

Кредит 2

Практичне заняття 6-7

Тема: Тема 3: Технічна підготовка у футзалі (Аналіз техніки та методика навчання фінтам).

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

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

Оманні рухи (фінти) - це складні рухи, які складаються з несправжнього (відволікаючого) і того руху, що буде виконаний. Вони складають групу прийомів техніки футболу, які виконуються в безпосередньому єдиноборстві з суперником. Оманні рухи застосовують з метою подолання опору суперника і створення необхідних умов для подальшого ведення гри. Вони застосовуються при обведенні противника, при передачах і ударах, пересуваннях, мета яких заключається в тому, щоб заважати діям противника і відібрати м'яч: Використовування фінтів дозволяє успішно вирішувати багато тактичних завдань, як в атаці, так і в захисті.

Техніка футболу включає наступні основні прийоми оманних рухів: „відходом“, „ударом“, „зупинкою“. Є різні способи виконання цих фінтів і їх різновиду.

При аналізі техніки оманних рухів виділяють дві фази: підготовчу і фазу реалізації. Інценування оманних дій в підготовчій фазі направлено на виклик у відповідь реакції суперника для протидій. Природність виконання даної фази визначає його у відповідь на реакцію. У другій фазі реалізуються істинні наміри футболіста після реакції суперника на обманну дію. Фазі реалізації властива значна кількість варіантів, які обумовлюються різними ситуаціями і тактичними міркуваннями. При виконанні фінтів використовуються різні варіанти "відходів" з м'ячем (вперед, управо, вліво, назад), прибирання м'яча, пропуск м'яча партнеру і їх поєднання.

Швидкість першого оманного руху визначається часом необхідним для природного виконання підготовчої фази технічного прийому, що використовується. Швидкість виконання фази реалізації диктується тактичною обстановкою і переважно близький до максимальної.

До навчання фінтам доцільно приступати після освоєння основних технічних прийомів: ведення, ударів і зупинок м'яча. Тільки закріпивши техніку виконання цих прийомів можна приступати до навчання оманних рухів (фінтів).

Фінт із замахом на удар:

- розказати і показати техніку виконання фінтів;
- вимагати, щоб замах на удар відбувався за 2-3 м, одночасно із забиранням м'яча відбувався поштовх опорною ногою та прискоренням; - вимагати, щоб після замаху забирання м'яча здійснювалася як в праву, так і ліву сторону.

Засоби навчання та методичні вказівки.

1. Імітація рухів фінтів.

2. Футболісти по черзі повільно ведуть м'яч між стояками. Навпроти кожного стояка здійснюється замах і забирання м'яча вперед-вбік (повинні бути узгоджені рухи частин тіла та постійний контроль м'яча).

3. Таж сама вправа, що і попередня, але в русі.

4. Виконання фінта проти суперника активно відбирає м'яч (футболіст повинен виконувати більше 50% вдалих спроб).

5. Вільне виконання фінта в парах з подальшим ударом по воротах.

Третій етап навчання:

- поставити за умову: зараховується ті голи, які були забиті після виконання фінта із замахом на удар.



мал.23

44

Фінт з хибною зупинкою м'яча (мал.24)

Перший етап навчання:

- ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем.

Другий етап:

- розказати і показати техніку виконання фінта;
- звернути увагу на те, що під час виконання фінта вага тіла повністю переноситься на опорну ногу;
- ведуча нога має заноситися над м'ячем у такий спосіб, щоб суперник зреагував на хибну фазу фінта;
- вимагати, щоб після маху ногою виконувалося прискорення з м'ячем;
- вимагати, щоб супроводжуючий гравець реагував на всі рухи футболіста, який виконує фінт, але не відбирав м'яч;
- вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування.

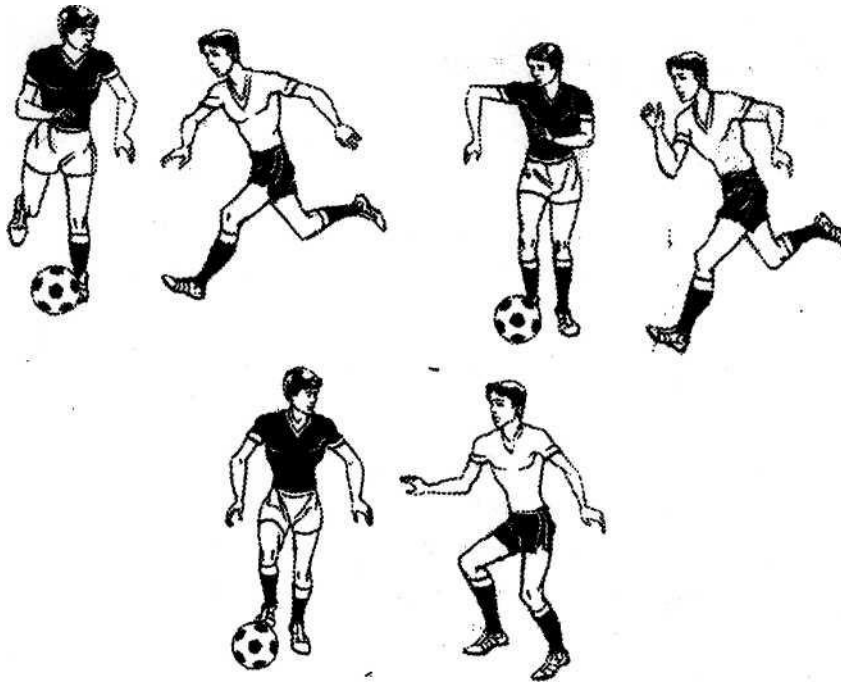
Засоби навчання та методичні вказівки.

1. Імітаційні рухи без м'яча.
2. Футболіст повільно веде м'яч і через кожних 2-3 м заносить ногу над ним, а потім, різко опускаючи її проштовхує м'яч вперед (повинні бути узгоджені рухи частин тіла та постійний контроль м'яча).
3. Та ж сама справа, але в русі (повільний біг з м'ячем).
4. Та ж сама справа, але в супроводі суперника.
5. Та ж сама справа, але суперник активно відбирає м'яч.
6. Вільне виконання фінта в парах з подальшим ударом по воротах (більше 50%

вдалих спроб виконання фінта).

Третій етап:

- поставити за умову: зараховуються ті голи, що були забиті після виконання фінта з хибною зупинкою м'яча.



Фінт з поворотом:

Перший етап навчання:

- ознайомити з класифікацією фінтів без м'яча і з м'ячем.

Другий етап:

- розказати і показати техніку виконання фінта;
- звернути увагу на те, що після розвороту виконувалось прискорення;
- звернути увагу, що перед поворотом центр ваги тіла опускається;
- вимагає, щоб після повороту виконувалось прискорення з м'ячем;
- звернути увагу на те, що хибний рух виконується в бік, протилежний повороту.

Засоби навчання та методичні вказівки.

1. Футболіст повільно біжить вперед і за звуковим сигналом різко розвертається на 180° і біжить у протилежному напрямку (чітка координація рухів)
2. Футболіст повільно веде м'яч і за сигналом різко розвертається в

протилежний бік (постійний контроль м'яча).

Третій етап:

- вимагати, щоб фінт виконувався на різній швидкості пересування (виконання фінта проти суперника, що знаходиться позаду).

Четвертий етап:

- поставити за умову, за кожне ефективне виконання фінта з поворотом, команді нараховується один бал (в умовах двосторонньої гри).

Вправи для навчання обманним рухам (фінтам)

1. Ведення м'яча навколо стояків або гравців, що пасивно грають з імітацією обманних рухів.

2. Під час бігу по сигналу або у визначеному місці гравець виконує випад в одну сторону, потім робить ривок в іншу.

3. Гравець веде м'яч, посилає його мимо стояка або пасивно граючого партнера з однієї сторони, а сам оббігає його з іншої сторони.

4. Учні просуваються бігом в колонах, по сигналу виконують різкий нахил тулуба в сторону і повертаються у вихідне положення.

5. Те саме, але нахил тулуба виконується спочатку в одну, а потім в іншу сторону.

6. Суперник атакує гравця з м'ячем. Гравець, що володіє м'ячем, зробивши рух для передачі м'яча партнеру вправо, замість цього швидко переключається на обведення суперника зліва.

7. Гравець з м'ячем просувається вперед, його переслідує суперник. Зробивши короткий ривок у тому ж напрямку, гравець, з м'ячем несподівано зупиняється, розвертається навколо і відходить від противника.

8. Гравець веде м'яч. Суперник рухається йому назустріч. Гравець, що веде м'яч, робить фінт тілом вправо, після чого швидко відходить вліво і обходить атакуючого.

9. Гравець чекає передачу, в той час до нього збоку наближається суперник, він робить рух вперед назустріч м'ячу, збираючись прийняти його, а сам, не торкаючись м'яча, пропускає його і швидко за ним.

10. Суперник переслідує гравця, який веде м'яч у напрямку своїх воріт,

позаду гравець з м'ячем імітує удар ногою вправо або вліво, а сам швидко відходить з м'ячем у протилежну сторону.

11. На обмеженому майданчику дві команди по 2-5 гравців у кожній за допомогою фінтів ведуть боротьбу за м'яч.

У навчанні і удосконаленні фінтів слід широко застосовувати засоби із інших видів спорту, що спрямовані на розвиток уміння володіти тілом і швидкістю мислення (акробатика, спортивні і рухливі ігри та інші). Помилки, що виникають під час навчання фінтам:

- не дуже правдоподібний обманний рух;
- не дотримується темпу, ритму і амплітуди обманного руху;
- не зберігається стійке положення у гравця, що виконує фінт;
- не своєчасний перехід від фінта до виконання істинного ігрового прийому.