

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

М.П. Костенко, В.П. Краснов, О.В. Отрошко

**ФУТЗАЛ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Навчальний-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр
фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти*



Київ – 2019

Рецензенти

Архипов О.А., – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова;

Присяжнюк С.І., – доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання Державного університету телекомунікацій;

Шмаргун В.М., – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології гуманітарно–педагогічного факультету Національного університету біоресурсів та природокористування України.

Рекомендовано :

Вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України (протокол № 5/18 від 26.12.2018 року).

Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов , О.В. Отрошко. – К.: НУБіП України, 2019. - 87 с.

У навчально-методичному посібнику розглядається історія виникнення футзалу, розвиток студентського футзалу в Україні, а також особливості методики побудови навчально-тренувального процесу з футзалу зі студентами неспеціалізованих закладів вищої освіти.

Також розглянуто питання суддівства, організації та проведення спортивних змагань в умовах закладу вищої освіти.

Для науково-педагогічних працівників та студентів неспеціалізованих закладів вищої освіти.

Зміст

Вступ.....	4
1. Історія виникнення футзалу.....	5
2. Розвиток студентського футзалу в Україні.....	6
3. Особливості футзалу.....	10
4.Тренування фізичних якостей у футзалі.....	12
4.1 Розминка та розтяжка.....	12
4.2 Витривалість.....	15
4.3 Швидкість.....	20
4.4 Гнучкість.....	23
4.5 Сила.....	28
4.6 Координація.....	33
4.7 Спритність.....	34
4.8 Відновлення.....	37
5.Техніка гри у футзал.....	39
5.1 Основні положення технічного оснащення футзалістів.....	39
5.2. Техніка польових гравців.....	41
5.2.1 Технічні прийоми переміщення гравців.....	41
5.2.2 Технічні прийоми володіння м'ячем.....	44
5.3 Воратарська техніка.....	59
6.Тактика гри у футзал.....	62
6.1 Поняття тактики футзалу.....	62
6.2 Тактика гри у нападі.....	63
6.3 Тактика гри у захисті.....	65
6.4 Класифікація тактики, щодо кількості гравців.....	67
7. Основи суддівства.....	70
7.1Правила гри.....	69
7.2 Повноваження та жести арбітрів у футзалі.....	73
7.3 Системи гри.....	77
Запитання для самоконтролю.....	82
Список літератури:.....	84

Вступ

Футбол по праву вважається наймасовішим та найпопулярнішим видом спорту. Зародившись на берегах “туманного Альбіону” в другій половині дев'ятнадцятого століття, він досить швидко набув свого розвитку і в інших країнах та континентах. Відповісти на питання про причини такої популярності футболу однозначно не можна. Футбол – гра багатогранна. Спостерігаючи за діями гравців на полі з трибун стадіонів, уболівальники захоплюються красою і розмахом цієї гри. Беручи участь у футбольних поєдинках, спортсмени отримують задоволення від напруженої боротьби із суперниками, від уміння приборкувати м'яч, від вдалої взаємодії із партнерами. В основі любові до футболу є неповторність сюжетів футбольних матчів, непередбачуваність їх результатів, що визначаються майстерністю гравців, їх імпровізацією, зіграністю, умінням до кінця боротися за перемогу.

Про популярність футболу говорить і той факт, що на сьогоднішній день існує багато видів спортивних ігор, що були утворені на основі цієї гри: футзал, міні-футбол 6х6 на газонах зі штучним покриттям, пляжний футбол, футволей. Найбільш поширеним різновидом футболу в Україні є футзал. На сьогодні Чемпіонат України з футзалу налічує три ліги: друга, перша і вища по 7-10 команд у кожній, а аматорський футзал взагалі представлений у 16-ьох регіонах. Лише у Києві налічується понад 100 аматорських команд, що грають у цю цікаву гру. Така кількість команд говорить про те, що це по суті народний вид спорту дуже цікавий і невибагливий.

Для футзалу підійде будь-який прямокутний майданчик як у закритому приміщенні так і на вулиці. Достатньо мати м'яч та поставити по дві палиці для воріт. Така невибагливість дає змогу займатися цим видом спорту, як дітям так і дорослим. Таким чином футзал стає дієвим засобом для покращення здоров'я нації. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молоді людини. В процесі занять футзалом розвиваються практично усі м'язи людини, в тому числі і серцевий м'яз (міокард), розвиваються і зміцнюються органи дихання та ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Особливого значення набуває футзал для поширення здорового способу життя серед студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування молодих студентів–футболістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, уміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення. Футзал – важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, швидкості, спритності, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей.

У цій книзі викладено історію виникнення футзалу, основи футзалу, його особливості. Наведені принципи тренування футзалістів-початківців, викладені технічні прийоми та тактика гри.

1. Історія виникнення футзалу

Футзал (від порт. *futebol de salão* та ісп. *fútbol sala* — «зальний футбол»), в Україні та інших країнах відомий і як **міні-футбол** — командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. Ця гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, який обмежений лише лініями без щитів чи бортів.

Футзал був започаткований у Монтевідео, Уругвай, 1930 року. Його батьком вважається Хуан Карлос Серіані. Виникненню цього виду спорту передують бажання Хуана Карлоса дати змогу дітям, що не мали доступу до футбольних полів, можливість «поганяти» м'яча на баскетбольних майданчиках. Серіані, використовуючи і адаптуючи правила інших зальних видів спорту, таких як баскетбол, гандбол, водне поло визначив формат гри, розмір майданчику, кількість учасників, тривалість матчу та правила для голкіперів. Новий вид спорту миттєво став популярним в Уругваї, потім поширився по всій Бразилії. В Бразилії ця версія футболу розвинулась на вулицях Сан-Паулу, і згодом були упорядковані нові правила. Цей вид спорту почав поширюватись всією територією Південної Америки. А вперше на євразійському континенті почали грати у сучасний міні-футбол австрійці у 1958 р. Довгий час міні-футбол або футзал використовувався, як засіб у навчально-тренувальному процесі великого футболу але поступово він виділився в окрему гру з власними правилами і методикою підготовки гравців.

Згодом ця гра стала поширюватись всіма континентами але в різних країнах мала свою назву. У США і Канаді його називали «індорсоккер», тобто зальний футбол. У Німеччині це «гашен» («кишеньковий») футбол, у Голландії він носить назву «цаал-футбол», у Бразилії – «футбол де салон». Подальше поширення футзалу призвело до появи керівного органу під назвою Міжнародна федерація футзалу (FIFUSA — Federación Internacional de Fútbol de Salón). Перший чемпіонат світу під егідою FIFUSA був проведений в Сан-Паулу у 1972 році, чемпіонами стали господарі турніру команда Бразилії. Ще більша кількість країн взяли участь у другому Чемпіонаті світу у Мадриді у 1985 році.

Невдовзі Міжнародна федерація футболу взяла цей вид спорту під свою егіду. Під патронатом ФІФА були організовані три експериментальні турніри з міні-футболу («5х5»), які відбулися в Угорщині, Бразилії та Іспанії. Вперше ФІФА провела свій власний Чемпіонат світу з футболу в закритих приміщеннях у 1989 році у голандському Роттердамі. Чемпіоном світу стала збірна Бразилії, яка перемогла у фіналі команду Голандії – 2:1. Матч за третє місце між командами США і Бельгії закінчився з рахунком 3:2 на користь американців. Відносини ФІФА з членами своєї організації дозволили більшій кількості країн пізнати краще міні-футбол. У 1992 році у Гонконзі був проведений Чемпіонат світу з міні-футболу під егідою ФІФА, а з 1996 року змагання почали називати Чемпіонат світу з футзалу. Іспанія поклала кінець домінуванню Бразилії у цих

змаганнях, ставши чемпіоном два рази поспіль у 2000 та 2004 році. На останньому Чемпіонаті світу з футзалу 2016 року у Колумбії чемпіонами стали аргентинці, переміши у фіналі Росію з рахунком 5:4.

У 2002 році члени Панамериканської федерації з футзалу (PANAFUTSAL — The Pan-American Futsal Confederation) сформували Всесвітню асоціацію футзалу (AMF — World Futsal Association), міжнародний регулюючий орган, незалежний від ФІФА. ФІФА та AMF обидві продовжують визначати власні правила гри.

Футзал під егідою AMF має спільні корені з футзалом під егідою ФІФА. Поділ на два різних види спорту відбувся у 1980-і роки, коли ФІФА спробувала отримати контроль над футболом в залах і в неї виникли істотні розбіжності з PANAFUTSAL і FIFUSA. ФІФА заборонила використання слова «футбол» для іменування футболу в залі у версії PANAFUTSAL і FIFUSA. Через це на конгресі FIFUSA у 1985 році в Мадриді було прийнято рішення використовувати слово «futsal» («футзал»). Незабаром ФІФА також почала використовувати дане слово. Представники FIFUSA і країн-членів PANAFUTSAL неодноразово зустрічалися з представниками ФІФА але досягти домовленості їм не вдалося.

Поворотний момент в історії цього виду спорту відбувся на початку 1990-х років, коли ФІФА зробила важливий крок, прийнявши рішення про підтримку футзалу та підштовхнула національні асоціації до розвитку та популяризації цієї гри.

В Україні регулярні змагання з міні-футболу проводяться з 1972 року. Національна збірна з футзалу була створена у 1993 році, а у 1996 році вона була представлена на Чемпіонаті Світу в Іспанії де посіла 4-те місце. Найбільшим досягненням збірної України з футзалу стали Чемпіонати Європи 2001 в Росії і 2003 року в Італії, де вона посіла другі місця. Станом на 9 лютого 2018 року збірна України з футзалу посідає 9-те місце у рейтингу футзальних збірних світу.

2. Розвиток студентського футзалу в Україні

Чемпіонат світу з футзалу серед студентів проводиться з 1984 року з інтервалом у два роки. Студентська збірна України з футзалу вперше взяла участь у міжнародних офіційних змаганнях у 1994 році, на чемпіонаті світу серед студентських команд на Кіпрі. Тоді на груповому етапі українці здобули перемогу над збірними Алжиру, Кіпру та Бразилії, а у чвертьфіналі поступилися збірній Бельгії у серії післяматчових пенальті. У матчах за 5-8 місця українські студенти перемогли команди Португалії та Бразилії. Загалом, за підсумками турніру, збірна України забила найбільшу кількість м'ячів - 40. Серед гравців, на думку фахівців і преси, виділялися воротар Олександр Кондратенко, польові гравці Тарас Вонярха, Андрій Середа, Андрій Ярको, Віталій Чернишов, брати Усаковські.

Другий виступ нашої студентської збірної на чемпіонаті світу, котрий відбувався у Фінляндії у 1996 році приніс призове – третє місце. Головним тренером команди був Геннадій Лисенчук, а тренером – Валерій Водян. У груповому турнірі українці здобули перемогу над збірними Кіпру та Італії, а також зіграли в нічию з югославами. У півфіналі Україна поступилася збірній Росії (2:3), а у матчі за третє місце переграла збірну Португалії (9:5).

Нарешті, у 1998 році, на чемпіонаті світу серед студентів, що відбувався у Португалії вперше студентська збірна України з футзалу здобула золоті медалі. У фінальному матчі збірна України одержала перемогу над збірною Росії з рахунком (3:2), а вирішальний м'яч у додатковий час забив Раміс Мансуров. Керували збірною головний тренер Геннадій Лисенчук, тренери Валерій Водян і Сергій Бутенко, начальником команди був Сергій Лисенчук. Чемпіонські золоті медалі отримали воротарі: Василь Сухомлінов і Владислав Корнеєв, польові гравці: Тарас Вонярха, Олександр Косенко, Ігор Москвичов, Сергій Коридзе, Микола Костенко, Георгій Мельников, Олександр Кабаненко, Олександр Москалюк, Раміс Мансуров, Семен Машьянов (Рис. 1).



Рис.1. Студентська збірна України з футзалу – Чемпіони Світу серед студентів 1998 р.

2000 рік не приніс бажаних перемог нашим студентам, а у 2002 році на чемпіонаті світу серед студентів збірна України знову стала бронзовим призером.

У 2004 році чемпіонат світу серед студентів відбувався у Іспанії, де наші хлопці вдруге завоювали перше місце. Під керівництвом Геннадія Лисенчука золотими медалістами стали: Костянтин Власенко, Олексій Клепиков, Валерій Замятін, Ігор Краєвський, Дмитро Кузьмін, Артем Ковальов, Василь Сухомлінов, Михайло Романов, Євген Рогачов, Віталій Брунько, Олег Шайтанов (Рис. 2), Олександр Севериненко і Віталій Нестерук.



Рис.2. Олег Шайтанов в боротьбі з італійським нападником (Чемпіонат Світу серед студентів 2004 р.)

У 2008 році українські студенти посідають друге місце на чемпіонаті світу в Словенії. Призерами стали Дмитро Литвиненко, Кирило Ципун, Михайло Романов, Роман Вахула, Дмитро Сорокін, Дмитро Сильченко, Сергій Зінченко, Євген Рогачов, Олександр Сорокін, Вадим Іванов, Сергій Журба.

У 2010 році збірна України зупинилася за крок від п'єдесталу пошани, програвши у матчі за третє місце збірній Сербії. А 2012 рік у третій раз в історії приносить студентській збірній золоті медалі студентського чемпіонату світу (Рис. 3). Чемпіонами стала команда, що повністю складалася з гравців віце-чемпіона України харківського «Локомотива», що представляв Південну залізницю: Дмитро Литвиненко, Максим Лисенко, Дмитро і Євгеній Клочко, Дмитро Камеко, Олександр і Дмитро Сорокін, Дмитро Федорченко, Сергій Журба, Микола Білоцерківець, Олександр Сірий і Віктор Кравцов. Кращим гравцем турніру було визнано Дмитра Литвиненка (Рис. 4), а відкриттям чемпіонату - Євгена Сірого. Головним тренером команди залишився Геннадій Лисенчук, який очолював головну міні-футбольну збірну країни, і йому допомагали Євген Ривкін і Павло Пікалов - тренери «Локомотива».



Рис. 3. Студентська збірна України з футзалу – Чемпіони Світу серед студентів 2012 р., Тайланд



Рис. 4. Дмитро Литвиненко, голкіпер студентської збірної України з футзалу - кращий гравець турніру (ЧС серед студентів 2012, Тайланд)

Виступ команди на чемпіонаті світу серед студентів 2014 року став виключно невдалим: команда зайняла лише дев'яте місце. І нарешті, у 2018 році після кількох невдалих виступів, на чемпіонаті світу серед студентів з футзалу в казахстанському Алма-Ати наша збірна посіла 3-тє місце. На груповому етапі "синьо-жовті" здобули три поспіль перемоги: над Німеччиною (6:1), Таїландом (3:1) та Хорватією (3:1), ставши переможцями квартету "С". На стадії плей-офф збірна України здолала Польщу (5:3), після чого у півфіналі поступилася чинним і майбутнім чемпіонам - Росії (2:4). А у матчі за 3-є місце українці були сильнішими за Португалію (3:0), ставши бронзовими призерами чемпіонату світу (Рис. 5,6). До успіху збірної України в Алма-Ати долучилося троє "ураганівців": Микитюк, Лисенко і Цілик, що забили по два м'ячі, а кращим бомбардиром "синьо-жовтих" став Мар'ян Пелех (4 голи).

На сьогоднішній день, студентську збірну України з футзалу очолює Олександр Косенко, а гравці: Віталій Біров, Олександр Педяш, Віталій Дзюба, Сергій Малишко, Андрій Лисенко, Олександр Сухов, Віталій Радевич, Микола Микитюк, Мар'ян Пелех, Віталій Ковальчук, Олег Легендзевіч, Андрій Цілік.



Рис. 5. Студентська збірна України з футзалу (Чемпіонат Світу серед студентів 2018, Алма-Ати)

Так, починаючи з 1994 року українські студенти-футзалісти тричі ставали чемпіонами світу (1998, 2004, 2012), у 2008 році були другими, а у 1996, 2002, 2006, 2018 роках посіли третє місце.



Рис. 6. Студентська збірна України з футзалу - бронзові призери Чемпіонату Світу серед студентів (2018, Алма-Ати)

3. Особливості футзалу

Футзал – це вид спорту, що з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі особливості інших ігрових видів спорту, тому він є унікальним.

Футзал потребує великої рухової активності і постійної залученості учасників, що робить цей вид спорту відмінним засобом розвитку фізичних здібностей студентів. Спортсмени, які займаються футзалом, постійно залучені у гру або безпосередньо або опосередковано. Тобто вони отримують більше часу на безпосереднє вдосконалення здібностей та навичок, і з цієї причини футзал також вважається прекрасним тренувальним засобом для великого футболу.

Футзал – це ігровий командний вид спорту, де учасники стикаються з постійно мінливими динамічними обставинами на майданчику, що спонукають їх до прийняття рішень і виконання дій, що спрямовані на досягнення їхньою командою бажаного результату, в умовах обмежених часовими та просторовими межами. Цей вид спорту потребує високої рухової активності та інтенсивної роботи. Загалом можна сказати, що футзал – це командний вид спорту, що базується на колективних діях та протистоянні (або взаємодії чи протидії), оскільки у кожному аспекті цієї гри існує постійний взаємозв'язок між протидією суперників та взаємодією партнерів.

З технічної точки зору футзал адаптував характеристики декількох видів спорту, в яких верхня частина тіла приймає активну участь в контролюванні м'яча під час гри вцілому. Тим не менш, його основою є футбол, де для виконання основного технічного елемента – контролю над м'ячем – використовують нижню частину тіла.

Тренери з футзалу постійно перебувають у пошуку засобів вдосконалення техніки, що обумовлена особливостями м'яча, маленькими розмірами майданчику та обмеженою тривалістю матчу.

Футзал дуже близький до футболу, але тим не менш має ряд суттєвих відмінностей:

- у футзалі грають на майданчику розміром 40x20 м, тобто у п'ять разів менше футбольного поля;
- поверхня майданчику має бути гладкою та неабразивною;
- розмір м'яча менше, також він менш стрибучий ніж у футболі;
- кожна команда складається з п'яти гравців;
- правило офсайда відсутнє;
- кількість заміन необмежена і їх можна робити, коли м'яч знаходиться у грі. Замінений гравець знову може виходити на майданчик;
- усі фоли додаються, що в результаті, призводить до більш суворих наслідків порівняно з футболом (починаючи з шостого командного фолу суперники пробивають штрафні удари без стінки);
- реальний ігровий час фіксується за допомогою хронометру;
- команди можуть брати тайм-аут.

Існують і деякі інші особливості відносно порушень правил (фоли та неспортивна поведінка) але в цілому футзал є адаптуванням великого футболу до гри на майданчику меншого розміру.

Футзал – це колективний вид спорту, заснований на принципах взаємодії та протидії. Йому притаманний змішаний тип споживання енергії (аеробно-анаеробний), а також інтенсивна та динамічна робота м'язів.

Основами підготовки гравця з футзалу є:

1. Фізична підготовка – це фізична працездатність або фізичний стан футболіста або наявність таких фізичних навичок як сила, спритність, гнучкість, швидкість та витривалість
2. Техніка – це вміння гравця під час гри володіти м'ячем та своїм тілом.
3. Тактика – це розумні, цілеспрямовані дії кожного гравця та всієї команди під час гри.

Цьому виду спорту притаманний неоднорідний характер навантажень, що розбиті на різні інтервали, які базуються на періодах максимальних та субмаксимальних зусиль, що перемежуються з відрізками активного та пасивного відновлення різної тривалості. Загалом цей нерівний ритм не дає змоги спортсмену повністю відновитися.

Матч складається з двох таймів по 20 хвилин чистого часу у кожному. Тобто ігровий час зупиняється кожного разу, коли м'яч виходить за межі майданчику або суддя зупиняє гру. Таким чином, гра може тривати 75-85 хв, а інколи понад 90 хвилин. Загальний час гри коливається в залежності від тайм-аутів, 10-ти метрових штрафних ударів, надання медичної допомоги і т.ін.

Для футзала притаманні послідовні пересування з максимальною швидкістю на обмежених ділянках (5-10 метрів), з постійною зміною напрямку руху, що чергуються зі статичними відрізками, на яких м'язовий тонус все одно лишається на максимальному рівні. Відрізки невеликої, середньої та максимальної інтенсивності перериваються періодами активного і неповного відновлення. В результаті гравці змушені виконувати дії наче ривками.

Футзал висуває достатньо високі вимоги до своїх прихильників. Розміри майданчику складають лише 20x40 метрів, що досить небагато для такої кількості гравців. Тому вони постійно мають зберігати концентрацію та максимальну уважність, тому що гольова ситуація може скластися на будь-якій частині майданчику та у будь-який момент. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Нападникам під час гри трапляється грати у захисті, а захисникам періодично входити в оборону суперника.

Гравці мають бути швидкими та рухливими, володіти добре розвинутими навичками контролю простору і часу, щоб вміти прискоритися та швидко змінити напрям руху в умовах обмеженого простору, в якому вони знаходяться разом з партнерами та суперниками. Гравці мають володіти навичками контролю м'яча і виконувати інші технічні дії в потрібний час і момент. У зв'язку з тим, що суперник майже постійно знаходиться на невеличкій відстані, рішення мають бути швидкими і якомога більш неочікуваними для опонента. З огляду на вище сказане, доведені до автоматизму дії та комбінації є дуже важливим

компонентом ефективності команди. Тому на високому рівні мають бути координація рухів та контроль положення тіла гравців, що необхідно для синхронізації та доведення до автоматизму дій в умовах обмеженого простору та високошвидкісної роботи. Гравці не можуть знижувати продуктивність та ефективність дій під час матчу навіть не зважаючи на постійно зростаючий рівень втомлюваності. Кожний гравець у футзал повинен володіти засобами відбору м'яча, досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом, та влучним та сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри. Особливе значення у футзалі є вміння гравцем володіти м'ячем та своїм тілом.

Під час футзального матчу складається неоднорідний характер навантажень, відрізки з максимальною напругою змінюються на періоди з неповним відновленням.

Внаслідок збільшення рівня фізичних можливостей гравців, а також інтенсивності сучасної гри, періоди субмаксимальної та максимальної напруги стають все більш тривалими. В таких умовах здатність подолання стресу та втоми – або, якщо оперувати фізіологічними поняттями, накопиченням молочної кислоти – стає все більш важливою.

Спортсмен має володіти великими запасами енергії, розвиненою алактатною анаеробною здатністю і швидкою регенерацією фосфатів. Також його організм має справлятися з середнім та високим рівнем накопичення молочної кислоти і володіти високою аеробною готовністю, щоб витримувати навантаження та швидко відновлюватися.

З огляду на вище сказане, розглянемо особливості фізичної підготовки для гравців футзалу.

4.Тренування фізичних якостей у футзалі

4.1 Розминка та розтяжка

Розминка – це набір елементів та вправ, що виконуються перед тренувальним заняттям або матчем і необхідні для того, щоб гравець активізував свій організм і забезпечив ефективну роботу під час матчу або тренування. Розминка, що забезпечує процес адаптації організму до навантажень і запобігає накопиченню продуктів розпаду у м'язових тканинах, виконує дві важливі функції:

- профілактика травмування;
- підготовка спортсмена до більш інтенсивних фізичних, фізіологічних та психологічних навантажень, ніж зазвичай.

