

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

**Методичні рекомендації**  
**з організації та проведення занять із футзалу**  
**для студентів усіх спеціальностей**  
**першого (бакалаврського) рівня**

**Харків**  
**ХНЕУ ім. С. Кузнеця**  
**2017**

УДК 378.172:796.332.6(07)

M54

**Укладачі:** О. О. Золотухін  
Ю. М. Петренко

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту.  
Протокол № 9 від 22.03.2017 р.

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

**Методичні** рекомендації з організації та проведення занять із футзалу для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня [Електронний ресурс] / уклад. О. О. Золотухін, Ю. М. Петренко. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2017. – 48 с.

Подано методичні рекомендації з організації та методики проведення занять із футзалу для студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця, надано вправи для розвитку технічної і тактичної підготовленості.

Рекомендовано для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня.

**УДК 378.172:796.332.6(07)**

© Харківський національний економічний  
університет імені Семена Кузнеця, 2017

## Вступ

Методичні рекомендації з організації та проведення занять із футзалу складені відповідно до програми навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх спеціальностей бакалаврського рівня.

Мета цих методичних рекомендацій полягає у набутті студентами знань і умінь щодо організації та проведення занять із футзалу і передбачає цілеспрямовану спортивну підготовку студентів.

Завдання навчально-тренувального процесу:

формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою та обраним видом спорту – футзалом;

всесторонній гармонійний розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, загартування організму;

виховання рис спортивного характеру;

оволодіння основами техніки футзалу.

Одним з основних завдань вищого навчального закладу є забезпечення всебічного фізичного розвитку та формування у студентів усвідомленого дбайливого ставлення до свого здоров'я. Міні-футбол – це вид спорту, спрямований на розвиток усіх якостей, необхідних гармонійній особистості. Завдяки заняттям із футзалу у студентів підвищується продуктивність навчання, підтримується рівень високої працездатності протягом робочого дня, підвищується стійкість організму до несприятливих факторів навчання.

Цей вид спорту вирізняється, насамперед, високим рівнем емоційності, яка обумовлена динамічністю гри та колективним характером змагальної боротьби і тому є надзвичайно захопливою для її учасників.

Заняття футболом у залі сприяють рівномірному розвитку всіх основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, швидко-силових можливостей та координаційних здібностей. У процесі систематичних занять та участі у змаганнях з футболу в залі розвивається чимало психологічних властивостей: волеві якості, емоційна стійкість та здатність до діяльності у колективі, що також має позитивний вплив на професійну діяльність студентів тощо. Крім того, відсутність жорстких вимог щодо спортивного інвентарю та широка варіативність умов проведення занять із футзалу зі збереженням позитивних впливів на фізичні кондиції гравців робить цей вид спорту досить доступним для використання його як одного із засобів фізичного виховання та форм фізичної активності студентів.

# 1. Організація занять із футболу в залі

## 1.1. Форми та методи організації занять із футболу в залі

Успішність навчального процесу загалом залежить від правильної побудови кожного заняття, відповідно до принципів навчання і використання адекватних засобів, методів навчання та організації студентів. Найбільший ефект дає їхнє раціональне поєднання і варіювання з урахуванням результативності попередніх етапів.

Основною формою організації навчання футболістів є навчально-тренувальне заняття. Воно будується відповідно до дидактичних принципів і методичних закономірностей навчально-тренувального процесу.

До занять пред'являються такі основні вимоги:

вплив тренувального заняття повинен бути всебічним – виховним, оздоровчим та спеціальним;

зміст заняття повинен відповідати конкретним завданням з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, рівня підготовленості та напрямів на розширення кола знань, умінь і навичок;

у процесі занять необхідне застосування різноманітних засобів і методів навчання та вдосконалення, що зумовлено постійним ускладненням завдань, динамікою зрушень і адаптаційними процесами;

кожне окреме заняття повинно мати нерозривний зв'язок з попередніми і наступними заняттями.

Структура заняття передбачає три частини: *підготовчу, основну і заключну*.

У *підготовчій частині* відбувається початкова організація студентів, пояснюються завдання і коротко розкривається зміст заняття. Головна мета підготовчої частини – функціональна підготовка організму до майбутньої основної діяльності, використовуються засоби з координаційної структури і характеру навантажень, вони повинні відповідати особливостям вправ основної частини. Тривалість підготовчої частини складає близько 15 – 20 % загального часу.

*Основна частина* спрямована на вирішення завдань заняття, пов'язаних з навчанням і вдосконаленням техніки і тактики, розвитком спеціальних фізичних якостей і т. д. До того ж завдання формулюють конкретно із використанням загальноприйнятої термінології, а їхня кількість

не повинна перевищувати двох-трьох. Тривалість основної частини залежить від загального обсягу тренувального навантаження і зазвичай становить 70 – 80 % загального часу.

*Заключна частина* заняття повинна забезпечувати поступове зниження навантаження і приведення організму студентів у відносно спокійний стан. У кінці заняття підбиваються підсумки, даються індивідуальні завдання. На заключну частину відводиться 5 – 10 % загального часу.

Ефективність процесу навчання визначається рівнем його організації. На заняттях із футзалу можна використовувати різні способи організації: фронтальний, поточний, груповий, метод кругового тренування та індивідуальних завдань.

За фронтального методу вправи виконуються одночасно або позмінно усіма студентами, розташованими в одну або кілька шеренг.

Поточний метод також передбачає виконання одного і того ж завдання всіма учасниками, але по черзі – один за іншим.

Для групового методу характерний розподіл студентів на декілька груп. Завдання для кожної групи диференціюються і виконуються по черзі.

Розподіл на групи і чергування завдань використовують в методі кругового тренування. Але тут завдання виконуються на спеціально відведених ділянках майданчика (станціях) у певній послідовності; зміну станцій виробляють через задані інтервали часу і з просуванням по колу. Кількість пройдених кіл варіюють відповідно до поставлених завдань.

Метод індивідуальних завдань передбачає самостійне виконання їх кожним студентом.

У процесі вивчення ігрових прийомів без м'яча, а також під час виконання нескладних дій з м'ячем завдання виконуються фронтальним і прохідним методами: одночасно або позмінно.

Коли ж необхідний строгий педагогічний контроль над якістю виконання більш складних за структурою рухів, а також на етапі поглибленого вдосконалення прийомів техніки або тактичних взаємодій, доцільно використовувати груповий метод.

У процесі вдосконалення навичок гри особливо підходить поточний метод. Він ефективний під час організації вправ комплексного характеру з послідовним або почерговим виконанням кількох ігрових прийомів. Метод кругового тренування незамінний за необхідності нормування навантаження, раціонального чергування завдання навчання і вдосконалення техніки, тактики гри і розвитку спеціальних фізичних якостей, створення умов комплексної підготовки.

До методу індивідуальних завдань вдаються за необхідності виправлення помилок або для досягнення успіхів в індивідуальній підготовці.

## **1.2. Основні засоби підготовки до футболу в залі**

Основним засобом підготовки футболістів є фізичні вправи, які становлять рухові дії, обрані та використані методично правильно для реалізації поставленого завдання. Виходячи з особливостей футзалу і завдань підготовки, всі основні засоби можна поділити на специфічні, тобто вправи з м'ячем, і неспецифічні, тобто вправи без м'яча.

Специфічні вправи складаються з двох груп: змагальні та спеціальні.

*Змагальні вправи* – це сукупність рухових дій, які характеризуються комплексним проявом основних фізичних якостей, використанням усієї сукупності технічних прийомів в умовах постійної і раптової зміни тактичних ситуацій.

*Спеціальні вправи* – це рухові дії, що складаються з елементів змагальних вправ і їхніх варіантів. Призначені вони головним чином для техніко-тактичного вдосконалення і розвитку спеціальних фізичних якостей. До спеціальних вправ відносять індивідуальні та групові вправи з м'ячем (удари, зупинки, ведення, взаємодії в парах, трійках), а також ігрові вправи (різні "квадрати", тримання м'яча). Перевага спеціальних вправ полягає в тому, що вони дають можливість дозувати вплив більш цілеспрямовано і ефективно, ніж змагальні.

Неспецифічні вправи містять дві групи: загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі.

*Загальнопідготовчі вправи* – це рухові дії. Вони є переважно засобом загальної підготовки футболіста. З їхньою допомогою вирішують завдання всебічного фізичного виховання, виборчого впливу на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення координаційних здібностей, рухових навичок і умінь.

Загальнопідготовчі вправи можна використовувати і як засіб активного відпочинку і як засіб відновлення. Вони сприяють збереженню досить високої фізичної та психічної працездатності.

*Спеціально-підготовчі вправи* – це рухові дії, які мають істотну схожість зі спеціальними вправами за формою, структурою і характером прояву фізичних і психічних якостей.

Також фізичні вправи поділяють на допоміжні та основні. Критеріями такого поділу слугують їхній зміст і спрямованість впливу на організм студентів.

*Допоміжні вправи* містять рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для успішного оволодіння технікою і тактикою гри. До них відносяться вправи інших видів спорту: гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор. З їхньою допомогою вирішуються завдання як різнобічної фізичної підготовки, так і розвитку спеціальних фізичних кондицій, необхідних під час ігри у футзал: швидкості, швидко-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості.

*Основні вправи* спрямовані на оволодіння технікою і тактикою гри в футзал. До них відносять також ігрові завдання, які вимагають ефективного відтворення техніко-тактичних дій у варіативних умовах протидії, включаючи ігрове протиборство.

На заняттях із футзалу широко застосовуються підвідні вправи. За своєю координаційною структурою вони схожі з основними або є їхніми складовими компонентами і виконуються в полегшених умовах: на місці, в уповільненому темпі. У зв'язку з цим підбирають вправи прості в засвоєнні, які прискорюють процес навчання і підводять футболістів до оволодіння раціональної технікою і тактикою гри.

На етапі вдосконалення застосовуються ефективні вправи *сполученого характеру*, які передбачають виконання вивчених технічних дій в режимі, що стимулює одночасний розвиток спеціальних фізичних якостей або освоєння тактики гри.

### **1.3. Техніка безпеки під час занять з футболу в залі**

У спортивному залі на видному місці повинна бути вивішена інструкція з техніки безпеки.

На початку кожного навчального року зі студентами проводиться інструктаж із техніки безпеки, про що робиться запис у відповідному журналі.

Перед заняттям перевіряється наявність необхідного спортивного одягу та взуття студентів. Забороняється приступати до занять у випадку виявлення невідповідності спортивного обладнання та інвентарю встановленим вимогам, а також за неможливості виконати зазначені підготовчі дії.

Не допускаються до занять студенти, одяг та взуття яких не відповідають вимогам безпеки, а також учнів, які мають медичні протипоказання. Працюючи в спортивному залі, слід: підтримуватися порядку і чистоти в спортивному залі; дотримуватися вимог, що відповідають інструкціям із техніки безпеки під час виконання вправ на спортивних приладах і використання спортивного обладнання.

Під час роботи забороняється:

використовувати спортивне обладнання та інвентар як підставки під предмети;

допускати нагромадження невикористаного спортивного обладнання та інвентарю в спортивному залі;

виконувати самостійно ремонт спортивного обладнання та приладів.

Небезпечні фактори:

травми під час падіння на слизькій підлозі;

виконання вправ без розминки;

травми під час грубої гри та невиконання вимог судді.

На заняттях із футзалу повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами для надання першої допомоги постраждалим.

Після закінчення занять потрібно прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом.

*Вимоги безпеки перед початком занять із футзалу:*

заняття з футзалу проводяться на стадіонах, футбольних полях і в залах, що мають розміри, які відповідають вимогам правил гри з футзалу;

викладач до початку занять перевіряє стан, готовність футбольного поля і наявність необхідного інвентарю, міцність воріт, наявність сторонніх предметів на полі;

викладач інструктує учасників із техніки безпеки, правил гри, безпечної техніки відбору м'яча;

перед проведенням заняття в спортивному залі викладач перевіряє підлогу (безпосередньо після вологого прибирання грати забороняється);

проводити заняття з футболу дозволяється на полях з рівним покриттям (без ям, канав, каміння, калюж), захищених від проїзних магістралей, загазованості й запилення;

тих, хто запізнився на заняття, не допускають до гри.



#### *Вимоги безпеки під час занять із футзалу:*

на заняттях необхідно суворо дотримувати дисципліну, виконувати вимоги і вказівки судді, викладача, тренера, капітана команди;

гравці зобов'язані бути в спортивній формі (спортивний костюм, майка, труси), однотипному спортивному взутті й захисній екіпіровці;

тренувальні ігри мають проходити згідно з правилами футболу; заняття повинні проходити під керівництвом тренера-викладача; під час занять на футбольному полі не повинно бути сторонніх осіб і предметів, які можуть стати причиною травм. За воротами і в 10 м біля них, а також у секторах для метання і стрибків не повинні перебувати сторонні особи і спортсмени, які займаються іншими видами спорту;

під час проведення ігор студенти повинні дотримуватися дисципліни і порядку виконання отриманих завдань, не застосовувати грубих і небезпечних прийомів, вести гру відповідно до правил змагань;

під час виконання стрибків, у разі випадкових зіткнень і падінь футболіст повинен уміти застосовувати самостраховку.

#### *Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях:*

у разі поганого самопочуття припинити заняття і повідомити про це тренера-викладача;

у разі виникнення пожежі в спортивному залі негайно припинити заняття, евакуювати учнів зі спортивного залу, повідомити про пожежу у найближчу пожежну частину і приступити до гасіння вогнища пожежі за допомогою первинних засобів пожежогасіння;

у разі отримання травми негайно надати допомогу потерпілому, повідомити про це батькам потерпілого, за необхідності відправити до найближчої лікувальної установи.

#### *Вимоги безпеки після закінчення занять:*

прибрати у відведене місце для зберігання спортивний інвентар;

зняти спортивний костюм і спортивне взуття;

прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом.

## **1.4. Профілактика травматизму у футболі в залі**

У футболістів спостережується тугорухомість м'язів, яка пов'язана зі схемою тренувальних занять. Оскільки близько 90 % травм у футболі стосується нижніх кінцівок, розминка до і після тренувального заняття

повинна містити вправи на розтягування м'язів ніг (підколінних м'язів, сухожиль, чотириглавих, клубово-поперекових і триглавих м'язів гомілки).

#### *Бинтування гомілковостопного суглоба.*

Профілактичне бинтування гомілковостопного суглоба – один із найрозповсюдженіших способів запобігти його розтягненню. Бинтування збільшує стабільність гомілковостопного суглоба, підтримуючи зв'язки і обмежуючи амплітуду рухів, наприклад, супінація. Крім бинтування, пропонується використовувати спеціальні функціональні напівтверді пристосування, що фіксують гомілковостопний суглоб, які доволі ефективні з точки зору обмеження супінації суглоба і зниження ризику розтягнень.

#### *Тренування гомілковостопного суглоба з використанням спеціального диска.*

Найбільш поширене залишкове явище після розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба – функціональна нестабільність. Вірогідність повторної травми (розтягнення) гомілковостопного суглоба у футболістів з функціональною нестабільністю вища. Поліпшити поступальний контроль і усунути слабкість пронаторів дозволяє тренування координації на спеціальному диску.

Спортсмен стоїть на одній випрямленій нозі, зігнувши іншу в колінному суглобі. Руки схрещені на грудях. Рекомендована тривалість тренування – 5 хв, для кожної ноги, 5 разів на тиждень, протягом 10 тижнів. Цей метод істотно зменшує функціональну нестабільність. Крім того, він запобігає ймовірності повторних розтягнень.

#### *Екіпіровка та ігрова поверхня.*

Оптимальна екіпіровка відіграє важливу роль у профілактиці травм. Так, щитки для гомілки запобігають травмам великогомілкової кістки. Важливе значення має вибір зручних бутсів. За високого ступеня тертя між взуттям та ігровою поверхнею на колінному й гомілковостопному суглобах можуть діяти значні за величиною сили, за дуже низького тертя – збільшується ймовірність того, що футболіст може послизнутися, і це може спричинити травму. Ймовірність травм пов'язана з характеристиками ігрової поверхні. Так, зокрема на "жорстких" полях ймовірність отримання гравцями травм вища.

## 2. Зміст навчально-тренувального процесу з футболу в залі

### 2.1. Загальна фізична підготовка футболістів

Загальна фізична підготовка своєю метою має зміцнення здоров'я, загартування. Розвиток фізичних здібностей, підвищення працездатності організму студентів передбачає створення міцної бази для подальшого спортивного вдосконалення і, природно, для майбутньої трудової діяльності юних спортсменів.

**Вправи на розвиток гнучкості й рухливості в суглобах, на формування постави, на розвиток витривалості, спритності, на розслаблення рук, ніг, тулуба.**

*Нахили:*

стати спиною до стіни на відстані великого кроку, ноги на ширині плечей. Прогинаючись назад (коліна не згинати!), торкнутися долонями стіни на рівні потилиці. Нахилиючись вперед, торкнутися пальцями підлоги;

те саме, але торкнутися стіни на рівні лопаток, підлоги – долонями;

те саме, але торкнутися стіни на рівні талії, нахилиючись, торкнутися обличчям колін.

*Бічні нахили:*

нахили вправо і вліво, руки вздовж стегон до торкання гомілки;

ноги ширше плечей, руки в сторони. Нахили (не згинаючи колін) з поворотом корпусу до торкання пальцями правої руки лівої ступні, пальцями лівої – правої ступні;

руки в "замку" підняти вгору над головою. Присідаючи на лівій нозі, зробити максимальний нахил корпусу вправо. Вліво на правій нозі.

*Обертання:*

ноги на ширині плечей, руки на талії, обертання тазом;

те саме, але обертання корпусом. Обертання корпусом, але руки тримати в "замку" над головою.

*Повороти:*

ноги на ширині плечей, руки на потилиці, лікті розгорнуті. Виконувати повороти корпусу вправо і вліво;

руки перед грудьми. Повороти корпусу з махом руками;  
руки вільно опущені. Різкі рухи корпусом і стегнами то вправо, то вліво з одночасними рухами руками ("Твіст").

*Прогинання:*

триматися за опору (стіл, підвіконня), коліна не згинати. Пружинисті прогинання спини;

те саме, але пружинисті прогинання з махом ноги назад-вгору ("кільце"); з положення стоячи перейти в "ластівку".

*Махи:*

попереду права нога і ліва рука, мах лівою ногою і правою рукою вперед, потім правою ногою і лівою рукою;

стоячи боком до опори, вільні махи ногою вперед-назад;

стоячи обличчям до опори й піднімаючись на носок, іншою ногою зробити мах високо вбік-вгору.

*Присідання:*

ноги на ширині плечей, присідання на всій ступні, руки вперед;

ноги разом, руки за головою, присідання на носках;

пружні стрибки навсидячки.

*Дихальні вправи:*

руки ззаду в "замку", прогнутися – вдих, розслабитися, повернутися у вихідне положення – видих;

плескати прямими руками за спиною на рівні попереку – вдих, перед грудьми – видих;

глибокий вдих, піднімаючись на носки, повний видих присісти. Із секундною затримкою дихання – випрямитися так, щоб за рахунок піднятої діафрагми глибоко запав живіт. Знову вдих. Вправу повторити 4 – 6 разів, продовжити дихальними вправами, закінчити ходьбою.

## **Вправи з інших видів спорту**

*Акробатика:* перекиди вперед і назад; перекочування; стійка на лопатках; місток; стійка на голові й руках – перехід на місток, напівшпагат, шпагат, застрибування на підкидний місток; стрибки з трампліна вгору без повороту і з поворотом на 180°, з рухами ніг і рук, політ у кроці з випрямленням поштовхової ноги і підйомом стегна махової ноги активним рухом, з приземленням у кроці й на обидві ноги.

*Баскетбол:* ведення м'яча зі зміною напрямку, передача м'яча. Переміщення в стійці захисника. Двостороння гра.

*Вправи на гімнастичних приладах і з приладами у висах і упорах, підтягування, згинання і розгинання рук, піднімання зігнутих ніг, розмахування, зістрибування, повороти, підйоми; найпростіші комбінації.*

*Техніка пересування в футзалі.* Техніка пересування містить таку групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовуються в самих різних поєднаннях. Так, наприклад, в грі широко варіюється швидкість пересування футболістів: від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків з максимальною швидкістю, несподівано змінюються ритм бігу і його напрямки.

Особливістю пересування футболіста є поєднання різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами, що призводить до порушення його циклічності. Прийоми і способи техніки пересування знаходяться в тісному взаємозв'язку з мистецтвом володіння м'ячем польовими гравцями і воротарем. Доцільне і комплексне застосування прийомів техніки пересування дозволяє ефективно вирішувати тактичні завдання (відкриття для отримання м'яча і відволікання противника, вибір позиції, закривання гравця і т. д.).

*Біг.* У футзалі використовують: звичайний біг, біг спиною вперед, біг перехресним кроком, приставним кроком.

*Звичайний біг* застосовується гравцями, які просуваються в основному по прямій для виходу на вільне місце, переслідування противника.

*Біг спиною вперед* використовується головним чином захисниками, які беруть участь у відборі м'яча і закриванні.

*Біг перехресним кроком* використовується для зміни напрямку руху, у ході ривків з місця вправо або вліво, після поворотів. Він є специфічним засобом пересування і використовується головним чином у поєднанні з іншими прийомами бігу.

*Біг приставним кроком* використовується, щоб прийняти тактично доцільне положення (наприклад, під час закривання). Його застосовують як попередню фазу пересування, після якої, залежно від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування.

Вправи – біг вільний, по прямій, із поворотами, з нарощуванням швидкості й подальшим просуванням вперед по інерції. Повторний біг з граничною і передграничною інтенсивністю по прямій, із поворотами на відрізках від 20 до 60 м, з ходу, з переходом на біг по інерції.

*Стрибки.* Використовуючи стрибки, виконують деякі прийоми зупинок і поворотів. Стрибки входять складовою частиною в техніку окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою і деяких фінтів.

Вправи – стрибки з місця в довжину, потрійний, п'ятикратний, у висоту; стрибки з ноги на ногу, на двох ногах.

*Зупинки.* Зупинки є ефективним засобом зміни напрямку рухів. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом. Після зупинок зазвичай слідує швидкі переміщення в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинку повинно бути стартовою позою для подальших рухів.

*Повороти.* За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрям бігу. Після поворотів на місці зазвичай слідує стартові дії. Повороти входять також складовою частиною в техніку виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення і фінтів. Використовують такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовуються повороти в сторони і назад. Виконують їх як на місці, так і в русі.

## **2.2. Спеціальна фізична підготовка футболістів**

Спеціальна фізична підготовка (СФП) ґрунтується на базі загальної, доволі високої фізичної підготовки студентів. Вона передбачає розвиток таких специфічних для футзалу фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Головне завдання СФП – поліпшення діяльності всіх систем організму студентів, необхідних для вдосконалення ігрових рухових навичок і вмінь, які є провідними ланками основних технічних варіантів в атаці та обороні.

*Вправи для розвитку швидкості без м'яча:*

швидкий біг на місці з підйомом стегна (3 – 4 рази за 10 с);

біг на 20 – 30 м із ривком з різних положень (низький старт, сидячи, лежачи і т. д., повторити 4 – 5 разів);

різкі зупинки бігу по команді;

біг приставними кроками, спиною вперед та іншими незвичайними способами на короткі дистанції до 20 – 25 м;

комбінований біг з перекидами;

комбінований біг зі стрибками для імітації ударів головою по м'ячу.

*Вправи для розвитку швидкості з футбольним м'ячем:*

ведення м'яча на швидкості на короткі дистанції (повторити 3 – 4 рази для дистанції 10, 20 і 30 м).

комбінована вправа: викид м'яча руками, удар по м'ячу, біг за м'ячем, повернення у вихідне положення, ведення м'яча ногами (повторити 34 рази);

удар по м'ячу під час повільного ведення за сигналом партнера і прискорення за ним (повторити 4 – 6 разів);

комбінована вправа: утримання м'яча ударами ніг у повітрі, потім, за сигналом, виконати розворот на 180° і швидкісне ведення на відстань до 30 м (повторити 3 – 4 разів);

парна вправа: перший гравець під час ведення м'яча спрямовує його ' вперед, другий повинен наздогнати і продовжити ведення (кожен має виконати по 4 – 5 ривків за м'ячем і відходить);

парна вправа: після удару низом партнер пропускає м'яч під собою в стрибку, повертається, ривком наздоганяє м'яч і, після зупинки та ведення до свого вихідного місця, повертає другому гравцеві (корисно виконати кілька десятків разів);

удар на швидкості по м'ячу, що лежить за 10 – 12 кроків в намічену ціль на невеликій відстані (повторити кілька разів);

різка зупинка м'яча під час ведення, зміна напрямку руху на 90° (виконати 5 – 6 прискорень по 5 – 6 кроків).

*Колове тренування (розвиток вибухової сили).*

Програма 1 (на відрізку 10 – 20 м. Повторення – 1 – 2 рази. Серії – 1 – 3, відпочинок між серіями – 3 – 5 хв).

Стрибки на одній нозі (ліва, права), стрибки на одній нозі в бік, стрибки на двох ногах вперед, стрибки з ноги на ногу з високим підніманням колін, стрибки з ноги на ногу з боку в бік (ковзанярські), стрибки з ноги на ногу з боку в бік із глибоким присідом. Ходьба в глибокому присіді зі зміною напрямів (корпус тримати прямо). Стрибки "жаба".

Програма 2 (виконують у дві групи, з вантажем і без вантажів; 6 – 12 лавок, 10 матів, диски 15 – 20 кг, набивні м'ячі. Повторення – 2 рази).

1 серія – стрибки боком через лавки на одній нозі (без проміжного стрибка), назад, біг по мату з перекидами (повторення – спринт назад), стрибки через лавку на двох ногах (можна з проміжним стрибком), спринт назад, стрибки через лавку, ноги разом (без проміжного стрибка), назад – біг з перекидами; під час повтору – спринт. Відпочинок 5 хв.

2 серія – стрибки через лавку обличчям вперед. Назад – спринт, стрибки через лавку з ноги на ногу, біг по матам із перекидами. Назад – спринт. Відпочинок – 3 хв.

3 серія – вантаж 15 – 20 кг, набивні м'ячі, стрибки боком через лавку, ноги разом (із проміжним стрибком), назад – біг по матам з перекидами. Під час повтору – спринт, те саме, але без вантажу, стрибки боком через лавку на одній нозі (з вантажем), назад – біг по мату із перекидами. Під час повтору те саме, але без вантажу, і спринт. Стрибки боком через лавку, ноги разом (з вантажем). Назад – біг по мату з перекидами. Під час повтору – спринт. Відпочинок – 5 хв.

*Колове тренування (розвиток швидкісної сили).*

Кількість кіл – 3. Тривалість вправи – 30 с. Відпочинок між колами – 3 хв. Серій – 5. Темп – максимальний.

Нахили вперед з положення лежачи на спині, ноги фіксовані. Стрибки, ноги разом (коліна підвести до грудей). Біг на спритність з обманними рухами, зупинками. Обманні рухи. Слалом.

*Колове тренування (інтенсивний метод з інтервалом) – розвиток швидкісної сили.*

Кількість кіл – 3, тривалість вправи – 15 – 30 с, відпочинок між вправами – 30 с, відпочинок між серіями – 5 хв, кількість серій – 11. Темп виконання вправ – максимальний.

Нахили вперед і піднімання ніг в положенні лежачи. Акробатичні вправи на матах. Обманні вправи на місці (стрибки в бік, випади, присідання і т. ін.). Змінне присідання на одній нозі. Обманні рухи (фінти без м'яча). Біг на місці з підніманням колін. Біг по колу з обманними рухами. Застрибування на ящик (висота – 60 – 70 см); зістрибування і підстрибування якомога вище. Вис на зігнутих руках на перекладині. Ходьба сидячи навпочіпки. Нахили вперед з положення лежачи.

### **2.3. Технічна підготовка польового гравця**

*Удари внутрішньою стороною стопи.* Цей удар дуже часто використовується в футзалі. Адже він застосовується для передачі м'яча на короткі та середні відстані, для взяття воріт з близької відстані.

Він виконується як з місця, так і з розбігу. Щоб правильно виконати цей удар, поставте злегка зігнуту в коліні опорну ногу на відстані в 10 –



15 см від м'яча і трохи збоку. Носок опорної ноги повинен точно збігатися з напрямом передбачуваного удару. Стопу зігнутої в коліні ноги для нанесення сильного удару розверніть назовні. Ударяючи по м'ячу, намагайтеся торкнутися серединою стопи центра м'яча, одночасно нахиливши тулуб над м'ячем.

Природно, удар має виглядати не як окремі рухи, а як єдина дія. Запам'ятайте, що після завершення удару нога, яка б'є, ніби продовжує рух за м'ячем. Це забезпечує більш тривалий і точний політ м'яча. Рух ноги, яка б'є, після удару набув назви "проводка", що поширюється на всі види ударів (рис. 2.1).

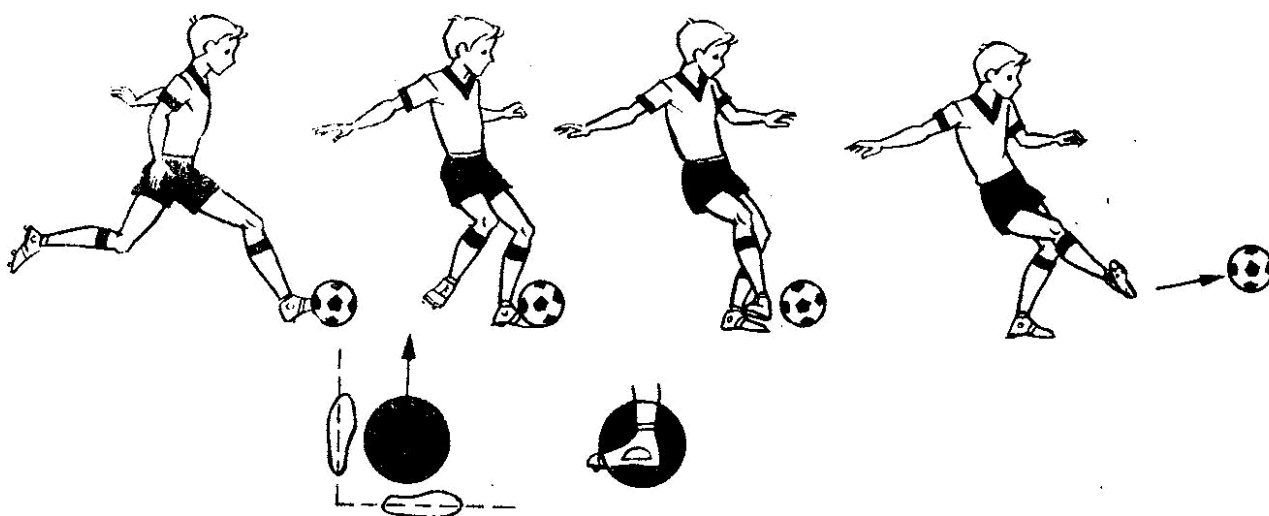


Рис. 2.1. Удари внутрішньою стороною стопи

*Вправи для відпрацювання удару внутрішньою стороною стопи:*

1. Біля стінки. Станьте за 5 – 6 кроків від стінки. Виконайте 20 – 25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім зробіть таку саму кількість ударів з одного або декількох кроків розбігу.

2. Забий гол. Складіть перед стінкою (з прапорців, каменів, штирів) ворота шириною в один крок. Намагайтеся з відстані 8–10 кроків, послаючи м'яч знизу, влучити в цю ціль. Порахуйте, скільки разів після 10 ударів м'яч опиниться у воротах. Потім виконайте ще 10 ударів, а наприкінці – ще 10. У міру освоєння техніки удару внутрішньою стороною стопи ускладніть вправу: перенесіть м'яч на 3 – 4 кроки в бік. У цьому випадку удар доведеться наносити під кутом до воріт.

3. Точна передача. Станьте з товаришем один навпроти одного на відстані 7 – 9 кроків. По черзі подавайте м'яч один одному так, щоб він м'яко

котився до ніг партнера. Цю вправу можна виконувати і у складі 3 – 4 осіб. Виконується вона так: один з гравців (1–й) стає в 6 – 7–ми кроках перед колоною і м'яко подає м'яч гравцеві, який стоїть першим. Той з ходу посилає м'яч назад, а сам повертається кругом і біжить у кінець колони. Гравець 1 тим часом подає м'яч наступному учаснику і т. д. Після 10 – 15 передач гравець 1 міняється ролями з одним із гравців.

4. М'яч у колі. На майданчику креслять коло діаметром 20 кроків, один з учасників стає всередину кола. Решта розміщуються по лінії кола на однаковій відстані один від одного. Гравець, який стоїть усередині кола, по черзі подає м'яч кожному з учасників. Після 15 – 20 передач його змінює наступний гравець.

5. Хто найвлучніший? Вбийте в землю кілочок або поставте прапорець. Позмагайтеся з друзями: хто з вас більше разів влучить у предмет з відстані 8 – 9 кроків? Кожен учасник наносить по 10 ударів правою і лівою ногою по нерухомому м'ячу.

6. У русі. Пересуваючись по колу, виконуйте передачі м'яча в один або два дотики. До того ж намагайтеся передавати м'яч на ходу партнерові, який біжить попереду. Під час виконання удару зовнішнє плече має ніби висуватися вперед, а носок опорної ноги відводиться у бік очікування м'яча від гравця.

*Удар серединою підйому.* Виконується в футзалі часто, особливо під час передач м'яча і "обстрілі" воріт суперників. Цей удар наноситься з прямого розбігу. Злегка зігнута в коліні опорна нога ставиться поряд із м'ячем, носок її точно спрямований за ударом. Нога, яка б'є, відводиться назад і сильно згинається в коліні. Потім маховими рухами стегна нога виноситься вперед. Удар наноситься точно в центр м'яча. Носок ноги, яка б'є, опускається вниз, гомілка і стопа напружуються, тулуб нахилиється над м'ячем. Одночасно з ногою, яка б'є, однойменна рука, розгинаючись, відводиться назад, а інша рука піднімається вперед–вгору.

Якщо ви захочете ударом середини підйому подати м'яч невисоко, опорну ногу поставте на одній лінії з м'ячем, а для удару вгору трохи не доходьте до м'яча.

Тепер, коли ви ознайомилися з технікою удару, можете приступити до його розучування. Спочатку намагайтеся навчитися точно влучати по м'ячу серединою підйому, у міру освоєння прийому звертайте більше уваги на точність влучення у ціль і силу удару (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Удар серединою підйому

*Вправи для відпрацювання удару серединою підйому:*

1. Імітація удару. Виконайте кілька разів ударний рух без м'яча.
2. Повільний удар. З відстані у 3 кроки виконайте удар по нерухомому м'ячу у стінку. Рухи виконуйте ніби в уповільненому темпі, намагаючись відчувати місце дотику ноги із центром м'яча. Виконайте 10 – 15 ударів.
3. Влучно в ціль. Виберіть ціль (стовп, ворота зі стійок або квадрат на стіні розміром 1 x 1 м), нанесіть 15 – 20 ударів з відстані 10 кроків. Удари виконуйте по нерухомому м'ячу з невеликого розбігу.
4. Між каменів. Двома каменями (прапорцями) позначте ворота шириною 1–1,5 м. По обидва боки від воріт накресліть лінії ударів. Займіть з м'ячем позицію в одній із цих ліній. На іншій лінії стає ваш партнер. Відстань від лінії удару до цілі 8 – 12 кроків. Подавайте м'яч партнерові так, щоб він пройшов між каменями (прапорцями). Удари можна наносити з невеликого розбігу. Позмагайтеся з партнером: хто менше припуститься помилок?
5. По м'ячу, що котиться. Один з партнерів накочує м'ячі з боку, а інший наносить удари по м'ячу, що котиться, з розбігу в ціль (ворота, мішень на стінці). Виконавши по 8 ударів з обох ніг, гравці міняються ролями.
6. Назустріч. Станьте з партнером у 12 кроках один від одного. Завдання партнера – накочувати вам м'яч для удару. Ударом по м'ячу, що котиться, подавайте м'яч точно партнеру, який його ловить. Виконавши 10 – 15 ударів, поміняйтеся з партнером ролями.

*Удар носком.* Удар ефективний під час "обстрілу" воріт суперників, адже він наноситься з невеликого маху, а отже, – раптово для воротаря. Успішно цей прийом застосовується в футзалі й тоді, коли до м'яча важко дотягнутися. Він виконується як з місця, так і з розбігу. Опорну ногу потрібно ставити на рівні м'яча, а її носок має ніби вказувати напрям його польоту. Нога, яка б'є, зігнута в колінному суглобі, біля опорної ноги різко

випрямляється. Її носок точно торкається центра м'яча. До того ж стопа ноги, яка б'є, повинна утворювати прямий кут із гомілкою. В момент удару тулуб трохи відхиляється назад, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі.

Техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару серединою підйому (відмінність полягає в тому, що за удару носком стопа ноги, яка б'є, не повністю витягується вниз, як за удару серединою підйому). У зв'язку з цим при вивченні удару носком можна з успіхом використовувати ті самі вправи, що й за освоєння удару серединою підйому (рис. 2.3).

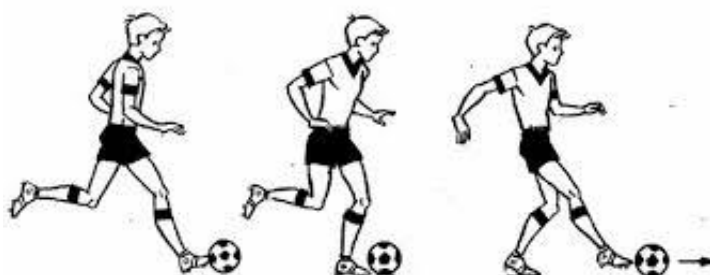


Рис. 2.3. Удар носком

*Удар внутрішньою частиною підйому.* Удар часто застосовується у грі. Виконується він так: опорна нога ставиться дещо позаду і збоку від м'яча, на неї переноситься вся вага тіла, тулуб відхиляється в бік від м'яча. Нога, яка б'є, згинається в коліні. Потім стопа цієї ноги трохи повертається назовні, гомілка і стопа закріплюються, а носок витягується. Удар припадає точно в нижню частину м'яча. Так виконується удар з місця. А щоб виконати цей прийом з розбігу, станьте за 3 – 4 кроки від м'яча і трохи збоку. Розбігайтеся навскіс і по дузі до напрямку польоту м'яча (рис. 2.4).

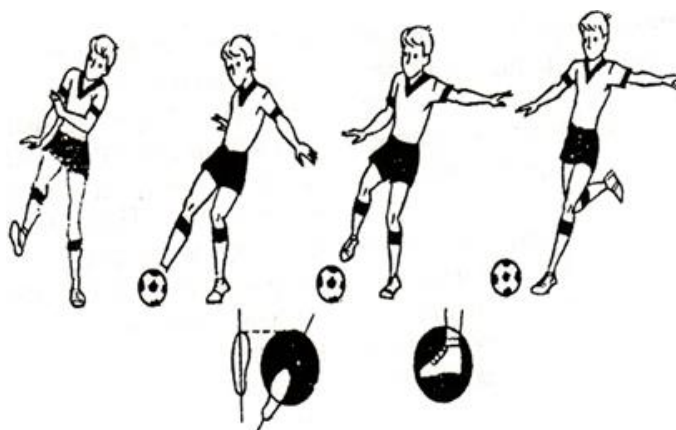


Рис 2.4. Удар внутрішньою частиною підйому

*Вправи для відпрацювання удару внутрішньою частиною підйому:*

1. У ціль. Накресліть на стінці квадрат 1 x 1 м. У 8 – 9 кроках від цілі позначте лінію удару. З цієї відстані виконайте 15 – 20 ударів з місця у ціль по нерухомому м'ячу. Потім повторіть удари, але вже з розбігу.

2. Через шнур. Між двома деревами або стовпами натягніть на висоті 1,5 м шнур. Ставши з партнером по різні боки від шнура, подавайте ударом ноги м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром.

3. Квадрат. Між двома деревами або стійками на висоті 1 м натягніть шнур. З одного боку від шнура на відстані 7 кроків накресліть на землі квадрат 1 x 2 м, а з іншого – позначте (у 8 кроків від шнура) лінію удару. Виконайте три серії ударів у ціль: кожна по 10 ударів. Визначте, скільки ви зробили точних влучень у квадрат в кожній серії. Точне влучення вважається тільки тоді, коли м'яч пролетить над шнуром, опустившись на площі квадрата.

4. Через стійку. Станьте з партнером у 20 – 25 кроках один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі подавайте м'яч один одному так, щоб він пролітав над стійкою. Виконайте по 20 – 25 ударів.

5 Удар з ходу. На стінці накресліть мішень діаметром 1,5 м. Наносіть удари по м'ячу, який відбивається партнером збоку або спереду. Намагайтеся потрапити в зображену на стінці ціль. Міняйтеся з партнером ролями.

*Удар зовнішньою частиною підйому.* Удар застосовується як під час "обстрілу" воріт, кутового, штрафного ударів, так і в процесі виконання прихованої передачі партнеру. Особливість цього удару полягає в тому, що м'яч у польоті закручується і летить, трохи відхиляючись убік.

Щоб правильно виконати удар зовнішньою частиною підйому, необхідно розбігтися точно за напрямом передбачуваного польоту м'яча. При цьому трохи зігнута опорна нога ставиться на рівні м'яча на таку відстань від нього, щоб не заважати нозі, яка б'є. Носок останньої витягується вниз, гомілка і стопа закріплюються, і вся нога повертається всередину. Тулуб нахилиється вперед, і вага тіла переноситься на опорну ногу. У момент удару нога торкається м'яча зовнішнім швом кеда (бутса). Висота польоту м'яча за цього удару залежить від відстані між опорною ногою і м'ячем, а також від ступеня повороту стопи ноги всередину.

*Пам'ятайте:* чим ближче опорна нога і чим більше повернена всередину, тим нижче політ м'яча після удару.

Для розучування ударів зовнішньою частиною підйому ви можете використовувати вправи, аналогічні вправам для удару серединою підйому (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Удар зовнішньою частиною підйому

*Удар п'яткою.* Застосовується в основному за необхідності виконати несподівану передачу партнеру, який знаходиться позаду. За всієї простоти цього прийому відразу не завжди виходить виконати його правильно.

Під час виконання удару п'яткою опорну ногу слід поставити на рівні й трохи збоку від м'яча. Нога, яка б'є, після маху спочатку проходить над м'ячем або ж збоку від нього, а потім зворотнім рухом завдає удар п'яткою в центр м'яча. Однак це не все. Граючи у футзал, п'яткою можна успішно спрямовувати м'яч і в бік від себе, що майже завжди буває несподівано для суперників. Для цього треба опорну ногу поставити трохи попереду м'яча так, щоб п'ятка виявилася навпроти центра м'яча. Коліно ж опорної ноги згинається, після чого нога виноситься вперед і трохи вбік. Її носок одночасно повертається так, щоб п'ятка виявилася навпроти центра м'яча. Потім рухом ноги, яка б'є, до м'яча виконується удар у бік від себе (рис. 2.6).

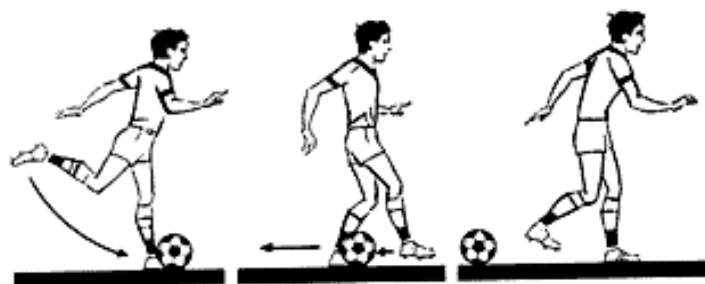


Рис. 2.6. Удар п'яткою

*Вправи для відпрацювання удару п'яткою:*

1. Удвох. Станьте з партнером на відстані 5 – 6 кроків один від одного. Поверніться до нього спиною і нанесіть удар п'яткою з місця, спрямовуючи

м'яч партнерові. Той зупиняє м'яч і, повернувшись на 180°, так само спрямовує м'яч у ваш бік. Виконайте по 10 – 15 ударів.

2. З розбігу. Через кожні 3 – 4 кроки по прямій лінії поставте 5 – 6 м'ячів. Зробіть розбіг і по черзі, підбігаючи до м'ячів, виконуйте удари п'яткою. Спочатку розбіг виконуйте повільно, а потім швидше.

3. По м'ячу, що котиться. Два гравці стають один за іншим. Перший легко спрямовує м'яч низом вперед. Гравець, який стоїть за ним, робить ривок і, наздогнавши м'яч, п'яткою повертає його партнерові і т. д. Після 4 – 5 ривків гравці міняються ролями.

*Різаними ударами* називаються ті, після яких м'яч летить по дузі, обертаючись навколо своєї осі. Щоб отримати наочне уявлення про ці удари, поставте м'яч на землю і наносіть по ньому удар, намагаючись влучити не в центр, а в бік. Це і буде різаний удар. Він доволі часто застосовується в футзалі. Різані удари найчастіше виконуються внутрішньою або зовнішньою частиною підйому.

*Удари з напівльоту.* Удари наносяться по м'ячу в момент відскоку його від землі. Цей удар виходить дуже сильним. Ним користуються і під час передач, і під час "обстрілу" воріт. Цей прийом, виконується всіма сторонами стопи, але найчастіше серединою і зовнішньою до неї частиною підйому. Під час приземлення м'яча опорна нога ставиться поряд з ним і згинається в коліні. Нога, яка б'є, відводиться назад, а потім швидко спрямовується до м'яча. У момент удару носок її сильно витягується вниз, тулуб відхиляється назад (рис. 2.7).

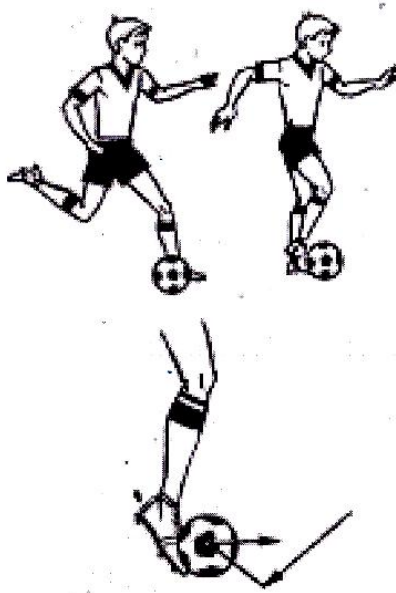


Рис. 2.7. Удар з напівльоту

*Вправи для відпрацювання ударів з напівльоту:*

1. У стінку. Станьте на відстані 3 – 4 м від стінки і, підкинувши м'яч перед собою, в момент відскоку його від землі несильно нанесіть удар серединою підйому. Повторіть цю вправу 10 разів. Виконайте по 10 ударів зовнішньою і внутрішньою частинами підйому.

2. У коло. Накресліть на стінці коло діаметром 1 м. Станьте на відстані у 8 – 10 кроків від цілі й, підкинувши м'яч перед собою, ударами з напівльоту намагайтеся влучити в коло. Виконайте по 10 – 15 ударів кожною ногою.

*Удар з льоту.* Його виконують будь-яким способом. Звернути увагу потрібно на правильність дотику ноги, яка б'є, з м'ячем. Наприклад, ви прагнете нанести удар по м'ячу, що летить збоку від вас, щоб спрямувати його у ворота суперників. Поверніться обличчям до м'яча і в момент його наближення, нахилиючи тулуб убік опорної ноги, намагайтеся влучити серединою підйому в центр м'яча. Якщо вам це вдасться, то м'яч буде спрямований точно в ціль.

Якщо ж ні, він пролетить вище воріт. Ця ж особливість характерна і для удару з льоту внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому (рис. 2.8).



**Рис. 2.8. Удар з льоту**

*Вправи для відпрацювання удару з льоту:*

1. Підкинь м'яч. Станьте на відстані 10–15 кроків від стінки. Підкиньте м'яч перед собою в той момент, коли м'яч опуститься приблизно до рівня колін, нанесіть удар з льоту. Потренуйтеся: спочатку наносіть удари внутрішньою стороною стопи, потім серединою і зовнішньою частиною підйому.

2. Накинь м'яч партнеру. Станьте лівим боком на відстані 8 – 10 кроків від стінки. Ваше завдання – нахиливши тулуб убік опорної ноги, послати



м'яч, який вам партнер накидає збоку (м'яч повинен при цьому опускатися збоку від вас і трохи спереду), з льоту в стінку. Зробивши 10 – 15 ударів, міняйтеся з партнером ролями.

3. Один одному. Станьте з партнером на відстані 15 кроків один від одного. По черзі ударом по нерухомому м'ячу подавайте його партнерові так, щоб м'яч опускався перед ним. Гравець, який приймає м'яч, повинен наносити удар з льоту, спрямовуючи м'яч назад. Після 10 – 15 ударів міняйтеся ролями.

*Зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи.* Злегка зігнута в коліні опорна нога виставляється вперед. Її носок показує напрям м'яча, який наближається. Вага тіла переноситься також на опорну ногу. Нога, що зупиняє згинається в коліні. Її стопа сильно розгортається назовні й утворює зі стопою опорної ноги прямий кут. Таким чином, вона злегка подається назустріч м'ячу, який наближається. У момент зіткнення з м'ячем нога м'яко відводиться назад, а м'яч залишається лежати перед гравцем (рис. 2.9).



Рис. 2.9. Зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи

*Зупинка м'яча, що котиться, підшвоюю.* Прийом виконується, коли м'яч рухається назустріч гравцеві. Техніка цього прийому не така вже й складна, проте потребує уважності та старанності. Нога, що зупиняє злегка зігнута в коліні, виноситься назустріч м'ячу. Носок піднятий і опущена п'ятка ніби утворюють над м'ячем похилий дах. Стопа опорної ноги розташовується паралельно напрямку руху м'яча. Під час зіткнення м'яча з підшвоюю нога внаслідок згину в коліні трохи відводиться, м'яко притискаючи м'яч до землі, а тулуб подається вперед (рис. 2.10).

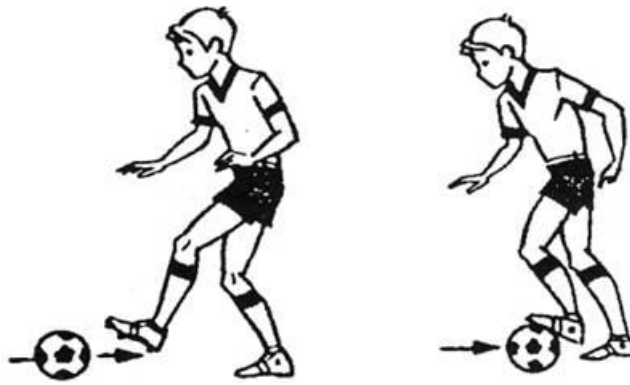


Рис. 2.10. Зупинка м'яча, що котиться, підшвою

Під час гри в футзал доводиться зупиняти м'ячі, які котяться не тільки по землі, але й ті, що опускаються. Під час зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи опорна нога ставиться на відстань 40 см попереду передбачуваного місця приземлення м'яча. Нога, що зупиняє відводиться, пропускаючи м'яч, що летить, а в момент торкання землі м'яко накриває його внутрішньою стороною стопи.

Під час зупинки м'яча, що опускається, підшвою опорна нога ставиться трохи позаду місця передбачуваного приземлення м'яча. Нога, що зупиняє зігнута в коліні, трохи виноситься вперед. Після торкання м'яча поверхні поля він накривається підшвою за рахунок деякого випрямлення ноги, яка розслабляється. Складністю є зупинка м'ячів, які летять з високою швидкістю. Однак футболісти, які впевнено володіють такими зупинками, мають у грі певну перевагу перед суперником.

Особливо важливо навчитися добре володіти зупинкою м'яча, який летить в умовах скупчення гравців, щоб м'яч не перейшов до суперників. М'ячі, що летять зупиняють: внутрішньою стороною стопи та серединою підйому.

*Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи* нагадує зупинку м'яча, що котиться, таким самим прийомом. Опорна нога злегка згинається в коліні, виноситься вперед-вгору з таким розрахунком, щоб м'яч торкнувся внутрішньої сторони стопи. В ту саму мить ногу, що зупиняє м'яко відводять назад, знижуючи швидкість польоту м'яча. Таким прийомом зупиняють м'ячі, що летять не вище рівня стегна. М'ячі, що летять вище, за допомогою цього прийому можна зупинити в стрибку.

Якщо ж м'яч опускається перед футболістом, то його можна *зупинити серединою підйому*. До того ж опорна нога згинається в коліні, а інша, також трохи зігнута, виноситься вперед-вгору. Стопа її відводиться вниз.

М'яч, що опускається, торкається середини підйому (або носка), і зупиняється ногою, далі швидким, але м'яким рухом опускається вниз, знижуючи швидкість польоту м'яча.

*Вправи для відпрацювання зупинок:*

1. Удар і зупини. Із 5 кроків спрямуйте м'яч низом у стінку, а потім зупиніть. Зробіть 15 зупинок кожною ногою.

2. Зупини і передай. Станьте з товаришем на відстані 6 кроків один від одного. Тренуйтеся разом у передачах м'яча внутрішньою стороною стопи або підшвою. Поступово збільшіть відстань до 8 кроків.

3. Передача в центр. Накресліть на майданчику коло діаметром 12 кроків. Станьте по колу, а одного гравця поставте в центр кола. Його завдання – по черзі передавати м'яч тим, хто розташувався по колу. Гравець, який отримав м'яч від центрального, повинен знову спрямувати його назад. Перед виконанням передачі гравці зупиняють м'яч внутрішньою стороною стопи або підшвою.

4. У русі. Станьте з партнером на відстані 7 – 8 кроків один від одного. Просуваючись вперед, передавайте м'яч один одному низом, попередньо зупиняючи його ногою. Темп поступово збільшуйте.

5. Підкинь м'яч свічкою. Підкиньте перед собою м'яч "свічкою" і зупиніть його з льоту внутрішньою стороною стопи. Потім повторіть цю вправу, але зупиніть м'яч серединою підйому. Виконайте вправи 15 – 20 разів.

*Удар головою з місця.* Ноги ставлять на ширину плечей і трохи згинають у колінах. Одна нога виноситься вперед. Тулуб перед ударом відхиляється назад, а м'язи спини напружуються. Потім вага тіла швидко переноситься на ногу, що стоїть попереду, і різким рухом голови (нагадує кивок) наноситься удар лобом у центр м'яча. У момент удару очі стежать за польотом м'яча (рис. 2.11).

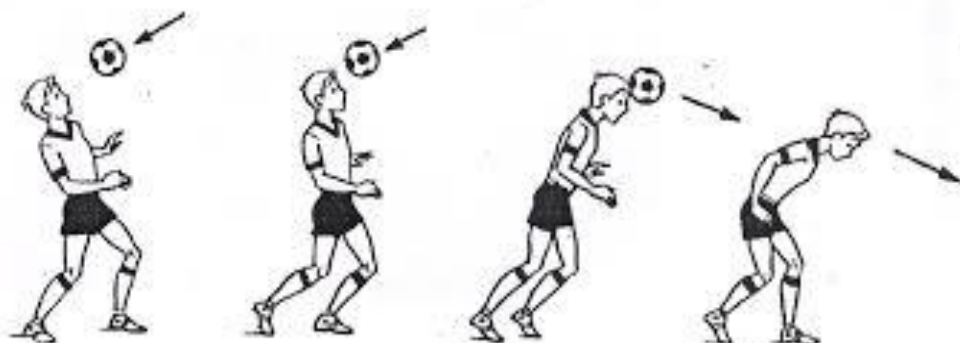


Рис. 2.11. Удар головою з місця

*Удар головою в стрибку.* Щоб нанести цей удар передусім необхідно добре відштовхнутися ногами і правильно скоординувати свої рухи в найвищій точці стрибка. Стрибок же може виконуватися поштовхом як однієї, так і двома ногами. Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад, а в найвищій точці коротким рухом тулуба і кивком голови різко наноситься удар по м'ячу. Очі продовжують стежити за польотом м'яча.

Цими ударами можна також послати м'яч убік. У цьому випадку в момент удару голова і тулуб повертаються в бік, куди передбачається спрямувати м'яч (рис. 2.12).

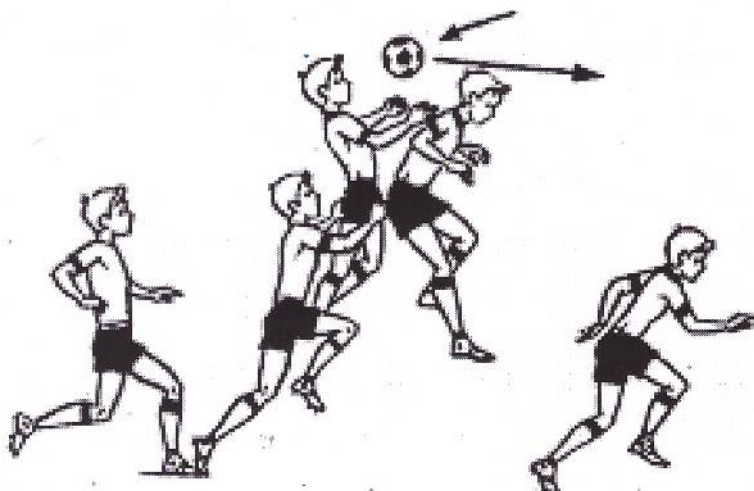


Рис. 2.12. Удар головою у стрибку

*Удар головою – удар у стрибку.* Найскладніший удар у футзалі застосовується тоді, коли гравець не встигає застосувати інший прийом. Він є несподіваним і для суперників. Виконується цей прийом так: відштовхнувшись від поверхні поля вперед–вгору, гравець сплескує руками, простягнувши їх у сторони, та здійснює політ у горизонтальному положенні головою вперед, стежачи за м'ячем. Нанести удар по м'ячу, що летить на рівні грудей або нижче, він м'яко приземляється на руки, потім ноги і, нарешті, на тулуб (рис. 2.13).

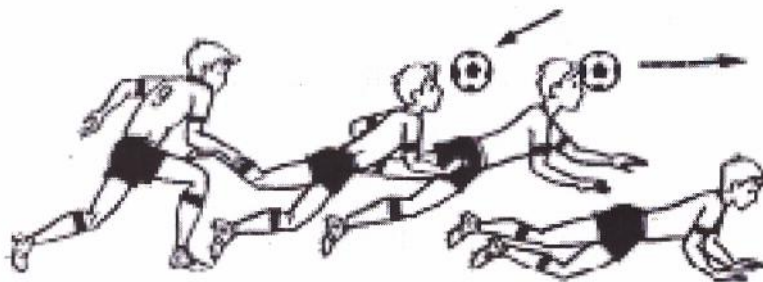


Рис. 2.13. Удар головою – удар у стрибку

*Удар бічною частиною голови.* За цього удару необхідно виставити дальню від м'яча ногу вбік, зігнути її в коліні й перенести на неї вагу тіла. У момент удару тулуб нахилиється в бік м'яча, і робиться різкий рух головою з тим розрахунком, щоб торкнутися м'яча бічною частиною голови (рис. 2.14).

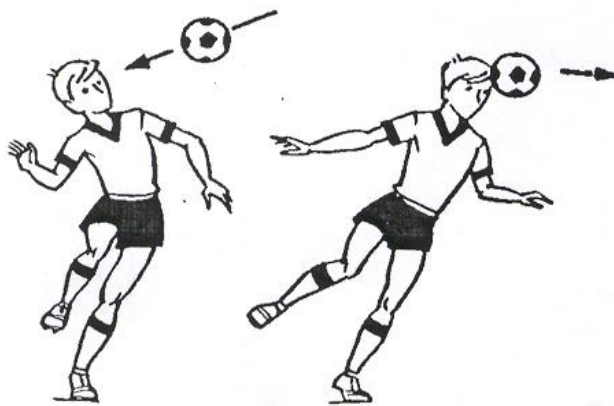


Рис. 2.14. Удар бічною частиною голови

*Вправи для відпрацювання удару головою:*

1. Підвішений м'яч. Підвісьте м'яч до планки воріт (за гілку дерева, до баскетбольного кільця) так, щоб м'яч був вище голови на 10 – 15 см. Виконуйте удари лобом у стрибку з підвішеного м'яча. Після 10 ударів дайте місце партнерові, потім повторіть вправу.

2. Жонглер. Підкиньте м'яч над собою, відхиліть тулуб і голову назад, прогніться в попереку, м'язи спини і шиї напружте. Різким рухом тулуба і голови вперед–вгору наносіть удари в центр м'яча. Ноги, зігнуті в колінах, випрямляйте одночасно з ударами головою.

3. Біля стінки. Підкиньте м'яч над собою на 1 – 2 м і спрямуйте його ударом голови з місця в стінку. Повторіть вправу 15 – 20 разів.

4. Передачі м'яча. Станьте з товаришем на відстані в 4 кроки один від одного. Намагайтеся ударами головою подавати м'яч один одному так, щоб він якомога довше не опускався на землю. Намагайтеся частіше повторювати цю вправу, поступово збільшуючи відстань.

5. Крізь кільце. До перекладини воріт, баскетбольного кільця або гілки підвішується гімнастичний обруч так, щоб його нижній край був нарівні голови гравців. Станьте з партнером по обидві сторони обруча. Підкиньте м'яч руками над головою і, вдаривши лобом, спрямуйте його партнеру так, щоб він пройшов крізь обруч. Партнер ловить м'яч руками і виконує аналогічну вправу. Поступово збільшуйте відстань.

*Ведення м'яча* широко використовується у футзалі для виходу футболістів на вільну позицію, або ж коли всі партнери закриті, та нікому зробити точну передачу. Футболіст, який володіє впевнено цим прийомом, завжди є дуже корисним для команди. Ведення виконується несильними поштовхами ногою по м'ячу – внутрішньою стороною стопи, носком, зовнішньою частиною підйому.

*Вправи для відпрацювання ведення м'яча:*

1. По прямій. Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі так, щоб під час кожного кроку м'яч торкався ноги. Чергуйте удари–поштовхи то правою, то лівою ногою.

2. По колу. Накресліть на полі коло діаметром 8 – 9 кроків. Намагайтеся вести м'яч по лінії кола то правою, то лівою ногою. Спочатку вправляйтеся в повільному темпі.

3. По коридору. Накресліть на полі коридор довжиною 20 – 25 кроків і шириною до 1 кроку; ведіть м'яч по коридору, змінюючи ноги. Поступово зменшіть ширину коридору до 50 см.

*Фінти.* Ці прийоми прикрашають гру, роблять її видовищною. Вони необхідні, коли треба звільнитися від опіки суперника або ж обіграти його під час підходу до чужих воріт. Словом, значення обманних рухів у футзалі пояснювати не потрібно. Фінтами повинні володіти всі гравці.

Фінти виконуються як ногами, так і тулубом. Вони ніби складаються з двох взаємозв'язаних частин: обманного руху, розрахованого на те, щоб ввести суперника в оману, та істинного руху, який починається відразу ж після того, як суперник відреагує на обманний рух. *Обманний рух* виконуйте в уповільненому темпі, щоб противник його добре бачив, а *істинний* – у швидкому. Важливо навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб гравець, який опікує вас, повірив у ваші наміри.

*Вправи для вивчення фінтів:*

1. Після повільного бігу зробіть ривок вправо (вліво) або вперед.

2. Після швидкого бігу різко зупиніться і знову зробіть ривок, але в іншому напрямку.

3. Бігайте між деревами, весь час змінюючи напрям руху.

4. Зробіть ривок, потім несподівано виконайте випад у бік і знову зробіть ривок.

5. Поставте на майданчику одну за одною 6 – 7 стійок із відстанню між ними у 2 – 3 кроки. Виконуйте біг між стійками зигзагоподібно.

6. Зробивши прискорення, виконайте зупинку, попередньо зробивши обманний рух тулубом.

7. Обведення м'ячем стійок, гра один на один. Виконання обманних рухів і в ході гри у футзал.

*Відбір м'яча.* Найбільш часто у грі використовуються такі способи, як відбір м'яча перехопленням і підкатом. У такій послідовності й доцільно вивчати техніку відбору. До того ж слід врахувати, що відбір м'яча поштовхом – ефективний прийом у великому футболі – в футзалі *заборонений*.

*Відбір м'яча перехопленням.* Застосовується в футзалі дуже часто. Коли суперник, рухаючись з м'ячем назустріч, занадто далеко відпустить від себе м'яч, необхідно, вловивши цей момент, різким рухом оволодіти м'ячем або спробувати відбити його, ставлячи на його шляху ногу.

У грі можна застосовувати різні варіанти цього способу. Основний прийом виконується так: зближуючись із суперником, який володіє м'ячем, намагайтеся зайняти вигідну позицію на його шляху. Водночас прагніть, щоб нога, яка б'є, повторювала ті самі рухи, що і при ударі внутрішньою стороною стопи: спочатку вона відводиться назад, її м'язи сильно напружуються, після чого вона виноситься вперед, зустрічаючи м'яч. У цей момент, зустрівшись із вами, суперник ніби за інерцією продовжує рух вперед, залишаючи м'яч у вас у ногах.

*Відбір м'яча підкатом.* Дуже складний технічний прийом. Підкат застосовується в тих випадках, коли вже немає можливості відібрати м'яч у суперника тим або іншим способом. Цей прийом можна виконувати, і перебуваючи спереду, збоку або позаду суперника, який володіє м'ячем.

Визначивши, що є можливість вибити м'яч з-під ноги гравця, необхідно зробити крок ногою, що далеко від суперника, згинаючи її в коліні. Після цього ковзним рухом відбиваючий гравець, що відбиває витягує ногу перед суперником, виштовхуючи м'яч підшвою або внутрішньою стороною стопи.

*Пам'ятайте:* у процесі виконання підкату поверхні поля послідовно торкаються зовнішня частина витягнутої ноги, потім стегно і, нарешті, тулуб. Падіння намагайтеся пом'якшити рукою, спираючись нею об землю з боку ноги, яка б'є. Опорна нога, яка залишилася позаду, згинається в коліні.

Цьому технічному прийому потрібно приділити значну увагу, оскільки неправильне застосування підкату призводить іноді до порушення правил гри. Більше того, це загрожує завданням серйозної травми як гравцеві, так і суперникові (рис. 2.15).

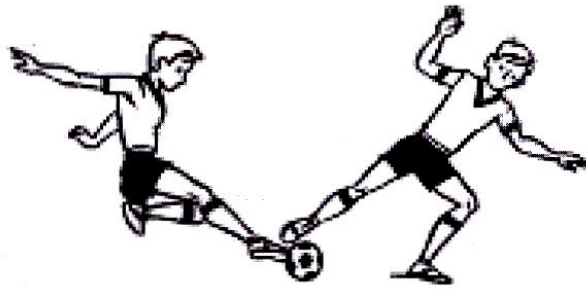


Рис. 2.15. Відбір м'яча підкатом

*Вправи для вивчення підкатів:*

1. Стоячи на місці. Відбиваючий гравець стоїть на місці. На нього один за одним з деяким інтервалом ведуть м'яч три суперники. Коли черговий гравець наближається до відбиваючого, то він виконує відбір, висуваючи назустріч м'ячу ногу.

2. Як у грі. Вправляються одночасно два гравця. Один з них виконує роль гравця, що відбиває, а другий – роль гравця, що веде м'яч. Партнери стають на відстані 15 кроків один від одного. Під час наближення гравця, що веде м'яч, його партнер зближується з ним і виконує відбір. Потім партнери міняються ролями. Кожен гравець, що виконує роль, відбирає м'яч 8 – 10 разів.

3. Вибери момент. Разом із партнером виконайте таку вправу. Спочатку розподіліть ролі: один нападник (але без м'яча), а інший захисник. Ідіть кроком по майданчику пліч-о-пліч.

4. Під час бігу. Вправа аналогічна до попередньої. Різниця полягає в тому, що партнери пересуваються по майданчику бігом у повільному темпі.

5. З м'ячем. У цій вправі вводиться м'яч. Зміст вправи залишається попереднім. Проте гравець, який володіє м'ячем, протидіє відбору, виставляючи своє плече назустріч плечу суперника.

6. З набивним м'ячем. Розставте кілька набивних м'ячів. Під час бігу виконуйте підкат, вибиваючи у суперника набивні м'ячі.

## **2.4. Технічна підготовка воротаря**

Воротарі повинні добре знати, що виконання цілого ряду технічних прийомів пов'язане певною мірою з небезпекою отримання травм. Щоб уникнути цього, на тренуваннях і в грі воротар повинен одягати спеціальну форму: стьобані труси або спортивні штани, наколінники, рукавички, нало-



кітники. Зручна, добре підігнана форма, убезпечує від ударів під час падінь, кидків, зіткнень із суперником.

*Основна стійка воротаря.* Коли гра розвивається на підступах до воріт, сторож воріт повинен бути в стані готовності до руху за м'ячем у будь-який бік. Виконати це дозволяє основна стійка воротаря.

Поставте ноги нарізно, коліна злегка зігніть, верхню частину тулуба нахиліть вперед, руки, зігнуті в ліктях, тримайте уперед долонями вниз, спрямуйте погляд на м'яч – це *основна стійка воротаря*.

Воротарю залежно від напряму атаки протилежної команди часто доводиться змінювати місце розташування у воротах. Він переміщується приставними або перехресними кроками. Щоб легше було переміщати вагу тіла з однієї ноги на іншу, рекомендується пересуватися у воротах невеликими кроками. А якщо атака відбита, воротар отримує можливість перепочити. Він має випрямитися і зробити кілька розслаблювальних вправ.

*Ловля м'ячів, які котяться і низько летять.* Цей прийом виконується в стійці: ноги майже зімкнуті, стопи паралельно. Під час наближення м'яча необхідно швидко нахилитися вперед, трохи зігнути ноги в колінах і підхопити м'яч руками, опущеними вниз і зверненими до м'яча долонями.

Після цього тулуб випрямляється, а м'яч притискається до грудей. Погляд до цього моменту спрямований на м'яч. Коли ж м'яч котиться на відстані кроку збоку, потрібно одночасно з нахилом до м'яча зробити крок ближньою ногою і ще до торкання м'яча руками приставити дальню ногу.

*Вправи для вивчення лову м'ячів, які котяться і низько летять:*

1. Нахили тулуба. Зі стійки "ноги нарізно" виконуйте нахили тулуба вперед, не згинаючи колін. Потім спробуйте зробити нахили зі стійки "ноги разом".

2. Накотити м'яч. У вправі беруть участь двоє гравців. Приймавши основну стійку, воротар під час наближення м'яча, нахилиється, підхоплює м'яч і, випрямляючись, притискає його до грудей.

3. Після удару. Воротар займає місце у воротах, а партнер у 6 – 7 кроках від нього. Воротар ловить м'ячі, які котяться назустріч і посиляються партнером ударом зовнішньої сторони стопи.

4. Удар у бік. Вправа нагадує за змістом попередню, проте м'яч спрямовується трохи правіше або лівіше воротаря. Той, зробивши крок у бік приставляє другу ногу і ловить м'яч.

5. З двох сторін. Одночасно у вправі беруть участь три гравця. Двоє стають один навпроти одного на відстані 20 кроків. Між ними займає місце

третьої. Двоє по черзі спрямовують м'ячі низом третьому. Він ловить їх, стоячи на місці або роблячи рух убік. Оволодівши м'ячем, середній гравець повертає його іншому гравцеві, повертається кругом і приймає м'яч наступного партнера і т. д. Гравці періодично міняються ролями.

*Ловля напіввисоких м'ячів*, які летять вище коліна і нижче голови, здійснюється на місці та в стрибку. Воротар згинає коліна, ноги разом, нахиляє вперед верхню частину тулуба. Кут, утворений тулубом і стегнами, становить своєрідне ложе для м'яча. Руки, зігнуті в ліктях, висувуються вперед, долонями до м'яча. Іноді воротар у такий момент робить крок. З метою зменшення сили удару потрібно тут же перенести вагу тіла на ногу, що стоїть позаду.

*Ловля м'ячів, які високо летять*. Ловля м'ячів, які летять на рівні або вище голови, здійснюється на місці або в стрибку. Під час ловлі на місці витягніть руки вгору долонями до м'яча. Великі пальці повинні майже стикатися. Спійманий м'яч м'яким рухом перенесіть до грудей.

Під час ловлі м'яча в стрибку поштовх виконується двома або однією ногою. Приземляється же воротар в положення "ноги нарізно". Важливою умовою в тому й іншому випадку є вміння м'яко прийняти м'яч і знизити швидкість його польоту.

*Вправи для вивчення ловлі м'ячів, які високо летять:*

1. Підкинь м'яч вгору. Ставши в положення ноги трохи ширше плечей із зігнутими в ліктях і витягнутими вперед руками, підкидайте м'яч угору на 30 – 40 см і ловіть його, підтягуючи до грудей.

2. З партнером. Стоячи на місці, воротар ловить м'ячі, які кидає партнер із відстані 4 – 5 кроків на рівні живота.

3. У русі. Зробивши декілька кроків вперед, воротар ловить м'ячі, які кидає партнер із відстані 6 – 7 кроків на рівні живота.

4. Перейдіть у бік. Один з партнерів накидає м'ячі із відстані 6 – 8 кроків трохи в бік від воротаря. Той ловить їх, попередньо перемістившись приставними кроками у відповідний бік.

5. Підкиньте м'яч. Підкиньте м'яч над головою, а потім витягніть вгору руки долонями до м'яча, зловіть і притисніть до грудей. Повторіть вправу 10 разів.

6. Один одному. Вправа виконується вдвох. Ставши на відстані 6 – 8 кроків один від одного, партнери накидають по черзі м'ячі один одному (вище голови) і ловлять їх над головою, притискаючи до грудей.

*Відбивання м'ячів, які летять*. У грі можуть скластися різні ситуації. Беручи їх до уваги, воротар повинен діяти. Наприклад, коли у падінні

й кидку він не в силах оволодіти м'ячем, треба намагатися відбити м'яч долонею. Однак якщо м'яч опускається перед воротами і ним можуть оволодіти суперники, воротар має можливість відбити м'яч в поле кулаком. Робиться таке відбивання, як правило, у стрибку.

*Відбивання м'ячів ногою.* Цей прийом застосовується воротарем у тому разі, коли м'яч подається сильно низом і часу для того, щоб стрибнути або згрупуватися за м'ячем немає. При відбиванні м'яча ногою важлива хороша розтяжка.

*Ловля м'ячів, які котяться збоку від воротаря.* Прийом виконується у падінні або в стрибку. Намагаючись дістати м'яч, воротар стрибає за ним і, ніби стелючись по поверхні підлоги, послідовно торкається його гомілкою, стегном, тазом, боком і рукою. М'яч треба намагатися зловити однією рукою ззаду, іншою накривати його зверху, а після цього відразу підтягнути до грудей.

*Ловля низьких, напіввисоких і високих м'ячів, які летять збоку від воротаря.* Цей прийом часто виконується в кидку. Для цього слід енергійно відштовхнутися вгору, простягнувши долоні до м'яча. Пальці злегка при цьому розведіть, що утворить велику площу для прийому м'яча і полегшить його ловлю. У момент зіткнення м'яча з руками зігніть їх у ліктях і притисніть до тулуба. Важливо також пам'ятати, що під час падіння необхідно згрупуватися.

Щоб добре оволодіти технікою ловлі таких м'ячів, приділяйте увагу розвитку спритності, гнучкості, стрибучості. Для цього виконуйте легкоатлетичні й акробатичні вправи.

*Вправи для вивчення відбивання:*

1. "Ванька–встанька". Гравці вправляються в парах. Один з них стає на коліна і тримає м'яч у руках. За першим сигналом партнера він виконує падіння на лівий бік, витягнувши руки з м'ячем. За другим сигналом гравець повертається у вихідне положення. Потім вправа виконується в кожен бік. Партнери періодично міняються ролями.

2. Підтягни м'яч до грудей. Станьте на коліна і виконуйте падіння на м'яч, розташований збоку (справа або зліва). Захопивши м'яч руками, підтягніть його до грудей. Виконайте вправу по 8 – 10 разів у кожен бік.

3. З основної стійки. Прийміть стійку воротаря і виконуйте вправу аналогічно до попередньої, але з наступним швидким вставанням. У кожен бік виконайте по 10 – 12 падінь.

4. Після удару. Вправа виконується в парі. Один із гравців м'яко спрямовує з відстані 5 – 6 кроків м'яч в сторону від воротаря, інший падає

і ловить м'яч з подальшим швидким поверненням у вихідне положення. Удари виконуються в обидва боки від сторожа воріт.

Нерідко у воротаря м'яч несподівано прослизає між рук. Ця помилка є наслідком того, що руки воротаря неправильно охоплюють м'яч під час падіння: долоні накривають його тільки зверху. Приймавши основну стійку, виконуйте падіння з затиснутим у руках м'ячем то вправо, то вліво (м'яч тримається однією рукою зверху, іншою – знизу). Це допоможе вам ліквідувати недолік.

*Вкидання м'яча.* М'яч викидається воротарем у полі після лову. Завдання воротаря – швидко і точно спрямувати м'яч вільному партнерові. Вкидання виконується однією рукою: з-за плеча, збоку, знизу.

## **2.5. Тактична підготовка польового гравця**

*Відкривання.* Найважливіший тактичний прийом футзалу, який означає вихід футболіста на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, виконати передачу партнеру або удар по воротах. Гравець, який відкрився, може також відвести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному зі своїх партнерів. Вихід на вільне місце в футзалі, зазвичай, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати імітація гравцем деякої пасивності в цілях введення супротивника в оману або ж обманні рухи, які заплутують суперника.

Відкриватися можна вперед, убік, а за необхідності й назад. Причому виконувати це треба вчасно, тобто в момент, коли партнер готовий зробити передачу на вільне місце.

*Вправи для вивчення відкривання:*

1. Гра з партнером. Два гравці встають один навпроти одного: відстань 6 – 8 кроків. Вони по черзі виконують передачі один одному. Гравець, який отримав м'яч, повинен ривком відкритися в сторону на 3 – 4 кроки, а його партнер точно подає йому м'яч, і навпаки.

2. Квадрат. На майданчику розміром 10 x 10 кроків розташовуються чотири гравця, з них один, що відбирає. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється робити тільки раніше обумовлене число торкань м'яча (два, три, одне). Якщо допустив помилку (м'яч спрямований за межі майданчика або ведучому) стає гравцем, що веде.

3. Гра в четверо воріт. На майданчику зі стійок (прапорців, каменів) спорудіть четверо воріт (по два на кожен команду). Завдання обох команд –

під час скупчення гравців біля одних воріт швидко оцінити обстановку і перевести м'яч, який вільно відкрився партнерові на інші ворота. Гол, забитий у будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, яка зуміла за домовлений час забити більше м'ячів.

*Закривання.* Кожен гравець у футзалі повинен уміти опікувати своїх суперників. Без цього немає успішної гри команди. Той, хто вмів закриває суперника, отримує сприятливу можливість своєчасно вступити в боротьбу за м'яч, не дати отримати м'яч супернику і в такий спосіб зірвати атаку команди суперників. Закривання може здійснюватися по-різному, залежно від ситуації. Однак у всіх випадках закриваючий повинен зайняти місце між суперником і своїми воротами. При цьому враховуйте таку вимогу: чим ближче суперник розташується до воріт, тим слід ближче до нього підходити.

*Вправи для вивчення закривання:*

1. Двоє проти одного. Гра проводиться на одній половині майданчика. Два захисники грають проти нападника. Один із захисників вступає в єдиноборство із суперником і прагне перегородити шлях до воріт. Другий захисник, відступаючи до воріт, підстраховує партнера на випадок, якщо противнику вдасться обвести першого.

2. Один проти двох. На майданчику розмічається квадрат розміром 12 x 12 кроків. Гра полягає в тому, що один захисник намагається перешкодити просуванню двох суперників до воріт, споруджених зі стійок, і відібрати у них м'яч. Захисник повинен прагнути зайняти таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч у бік відкритого партнера.

3. Двоє на двоє. Два захисники грають проти двох нападників. Гра проводиться на майданчику розміром 15 x 15 кроків. Захисник, який опікує нападника з м'ячем, прагне зайняти таку позицію, щоб затримати просування суперника і відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча, прагне розташуватися так, щоб перешкодити йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча.

4. Штурм воріт. На середині поля розміщуються четверо нападників з м'ячем. Біля воріт, що захищаються воротарем, стають чотири захисника. Нападники пересуваються вперед, передаючи м'яч один одному. Захисники (кожен тримає одного з нападників) прагнуть відібрати у них м'яч або відбити його до центра поля. Через певний час команди міняються ролями. Перемога присуджується команді, яка зуміла пропустити менше м'ячів у час оборони воріт.

*Ефективні прийоми гри.* Вміло використовуючи ведення м'яча різними способами і на різній швидкості у сполученні з обмінними рухами, футболіст отримує сприятливу можливість для виходу на вільне місце або для нанесення удару по воротах.

*Вправи:*

1. Дриблери. Проводьте цю гру у вигляді естафети. У ній беруть участь одночасно дві або три команди. У складі кожної однакове число гравців. Команди будуються за загальною лінією старту в колони по одному. У 5 кроках від лінії старту паралельно до неї проводиться лінія передачі м'яча. За сигналом головні гравці команд ведуть м'яч по прямій, обходять поворотний пункт (29 кроків від лінії старту) і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони спрямовують м'яч іншим номерам команд, а самі займають місце наприкінці колон. Другі та подальші номери діють так само. У ході гри кожен гравець повинен зробити по три ведення м'яча. Перемагає команда, яка швидше за інших закінчила естафету.

2. Тільки вперед. Змагаються два гравці. Один із них з м'ячем. Він веде м'яч по полю на відстані 3 – 4 кроків і робить передачу партнерові, рухається в сторону на відстані 4 – 5 кроків від першого. Отримавши м'яч, той виконує такі ж дії і т. д. Завдання гравця без м'яча – швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець із м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера.

3. Обведи партнерів. Вправляються кілька гравців. Вони стають у колону по одному, зберігаючи дистанцію у 2 – 3 кроки. Таким чином, група повільно просувається по полю. Останній гравець має м'яч. Він по черзі обходить усіх партнерів ззаду, а потім, зайнявши місце попереду колони, передає м'яч ззаду другому, який діє так само.

*Удари по воротах.* Футболісти, які володіють різноманітними, сильними і несподіваними ударами по воротах, значно підвищують атаківий потенціал своєї команди. Удари по воротах не повинні завдавати ті самі гравці нападу. У футзалі цією найважливішою тактичною дією повинні володіти всі гравці.

*Вправи:*

1. З зазначеної цілі. Накресліть на стінці ворота. Розбийте їх на квадрати. У кожному з них поставте номер. Виконуйте вправу разом з партнером. Треба наносити удари у квадрат, номер якого попередньо вказаний партнером. Зробивши 5 ударів по цілі, поміняйтеся ролями.

2. Удар з ходу. Вправляються кілька партнерів. Мета – точно нанести удар по воротах після передачі м'яча низом. Передачі виконуються партнерами збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10 – 12 ударів.

3. Удар з льоту. Станьте навпроти воріт приблизно на 11 метрів позначці. Нехай ваш партнер збоку подає вам м'яч так, щоб ви ударом з льоту могли б спрямувати м'яч у ворота. Періодично міняйтеся ролями.

4. Боротьба в повітрі. У вправі беруть участь одночасно три гравця. Два з них розташовуються в 6 – 7 кроках від воріт. Їхній партнер з ліній воріт подає м'ячі так, щоб вони опускалися їм на голову. Один із гравців, які стоять перед воротами, прагне забити м'яч у ворота, а другий чинить йому протидію.

*Передача м'яча.* Гравець, який володіє мистецтвом виконувати точні й своєчасні передачі партнерам, приносить велику користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, зазвичай, організовується атака на ворота суперників, готується момент для завершального удару по воротах. Ось кілька правил, яких слід дотримуватися під час виконання передач:

Віддавати м'яч необхідно тому, хто займає більш вигідну позицію. Краще всього це зробити так, щоб партнер зміг прийняти м'яч у русі й тут же продовжити атаку або нанести удар по воротах. У процесі гри прагніть урізноманітнити виконання передач, тобто виконувати і короткі, і середні, й довгі. Чергувати слід передачі низом і верхом, а також поперечні та поздовжні. Це утруднить дії суперників, не дасть можливості їм пристосуватися до вашої гри.

*Вправи:*

1. По прямій. Виконуйте вправи разом із партнером. Просуваючись по прямій на відстані 4 – 6 кроків від партнера, робіть передачі один одному в один дотик.

2. За ходом партнера. Позначте на полі коло діаметром 8 – 10 кроків. Станьте в центр кола і передавайте м'яч партнеру, який біжить по колу за годинниковою стрілкою. Намагайтеся віддати м'яч партнеру за ходом. Потім виконайте ту саму вправу проти ходу годинникової стрілки. Періодично міняйтеся з партнером ролями.

3. Діагональні й поперечні передачі. Гравці передають м'яч у такій послідовності: гравець А передає м'яч партнеру Б, той – гравцеві, який спрямовує м'яч партнеру Г і т. д. Періодично гравці змінюють напрям передач.

4. Зміна позицій. Пересуваючись учотирьох по колу, гравці в одне торкання передають низом м'яч один одному спочатку по ходу, а потім проти ходу годинникової стрілки.

#### *Тактичні комбінації.*

Дії на полі двох або кількох футболістів, які виконують певне завдання. Ефективність комбінацій багато в чому залежить від уміння гравців тактично правильно мислити, від їхньої зіграності між собою. Комбінації можуть здійснюватися як в ігрових епізодах, так і в ході розіграшу стандартних положень (під час введення м'яча в гру початковим ударом, ударом від воріт, під час вкидання м'яча з-за бокової лінії, кутових, штрафних, вільних ударів). До цього ж комбінації можуть мати місце як під час оборони своїх воріт, так і під час атаки воріт суперників. Комбінації під час оборони переслідують мету відбити атаки суперників з подальшим переходом у наступ. Основою будь-якої наступальної комбінації є швидкість і несподіваність переміщень гравців та виконання швидких і точних передач. Розглянемо комбінації, які найбільш часто зустрічаються у грі.

*Трикутник* – комбінація, заснована на передачі м'яча між трьома партнерами. Вона виконується без зміни місць, зі зміною місць гравцями, а також з діями, що відволікають.

*"Стінка"* – комбінація, що складається з передач в один дотик між двома або декількома гравцями. Ця комбінація заплутує суперника, пригнічує його. У цьому її головна перевага. Однак, незважаючи на простоту, гра "в стінку" потребує від гравців осмислених і вмілих дій. Сутність комбінації ось у чому: гравець, на шляху якого перебуває суперник, віддає м'яч у бік партнера, який ніби виконує роль стінки. Швидко перемістившись на вільне місце, гравець отримує від партнера відповідну передачу в один дотик. До того ж зворотна передача в один дотик виконується з таким розрахунком, щоб гравець міг оволодіти м'ячем, не знижуючи швидкості бігу. Освоєння цієї комбінації можна почати з виконання вправ з пасивним опором партнерів. Як "суперника" на початковому етапі рекомендується використовувати будь-які предмети, наприклад, стійки, прапорці, камені. У міру освоєння цього прийому партнер, який виконує роль суперника, повинен діяти все активніше.

*Перехресний рух* – комбінація (вона ж комбінація "стінка"), сутність якої полягає у тому, що два партнери (один із яких володіє м'ячем) йдуть назустріч один одному найчастіше впоперек поля. У момент перетину



їхніх шляхів суперники не можуть визначити, хто залишився без м'яча. Ось один із прикладів такої комбінації.

*Розіграш стандартних положень* – гарна передумова для швидких рішень, заздалегідь награних ходів і результативних атак.

*Швидкий прорив.* Успішні взаємодії гравців у футзалі дуже часто завершуються швидким проривом або швидкою контратакою. Вона застосовується і тоді, коли суперники, захопившись атакою, втрачають м'яч, не встигнувши організувати оборону своїх воріт. Цьому сприяє і відсутність у футзалі правила "поза грою". Умовою успішного початку швидкого прориву є своєчасний відрив гравця, який знаходиться попереду від суперника, і точна передача йому за ходом. Наприклад, воротар, оволодівши м'ячем, швидко пасує його вперед гравцеві, який відкрився, спрямовуючи м'яч до воріт суперників.

*Відбір м'яча за допомогою узгоджених дій.* Відбір м'яча за допомогою узгоджених дій у футзалі виглядає як взаємострахування гравців під час захисту своїх воріт. Взаємострахування необхідно використовувати для надання допомоги партнерам, коли ті з якоїсь причини виявилися обіграними суперниками.

Використовується взаємострахування і в тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами, наприклад, якщо партнер виводиться із зони суперником. Відбір м'яча за допомогою узгоджених дій потребує від гравців великого взаєморозуміння, злагодженості у грі.

Освоєння взаємострахування рекомендується проводити в такій послідовності: спочатку два захисники грають проти одного нападника, потім три захисники проти одного нападника, три захисники проти двох нападників, два захисники проти двох нападників, три проти трьох, чотири проти чотирьох і, нарешті, три проти чотирьох.

## **2.6. Тактична підготовка воротаря**

До основних тактичних дій воротаря відносяться: вибір місця у воротах, взаємодія з захисниками, а також участь в організації атак своєї команди. Для цього воротар, оволодівши м'ячем, точно спрямовує його руками або ногами партнеру, перебуває у вигідній позиції.

*Вибір місця у воротах.* Воротар не повинен нерухомо стояти на лінії воріт. У міру потреби він зміщується в той бік, звідки очікується удар.

Яку ж позицію можна вважати найбільш оптимальною під час "обстрілу" воріт суперниками?

Воротар повинен зайняти місце на умовній лінії, що ділить навпіл кут, утворений м'ячем і обома стійками воріт. До того ж корисно переміститися вперед на півкроку від лінії воріт. Якщо ж суперник із м'ячем вийшов один на один з воротарем, останній зобов'язаний скоротити кут обстрілу, утворений м'ячем і стійками воріт. Для цього слід стрімко вийти назустріч супернику. Вихід із воріт треба зробити в той момент, коли м'яч посилається суперником собі на хід.

Природно, воротар повинен діяти рішуче, не сповільнюючи руху, не зупиняючись на півдорозі. Якщо ні, то суперник легко переграє воротаря і завершить прорив ударом по воротах. Роблячи кидок, воротар своїм тілом перегороджує шлях м'ячу.

*Вправи:*

1. Правильна позиція. Вправляються три гравці. Два з них, розташувшись праворуч і ліворуч від воріт, по черзі б'ють по цілі з відстані 13 – 15 кроків. Завдання воротаря – вчасно переміщатися в бік того гравця, який повинен нанести черговий удар.

2. Гра на виході. Два гравці по черзі навішують м'яч у зону 6-метрової позначки. Спочатку воротар після виходу відбиває м'яч кулаком подалі від воріт. Потім він виконує цю вправу у ході пасивного опору одного з партнерів. Після освоєння цього прийому вправа виконується з активним опором одного з нападників.

3. Загороди шлях. На відстані 20 кроків від воріт стають три гравця з м'ячем. Вони по черзі проходять до штрафного майданчика, прагнучи, ввійти з ним у ворота. Завдання воротаря — використати слушний момент, вийти з воріт і загородити шлях м'ячу. Ворота можуть бути трохи зменшені. Це можна зробити, поставивши на лінії воріт стійки.

*Взаємодія з захисниками* – дуже важливий елемент тактичних дій воротаря. Перебуваючи позаду всіх гравців команди, сторож воріт чудово бачить найбільш вразливі місця і має можливість передбачити подальші дії суперників. Ось чому йому ставиться в обов'язок підказувати партнерам, як краще діяти в тому чи іншому випадку.

Воротар не тільки дає поради партнерам. Він завжди повинен прийти на допомогу партнеру, виправити його помилки. При розіграші м'яча воротар часто виходить наперед і бере участь у грі, виконуючи роль "зайвого" польового гравця. Воротар, який вміє грати на полі, приносить велику користь

команді. Велика роль воротаря також у випадках, коли суперник готується пробити штрафний удар. Воратар у цьому випадку керує розстановкою перед воротами стінки (Стінка – це шеренга гравців, які притиснулися один до одного і звернених обличчям до м'яча). Спочатку воротар повинен подати команду "Стінка!" і назвати того гравця, який закриє ближню від м'яча стійку воріт. У той момент кілька партнерів швидко прилаштовуються до нього з боку дальньої стійки.

Кількість гравців у стінці може бути різною. Наприклад, якщо штрафний (або вільний) удар виконується проти воріт, то доцільно стінку побудувати з декількох гравців. Якщо ж удар виконується збоку, то стінку "будує" один футболіст. Крім того, стінкою можна закрити і дальній кут воріт.

### 3. Визначення рівня фізичної та технічної підготовленості в футзалі

У процесі занять футболом у залі викладачі повинні систематично здійснювати педагогічний контроль підготовленості спортсменів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

#### Контрольні нормативи фізичної та технічної підготовленості футболістів

Вид вправи	Оцінка		
	"відмінно"	"добре"	"задовільно"
1	2	3	4
Біг 30 м з місця – розвиток стартової швидкості			
Максимально-ідеальна норма	3,6 с	3,8 с	4,0 с
Фактична норма	3,9 с	4,0 с	4,1 с
Біг 50 м 3 місця – розвиток дистанційної швидкості			
Максимально-ідеальна норма	6,2 с	6,3 с	6,4 с
Фактична норма	6,23 с	6,73 с	7,33 с
Човниковий біг 50 м за 7 разів (розвиток швидкісної витривалості)			
Максимально-ідеальна норма	56 с	58 с	60 с
Фактична норма	59 с	61 с	63 с
6-кратний стрибок у довжину (розвиток швидкісно-силових якостей)			
Воротарі	15 м	14,5 м	13,5 м
Польові гравці	14,5 м	14 м	13,5 м

1	2	3	4
Тест Купера			
Воротарі	3 250 м	3 200 м	3 150 м
Напівзахисники	3 600 м	3500 м	3 450 м
Захисники та нападники	3 500 м	3400 м	3 350 м
Удар на дальність			
Сильна нога	60 м	55 м	50 м
Слабка нога	55 м	50 м	45 м
Удар на точність потрапляння у ворота правою і лівою ногою з 16,5 м (20 ударів – по 10 ударів кожною ногою)	14–16 влучень	13–11 влучень	10–8 влучень
Передача м'яча з місця на 40 м у квадрат 2 x 2 м	влучення	відхилення 1,5 м	відхилення 2,5 м
Вкидання м'яча з ауту	25 м	23 м	20 м
Точність передачі м'яча лівою і правою ногою в русі, довжина передачі 25 м	влучення	відхилення 1 м	відхилення 1,5 м

## Контрольні запитання і завдання

1. Дайте характеристику футзалу як засобу фізичного виховання.
2. Назвіть методи організації занять із футболу в залі.
3. Назвіть форми організації занять із футболу в залі.
4. Які основні засоби підготовки футболістів ви знаєте?
5. Назвіть вимоги безпеки до, під час та після занять з футболу в залі.
6. Яких заходів безпеки повинен дотримуватися воротар?
7. Перерахуйте заходи профілактики травматизму у футболі в залі.
8. Що таке "колове тренування"?
9. Чим відрізняється загальна фізична підготовка від спеціальної?
10. Дайте визначення поняттю "техніка гри" в футболі в залі.
11. Назвіть основні технічні прийоми володіння м'ячем в футболі в залі.
12. Дайте визначення поняттю "фінти".
13. Які способи удару по м'ячу в футболі в залі?
14. Назвіть способи приймання м'яча в футболі у залі.
15. Скільки існує способів ведення м'яча в футболі у залі? Назвіть їх.

16. Які способи відбору м'яча використовуються в футзалі?
17. Назвіть особливості технічної підготовленості воротаря.
18. Дайте визначення поняттю "тактика гри" у футболі в залі.
19. Що таке "тактична комбінація"? Назвіть декілька.
20. Назвіть особливості тактичної підготовленості воротаря.

## **Список рекомендованої літератури**

1. Андреев С. Н. Игра в мини-футбол / С. Н. Андреев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 50 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 463 с.
3. Залойло В. В. Техническая подготовка игроков в футзале : метод. пособ. / В. В. Залойло. – Київ: НУФВСУ, 2008. – 99 с.
4. Кирпенко В. М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри : навч. посіб. / В. М. Кирпенко. – Київ: Інститут психології, 2004. – 86 с.
5. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія / Ж. Л. Козіна. – Харків: Точка, 2009. – 396 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця : [Планер], 2009. – 310 с.
7. Методичні рекомендації щодо розвитку рухових якостей з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. Л. О. Улаєва, І. М. Собко. – Харків: Вид. ХНЕУ, 2010. – 32 с.
8. Мутко В. Л. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 320 с.
9. Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів : навч. посіб. для організаторів занять з фіз. виховання / О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк, Т. І. Гогіна та ін., – Х. : ХНПУ, 2012. – 201 с.
10. Петренко Є. М. Фізичне виховання: практикум із футболу в залі / уклад. Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. – Київ: НАУ, 2014. – 52 с.

11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

12. Робоча програма навчальної дисципліни "Фізичне виховання" за обраним видом організованої рухової активності для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк та ін. – Харків: Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. – 111 с.

13. Спортивні ігри: навч. посіб. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: Т. 2. / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, та ін. – Харків: Точка, 2010. – 228 с.

## Зміст

Вступ.....	3
1. Організація занять із футболу в залі.....	4
1.1. Форми та методи організації занять із футболу в залі.....	4
1.2. Основні засоби підготовки до футболу в залі.....	6
1.3. Техніка безпеки під час занять з футболу в залі.....	7
1.4. Профілактика травматизму у футболі в залі.....	9
2. Зміст навчально-тренувального процесу з футболу в залі.....	11
2.1. Загальна фізична підготовка футболістів.....	11
2.2. Спеціальна фізична підготовка футболістів.....	14
2.3. Технічна підготовка польового гравця.....	16
2.4. Технічна підготовка воротаря.....	32
2.5. Тактична підготовка польового гравця.....	36
2.6. Тактична підготовка воротаря.....	41
3. Визначення рівня фізичної та технічної підготовленості в футзалі.....	43
Контрольні запитання і завдання.....	44
Список рекомендованої літератури.....	45

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Методичні рекомендації  
з організації та проведення занять  
із футзалу для студентів усіх спеціальностей  
першого (бакалаврського) рівня**

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

Укладачі: **Золотухін** Олександр Олександрович  
**Петренко** Юрій Михайлович

Відповідальний за видання *А. І. Маракушин*

Редактор *В. Ю. Степаненко*

Коректор *Т. А. Маркова*

План 2017 р. Поз. № 306 ЕВ. Обсяг 48 с.

---

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

---

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*