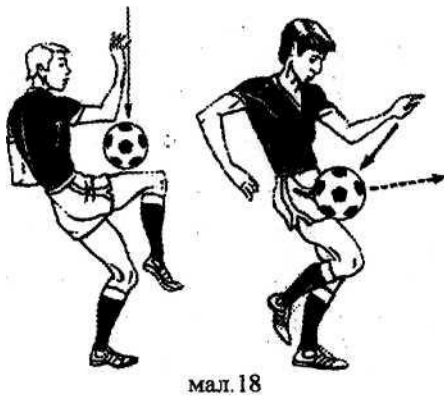
Зупинка м'яча стегном, (мал.18) Якщо м'яч опускається до гравця на такій висоті, що його ані ступнею, ані грудьми зупини не можна, то такий м'яч легко прийняти поверхнею стегна. Умови зупинення м'яча стегном досить сприятливі. Масивні м'язи стегна забезпечують добру амортизацію м'яча. Стегном можна прийняти м'яч так, щоб він відскочив угору або впав на землю. Перший спосіб застосовується тоді, коли ситуація змушує утримувати м'яч у безпосередній близькості від тіла; другий - коли, зупинивши м'яч, треба передати його партнеру або вести самому. Розрахувавши політ і місце приземлення м'яча, гравець, стоячи на одній нозі, другу, зігнуту в колінному суглобі, піднімає вгору, щоб прийняти м'яч на стегно, а тулуб трохи відхиляє назад. У момент зіткнення з м'ячем гравець поступальним рухом злегка опускає вниз стегно піднятої ноги. М'яч, доторкнувшись стегна й втративши швидкість, повільно скочується до ніг гравця, вже підготовлених до наступних дій. Цей спосіб досить надійний.

Опускати стегно треба рухом у тазостегновому суглобі до того рівня, щоб поздовжня вісь стегна стала вертикальною. Увага має бути завжди на м'ячі. Якщо м'яч летить з великої висоти, шлях стегна можна збільшити підніманням опорної ноги на носок, яке робиться у момент, коли нога, що зупиняє, тягнеться до м'яча.

Якщо м'яч не треба спрямовувати перед собою, стегно не опускається такою мірою. У цьому разі найчастіше достатньо, щоб м'яч зіткнувся з поверхнею стегна, що утримується горизонтально. М'язи стегна самі погасять швидкість м'яча. М'яч злегка відскочить від стегна, після чого його зупиняють внутрішньою стороною ступні або підошвою.

Помилки під час зупинки м'яча стегном:

- початківці звичайно опускають стегно занадто рано або занадто пізно;
- велика помилка, якщо учень поспішає з рухом;
- часто помилка виникає через те, що м'яч ударяється об стегно близько до коліна. Ця частина ноги жорстка, тому м'яч може відскочити;
- причиною помилки є те, що учень не супроводжує поглядом політ м'яча до його зіткнення зі стегном.



мал. 18

Зупинка м'яча грудьми (мал.19) Найчастіше цим прийомом користуються тоді, коли м'яч летить з великої висоти або коли відразу передавати його партнеру не доцільно з тактичних причин. Площа зіткнення м'яча з грудьми велика, а порівняно зі ступнею, гомілкою чи головою поверхня зіткнення набагато м'якша. Крім того, для прийняття м'яча грудьми не потрібна особлива підготовка.

Зупиняючи м'яч грудьми, не треба робити додаткових рухів, бо м'яч майже вертикально опускається на ґрунт. Приймання м'яча грудьми повільне і використовується для того, щоб опустити м'яч на землю. Грудьми зупиняють як м'яч, що опускається, так і м'яч, що летить назустріч. Перед зупинкою м'яча, що летить назустріч, гравець стає у положення кроку вперед, тулуб з випнутими грудьми висуває вперед. Вага тіла знаходиться на нозі, яка стоїть попереду. У момент, коли м'яч доторкнеться до грудей, гравець швидко відводить тулуб назад, переносить вагу тіла на ногу, що стоїть позаду. Одночасним рухом він „вбирає” груди, висуваючи плечі вперед. Доторкнувшись до грудей і втративши швидкість, м'яч скочується до ніг гравця.

Перед зупинкою м'яча, що опускається зверху, гравець спочатку злегка нахилиє тулуб вперед. У момент, що передує зупинці, гравець різко випрямляється. Трохи прогнувшись у попереку, він випинає груди вперед та вгору назустріч м'ячу. Доторкнувшись до грудей, м'яч злегка піднімається вгору, потім повільно опускається до ніг гравця, який вже підготовлений до подальших тактичних дій.

Це найнадійніший, ефективний і поширений спосіб зупинки у грі м'яча, що опускається. Зупинка м'яча, що летить назустріч і опускається, грудьми можна

виконувати одночасно з повертанням тулуба ліворуч і праворуч, щоб надати м'ячу руху в потрібному напрямку.

Помилки під час зупинки м'яча грудьми:

- бічна площина грудей не перпендикулярна до напрямку руху м'яча. М'яч відскакує від грудей убік;
- зупинка м'яча, який летить за крутою траєкторією, не вдається через те, що гравці не вміють правильно підставити грудну клітку під м'яч. Найчастіше вони недостатньо відводять назад верхню частину тулуба і м'яч зісковзує з грудей;
- гравець запізнюється з відхиленням грудної клітки назад. Внаслідок цього м'яч відскакує вбік. При цьому виникає гасильна сила. М'яч сильно б'є у груди, а потім відскакує від гравця надто далеко;
- учень не стежить за м'ячем, внаслідок чого м'яч вдаряється об шию або підборіддя.



мал.19

Вправи на зупинку м'яча:

- зупинка м'яча ногами. Гравці стають попарно на відстані 5-6 м обличчям один до одного і по черзі виконують удари по м'ячу та зупинку м'яча, яким котиться назустріч;
- на відстані 3-4 м від стінки учні спрямовують до неї низом м'яч, а коли він відскакує, зупиняють наміченим способом;
- два гравці, відстань між якими 5-6 м, по черзі низом передають м'яч третьому. Він має зробити рух вправо або вліво і зупинити м'яч;
- гравець підкидає м'яч трохи вище від голови так, щоб він опускався поруч з плечем з боку ноги, яка зупиняє м'яч наміченим способом;
- відстань між двома гравцями 8 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався на

відстані 3-4 м від партнера. Останній підбігає і зупиняє м'яч;

-два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом об землю з рук по крутій траєкторії. Після відскоку від землі м'яч зупиняють наміченим способом;

-учні жонглюють м'ячем, потім підбивають його вгору і зупиняють, не даючи йому впасти на землю;

-гравець рукою вдаряє м'яч об стінку з наступною зупинкою м'яча, який, падає;

-гравець рукою підкидає м'яч угору, а потім зупиняє його підйомом;

-два гравці стоять на відстані 8-10м. Один гравець стоїть спиною до партнера. За сигналом голосом (наприклад, оклик «Сашко!») гравець, що стоїть спиною, має повернутися і зупинити м'яч, надісланий йому партнером;

-гравець накидає сам собі м'яч трохи вище від голови, а потім зупиняє його стегном так, щоб м'яч скотився перед ним;

-зупинка м'яча грудьми. Гравець зупиняє м'яч грудьми після кидка партнера. Два гравці по черзі накидають один одному м'яч за різними траєкторіями і зупиняють його грудьми;

-гравці по черзі з напівльоту спрямовують м'яч спочатку рукою, а потім ногою один одному і зупиняють його грудьми з поворотом на 45 - 90°;

-зупинка м'яча, який опускається, грудьми з виконанням напівоберту. М'яч кидає партнер з високою траєкторією.

Усі види зупинки м'яча треба виконувати так, щоб він залишався біля ніг гравця, або ж надавати йому напрямок руху, потрібний для подальших дій. У кожному окремому випадку виконання цього прийому залежатиме від завдання, що стоїть перед гравцем, та обставин навколо нього у момент прийому м'яча. Якщо поблизу або навколо гравця знаходяться суперники і йому потрібно затратити час, щоб встигли підтягнутися його партнери, він намагається зупинити м'яч так, щоб він не відскочив, а залишився біля його ніг, інакше м'ячем заволодіє суперник. Якщо ж гравцю ніхто не заважає або йому треба швидко втекти від суперника, який його атакує, він, зупиняючи м'яч, одночасно надає йому руху в певному напрямку, забезпечуючи собі тим самим свободу подальших дій.

