**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України**

**Тернопільський національний технічний університет ім. І.Пулюя**

**Русанюк В.М.**

**Русанюк М.Д.**

**Футбол**

**Техніко – тактична підготовка**

**Методичні рекомендації**

**Тернопіль 2012 р.**

**Русанюк М.Д., Русанюк В.М. Футбол. Техніко – тактично підготовка – Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя, 2012. – 48 с.**

**Рецензенти:**

**Салук І.А**., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Тернопільського національного технічного університету ім. І.Пулюя.

**Тпетяк В.С**. – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТНТУ ім. І.Пулюя.

В методичних рекомендаціях подано загальне уявлення про методи навчання технічним прийомам у футболі, а також загальне уявлення про тактику та методи навчання техніко – тактичним прийомам в простих ігрових умовах.

Розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту ТНТУ ім. І.Пулюя ( протокол № 7 від 25.04.2012р.).

Рекомендовано до друку науково – методичною радою факультету машинобудування та харчових технологій Тернопільського національного технічного університету ім.. І.Пулюя ( протокол №2 від 18.10.2012 року).

Русанюк М.Д Русанюк В.М.

**Зміст**

**Вступ ……………………………………………………………………1**

1. **Загальне поняття про техніку і тактику футболу…………2**
2. **Технічна підготовка……………………………………………10**

* **Удари по м’ячу……………………………………………15**
* **Зупинка м’яча…………………………………………….22**
* **Удари головою……………………………………………22**
* **Ведення м’яча……………………………………………..23**
* **Вкидання м’яча…………………………………………..24**
* **Обманні рухи……………………………………………..25**
* **Відбір м’яча……………………………………………….27**
* **Технічні прийоми воротаря…………………………….27**
* **Методи удосконалення в техніці……………………….29**

1. **Тактична підготовка ………………………………………….31**

* **Індивідуальна тактика…………………………………31**
* **Тактика колективної гри………………………………35**
* **Тактичні комбінації при стандартних положеннях…38**
* **Командна тактика в атаці і обороні……………………41**
* **Основні принципи ведення гри…………………………44**
* **Основні правила розвитку та завершення атаки……..44**
* **Основні правила гри в оборонні………………………..45**

**Використана література………………………………………..47**

**ВСТУП**

Однією з найактуальніших проблем спортивного тренування юних футболістів є проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості. За умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри, саме вдало обрана тактика разом із високою виконавською майстерністю, надасть перевагу команді, яка добре підготовлена в плані техніко-тактичної підготовки.

Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями і розвитку якостей, котрі визначають ефективність техніко-тактичних дій виникає проблема техніко-тактичного тренування або в більш широкому значенні — техніко-тактичної підготовки.

В теоретичному аспекті техніко-тактична діяльність юних футболістів — це вирішення оперативних задач, які виникають в процесі взаємодій з партнерами і протидій суперникам. При цьому важливого значення набуває вміння приймати рішення, які б дозволили найбільш раціонально застосовувати доступну гравцям сукупність дій.

В техніко-тактичну підготовку необхідно включати основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволило юним футболістам максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості і здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання. "'Під технічною оснащеністю необхідно розуміти використання спортсменами у грі доцільної кількості різноманітних технічних прийомів, які б сприяли вирішенню завдань, що виникли в конкретному ігровому епізоді.

Зі спеціальних якостей, які необхідні юним футболістам у грі, виділяють витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість. Треба підкреслити, що вплив зазначених якостей на досягнення високого спортивного результату дуже неоднорідний і залежить від багатьох факторів, зокрема, від амплуа гравця.Тактичну майстерність можна уявити як систему застосування доцільних тактичних дій. Тактичні дії повинні будуватися у відповідності з тактичними знаннями і технічними навичками з рівнем розвитку фізичних здібностей і психологічних якостей.

Тактична підготовленість спортсмена має свій внутрішній образ у вигляді системи застосування доцільних тактичних дій. Тактична дія, яка спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися у відповідності з тактичними знаннями, технічними навичками, рівнем розвитку фізичних можливостей, вольових якостей, швидкості реакції та іншими компонентами.

Тактична організованість у діях команди досягається за рахунок чіткого розподілу функцій (ігрова спеціалізація — воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні і центральні нападники) між окремими футболістами та поєднанням ігрових спеціалізацій в певний ряд, у певну систему.Під системою у футболі необхідно розуміти таке розташування гравців, яке б могло забезпечити можливість оптимального маневру в захисті та в нападі у відповідності з індивідуальними особливостями гравців.

Серйозну увагу необхідно надавати і теорії, адже високий рівень тактичної майстерності гравців залежить і від теоретичних знань. Метою теоретичного навчання тактиці є засвоєння певної суми знань, які б включали сучасні тенденції розвитку футболу, тактичні знання, вміння, навички і відповідний рівень тактичного розуміння гри.

Отже, техніко-тактична підготовка — складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на фоні постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій, як раціональної форми організації діяльності юних футболістів для здобуття перемоги над суперником.

На основі детального вивчення, аналізу і обговорення техніко-тактичної діяльності футболістів різної кваліфікації та віку, ми прийшли до висновку, що високий рівень техніко-тактичної підготовки поряд з іншими видами підготовки футбольних команд є одним із найважливіших чинників переваги над суперниками, а в підсумку і перемоги у грі.

**ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ТЕХНІКУ І ТАКТИКУ ФУТБОЛУ**

***Техніка футболу*** — це, за М. *Казаковим,* сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різноманітних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми, їх способи та різновиди є засобами ефективного ведення гри. Від того, як футболісти оволоділи всім різноманіттям даних засобів, залежить досягнення командного успіху у грі. Вміле та ефективне застосування засобів техніки футболу для вирішення -тактичних завдань в екстремальних умовах ігрової діяльності є необхідним чинником досягнення перемоги. Постійне протистояння між захистом і нападом, розробка прогресивних тактичних систем є основними факторами появи, а також використання і вдосконалення нових засобів ведення гри. На критерії оцінки техніки впливає перманентне (постійне) підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості футболістів, а в деяких випадках і зміни у правилах гри.

В сучасному футболі характерною ознакою технічних прийомів є доцільна з точки зору біомеханіки система рухів, яка дозволяє найбільш економно використати робоче зусилля з метою підвищення точності та швидкості ігрових дій.

При аналізі техніки розкриваються загальні вимоги до різноманітних характеристик, розглядається стандарт, взірець, на який необхідно орієнтуватися при побудові системи рухів. Проте техніка окремого гравця має індивідуальний характер, на який впливають дві важливі для кожного індивідума особливості: структура тіла та функціональні можливості організму.

До особливостей будови тіла відносять зріст, довжину і пропорції частин тіла, величину мас тіла та їх розподіл (момент інерції). Сила, спритність, витривалість, прудкість та інші фізичні якості, які характеризують функціональні можливості організму, в певній мірі впливають на рухову структуру при виконанні технічних прийомів.

Індивідуальна техніка відрізняється від зразкової стандартної техніки тільки в деталях, і, в цілому, відповідає основним вимогам, які зберігаються при їх реалі зації в умовах навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. З ростом спортивної майстерності відбувається щораз більший вплив індивідуальних особливостей на виконання прийомів техніки, що часте носить стійкий характер і називається *стилем.* Стильові особливості характерні не тільки окремим гравцям, але клубним і збірним командам, представникам різних регіонів.

У спеціалізованій футбольній літературі подається різне розуміння терміну "тактика". *Н.М.Люкішинов* стверджує, що під ***тактикою*** в спорті необхідно розуміти здатність спортсмена вирішувати завдання, які виникають у процесі змагальної діяльності, найбільш раціональними шляхами і способами в умовах безкомпромісної спортивної боротьби.

З точки зору *Г.Д.Качаліна,* ***тактика*** — це сукупність форм, методів і засобів боротьби із суперником, яка виражена в доцільних діях футболістів (команди), які спрямовані на досягнення мети в окремому матчі.

***Тактика,*** за *Б.Я.Циріком,* разом з необхідним арсеналом технічних прийомів є основою майстерності футболістів. Тактика — це організація індивідуальних і колективних дій за визначеним планом, який завчасу враховує обумовлені взаємодії гравців на різних стадіях гри проти конкретного суперника.

***Тактика*** — це, згідно тверджень *А.М.Зелєнцова і В.В.Лобановського,* організація індивідуальних і колективних дій за визначеним планом, який завчасу враховує обумовлені взаємодії гравців на різних стадіях гри проти конкретного суперника.

***Тактика*** команди, на думку *Б.А.Аркадьева,* перш за все, складається з продуманих індивідуальних дій окремих футболістів.

Доцільно вважати, що індивідуалізація тактичної підготовки є не тільки одним із засобів спортивного вдосконалення, але і ***першим етапом*** навчання тактиці.

Тільки після цього можна переходити до навчання групової і командної тактики гри. Іншими словами, в процесі становлення тактичної майстерності футболіста,для вдосконалення групової і командної тактики тренеру необхідно знати рівень та весь спектр розвитку якостей кожного окремого гравця з метою послідовного вирішення завдань тактичної підготовки.

Певна група авторів *(Б. А. Аркадьєв, К.І.Бєсков, Й.Г.Фалес)* вважає, що систематичне вдосконалення техніки і виконання техніко-тактичних дій безпосередньо в умовах гри є найкращим способом набуття техніко-тактичної підготовленості; це призводить до того, що у футболістів "автоматично" розвивається низка важливих індивідуальних властивостей і здібностей.

***Техніко-тактичні дії*** — це дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату. Вони поділяються на індивідуальні, групові і командні. Ефективність техніко-тактичних дій футболіста залежить від низки факторів: рівня розвитку психомоторики, фізичної підготовленості, технічного арсеналу, психічної стійкості. Техніко-тактичні дії, хоч і обумовлені перерахованими вище факторами, піддаються тренуванню і вдосконалюються протягом конкретних етапів підготовки юних футболістів.

Проте колективний характер футболу вимагає максимального напруження зусиль всієї команди. В інтересах загальної мети команда грає за визначеним завчасу планом, за концепцією, яка була розроблена перед конкретною грою. Проте загальна мета не може бути досягнута без спільних дій всіх гравців команди. В інтересах досягнення поставленої мети команда вступає в боротьбу за загальним планом, який координує дії кожного гравця команди.

Але загальна тактика не вирішує всі часткові питання. В команді є зв'язки та ланки, тактика яких хоч і сприяє досягненню загальної мети, але в інтересах виконання проміжних завдань в певні моменти гри тимчасово є не такою, як тактика всієї команди. Йдеться про тактику зміни місць нападниками чи про зброю захисту — тактику створення положення "поза грою".

Футбол — гра колективна, зміст якої визначається завданням: забити більше м'ячів, ніж суперник. Реалізація цього завдання здійснюється організованою діяльністю всього колективу. Структура діяльності базуєтьсяна мотиваційній, моральній, вольовій, технічній і інших можливостях юних футболістів, які мають функціональну готовність різних систем на необхідному рівні. Все це спрямовано на доцільні колективні дії в межах раніше підготовленого тактичного плану, підкоряючись досягненню стратегічних завдань.

Заради досягнення поставленої мети тактичний план передбачає використання всіх засобів, які є в розпорядженні команди в даних умовах. Щоб використовувати ці засоби необхідно знати фактори, що впливають на гру. Перш за все, треба знати ступінь технічної підготовленості гравців своєї команди і гравців суперника, фізичний стан і моральні якості юних футболістів обидвох команд на даний момент.

При складанні тактичного плану гри необхідно також враховувати теоретичну підготовленість гравців і спробувати передбачити, яку тактику планує застосувати суперник. Необхідно пам'ятати і про дію зовнішніх умов на хід гри — погоди, стану футбольного поля тощо.

Узагальнюючи думки провідних тренерів і спеціалістів футболу, можна зробити висновок, що техніко-тактична підготовленість — це сукупність різних сторін функціональних можливостей футболістів і їх здатність реалізовувати свої можливості на основі прийняття рішення шляхом доцільних індивідуальних і колективних тактичних (ігрових) дій.

В цьому комплексі не повинен бути відсутнім жоден з елементів його структури. Звичайно, елементи можуть знаходитись у різному співвідношенні, і це, передусім, визначає рівень підготовленості гравців.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують наведені нижче загально розвиваючі вправи і вправи з різних видів спорту, показуючи загальний вплив на організм що займаються.  
Загально-розвиваючі вправи без предметів. Вправи для м'язів шиї: нахили голови вперед, назад і в сторони, обертання голови.  
Вправи для рук: у різних вихідних положеннях - рухи руками, згинання та розгинання, обертання, махи, приведення і відведення; повороти і кругові рухи в ліктьових і плечових суглобах. Згинання і розгинання рук, вичавлювання з положення упору лежачи, пересування на руках вперед і в сторони.

***Вправи для м'язів тулуба :*** в різних позах (стоячи ноги разом і ноги нарізно)- нахили вперед, назад і в сторони; тоже стоячи на колінах, сидячи з різними вихідними положеннями і рухами рук; повороти і обертання тулуба з різними положеннями і рухами рук. З різних положень (сидячи, лежачи на спині, на животі) на підлозі і на гімнастичній лаві - рухи тулуба вперед, назад, в сторони. Згинання рук в упорі, ноги на лавочці, гімнастичної стінки; з закріпленими на гімнастичній стінці ногами або за допомогою партнера - рухи тулуба з різними вихідними положеннями і рухами рук.

***Вправи для м'язів ніг:*** з положення стоячи з різними положеннями рук - по черзі рухання ніг вперед, в сторони і назад, те ж з згинанням ірозгинанням ніг. Випади з різними положеннями і рухами рук, ніг, тулуба.

Ходьба з різними випадами; переходи з положення стоячи в полусидячи, повний присід; те саме з пружинними рухами ніг, то ж на одній нозі; Стрибки і підскоки на одній і двох ногах, вистрибування вгору з полусидячи і присідаючи.

***Загально-розвиваючі вправи з предметами*** (набивні м'ячі, вага від 2 до 5 кг).Вправи з м'ячами для м'язів рук, ніг і тулуба такі ж, як і без предметів. Кидки м'яча двома руками знизу вперед, вгору, назад, стоячи на місці; то ж з одного, двох, трьох кроків розбігу вперед, у бік і назад. Кидки м'яча на дальність та висоту, на кількість раз. Штовхання м'яча однією рукою в різних напрямках. Кидки м'яча, сидячи на гімнастичній лавці або на підлозі. У висі на гімнастичній лавці, м'яч в ногах - різні рухи прямими і зігнутими ногами і кидки м'яча вперед і в сторони. Лежачи на гімнастичній лавці або на підлозі, м'яч в ногах - згинання, розгинання ніг в різних напрямках і кидки м'яча. Вправи удвох з опором партнера; ігри та естафети з м'ячем.

Вправи з гантелями (2-6 кг), гирями (16-24 кг), мішком з піском (4-10 кг), штангою (до 50-60% ваги, що займається). Вправи для рук: нахили з обтяженням в руках, обертання тулуба, ходьба у різному темпі, підскоки, ходьба з різними випадами; підкидання вантажу вгору і ловля. Вижимання штанги двома руками, виривання, поштовх штанги; зі штангою на плечах - присідання, стрибки, пересування кроком і бігом у різному темпі.

***Вправи з гімнастичною палкою*** - нахили і повороти тулуба, тримаючи палицю в різних положеннях. Підкидання і ловля палиці. Махові і кругові рухи руками, викручування. Перекидання ніг через палицю.

***Вправи з палицею*** і з супротивом партнера, вправи з короткою скакалкою. Стрибки з обертанням скакалки вперед і назад на двох і на одній нозі, стрибки з поворотами, стрибки з просуванням вперед, в сторони і назад, стрибки в різному темпі, стрибки у напівприседі, стрибки з подвійним обертанням скакалки, біг зі скакалкою. Естафети зі скакалками.

Вправи з тенісними м'ячами (для воротарів): кидки і ловля м'ячів однією рукою з положення стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи в різних положеннях; ловля м'яча, який відскочив від стінки, метання м'яча в ціль.

***Елементи акробатики.*** Короткі і довгі перекиди вперед, назад, в сторони, з опорою і без опори на руки, з місця, з кроку і з розбігу. Перекиди через низьку перешкоду і через партнера. «Міст» з положення лежачи на спині і з опорою на голову і руки; міст після стійки на руках з допомогою і без допомоги партнера; вставання різними прийомами з положення «міст». Стійка на лопатках, на голові і руках з допомогою і без допомоги партнера. Переворот боком в обидві сторони з місця, з кроку і з розбігу вперед і назад, сальто вперед і назад.Для воротарів: пів шпагат, шпагат, сальто вперед і назад в угрупованні. При розучуванні акробатичних вправ необхідно забезпечувати страховку тих хто виконує вправи.

***Вправи на снарядах.*** На гімнастичній стінці: з вису спиною - піднімання однієї, двох ніг вперед, вгору, махи ногами вправо і вліво; піднімання зігнутих ніг і їх випрямлення без обтяження і з відтягуванням; повороти тулуба направо і наліво. Змішані виси - упори, нахили і випрямлення тулуба у висі. З вису обличчям до стінки - опускання тіла вниз з опорою на двох і одній нозі і повернення у вихідне положення.

Лазіння по канату з допомогою і без допомоги ніг; лазіння з положення кута.

***Вправи на перекладині:*** виси прості і змішані, виси спереду і ззаду, зігнувшись і прогнувшись, кут у висі, виси з рухами ніг, підтягування висячи з різними рухами ніг, переходи з одного вису в іншій, у висі піднімання ніг вгору до торкання ними снаряда, кругові рухи ногами у висі.  
Вправи на паралельних брусах: переходи з вису в упор. Упор лежачи і згинання ніг в упорі лежачи, пересування по брусах в положенні упору, стійка на плечах,зіскоки після розгойдування. Різні зіскоки з брусів.

***Вправи на гімнастичному коні:*** стрибки через козла чи коня (в ширину) - вскочити в упор, стоячи на колінах, зіскок в упор, присівши, зіскок пригнувшись (ноги разом і порізно). Стрибки через козла (в ширину) - ноги вправо і вліво, стрибки через коня в довжину.

***Ходьба і біг.*** Ходьба звичайна з зміною темпу пересування, ходьба на носках, на зовнішній і внутрішній сторонах стопи, з різними вихідними положеннями рук, біг на носках, чергування бігу з ходьбою. Елементи спортивної ходьби зі зміною темпу руху. Ходьба випадами, ходьба і біг перехресним кроком, також приставними кроками, ходьба з високим підніманням вперед прямих і зігнутих ніг. Біг у чергуванні з ходьбою на біговій доріжці і на місцевості (кроси) тривалість до 20-30 хв. Біг в рівномірному темпі на місцевості, то ж зі зміною темпу на дистанції до 5-7 км. Вивчення техніки низького старту, пробіжки в повну силу відрізків 20, 30, 50, 60 м по прямій і по повороту, біг з подоланням невеликих перешкод і низьких бар'єрів. Пробіжки відрізків 100, 200, 300 м зі зміною швидкості. Естафети та ігрові вправи з пробіжками в повну силу і з подоланням неважких перешкод.

***Стрибки***. Стрибки у довжину з місця, потрійним; стрибки у довжину з розбігу 3, 5, 10 і більше бігових кроків з поступовим прискоренням швидкості розбігу і з різними положеннями тіла в польоті. Потрійний стрибок у довжину з різним по довжині розбігом. Стрибки у висоту з місця, з діставанням підвішених предметів; стрибки на предмети і перескакування через них. Стрибки у висоту з розбігу з поступовим збільшенням висоти і виконання техніки стрибка. Виконання контрольних нормативів зі стрибків у довжину з місця і з розбігу і з стрибками у висоту.

***Метання.*** Штовхання ядра (полегшеного і нормального, в залежності від віку та рівня спортивної підготовленості) з місця і з розбігу. Метання диска (полегшеного і нормального) з місця і з поворотами. Метання гранати з місця і з розбігу.

***Плавання.*** Плавання на 50 і 100 м на час. Пропливання більш довгих дистанцій без урахування часу. Прийоми рятування потопаючих. Навчання плаванню способами кроль, на боці, брас.

Для тих хто не вміють плавати: виконання вправ для освоєння з водою і початкове навчання плаванню.

***Стрибки у воду.*** Стрибки уводу зі стартової тумбочки головою вперед. Стрибок з трьох-і п'ятиметрової вишки вниз ногами і головою.

***Спортивні ігри.*** Баскетбол, гандбол, хокей, хокей з м'ячем, для воротарів - теніс.Велосипед. Навчання посадці і техніці пересування. Їзда по дорогах, стежках у лісі й по пересічній місцевості.  
***Лижі.*** Ходьба по середньопересіченій місцевості до 20 км.

***Вправи для розвитку витривалості.*** Для розвитку загальної витривалості зазвичай використовують: біг 800-1000 м, крос - 3-5 км, біг на міцність помірною і сильною пересіченості (від 2 до 6 - 8 км), змінний біг на місцевості (1500-5000 м ), біг вгору, біг на стадіоні зі зміною темпу (1000-3000 м), повторне пробігання відрізків 300-400 м, ходьбу на лижах, плавання та інші види спорту.

Спеціальна витривалість проявляється в здатності футболіста підтримувати заданий темп гри до кінця матчу.Для розвитку спеціальної витривалості застосовують двосторонні ігри з подовженням часу гри, двохсторонні ігри, коли одна або обидві команди грають у зменшеному за чисельністю складі, ігрові вправи з м'ячем (3X3, 3X2) великої інтенсивності. Комплексні завдання: ведення й обведення стійок, передачі й удари по воротах, що виконуються протягом 2-10 хв. (Наприклад, повторні ривки з м'ячем і подальшої обведенням кількох стійкий і ударами по воротах, з збільшенням довжини ривка, кількості повторень і скорочень інтервалу відпочинку між ривками).  
 ***Спритність.*** Спритність - це вміння точно і швидко виконувати складні з координації дії. Для виховання спритності футболіста рекомендуються вправи в техніці володіння м'ячем і без м'яча. Зазвичай ці вправи виконують у середньому темпі на початку підготовчого періоду, коли футболісти ще не готові до виконання гранично великих зусиль. Типовими вправами є рухливі ігри, вправи з м'ячем, біг з подоланням перешкод, стрибки, вправи на рівновагу, акробатичні вправи, а також вправи в бігу з завданнями на зупинки, повороти зі зміною напрямку.

**Вправи для розвитку спритності.** Стрибки з розбігу поштовхом однієї і двох ніг, намагаючись дістати високо підвішений м'яч головою, ногою, рукою(Для воротаря); те ж, виконуючи в стрибку поворот на 90-180 °. Стрибки вперед з поворотом і імітацією ударів головою і ногами. Стрибки з місця і з розбігу, з ударом головою по м'ячам, підвішеним на різній висоті. Тримання м'яча в повітрі (жонглювання), чергуючи удари різними частинами стопи, стегном, головою. Рухливі ігри: «Жива мета», «Салки з м'ячем» та ін.. В якості додаткових вправ використовуються гімнастика,акробатика, баскетбол, хокей, ручний м'яч.

***Гнучкість.*** Гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою.Футболістові в ході гри доводиться виконувати ряд складних дій: удари по м'ячу у падінні, відбір м'яча в підкаті і т. д. Вправи на розвиток гнучкості виконуються футболістами протягом усього річного циклу тренування. Особливо важливі елементи гімнастики і акробатики.Вправи для розвитку гнучкості. Махові рухи руками, ногами з великою амплітудою, нахили в різні сторони. Обертання тулуба. Шпагат і пів шпагат. Вправи на гімнастичній стінці. «Міст» з положення лежачи.

**ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

Технічна майстерність футболіста знаходиться в прямій залежно від рівня його загальної фізичної підготовки і розвитку спеціальних якостей, що сприяють більш швидкому і досконалому оволодінню технічними прийомами. Поліпшення спортивної техніки, підвищення її можливо тільки при відповідній загальній та спеціальній фізичній підготовці.  
Будь-яка досконала техніка характерна перш за все тим, що в ній всі рухи цілеспрямовані і раціональні. Швидкість виконання технічних прийомів - дуже важливий фактор футбольної гри. Проте одна швидкість без точності не дає ще бажаного результату. Неточний удар у ворота зводить до нуля добре задуману комбінацію, погана зупинка м'яча часто приводить до його втрати і т. д. Чим швидше і економніше, з точки зору витрати фізичних зусиль, гравець буде виконувати технічні прийоми, тим досконаліше стане техніка його гри.

Процес спортивної підготовки футболістів, направлений на досягнення високих спортивних результатів, тісно пов'язаний з постійним поліпшенням техніки гри. Мета тренування в техніці володіння м'ячем - формування спеціальних рухових навичок, доведення їх до вищого ступеня автоматизму та адаптації до зовнішніх і внутрішніх умов ігрової діяльності.  
Головними завданнями процесу вдосконалення футболістів в техніці є:  
а) досягнення високої стабільності та варіативності рухових навичок, що складають основу технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складнихтзмагальних умовах;  
б) часткова перебудова рухових навичок, удосконалення кінематики або динаміки окремих деталей навиків з точки зору досягнень сучасної науки і вимог спортивної практики.

При різному стані організму спортсмена.Для вирішення другого завдання використовують метод полегшених умов виконання технічних дій.

Технічна підготовка футболіста спрямована на практичне оволодіння технікою прийомів з урахуванням його індивідуальних особливостей. Деякі технічні прийоми вважалися раніше дуже важливими, але в даний час застосовують дуже рідко, наприклад повна зупинка м'яча, так як в сучасній раціональній грі все більше переходять до переводу м'яча на хід, на ту чи іншу відстань в потрібному напрямку. Рідше використову ють зараз і такі технічні прийоми, як удари по м'ячу бічною частиною голови або потилицею і деякі інші. З іншого боку, підвищився коефіцієнт використання ударів носком, зовнішньою частиною підйому, зупинок м'яча стегном і грудьми, розширилося коло обманних рухів (фінтів), способів відбору м'яча, прихованих передач.

При організації та проведенні навчально-тренувальної роботи треба враховувати спортивно-технічні показники гравців і їх вік.  
Вивчення та закріплення технічних прийомів має проводитися по можливості в умовах, наближених до змагальних. З цією метою технічні прийоми вивчають головним чином у русі, причому доцільно поєднувати одні прийоми з іншими у вигляді визначених тактичних комбінацій.

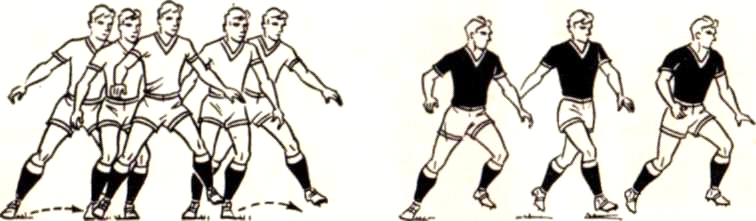
При вивченні технічного прийому необхідно в першу чергу освоювати основні елементи прийомів. Так, наприклад, при виконанні ударів найбільш важливим моментом буде положення опорної ноги, тому хто займається перш за все повинні навчитися правильної її постановки. У міру оволодіння основними елементами можна переходити до засвоєння деталей техніки того чи іншого прийому.

Навчання повинно починатися з правильного і ясного уявлення про вибраний технічний прийом. Ведучим є метод показу і розповіді. Тренер повинен розповісти і пояснити, як треба правильно виконувати той чи інший прийом. Потім хто тренується сам виконує прийом, після чого тренер вказує на недоліки у його виконанні і пояснює, як їх треба усунути.

Істотне значення при навчанні техніці мають форми організації цього процесу. На першому етапі групове навчання має переважати над індивідуальним. Одночасно з вивченням і вдосконаленням техніки гри проходить і вивчення тактики.Доцільно спочатку навчати найбільш простим і основним технічним прийомам. До них відносяться удари внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, грудьми, найпростіші фінти, ведення і вкидання м'яча. Потім, у міру засвоєння найпростіших технічних прийомів, треба переходити до більш складних.

У процесі навчання одна із самих головних завдань тренера полягає в тому, щоб визначити причини виникнення помилок і знайти найбільш правильні способи їх усунення. При неправильному виконанні технічного прийому важливо встановити основні помилки, які і є головною причиною невдач. Їх усунення допоможе, як правило, одночасно вилучити і другорядні помилки.

Нерідко помилки в техніці виконання прийомів пов'язані зі слабкою фізичною підготовленістю. У цьому випадку тренер повинен перш за все переконати хто займається в тому, що він при відповідних зусиллях здатні успішно освоїти той або інший технічний прийом.  
Для усунення помилок застосовують різні способи: повторний показ і пояснення правильного виконання технічного прийому, полегшення умов виконання прийому, виконання спеціальних підготовчих вправ та ін. Вказівки про виправлення помилок треба робити не тільки після виконання вправ, але й під час їх виконання. Потрібно пам'ятати, що помилки легше запобігти, ніж виправляти.



*Мал.1. Біг приставним крокомМал. 2. Біг схресним кроком*

***Пересування.*** Навчання техніці пересувань футболіста слід починати з перших занять. Спочатку навчання ведеться ізольовано по кожному прийому. Потім вивчені прийоми пересувань поєднуються один з одним і з іншими прийомами. Вивчення пересувань починається з ходьби і бігу, після чого вивчаються зупинки, повороти і стрибки.Ходьба в грі застосовується рідше інших прийомів пересування. Її використовують головним чином для зміни позиції в період коротких пауз і для зміни темпу руху у поєднанні з бігом. На відміну від звичайної ходьби футболіст пересувається на ногах, злегказігнутиху колінах.

Головним засобом пересування в грі є біг футболіста, який істотно відрізняється від порівняно рівномірного бігу легкоатлета. Гравець повинен уміти в межах поля виконувати прискорення в будь-якому напрямку, швидко змінювати напрямок та швидкість бігу.При вивченні бігу спочатку освоюють звичайний біг футболіста обличчям вперед, потім біг приставними кроками (мал. 1), біг перехресним кроком (мал. 2) і біг спиною вперед. У процесі вивчення різних способів бігу вони поєднуються між собою у вправах. При цьому добре застосовувати такі засоби, як біг на місці з переходом в біг по прямій, біг підтюпцем, біг з переходом на звичайний біг, ходьбу, біг по дистанції. При проведенні вправ слід звертати увагу на м'якість бігу, а також на правильне відштовхування, яке має велике значення для швидкості переміщень і змін напрямку руху.Виконуючи прискорення, треба пам'ятати про важливість правильної величини кроків, постановки стопи можливо ближче до проекції загального центра ваги (з. ц. в.), при енергійному русі рук, ефективному відштовхуванні. Вихованню зазначених навичок можуть сприяти такі вправи:  
1) стартові прискорення з пробеганням відрізків 10 - 15 м;  
2) стартові прискорення звичайним бігом і зупинки;  
3) стартові прискорення перехресного або приставним кроком і зупинки;  
4) перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням за певним орієнтиром;  
5) те саме, але стартове прискорення в будь-якому місці по зоровому абослуховому сигналу тренера;  
6) прискорення на віражі після входу на віраж з прямої;  
7) прискорення на прямій після виходу з віражу;  
8) стартові прискорення в бігу різними прийомами по прямій і дузі після поворотів;  
9) стартові прискорення з різних вихідних положень.  
При подальшому удосконаленні техніки бігу футболіста оволодіння швидкістю і придбання навиків поєднуються з бігом різними способами - обличчям вперед, з переходом на просування приставними кроками (вправо і вліво), спиною вперед і т. п. При цьому доцільно систематично змінювати не тільки направлення бігу, але і його швидкість. У подальшому біг поєднується з іншими прийомами: зупинками, поворотами, стрибками.  
Зі зміною швидкості і напряму тісно пов'язані зупинки, які вивчають паралельно з бігом. Починається їх вивчення зі способу кроком, потім освоюють спосіб зупинки стрибком. Удосконалення техніки зупинок здійснюється в такій послідовності:

1. виконання зупинки після швидкого бігу;
2. виконання зупинки з розвороту;
3. виконання зупинкипісля стрибка, прискорення;
4. виконання зупинки після ведення м'яча і при  
   виконанні інших прийомів техніки.

За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Застосовують повороти і як складову частину в техніці деяких способів ударів, зупинок, ведення і фінтів. Техніка поворотів не складна, тому вивчення і досконалість їх здійснюють у поєднанні з іншими прийомами, наприклад виконують поворот під час бігу, після раптової зупинки з подальшим стартовим прискоренням і т. п. При навчанні поворотів на місці треба стежити за правильним положенням ніг і за рівномірним розподілом з.ц.в., виховуючи у займающихся навики спостереження за ігровою обстановкою під час їх виконання.Стрибки спочатку вивчають з місця, потім у русі поштовхом однієї ноги.

1. При навчанні стрибків використовують такі вправи :  
   стрибки з місця вгору, вгору-вперед;
2. багатоскоки з акцентом на висоті стрибка;
3. стрибки на одній нозі вправо і вліво з просуванням вперед і назад, з просуванням вправо і вліво;
4. стрибки з місця і з розбігу у висоту, довжину, в яму;
5. стрибки у висоту з діставанням підвішеного м'яча рукою, головою,ногою;
6. стрибки по колах, накресленим на майданчику на різних відстанях;
7. стрибки вгору з поворотом у повітрі на 90, 180, 360 ° і більше в обидві сторони;
8. стрибки поштовхом двох ніг з просуванням у різних напрямах;
9. стрибки поштовхом одної, двох ніг з ударами руками над головою, з ударом по м'ячу ногою або головою.

Удосконалення у стрибках здійснюють з допомогою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток стрибучості, а також стрибків, що представляють собою цілісний рух у поєднанні з ударами, зупинками та іншими прийомами. При вивченні стрибків особливу увагу треба приділяти приземленню. Потрібно домагатися такого положення, щоб з приходом на опору на злегка розставлені ноги футболіст був готовий до любого ігрового маневру без додаткових рухів.

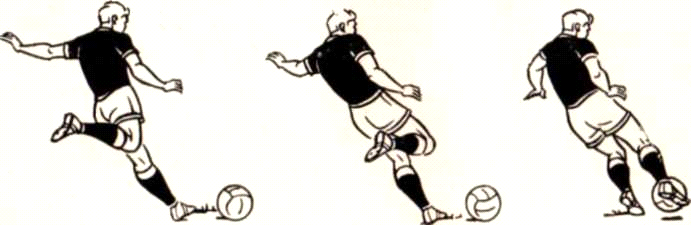
***Удари по м'ячу***

Удари по м'ячу у футболі - основний компонент технічних прийомів гри. Удари по м'ячу можна виконувати ногою по нерухомому, що котиться, стрибає чи летить і наносити удар головою по м'ячу, що летить з місця, в русі, в стрибку, з поворотом, в падінні.  
Навчання техніці виконання ударів по м'ячу ногою рекомендується проводити в такій послідовності:  
а)ударвнутрішньою стороною стопи;  
б) удар внутрішньою частиною підйому;   
в) удар серединою підйому;   
г) удар зовнішньою частиною підйому;  
д) удари носком, п'ятою і ін.

Починати вивчати удари краще з ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім виконуються удари по нерухомому м'ячу з розбігу, по рухомому м'ячу на місті, по рухомому м'ячу у русі, удари по стрибаючому і м'ячу, що летить у русі.

***Удар внутрішньою стороною стопи*.** При навчанні цього удару потрібно звертати увагу займаючих на вихідне положення, постановку стопи опорної ноги в напрямку удару. Стопа ноги, якою наноситься удар, повинна бути під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

Удар внутрішньою стороною стопи відрізняється великою точністю тому, що при його виконанні з м'ячем торкається велика площа стопи. Застосовується в основному при коротких і середніх передачах, при ударах по воротах з близької відстані, іноді при виконанні одинадцятиметрового штрафного удару. Одним з недоліків цього удару є те, що він дуже «помітний», і тому суперникові не важко перехопити м'яч. Ось чому багато футболістів виконують цей удар з відволікаючими рухами.  
Навчанню удару внутрішньою стороною стопи передають вправи*:* розмахування ногою вперед-назад з розворотом на 90 °; те ж, але зі згинанням опорної ноги в колінному суглобі перед рухом махової ноги вперед; імітація удару; удар по набивному м'ячу та ін. Спочатку удар виконується по нерухомому м'ячу з місця, потім з короткого і швидкого розбігу. Наступна вправа - удар по м'ячу, що котиться на зустріч.



*Мал. 3. Удар внутрішньою частиною підйому*

Необхідно стежити не тільки за тим, щоб гравці правильно виконували деталі прийому, але і за тим, щоб удари були точними. Для цього дається завдання направляти м'яч у ціль. Ціллю можуть служити набивні та футбольні м'ячі, булави, стійки, кільця-мішені та ін. Надалі умови, в яких виконується удар, ускладнюються: підвищується швидкість руху м'яча, а також швидкість пересування самого футболіста.  
Щоб футболіст міг добре бачити не тільки м'яч, а й дії партнерів, потрібно включати вправи, в яких футболістзаймається, оволодівши м'ячем, діє у залежності від зорових сигналів партнера, направляючого йому м'яч. Наприклад, партнер направляє гравцю м'яч і швидко піднімає праву руку. За цим сигналом треба зупинити м'яч лівою ногою і направити його назад партнеру. Якщо ж партнер робить крок убік, м'яч потрібно передати без зупинки.Удар внутрішньою частиною підйому (мал. 3). Починати навчання цьому удару слід з підготовчих вправ. Під час виконання руху без м'яча важливо звернути увагу на те, щоб носок ударної ноги був відтягнутий вниз, нога напружена, а опорна нога була злегка зігнута в колінному суглобі. Цей удар досить простий і широко застосовується в грі. Ним користуються для подачі кутових ударів, навісних подач з флангів, при «прострілу», при виконанні штрафних і вільних ударів, для передачі м'яча на середні і довгі відстані, при ударах по воротах з усіх дистанцій, при вибиванні м'яча від воріт і в інших випадках.При виконанні удару внутрішньою частиною підйому зустрічаються зазвичай такі помилки: стопа ударної ноги не відтягнута, удар виконують склепінням передньої частини стопи або великим пальцем, опорну ногу ставлять далеко збоку або далеко позаду від м'яча; тулуб нахиляється назад.

Для виправлення вказаних помилок доцільно:  
а) перш ніж перейти до ударів по футбольному м'ячу, зробити кілька ударів по закріпленому м'ячу для того, щоб відчути місце, де стикаються стопа і м'яч;  
б) виконати ряд ударів по підвішеному м'ячу (висота м'яча від землі 2-3 см), причому звертати увагу на вихідне положення футболіста;  
в) вправи на точність удару виконувати після того, як буде засвоєна основна структура руху,тобто перед ударом точно в ціль деякий час штовхати м'яч ногою у напрямку до мети.

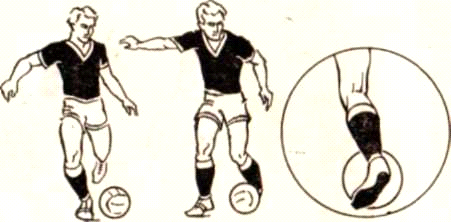
У міру освоєння цього удару його необхідно ускладнювати новими завданнями: передавати м'яч партнерам, які рухаються з різною швидкістю, здійснювати удари в ціль, змінюючи відстань до неї, а також змінювати траєкторію польоту м'яча.



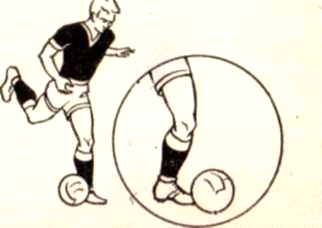
*Мал.4.Удар серединою підйому*

Удар серединою підйому (мал. 4). Головне при цьому ударі те, щоб напрямок розбігу, рух ноги, що б'є, м'яч і ціль знаходилися на одній лінії. Удар серединою підйому найбільш складний, але в той же час він один з найбільш сильних і поширених. Його найчастіше застосовують при ударах по воротах, при виконанні штрафних і вільних ударів, для передачі м'яча на середні і довгі дистанції, при вибиванні м'яча з рук воротарем і т. д.

Новачки зазвичай бояться зачепити носком землю,тому починати навчання цього удару краще в підвішеному на 2-3 см від землі м'ячу.  
Основні помилки при виконанні цього удару: розбіг виконується збоку; носок ноги, що б'є в момент удару не відведений максимально вниз, удар наноситься не по середині м'яча.

*Мал.5.Ударзовнішньою частиною підйому*

Удар зовнішньою частиною підйому (мал.5). До навчання цього удару потрібно переходити після того, як оволоділи попередніми ударами. Удар зовнішньою частиною підйому застосовується при ударах по воротах, особливо крайніми нападниками, при виконанні штрафних і вільних ударів, при подачі кутових, при передачі м'яча на короткі, середні і довгі дистанції.  
М'яч, пробитий зовнішньою частиною підйому, набуває обертальний рух, проте деякі футболісти, які досконало володіють цим ударом, б'ють по м'ячу так, що він не обертається і летить прямолінійно. Для цього футболіст повинен вдарити точно по середині м'яча і рух ноги направити по одній лінії з польотом м'яча. Удар зовнішньою частиною підйому не слабше, ніж удар середньою частиною підйому, якщо футболіст б'є по м'ячу, не підрізаючи його. Значно важче користуватися цим ударом в дощову погоду, оскільки поверхності м'яча і бутси намокають, робляться слизькими, сила тертя стає вевеликою і м'яч майжене набуватиме обертання.

*Мал.6. Удар носком*

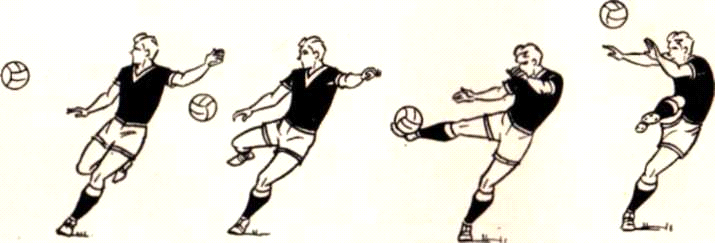
Удар носком (мал.6). Слід розрізняти три різновиді цього удару: безпосередньо носком, зовнішньою його стороною і внутрішньою.  
Удар носком виконується з прямого розбігу, опорна нога стає трохи позаду і збоку від м'яча, носок ноги, що б'є піднятий догори і гомілковостопний сустав напружений.  
Удар носком дуже корисний у тому випадку, якщо треба випередити суперника,що рухається до м'яча. Цим ударом можна «проткнути» м'яч у ворота біля воротаря або передати м'яч вперед своєму партнерові повз захисника. Цим способом можна вдарити по м'ячу без підготовки дуже швидко і без розбігу. Користуєчись ударом носком і при подачі кутових, пробитті штрафних і вільних ударів та ін.



*Мал. 7. Удар п'ятою: а - підготовча фаза, б-замах, в – удар*

Удар п'ятою (рис.7). Це один з несподіваних для суперника ударів. Застосовується найчастіше для передачі м'яча партнеру.  
Для замаху нога проноситься над м'ячем і виноситься вперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. При виконанні удару п'ятою схресно удар проводиться різким рухом назад, причому ударна нога проноситься схресно по відношенню до опорної (рис. 9).  
Ударом п'ятою можна також послати м'яч вперед п'ятою через себе. Удар п'ятою-дуже дієвий прийом в числі технічних засобів футболістів, але, на жаль, ще недостатньо широко використовується на практиці.

Всі основні способи ударів і їх різновиди використовуються при ударах по рухомих, що летять м'ячам, ударам з напівзлета, з поворотом та ін.  
При навчанні ударам з напівзлета (мал. 10) необхідно стежити за тим, щоб удар виконувався по м'ячу, який тільки що відскочив від землі, на самому початку його руху вгору. При виконанні ударів з напівзлета важливе значення має рух стегна ноги, зігнутою в колінному суглобі, на м'яч і визначення місця відскоку м'яча. Висота і характер польоту м'яча залежать від місця прикладання ноги, що б'є по м'ячу, положення опорної ноги по відношенню до м'яча, а також положення ступні ноги, що б'є і тулуба футболіста під час удару в його заключній фазі.  
 При навчанні ударам з поворотом і через себе необхідно виділяти деякі структурні особливості в техніці виконання. Наприклад, при виконанні ударів з поворотом (мал. 8) у підготовчій фазі задній поштовх останнього бігового кроку служить замахом ударної ноги. Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, розвертається в сторону передбачуваного польоту м'яча і ставиться на зовнішню сторону стопи.



*Мал. 8. Удар з поворотом*

Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух ноги в горизонтальній площині. Після проведення ударна нога рухається вперед і ставиться вниз перехресно від опорної.  
При вдосконаленні в ударах по м'ячу перед гравцями ставиться завдання досягти можливо більшої точності й швидкості польоту м'яча, вміти довільно змінювати його напрям і швидкість.

Цьому сприяє поступове ускладнення умов виконання прийому. Сюди можна віднести: зменшення цілей, збільшення нормативних вимог, створення різних перешкод, збільшення швидкості руху. Крім того, можна змінювати вихідне положення для удару, збільшувати дистанцію польоту м'яча, виконувати удар в різних умовах зовнішнього середовища.

***Зразкові вправи для навчання ударам ногою***  
1. Удари по нерухомому, рухомому, стрибаючому, що летить м'ячу певним способом (підйомом, носком та ін) у стінки, сітки, у в2.Ударив ціль.  
3. Удари в ціль через перешкоди (стійки, партнер і т. д.).  
4.Ударина дальність і точність.  
5. Удари по м'ячу у трикутнику заданим способом.  
6. Ведення м'яча з обведенням і з заключним ударом у ворота. 7.Передачі м'яча (партнер, що стоїть в центрі кола радіусом 5-10 м, передає м'яч «на хід» гравцю, що біжить, який з ходу повертає м'яч в центр).  
8. Перемінні удари лівою і правою ногою по м'ячу обумовленим способом після відскоку від землі.  
9. Удари з одинадцятиметрової позначки, від воріт, з кута поля, з лінії штрафногомайданчика.  
10. Удари різними способами в низькі ворота з різних дистанцій і під різними кутами.  
Навчання ударів по м'ячу головою доцільно починати з удару серединою чола. Потім виконуються удари бічною частиною голови і назад-вгору.  
Для виконання удару по м'ячу чолом у момент зіткнення голови з м'ячем потрібно різко розігнути ноги і енергійно послати тулуб вперед. Для посилення сили удару в останній момент робиться додатковий рух («кивок») головою, а руки різко відводяться назад.  
Спочатку вивчають удари без стрибка, стоячи на місці, потім у русі, далі в стрибку на місці і після пересування. На першій стадії навчання гравці повинні отримати чітке уявлення про удар, навчитися правильно займати вихідне положення, виконувати розбіг. На другій стадії навчання, коли засвоєна загальна структура руху, виробляється вміння надавати м'ячу різну траєкторію польоту по крутизні, навчають визначати характер польоту м'яча, наносити удари в різні точки, передавати м'яч на різну відстань і наносити удари по м'ячу з різною силою. Надалі опановують умінням надавати м'ячу різне спрямування і, нарешті, виконувати всі раніше засвоєні деталі техніки при опорі умовного суперника і в умовах гри. У початковій стадії навчання доцільно використовувати підвісні м'ячі, імітаційні вправи, вправи у жонглюванні м'ячем головою.

***Зразкові вправи для навчання ударам головою***1. Удари головою по підвішеному м'ячу на різній висоті без стрибка і в стрибку. Те ж по м'ячу, який летить назустріч і збоку.  
2. Гравець кидає м'яч об землю і потім в стрибку б'є головою по відскочившому м'ячу у напрямку стінки. 3. Стоячи біля стінки, гравець, підкинувши м'яч ударом головою направляє його в стінку

4 Два гравці, розташовуючись один проти одного на відстані 5 - 8 м, ударом голови передають м'яч один одному.   
5.Жонглюванням'ячем (головою).  
6. Чотири-п'ять гравців розташовуються по колу з одним гравцем у центрі. Гравець, що знаходиться в центрі, ударом голови направляє м'яч по черзі кожному з гравців, а вони повертають м'яч у центр кола. Те ж, але гравці рухаються по колу. У центрі кола знаходяться два-три гравці з м'ячами, які руками накидають м'яч гравцям.  
7. Два гравці розташовуються поблизу воріт, а третій, що знаходиться в 12-15 м осторонь, посилає навісний м'яч ногою цим гравцям. Один з них намагається головою забити м'яч у ворота, другий - відбити м'яч головою від воріт.  
8. Гравці розташовуються на волейбольному майданчику по троє-п'ятеро з кожного боку. Гра ведеться тільки ударами голови. Умови гри можуть бути різними, наприклад одним ударом голови направити м'яч через сітку або одному гравцю можна двічі ударяти по м'ячу і т. д.  
9. Ударами головою по м'ячу попасти в баскетбольне кільце.  
10. На баскетбольному майданчику по п'ять-шість, гравців кожній команді. М'яч передається тільки руками і через голову супротивника. Передача, прийнята від партнера ударом голови, приносить команді одне очко, а якщо при цьому м'яч ударився в щит суперника, команда отримує три очки.  
 ***Зупинки м'яча*  
*Мета зупинки* -** погасити швидкість м'яча для здійснення подальших доцільних дій. Зупиняти м'яч можна ногою, тулубом і головою. Зупинка може бути повною, коли м'яч залишається близько гравця, і неповною, коли м'яч після зупинки не припиняє остаточного руху, а лише змінює напрям і швидкість.  
Навчання зупинки м'яч що летитьа проводиться одночасно з ударами. Спочатку вивчаються зупинки м'яча підошвою і внутрішньою стороною стопи, потім - зупинки м'яча, що летить підошвою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, і нарешті - зупинки м'яча в русі та стрибку.  
Зупинки м'яча підошвою спочатку навчають на місці, потім у русі вперед, назад і убік. Виконуючи зупинку м'яча, що котиться, гравець піднімає злегка зігнуту ногу і направляє її підошвою на зустріч м'ячу. При цьому п'ята ноги повинна знаходитися нижче носка так, щоб підошва утворювала з поверхнею землі гострий кут.

У момент зустрічі м'яча з підошвою футболіст м'яким рухом притискає його до землі підошвою. Початківці часто тримають ногу високо над грунтом і намагаються зупинити м'яч, опускаючи передню частину стопи вниз, так що п'ята опиняється вище носка. Через це м'яч проходить під ногою. Значно важче зупинити підошвою падаючий м'яч. Типові помилки при зупинці таких м'ячів полягають в тому, що футболісти неточно визначають місце приземлення м'яча, через що вибирають невірну позицію перед зупинкою м'яча, частіше за все не доходячи до місця, де приземляється м'яч.  
При виконанні зупинким'яча внутрішньою стороною стопи опорна нога знаходиться попереду. У момент зіткнення з м'ячем зупиняюча нога, розвернута стопою назовні на 90 ° і зігнута злегка в колінному суглобі, відводиться назад до рівня опорної ноги, а потім м'яч накривається внутрішньою стороною стопи.  
Зупинки м'яча, що котиться, що опускається, або летить внутрішньою стороною стопи навчають зазвичай в парах, причому гравець розташовується в 7-10 м один від одного. Найбільш часто зустрічаються такі помилки: м'яч зупиняють напруженою, прямою ногою; ногу для зупинки виносять вперед або відводять далеко назад ; занадто рано або занадто пізно прибирають ногу у момент зупинки м'яча. Щоб виправити помилки, рекомендується ще раз повторити вивчений прийом, використовуючи для цього підготовчі та підвідні вправи без м'яча, зупинку набивного м'яча.

Тренування в зупинках м'яча зазвичай протікає одночасно з тренуванням в ударах. Враховуючи, що головна вимога до зупинки м'яча - виконання прийому з найменшою витратою часу та приведення м'яча в найбільш вигідне для кожної конкретної ситуації положення, надзвичайно важливо вміти гасити швидкість польоту м'яча. Це досягається за допомогою поступливого руху ноги, шиї, грудей ), накривання м'яча стопою, гомілкою, животом.  
Чим економніше будуть відбуватися ці рухи, тим швидше буде зупинений м'яч, тому основним завданням тренування є безперервне вдосконалення зазначених рухів. При самостійному тренуванні в зупинках м'яча футболісти користуються вертикальними щитами, похилими щитами і т. д. Однак найчастіше гравці вдосконалюють зупинку м'яча, користуючись допомогою партнера або тренера. Зупинки м'яча, що летить ногою і грудьми слід вивчати спочатку після відскоку або з підвішеним м'ячем, а потім в парах і підгрупах.

***Зразкові вправи для навчання зупинок м'яча***

1.Зупинка підкинутого вгору м'яча різними способами.  
2.Зупинка відскочившого від щита м'яча.  
3.Зупинка м'яча, посланого партнером або тренером.  
4. Неповна зупинка м'яча, що котиться, що опускається чи відскочившого від щита м'яча.  
5. Зупинка м'яча в ігрових вправах 4X2 і 3Х2.

***Ведення м'яча***

Навчання веденню м'яча починають з навчання ведення зовнішньою частиною підйому, як найбільш природньому і часто використованому в грі. Потім навчають ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи і, нарешті, з застосуванням обведення і фінтів. Спочатку гравці засвоюють ведення м'яча в повільному бігу, посилаючи його несильними ударами вперед по прямій. У міру оволодіння прийомом переходять до ведення м'яча по дугах, по колу, зигзагами, обводячи стійки, по коридору різної широти і т. д. Надалі можна переходити до ведення м'яча на швидкості і з пасивним і активним опором суперника. З метою вдосконалення прийому ведення м'яча доцільно використовувати різні естафети, ігри, ігрові вправи.  
При навчанні ведення м'яча початківці, як правило, допускають такі помилки: стопу ноги, штовхаючої м'яч, розслаблюють недостатньо; при ударі надмірно тягнуться за м'ячем; далеко відпускають від себе м'яч; сильно нахиляють голову і тулуб вниз; дивляться тільки на м'яч. Вивчення ведення м'яча по прямій потрібно поєднувати з передачами у парах і ударами в ціль. Ускладнювати виконання цього технічного прийому можна зміною напрямку, швидкості, поєднанням ведення з іншими прийомами (ударом, зупинкою). Удосконалення у веденні м'яча здійснюється в ігрових вправах і двосторонніх іграх.

***Зразкові вправи для навчання ведення м'яча***  
1. Ведення м'яча по прямій, по дузі, з обведенням стійок, по колу, з обведенням стійок в поєднанні з передачами і ударами в ціль.  
2. Ведення м'яча в квадраті один за одним з наступним ударом у ворота .  
3. Довільне ведення м'яча на обмеженій ділянці футбольного поля.  
4. Ведення м'яча по колу обумовленим способом (вправо, вліво).  
5. Ведення м'яча з обведенням суперника.  
6. Естафети: а) зустрічна з веденням м'яча; б) зустрічна з обведенням перешкод; в) зустрічна з веденням по колу і передачею, г) з веденням, обведенням перешкод і ударои у ціль.

***Вкидання м'яча***

При навчанні вкидання м'яча з-за бокової лінії передусім треба навчити гравців правильно тримати м'яч. Потім футболістам пропонується виконати рух кидка, але без м'яча, а далі кидок в цілому. При цьому спочатку займаються в парах вкидають м'яч з місця, потім виконують вкидання з кількох кроків і після бігу. Слідом за цими вправами виконується вкидання м'яча на різну відстань і в ціль (спочатку мета нерухома, в подальшому вона переміщується з різною швидкістю).

Тренувати вкидання м'яча найкраще з партнером, поступово міняючи дистанцію. При цьому звертають увагу на дальність і точність вкидання.

***Зразкові вправи для навчання вкидання***  
1.Гра«М'яч по колу» (в квадраті).  
2.Гра «Всі м'ячі у бік суперника».  
3.Вкидання м'яча (футбольного, набивного) на дальність і точність.  
4. Вкидання м'яча по коридору 2-5 м.  
5. Вкидання м'яча в позначеній на полі ділянці (кола, квадрати і т. д.).

***Обманні рухи (фінти)***

Обманні рухи (фінти)- важливий засіб у боротьбі із суперником. У кожному обманному русі є дві нерозривно пов'язані між собою частини, дві фази цього складного руху - помилковий рух (підготовча фаза), що вводить суперника в оману, і наступне негайно за ним справжній рух (фаза реалізації), за допомогою якої футболіст здійснює свій задум (відбір, передачу, подальше ведення м'яча і т. п.). Це другий рух виконується лише в тому випадку, якщо суперник введений в оману і реагує на помилковий рух. Хибний рух зазвичай проводиться повільніше, ніж подальший, справжній.  
Для виконання фінтів важливі відчуття дистанції, швидкість пересування приближаючого суперника і приблизне місце зустрічі з ним. Спочатку навчають фінтам, заснованим на зміні швидкості пересування гравця з м'ячем.



*Мал. 9. Фінт, заснований на зміні швидкості пересування футболіста з м'ячем*

Наприклад (мал. 9), коли суперник наближається збоку, гравець знижує швидкість ведення м'яча. Суперник теж сповільнює біг, розраховуючи зустріти гравця з м'ячем у певному місці. У цей час гравець з м'ячем робить ривок і йде від суперника. Або інший приклад: гравець з м'ячем і суперник швидко біжать паралельно один одному. Гравець, що володіє м'ячем, несподівано зупиняється і різко змінює напрям руху.

Вивчаючи фінт, футболісти повинні спочатку відтворити його з м'ячем на свій розсуд, уявляючи атакуючого суперника. Потім обманний рух виконують близько розставлених стійок і манекенів. Нарешті, футболісти вправляються з пасивно супротивляючим партнером в ігрових вправах, у навчальних та товариських зустрічах. Зазвичай тренування обманного руху поєднується з тренуванням ведення м'яча і обведення. Важливим засобом для тренування фінтів являються рухливі ігри («п'ятнашки», лапта, «боротьба за м'яч», «нападники проти захисту» та ін.)  
Слід мати на увазі, що фінтами гравець користується і тоді, коли м'ячем володіє суперник. Обманні рухи гравця без м'яча полягають в тому, щоб створити у суперника, який володіє м'ячем, помилкове представлення про слабкість оборони якої-небудь ділянки, про те, що захисники ці не в змозі відібрати м'яч. Такими обманними рухами можна змусити атакуючого суперника вести атаку в бажаному для захисників напрямку. Обіграти суперника за допомогою лише одного фінту вдається не завжди. Тому все частіше футболісти починають застосовувати одночасно серію фінтів і, якщо суперник повірить хоча б одному з них, він програє двобій.

***Зразкові вправи для навчання обманним рухам (фінтам)***1. Біг за сигналом (прискорення і зупинка).  
2. Те ж, але перед прискоренням виконання обманних рухів тулубом.  
3. За сигналом під час бігу випад у бік і відхід в іншу або в ту ж сторону.  
4. Просуваючись бігом в колонах, виконувати по сигналу різкі нахили тулуба в сторону і повертатися у вихідне положення.

5. Те ж, але нахил тулуба спочатку в один, а потім в інший бік.  
6. Гравець посилає м'яч повз суперника, а сам оббігає його з іншого боку.  
7. Рухливі ігри без м'яча і з м'ячем, без опору й зі спротивом.***Відбірм'яча***Навчання відбору м'яча слід починати з навчання більш легким способам - вибивання м'яча ногою і постановки на шляху руху м'яча своєї ноги. Потім переходять до освоєння більш важких способів. Ні в якому разі футболіст, що відбирає м'яч, не повинен дивитися на суперника. Відбіраючий м'яч вчасно зобов'язаний спостерігати за м'ячем, що обереже його від неправильних дій у зв'язку з фінтами суперника. Відбір м'яча здійснюється головним чином у момент прийому м'яча суперником або під час його ведення. Відбір м'яча вивчають і вдосконалюють в парах, групових вправах і головним чином у процесі ігрових вправ та ігор.

***Зразкові вправи для навчання відбору м'яча***  
1. Вибивання м'яча у суперника. Гравець, що відбирає м'яч, стає на 1-2 м позаду гравця і після швидкого старту намагається відбити у гравця м'яч, який передається з 15-20 м.  
2. Один футболіст веде м'яч, а інший рухається біля і, вибравши момент, вибиває у нього м'яч.  
3. Відбір ногою постановкою на шляху руху м'яча. Один гравець веде м'яч, інший рухається до нього назустріч і вступає в боротьбу за м'яч (нога ставиться перед м'ячем, вага тіла переноситься на цю ж ногу).  
4.Відбір м'яча у підкаті.  
5.Поштовхи суперника в боротьбі за м'яч.  
Як варіант можна використовувати вправи без м'яча: «Півнячий бій», «Король у колі», «Один проти двох», «Гра в квадраті».

***Технічніприйоми воротаря***  
Футболісти, які виступають в ролі воротарів, повинні удосконалювати крім перерахованих вище свої воротарські прийоми: ловлю м'яча руками, відбиття руками, кидки м'яча.  
Перш за все воротаря потрібно навчити ловити м'яч, що котиться на нього, а також летить двома руками без стрибка і в стрибку.  
Одночасно з вивченням лову м'яча необхідно навчити воротаря правильно вибирати місце у воротах. Після цього треба поступово перейти до лову м'ячів з падінням спочатку, що летять, потім котяться, і до відбивання м'ячів без падіння і з падінням в сторону. Воротарі, які оволоділи зазначеними прийомами, можуть перейти до вивчення виходу на м'яч і лову його з падінням в ноги супернику. Одночасно з цим воротаря навчають ударів по м'ячу на дальність і точність, а також вкидання м'яча, ведення та фінтам. Удосконалення лову м'яча руками здійснюється як за допомогою спеціальних вправ, так і при захисті воріт під час тренування в іграх та ігрових вправах. Воротар тренується лову м'яча з допомогою партнера і індивідуально. Займаючись самостійно, воротар підкидає собі м'яч руками або ногами, б'є його в стінку або землю з різною силою і під різними кутами. Якщо ж поряд тренер або партнери, то воротар навчається ловити посланими ними м'ячами, перебуваючи в різних вихідних положеннях (сидячи, стоячи на колінах, лежачи і т. п.).  
***Зразкові вправи в тренуванні воротаря***1. Воротар стоїть обличчям до щита (стінки) в 1 -1,5 м від нього. Партнер, що знаходиться позаду воротаря, кидає м'яч у щит під різними кутами, і воротар ловить відскочивший м'яч.  
2. Два воротаря стають один проти одного. Один кидає м'яч іншому по землі і по повітрю, інший ловить його і повертає заданим способом назад (м'яч подається з різною силою і на різній висоті).  
3. Те ж, але ударами ногою.  
4. Гра «М'яч у ворота».  
5. Гравці з різних точок посилають м'ячі стоячому у воротах воротареві, який ловить м'ячі та повертає їх партнерам.  
6. Воротар підкидає м'яч двома руками вгору і в стрибку б'є по м'ячу рукою або руками.  
7. Воротар кидає, б'є ногою м'яч у стінку і ловить відскочивший м'яч руками.  
8. Воротар кидає м'яч вгору-вперед, робить ривок і ловить м'яч у стрибку над головою.  
9. Воротар стоїть обличчям до стінки (щита) в 5 м від неї. Тренер або гравець ударяють м'яч ногою в щит з відстані 10-12 м, воротар ловить відскочивший м'яч без падіння або з падінням.  
10. Гравці розташовуються по колу радіусом 5-6 м, воротар знаходиться в центрі кола. Гравці виконують передачі один одному не вище голови, а воротар в падінні і без падіння ловить або відбиває м'яч.  
11. Два гравці стоять на відстані 15-20 м один від одного по обидві сторони стійок, між якими знаходиться воротар. Гравці виконують удари один одному між стійками, а воротар з падінням і без падіння ловить м'яч руками. 12 Два воротаря знаходяться один від одного на відстані 25-35 м. Один з них вибиває м'яч ногою , як можна далі в напрямку партнера, а той ловить м'яч руками і потім також б'є по м'ячу з землі.   
13. М'яч підвішений до палиці, прикріпленої до перекладини воріт, і трохи виступає в поле (можна прикріпити близько стійок ще два м'ячі). Воротар у кидку відбиває м'яч кулаком.  
14. Один воротар - у воротах, другий, що знаходиться в полі на відстані 15-20 м, накидає м'яч під перекладину воріт руками.Воротар,що стоїть у воротах відбиває м'яч кулаками або переводить його через поперечину.  
15. Воротар стоїть у воротах. Тренер або один з гравців двома-трьома м'ячами по черзі кидають їх або б'ють ногою у ворота з різних точок перед воротами. Воротар ловить м'яч з падінням і без падіння. Тренер стежить за вибором місця воротарем і чіткістю виконання прийому.  
16. Гравець посилає м'яч верхом з бічної сторони або з іншої точки поля. Два гравці вибігають на цей м'яч, намагаючись забити його у ворота, а воротар повинен спіймати м'яч або відбити.

***Методи вдосконалення в техніці***

Удосконалюватися в техніці потрібно протягом усього часу спортивних виступів незалежно від віку і здібностей. Стабільність і точність рухових навиків, творче та ініціативне їх застосування виникають в результаті тривалого, напруженого тренування. Починати вдосконалення в технічному прийомі слід в умовах пасивного опору, який, дозволяючи футболісту успішно виконувати технічний прийом, відразу дає можливість помітити допущені помилки. Після усунення окремих помилок і неточностей у вправу поступово вводиться активний опір, який вимагає від гравців правильного вибору вихідного положення, чітких підготовчих рухів і раціональної структури прийому. Цей методичний прийом забезпечує щільність навантаження при рівномірному її розподілі за час заняття і в той же час є дієвим психологічним фактором для виховання впевненості у власних силах, сміливості та рішучості. Так, наприклад, партнер (умовний суперник) спочатку залишається нерухомим, потім імітує прийоми відбору м'яча, але дозволяє атакуючому успішно провести прийом. Після цього партнер здійснює активний опір, який «відкриває» для атакуючого виконання технічного прийому тільки в «вигідний» бік, а потім - в «невигідний».  
Удосконалення в техніці володіння м'ячем треба вміло поєднувати з різнобічною фізичною підготовкою футболіста. Рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, а також рівень володіння тактикою визначають коло завдань у технічній підготовці. Основний принцип технічного вдосконалення - безпосередній взаємозв'язок технічної підготовки з іншими розділами спортивного тренування.  
При проведенні занять з удосконалення техніки гри звертають увагу на відпрацювання лише різноманітності прийомів щодо володіння м'ячем, але головне -це вдосконалення в простих і надійних прийомів, які найбільш часто застосовують у процесі гри. Виконання цих прийомів має бути доведено кожним футболістом команди до автоматизму. До числа їх відносяться: удари по нерухомому, що котиться по землі або м'ячу, що летить внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, підйомом, зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, підйомом, стегном, грудьми; удари по м'ячу серединою чола і бічною частиною голови! стоячи на місці, в стрибку з місця і з розбігу; ведення м'яча на швидкості, різні види обведення, фінти, відбір м'яча.  
Чим краще футболісти володіють технічними прийомами, тим більше можливостей зосередитися на тактичних завданнях гри. Щоб виконати будь-який тактичний задум у швидкому темпі, потрібна висока технічна майстерність.  
На заняттях з технічного вдосконалення освоюють кожен технічний прийом окремо і в комплексі з іншими прийомами. Удосконалення техніки в широкому плані повинно бути спрямоване на розширення навичок в оволодінні прийомами та їх різновидами. Основними шляхами вдосконалення техніки будуть:  
а) прагнення до постійного поліпшення рухів, спрямованих на виконання прийому; уточнення їх амплітуди, швидкості, точності й завершеності, узгодженості і невимушеності;

б) розширення комплексу прийомів, по-різному поєднаних між собою, вільний перехід від одних прийомів до інших;  
в) виконання прийомів на великій швидкості, в стрибку, приховано і раптово;  
г) виконання прийомів в умовах посиленого опору;  
д) виконання прийомів при різних функціональних і емоційних станах.  
 Для вдосконалення техніки застосовують:  
а) вправи у виконанні окремих технічних прийомів;  
б) вправи на поєднання прийомів;  
в) вправи з умовами, що змінюються з навколишньою обстановкою;  
г) вправи з конкретною постановкою мети;  
д) ігрові вправи та навчальні ігри.  
Одним з важливих засобів, що сприяють ефективному вивченню технічних прийомів і підвищенню майстерності футболістів, є додаткове обладнання для навчання і тренування. На заняттях із застосуванням додаткового устаткування можна успішно використовувати змагальний метод.

**Тактична підготовка**  
Під тактикою гри у футболі розуміють організацію індивідуальних і колективних дій, спрямованих на досягнення перемоги над суперником. Всі тактичні дії поділяються на індивідуальні, групові і командні.

**ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИКА**

Індивідуальні тактичні дії виконуються як у нападі, так і в обороні. Під індивідуальною грою слід розуміти цілеспрямовані дії футболіста, його вміння з кількох можливих рішень у виниклій ігрової ситуації вибрати найбільш правильне. Так, якщо команда володіє м'ячем, то це вміння гравця піти з-під контролю суперника, виграти боротьбу з ним, створити ігровий простір для себе і партнерів. При втраті м'яча – це уміння індивідуально діяти проти гравця, що володіє м'ячем і без м'яча, тобто правильний вибір позиції по відношенню до суперника в даній ситуації. Розумна індивідуальна гра доповнює колективну та розширює її можливості. До індивідуальних тактичних дій відносяться: вибір місця, тобто відкривання і закривання гравців, ведення м'яча, обведення, відволікаючі дії, удари по воротах, відбір м'яча.

**Відкривання** (вихід на вигідну позицію). Відкритися – значить зайняти таку позицію на полі, яка дозволила б гравцеві вільно отримати м'яч, рухатися з них, зробити передачу, зробити удар, тобто вийти на вільне місце, де немає суперника або де йому незручно вести активну боротьбу. Найбільш ефективне таке відкривання, при якому відкриваючийся гравець виявляється ближче до воріт суперника, ніж гравець протилежної команди, тобто відкривання вперед-в сторону. У командах застосовують, і відкривання назад, тобто в бік своїх воріт. Це зазвичай трапляється, коли неможливо вийти вперед на вільне місце, наприклад біля воріт суперника. Відкривання назад служить засобом використання свого партнера для для гри в "стінку", а також засобом, що дозволяє утримувати тривалий час м'яч у себе і підготувати більш гостре продовження атаки. У практиці гри використовують зазвичай відкривання на швидкості, відкривання за допомогою обманних рухів і відкривання у вигляді обманного виключення з гри.

Швидкісні гравці нерідко використовують свої швидкісні якості, щоб відкритися, завдяки різниці у швидкості з суперником. Відкриватися на швидкості значно легше, якщо ще до старту зблизитися з гравцем і потім раптово зробити спробу відкритися. Потрібно пам'ятати, що вихід на вільне місце повинен бути своєчасним, тобто коли партнер готовий або буде готовий зробити передачу м'яча. Як правило, відкривання гравця передує передачі м'яча. Пропозиція передати м'яч має виходити від того, хто відкривається. Він є ініціатором комбінації.

Якщо захисник помітив, що його підопічний готується до ривка, захисник зазвичай посилює свою увагу до нападаючого. У таких випадках нападнику треба зробити обманний рух в один бік і, якщо захисник повторює рух і рухається в той же бік, різко змінити напрям і піти в інший бік.

Деякі гравці, щоб відвернути увагу гравця суперника, роблять вигляд, що вони втомилися і вимкнулися з гри. І в той момент, коли суперник повірив у "виключення" такого гравця, останній раптово включається в гру.

**Закривання.** Закрити гравця - це значить зайняти на полі таку позицію, яка дозволила б не тільки перешкодити йому вийти на вільне місце і опанувати м'ячем, але і мати можливість перехопити у закритого гравця м'яч або своєчасно вступити за нього в боротьбу. У різних стадіях гри закривати гравців треба по-різному. Але одне залишається незмінним: Гравець у всіх випадках повинен бути між суперником, якого він закриває, і своїми воротами. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше треба його закривати. Ситуація, при якій правильно закриті найближчі партнери гравця з м'ячем, веде до більш швидкого зриву атаки суперника, так як гравець з м'ячем не може зробити передачу найближчим партнерам і змушений застосувати обведення або робити довгу передачу далеким партнерам, що полегшує команді відбір м'яча.

Позиція закриваючого гравця залежить від багатьох причин: від різниці у швидкості, від реакції гравців, дистанції від м'яча, стану грунту, сили та напрямку вітру і т. д. враховуючи все це, гравець повинен сам визначити свою позицію, не забуваючи, що мета закривання гравця - перехопити передачу або своєчасно вступити в боротьбу, а також не дозволити гравцеві нападаючої команди вийти на вільне місце.

**Обведення, фінти, відволікаючі дії.** Обведення дає можливість вийти на вигідну позицію. Обводячи суперника, гравець може відволікти на себе увагу іншого гравця команди, що захищається і тим самим «відкрити» свого партнера, дати йому можливість зайняти вигідну позицію. Вчасно і вміло обводячи суперника, гравець створює чисельну перевагу, так як обведений гравець на деякий час вибуває з безпосередньої боротьби, що дозволяє створювати гострі ситуації біля воріт суперника. Звичайно, не потрібно забувати, що всяке обведення має можливість зриву атаки. Тому йти на обведення доцільно, якщо це не неєбезпечно для своїх воріт і ви не маєте можливості віддати м'яч своїм партнерам, а також якщо обведення у випадку удачі відкриє можливість більш гострої атаки воріт або їх взяття.

Почуття міри - головна якість гравця, що використовує обведення. При застосуванні обведення потрібно виходити з того, чи є воно єдино можливим або найкращим засобом вирішення ігрової ситуації.

Обманні рухи (фінти) допомагають гравцям здійснювати різноманітні тактичні дії. Найчастіше фінти застосовують для того, щоб обвести суперника і зробити або передачу, або удар по воротах. Фінт - основа обведення. Обманні рухи приносять успіх у двобої, при виході один на один з воротарем і при пробитті вільних та штрафних ударів. Застосовують їх і для того, щоб виграти час, зуміти побачити партнера, вирішити, куди передати м'яч або дати партнерам час для необхідних переміщень. В даний час багато гравців застосовують фінти при обробці м'яча, що дає їм деяку свободу дій після оволодіння м'ячем. Фінти широко застосовують і при грі в пас. Імітуючи обведення, можна зробити приховану і несподівану передачу.

Відволікаючі дії, тобто. переміщення, гравець використовує для того, щоб створити вигідну позицію для партнера або ж самому отримати м'яч у вигідному становищі. Відволікаючі дії можуть бути найрізноманітнішими. І в ході гри самі футболісти повинні, користуючись відволікаючими діями, знаходити можливості для того, щоб тим чи іншим способом дезорієнтувати суперника і відволікти його від задуманих комбінацій і дій. Переміщення футболістів повинні створювати загрозу супернику і змушувати його переслідувати гравців, що весь час рухаються.

***Ведення м'яча.*** Ведення м'яча дозволяє виходити з м'ячем на зручну позицію для завершального удару по воротах , або для передачі, відвойовувати у суперника простір, відвернути увагу захисника від партнера, який посів більш вигідну позицію. Навчитися вміло вести м'яч нелегко. Гравцеві, який веде м'яч, потрібно не випускати його з-під контролю і одночасно не втрачати швидкості бігу. Стежачи за м'ячем, гравець разом з тим має бачити поле, партнерів, суперника, тобто всю ігрову обстановку, щоб вирішити, чи продовжувати вести м'яч або зупинитися, передати його, вдарити по воротах і т. д.

Ведення тісно пов'язане з обведенням, і, щоб обвести суперника, дуже важливо поєднувати фінт з ривком. Переконливий обманний рух, раптовий ривок і технічно різноманітне ведення - у всьому цьому потрібно постійно тренуватися. І якщо гравець не володіє одним з цих елементів, то йому не слід прагнути весь час обводити суперника. До того ж надмірне захоплення веденням м'яча і обведенням знижує темп гри, дозволяє супернику закривати всіх вільних гравців.

***Удари по воротах.*** Всі тактичні дії гравців (індивідуальні та колективні) спрямовані в кінцевому рахунку на те, щоб один з них зміг зробити завершальний удар по воротах. Гравці повинні постійно вдосконалюватися в ударах по воротах, причому в умовах, максимально наближених до ігрових. Потрібно вміти добре бити з усіх дистанцій, з різних позицій, усіма можливими способами. Треба вміти оцінювати позицію воротаря перед виконанням удару і знати його улюблені дії, тобто знати, як він приймає м'яч: по землі або по повітрю, праворуч або ліворуч від себе і т. д. Головне правило нападника, що перебуває у штрафному майданчику суперника, полягає в тому, щоб у будь-який момент бути готовим бити по воротах: може послідувати несподівана передача, воротар або захисник відпустять м'яч від себе, м'яч потрапляє в штангу і його потрібно добити. Усі подібні випадки вимагають від гравців уваги, мобілізованості і готовності діяти без зволікань.

***Відбір м'яча.*** В обороні відбір м’яча має першочергове значення . Коли ж, в який момент найкраще відбирати м'яч?

***Перехоплення м'яча.*** Перехопити м'яч - значить перервати передачу, зроблену одним гравцем іншому. Успіх у перехопленні м'яча залежить головним чином від правильно вибраної позиції, своєчасного старту і точного визначення місця передачі. Перехопити передачу, звісно, ​​завжди вигідно, але робити це слід з розрахунком, бо суперник при невдалому виході захисника на перехоплення отримає м'яч у вигіднішому положенні, а за-хисник опиниться на деякий час виключеним з оборони.

***Відбір м'яча в момент його прийому.*** Якщо немає твердої впевненості в перехопленні м'яча, слід атакувати гравця в момент прийому м'яча, тоді, коли увага гравця направлено на обробку м'яча. Важливо також правильно оцінити навколишнє оточення, готовність гравця до прийому м'яча, його наміри. Зближуватися з гравцем, що приймає м'яч, треба негайно, не даючи йому можливості розвернутися, змушуючи його поспішати з обробкою м'яча.

***Відбір м'яча у гравця, який повністю контролює м'яч.***Стрімка, необачна атака на великій швидкості гравця, який володіє м'ячем, - груба помилка у відборі м'яча. Якщо гравець з м'ячем може зробити передачу, то перші дії захисника повинні бути спрямовані на те, щоб закрити передбачуваний напрям передачі і приступити до відбору м'яча, нападаючи з боку можливого напрямку передачі. На фланзі слід атакувати суперника з внутрішньої сторони поля, відтісняючи його до бокової лінії. У всіх випадках обведення, перша турбота захисника - це швидкий ривок за м'ячем, щоб першим оволодіти ним. Успішний відбір м'яча залежить і від того, як закриті найближчі партнери атакуючого.

**ТАКТИКА КОЛЕКТИВНОЇ ІГРИ**

Одним із засобів, що поєднують індивідуальні дії футболістів у колективні тактичні дії, є передача м'яча. Передача м'яча дозволяє команді швидко долати великі відстані, утримувати м'яч у себе, змінювати напрямок атаки, організовувати швидку контратаку, готувати м'яч для завершального удару. Зазвичай використовуються такі види передач:

а) за призначенням: В ноги, на вільне місце, в зону, на хід, «недодана» передача, прострільна, на віддачу («стінка»);

б) по дистанції: коротка (до 10 м), середня (до 25 м), довга (до 50 м);

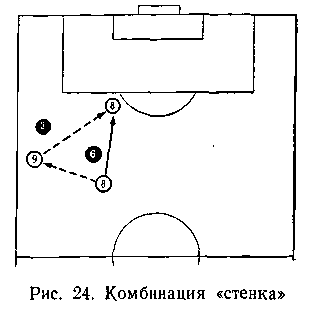
в) за напрямком: поздовжня і діагональна (вперед і назад), поперечна;

г) по дорозі, описувану м'ячем: низом, верхом, перекидна;

д) за часом: своєчасна, передчасна, запізніла.

У більшості випадків тактичні завдання вирішуються груповими діями. Взаємодіючи між собою, два, три і більше гравців проводять різні тактичні комбінації. Комбінація - це дія двох або кількох гравців, які вирішують певну тактичну задачу. Розрізняють два види комбінацій: в ігрових епізодах, коли команда володіє м'ячем, і при стандартних положеннях. Комбінації застосовують не тільки в атаці, але і при обороні своїх воріт.

Основою наступальної комбінації є несподівана поява атакуючих гравців у такому місці і в той момент, де і коли їх найменше чекають. Як правило,



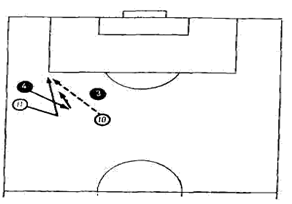
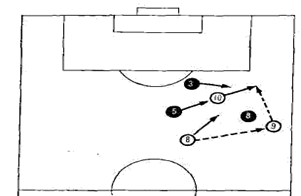
*Малюнок 10. Комбінація «Стінка»*

комбінаційна атака, крім швидкої передачі м'яча, вимагає також швидкості пересувань гравців.

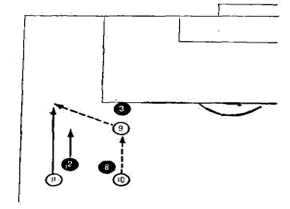
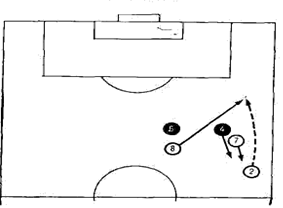
Комбінації в захисті мають наметі відбиття атаки суперника і вихід команди з оборони з подальшим переходом у наступ.

Групова тактика в обороні зводиться до системи швидкої концентрації сил в небезпечній зоні, перегрупування і взаємної заміни гравців захисних ліній. Чіткій взаємодії сприяє вмілий вибір місця.

Найбільш проста тактична комбінація в нападі - це передача м'яча в русі між двома або кількома гравцями. Найшвидша і ефективна комбінація - розіграш «стінки» (мал. 10), В основі комбінації «стінка» лежить передача м'яча в один дотик. Гравець, що володіє м'ячем (№ 8), зблизившись з партнером (№ 9), передає йому м'яч, а сам на максимальній швидкості рухається за спину суперника. Партнер в один дотик віддає м'яч на вільне місце з таким розрахунком, щоб гравець 8 міг опанувати м'ячем, не втрачаючи швидкості бігу. Ця комбінація вимагає від атакуючої пари відмінного взаєморозуміння і технічної



*Мал.11 Комбінація «Стінка» третьому Мал.12 Комбінація на основі відволікаючих дій гравця без м’яча*



*Мал.13 Комбінація на фланці з участю гравців Мал.14 Комбінація основана на відволікаючих діях гравця 7*

*без зміни місця*

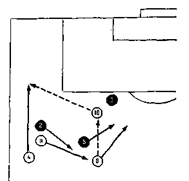
майстерності. Футболіст, що виконує роль «стінки», може зайняти позицію попереду, по діагоналі, в стороні і навіть ззаду партнера з м'ячем, а вільне місце може бути як за спиною суперника, так і в стороні.

Крім парної комбінації «стінка» велике поширення отримала комбінація «стінка третьому». Наприклад, гравець 8, зробивши передачу гравцеві 9, сам відкривається для отримання відповідної передачі, але гравець 9 в один дотик посилає м'яч гравцеві 10, який вийшов на вільне місце (мал.11).

Крім «стінки», існують комбінації за участю двох футболістів, засновані на відволікаючих діях і звільнення зони. Наприклад, гравець 11 починає переміщатися в сторону гравця 10, який володіє м'ячем, і цим самим захоплює за собою захисника, потім раптово змінює напрямок і на високій швидкості відкривається в вільну зону, де і отримує м'яч від гравця 10 (мал12).

У грі часто використовується передача м'яча між трьома гравцями, що отримала назву «гра трикутником» (мал.13). Комбінації за участю трьох і більше гравців виконуються без зміни і з зміною місця, із звільненням зони, з відволікаючими діями.

На мал.14 подана ​​комбінація, заснована на відволікаючій дії гравця 7 з



*Мал.15 Комбінація зі зміною місця та відволікаючими діями гравців*

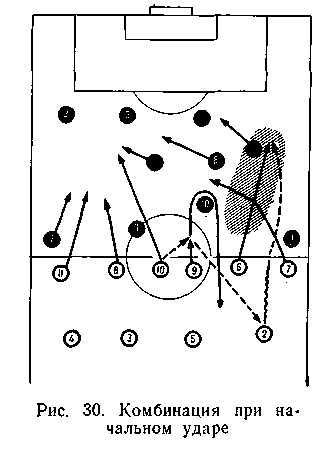
передачею м'яча в вільну зону гравцеві 8. Комбінація зі зміною місць, відволікаючими діями гравців 11 і 8 і підключенням в атаку захисника 4 показано на мал.15.

***Тактичні комбінації при стандартних положеннях***

Крім комбінації за участю двох, трьох і більше гравців в грі застосовують комбінації при введенні м'яча в гру початковим ударом, ударом від воріт, а також при кутовому, штрафному, вільному ударах, при вкиданні м'яча з-за бокової лінії.

***Початковий удар.*** Мета комбінації при початковому ударі - організація гострої атаки. На мал.16 показана комбінація при розіграші початкового удару з виведенням півзахисника 6 у вільну зону. Гравці до початкового удару розташовуються як показано на малюнку. Центральний нападник 10 віддає м'яч центральному нападаючому 9, який посилає його крайньому захиснику 2, а останній затримує м'яч у себе. У момент першого удару по м'ячу крайній нападаючий 7 починає швидко пересуватися в район штрафного майданчика суперника, приковуючи увагу лівого захисника 4. Центральний нападник 9 зміщується вперед-вліво, щоб привернути увагу півзахисника 8 і змусити його зрушити до середини поля. Однак замість подальшого просування вперед гравець 9 відходить назад і займає місце правого півзахисника 6. Таким чином, звільняється зона на правому фланзі, куди відкривається правий півзахисник 6, який отримує м'яч, переданий йому захисником 2. Подальший успіх у розвитку атаки залежить від дій півзахисника 6 і його партнерів по нападу.

Таким же прийомом може бути виведений до воріт суперника крайній захисник 2, функції якого, поки він бере участь в атаці, повинен виконувати правий півзахисник 6. При цьому варіанті



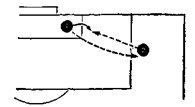
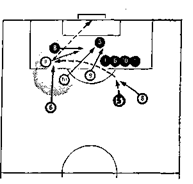
*Мал.16 Комбінація при початковому ударі*

захисник 2 розташовується можливо ближче до середньої лінії. У той момент, коли півзахисник 6 отримає м'яч від центрального нападаючого 9, захисник 2 робить раптовий ривок і входить у вільну зону на фланг, куди йому негайно посилає м'яч півзахисник 6. Дії решти гравців залишаються колишніми, тобто як і в першому випадку.

***Удар від воріт.*** Комбінації при ударах від воріт здійснюються двома варіантами. У першому - воротар вибиває або викидає м'яч одному з вільних партнерів. У другому - воротар вибиває м'яч одному із захисників, що знаходиться біля бічної лінії карного майданчика. Захисник повертає м'яч воротареві, який вводить його в гру ногою.

На мал.17 показана комбінація при ударі від воріт. Воротар розбігається для того, щоб сильним ударом ввести м'яч у гру, але замість цього несподівано направляє м'яч захиснику 2, який повертає м'яч назад воротарю. При цьому варіанті воротар може розігрувати м'яч не тільки з гравцями, що знаходяться збоку від карного майданчика, але і що стоять проти воріт. У цьому випадку, однак, потрібно бути дуже уважним і враховувати розташування гравців суперника перед карним майданчиком.

***Штрафний і вільний удари.*** Метою комбінації при штрафних ударах в безпосередній близькості від воріт суперника є або безпосередньо удар по воро-там, або виведення партнера на вигідну для взяття воріт позицію. Здійснюючи комбінацію при вільному ударі, намагаються вивести одного з партнерів на вигідну для взяття воріт позицію. На мал.18 показана комбінація з підключенням півзахисника для завершального удару по воротах. Під час замаху для удару по м'ячу гравцем 5 його парт-нери 9, 10, 11 починають рух вправо і захоплюють



*Мал.17 Комбінація при ударі від воріт*

*Мал.18 Комбінаця при штрафному ударі*

за собою суперника, звільняючи зону на лівому фланзі. Гравець 5, імітуючи удар по воротах, направляє м'яч гравцеві 8, який передає його через «стінку» у вільну зону, куди входить півзахисник 6 для завершення комбінації.

***Кутовий удар.*** Комбінації при кутових ударах виконують двома способами. У першому випадку м'яч подається на карний майданчик. Найчастіше гравець підрізає м'яч так, щоб він летів по дузі в напрямку воріт або йде від воріт, що дуже ускладнює дії воротаря і захисників. У другому випадку кутовий удар розігрують. Подаючий, передає м'яч поруч партнеру, отримує відповідну передачу і потім або сам виходить на ударну позицію, або передає м'яч партнеру, який зайняв вигідну позицію. Під час замаху для удару по м'ячу подаючим гравцем, нападники починають рух назустріч передбачуваної подачі, тягнучи за собою захисників. Тим самим вони звільняють зону, куди повинен бути посланий м'яч. У цей час лівий півзахисник раптово спрямовується у вільну зону, куди направлена передача м'яча.

***Вкидання м'яча з-за бокової лінії.*** Комбінації при вкиданні м'яча мають на меті збереження м'яча у своєї команди або виведення одного з партнерів на ударну позицію.

На закінчення відзначимо, що основою всіх комбінацій у футболі являються несподівані та швидкі переміщення гравців. Наявність майже в кожній комбінаційній атаці кількох гравців, що діють як би вхолосту, так як з двох-трьох відкритих під пас гравців отримує м'яч лише один, дає широкий простір тактичній думці гравця у відношенні вибору передачі, дозволяє вибирати кращий, найбільш гострий варіант атаки.

**КОМАНДНА ТАКТИКА В АТАЦІ І ОБОРОНІ**

Командна тактика нападу - це організація дій команди, спрямована на взяття воріт суперника. Найчастіше в атаці розрізняють три фази: організацію, розвиток і завершення.

Організація атаки починається в той момент, коли м'яч відібрали у суперника або вийшов за межі поля і команда отримала можливість почати атаку. Розвиток атаки - це та фаза (стадія) стану команди, коли гравці долають простір, що відділяє їх від воріт суперника. Завершення атаки характеризується створенням гольовий ситуації і ударом по воротах.

При організації командних дій в нападі застосовують швидкий і поступовий напад. *Швидкий напад* здійснюється за рахунок випередження суперника і в тих випадках, коли суперник не зумів організувати свою оборону. Суть його полягає в тому, щоб у найкоротший час за допомогою однієї-трьох передач вивести одного з партнерів на ударну позицію. Гравці атакуючої команди повинні діяти на високих швидкостях, щоб не дати можливість супернику повернутися в оборону. *Поступовий напад* здійснюється за допомогою великого числа передач, неквапливого розіграшу м'яча, повільного просування вперед з тим, щоб знайти слабкі місця в обороні суперника і створити необхідні умови для швидкого виведення гравців на ударну позицію.

Для сучасного футболу характерне розширення зон дій та обов'язків нападників. Важливою умовою успішних дій в нападі є широкий маневр, різноманітність форм атаки, наростання темпу в завершальній фазі і взаємозамінність гравців передньої і середньої ліній команди.

Ефективними засобами посилення атаки є: Несподіване перенесення атаки з одного флангу на інший за допомогою довгої передачі і виходом в зону приземлення м'яча одного з гравців; висунення одного нападника як можна ближче до вільного центрального захисника з подальшим уведенням його на фланги; максимальне використання всієї глибини поля за рахунок більш різноманітних передач м'яча вперед; визначення найбільш раціональної міри участі крайніх і центральних захисників в атакуючих діях.

Командна тактика в обороні - це організація дій команди, спрямована на нейтралізацію атаки суперника. Всі дії команди, що обороняється служать відповіддю на дії атакуючих і організовуються в залежності від особливості тактики суперників.

Дії в захисті спрямовані на оборону воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію атаки. Командні дії в захисті можуть включати персональну, зонну і комбіновану систему захисту.

Сутність *персонального захисту* полягає в опіці свого певного підопічного, одноборстві з ним протягом усього матчу. Завдання захисників - не дати нападникам заволодіти м'ячем, перервати атаку в той момент, коли вона тільки починається. Персональна опіка вимагає від захисника швидкої реакції, витривалості, вміння закривати гравця, тренованої волі та уваги, дисципліни і відповідальності. Нападником дуже важко боротися з захисниками, що володіють цими якостями. Однак у персонального захисту є істотні недоліки. Вона сковує ігрову творчість, знижує активність гравців. Крім того, вимога постійно слідувати за своїм підопічним призводить до оголення певних ділянок поля, куди може увірватися інший гравець, який звільнився від свого опікуна.

В умовах персональної опіки нападники зазвичай прагнуть відвести захисників з їх зон і вийти з-під контролю суперника в ті зони і ділянки поля, де захисники змушені грати в незвичних для себе умовах. Персональний захист у сучасному футболі в чистому вигляді, по суті, не застосовується, однак широко використовується проти найсильніших гравців суперника.

При *зонному захисті* гравці діють в межах будь-якої площі (зони). Гравець закриває зону, а не окремого гравця і грає проти будь-якого гравця, який опинився в даній зоні. Гра захисників зонним методом передбачає взаємодопомогу, взаємовиручку, високу ступінь страховки і взаємостраховки, концентрацію сил в пункті найбільшої небезпеки, уміння творчо мислити і швидко, рішуче вибирати найбільш доцільні дії. Однак і зонний захист не має багато недоліків, головні з яких наступні:

а) захисники надають нападаючим свободу дій, і тому останнім досить вийти із зони захисника, щоб спокійно отримати м'яч, обробити його, а потім зав'язати комбінацію чи рухатися з м'ячем;

б) використовуючи розташування захисників у зонах, нападники можуть легко створювати тимчасову чисельну перевагу на будь-якій ділянці поля за рахунок зайвого гравця, що перемістився з іншої зони. ,

При зонній грі захисників сенс маневру нападників полягає в тому, щоб створити чисельну перевагу в зоні ігрової дії і, використовуючи його, обіграти суперника.

***Комбінований захист*** вважається найбільш прогресивним і знаходить широке застосування у футболі. В основі його лежить поєднання двох методів - персонального та зонного захисту. Користуючись цими методами, захисник закриває підопічного гравця до тих пір, поки він небезпечний для воріт. Але як тільки в зону переміщується гравець, який представляє в даному ігровому епізоді більш серйозну небезпеку, ніж нападник, яким опікувався за-хисник, останній негайно переключається на цього гравця. Моменти переключення визначаються ігровою обстановкою з урахуванням розташування страхуючих партнерів. Комбінований захист досить надійний, але вимагає від захисників доброго тактичного мислення.

Головна зброя нападників у боротьбі проти комбінованого захисту - висока техніка і тактична творчість, вміння імпровізувати на полі, ставити перед захисником нові завдання.

Головною тенденцією сучасної тактики гри в обороні є посилення захисту на одного зайвого гравця перед атакуючою лінією суперника. Якщо раніше захисники користувалися переважно персональним та зонним захистом, то в сучасному футболі широко застосовується комбінована система, тобто. захисник повинен нести не тільки персональну відповідальність за свого підопічного, але і чітко страхувати партнера по обороні, а якщо вимагає ігрова обстановка, то залишатися в зоні і грати проти суперника, що з'явився в ній. У грі захисників величезне значення має своєчасна, правильна і точна страховка один одного. Перед захисниками, які займають останню лінію оборони, стоїть завдання: руйнуючи тактичні плани нападу суперника, захищати свої ворота, а при відборі м'яча негайно організовувати атаку своєї команди, вклю-тися в неї і при можливості завершувати атаку ударом по воротах.

**ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ВЕДЕННЯ ІГРИ**

Основні принципи ведення гри складаються з певних тактичних правил розвитку і завершення атаки, а також з правил ведення гри в обороні. Дотримання основних принципів ведення гри дозволяє домагатися високого взаєморозуміння у вирішенні завдань, що виникають у ході гри. Правила ведення гри в нападі і в обороні представляють собою установку на гру в загальному плані. У той же час в конкретний тактичний план на гру в залежності від ступеня підготовленості гравців своєї команди, сильних і слабких сторін суперника, кліматичних умов, стану поля можуть бути внесені поправки і зміни. Виходячи зі своїх можливостей кожна команда розробляє для себе основні правила ведення гри в атаці й обороні. Вони можуть бути різні, як різні за класом гри самі команди. Важливо те, що ці правила ведення гри організують дії гравців, підвищують ступінь узгодженості та взаєморозуміння між ними, сприяють успішному розвитку атаки і зміцнення оборони.

***Основні правила розвитку і завершення атаки***

1. Вести атаку у високому темпі. Атака в швидкому темпі дозволяє атакуючим гравцям створювати чисельну перевагу на окремих ділянках оборони суперника, діяти в сприятливих умовах, збільшувати кількість гольових моментів. При цьому дуже важливо швидко адресувати м'яч в першу лінію атакуючих.

2. Атакувати широким фронтом. Сутність цього правила полягає в тому, щоб в процесі нападу постійно зберігався широкий фронт атакуючих, щоб більше гравців брало участь у завершальній стадії атаки.

3. Атакувати маневруючи, міняючись місцями. Раптовий маневр у глибину оборони суперника або по фронту в чужу зону часто призводить до звільнення гравця від опіки, що дозволяє отримати чисельну перевагу наякійсь ділянці поля.

Зміна місцями можлива не тільки в складі однієї лінії команди, а й тимчасово між гравцями суміжних ліній.

4. Вести гру низом і точними передачами. При грі низом (по землі), гравцеві легше поводитися з м'ячем, вільніше орієнтуватися в ігровій обстановці на полі; знижується технічний брак.

Гра з точними передачами дозволяє команді не витрачати вхолосту сили гравців, підтримувати високий темп, грати в комбінаційному плані.

5. Атакувати всією командою. Участь гравців оборонних ліній в атаці посилює атакуючу міць команди, вносить в гру елемент несподіванки.

6. Посилювати темп атаки. У завершальній стадії атаки темп гри повинен зростати, з тим щоб не дозволити обіграним гравцям відновити чисельну рівновагу.

7. Використовувати всі реальні можливості для обстрілу воріт суперника. Чим більше ударів по воротах, тим більше можливостей уразити їх і обитися перемоги.

8. Ширше використовувати адресовану, прострільну передачу і швидкісне обведення. Прострільна передача дуже небезпечна для захисників, так як просування захисників на великій швидкості до своїх воріт ускладнює їхні дії. Своєчасна і точна передача партнеру підвищує ефективність атаки.

9. Атакувати ворота після удару. Після удару по воротах необхідно йти на добивання, так як можливий відскік м'яча від стійок, воротаря.

10. Ширше використовувати наступальні комбінації в стандартних положеннях. Заздалегідь розучені комбінації при стандартних положеннях вносять до гри елемент несподіванки, і нерідко атакуюча команда досягає успіху.

***Основні правила гри в обороні***

1. Оборонятися всією командою. Після зриву атаки нападники повинні активно брати участь у боротьбі за втрачений м'яч. Необхідно прагнути до того, щоб числу атакуючих завжди були протиставлені рівні (за кількістю) сили захисників.

2. Закривати всіх гравців атакуючої команди в районі м'яча. Якщо гравці нападаючої команди знаходяться на дистанції короткої або середньої ередачі і можуть отримати м'яч у ноги або на вільне місце, вони повинні бути закриті персонально.

3. Суворо дотримуватися правил страховки і взаємостраховки гравців. Страховка і взаємостраховка повинні бути законом для кожної команди при грі в обороні, так як це запорука її надійною гри.

4. Широко застосовувати підказку в обороні. Застосування підказки гравцями, особливо воротарем, дозволяє попереджувати і виправляти допущені помилки партнерами.

5. Використовувати створення штучного положення «поза грою». Уміле застосування штучного положення «поза грою» стримує пориви нападників суперника, знижує їх активність.

6. Йти на свої ворота в момент удару суперника. При ударі по воротах випереджати суперника в боротьбі за м'яч.

**Література**

1. Арпад Чанади. Футбол. ФиС 1978

2. Аркадъев Б. А. Тактика футбольной игры. ФиС 1966

3. Акимов А. М. Игра футбольного вратаря. ФиС 1966

4. Брейкин А. Д. Футбол в колективах физкультуры. ФиС 1979

5. Бэтти Э. Современная тактика футбола . Перевод с английского. ФиС 1989

6. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. ФиС 1989

7. Дублінський А. В., Фалес Й. Г. Техніко – тактична підготовка юних футболістів. Науково – методичний комітет Федерації футболу України. Київ – 2001.

8. Казакова П. Н. Футбол. Учебник для институтов физкультуры. ФиС 1978

9. Калагин Г. Д. Тактика футбола. ФиС 1986

10. Лисенчук Г. А. Лоос В. Г. Догадайло В. Г. Тактика футбола. Республиканский научно – методический кабинет Минестерства Украины по делам молодежи и спорта, 1991.

11. Симаков В. И. Стандартные положення в футболе ФиС 1973.