Розминка проводиться перед тренуванням або матчем і складається з двох частин:

перша – основна частина (кардіоваскулярний блок – підходить до всіх видів спорту): легка пробіжка, розминка і вправи на координацію, головна мета

яких – покращити циркуляцію крові і таким чином розігріти м'язи та зв'язки. Також до цієї частини входять вправи на розтяжку;

друга – спеціальна частина (нейромускульний болк, особливий для кожного виду спорту): включає рухи специфічні для футзалу. Тренувальні вправи на техніку для підготовки нервової та нейромускульної системи. В цьому блоці специфічні вправи є логічним продовженням основної частини. Зазвичай тут також використовуються вправи з протидією суперника.

Проведення розминки має свої особливості:

- загальний характер: задіює всі суглоби, м'язи та кардіоваскулярну систему (серце і легені);
- динамічність: проводиться безперервно, лише з невеличкими паузами, поєднуючи роботу рук і ніг;
- поступовість: інтенсивність і складність вправ поступово зростають;
- мотивація: вправи та завдання мають позитивно впливати на настрій спортсмена, стимулювати бажання тренуватися та змагатися;
- повне охоплення: розминка має розігріти все тіло при цьому до її складу повинні входити рухи, що притаманні футзалу, в тому числі і з м'ячем;
- методичність: розминка повинна бути обов'язковою частиною підготовки спортсменів, її інтенсивність і складність збільшуються поступово переходячи від загальних вправ до спеціальних;
- дозованість і специфічність: розминка проводиться у відповідності до фізичного стану та майстерності гравців, а також враховуючи наступні дії і вправи;
- динамічні відрізки мають чергуватися з невеличкими паузами. Вправи повинні бути різноманітними і включати не більше 10-ти повторень.

Обсяг та інтенсивність розминки залежить від виду спорту та кліматичних умов. Більш тривала та інтенсивна розминка характерна для видів спорту, що передбачають великі навантаження. Для технічних видів спорту достатньо короткої розминки. З цих причин тривалість залежить і від кліматичних умов: чим холодніше, тим триваліше має бути розігрів.

Також, дуже важливо враховувати проміжок часу від завершення розминки і до початку матчу. Тренований атлет після розминки відновлюється дуже швидко – не більше 5-ти хвилин. Більш тривалий проміжок між розминкою і початком основної роботи може звести нанівець весь позитивний фізіологічний ефект розминки.

Як показує досвід, м'язова система довше зберігає тепло. У будь-якому випадку рекомендується завершувати розминку за 6-10 хвилин до початку матчу, щоб лишився час на установку та гравці відновили дихання.

У футзалі розминка складається з таких видів:

- статична: в основному представлена вправами на розтяжку;
- динамічна: вправи з переміщенням;

- змішана: комбінація двох попередніх видів з додаванням ігрових елементів;
- ігрова: підготовка до матчу через ігрові ситуації.

Методично розминку слід поводити поступово підвищуючи рівень навантажень від легкого до складного, переходячи від загальних вправ до спеціальних, постійно підвищуючи інтенсивність вправ.

Розминка на початку тренування та перед матчем дещо відрізняються одна від одної. Перед тренуванням тривалість розминки має бути 10-20 хв., а перед матчем збільшується до 25-35 хв. Розминка перед матчами може включати більше вправ з м'ячем уже на початку, вправи можуть бути більш складними, необхідно включати відпрацювання ударів і вправи на індивідуальну техніку.

Починати розминку можна з легкої пробіжки по залу з розминання рук в ліктях і плечах шляхом розмахування ними в різні боки. Далі йде розминка корпусу і ніг: футболіст біжить з невеликою швидкістю і робить різкі викиди ногами, імітуючи удар, при цьому треба намагатися трохи прокручувати корпус у напрямку вильоту ноги. Після цього потрібно зупинитися і зробити обертові рухи тулуба в різні боки з різними нахилами. Дуже важливо під час розминки добре розім'яти м'язи ніг, особливо передплесна, які найчастіше травмуються у гравців футзалу внаслідок жорсткого зчеплення взуття з паркетом. Для цього необхідно зробити кілька колових рухів передплесном, стоячи на обох ногах, і кілька потягувань м'язів ніг в положенні сидячи.

Коли тіло і ноги прийшли в тонус, необхідно попрацювати над швидкістю і витривалістю гравців. Цей вид розминки необхідно робити перед матчем. Кращою вправою на розробку швидкості для гравців у футзал є човниковий біг, який потрібно регулярно відпрацьовувати для підвищення не тільки власної швидкості, але і маневреності. Після «човника» можна перейти до іншої бігової вправи, що виконується на всю довжину зали. Потрібно з одного кінця зали максимально швидко добігти до протилежної сторони і, не роблячи розвороту корпусу, заднім ходом повернутися на стартову позицію. Така вправа розвиває почуття координації при пересуванні на футбольному майданчику. Далі розминку можна продовжити вправами з м'ячем. Команді слід розбитися на пари і відпрацьовувати чіткість пасу спочатку стоячи на місці, а потім у русі. Відстань між гравцями не повинна перевищувати двох метрів. Після відпрацювання короткого пасу необхідно попрацювати над чіткістю передач на довгі відстані. Для цього необхідно, щоб гравці встали обличчям один до одного в полярних кінцях зали і почали швидко віддавати паси один одному, спершу по землі, а потім по повітрю. Вправа здійснюється стоячи на одному місці, а потім проходячи через площу зали. Після відпрацювання пасу необхідно відпрацювати удари по воротах. Удари відпрацьовуються з різних дистанцій, спочатку з передачею м'яча гравцеві, що б'є, а потім з будь-яких точок без передачі.

Правильно проведена розминка має довготривалий ефект, а саме:

- покращує готовність нейромускульної системи до наступних навантажень;

- підвищує температуру м'язів і таким чином покращує функціонування системи м'язів;
- дозволяє організму пройти декілька різних стадій, що забезпечують надходження необхідного обсягу кисню та поживних речовин, а також оптимальне функціонування метаболічних процесів;
- скорочує ризик отримання пошкоджень або травм, тому що готує всі функції організму до активної роботи;
- покращує координацію, оскільки під час розминки виконуються такі рухи, які будуть на грі;
- підвищує рівень психологічної готовності до тренування або матчу.

4.2 Витривалість

Витривалість у командних видах спорту – це функціональна риса, яка дозволяє фізично і психологічно витримувати навантаження в умовах змінної інтенсивності на протязі визначеного періоду часу підтримуючи оптимальний рівень виконання технічних рухів і прийняття рішень. Також витривалість дає змогу швидко відновлюватися після навантажень.

Поняття витривалість зазвичай означає співвідношення докладених зусиль до їх тривалості. Витривалість – це здатність подолання фізичної та розумової втоми під час тривалих навантажень, а також вміння швидко відновлюватися після докладених зусиль.

У футзалі, однак, не має сенсу працювати над витривалістю, щоб витримувати навантаження протягом максимально тривалого періоду, тому що час матчу обмежений. Отже, при підготовці гравців недоцільно перевищувати рівень витривалості, що відповідає вимогам футзалу. Іншими словами, метою тренування витривалості є підвищення інтенсивності рухів спортсмена під час коротких послідовних проміжків навантажень, що є характерними для футзалу, а також якнайдовше збереження цього рівня інтенсивності. Також необхідно пам'ятати, що у футзалі короткі періоди високої інтенсивності змінюються короткими проміжками відновлення. Тому на тренуваннях слід приділяти увагу розвитку здібності швидко відновлювати кардіореспіраторні функції.

Спеціальна витривалість – це здатність адаптуватися до тривалих навантажень у різноманітних змагальних ситуаціях. Визначається характерними ознаками, що притаманні конкретному виду спорту і рівнем підготовленості спортсмена.

До факторів, на які впливає спеціальна витривалість відносяться: підвищення витривалості при м'язовому напруженні, яке забезпечує оптимальне виконання притаманних футзалові рухів; покращення здатності до безперервного інтенсивного бігу; а також підвищення рівня виконання стрибків, ударів по м'ячу, ривків, різких зупинок, зміна ритму і т.ін.; покращення здатності підтримувати високий темп гри на протязі більш тривалого періоду часу.

Розрізняють наступні види цієї витривалості: аеробна та анаеробна, які відрізняються способом енергозабезпечення організму, що є необхідним для виконання рухів. Аеробний спосіб полягає у тому, що необхідна енергія для

виконання фізичних рухів у клітини організму постачається з кисню, який споживає спортсмен під час дихання. Така ситуація стає можливою, оскільки інтенсивність зусиль дозволяє отримувати енергію зовні.

Навпаки, у випадку дуже інтенсивних навантажень організмові бракує часу для споживання необхідного кисню респіраторним шляхом, тому надходження енергії забезпечується за рахунок резервів власного організму. При цьому утворюються продукти розпаду, такі як молочна кислота, що потребує деякого часу для виведення, а її концентрація в організмі ускладнює активну діяльність.

Можна досягти значних успіхів у розвитку аеробної та анаеробної витривалості за умови дотримання принципів адаптації до навантажень і поступового підвищення інтенсивності тренувань. Сам процес гри сприяє розвитку обох видів витривалості, але якщо ми бажаємо виконувати будь-яку специфічну роботу, необхідно брати до уваги обмежений час тренувань. Не варто намагатися перетворювати гравців на легкоатлетів, змушуючи їх виконувати довгі пробіжки та колові вправи. Тренування аеробної витривалості з інтенсивною біговою роботою необхідно проводити на початку сезону, тому що вони є фундаментом фізичної форми гравця протягом всього року. Тим не менш, в наслідок обмеженості загального часу занять, необхідно поєднувати роботу на витривалість з вправами на розвиток специфічних футзальних навичок. Таке поєднання дає змогу працювати над технікою та аеробною витривалістю одночасно розвиваючи анаеробну витривалість.

Для розвитку аеробної витривалості рекомендується використовувати вправи, що виконуються з невеличкою швидкістю з м'ячем або без нього. Це дозволить гравцям відновлюватись після навантажень у русі, без повної зупинки на відпочинок. Окрім розвитку фізичних якостей за допомогою цих вправ можна вдосконалювати технічні і тактичні навички, або працювати над стратегією, а також комбінувати всі вищезгадані елементи.

Таким чином, головною метою тренувань на витривалість в фузалі є – підвищення інтенсивності дій гравця під час коротких і послідовних періодів навантажень, що притаманні футзалові, а також підтримування цього рівня інтенсивності протягом максимально тривалого проміжку часу.

Існують два способи класифікації витривалості в залежності від тривалості та інтенсивності дії або в залежності від кількості енергії, що використовується чи виробляється. Тобто мова йде про те, яким чином виробляється енергія і як вона використовується. В останньому випадку класифікація вказує на різну працездатність та вибухову силу.

Класифікацію витривалості в залежності від тривалості та інтенсивності дії наведено у таблиці (Таб. 1).

Енергію, яка необхідна для виконання будь-яких дій, можна використовувати двома способами: повільно, з ефектом краплі, забезпечуючи працездатність, або дуже швидко, наче вибухом, що дає вибухову силу.

- Працездатність – це весь запас енергії, що утворився в організмі під час метаболічних процесів.
- Вибухова сила – здатність вивільняти максимум енергії за короткий проміжок часу шляхом енергетичного процесу.

Беручи до уваги таку класифікацію, у контексті тренування спеціальної витривалості у футзалі для досягнення поставлених цілей необхідно враховувати наступні аспекти:

- командний стиль гри;
- приблизну відстань, яку долає гравець під час матчу;
- паузи та час на відновлення;
- частоту серцевих скорочень;
- концентрацію молочної кислоти.

	Аеробна витривалість	Анаеробна витривалість
Визначення	Здатність долати короткострокові та середньострокові навантаження протягом тривалого проміжку часу (кількісний показник = кількість повторень)	Здатність долати інтенсивні навантаження протягом якомога більш тривалого проміжку часу
Мета	Витримувати у середньому темпі 40 хвилин матчу, при цьому необхідно якісно виконувати необхідні техніко-тактичні елементи (кількісні показники = свіжість, готовність, ефективність)	Витримувати навантаження за умови інтенсивного, тривалого та повторюваного бігу, виконуючи при цьому необхідні дії в залежності від ігрової ситуації

Фізіологічні аспекти	<ul style="list-style-type: none"> - Баланс між забезпеченням і споживанням (постійна продуктивність – стан) - Участь аеробної системи шляхом окиснення глюкози та жирних кислот 	<ul style="list-style-type: none"> - З'являється дефіцит кисню - Беруть участь наступні системи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Алактатна анаеробна: <ul style="list-style-type: none"> - не продукує молочну кислоту; - використовує енергетичні резерви м'язів; - забезпечує енергією протягом коротких періодів високої інтенсивності (0-15 секунд). 2. Лактатна анаеробна: <ul style="list-style-type: none"> - виробляє молочну кислоту (обмежувальний фактор); - забезпечує енергією протягом середніх періодів високої інтенсивності (від 15-20 секунд до 2-х хвилин)
Методологічні аспекти	<ul style="list-style-type: none"> - робота на кількість; - низька або середня інтенсивність (пульс від 110-120 ударів/хв. до 150-160 ударів/хв.); - довга тривалість (2-3 хвилини і більше); - робота всього організму 	<ul style="list-style-type: none"> - якісно-кількісне регулювання навантажень; - істотна концентрація молочної кислоти; - високоінтенсивні навантаження (пульс 160-170 ударів і вище) при середній тривалості
Вплив	<p>На виступ: - збільшення швидкості бігу при збереженні пульсу; - прискорення відновлення після навантажень; - зміцнення сили волі і самовіддачі</p> <p>На організм: - зміцнення серця гравця; - збільшення об'єму дихання; - зниження фонові частоти серцевих скорочень; - підвищення рівня еритроцитів, і відповідно, концентрації кисню у крові; - збільшення кількості кровоносних судин у м'язах</p>	<p>На виступ: - дозволяє спортсмену якнайдовше долати кисневе голодування; - збільшує стійкість організму до молочної кислоти.</p> <p>На організм: - гіпертрофія м'язів серця; - збільшення лужного резерву крові; - відтермінування втомлюваності, організм краще її долає.</p>

Таб. 1. Порівняльна характеристика аеробної та анаеробної витривалості

Наведемо кілька вправ на розвиток аеробної та загальної витривалості.

1. Умови проведення (Рис.7.1): ігрова площа 20x20 м (половина майданчику), м'ячі, 10 гравців, час 10-12 хв.. Гра ведеться кількістю учасників 4x4 на половині майданчика, у кожної команди є по два «джокери» за межами ігрової площі. І гравці на майданчику, і «джокери» можуть скільки завгодно разів торкатися до м'яча. Отримавши передачу, «Джoker» виходить на майданчик замість гравця, який віддав йому пас. Можливі і інші варіанти виконання цієї вправи. Наприклад, обмежити до двох кількості торкань м'яча, дозволених гравцям на майданчику і за його межами.

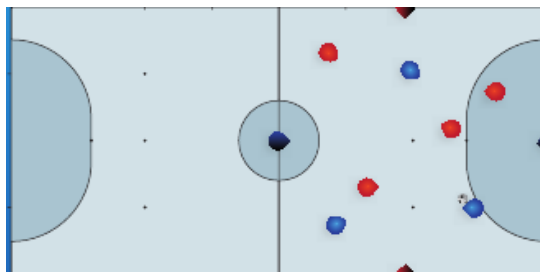


Рис.7.1. Схема ігрова вправа для розвитку аеробної та загальної витривалості

Метою виконання цієї вправи є:

- поліпшити аеробну працездатність через спеціальну техніку;
- поліпшити переміщення, що застосовуються у футзалі.

2. Колова вправа для розвитку техніки гри (Рис.7.2). Умови проведення: ігрова площа 40x20 м, м'ячі, конуси, шести, бар'єри, 10 гравців і 2 воротаря, час 8-12 хв. Гравці виконують колову вправу на техніку, використовуючи по 90 секунд на кожній станції і працюючи в парах на кожній станції. Два додаткові гравці необхідні на станції 3 і 5. Станції: 1 – обробка м'яча, отриманого від воротаря та дриблінг між конусами. 2 – жонглювання м'ячем. 3 – «стінка» зі стовпом і удар. 4 – Контролювання м'яча підошвою біжучи спиною уперед. 5 – Пас підйомом в один дотик та дриблінг з просуванням до конусу. 6 – контролювання м'яча підошвою біжучи обличчям уперед, підкидання м'яча і вихід в 1x1 з воротарем.



Рис.7.2. Схема колової вправа для розвитку техніки гри

Метою виконання цієї вправи є :

- поліпшення аеробної працездатності через спеціальну техніку;
- покращення переміщень, що притаманні футзалу.

3. Пас і переміщення (Рис.7.3). Умови проведення: ігровий майданчик – квадрат 6x6 м, м'ячі, конуси, 10-12 гравців, два періоди по 6-8 хв з 2-хв. перервою. Гравці працюють в парах, намагаючись виконувати передачі якомога швидше. Спочатку йде пас вперед, потім переміщення з максимальною інтенсивністю – це може бути біг обличчям вперед, спиною вперед або приставними кроками і т.п. Гравці працюють відрізками по 30 секунд, між якими – 30 секунд активного відновлення за допомогою бігу підтюпцем. Можливі варіанти: гравці роблять передачі в один дотик, щоб підвищити швидкість виконання і кількість переміщень.

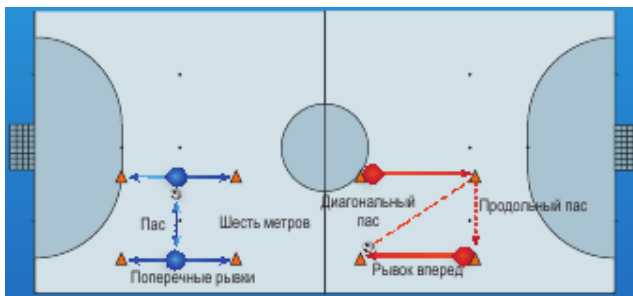


Рис.7.3. Схема вправи в парах «Пас і переміщення»

Метою виконання цієї вправи є:

- поліпшити спеціальну витривалість з м'ячем, завдяки перемиканням між високою і низькоінтенсивною роботою на витривалість;
- поліпшити техніку паса.

4. Пас + ривок + елемент + ривок (Рис.7.4). Умови проведення: ігрова площа – квадрат 12х12 м, м'ячі, конуси, шести, бар'єри, 12 гравців, бхб елементів на кожного гравця (три з кожного боку) через 1хв.30сек. відпочинку. Виконуються дві колові вправи, по одній на кожній половині. Дистанція пасу – 12-15 метрів. Зміст кіл: 1.Пас вперед на 12-15 метрів + 5-метровий ривок + три стрибка, ноги разом + 5-метровий ривок. 2. Пас вперед на 12-15 метрів + 5-метровий ривок + слалом без м'яча + 5-метровий ривок. (Зміст другого елемента кола: пас вперед на 12-15 метрів + 5-метровий ривок + 4-метровий ривок зигзагом + 5-метровий ривок). Кожен гравець безперервно виконує шість елементів (по три на кожній стороні), після чого відпочиває півтори хвилини.

5.

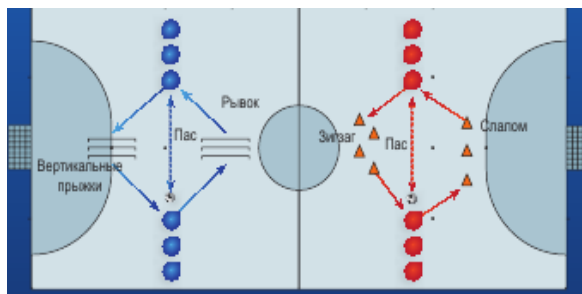


Рис.7.4. Схема вправи «Пас + ривок + елемент + ривок»

Метою виконання цієї вправи є:

- поліпшити спеціальну швидкісну витривалість;
- поліпшити вибухову силу (елементи);
- поліпшити техніку пасу.

4.3 Швидкість

Швидкість – це комплексна фізична властивість, що визначається нейром'язовою системою. Щоб зрозуміти сутність поняття швидкості необхідно брати до уваги два ключові аспекти: координацію і силу. Поняття швидкості, яке

використовується у командних видах спорту, можна визначити наступним чином: функціональна здібність, що забезпечує миттєву правильну моторну реакцію на будь-які подразники та ситуації, що виникають протягом гри; а також функціональна здібність, яка дозволяє виконувати розумові та рухомі дії, що необхідні для швидкої та ефективної гри.

Щодо футзалу, то необхідно брати до уваги два види швидкості: швидкість руху та виконання елементів під час матчу, а також швидкість оцінювання ситуації і прийняття рішень.

Не завжди можна вважати, що гравець, який швидко бігає буде швидким у грі, оскільки він може бути недостатньо скоординованим для швидкої зміни напрямку руху або ж не володіти вмінням змінювати швидкість у потрібний момент. Оскільки гра відбувається на невеличкому майданчику, він не зможе здивувати опонента своїми діями.

Дуже важливо зрозуміти, що не має сенсу набирати у команду швидкісних гравців, які не знають, як застосовувати свою швидкість. Тому завдання тренерів з футзалу полягає у тому, щоб навчити спортсменів розуміти та відчувати момент, коли вони повинні змінювати швидкість і напрямок руху; коли необхідно зупинитися; коли віддати передачу партнерові. Засвоївши це знання, гравці стануть швидкими безпосередньо у грі, не зважаючи на те, що у звичайному розумінні вони можуть володіти достатньо невеликими швидкісними якостями.

Не дивлячись на це, швидкість можна розвивати за допомогою вправ з високою інтенсивністю. На відміну від тренувань на покращення анаеробної витривалості, тривалість пауз між вправами має бути достатньою для повного відновлення (пульс до 120 уд./хв.). Завдяки повному відновленню гравець може виконувати кожну вправу з повною віддачею, що призведе до підвищення власної швидкості переміщень.

Бажано виконувати вправи на ігровому майданчику, основою занять мають бути вправи на пересування зі зміною напрямку руху, вибухові ривки у різні боки (вперед, назад, убік, по діагоналі). Для удосконалення техніки та мотивації гравців можна додати вправи з м'ячем.

Для підвищення швидкості дій з м'ячем ідеально підходять спеціальні вправи з наголосом на швидкісні фази гри (контратака, повернення назад у захист, перехідні фази, гра у більшості чи меншості з обмеженнями часу і т.ін.) так як виконання таких вправ потребує розвинутих навичок оцінювання ситуацій, прийняття рішень та реалізації дій.

Ключові елементи футзалу (короткострокові та високоінтенсивні) потребують високої швидкості виконання. Але такі елементи, як контратака, обманні рухи, гра на випередження, удари по воротах, створення та контролювання вільного простору, не будуть ефективними, якщо їх просто виконувати на швидкості без якісного виконання інших технічних дій (пас, контролювання м'яча і т.ін.). Недостатньо просто мати хорошу швидкість, її потрібно демонструвати при виконанні специфічних футзальних дій, беручи до уваги те, що виконання поспіхом провокує ще більшу кількість технічних помилок і може негативно вплинути на гру гравця. Що стосується швидкості, то футзал є складним видом спорту, та і власне ця якість теж складна. В цьому сенсі загальне визначення швидкості вірне лише до тих пір, поки ми усвідомлюємо,

що дане поняття охоплює не лише швидкість пересувань, а і типові для футзалу ациклічні рухи, що потребують іншого виду швидкості: швидкості скорочень м'язових волокон. Окрім цього не треба забувати про інші види швидкості, такі як швидкість реакції на зовнішні чинники, сегментарна швидкість (швидкість руху частини тіла) та швидкість виконання (швидкість, з якою виконуються технічні дії). Всі ці швидкості дуже важливі для розвитку техніки володіння м'ячем.

Розрізняють два типи швидкості: циклічну та ациклічну.

Циклічна швидкість – це швидкість рухів або дій, які повторюються, таких як біг, веслування, плавання. Вона уявляє собою послідовність дій, що виконуються з великою швидкістю. Визначається, як здатність до пересування з максимально можливою швидкістю, і відповідно, також відома під назвою швидкість пересування.

Ациклічна швидкість – це швидкість поодиноких рухів, таких як стрибок, удар у волейболі, удар по м'ячу або пас. Вона також відома, як швидкість дії або сегментарна швидкість, оскільки в таких рухах задіяний лише один відділ кінцівки або лише одна частина тіла, а власне пересування при виконанні такої дії є мінімальним. Наприклад, приймання м'яча, сейв, удар по м'ячу, тобто поодинокий рух, що виконується з великою швидкістю.

Наведемо вправи для розвитку швидкості:

1. Швидкість пересувань (Рис.8.1). Умови проведення: ігровий майданчик – квадрат 15x15 м, конуси, м'ячі, бар'єри, 10-12 гравців. Колова вправа виконується з максимальною швидкістю. Кожен гравець виконує дії наступним чином : 1 – фінт + ривок на 5 метрів, 2 – біг приставними кроками, 10 метрів, 3 – ривок по діагоналі, 12 метрів, 4 – біг спиною вперед, 4 метри, 5 – два стрибки, ноги разом, 6 – слалом з м'ячем, 7 – удар по воротах. Вправа виконується по черзі у різні боки .

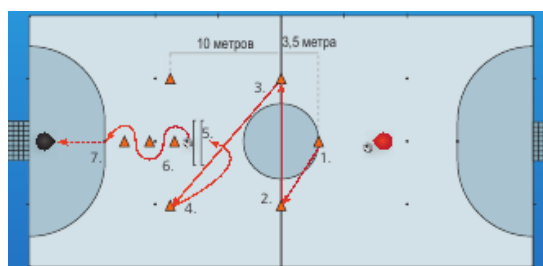


Рис. 8.1. Схема вправи «Швидкість пересувань»

Метою виконання цієї вправи є:

- покращити швидкість пересувань без м'яча;
 - покращити усі види пересувань (вперед, впоперек, назад);
 - покращити вибухову силу (стрибки, удари).
2. Швидкість дії/реакції після пасу (Рис.8.2.1; 8.2.2). Умови проведення: ігровий майданчик – квадрат 12x12 м, конуси, м'ячі, бар'єри, 10-12 гравців, робота в парах. Два гравці виконують два елементи вправи. У першому елементі гравець А пасує гравцю В, який повертає м'яч гравцю А. Після цього пасу гравець В якомога швидше розвертається, розташовується перед бар'єрами і

робить три стрибки, тримаючи ноги разом у напрямку гравця А. Гравець А лишається на своїй початковій позиції (Рис.8.2.1). У другому елементі гравець А пасує гравцю В, який повертає м'яч гравцю А. Після цього пасу гравець В якомога швидше розвертається, оббігає навколо конусу і отримує проникаючий пас від гравця А. Обробка м'яча, гравець В б'є по воротах (Рис.8.2.2).

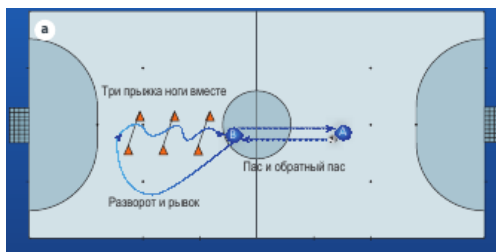


Рис. 8.2.1. Схема вправи

«Швидкість пересувань» а)

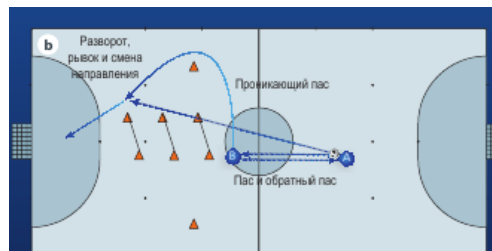


Рис. 8.2.2. Схема вправи

«Швидкість пересувань» б)

Метою виконання цієї вправи є:

- поліпшити швидкість дії та реакції;
- покращити вибухову силу шляхом зміни напрямку, розвертань та стрибків;
- покращити реалізацію ударів шляхом роботи на точність.

4.4 Гнучкість

У повсякденному житті такі поняття, як гнучкість, рухливість суглобів, еластичність м'язів, амплітуда руху і розтяжка часто вживаються як синоніми.

В загальному значенні, рухливістю суглобів називають фізичну здатність, що дозволяє здійснювати рухи з різною амплітудою та динамікою. Що стосується гнучкості, то вона має дещо інше значення – це механіко-фізіологічна здатність, що залежить від анатомо-функціонального стану м'язів і суглобів, які забезпечують рухи різної амплітуди. Гнучкість залежить від рухливості суглобів, тобто амплітуди руху кожного окремого суглобу, а також від еластичності м'язів, яка в свою чергу являє собою здатність розтягуватися і скорочуватися до попереднього стану без шкоди для сили і вибухової сили.

Щоб набути необхідної гнучкості та згодом покращити її, необхідно виконувати відповідні вправи на розтягування м'язів, сухожилів і зв'язок. Таким чином оптимальним засобом розвитку гнучкості є розтяжка. В основному рухи, що використовуються для розтягування певних м'язів повинні виконуватися у протилежному напрямку по відношенню до функції агоніста. В процесі послідовних рухів м'язи, окрім інших функцій, можуть бути агоністами

(відповідають за виконання дії шляхом скорочення) або антагоністами (контролюють рух завдяки розтягуванню).

З огляду на вище сказане, можна зробити висновок, що для покращення еластичності м'язів необхідно виконувати дії протилежні агоністам (скорочення) тобто використовувати протилежні функції (антагонізм).

При намаганні досягнути максимальної рухливості суглобу заважають два обмежувальні фактора:

- м'язовий компонент (функція м'язів, що приймає участь у напрямку руху);
- суглобовий компонент (форма поверхні кістки та обмеження групи суглобів).

Серед факторів, що впливають на рівень гнучкості виділяють стать (у жінок вага м'язів менша, тому вони більш придатні до розтягування суглобів) і вік (гнучкість – це єдина фізична якість, що інволюціонує від народження) переважно з 10-12 років її рівень буде стрімко падати, якщо не виконувати спеціальних вправ для уповільнення цього процесу. Також на здатність до розтягування м'язових тканин впливає час доби (вранці м'язи менш здатні до деформації і є більш пружними) і температура навколишнього середовища.

Існує багато тренувальних методів, що застосовуються в залежності від того, як вони впливають на фактори, які перешкоджають розвитку гнучкості – а саме м'язовий та суглобовий компоненти. Виділяють наступні методи:

- метод нервово-м'язового розслаблення, що впливає на м'язовий компонент;
- пасивні та динамічні методи, що впливають на суглоби (тільки після того, як збільшили гнучкість м'язових волокон).

Далі необхідно виділити два типи розтяжки статичну та динамічну:

- ✓ статична розтяжка – головною метою є розтягування м'язових волокон за рахунок утримання конкретної позиції. Рухи мають бути повільними і обережними, поступово наближаючись до максимальної гнучкості (рухи обмежуються рівнем напруги);
- ✓ динамічна розтяжка – розвиває амплітуду рухів за рахунок виконання з визначеною швидкістю дій, що повторюються, наприклад вправи на збереження рівноваги, стрибки, оберти до максимальної напруги суглобів. Більшість таких дій є у складі технічних елементів різних видів спорту.

Ці два види розтяжки можуть виконуватися двома різними способами:

1. Активно: рухливість поліпшується за рахунок скорочення агоністів і одночасного розтягування антагоністів.
2. Пасивно: рухливість покращується за рахунок впливу зовнішніх факторів, які забезпечують розтягування без участі м'яза агоніста, що розтягується або відповідного м'яза антагоніста.

Але треба брати до уваги, що пасивна гнучкість більше за активну. Для футзала необхідна активна гнучкість, але пасивна гнучкість є першочерговою, тому що вона визначає потенціал активної.

З огляду на вище зазначене, логічно припустити, що активна гнучкість більше підходить до футзала, але на сьогодні ще повністю не розроблена методика відповідних вправ. Враховуючи цю проблему, сучасна тенденція полягає у

проведенні змішаних занять. Варіанти розтягувань та методологія виконання наведена у (Табл. 2).

	Опис	Загальна методика
Активна/статична розтяжка	Статична розтяжка не передбачає розтягування м'язів до максимуму (відносно комфортні позиції) Застосовується в умовах до або після навантажень невеликої інтенсивності (оптимальний варіант для підтримування гнучкості. Необхідно застосовувати до головних м'язових груп	<p><u>1. Навантаження:</u> вільні активні рухи груп м'язів, що спрямовані на розтягування (10-30 сек)</p> <p><u>2. Релаксація:</u> проводиться з метою зниження внутрішньом'язового тиску (6 сек)</p> <p><u>3. Розтяжка:</u> вільні активні рухи груп м'язів, що спрямовані на максимальне розтягування (10-30 сек)</p>
Статична/динамічна розтяжка	Використовується у розминці перед тренуванням або матчем	<p>Комбінування статичної та динамічної розтяжки середнього та високого рівня інтенсивності (від 75 до 90 %):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Статична розтяжка 2. Ритмічна динамічна розтяжка у щадному режимі
Розтяжка по методу скорочення/релаксації	Також відома як ПНР (проприоцептивна нервово-м'язова розтяжка)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скорочення м'язів, що розтягуються (30-50% від максимального значення) 2. Статична розтяжка (5-15 сек)

		<p>3. Скорочення м'язів на 40-75% від максимуму (зазвичай за допомогою партнера)</p> <p>4. Короткі проміжки релаксації, від двох до п'яти секунд.</p> <p>5. М'яке розтягування попередньо скорочених м'язів.</p>
--	--	--

Таблиця 2. Варіанти розтягувань та методологія виконання вправ

Пропонуємо деякі вправи на тренування гнучкості:

1. Статична розтяжка (Рис. 9.1)

Проводиться під час відпочинку: м'язи розтягуються до певного ступеня і лишаються в цьому положенні 20-30 секунд. Зазвичай така розтяжка виконується в кінці тренування або матчу. На малюнку 6.4.1 наведені вправи статичної розтяжки, які виконуються по чергово.

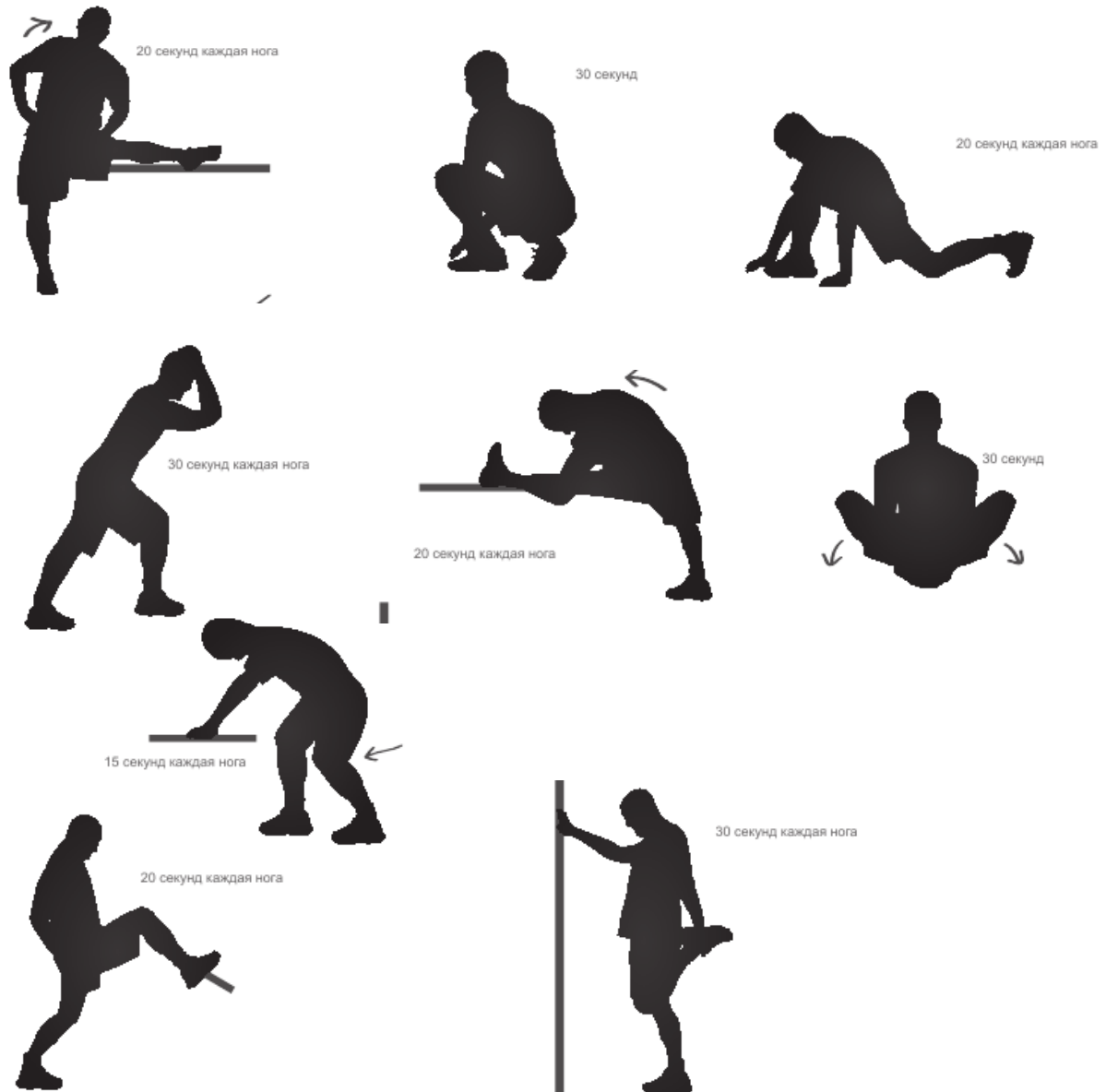
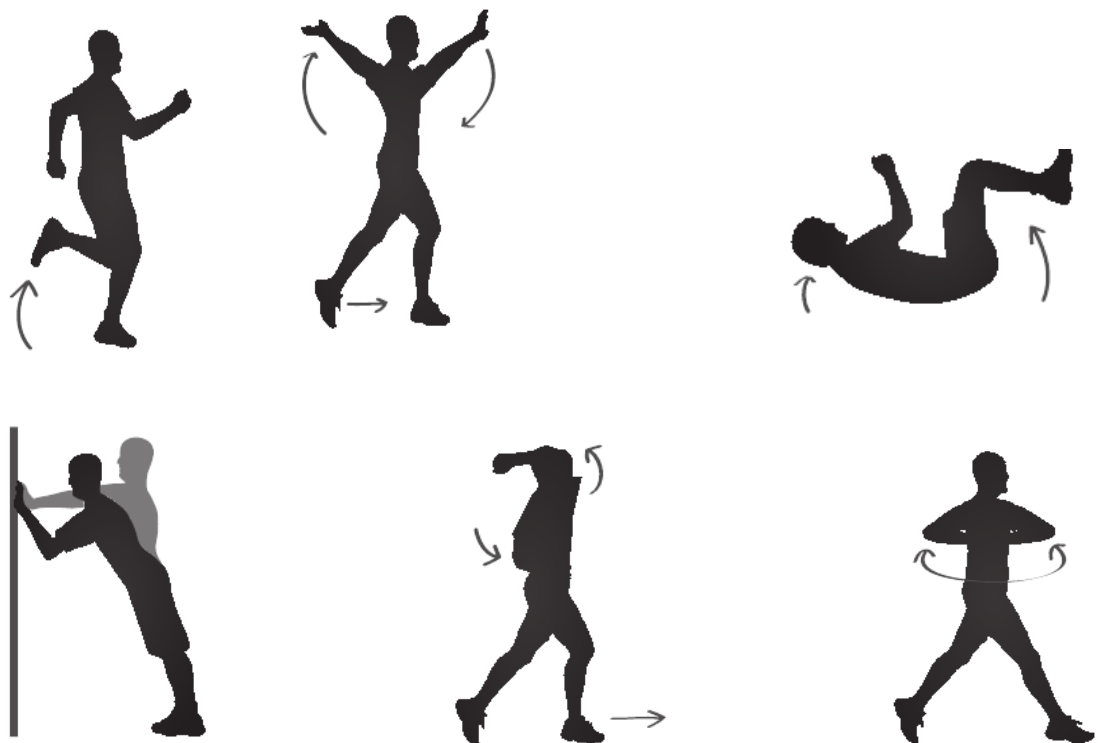




Рис. 9.1. Вправи статичної розтяжки

2. Вправи динамічної розтяжки (Рис. 9.2)

Вправи на розтяжку проводяться під час розгойдування або стрибання. Ці вправи активізують м'язи і краще за все підходять для розминки перед тренуванням або матчем. Рухи під час виконання вправ мають бути плавними та контрольованими зі збільшенням амплітуди.



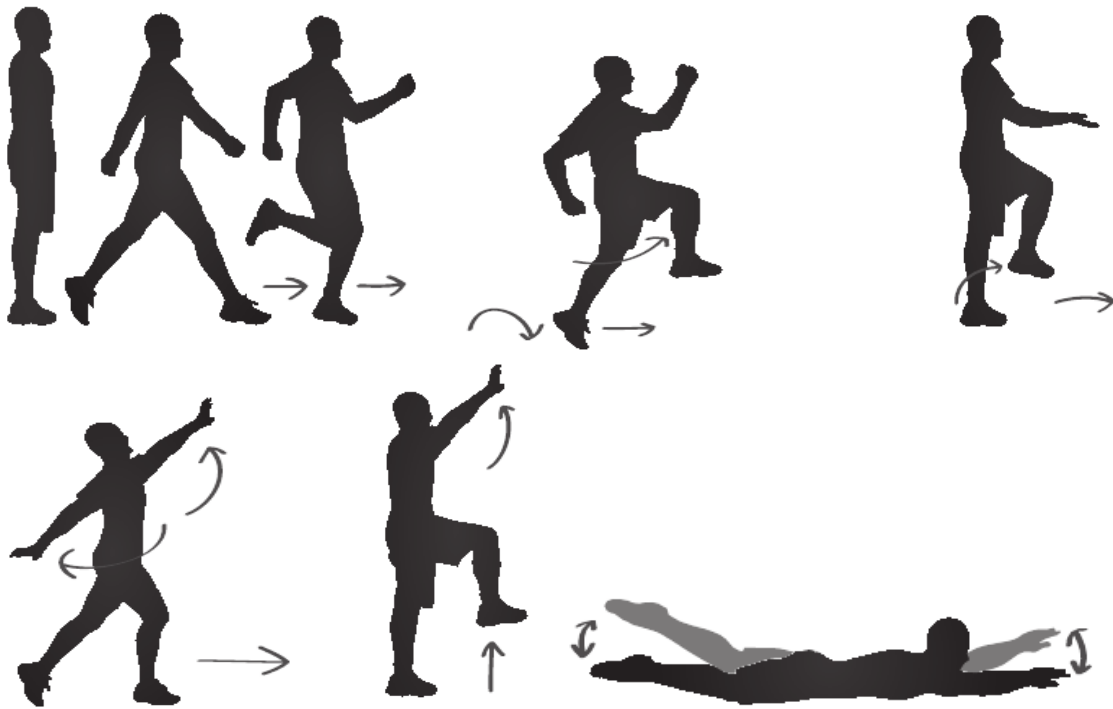


Рис. 9.2. Вправи динамічної розтяжки

4.5 Сила

Сила – це здатність створювати внутрішньом'язову напругу, незалежно від скорочення м'яза і того, чи відбувається дія чи ні. Вона необхідна для попередження травмувань і особливо для виконання технічних елементів, а також в цілому для оптимального спортивного виступу.

Сила – це якість, що залежить від здатності відповідного м'яза до скорочення. Тренування сили не потребує спеціальних процедур та не утруднює розвиток спортсмена, якщо ця робота проводиться акуратно і не створює негативного впливу на скелет, особливо на хребет. Слід уникати рухів, які передбачають дуже великий тиск, напругу, скручування або скорочення.

Рівнем розвитку гравців визначається рівень збільшення їх сили. Для розвитку сили необхідно виділити окреме тренування особливо між сезонами або на початку сезону.

Метою такого тренування є розвиток сили за рахунок внутрішньом'язової координації (фібр, що утворюють м'язи) та міжм'язової координації (тобто, за участі декількох м'язів), а не за рахунок м'язової гіпертрофії (зростання м'язової маси). Це дозволить підготувати м'язи до роботи, при цьому знизивши рівень пошкоджень та закласти підґрунтя для досягнення високого рівня спортивних виступів на більш пізніх строках, коли цю якість буде треновано більш специфічним чином.

До найбільш відповідних методів розвитку сили належать: використання обтяжень, стрибкові вправи, використання додаткової ваги та вправи на

супротив за допомогою еластичних стрічок, партнерів і т. ін.. Вид сили, який бажано розвинути у футзалі називається швидкою силою.

У футзалі сила проявляється у таких елементах: ривок з положення стоячи (зміна стану спокою тіла), зміна темпу руху (зміна стану рухомості тіла), удар по м'ячу (зміна стану спокою/руху м'яча та його деформація).

Застосовуючи поняття сили у спорті, мається на увазі фізична якість, що дозволяє спортсмену долати чи протидіяти зовнішньому спротиву (тобто спротиву власне тіла) за допомогою м'язів, тому що єдиний тип сили, що існує в командних видах спорту, створюється шляхом скорочення м'язів.

Зростання сили і швидкості призводить до поліпшення якості та ефективності дій, що виконуються у футзалі.

Тренування сили відповідно до чіткого плану тренувань має дуже велике значення у профілактиці пошкоджень та відновленні травмованих гравців.

Передплесно та коліно – це суглоби, що мають дуже важливе значення для гравців футзалу і вони часто травмуються та піддаються стресу під час гри. Ці суглоби мають бути гарно захищеними потужною мускулатурою, а також за допомогою зміцнення і розвитку зв'язок, що є частиною м'язів.

Також є дуже важливим розвинути нейромоторний контроль суглобів, що підвищує значення складання завдань на основі пропріоцептивних вправ. Іншим дуже важливим аспектом є артро-м'язівий і поступальний баланс.

Для уникнення травмувань можна ввести вправи на розвиток компенсуючої сили, особливо в роботі з гравцями, що відстають у розвитку окремих груп м'язів.

Метою таких вправ є укріплення незбалансованих груп м'язів, які безпосередньо не беруть участі у виконанні футзальних дій. Наприклад, мова йде про торс (баланс між абдомінальними, косими та сідничними м'язами) та верхні кінцівки. Усе це дуже важливо для покращення результатів спортсменів. Також, дуже важливо працювати над антогоністами добре розвинутих м'язів. Наприклад, у парах «задні м'язи стегна – квадріцепси» або «сідничні м'язи – відводячі м'язи».

Виділяють наступні типи сили:

1. Загальна сила: розвивається вправами загального характеру без акценту на конкретний вид спорту. Мета – забезпечити загальний розвиток м'язів та покласти основу наступних силових тренувань. Вправи на загальну силу переважно виконуються на початковій фазі тренування та перед початком сезону. До їх складу входять: вправи з власною вагою, використання традиційного тренувального обладнання (медболи, шести і т.ін.), колові тренування, вправи з вагою, вправи з елементами супротиву з використанням партнера. Силові вправи цього типу повинні мати такі характеристики:

- розвиток сили кожного м'язу, який задіяний у виконанні дії шляхом виконання ізольованих вправ;
- різноманітні навантаження, що перебільшують навантаження при виконанні дії, яка нас цікавить, що призводить до збільшення сили;
- різні діапазони навантажень, що відрізняються від тих, які виникають під час гри;
- високий рівень самоконтролю і дуже низький тактичний компонент.

2. Цільова сила: розвиваються м'язи, що безпосередньо задіяні у техніко-тактичних діях або елементах гри. Мета – розвиток одного з проявів сили, необхідної у футзалі, шляхом роботи м'язових груп, які найчастіше використовуються в цьому виді спорту.
3. Спеціальна або змагальна сила: результат виконання тих же техніко-тактичних дій одночасно або у частковому поєднанні із силовими вправами. Мета – досягти безпосереднього переносу, піддаючи гравців наднавантаженням під час дії із залученням м'язів, які виконують технічні елементи або вводять елементи роботи на техніку у силові вправи.
4. Компенсувальна сила: необхідна якість для виконання техніко-тактичних дій, що залежить від груп м'язів, які мають дещо інакший розвиток ніж інші. Іншими словами, мета полягає у тому, щоб уникати травмування окремих м'язів, сухожил'я або зв'язок, для яких характерна декомпенсація (дефіцит розвитку), внаслідок того, що вони рідко застосовуються. Тобто робота полягає у наступному:

- розвиток більш слабких груп м'язів: м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів, камбало видного м'язу, абдомінальних та поперекових м'язів;
- укріплення зв'язок передплесна.

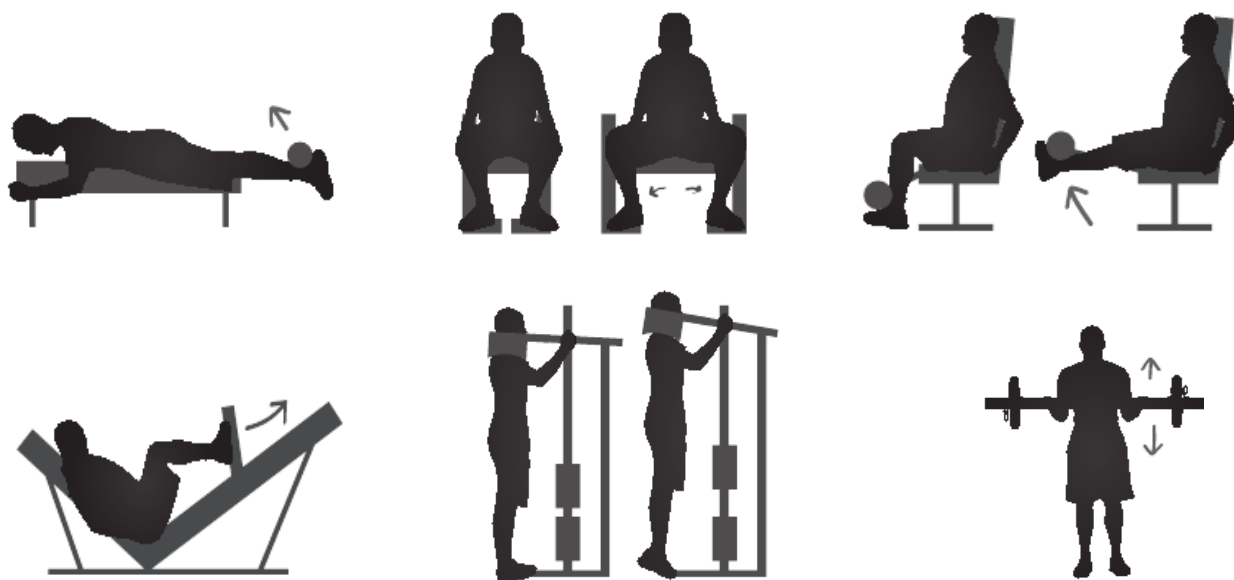
Нижче наведені вправи на тренування сили (Рис. 10).

1. Загальносилова робота в спортивній залі (Рис. 10.1) .

Використовується оснащення зали, час 35 хвилин, гравці діляться на дві групи і працюють по двох колових схемах:

- коло для розвитку максимальної сили;
- коло на гіпертрофію м'язів. Додаткові вправи на контрольовану силу. Вибухові рухи концентричної фази, контрольовані рухи ексцентричної фази.

Під час виконання вправ необхідно перемикатися з верхньої на нижню частину тіла. Метою виконання даних вправ є покращення нейром'язової активації і синхронізації та збільшення ваги м'язів верхньої частини тіла.



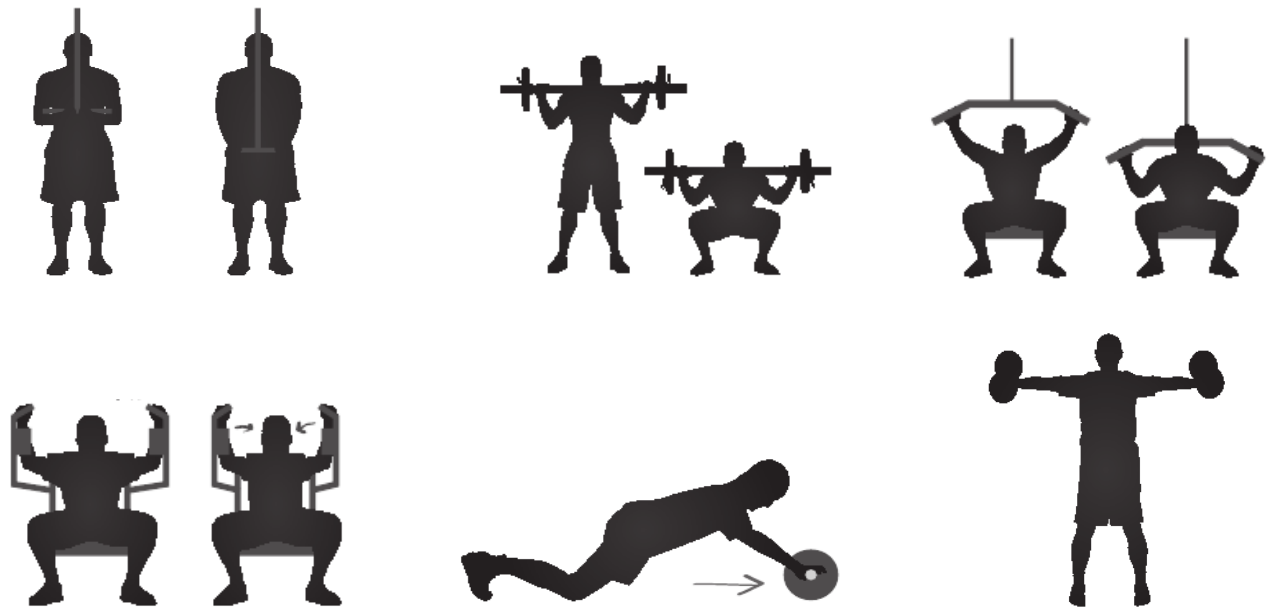
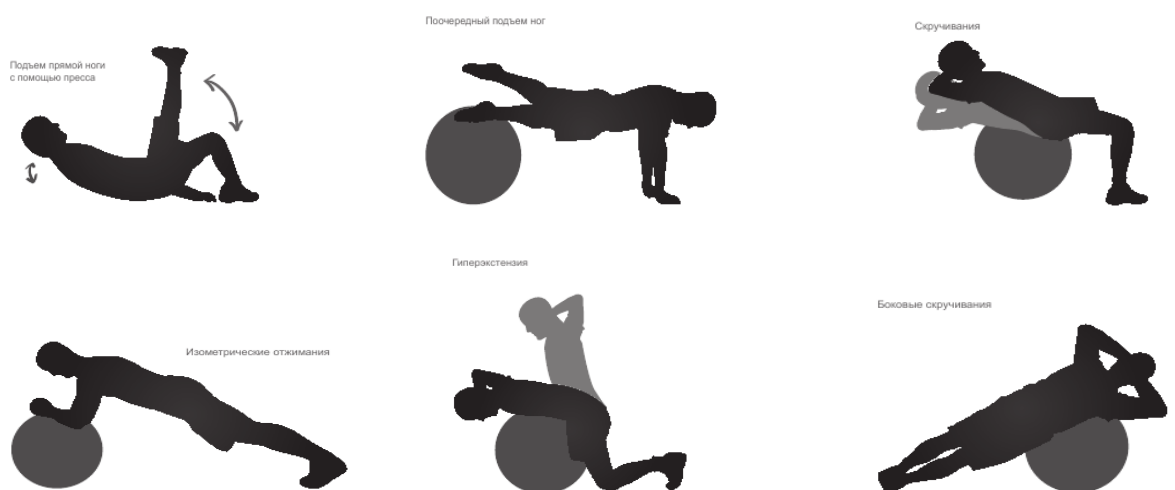


Рис. 10.1. Вправи на розвиток загальної сили в спортивній залі

2. Вправи з власною вагою (Рис. 10.2).

Використовуються мати і фітболи, час – 25 хвилин, гравці окремо працюють над нейром'язовим контролем у зоні попереку і тазу, виконуючи вправи повільно, точно та контрольовано, а також зберігаючи правильний ритм дихання. Вправи необхідно повторювати 12-15 разів або виконувати протягом певного часу (ізометричні вправи) включаючи 2 секунди на скорочення м'язів. Метою виконання таких вправ являється: покращення здатності гравців до збереження стабільності і не втрачання рівноваги.



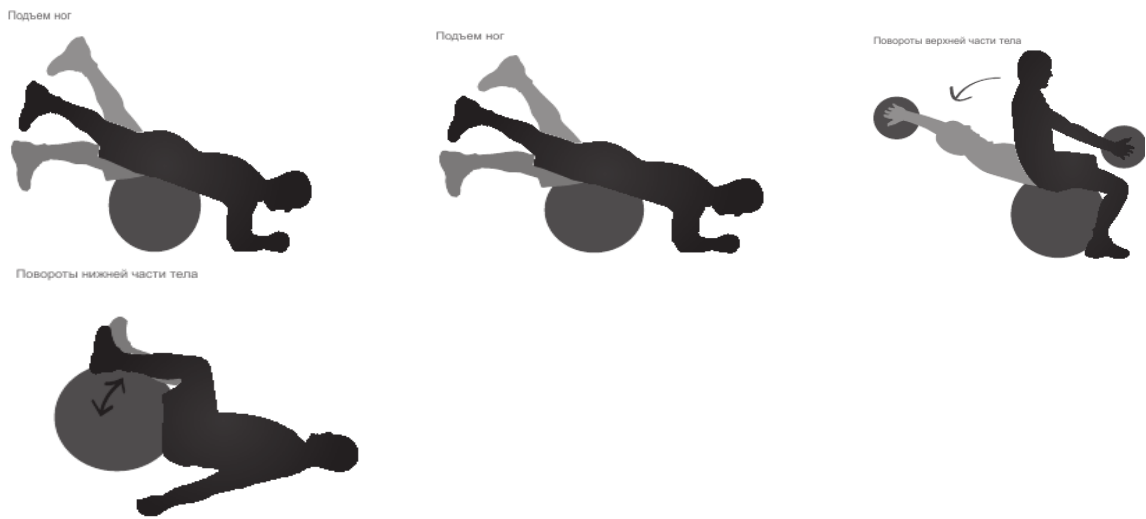


Рис. 10.2. Вправи на розвиток сили з власною вагою

3.Тренування спеціальної сили (Рис. 10.3)

Використовується площа 40х20 м, конуси, м'ячі, бар'єри, координаційна драбина для бігу, шести, 10-12 гравців плюс воротарі, час виконання – 5 сетів по 4 повторення в кожному (по 1 на групу м'язів) – всього 20 вправ. Кожний гравець працює за наступною схемою: 1. Вправа на квадрицепси (шість напівприсідів) 2. Потім, гравець виконує три вертикальні стрибки перед кожним переміщенням. 3. Ривок з максимальною швидкістю на 20-25 метрів. 4. Після того, як воротар вводить м'яч, гравець, що виконував ривок приймає м'яч і закінчує вправу виходом 1 на 1 з голкіпером у протилежних воротах. Мета виконання полягає у покращенні спеціальної сили через послідовність: загальна сила, цільова сила, спеціальна сила та покращенні швидкості переміщення без м'яча.

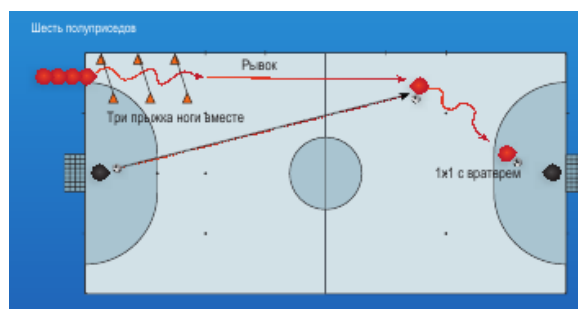


Рис. 10.3. Схема виконання вправи для розвитку спеціальної сили

4.6 Координація

Рухову координацію забезпечують навички, що в різній літературі називаються по-різному. Наприклад, іспанські дослідники називають ці навички прецептивно-моторними, а німецькі та італійські – координаційними.

Координаційні навички – це властивості, що пов'язані з розвитком, яких набуває дитина, коли вчиться регулювати та координувати власні рухи. Ці навички формуються діями, які виконує дитина для досягнення певного рівня координації.

Такий фактор, як баланс, відноситься до координаційних навичок, хоча більшість авторів зазначають, що систематизувати та описати ці фактори дуже важко. Координаційні навички – це дуже важливий чинник планування тренувань, як в індивідуальних так і в командних видах спорту. Розвивати ці навички можна з наймолодшого віку, але оптимальним вважається вік від шести до одинадцяти років. Робота над розвитком координаційних навичок повинна бути всебічною та багатофункціональною. Специфічні моторні дії мають особливу природу, оскільки вони є результатом так званого великого досвіду, що у свою чергу допомагає гравцям легко оволодіти технікою у командних видах спорту.

Виділяють декілька типів координаційних навичок:

- Здатність до орієнтування: вміння гравців визначати власну позицію і переміщення у просторі, а також позицію і переміщення об'єктів, що рухаються. Навички орієнтування використовуються для змінення положення тіла або об'єктів у просторі і часі. Наприклад: сальто у гімнастиці або напрямом польоту м'яча після удару у волейболі.
- Здатність до комбінування: це здатність координувати рухи рук і ніг та послідовність рухів з основними моторними навичками. Приклади: плавання вільним стилем або кидки зверху у гандболі.
- Здатність до розрізнення: уявляє собою дуже точну координацію, метою якої є розрізнення сил, що прикладені у конкретному русі. Техніка виконання руху така сама, але координоване виконання руху відрізняється. Приклади: короткі та довгі передачі, швидкі та повільні рухи.
- Здатність до балансу: здатність зберігати та відновлювати баланс в динамічних ситуаціях, що виникають у спорті. Приклади: обманні рухи.
- Здатність до ритму: тут мається на увазі зміни у часі та просторі межах руху, що виконуються з музикою або без неї. Приклади: біг з бар'єрами, розбіг перед стрибком, ритмічна гімнастика.
- Здатність до реакції: виконання коротких рухів у відповідь на зовнішні подразники (сигнали або різка зміна ситуації). Приклад: ухилення від ударів у боксі.

- Здатність до адаптації: здатність пристосовуватися до різноманітних ситуацій, які виникають у спорті, різко змінювати наміри на великій швидкості. Приклад: обманний рух замість удару по воротах.

4.7 Спритність

Спритність – характеристика розвитку рухових здібностей людини, можливість здійснювати складні дії швидко і правильно. У футзалі ця здатність складається з двох частин:

- здатність швидко оволодівати складними за координацією діями;
- здатність швидко перебудовувати свої дії відповідно до змін в ігрових умовах.

Спритність безпосередньо пов'язана з іншими фізичними якостями: швидкістю, гнучкістю і витривалістю. Для успішної гри гравець футзалу обов'язково повинен розвинути ці фізичні якості.

Успішний розвиток спритності передбачає чергування вправ – на правий та лівий бік і поступове збільшення складності тренувань разом з посиленням протидії в парних і групових вправах. Для вправ на розвиток спритності м'язи обов'язково повинні бути в тонусі, не рекомендується проводити тренування у стані втоми, тому що таке тренування не дасть достатнього ефекту для розвитку спритності гравця. Для підвищення чіткості м'язових відчуттів рекомендується ввести інтервали відпочинку, які допоможуть зробити тренування більш ефективним. Також рекомендується перед вправами провести розминку. Це допоможе організму налаштуватися на необхідний лад і вправи на розвиток спритності будуть більш ефективними.

Існує два типи спритності: загальна і спеціальна. Тренування загальної спритності потрібно для розширення кількості відомих рухових навичок, в той час як спеціальна спритність потрібна, щоб гравець навчився пристосовувати свої рухи до постійно мінливих ігрових умов.

Основні способи тренування загальної спритності:

- виконання знайомих дій у незнайомій обстановці. Гравець може тренуватися на іншому майданчику, з іншим газоном або іншим розташуванням знайомих перешкод. Вправа ефективна у тому випадку, якщо гравець регулярно тренується. В іншому випадку знайомі дії можуть виявитися недостатньо знайомими для успішного тренування;
- дзеркальне виконання вправ. Гравець виконує знайомі йому дії навпаки. Наприклад, якщо в класичній вправі потрібно повернутися направо, для тренування загальної спритності рекомендується повертатися наліво;
- акробатичні та гімнастичні вправи. Дуже ефективний метод тренування, що допомагає гравцеві футзалу розвинути загальну спритність;

- стрибки на батуті. Для успішного тренування обов'язково потрібно дотримуватися певних правил;
- рухливі і спортивні ігри;
- естафети;
- легкоатлетичні вправи. В останньому випадку допускається додавання елементів боротьби.

Крім загальної, тренувати потрібно і спеціальну спритність. У футзалі спеціальна спритність перевіряється не тільки в діях гравців з м'ячем, але і без нього. Ця характеристика розвивається на базі загальної спритності і накопичується через роки тренувань. Це важливо для розуміння методик вправ.

Спеціальну спритність розвиває:

- розширення рухових вправ;
- спільне тренування.

Однак, слід пам'ятати, що перенесення спритності з тренувань в змагальний процес – вельми обмежений процес. Якщо під час занять футболіст демонструє прекрасні навички ведення м'яча і показує геніальні фінти, це абсолютно не означає, що і на майданчику він покаже те ж саме. Часом трапляється прямо протилежне – футболіст виявляється абсолютно безпорадним навіть в елементарних ситуаціях. Тому, крім вивчення і розвитку спеціальної спритності потрібно тренувати навичку, яка допомагає переносити засвоєне знання і досвід із тренувань в ігрову дійсність. Таким чином, головне тренування футболіста – це імітаційна діяльність, яка навчить гравця знаходити вихід зі складних ситуацій, які можуть трапитися на полі.

У число таких вправ входять акробатичні, естафетні, а також поєднання описаних вище тренувальних засобів. Для воротарів можна збільшити кількість вправ на батуті.

Нижче представлений приблизний список вправ, за допомогою яких тренується спритність гравця у футзал:

- Рухливі ігри, естафети. Тренер може видавати індивідуальні рекомендації кожному гравцеві, доповнювати або модифікувати наявні вправи.
- Перекид вперед з упору присівши з поверненням в початкову точку. Існує модифікація: вихідне положення – ноги ширше плечей і взявшись руками за гомілки.
- Перекид назад з упору присівши. У разі необхідності та рекомендацій з боку тренера, вправа може бути покращена: додані махи назад або вихідне положення – стоячи.
- Колесо в парі. Футболісти тримають партнера за ноги і роблять парне колесо.
- Парний танець. Партнери мають присісти і тримати один одного за руки, одночасно виконуючи танок «козачок» з одночасними махами ніг.

- Вправа для трійки. Гравці стоять один навпроти одного. Середній гравець робить перекид назустріч партнеру, який перестрибує через нього і відразу ж робить перекид назустріч третьому. У цій вправі чергуються ролі.
- Стрибок і зіскок. Гравець виконує стрибок вгору-вперед на підвищення з обов'язковим відскоком у подальшому.
- Стрибок з упору присівши. Гравець, як і в минулий раз, виконує стрибок вгору-вперед, після чого прискорюється, оббігає змійкою п'ять стійок, кожна з яких розташована на відстані 2-х метрів одна від одної, після чого б'є головою по підвішеному м'ячу.
- Стрибки через партнера. Гравець повинен виконати стартове прискорення 5-6 метрів, перестрибнути через партнера, що присів, пролізти під наступним і сам зайняти необхідне положення, після чого присівши гравець встає, виконує прискорення і робить описане вище. Як і в деяких попередніх випадках, в цій вправі партнери чергують ролі.
- Кидок і зупинка. Футболіст відправляє м'яч вгору-вперед і відразу ж робить стрибок через гімнастичну лаву, після чого біжить і приймає м'яч подошвою.
- Ведення по лаві. Гравець веде м'яч по гімнастичній лаві. У разі необхідності та за бажанням тренера ця вправа може бути доповнена або змінена.
- Жонглювання м'ячем. Йдучи по гімнастичній лаві, гравець повинен жонглювати м'ячем головою.
- Жонглювання і перешкоди. Гравці роблять наступне: стрибають через три бар'єри, які стоять на однаковій відстані один від одного, ведуть м'яч на 12 метрів, після чого пролазять через три бар'єри і жонглюють м'яч ногами. Вправа і без того складна але може бути доповнена тренером для розвитку тієї чи іншої якості у конкретного гравця.
- Трійка. Гравці передають один одному м'яч низом по трикутнику. Після кожного удару необхідно зробити перекид вперед і два стрибка вгору.
- Біг по колу. Діаметр кола повинен становити 8 метрів. На шляху гравців встановлюють перешкоди – чотири набивних м'яча, через які треба перестрибнути, після чого зробити перекид вперед і відбити підйомом м'яч, що летить. М'яч подає партнер, що стоїть поруч.
- Парний перекид. Гравці виконують перекид вперед, після чого відразу ж роблять перекид назад, долають біжучи відстань у 8 метрів і відправляють м'яч у ціль. Тренер, в разі необхідності, може збільшувати або подовжувати відстань, яку треба подолати.
- Два м'ячі по трикутнику. Три гравця передають один одному м'яч по трикутнику. Напрямок може чергуватися: спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

- Жонгливання м'ячем. Гравці жонглиують м'яч ногами. Темп і спосіб можуть чергуватися: можна жонглиувати стоячи на одному місці, ходячи або біжучи.
- Жонгливання головою. Те ж саме, що і попередньому пункті, тільки на цей раз гравці жонглиують головою.
- Естафета з м'ячем. В залежності від завдань тренера, гравці ведуть м'яч по прямій, зигзагом або змійкою і т. ін.
- Четвірка. Складна і цікава вправа для колективного тренування. Перший приймає упор лежачи, другий також, але тримає ноги на плечах першого. Третій також приймає упор лежачи і тримає ноги на плечах другого. Четвертий бере третього за ноги. Потім вся четвірка робить рух на шляху до мети. Допускається елемент змагання. Тренер може влаштовувати змагання різних четвірок і нагороджувати тих, хто прийшов до мети раніше за інших.
- Передача м'яча. Гравці розділені на команди. Кожна команда шикується у ряд. Перший передає м'яч другому через верх, той передає третьому і так далі. Останній, отримавши м'яч, пробігає між гравцями змійкою. Перемагає команда, що зуміла першою зайняти вихідне положення.
- Розіграш м'яча. Ще одна командна гра. Футболісти діляться на команди. Розігруючий по черзі кидає м'яч. Приймаючий повинен кинути м'яч назад, а сам прийняти упор сидячи. Замикаючий повинен мінятися місцями з розігруючим. За бажанням тренера, ця вправа може бути доповнена або змінена. Зокрема, допускається відбивання м'яча головою.

Перераховані вище вправи для тренування спритності спрямовані на розвиток здібностей гравців у футзал. Вони перевірені часом, гравцями і тренерами. Незважаючи на це, тренерський склад в кожному окремому випадку може доповнювати або змінювати вправи відповідно до своїх побажань. Деякі приклади вже приведені у вправах, однак для тренера завжди залишається простір для творчості.

4.8 Відновлення

Період відновлення дуже важлива частина роботи у футзалі, тому що від них залежить кількість та якість тренувального процесу. Наприклад, об'єм та інтенсивність дій під час тренування залежать від рівня фізичної підготовки гравців, який є важливою частиною їхньої здатності до відновлення під час матчів та тренувань. Щоб тренуватися на високому рівні інтенсивності та виконувати великий обсяг роботи, гравці повинні мати дуже гарно розвинуті здатності до відновлення фосфагенів під час тренування. Це дозволить їм

працювати на високому рівні у межах інтенсивного тренінгу, що характерний для футзалу.

Існують два типи відновлення, пасивне та активне. Треба дуже уважно вибирати тип відновлення, щоб досягти бажаного результату.

Для активного відновлення після навантажень використовують наступні методи і засоби:

- Безперервний біг протягом 10-20 хв. за показника 50-60% максимального споживання кисню. Інший варіант, що може бути більш прийнятним – це статистичний велосипед. Справа в тому, що при педалюванні виконуються переважно концентричні рухи, які сприяють відновленню м'язів після матчів. Тим не менш, необхідно індивідуально підбирати вправи для кожного гравця, тому що такий тип роботи по-різному впливає на різних людей.
- Розтяжка: робота на гнучкість виконується як частина активного відновлення, щоб розслабити м'язи; не можна використовувати для активного відновлення методи динамічної розтяжки, тому що вони більш підходять для розминки.
- Вправи на релаксацію у парах також сприяють активному відновленню та припливу крові до тих частин тіла, які необхідно розслабити; це допомагає прискорити відновлення.

Пасивне відновлення – це період бездіяльності після навантажень і повернення організму до нормального стану.

- Сон є найбільш розповсюдженою формою пасивного відновлення. Для подолання наслідків фізичного, неврологічного та емоційного стресу, що виник внаслідок високо інтенсивного матчу або тренування достатньо від семи до дев'яти годин сну. Трапляється, що деякі гравці не можуть заснути після матчів, і відповідно, не отримують достатнього відпочинку. Для них існує альтернатива у вигляді післяобіднього сну на наступний день після матчу. Такий варіант має місце, за умови, що він не порушує звичайний режим сну гравця.

Також існують і інші методи пасивного та активного відновлення.

- Ерго-харчові методи відновлення:

1. Відновлення глікогену м'язів за рахунок споживання вуглеводів. Рівень глікогену у м'язах швидше за все відновлюється протягом перших 30 хвилин після тренування або матчу. Рекомендовано споживати 1 грам на кілограм ваги тіла, причому вуглеводи повинні мати високий глікемічний індекс.
2. Відновлення водно-сольового балансу можна досягти, якщо випити більший об'єм рідини, ніж той, що гравець витратив під час тренування

або матчу. Зазвичай це 150% від втрати ваги в двох або трьох порціях рідини з великим вмістом солі.

- Фізіотерапевтичні методи відновлення:

1. Лікування масажем: масаж після тренування або матчу; масаж із застосуванням льоду – також є ефективним засобом відновлення між тренуваннями.

2. Електротерапія: активне відновлення протягом 20 хвилин шляхом електростимуляції, в основному спрямоване на відновлення вибухової сили м'язів.

3. Водотерапія: Використання води при відновленні має багато переваг, таких як зниження жорсткості м'язів завдяки м'якому масажному ефекту гідростатичного тиску, зняття болю у м'язах шляхом підвищення температури і збільшення притоку крові у м'язи, а також зменшення пошкоджень м'язів після навантажень.

4. Кріотерапія: Ця терапія передбачає використання низьких температур, щоб прискорити відновлення після навантажень і досягти деяких інших терапевтичних цілей. Кріотерапія є дуже ефективним засобом при загоюванні мікротравм, що відбулися внаслідок високо інтенсивного тренування або матчу. Для досягнення позитивного ефекту необхідно зробити процедуру протягом 5-10 хвилин, яка призведе до зниження на 2-3 градуса температури глибоких м'язів.

5. Техніка гри у футзал

5.1 Основні положення технічного оснащення футзалістів

Техніка у футзалі об'єднує всі спеціальні прийоми, які виконуються гравцями з наміром досягнення цілей, поставлених перед ними. Загалом техніка у футзалі ділиться на дві основні категорії: техніка захисту і техніка нападу. Причому в обох техніках прийоми польових гравців розглядаються окремо від тих дій, які виконує воротар. Подальша класифікація передбачає поділ на техніку пересування (для обох категорій) і техніку володіння або оволодіння м'ячем (для нападу або захисту, відповідно). І вже у цих групах описуються конкретні прийоми і варіанти гри. Кожен з розглянутих в тій чи іншій техніці прийом має кілька різновидів виконання. Завдяки цьому структура руху найбільш широко розкривається і вивчається з урахуванням всіх окремих деталей.

Класифікацію технічних прийомів можна уявити у вигляді такої принципової ієрархії:

- ❖ розділ – техніка нападу;
 - група – володіння м'ячем;
 - прийом – удар по м'ячу;
 - спосіб – удар ногою;
 - різновид – удар зовнішньою частиною підйому стопи;
 - умови, необхідні для виконання прийому: удар наноситься після зупинки гравця на середній відстані до воріт.

Системно-структурний підхід дозволяє гранично детально проаналізувати варіанти виконання прийомів. У даній ситуації представлена система рухів, з якої можна взяти окремі рухи, що виконуються певними ланками тіла, наприклад, суглобами. Ці рухи виступають елементами системи технічних прийомів. Суміжні по застосуванню елементи об'єднуються в загальні підсистеми. Завдяки цьому проводиться фазовий аналіз, коли робота елементів класифікується по відношенню до основної або заключної фази. Завдяки фазовому аналізу визначається діапазон варіативності і стабільності, принципи взаємозв'язку фаз. Ця інформація допомагає створювати і допрацьовувати технічний арсенал гравців.

Саме володіння повним спектром технічних навичок і прийомів допомагає футболісту в процесі гри приймати правильні рішення і комбінувати прийоми для швидкого, точного і результативного виконання.

Показники відмінної технічної майстерності:

- володіння таким арсеналом прийомів і навичок, який дозволяє виконувати поставлені перед футболістом ігрові завдання, а також включає в себе кілька коронних прийомів захисту і нападу;
- ефективне і точне виконання розглянутих прийомів;
- стабільне виконання прийомів при втомі, ускладнених зовнішніх умовах, фізичному і психологічному стресі та інших чинниках, що заважають;
- впевнений контроль фаз технічного прийому з поправкою і оперативним реагуванням на ті рішення, які приймає або може прийняти протидіючий суперник;
- надійне виконання прийому від гри до гри, протягом багатоденних змагань без відхилення від стандартної ефективності (висока стабільність прийомів властива гравцям найвищого класу).

Незважаючи на хорошу вивченість питання, в сучасному спорті використані не всі можливості гри. Добре натренований організм має невичерпні координаційні та функціональні перспективи, що дозволяють удосконалювати і розробляти нові елементи технік захисту і нападу.

Техніка гри у футзал – це комплекс спеціальних прийомів. Вони служать для досягнення тієї чи іншої ігрової задачі. Кожен спортсмен повинен вміти використовувати власні технічні прийоми. У футзалі технічні прийоми розподіляються на два основних типи:

1. Технічні прийоми переміщення гравців.
2. Технічні прийоми володіння м'ячем.

Ігрова діяльність також ділиться на два основних типи:

1. Техніка гри польових гравців.
2. Техніка гри воротарів.

5.2. Техніка польових гравців

5.2.1 Технічні прийоми переміщення гравців

Розглянемо більш детально особливості техніки переміщень гравців у футзалі. Існує кілька прийомів, якими повинен оволодіти спортсмен: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти і захисна стійка. Так як футзал передбачає постійну зміну швидкості і напрямку руху, професійному гравцеві необхідно правильно поєднувати техніки руху. Також вивчення технік переміщення збільшує шанси футболіста вийти на відкриту позицію, де він може зробити необхідні прийоми з м'ячем. Правильні рухи допомагають швидко відірватися від суперника або утримувати опікуваного опонента протягом тривалого часу.

Навичка ходьби у футзалі частіше використовується у зв'язці з бігом. Гравці футзалу рідко ходять по майданчику. Використовуючи короткі паузи у грі, ходьба дозволяє змінювати позицію зі змінним темпом. Правильна техніка виконання передбачає рухи ногами, які мають бути напівзігнутими у колінах. Біг у футзалі використовується переважно для виходу на відкритий простір. Зазвичай передбачається рух по прямій лінії, але спортсмени повинні вміти прискорюватися у будь-якому напрямку і миттєво змінювати траєкторію бігу.

Біг у футзалі дещо відрізняється від легкоатлетичного. Стикаючись з підлогою, футболіст повинен ставати спочатку на п'яту, а потім перекочуватися на повну ступню. Для футзального бігу характерне раптове прискорення, яке вводить суперника у розгублення через несподівану зміну темпу руху. Такий ривок дозволяє швидко вийти на відкриту позицію, позбувшись опіки суперника. Також у футзалі, щоб ефективно пересуватися майданчиком, гравець повинен вміти бігати не тільки по прямій але і в інших напрямках: спиною вперед, приставним кроком, схресним кроком.

Навичка бігу спиною вперед корисна для захисників і використовується при закриванні воріт або під час відбору м'яча. Характерною рисою цього виду футзального пересування є подвійний крок.

Приставний крок використовується в якості підготовчої фази до подальшого маневру. Він виконується боком, обличчям вперед і спиною вперед. Положення вибирається залежно від тактики.

Схресний крок – прийом ефективний перед зміною напрямку бігу, після різкого повороту або під час ривку. Рідко використовується, як самостійна техніка, частіше доповнює інші способи переміщення по майданчику. При виконанні перехресного кроку, переміщення починається з тієї ноги, яка стоїть в напрямку руху. Нога ставиться на п'яту, потім перекочується на повну стопу, після чого до неї підтягується інша нога. Під час бігу гравець не повинен підстрибувати. Головне, щоб ноги не схрещувалися між собою, а всі рухи виконувалися плавно.

Стрибки у футзалі можуть виконуватися вперед, вгору і у боки. Вони використовуються як самостійні способи переміщення, так і в якості доповнення до інших технічних прийомів футзалу. Наприклад, за допомогою стрибка можна зупинити або вдарити по м'ячу. У грі також існують деякі хитрощі, для виконання яких потрібно вміти стрибати. Під час тренування слід відточувати усі 3 фази: поштовх, політ і приземлення. Відштовхуючись від підлоги однією ногою, футболіст злітає на максимальну висоту. Це відбувається завдяки упору опорної і маховому руху поштовхової ноги. Вага тіла при цьому переноситься у бік стрибку. Прийом часто використовується для ударів по м'ячу головою.

Поштовхи двома ногами притаманні стрибкам з місця. Гравець швидко присідає, після чого випрямляє ноги з направленим перенесенням тіла. Інерція задається помахом обох рук. Якщо такий стрибок виконується з розбігу, то спочатку робиться зупинка, і нога, що знаходиться позаду підтягується під час присідання до опорної. Важливо, щоб приземлення було м'яким. Гравець не повинен втрачати рівновагу. Для цього йому необхідно поставити ноги на ширені плечей і зігнути їх у колінах. Правильно виконане приземлення гарантує, що футболіст одразу ж включиться у гру. Довівши такий рух до автоматизму, можна вийти практично з будь-якого не вигідного становища.

Раптова зупинка є ще одним технічним прийомом футзалу, що дозволяє футболістові несподівано змінити напрямок руху. За допомогою цього прийому можна забезпечити собі вигідну позицію для виконання нового маневру. Зупинка починається з того, що гравець повинен злегка уповільнити біг. Слідом виконується широкий стопорний крок з перенесенням ваги тіла на опорну ногу. Важливо не забути зігнути ноги у колінах для амортизації. Така позиція дозволяє почати біг у будь-якому іншому напрямку.

Інший спосіб зупинитися – зробити невеликий стрибок на коротку дистанцію. Приземлення виконується на махову ногу або обидві ноги. Невелике згинання в колінних суглобах підвищить стійкість позиції.

Повороти під час руху у футзалі використовуються для швидкої зміни напрямку з мінімальною втратою швидкості. До того ж, цей прийом є частиною деяких маневрів з м'ячем: виконання ударів, фінтів і зупинок під час ведення. Поворот можна здійснювати на місці, зробивши кілька коротких кроків, або у русі, за допомогою виставленої вперед ноги. Новий напрямок задається нахилом тіла, а імпульс – поштовхом опорної ноги. При цьому стопа махової ноги повинна бути розверненою у той бік, куди нахилиється тулуб. Практично завжди,

після повороту йде прискорення. Інший спосіб виконати поворот – розвернутися під час стрибка. Рух має бути широким, але невисоким. Цей прийом ефективний під час бігу на високій швидкості. Спочатку робиться сильний поштовх у потрібному напрямку, після чого стопа махової ноги рухається у тому ж напрямку.

Ривки з різким гальмуванням і зміною напрямку бігу зустрічаються у футзалі дуже часто. Тому ноги футболіста починають працювати у поступливо-долаючому режимі. М'язи гравця вчаться швидше долати інерцію тіла, що призводить до скорочення часу амортизації під час «жорстких» зупинок.

Захисна стійка – ще один технічний прийом у футзалі без якого неможливе ефективне протистояння опонентів. Щоб прийняти захисну стійку, футболіст повинен поставити ноги на ширині плечей і злегка зігнути їх у колінах. Руки завжди знаходяться трохи нижче пояса. Це необхідно для збереження рівноваги. При цьому вага тіла розподіляється на обидві ноги, а спина залишається розслабленою. Увага гравця має бути зосереджена на рухах суперника, однак, периферійним зором слід контролювати ситуацію на майданчику. За правильної захисної стійки, спортсмен може почати рух у будь-якому напрямку і завжди має можливість стежити за переміщенням інших гравців.

Атакуючий та захисний крок – це різновид пересування у футзалі, що використовується для наближення до суперника та відбору м'яча. Пресинг може змусити опонента зробити невігідний пас і послабити атаку. Тому для ущільнення опіки використовується техніка «зближаючого кроку». Вона дозволяє зблизитися з атакуючим безпосередньо під час його руху, таким чином, щоб футболіст міг відбити удар по воротах або перехопити гостру передачу. «Відступаючий крок», навпаки, корисний в оборонній позиції. Якщо атакуючий веде м'яч з високою швидкістю, захисник може контролювати ситуацію і послаблювати темп атаки.

Приклади вправ для вдосконалення техніки пересування, зупинок і ведення м'яча:

1. Біг на місці у максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна на протязі 10сек. Повторити 3-4 рази.
2. Біг на короткі дистанції (10-30м) з різних положень: з високого та низького стартів, з положення лежачи на спині та животі. Повторити 4-5 разів.
3. Біг з різними зупинками по сигналу партнера.
4. Біг спиною вперед та приставними кроками на швидкість на дистанції 10, 15 та 20м.
5. Швидкий біг з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу.

5.2.2 Технічні прийоми володіння м'ячем

Технічні прийоми володіння м'ячем складаються з технічних навичок ведення м'яча або дриблінгу, прийому м'яча, відбору м'яча, ударів по м'ячу різними частинами тіла, обманних рухів та фінтів.

Ведення м'яча або дриблінг – це прийом у футзалі, що дозволяє гравцеві володіти м'ячем протягом тривалого часу. Ведення необхідне для передачі м'яча іншому гравцеві команди, що знаходиться в більш вигідному положенні. Також дриблінг застосовується в передгольових моментах або в якості супроводжуючого елемента при виході на виграшну позицію. У футзалі під дриблінгом мають на увазі володіння м'ячем двома ногами.

Виділяють такі технічні прийоми ведення:

- зовнішньою стороною підйому стопи;
- внутрішньою стороною підйому стопи;
- серединою підйому;
- внутрішньою частиною стопи;
- ділянкою носка стопи;
- підошвою.

Якісне володіння всіма прийомами дриблінгу допомагає гравцеві контролювати процес гри з користю для своєї команди, змінювати швидкість свого пересування в будь-який момент гри. Дриблінг – основний технічний прийом, якому приділяється велика увага на тренуваннях. Специфіка прийомів дриблінгу полягає у тому, що всі технічні прийоми ведення характеризуються дрібними поштовхами і ударами. Причому серія ударів спрямовується в нижню частину м'яча, що надає йому зворотньої траєкторії руху. Таке обертання дозволяє зберегти контроль над м'ячем.

Найбільш поширеними і популярними вважаються два види дриблінгу:

- ведення зовнішньою частиною підйому. Цей прийом дозволяє досить швидко пересуватися по майданчику по прямій або ж зігнутою траєкторією. Такий спосіб є ефективним при необхідності швидко перевести м'яч у певну зону;
- ведення підошвою. Найбільш надійний в плані контролю над м'ячем прийом, який залишає простір для маневру. Легкі ковзаючі рухи ногою, дозволяють швидко змінити траєкторію, як м'яча, так і власного напрямку.

В умовах великої концентрації гравців на малому просторі, що притаманно футзалу, вміння володіти таким прийомом вкрай необхідне. Однак для професійного гравця невід'ємним атрибутом є володіння всіма техніками і прийомами дриблінгу.

Дриблінг у футзалі має деякі особливості, тому що гра відбувається на критих майданчиках з синтетичним покриттям. Така поверхня створює специфічні умови для володіння м'ячем. Так допустима і безпечна відстань від гравця до м'яча при виконанні дриблінгу вважається 30-40 см. Зрозуміло, що при виході на відкритий і більш вільний простір цю відстань можна збільшити.

Ведучи м'яч, футболіст злегка нахилиє тулуб уперед. Така постава торса дозволяє захистити м'яч від зазіхань суперників, а також створює комфортні умови для швидкого маневру. Виконуючи дриблінг гравцеві не потрібно концентрувати всю свою увагу на м'ячі. Необхідно стежити за пересуваннями футболістів як своєї, так і чужої команди. Володіючи всіма прийомами дриблінгу обома ногами, футболіст зможе миттєво орієнтуватися на майданчику під час гри, різко змінювати свою траєкторію, обходити і перегравати суперників.

Прийом м'яча є дуже важливим технічним елементом футзалу. Щоб отримати контроль над м'ячем, у футзалі використовують різні прийоми. Незалежно від характеру рухів, для виконання даного завдання необхідно виконати поступливу дію певною частиною тіла. Одночасно з цим, групи м'язів у місці торкання м'яча повинні розслабитися. Також можна накрити його животом, стопою або гомілкою.

Гра у футзал ведеться на високих швидкостях, в зв'язку з цим гравцям рідко вдається повністю зупинити м'яч при прийомі. Як правило, під час гри виникають такі ситуації, під час яких футболістові необхідно відразу переводити м'яч у положення, зручне для здійснення пасу чи інших дій, спрямованих на розвиток атаки або запобігання взяття воріт.

Перш ніж почати вивчення технічних прийомів, що застосовуються у футзалі, необхідно спочатку оволодіти правилами зупинки м'ячів:

- тих, що котяться – стопою або підошвою ноги;
- тих, що летять – потрібною частиною тіла, в тому числі і головою.

Далі на черзі вивчення рухів, що дозволяють приймати м'яч у русі різними частинами тіла, в тому числі і під час стрибку. Важливо враховувати наступне: процес навчання прийомам повинен вестися одночасно з відпрацюванням технік удару і інших дій з м'ячем.

Найбільш поширеним методом обробки м'яча вважається зупинка внутрішньою частиною стопи. Даним методом легко оволодіти і він не вимагає особливих навичок. Виконавши такий прийом, футболіст може відразу передати м'яч партнеру або покотити його у певний бік. Для зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи необхідно перенести вагу тіла на опорну ногу, попередньо зігнувши її у коліні. А її носок при цьому повинен співпадати з напрямом руху м'яча. Другу стопу потрібно повернути під кутом 90 градусів і винести назустріч м'ячу, у момент торкання вона м'яко відводиться назад, поки не встане врівень з опорною ногою. Такий рух дозволяє погасити швидкість м'яча, що котиться. Аналогічним чином можна зупиняти м'яч, що летить низом.

Прийом м'яча, що котиться стопою можна поєднувати з його переведенням за спину. Під час виконання цього руху одночасно використовують обидві ноги: поки стопа, що приймає відводиться назад для погашення швидкості, гравець на носку опорної ноги робить розвертання на 180 градусів. Далі стопа, що приймала м'яч, перенаправляє його між ніг футболіста. При виконанні цієї дії тулуб має бути нахилений так, щоб закрити собою м'яч. Цією дією гравець досягає повного

контролю над м'ячем. Надалі футболіст може продовжити контролювати м'яч, віддаючи пас партнеру або спрямовуючи його у певний бік.

Прийом м'яча, що опускається внутрішньою стороною стопи, виконується наступним чином: опорна нога виставляється поряд з місцем де, як припускає футболіст, вдариться м'яч. Другу ногу слід відвести назад, даючи м'ячу приземлитися. П'ятка при цьому повинна знаходитися практично на майданчику, а носок потрібно розгорнути назовні. Як тільки м'яч приземлиться, його необхідно м'яко накрити внутрішньою стороною стопи.

Обробка м'яча, що летить на рівні стегна, виконується так само, як і його зупинка внутрішньою стороною стопи. Для цього необхідно зігнути в коліні опорну ногу. Друга виноситься трохи вперед і вгору так, щоб м'яч потрапив безпосередньо на внутрішню частину стопи. У момент торкання нога, що приймає м'яч починає рух назад, таким чином зменшуючи швидкість. Аналогічними рухами можна зупинити м'яч, який опускається зверху або летить на рівні живота. Якщо м'яч летить вище, то прийняти його внутрішньою стороною стопи вдається у стрибку. Зменшити швидкість у цей момент можна, якщо розслабити приймаючу ногу і відвести її назад, попередньо зігнувши її у коліні і у тазостегновому суглобі. Для приземлення використовується друга нога.

Зупинити м'яч подошвою можна у тому випадку, якщо він прямує у бік футболіста. Ногу для прийому слід зігнути у коліні і винести трохи вперед. Носок при цьому має бути злегка піднято, а п'яту - опущено до підлоги. Носок також необхідно поставити так, щоб він дивився у напрямку руху м'яча. При контакті з подошвою нога, що приймає м'яч відводиться назад. Таким чином вона притискає м'яч до підлоги, зупиняючи його. Тулуб у цей момент нахиляється уперед. Цей прийом часто використовується гравцями футзалу, тому що він дозволяє відразу перейти до обвідних дій або почати рух.

Прийом м'яча, що опускається подошвою здійснюється способом, подібним до того, як він зупиняється внутрішньою стороною стопи. Опорну ногу слід поставити трохи далі від того місця, де має приземлитися м'яч. Інша нога, попередньо зігнута у коліні, відводиться трохи вперед. У момент зіткнення м'яча з підлогою футболіст притискає його подошвою. Нога, що приймає м'яч при цьому повинна бути розслабленою.

Прийом м'яча, що опускається можна виконати середньою частиною підйому. Опорну ногу перед обробкою потрібно зігнути в коліні. Приймаючу ногу слід відвести вперед і вгору. Вона також повинна бути трохи зігнутою в коліні. Стопа у момент обробки відтягується у бік підлоги, а тулуб нахиляється назад. М'яч повинен опуститися або на середину підйому, або на носок. Нога при торканні різко, але м'яко рухається вниз, таким чином знижуючи швидкість.

Прийом м'яча, який в польоті опускається збоку від гравця, зовнішньою стороною стопи дозволяє футболістові відразу після обробки втекти від суперника. Для виконання цієї дії потрібно зігнути опорну ногу у коліні. Інша нога виноситься вперед і ставиться схресно по відношенню до опорної. Носок приймаючої стопи слід підняти вгору і розвернути назовні. У момент торкання

м'яча з підлогою футболіст притискає його зовнішньою стороною стопи, одночасно з цим розслабляючи передплесно. Щоб втекти у бік від суперника, гравець повинен нахилити тулуб у напрямку майбутнього руху.

Прийом м'яча, що котиться здійснюється, коли той рухається неподалік від футболіста або летить позаду (збоку). Ця дія дозволяє несподівано піти від суперника, тому необхідно приймати швидке рішення.

Прийом м'яча, що летить грудьми досить часто застосовується гравцями футзалу. Технічно він виконується однаково незалежно від висоти польоту м'яча і швидкості його руху. Готуючись до виконання даної дії гравець повинен зайняти положення, стоячи обличчям у напрямку польоту м'яча. Ноги слід розвести на ширині плечей. Футболіст подає груди трохи вперед. Ноги при цьому злегка згинаються у колінах. Безпосередньо перед торканням тулуб потрібно відвести назад, а руки і плечі - вперед. Якщо в цей момент почати рух тулубом навколо своєї вісі, то можна відразу перевести м'яч у бік і піти від суперника.

Прийом м'яча, що опускається грудьми виконується за рахунок руху тулубом, що амортизує швидкість польоту. Вагу тіла у момент торкання слід переносити на ногу, яка відведена назад. Такий технічний прийом можна здійснювати і у стрибку. При наближенні м'яча футболіст відштовхується від підлоги і злітає вгору. Рух тулубом назад виконується після досягнення максимальної точки польоту. Він завершується у той момент, коли футболіст приземлюється на майданчик. Хороший гравець також повинен вміти зупинити м'яч грудьми, перебуваючи у русі. Для виконання прийому необхідно прибрати груди назад, за рахунок чого знижується швидкість польоту.

Прийом м'яча, що летить головою вважається досить важким технічним прийомом. Його застосовують у футзалі рідко. Для виконання такого прийому необхідно широко розвести ноги, зігнути їх у колінах і відвести тулуб і голову назад. М'яч повинен торкнутися середини лоба. При правильному виконанні технічного прийому м'яч не відскакує убік, а падає поруч з гравцем. Коли м'яч летить прямо у голову, слід зайняти положення невеликого кроку і повернути голову у напрямку руху. Вагу тіла потрібно перенести на ногу, винесену вперед. У той же бік нахилиється тулуб і голова. Як тільки м'яч торкнеться середини лоба, гравець різко згинає ноги. Тулуб і голова у цей момент повинні рухатися назад і донизу, а вага тіла переноситься на ногу, відведену назад. Щоб відвести м'яч у бік, в момент дотику туди потрібно повернути голову.

Обробка м'яча, що летить на рівні стегна, здійснюється за умови розслаблених м'язів тулуба. Опорну ногу слід злегка зігнути у коліні. У цей момент вона повинна трохи пружинити. Опорна нога також згинається у коліні і піднімається вгору. Як тільки м'яч торкнувся стегна, її потрібно опустити вниз і відвести назад, за рахунок чого гаситься рух. Цей прийом у футзалі застосовується тоді, коли м'яч «навішується» на футболіста або відскакує від суперника. Кут нахилу стегна підбирається в залежності від траєкторії польоту м'яча.

Прийом м'яча животом виконується при відскоку від майданчика. Черевні м'язи в момент дотику повинні бути напружені. Верхню частину тулуба слід нахилити вперед, а руки розвести у боки, щоб вони не доторкнулися до м'яча.

Прийом м'яча гомілкою застосовується рідко. Виконується ця технічна дія у момент, коли м'яч відскакує від майданчику. Трохи піднявши гомілку, можна погасити рух м'яча. Опорна нога у момент дотику повинна бути трохи зігнута у коліні. Якщо гомілка накриває м'яч на манер даху, то вдається зупинити його, не перериваючи власного руху. Це дозволяє, не знижуючи швидкості, продовжити атаку. При прийомі м'яча гомілками гравцеві слід з'єднати обидві ноги і зігнути їх у колінах. Виконуючи дану технічну дію, футболіст повинен відірвати п'яти від майданчика і нахилити свій тулуб трохи вперед.

Відбір м'яча у футзалі – ще один технічний елемент футзалу, який потребує окремого вивчення. Гравець з футзалу повинен вміти правильно відбирати у суперника м'яч і використовувати його у грі. Для цього потрібно оволодіти відповідними техніками. Якщо член команди слабо володіє відповідними прийомами, домогтися серйозних результатів стає проблематично. Існує кілька основних моментів, під час яких найкраще робити відбір м'яча:

- У момент прийому м'яча суперником. Це дуже ефективний момент, оскільки відбір проводиться тоді, коли м'яч ще не належить супернику, і тому їм можна заволодіти.
- У момент дриблінгу.
- У момент удару по воротах або передачі м'яча партнеру. У першому випадку відбір м'яча перетворюється на одну з умов перемоги, у другому – м'яч на деякий час залишається без контролю з боку гравців, а це забезпечує відмінні умови для його відбору.

На практиці, відбір м'яча відбувається наступним чином: якщо гравець, що захищається помітив, що суперник відволікся або втратив контроль над м'ячем, то йому необхідно виконати ривок до спортивного снаряду. Для підвищення ефективності відбору потрібно тренувати увагу гравця. Спортсмен повинен вміти чітко оцінювати швидкість руху суперника, відстань до нього, можливість добігти і відібрати м'яч.

Залежно від взаємного розташування гравців відбір відбувається попереду, збоку або позаду-збоку. Оскільки правилами футзалу заборонені підкати і поштовхи, існує кілька основних способів відбору м'яча:

- стопою;
- вибиванням;
- перехопленням.

Щоб всі ці способи працювали, гравець, що захищається повинен володіти тренуваною увагою, бути спритним і мати хороший окомір. Остання якість необхідна, щоб вміти правильно оцінити відстань до суперника, а також оцінити власні можливості перехоплення м'яча.

Відбір стопою найчастіше відбувається під час спортивного двобою гравця, що захищається і гравця, що нападає. Щоб прийом успішно спрацював захисник має стати на шляху нападника, ударна нога відводиться назад. М'язи повинні бути напруженими, щоб у будь-який момент провести відбір м'яча.

Як тільки в ігровій ситуації виникає відповідний момент, захисник нахиляється уперед, нога виставляється в якості перешкоди перед м'ячем, а руки для підтримки рівноваги розводяться у боки. Такий відбір м'яча найбільш ефективний в разі спроби нападника провести прямий удар по воротах.

Щоб провести відбір вибиванням досить різкого випадку ногою, що б'є. Робити це можна спереду, ззаду, збоку-ззаду.

Відбір перехопленням відбувається у разі, якщо суперник вирішить зробити пас. У цьому випадку захисник прискорюється в напрямку м'яча і перехоплює спортивний снаряд будь-якою частиною тіла. Щоб таке перехоплення було ефективним спортсмен має тренувати стартову швидкість, увагу і хитрість. У футзалі треба вміти блефувати і приховувати від суперника власну стратегію, роблячи вигляд, що його намір зробити пас непомітний.

Удари у футзалі наносяться переважно різними частинами ноги та головою. Удари по м'ячу ногами є основними прийомами у футзальній техніці. Аналогічно з великим футболем, ці дії можуть виконуватися різними частинами стопи: зовнішньою, внутрішньою, підйомом, носком, підошвою і п'ятою. Інтенсивність ігрового процесу вимагає від гравців бути готовими до виконання ударів по м'ячу з найрізноманітніших положень і ситуацій: біжучи, стоячи на місці, в падінні або стрибку, під час повороту і т.д. Проте, в будь-якому випадку техніка нанесення удару складається з трьох стадій: попередньої, підготовчої та робочої. До попередньої стадії входять розбіг або рух у бік м'яча для зближення до ударної відстані. Підготовча – це постановка опорної ноги поруч з м'ячем і замах. Робоча – це безпосереднє нанесення удару.

Для футзалу характерний високий темп пресингу, постійний тиск гравців на суперника, тому часу на прийняття рішень і виконання прийомів завжди мало. Відповідно, сильно скорочується і час на проходження зазначених стадій. Разом з цим скорочується м'язове зусилля, необхідне для виконання прийому. Таким чином, футзальна техніка ударів має відмінні риси, які проявляються в залежності від динаміки м'ячів, що використовуються і ігрових ситуацій.

Навчання правильному виконанню ударів по м'ячу доцільно починати з більш сильної ноги у порядку від найпростіших прийомів до складних. Навчання того чи іншого удару методично повинно проходити в такій послідовності:

- Удар з місця по не рухомому снаряду. На цьому етапі акцент приділяється правильній постановці опорної ноги і руху ногою, що б'є.
- Удар по не рухомому м'ячу з розбігу. На цьому і наступному етапах арсенал гравця поповнюється навичками правильного проходження попередньої і підготовчої стадій удару у різних ігрових ситуаціях.
- Удар по м'ячу, що котиться або летить з місця, а потім - з розбігу.

Першочергову увагу в процесі навчання слід приділяти правильній техніці нанесення удару. Тільки після впевненого оволодіння нею слід переходити до розвитку сили і точності.

Вивчення техніки ударів по м'ячу слід починати з освоєння простого удару по статичному м'ячу з місця внутрішньою поверхнею стопи. Уміння бити внутрішньою стороною стопи вкрай важливо для футзалу, для виконання пасів на коротку і середню дистанцію, а також для пострілів по воротах суперника з малої відстані.

Удари підйомом за технікою поділяють в залежності від того, якою частиною підйому вони виконуються: зовнішньою, середньою або внутрішньою. В арсеналі гравця у футзал мають бути удари кожного з цих типів. Вони використовуються при передачі м'яча на середні та дальні дистанції, а також для ударів по воротах.

Удари внутрішньою стороною підйому використовуються гравцями футзалу для обстрілу воріт суперника, передач з флангів і пасів на різну відстань. Зовнішньою стороною підйому виконуються передачі іншим гравцям і постріли по воротах.

Удар носком входить до числа найбільш небезпечних і ефективних прийомів, які гравці використовують для взяття воріт суперника. Його перевага полягає у блискавичному виконанні, і він не вимагає великого розмаху. Завдяки цьому прийом став «коронною фішкою» багатьох футзальних зірок з Іспанії та Бразилії. Носок ноги, що б'є злегка відводиться вгору і спрямовується у самісінький центр м'яча. За іншими рухами і положенням техніка цього прийому повторює удар серединою підйому.

Удар п'ятою – це ще один непередбачуваний прийом, за допомогою якого багато гравців успішно застають зненацька своїх опонентів. Для його виконання потрібно поставити опорну ногу збоку або трохи попереду м'яча, а іншою провести над снарядом, замахуючись, і різко смикнути назад, вдаривши по центру м'яча. Нога у цей момент має бути напруженою, а її стопа розташовується у площині, що паралельна до підлоги. У більшості випадків п'ятою по м'ячу б'ють, щоб перевести його на партнера, який відкривається позаду. Зрідка виникають ситуації, коли у гравців виходить обстрілювати п'ятою ворота команди-суперника.

Схресний удар п'ятою - один із варіантів вищеописаного прийому. Він відрізняється тим, що футболіст ставить опорну ногу з протилежного боку від м'яча, а ногу, що б'є після розмаху – різко зхресним рухом відводить назад для сильного поштовху по центру снаряду.

Удар п'ятою опорної ноги – хитрий і несподіваний прийом, при якому нога проводиться над снарядом і ставиться перед ним. У момент відриву її від майданчика відбувається поштовх у напрямку назад-вгору.

Відкат м'яча подошвою - більш популярний прийом, що поєднує у собі не тільки несподіванку але й ефектність. Він дозволяє швидко і несподівано віддати м'яч товаришеві по команді, який знаходиться за спиною. Для виконання

передачі опорна нога ставиться попереду м'яча, а нога, що б'є – над ним. Легким рухом гомілки снаряд прокочується вперед і донизу, а потім нога різко відкидається назад, б'ючи у центр м'яча.

Різані удари займають важливе місце в ігровій техніці багатьох гравців у футзал. Після їх виконання м'яч починає обертатися, завдяки чому він отримує дугоподібну траєкторію. Даний прийом виконується підйомом, як зовнішньою його частиною, так і внутрішньою.

Для нанесення різаного удару внутрішньою стороною підйому, гравець вчиняє дії аналогічні простому удару цією частиною стопи. Різниця полягає лише у тому, що точка дотику ноги і м'яча розташовується не у центрі, а збоку (з дальнього від опорної ноги боку снаряда). Перед гравцем стоїть завдання навчитися надавати м'ячу не тільки хорошу швидкість і точний напрямок але і обертання. Для цього стопа має поверхнево проходити по ньому. Чим інтенсивніше обертання буде надано снаряду, тим більше буде дуга його польоту. Коли виконується різаний удар зовнішньою стороною підйому, стопа ноги, що б'є, в міру зближення з м'ячем вивертається носком у напрямку опорної ноги. Точка дотику стопи і м'яча також розташовується не в середині снаряда. Бити треба по ближньому до опорної ноги боку. При виконанні прийому, спочатку з м'ячем контактує ближня до носку частина підйому, потім нога продовжує рух і снаряд починає котитися по підйому. Це і надає йому обертання, яке зберігається після відриву від стопи. Аналогічно, розмір дуги, яку описує м'яч в польоті, залежить від того, з якою силою він обертається навколо своєї осі.

Удар-кидок – один з характерних, так званих фірмових, прийомів, що широко поширені у футзалі. Його застосовують для виконання несподіваних для суперника пострілів по воротах і передач партнерам на відстань 6-15 метрів.

Особливість цього прийому криється у непередбачуваності і швидкості виконання. Його роблять з місця. Нога, що виконує кидок, згинається у коліні і виконує підчіплюючу дію стопою. Після цього маховий рух необхідної сили перекидає його в потрібному напрямку. Після відриву снаряда від стопи здійснюється проведення з витягнутим вперед носком.

Найважчими прийомами футзальної техніки визнаються удари по м'ячу, який летить у повітрі. Складність цих ударів полягає у тому, що швидкість снаряда у повітрі майже завжди вище, ніж тоді, коли він котиться по майданчику. Крім того, в польоті м'яч має нестабільне становище у трьох вимірах. Таким чином, перед гравцем виникає дуже серйозне завдання з передбачення ділянки, в якій стопа зустрінеться з м'ячем. І крім того, необхідно не тільки влучити по ньому, але і надати потрібного напрямку, можливо – із обертанням. Що стосується ударів по м'ячах, які летять низько або падають вертикально униз, то їх здійснювати дещо легше, так як техніка виконання багато в чому аналогічна тій, що потрібна для удару серединою, зовнішньою або внутрішньою стороною підйому по не рухомому снаряду або снаряду, що котиться.

Крім перерахованих прийомів для роботи з м'ячем, що летить гравці футзалу виконують технічно більш складні маневри, до яких відносяться **бічні**

удари з льоту. Їх виконання ускладнене тим, що гравцеві необхідно одночасно стояти на одній нозі і трохи відхилитися від м'яча для розмаху іншою ногою, піднятою у повітря. Бічний удар з льоту виконується наступним чином. Потрібно розвернути опорну ногу, щоб її носок «дивився» у напрямку удару, тулуб слід відхилити від опорної ноги убік, вільна нога замахується убік і вгору таким чином, щоб середина підйому зіткнулася з центром м'яча. Удар виконується сильним маховим рухом з можливим розгинанням колінного суглоба (якщо нога була зігнута). При дотриманні технічних рекомендацій такий удар виходить дуже сильним і точним.

Удар через голову «ножицями» по м'ячу, який знаходиться над гравцем. Це один з найшвидших, несподіваних і красивих прийомів, які виконуються у футзалі. Виконується він рідко, по-перше, тому що вимагає особливої підготовки і координації від виконавця, а по-друге, тому що відповідні для удару «ножицями» ситуації виникають нечасто. Базова техніка виконання полягає у тому, що перед моментом, коли м'яч знаходиться на рівні або трохи вище голови гравця, що знаходиться спиною до мети, він подає тулуб назад, опорна нога в цей час згинається у коліні, а ударна - різким махом піднімається вгору для нанесення удару по м'ячу. Стопа повинна стикуватися з м'ячем серединою підйому в найвищій точці підйому ноги. Гравець має приземлитися на руки, але не на прямі. Завдання рук – пом'якшити падіння. В процесі приземлення вага тіла переноситься на руки, а потім – на спину. Рекомендується розслабитися і продовжити рух тіла перекатом через плече, щоб не отримати травму зап'ястя. Уміння виконувати такий прийом у стрибку робить його в рази ефектніше, переводячи у розряд акробатичних трюків. Гравці, яким вдається успішне виконання удару через себе, приречені на любов публіки.

Нерідкими у футзалі є **удари з полульоту.** Як правило, їх наносять зовнішньою стороною або серединою підйому по м'ячу, який знаходиться на невеликій висоті після відскоку від підлоги. Гравець, який має намір пробити по такому снаряду, повинен у момент, коли м'яч стикається з майданчиком, поставити поруч з ним одну ногу, а другу – відвести назад, зігнувши у коліні. Швидкість і маховий рух ударної ноги підбираються виконавцем прийому так, щоб у момент дотику стопи гомілка перебувала у вертикальному положенні, а носок був витягнутий донизу. Удари з полульоту при правильному виконанні виходять дуже сильними і разючими.

Удари головою у футзалі застосовується набагато рідше, ніж у класичному футболі. Проте, статистика останніх років говорить, що гра головою набуває популярності у грі команд різного рівня. На початкових етапах навчання рекомендується виконувати вправи на підвісних і полегшених м'ячах. Головне, щоб гравці-початківці оволоділи вмінням надавати м'ячу певну швидкість і напрямок польоту, а не просто навмання підставляли під летючий снаряд голову. Під час удару з м'ячем контактує потилична, лобова або бічна сторона голови, а сам футболіст може перебувати у стрибку, кидку «рибкою» або в опорній позиції.

Удар з опорної позиції серединою лобової частини. Для виконання прийому ноги повинні бути розведені на ширині плечей, причому одну з них треба винести уперед. Перед контактом зі снарядом гравець відводить тулуб назад і згинає ноги у передплеснах і колінах. Спинні м'язи мають бути напруженими. Для нанесення удару гравець подає вперед тулуб і робить головою різкий рух, схожий на кивок, спрямований у центр м'яча. Завдяки великій площині контакту і візуальному контролю прийомом оволодівають швидко і удари наносяться з великою точністю. Крім того, м'яч добре скеровується за рахунок того, що на ударний момент працює не тільки голова, а й м'язи шиї, спини і весь тулуб. Сила удару залежить від напруги спинних і шийних м'язів, амплітуди замаху і початкової швидкості польоту м'яча. Даний прийом також підходить для передачі м'яча головою у бік. Для цього потрібно в момент удару подати голову і тулуб в напрямку передбачуваного польоту м'яча.

Удар в стрибку середньою частиною лоба. Для виконання прийому можна відштовхуватися від майданчика, як однією, так і обома ногами, з розбігу або стоячи на місці. Гравець відхиляє перед ударом тулуб і голову назад, а в потрібний момент подає тулуб вперед і «киває» головою, надаючи снаряду силу і подальший напрямок. Бажано, щоб зіткнення м'яча і середини лоба відбувалося в найвищій точці стрибка. Гравець при цьому повинен візуально стежити за снарядом і бути готовим до приземлення на носочки. Щоб приземлення було більш плавним і м'яким, потрібно трохи зігнути ноги в колінах і присісти. Описаний прийом дуже небезпечний і дієвий у багатьох ігрових моментах, однак він вимагає вкрай високої точності і координації від виконавця.

Удар боком голови гравець футзалу може виконувати, і маючи опору під ногами, і перебуваючи у повітрі. В цей момент йому необхідно виставити у бік ногу, яка знаходиться далі від м'яча, злегка зігнути у коліні і перекласти на неї центр ваги. Голова повинна спрямуватись назустріч м'ячу, що летить. На початку ударного руху працюють м'язи ніг, шиї і тулуба. При завершенні ударного руху гравець нахиляє тулуб у той бік, куди летить м'яч після удару, і переносить центр ваги на іншу ногу. При здійсненні удару у стрибку в момент підняття в повітря потрібно відвести тіло у бік від напрямку удару, а потім зробити короткий і різкий ударний рух головою.

Удар потилицею зустрічається у футзалі рідко, найчастіше, коли у гравця не виходить дістатися до м'яча лобовою або бічною частиною голови. Прийом підходить для скидання снаряда на партнера, що знаходиться за спиною, а також для перенаправлення його у більш спокійну зону для розрядження ситуації біля воріт. Техніка виконання проста: гравець спочатку висуває тулуб і голову вперед, а у потрібний момент вирівнюється і киває назад.

Удар головою у падінні – ще один ефективний прийом. Виконується, коли м'яч пролітає на невеликій висоті перед гравцем але той не може дістатися до снаряду будь-яким іншим способом. Для виконання прийому гравець розбігається або відштовхується від майданчика однією або двома ногами для кидку вперед. Тіло гравця має бути паралельним поверхні майданчика. Руки

рекомендується зігнути у ліктях. В ідеалі удар повинен бути виконаний лобовою частиною і потрапити точно по центру м'яча. Так само як і з іншими прийомами, поворот голови у той чи інший бік дозволяє задати напрямок польоту м'яча поворотом голови або ударом у бічну частину. Після здійснення удару гравець падає на підлогу, пом'якшуючи приземлення зігнутими в ліктях руками і долонями, й продовжує рух перекатом на груди.

Фінти та обманні рухи є невід'ємною частиною футзальної техніки. У футзалі передбачено цілу групу прийомів, що розраховані на обман опонента. Такі рухи дозволяють пробитися через захист команди-суперника, вийти на більш збалансовану позицію для початку гострої атаки або посилити власну оборону.

Фінт виконується всім тілом, а не тільки ногами. Він складається з двох частин: обманного маневру і реального руху.

Щоб хитрість спрацювала напевно, її слід виконувати трохи повільніше. Так, суперник зуміє розгледіти помилковий рух і почне реагувати на нього. У свою чергу, істинний ривок необхідно робити блискавично, щоб опонент не встиг зреагувати на нього.

Обманні рухи будуються навколо різних прийомів з м'ячем: відскок убік, підбір, пропуск передачі іншому партнеру і поєднання цих технік. Розглянемо техніку виконання таких обманних рухів.

1. Обман відходом убік. При виконанні цього фінта, футболіст різко змінює напрямок руху, залишаючи суперника у подиві. Спочатку демонструється намір повести м'яч в конкретному напрямку. Суперник спробує перекрити дорогу у передбачуваній зоні. Після його реакції, несподівано змінюється напрямок руху на протилежний.

Щоб фінт був вдалий, необхідно рухатися на напівзігнутих ногах. Завдяки широкій амплітуді руху, вдається розтягнути зону маневрування, змусивши сторону, що захищається більше пересуватися.

2. Обман підбором м'яча внутрішньою частиною підйому. Цей фінт корисний проти захисників, які швидко біжать назустріч. Спочатку необхідно спертися на одну ногу, як тільки суперник наблизиться, перенести на неї вагу тіла. Внутрішньою частиною підйому іншої ноги, швидко підібрати м'яч під себе, до опорної ноги. Потім обійти суперника і продовжити рух. Якщо зближення відбувається повільно, необхідно виконати обманний рух: нахилити верхню частиною тіла і зробити вигляд, ніби м'яч забирається у цьому ж напрямку. Коли захисник кинеться навперейми, слід повернутися у початкове положення і відвести м'яч протилежною ногою.

3. Обман помилковим замахом на удар. Прийом ефективний при зближенні з одним або декількома суперниками. Техніка виконання: «робочою» ногою робиться захват; повіривши, що зараз піде удар по воротах або передача партнеру, суперник намагається стати перекриваючи передбачувану траєкторію м'яча; замість удару виконується раптовий ривок з подальшим обходом

опонента. Залежно від ігрової ситуації, напрямок ривка може бути різним: праворуч, ліворуч, вперед.

4. Обман помилковим замахом з розвертанням. Цей прийом використовується, якщо на шляху стоїть гравець, якого неможливо обійти, кращий варіант – розвернутися на 180° обманним рухом і змінити вектор атаки. При зближенні опорна нога ставиться збоку від м'яча на позицію для удару, після чого робиться помилковий захват. Нога, що б'є проходить повз м'яч і ставиться попереду, стопою всередину. Центр ваги переноситься у бік м'яча. М'яч відкочується назад підшвою або внутрішньою стороною стопи. Виконується розворот на 180° і відхід від суперника.

Фінт часто використовується, коли атаку зустрічає щільна оборона. Розвертання дає час послабити пресинг, повернутися трохи назад і почати нову атаку, зберігши ініціативу.

5. Обман переступанням через м'яч. Ця техніка використовується, коли атакуючий веде м'яч по дузі, використовуючи підшву ноги. Всіма діями, футболіст висловлює намір обійти суперника з якоїсь конкретної сторони (наприклад, справа). У момент безпосереднього зближення, атакуючий проносить ліву ногу над м'ячем і розвертається на 90° . Зовнішньою частиною підйому цієї ж ноги м'яч підправляється собі на хід. Щоб фінт був більш результативним, необхідно завершити його кількома стрімкими ривками.

6. Обман помилковим випадом у бік. Такий прийом допомагає швидко позбутися щільної опіки. Використовуючи мову тіла, показується намір обійти опонента, припустимо, справа. Порівнявшись з візаві, протилежною ногою (лівою) робиться випад праворуч і вперед. Противник спробує перешкодити шлях, перемістившись у цьому ж напрямку. Несподіваним рухом лівої ноги виконується широкий крок вліво. Цією ж ногою, м'яч відразу ж відправляється повз суперника ліворуч-вперед. Щоб фінт вдався, необхідно починати обманний рух на відстані близько 2-х метрів до точки зближення.

7. Обман схресним перенесенням ноги через м'яч і помилковий випад. Цей прийом допоможе, коли суперник пресингує зі спини. Вибирається напрямок для помилкового маневру і демонструється намір піти у цей же бік (скажімо, вправо). Виконується розвертання тіла в цьому ж напрямку. Одночасно проноситься протилежна (ліва) нога схрестно над м'ячем, з подальшим випадом вправо. Обманний рух закриває м'яч, тому опонент реагує на рух ніг і робить такий же випад. Атакуючий різко розвертається вліво і підбирає м'яч. Підбір м'яча рекомендується робити зовнішньою частиною підйому ноги.

8. Маневр із зупинкою м'яча підшвою. Існує дві техніки виконання цього фінта: в одному випадку наступають на м'яч, в іншому – ні. Рухаючись паралельно з переслідувачем, в певний момент потрібно різко зупинитися. Зупинка виконується ногою, що віддалена від суперника. Нею ж потрібно наступити на м'яч. Користуючись тим, що суперник за інерцією пробіжить трохи далі, цією ж ногою м'яч переводиться за спину опонента.

Зазвичай, дезорієнтації суперника вистачає, щоб відірватися від нього. Однак, якщо захисник не зреагував на фінт і зупинився вчасно, атакуючий повинен негайно покотити м'яч трохи вперед легким ударом і зробити ривок навздогін.

У ситуації, коли суперник біжить не паралельно, а назустріч, слід зупинити м'яч, притиснувши його ногою, приблизно за 2 метри до точки перетину. Якщо хитрість спрацювала і опонент збитий з пантелику, потрібно завести м'яч ногою, що б'є за стопу і проштовхнути його собі на хід.

Альтернативний варіант – після зупинки м'яча подошвою, підкотити його трохи на себе і таким же ударом проштовхнути уперед. Разом з ударом виконується ривок повз суперника.

Інший спосіб приспати пильність опікуна – показати відсутність агресивних намірів. Для цього досить зробити кілька відскоків назад, утримуючи м'яч подошвою однієї ноги і стрибаючи на інший. Як тільки захисник розслабиться, його буде легко позбутися енергійним ривком.

Якщо ж гравець іншої команди біжить навперейми, можна зупинити м'яч подошвою, підкотити його під себе і коли суперник за інерцією пробіжить повз, ривком продовжити свою атаку.

Зупинка м'яча – практично універсальний фінт з масою варіацій. Він також підходить, коли потрібно прийняти передачу з не вигідної позиції. Припустимо, футболіст команди-суперника стоїть збоку і готується вибити м'яч з-під ніг атакуючого, як тільки той прийме пас. Приймаючи таку передачу, потрібно спертися на одну ногу (ближню до суперника), а іншу вивести назустріч м'ячу. Якщо ж опікун вирішить атакувати і спробує зайти з іншого боку, досить пропустити м'яч під собою без зупинки, розвернутися на 180° і прискоритися навздогін м'ячу.

9. Обман хибним ударом головою. Захищаючись, футболісти спостерігають не тільки за рухом ніг атакуючого, але і за всім його тілом. Цим можна скористатися і спробувати обдурити свого опікуна хибним ударом головою по м'ячу. Після передачі відхилитися назад, ніби готуючись до удару головою. Суперник зреагує на замахи і зупиниться в очікуванні удару. Він може стояти навпроти, збоку або переміститися в очікуваному напрямку для перехоплення. Замість того, щоб бити по м'ячу головою, потрібно прийняти його грудьми і продовжити атаку.

Ефективність прийому полягає у тому, що прийом м'яча грудьми передбачає 3 напрямки для переводу: праворуч, ліворуч і назад. Якщо нікого з партнерів не буде поруч, можна пропустити м'яч далі, розвернутися на 180° і повести самостійно.

10. Фінт з проведенням м'яча подошвою. Іноді, м'яч виконує роль приманки. Такі ситуації часто відбуваються поруч з воротами. Рухаючись уздовж лінії воріт, утримуючи м'яч ближньою ногою, суперника виманюють на атаку. Як тільки захисник (або воротар) спробує зробити ривок, м'яч відкочується подошвою назад. Зробивши миттєве розвертання на 90°, атакуючий опиняється

обличчям до воріт, а м'яч падає на внутрішню сторону стопи. З цієї позиції можна проштовхнути м'яч повз захисників, ближче до воріт, або нанести удар.

11. Хитрість з **прокиданням м'яча повз опонента**. Коли оборона ганяється за м'ячем, за спинами футболістів часто утворюється порожній простір. Атакуючий може скористатися цією вигідною позицією, якщо йому вдасться виконати фінт з прокиданням. Техніка проста: після зближення з противником, м'яч прокидається справа, поки сам гравець пробігає зліва (або навпаки). В якості альтернативи можна спробувати прокинути м'яч захиснику між ніг.

Приклади вправ для:

➤ володіння футбольним м'ячем

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20, 30м. Повторити 3-4 рази.
2. Удар по м'ячу з рук, потім прискорення за м'ячем та ведення м'яча з поверненням на вихідну позицію. Повторити 3-4 рази.
3. Жонгливання м'ячем. Різними способами.
4. Передачі м'яча партнеру на місці та в русі.
5. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи, з місця та в русі.
6. Гра в стіну. Стати в 5-6 кроках від стінки. Виконати 20-25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім те саме з розбігу.

➤ обманних рухів:

1. Без м'яча:
 - а) після повільного бігу зробити різке прискорення вправо, вліво або вперед.
 - б) після швидкого бігу раптово зупинитися і знову зробити прискорення, але в іншому напрямку.
 - в) біг між перешкодами (деревами, фішками, барерами), кожного разу змінюючи напрямок руху.
2. З м'ячем:
 - а) «обманний замах на удар». Вести м'яч прямо на суперника, за 2-3 кроки до нього зробити обманний замах в одну сторону, а потім швидким рухом в протилежну сторону.
 - б) «Прокид м'яча». Наближаючись до суперника, прокинути м'яч повз нього справа, та оббігти зліва.

➤ відбіру м'яча:

1. «Вибий м'яч». Намагатися вибити м'яча в партнера, який рухається назустріч.
2. «Зіграти на випередження». Один з гравців робить удар в стінку з 6-7 м. Завдання другого підхопити м'яч після відскоку та заволодіти ним.
3. «Гра в квадрат». Чотири гравці стають по кутах майданчика та передають один одному м'яч в одне або два торкання. Два гравці в центрі квадрату намагаються заволодіти м'ячем.

➤ зупинки м'яча

1. «Вдар та зупини!». З 5-ти кроків спрямуйте м'яч в стінку «щічкою», та зупиніть його після відскоку. Зробіть по 20 зупинок правою та лівою ногою.

2. «Зупини та передай». Станьте з партнером в 6-ти кроках один від одного. Тренуйте разом удар «щіткою» та зупинку тим самим засобом.
 - **удосконалення техніки передач м'яча партнеру ногою, різними способами:**
 1. «Квадрат». 4 гравці стають по кутах «квадрату», та передають м'яч один одному в 1-2 торкання. 1-2 гравцям намагаються заволодіти м'ячем. Заволодівши м'ячем, міняються місцями з тим в кого м'яч забрали
 2. «М'яч в колі». На майданчику малюється коло діаметром 16-20 кроків. Один з гравців стає в центрі кола. Решта гравців стає по колу на однаковій відстані один від другого. Гравець, який стоїть в центрі кола по черзі передає м'яч кожному партнерові зі зворотною передачею в центр. Після 15-20 передач вони міняються місцями.
 3. «Найвлучніший» – поставити пластикову стійку, та позмагатися з партнерами, хто більше разів влучить в неї з відстані 8-9 кроків. Кожний учасник робить по 10 ударів правою та лівою ногою
 4. «Влучна передача». Встати з партнером один напроти одного на відстані 7-9 кроків. Почерзі передавати м'яч один одному, щоб він м'яко підкочувався в ноги партнеру.
 - **вивчення техніки обведення суперника:**
 1. «Ведення м'яча між перешкодами». Ставлять пластикові стовпчики в кількості 5-6 штук. По черзі гравці, з інтервалом 5м обводять стовпчики.
 2. «Гра в стінку». Робиться пас нападаючому, який стоїть в центрі ігрового майданчику, та в одне торкання відповідь на лівий чи правий фланг, після чого ривок захисника по флангу з відповіддю нападаючому, який рухається по центру, в напрямку воріт. Удар по воротах в одне торкання.
 3. «Випад у бік». Вести м'яч назустріч партнеру. За 2-3 кроки від нього зробити випад вправо, показуючи мінливий напрямок руху, направляючи м'яч зовнішньою стороною стопи лівої ноги повз м'яч і продовжити ведення м'яча.
 4. «Залишити м'яч партнеру». Один гравець веде м'яч і за 2-3 метри від суперника раптово залишає його партнеру, який біжить за ним, та сам робить ривок далі, заманюючи за собою суперника. Партнер підбирає м'яч і виконує удар по воротах.
 - **удосконалення техніки ударів по воротах:**
 1. Удари в стінку – з відстані 9-10 кроків. Відпрацювання ударів різними способами.
 2. Удари по воротах після ведення та обведення перешкод з відстані 9-10 кроків.
 3. Удари по воротах після флангових передач в два та одне торкання.
 4. Удари по воротах головою, після флангових передач.

5.3 Техніка гри воротаря

Розвиток футболу змушує пред'являти воротарям більш високі вимоги. Постійні зміни ігрової ситуації вимагають від гравця вміння оперативно реагувати на нові виклики, змінювати тактику поведінки на футбольному майданчику. Для цього воротар повинен не тільки знати різні технічні прийоми, але і вміти їх вчасно змінювати. При цьому недостатньо знати тільки ті технічні прийоми, які використовуються у сучасних іграх. Бажано також знати ті, які використовували зірки футболу раніше.

Щоб успішно виконувати ці технічні прийоми, воротареві обов'язково потрібне тренування, яке полягає в удосконаленні характеристик тіла і уваги. Кожен захисник повинен блискавично оцінювати ситуацію, робити висновок про те, як найкраще діяти в поточній ігровій ситуації і здійснювати прийом.

При цьому хорошим воротарем є не той, хто досконало знає відпрацьовані дії, а той, хто до них може додавати елемент спортивної творчості, показуючи власні автентичні і при цьому ефективні рухи.

Для успішної гри воротар повинен вміти добре пересуватися по майданчику: різкий старт, зміна напрямку руху, прискорення, різкі зупинки, стрибки і тому подібні дії. При цьому саме пересування може бути не тільки обличчям вперед, але і спиною, боком. Стартові положення теж можуть розрізнятися. Тому тренування для воротарів вимагають комплексного підходу. Спочатку воротареві перш ніж виходити на ігровий майданчик необхідно освоїти технічні прийоми за спокійної обстановки, навчитися грамотно швидко і послідовно виконувати їх. Зрозуміло, ситуація на ігровому полі різко відрізняється від того, що спортсмен побачить на тренуванні. Однак, без знань базових основ і не навчившись швидко переключатися з виконання одного технічного прийому на інший неможливо уявити собі дійсно хорошого майстра в області захисту воріт. Перш за все воротар повинен вміти займати стійку. Розглянемо ситуації класичного розташування воротарів в залежності від положення суперника:

1. Суперник перед воротами на деякій відстані. Воротареві бажано зайняти стійку посеред воріт. Вага при цьому розподіляється порівну. Це основна стійка воротаря. З цього положення можна рухатися як вправо, так і вліво. У разі необхідності, навіть вперед.
2. Суперник наближається до воріт, але все ще по центру. В цьому випадку стійка воротаря теж змінюється. Його тіло нахиляється, вага переноситься на передню частину. З такого положення ще простіше зробити різкий ривок, щоб захистити свої ворота.
3. Суперник заходить з флангу. В цьому випадку воротар також пересувається до крайньої стійки, впритул притискаючись до неї. При цьому нога притиснута впритул до воріт, одна рука піднята і прикриває незахищений край воріт, друга витягнута у бік. Вагу воротар переводить на ногу, яка ближче всього до стійки воріт. З цього положення дуже просто

захистити ворота. Однак, воротар повинен пам'ятати про те, що і нападник навчений правильно атакувати і парировати захист воротаря.

4. Суперник наближається до штрафної. В цьому випадку воротар йде назустріч нападнику, зупиняється на відстані 1-1,5 метра від нього і займає низьку стійку. Руки також захищають простір від прольоту м'яча. З такого положення воротареві легко врятувати ворота від голу, а якщо суперник спробує обійти фінтом, захисник цілком може це парировати.

Окрім знання стійок, воротареві необхідно знати і розуміти техніку ловіння м'яча. Існує кілька правил, що необхідно знати воротареві для успішного оволодіння м'ячем руками. Воротарська техніка ловіння м'ячів залежить від того, як летить м'яч: низько або високо, попереду чи збоку. Розглянемо кілька варіантів техніки ловіння м'ячів воротарями.

1. М'ячі, що котяться та низько летять необхідно ловити у стійці при паралельному розташуванні стоп. Прийом цей досить складний і його обов'язково необхідно тренувати. Спочатку воротар дивиться на м'яч, що наближається і коли спортивний снаряд виявляється поруч, він з'єднує ноги і нахилиється вперед. Ноги обов'язково повинні бути зігнуті у колінах. Після того, як м'яч опиниться під надійним контролем воротаря, його обов'язково потрібно притиснути до грудей. Якщо ж м'яч рухається на відстані кроку, воротар направляє до нього ногу раніше ніж торкнеться до нього руками. Для успішного виконання цього технічного прийому обов'язково треба натренувати ноги і увагу. Воротар обов'язково повинен вміти стежити за м'ячем, що котиться. В іншому випадку підвищується ризик пропустити м'яч. Також слід зазначити, що використання даного прийому при раптовій зміні траєкторії м'яча може супроводжуватися проблемами. Траєкторія може змінитися, наприклад, при великому скупченні гравців біля воріт. Якщо воротар захоче, можна підвищити надійність оборони зайнявши низьку стійку на одному коліні, проте в цьому випадку підвищується час на раптовий різкий старт.
2. Якщо м'яч котиться або низько летить збоку від воротаря, тоді його ловити необхідно в падінні і кидку. Щоб виконати цей технічний прийом необхідно кинутися до м'яча, як би лягти на майданчик, при цьому торкнувшись до нього послідовно гомілкою, стегном, тазом і рукою. Однією рукою м'яч накривається ззаду, іншою зверху. Цей складний технічний прийом складається з декількох складних рухів. Найголовніше тут - політ воротаря у напрямку м'яча. Політ також може здійснюватися у разі, якщо воротар виходить з воріт на нападника. Тут знову найбільше важлива увага. Воротар повинен витратити на оцінку ситуації всього мить і зрозуміти, що він зможе зловити м'яч або дістатися до нього раніше суперника. Інший варіант поведінки в цій стратегії – не ловити сам м'яч, а

перешкодити йому дорогу власним тілом. Тому крім тренуваних м'язів ніг і рук воротареві необхідно постійно тренувати власну увагу.

3. Напіввисокі м'ячі – це ті, які летять на захисника вище його коліна, але нижче голови. Вони повинні ловитися на місці або у стрибку. Щоб правильно зловити м'яч воротар подається вперед, згинає тіло і руки. Виникає своєрідна «чашечка», в яку легко лягає м'яч.
4. Якщо ж за м'яч йде боротьба між кількома гравцями, воротар повинен випередити суперників і в цьому випадку ловля м'яча відбувається у стрибку. Для цього він робить крок вперед, підстрибує і ловить м'яч, притискаючи його до грудей.
5. М'ячі, що летять високо необхідно ловити або на місці або у стрибку. У першому випадку воротар піднімає руки вгору, так, щоб схопити м'яч. Після цього спортивний снаряд, в залежності від поточної ігрової ситуації або відбивається партнеру або перекочується по руках і притискається до грудей. Воротар обов'язково повинен розслабити кисті рук для амортизації удару. В іншому випадку спортивний снаряд може відштовхнутися і попрямувати прямо у руки суперника.

Якщо воротар вирішить ловити м'яч у стрибку, він повинен підстрибнути вгору, відштовхнувшись однією або двома ногами, а приземлитися – ноги нарізно. Це ефективно з точки зору введення м'яча у гру так, щоб суперник не встиг виконати контрприйом.

Якщо ж напіввисокі або високі м'ячі ловляться у кидку, слід відштовхнутися вгору і у бік, розвівши пальці для підвищення ймовірності успішного лову м'яча, після чого приземлитися і згрупуватися, притиснувши спортивний снаряд до грудей.

Як правило, ловити високі і напіввисокі м'ячі у кидку необхідно у тому випадку, якщо суперник завдає сильного удару по воротах.

Якщо ж напіввисокий м'яч летить збоку, ловити його слід в опорному положенні. Для цього треба руки витягнути вперед і у боки за напрямком м'яча, вагу тіла перенести на ногу, яка знаходиться ближче до м'яча.

Приклади вправ для вдосконалення техніки гри воротаря:

1. «Один одному». Встати з партнером на 6 кроків один від одного. Кидайте м'яч один одному на різній висоті та ловіть його обома руками.
2. «Зпіймайте після відскоку». З 6-8 кроків направляйте м'яч ударом ноги в стінку. Ловіть м'яч, що відскочив.
3. «Захист воріт». Один з гравців стає у ворота та приймає положення напівприсіду. Його партнер з 10-12 кроків направляє м'яч в кути воріт на різній висоті. Воротар в стрибку ловить або відбиває м'яч.
4. «На виході». Один з гравців з фланку навіщує м'яч. Воротар виходить з воріт і ловить, або ж відбиває м'яч.

6.Тактика гри у футзал

6.1 Поняття тактики у футзалі

Існує багато визначень тактики, сформульованих різними авторами у різний час. Але найбільш містким є поняття, що визначає тактику, як сукупність індивідуальних, групових і командних дій гравців в рамках команди, яка координує і використовує свої ресурси в організованій і раціональній манері. При цьому гравці повинні брати до уваги роль і характер суперників, в тому числі недоліки і помилки їхньої гри. Також вони повинні знаходити практичні та ефективні рішення задач, що виникають під час гри, у захисті та нападі з метою подолання або нейтралізації опонентів.

У межах загального поняття тактики виділяють індивідуальну тактику (дії одного гравця), групову тактику (дії двох або більше гравців) і командну тактику (дії всієї команди)

Вибір тактики залежить від цілей гри, а вони в свою чергу підпорядковуються двом ключовим цілям – нападу і захисту. Мета будь-якої команди – забити у ворота суперника і не дозволити забити у свої. Більш детально про цілі у кожній фазі гри мова йде нижче.

Цілі нападу полягають у тому, щоб:

1. Зберегти контроль над м'ячем: перша ключова задача команди після оволодіння м'ячем – не втратити його.
2. Пройти з м'ячем до воріт суперників і вийти на позицію для удару.
3. Нанести удар, забити гол. Кінцева мета будь-якої атаки – створити небезпечний момент і перетворити його на гол.

Цілі захисту полягають у тому, щоб:

1. Відновити контроль над м'ячем: головне завдання команди у фазі захисту – заволодіти м'ячем і перейти з оборони до атаки. Відновлення контролю над м'ячем означає, що команда досягла всіх цілей в обороні (коли ви володієте м'ячем, то таким чином не дозволяєте суперникам пройти до ваших воріт і забити гол) і може переключитися на виконання атакуючих завдань. Таким чином, відновлення контролю над м'ячем можна вважати головною метою процесу захисту.

2. Зупинити прохід суперника до воріт або контролювати цей процес. Завдання полягає у тому, щоб завадити суперникам пройти з м'ячем вперед. Якщо не вдається заволодіти м'ячем, то мінімальне завдання полягає у тому, щоб втримати суперника від входження до небезпечної зони.

3. Не дозволити суперникам завдати удару, забити гол або скоротити їх можливості зробити це: Первинна мета оборони – не дати суперникам забити гол.

Структуру тактики гри у футзал проілюстровано на схемі «Тактика гри у футзал» (Таб. 3).



Таб. 3. Тактика гри у футзал

Ігровий цикл складається з тактичних дій команди, як у нападі так і у захисті. Розглянемо окремо тактику нападу і захисту.

6.2 Тактика гри у нападі

Тактика гри у нападі уявляє собою індивідуальні або групові елементи, які виконують гравці команди в період володіння м'ячем з метою подолання опору опонентів і досягнення атакуючих цілей. Іншими словами, це дії, що виконуються в межах різних фаз нападу (вихід з оборони, контратака, швидка атака та позиційна атака).

Вихід з оборони: дія, в якій поєднується намір атакувати і швидке перегрупування сил після оволодіння м'ячем, з метою не дати суперникам відновити оборонний баланс, повернутися назад і організувати захист. Це в свою чергу дозволяє створити чисельну перевагу в нападі або дезорієнтацію захисту опонентів і провести контратаку. Якщо це не вдається, то необхідно зберегти м'яч і спробувати організувати швидку або позиційну атаку.

Контратака: атакуючий маневр, в якому команда просувається до чужих воріт швидше, ніж чотири польових гравці суперника займають свої позиції в обороні. Таким чином, не всі суперники знаходяться за лінією м'яча, в зв'язку з чим їх оборонні позиції порушено.

Швидка атака: остання стадія фази переходу до атаки, що все ще має на меті швидку форму нападу. Навіть якщо всі чотири польових гравці суперника повернулися за лінію м'яча, вони не встигли повністю переключитися на захист, тому атакуюча команда може отримати позиційну перевагу, поки опоненти не налагодять організацію оборони.

Позиційна атака: атакуючі дії проти суперників, які вже зайняли свої позиції у захисті і діють організовано, не дозволяючи провести контратаку або швидку атаку. Позиційна атака має на меті організацію та координацію наступальних дій гравців з метою ефективного використання простору, контролю над м'ячем і завершення комбінацій.

Побудова організованої атаки складається з фази переходу до атаки і власне позиційної атаки. Фаза переходу до атаки – це перемикання з оборонних дій на наступальні після оволодіння м'ячем, що містить три стадії: вихід з оборони, розвиток атаки і завершення атаки. Важливо враховувати, що атаки зазвичай протікають дуже швидко, тому не завжди містять всі три стадії. Розглянемо стадії фази переходу до атаки.

1. Вихід з оборони: перехід від захисту до нападу, при якому виконуються початкові тактичні елементи і переміщення відразу після оволодіння м'ячем.
2. Розвиток атаки: координоване переміщення гравців з м'ячем і без м'яча з метою зробити прорив оборонних позицій суперників і допомогти команді будувати комбінації. При цьому необхідно постійно зберігати оборонний баланс і контролювати м'яч, намагаючись створити вигідну ситуацію, чисельну або позиційну перевагу, що дозволить перевести атаку до заключної фази і завершити її ударом по воротах.
3. Завершення атаки: заключна фаза, під час якої команда намагається отримати максимальну користь з вигідних положень, створених на стадіях виходу з оборони і розвитку атаки, тобто нанести удар або забити гол.

Як правило, при побудові організованої атаки необхідно враховувати наступні аспекти:

- стадія розвитку атаки не завжди потрібна;
- побудова атаки може відбуватися відповідно до заздалегідь спланованої і систематизованої стратегії, коли команда діє згідно чітких інструкцій. Або ж виконавці можуть отримати свободу приймати рішення в атаці по ходу гри;

- структурне використання тактичних схем і ротацій є звичайною практикою, забезпечуючи позиційну і динамічну основу для створення вигідних ситуацій і можливостей для удару;
- у всіх цих стадіях дуже важливо враховувати фактор доступного простору;
- кожну атаку слід проводити, пам'ятаючи про необхідність постійно підтримувати належну позиційну організацію.

Для правильної побудови атаки необхідні різноманітні моделі, а також використання різних техніко-тактичних засобів:

- щоб допомогти команді зберігати контроль над м'ячем, необхідно забезпечувати постійну підтримку гравцеві з м'ячем;
- відкривання – ключовий аспект. Гравці, які не володіють м'ячем, переміщуються, щоб позбутися опіки суперника і знайти вільний простір, завдяки цьому вони можуть прорватися крізь оборону суперника;
- забезпечення територіальної переваги у грі в великій мірі залежить від таких аспектів, як глибина і ширина розташування гравців на майданчику;
- рух гравців без м'яча в поєднанні з хорошим читанням гри забезпечує належну підтримку гравцеві з м'ячем. Разом з тим одне із завдань руху без м'яча полягає у створенні, займанні та використанні простору;
- ще один фундаментальний аспект гри – постійний рух м'яча;
- розумне й ефективне використання основних технічних засобів;
- також важливо «прикріплювати» до себе суперників, що захищаються завдяки вірному положенню тіла, яке демонструє тактичний намір пройти вперед.

Друга фаза організації атаки – це власне позиційна атака, що складається із сукупності маневрів команди при насуванні на організовану оборону суперників.

Ми вже розглянули три стадії побудови атаки, але позиційна атака містить тільки дві з них - розвиток і завершення атаки. З цієї причини в рамках позиційної атаки необхідно дотримуватися однієї зі специфічних систем гри. Найбільш часто використовуються системи: 3-1, 4-0, 2-2, а також схеми гри в більшості (5x4 і 4x3).

6.3 Тактика гри у захисті

Тактика гри у захисті уявляє собою індивідуальні або групові дії гравців, коли м'ячем володіє суперник, з метою чинення опору або іншої форми протидії опонентам для досягнення своїх оборонних цілей.

При перемиканні з атакуючих дій на захисні після втрати м'яча виділяють чотири стадії, дві з яких складають, власне, фазу переходу в оборону і позиційну оборону.

Фаза **переходу в оборону** починається з моменту втрати м'яча і складається з декількох стадій (баланс, виграш часу і повернення назад), і завершується тоді, коли вся команда зміщується за лінію м'яча і готується до позиційного захисту. Мета фази переходу в оборону – не дозволити суперникам провести швидку атаку, поки ваша команда не налагодить організацію захисту і не займе залишені

під час свого наступу позиції так, щоб перейти до повноцінної позиційної оборони.

Стадії фази переходу до оборони:

1. Баланс – позиції, які повинні займати атакуючі гравці в момент втрати м'яча, щоб забезпечити баланс команди і не дозволити суперникам виконати швидкий перехід в атаку.
2. Виграш часу – дії, спрямовані на гравця з м'ячем, з метою уповільнення його руху і надання часу партнерам повернутися назад і організувати оборону.
3. Повернення назад - дія, мета якої полягає у тому, щоб якомога швидше опинитися за лінією м'яча або у зоні, де команда може перегрупуватися і організувати оборону.

Друга фаза тактики захисту – це **позиційна оборона**. Позиційна оборона складається з двох фаз – організації оборони і, власне, позиційного захисту. Організація оборони – перша стадія позиційної оборони. Це коротка фаза, але вимагає дуже високого рівня комунікації між захисниками, а також швидкого і точного аналізу ситуації. Необхідно відновити організацію оборони, розібрати суперників, налагодити підстрахування і контролювати простір. Побудова організованої оборони головним чином відбувається у межах останніх двох стадій: організації оборони і позиційної оборони (також відомої як «систематизований захист»).

1. Організація оборони – дії і позиційні переміщення гравців після повернення назад, спрямовані на формування збалансованої та дисциплінованої лінії захисту, яка відповідає специфічному тактичному плану та умовній схемі.
2. Позиційна оборона – захисні дії всіх гравців, що організовано зайняли належні позиції.

Інші ключові аспекти побудови оборони – простір і висота розташування лінії захисту. Команда, що обороняється може застосовувати системи високого пресингу, розосередженої оборони на трьох чвертях майданчика або концентрованої оборони на власній половині.

Позиційний захист включає всі дії після того, як команда організовує оборону. Характер цих дій залежить від типу захисту і тактичних схем, які застосовуються в кожній зоні майданчика. Система оборони ґрунтується на типі захисту і головних тактико-технічних аспектах, серед яких ключовими є персональна опіка і напрямок, в якому рухаються гравці, що обороняються в залежності від положення м'яча і воріт, що захищаються.

Існують наступні типи позиційного захисту:

- персональний захист – ця система має на увазі персональну опіку кожним гравцем одного із суперників;
- зонний захист – при такому підході гравці не опікають певних суперників персонально, але обороняють конкретні зони майданчика. Кожен гравець відповідає за суперника, який входить у відповідну зону;

- комбінований захист – тип оборони, при якому поєднуються елементи персональної та зонної систем, тобто один або кілька гравців діють по супернику, а інші контролюють певні зони;

- система переміщень – вид персональної оборони, в якій переміщення виконуються відповідно до визначених принципів і інструкцій, які отримує вся команда. Система переміщень може поєднувати позитивні риси персонального та зонного захисту, але ґрунтується на правильному застосуванні головних оборонних техніко-тактичних аспектів і прийнятті раціональних рішень.

Найбільш поширеними є оборонні системи: 1-2-2,1-1-2-1,1-1-3, а також схеми гри в меншості (4x5 і 3x4).

6.4 Класифікація тактики, щодо кількості гравців

Тактику можна класифікувати щодо числа гравців, що беруть участь в тактичній дії: індивідуальні, групові, колективні.

Під **індивідуальною тактикою** мається на увазі серія дій гравця на основі його знань і індивідуальних тактичних принципів. Індивідуальні тактичні дії це цілий комплекс тактичних та технічних дій гравця. Футзал, це команда гри, яка в свою чергу складається з індивідуальних дій гравця, які повинні підкорятися командним діям в цілому.

Кожний гравець повинен намагатися не тільки вдосконалювати технічні прийоми та розвивати свої фізичні якості, а також знати тактичні секрети гри, тобто вірно вибрати місце, своєчасно зробити передачу партнеру, вміло застосовувати обведення та удари по воротах.

Коли вирішується завдання індивідуальної тактичної підготовки, мова більше повинна йти про тактичний розвиток особистості, яка зуміє в потрібний час використати індивідуальні тактичні знання та вміння в інтересах команди і гармонійно взаємодіяти з колективом.

У процесі підвищення тактичної підготовки повинні удосконалюватися як захисні, так і наступальні дії. Більше уваги слід приділяти вихованню вміння швидко переключатися від одного руху до іншого, від технічного прийому нападу до технічного прийому захисту, від одних тактичних дій до інших. Тактична підготовка – процес творчий, гравець, маючи необхідне тактичне мислення, повинен завжди вміти пристосуватися до різних умов, незважаючи на те, що суперник протягом гри завжди буде прагнути до протидії.

Групова тактика передбачає розширення знань і тактичних аспектів за допомогою відносин гравця з м'ячем, партнерами і суперниками. Командна тактика охоплює систему гри, якої дотримуються всі виконавці (тобто вся команда).

Групова тактика враховує взаємодію як мінімум двох гравців. Комбінуючи, гравці виконують індивідуальні техніко-тактичні дії для досягнення спільної тактичної мети (ця мета буде сформульована, виходячи з «Головних принципів гри»). Групова тактика є проміжним елементом між індивідуальною і командною тактикою. Початковий етап є фундаментом, на якому будується подальший прогрес для переходу на наступний рівень. Взаємодія між гравцями як у фазі нападу, так і у фазі захисту, відноситься до

групових техніко-тактичних засобів. Класифікація групових техніко-тактичних засобів:

- елементарні – проста чисельна перевага, при якій гравці мають координувати свої дії. Це гра 2x1, 3x2;
- прості – проста координація дій в умовах чисельної рівності. Це рух гравців і м'яча, переміщення в обороні як єдиної ланки;
- базові – базова та функціональна координація дій між як мінімум двома гравцями з рівним по кількості суперником. Це схеми 2x2, 3x3 гра в «стінку», паралелі, забігання, пас на стовпчик і т.ін.;
- складні – найбільш складні для вдосконалення засоби, що поєднують перелічені навички. Це ротація, зв'язок між тактичними процесами і засобами.

Саме **колективний характер** гри обумовлює настільки велику тактичну різноманітність в командних видах спорту. Під час того як гравці починають взаємодіяти, вони переходять від суто індивідуальної тактики (але не забуваючи про неї), до тактики колективної.

Приклади вправ на відпрацювання групових та командних тактичних дій:

Вправа 1. Гра через волейбольну сітку. Удари по м'ячу виконуються головою і ногами. Гра починається з подачі ногою. Цю вправу можна варіювати в залежності від підготовки гравців команди і конкретної мети даної вправи.

Варіанти вправи:

- а) з одним дотиком м'яча гравцем або землею;
- б) гра на три або більше передач;
- в) опускаючи або піднімаючи сітку.

Вправа 2. Тенісбол:

- а) тільки ногами;
- б) тільки внутрішньою стороною стопи;
- в) ногами і головою;
- г) з обмеженням і без обмеження торкань м'яча і інші варіанти.

Вправа 3.

- а) ігри на меншому за розміром полі з великим числом гравців, з обмеженням і без обмеження торкань м'яча з обведенням і без обведення суперника;
- б) ігри в двоє воріт з обмеженням торкання м'яча в середині поля і обведенням суперника в їхньому штрафному майданчику.

Ця вправа сприяє вихованню фізичних якостей, удосконалення технічних прийомів і тактичних дій, якими повинні володіти сучасні футболісти.

Дуже важливими моментами в грі є скорочення часу на перебудовування команди в переходах з оборони в атаку і організацію оборони після втрати м'яча. Розуміючи окремі тактичні комбінації треба домагатися від партнерів єдиного розуміння ігрових ситуацій. Це визначає канву, по якій буде розвиватися творчість футболістів. Але розуміння ігрових комбінацій не повинно сковувати їх. У тренуванні слід відводити значне місце вивченню, вдосконаленню і застосуванню тактичних комбінацій при стандартних

положеннях (введення м'яча в гру від воріт, з бічної лінії, штрафні та вільні удари).

7. Основи суддівства

7.1 Правила гри

Футзал – це адаптація великого футболу до гри на майданчиках меншого розміру. Тому і футзальні правила дещо відрізняються від правил великого футболу. Розглянемо їх більш детально.

1. Ігровий майданчик. Ігровий майданчик для гри у футзал повинен мати прямокутну форму. Поверхня цього майданчику має бути гладкою, рівною та неабразивною бажано з дерева або іншого штучного матеріалу. Також для футзалу можна застосовувати майданчики зі штучним газоном, а бетонні та асфальтовані майданчики використовувати не можна. Площа майданчику має бути обмежена лініями, які повинні відрізнятися за кольором від кольору майданчику.

Розміри ігрового майданчику мають становити: довжина – мінімум 25м., максимум 42 м.; ширина – мінімум 16 м., максимум 25 м, але довжина має бути більше за ширину. Стандартним розміром майданчику для гри у футзал вважається поле довжиною 40м і шириною 20м. Всі лінії, що обмежують майданчик мають бути шириною 8 см (Рис. 11).

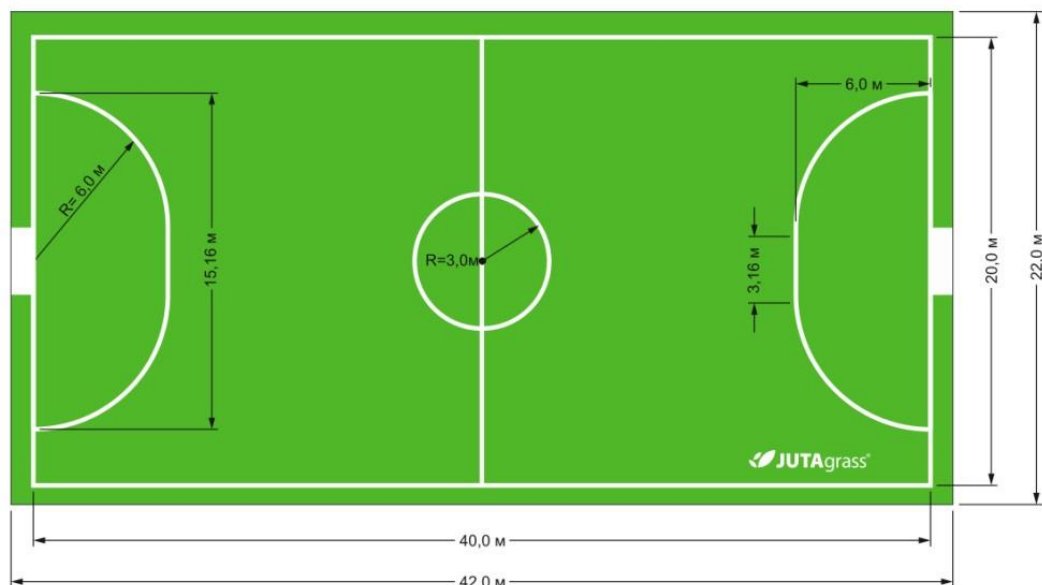


Рис. 11. Розміри ігрового майданчика

2. М'яч. М'яч для гри у футзал повинен мати форму сфери, бути виготовленим зі шкіри або іншого придатного матеріалу, довжина кола м'яча повинна бути в межах від 62 до 64 см. Вага м'яча до початку гри має становити від 400 до 440 грамів (по номенклатурі ФІФА – м'яч № 4).

3. Кількість гравців. У футзальному матчі беруть участь дві команди, кожна з яких складається не більше ніж з 5 гравців, у тому числі одного воротаря. Матч не може розпочатися, якщо будь-яка команда складається менше ніж з

трьох гравців і також матч припиняється, якщо в одній із команд залишається менше трьох гравців на майданчику. Окрім гравців на майданчику на кожному матчі мають бути запасні гравці, які повинні розташовуватися на лаві запасних. Кількість запасних гравців має бути до десяти осіб.

4. Екіпірування. Екіпіровка гравців складається з футболки, шорт, гетр, щитків і взуття з підошвою з гуми або подібного до неї матеріалу. Грати без взуття забороняється. Форма воротаря має за кольором відрізнитися від форми інших гравців.

5. Заміна гравців. У будь-якому офіційному міжнародному матчі, а також матчах національного чемпіонату всіх рівнів допускається заміна гравців. Кількість замін під час матчу не обмежена. Заміна може бути виконана в будь-який час, незалежно від того знаходиться м'яч у грі або – ні. Заміна гравців відбувається лише у зоні заміни, яка розташована безпосередньо біля лави запасних і визначена рисками (Рис. 13).

6. Вилучення гравців. Під час проведення матчу будь-який гравець за грубе порушення правил може бути вилученим. Вилучений гравець може бути замінений тільки одним із внесених до рапорту арбітра запасним гравцем. Запасний гравець може замінити вилученого і вийти на майданчик після закінчення двох повних хвилин після вилучення, або раніше, якщо команда, що грає у більшості заб'є гол у ворота суперника.

7. Тривалість гри. Матч складається з двох рівних таймів по 20 хвилин кожний, якщо інше взаємно не обумовлено між арбітром і двома командами. Перерва між таймами триває не більше 15-ти хвилин, її тривалість має бути вказана у Регламенті змагань. Тривалість перерви можна змінювати лише за згодою з арбітром. Час гри зупиняється, коли м'яч виходить за межі майданчика і для виконання штрафних ударів, і поновлюється після введення м'яча у гру.

Під час проведення матчу команди мають право на 1-хвилинну перерву в кожному таймі, що називається тайм-аутом.

8. Арбітраж. Кожен матч обслуговується двома арбітрами, арбітром та другим арбітром, які володіють всіма повноваженнями для забезпечення повного дотримання Правил гри, пов'язаних з матчем, на який вони були призначені. На матч можуть бути призначені два асистенти арбітрів (хронометрист і третій арбітр). Вони розташовуються за межами майданчику на уявній середній лінії по той бік, що і зона заміни.

9. Визначення понять: «м'яч у грі та не у грі»

М'яч не у грі, коли:

- він повністю перетнув лінію воріт або бокову лінію по поверхні або по повітрю;
- гра була зупинена арбітрами;
- він вдариться у стелю.

М'яч знаходиться у грі у всіх інших випадках, у тому числі, якщо:

- він відскакує від стійки або поперечини воріт і залишається на майданчику;
- він відскакує від арбітрів, коли вони знаходиться на майданчику.

10. Правила зарахування та не зарахування голу

Гол зараховується, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт між стійками та під поперечиною і за умови, що команда, яка забила гол, перед цим не порушила Правил гри.

Гол не зараховується, якщо воротар атакуючої команди зі своєї штрафної площі навмисне кинув або б'є м'яч рукою, і більше ніякий гравець не торкнувся м'яча або не зіграв у м'яч.

11. