Футбол

 Назва гри пішла від англійських слів « фут» - ступня і «бол» - м'яч. Відомо, що футбол з'явився в Англії більш як 100 років тому, а витоки цієї гри сягають у далеке минуле. Його елементи були відомі ще до нашої ери у країнах сходу і в античному світі. У схожу на футбол « Цу-чу» грали у Китаї у ІІІ-му столітті до нашої ери.

Історія українського футболу

 Український футбол зародився у 70-90 роках ХІХ століття в Одесі. Це південне місто могло похвалитися неабияким на той час спортивним досягненням-першим футбольним полем в Україні. Саме звідси хвиля популярності покотилася по всій країні. Усе більше і більше любителів нової гри об'єднувалися в гуртки і товариства. Спочатку футболісти-аматори збиралися у дворах і на пустирищах, не маючи відповідної форми, майданчика.

 Першу українську футбольну команду «Сокіл» було створено у Львові. Початком літопису українського футболу вважається офіційна зустріч «Сокола » з польською командою у 1894 році. Для цієї знаменної події навіть спорудили справжній стадіон з футбольним полем і трибунами для глядачів на 7 000 місць!

 Найактивніше відреагували на появу нової захоплюючої гри учні. У багатьох гімназіях України почали з'являтися перші українські футбольні команди.

 Перші згадки про цю гру в Англії містяться у королівському наказі Едуарда 2-го у 1314-му році , який забороняв гру у Лондоні. Адже англійці так серйозно ставилися до перемоги у цій грі, що грали, як мовиться не на життя, а на смерть. Проте популярність футболу була дуже великою і їй не могли завадити навіть королівські укази. Тож не лишалося нічого іншого, як визнати гру офіційно і створити правила, аби унормувати хід гри на майданчику.

 Гру футбол було офіційно визнано в Англії лише в 1863-у році.

 У 1870-му році було визначено кількість гравців — по 11 у кожній команді. Хоча найстаріший футбольний клуб у Шеффілді було засновано дещо раніше, у 1857-у році. Найстарішу футбольну лігу було створено у графстві Нотто У 1862-у році.

Гігієна і загартування юного футболіста.

 У футбол грають у будь-яку погоду: в літню спеку і взимку на снігу, коли йде дощ і дме сильний вітер.

 Кращим засобом підготовки організму до різноманітних погодних умов є систематичне загартування.

 Ти вже знаєш, що сонце, повітря та вода — головні засоби загартування, тож не забувай виконувати ранкову гімнастику, а після неї приймати водні процедури: обтирання, обливання або душ. Використовуй повітряні і сонячні ванни. При можливості купайся і плавай.

 Приступаючи до занять футболом, потурбуйся про спортивну форму. Вона завжди повинна бути чистою та охайною. Футболку завжди акуратно заправляй у труси.

 Ніколи не опускай низько гетри — це ознака неохайності.

 Закінчивши заняття, обов'язково прийми душ (якщо немає такої можливості — умийся). Речі акуратно склади сумку. Дома просуши гетри та футбольні кеди.

 Якщо під час тренування у тебе з'явилася садна, потертості та забиття від падіння, ушкоджене місце обов'язково промий перекисом водню, а потім змасти йодом.

Підготовка до занять футболом, розминка.

 Перед початком гри важливо добре розігрітися і зробити розтяжку. Це знижує ризик отримати травму і додає гравцеві швидкості та гнучкості.

 Починати треба з пробіжки. Вона збільшує частоту серцевих скорочень і забезпечує приплив крові до м'язів.

 Пробіжка не повинна втомлювати: біжи у повільному темпі і, пульс під час бігу не повинен перевищувати 115 ударів на хвилину.

 Причиною більшості травми у футболі є розтягнення м'язів і зв'язок. Тому після бігу треба перейти до вправ на гнучкість, кожнау з яких слід виконувати потрібно 3- 4 рази протягом 5 — 10 секунд.

1. По стягування зв'язок колінного суглобу.

2. Розтягування м'язів стегна.

3. Розтягування зв'язок паху.

4. Розтягування м'язів гомілок.

5. Розминання гомілковостопного суглобу.

 Після вправ на розтягування знову про біжись у повільному темпі і протягом 1 — 2 хвилин для підвищення температури тіла та частоти серцевих скорочень.

Пересування

 Під час гри футболісту потрібно постійно знаходиться у русі, долаючи при цьому від 5 до 10 кілометрів. Гравець весь час змінює позицію, щоб бути готовим вчасно отримати м'яч і товаришів по команді та уникнути опіки захисника суперників. При цьому використовує різні способи пересування ходьбу, біг, різкий зупинки, стрімкі прискорення.

 Також, під час гри рідко з'являється можливість нанести простий удар. Іноді доводиться зробити щось особливе, аби забити гол. Крім простих ударів застосовують ряд складних до них належить і удар зовнішньою частиною підйому.

 Розбігається під невеликим кутом, щоб було зручно вдарити по м'ячу.

 Перед ударом розверне носок ноги, що тобі, всередину. Бий під середину м'яча, після удару продовжує рух.

 Якщо ти володієш цим ударом, можеш вважати себе нападником.

 Удар внутрішньою частиною підйому використовується для передачі м'яча на короткі, середні та довгі дистанції, а також для виконання ударів по воротах, для штрафних та кутових ударів.

 Поради

 Наближаєшся до м'яча під кутом 45 ° до напрямку удару.

 Бий по м'ячу, намагаючись влучити внутрішнім боком підйому. Розбіг здійснюють з прискоренням по дузі.

 Удар середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, застосовують для передачі м'яча на середні та довгі дистанції, при «обстрілі» воріт та для виконання штрафних ударів.

 Перед ударом постав опорну ногу на носок, щоб ногою, якою би ти меш помічу, не зачепити землю.

 Бий точно у центр м'яча.

 Розбіг виконує по прямій, що збігається з напрямком бажаного польоту м'яча.

 Удар по м'ячу головою

 Удар головою — важливий прийом гри при нападі та обороні. Не обов'язково бути високо рослин для того, щоб добре грати головою. Секрет успіху — точний розрахунок та сміливість.

 Спочатку повторити техніку удар головою з місця.

 Найчастіше у грі застосовують удар помічу головою в стрибку - це більш ефективно.

 Бий по м'ячу серединою лоба.

 Робота тулуба додає удар головою додаткової сили.

 Погляд зосередять на м'ячі, що наближається.

 Для здійснення удару, намагайся підстрибнути як найвище. Слідкуй за тим, щоб під час стрибка не зіштовхнутися із суперником та товаришем по команді.

 Зупинка м'яча

 У футболі часто виникають ситуації, коли перш ніж вдарити по м'ячу, його треба зупинити. Найчастіше це роблять новою: підошвою і внутрішнім боком стопи.

 Якщо м'яч підлітає до тебе на висоті гомілки, зупиняє його внутрішні боком ступи або підошвою.

 Якщо м'яч летить нижче рівня стегна, зупиняє його лише внутрішнім боком стопи .

 Щоб пом'якшити прийом м'яча, що летить, відведеного униз — убік. Це не дасть йому відскочити.

 Зупинити м'яч, стоячи на місці, порівняно легко. Набагато важче це зробити, коли рухається. Щоб почуватися при цьому впевнено, треба потренуватися.

 Ведення м'яча

 Учні повинні вивчити та використовувати всі способи ведення м'яча.

 Вибір способу ведення м'яча залежить від ігрових ситуацій.

 При ведені м'яча по прямій лінії найбільш зручним є штовхання його носком, середнюючи зовнішньою частиною підйому.

 Ведення м'яча подрузі треба здійснювати внутрішні частиною підйому.

 Вибір способу ведення м'яча також залежить від місця знаходження суперника.

 Якщо суперник поруч, вести м'яч треба дальньою від нього ногою, зовнішньою або внутрішньої частинами підйому.

 Використання того чи іншого способу ведення м'яча залежить і від швидкості бігу.

 Під час повільного бігу можна обрати будь-який з вище названих способів, під час швидкого — краще вести м'яч зовнішньою частиною підйому.

 Веди м'ячі і одночасно с теж за гравцями та за напрямком свого руху. Не відпускай м'ячі від себе, бо його може перехопити гравець іншої команди.

 Ведення м'яча здійснює лише у тих випадках, коли немає можливості зробити передачу.

 Поради

 Якщо під час ведення м'яча на своєму шляху ти не зустрічаєш протидії суперника, можеш посилати м'яч вперед сильніше.

 Не відпускай м'яч далеко від себе, якщо суперник знаходиться поблизу.

 Під час ведення м'яча тримає голову так, щоб бачити м'яч і ситуацію на полі.

 Під час ведення м'яча зберігає рівновагу — головну якісь гравця, необхідну для дріблінгу(ведення).

Фінти

 Фінти — відволікаю мідії ногами або тулубом, які гравець застосовує з метою перехитрити суперника.

 Фінти використовують для звільнення від опіки та для виходу на вільне місце. У тих випадках, коли м'яч можна без додаткових зусиль передати партнеру, фінти не потрібні.

 Намагаюся виконувати фінти як правою, так і лівою ногою.

 Слідкуй за утриманням рівноваги під час виконання обманних рухів.

 Також важливе уміння відбирати м'яч.

 Умінням відбирати м'яч повинні володіти і захисники, і нападники. Крім знайомого тобі способу відбиранні меча вибиванням, існують ще й інші способи.

 Найчастіше м'яч відбирають тоді, коли він знаходиться попереду суперника. При цьому уважно дивися не на відволікання рухи суперника, а на м'яч.

 Під час відбирання м'яча зігнути коліна і трохи нахились вперед. Торкайся м'яча внутрішнім боком стопи. Найкращі відбирати м'яч тоді, коли суперник приймає його. Помітивши, що суперник забарився нами або трохи відпустив м'яч, зроби випат і вибив м'яч.

 Відбирання м'яча поштовхом — простий, ефективний спосіб. Його застосовують, коли суперник з м'ячем біжить поруч.

 Поштовх виконується у той момент, коли маса тіла суперника перенесена на дальшу від захисника ногу. Цей маневр виконується плечем у плече, рука при цьому притиснута до тулуба.

 Найбільш складний спосіб відбирання м'яча — підкат. Його застосовують, коли не можна відібрати м'яч іншими способами. Цей прийом можна виконувати у будь-якій позиції відносно суперника, який володіє мечем(попереду, збоку або позаду).

 Якщо є можливість вибити м'яч з підніх суперника, зроби крок ногою, що знаходиться далі від суперника, згинаючи її у колінному суглобі. Після цьогоков з ним рухом витягни ногу пере суперником і постарайся виштовхнути м'яч підошви або внутрішнім боком стопи.

 Не відбирає м'яч поштовхом, якщо маса тіла суперника знаходиться на ближні до тебе нозі — можеш втратити рівновагу.

 Виконує підкат у такій послідовності: спочатку поверхні поля торкається зовнішня частина витягнутої ноги, потім стегно, а потім тулуб.

 При підкаті спиратися рукою об поверхню поля.

 Старайся торкатися тільки м'яча, а не ніг суперника.

 Жонглювання

 Жонглювання — це здатність футболіста відчувати кожний рух меча і вміти ним управляти. Дуже важливо навчитися контролювати м'яч не тільки в русі, ай на місці. Жонглювати мечем можна новою, стегном та головою.

 Намагайся утримувати м'яч на відстані витягнутої руки від себе, щоб не тягнутися за ним.

 Старайся зберігати рівновагу і не зводь з м'яча погляду.

 Щоб не втомлюватися під час жонглювання м'ячем, намагайся не згинати спину.

 Жонглювання м'ячем виконую внутрішнім боком стопи, за допомогою підйому, стегном, у положенні сидячи, головою(відбивають м'яч лобом).

 Щоб було зручніше, постав ноги нарізно.

Книга рекордів Гіннеса повідомляє, що мешканець Бразилії Рікор діньо Невес підкидав футбольний м'яч без зупинки протягом 19 годин 8 хвилин 31 секунду-ногами і головою. При цьому м'яч ні разу не торкнувся землі! Зафіксували цей рекорд 15-го — 16 липня 1994р. у США, Лос-Анджелес.

 Щоб досягти успіху у футболі, треба навчитися виконувати кидок м'яча на значну відстань із-за бічної лінії. Якщо виконати кидок вдало, він може стати небезпечнішим за кутовий удар. Для виконання цього маневру потрібен розбіг.

 Підніми меч над головою — руки при цьому не напружуй. Зроби розбіг у 6 — 7 кроків. Вистав одну ногу вперед, відхили тулуб назад і заведи за голову руки з мечем та, щоб він майже торкався лопаток. Починай виносити м'яч уперед, одночасно відхиляючись назад. Випускай м'яч із рук у той момент, коли він буде у тебе над головою.

 Уважно подивись як повинні лежати пальці на мечі щоб він полетів у потрібному тобі напрямку. Дотримуйся цього положення рук у грі.

 Коли опинився на місці кидка, будь особливо уважними, щоб не переступити бокову лінію поля.

 Після вкидання будь напоготові отримати зворотний пас.

 «Відкривання» гравця

 «Відкривання - це вихід гравця на вільну позицію. Воно дає змогу звільнитися від опіки суперника, отримати м'яч і виконати передачу партнеру або зробити удар по воротах. «Відкриватися» можна вперед, убік або назад. Особливо важливим є своєчасне виконання цього прийому, коли партнер готовий виконати передачу на вільне місце.

 «Закривання» гравця — це дії футболіста з метою перешкодити супернику зайняти зручну позицію і заволодіти м'ячем. «Закривання» відбувається по-різному, залежно від ситуації. Але головне при цьому — завжди бути між суперником і своїми воротами.

 «Відкривайся» своєчасно, коли твій партнер готовий здійснити передачу на вільне місце.

 «Закриваючи» гравця, пам'ятай — чим ближче суперник знаходиться до воріт, тим ближче до нього ти повинен наблизитись.

 Але перемога на футбольному полі багато в чому залежить від умінь воротаря. Йому доводиться ловити і відбивати м'ячі, при цьому падати і знову вставати на ноги, щоб не пропустити м'яч у ворота.

 Воротарю доводиться ловити м'яч, що може летіти у ворота з різних боків.

 М'яч, що котиться з боку, воротар може ловити у падінні або у стрибку. Намагаючись дістати м'яч, воротар плавно, але швидко опускається на поверхню поля, послідовно торкається його гомілкою, стегном, боком і рукою. М'яч треба ловити так, щоб перша рука була позаду м'яча, а друга його накривала зверху. Після цього м'яч треба зразу притиснути до грудей.

 Не приземляйся на руки або живіт — це небезпечно.

 Прийом м'яча, що котиться з боку від воротаря, тренуйся виконувати на м'який поверхні.

 Уважно слідкую за мечем, а впіймавши його, міцно обхопи пальцями.

 Щільно притискають до грудей, не допускай відскоку, бо м'яч може перехопити нападник суперника.

 Якщо м'яч опускається перед ворітьми, і виникає загроза, що суперник володіє м'ячем, воротар повинен відбити м'яч кулаком або двома кулаками. Цей прийом здійснюється, здебільшого, у стрибку за рахунок різкого випрямлення рук у ліктьових суглобах.

 Воротар повинен протягом всієї гри уважно слідкувати за пересуванням гравців або команд по полю та за м'ячем. Залежно від їхнього розташування, він займає певне місце у воротах.

 Воротар повинен зайняти місце на умовні лінії, яка поділяє кут, створений мечем і обома стійками воріт. Крім того, доцільно зробити пів кроку вперед. Якщо нападник опинився один на один з воротарем, воротар повинен швидко вийти назустріч супернику. Вихід із воріт необхідно здійснити у той момент, коли нападник посилає і м'яч собі на хід.

 У випадку необхідності воротар виконує падіння, закриваючи ворота собою.

 На виході з воріт дій рішуче, не зупиняючись на половині шляху.

 Уважно слідкує за пересуванням гравців і м'яча по полю.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЗАННЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

 На заняття приходь тільки у спортивній формі і взутті.

 Місце для гри вибирай подалі від руху транспорту так, щоб м'яч не потрапив у шибки або у перехожих, потурбуйся про безпеку сторонніх людей.

 Залишай гострі предмети у роздягальні.

 На початку занять обов'язково виконай розминку.

 Виконує правила гри, уникай суперечок.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З ФУТБОЛУ

1. Де зародилася гра футбол ?

2. Як називалась перша українська футбольна команда ?

3. Які правила безпеки слід виконувати граючи у футбол ?

4. Що треба зробити на початку тренування для зниження ризику отримати травму ?

5. Які способи пересування під час гри у футбол ти знаєш?

6. Який удар застосовують для виконання штрафних і кутових?

7. Як виконується удар зовнішньою частиною підйому?

8. Який удар головою найефективніший?

9. Які способи зупинки м'яча ти знаєш?

10. Назви способи ведення м'яча ногою.

11. Як треба вести м'яч, якщо суперник знаходиться поруч?

12. Який спосіб ведення м'яча слід обрати при швидкому бігу по прямій?

13. Що таке фінт?

14. Для чого використовують фінти?

15. Якими фінтами володієш ти?

16. Коли не слід відбирати м'яч поштовхом?

17. Як виконується відбирання м'яча підкатом?

18. Що треба робити, щоб не втомлюватися під час жонглювання м'ячем?

19. Що таке відкривання і закривання гравця?

20. Що повинен робити воротар, коли м'яч котиться збоку?

21. Що робить воротар, коли нападник опинився один на один з ним?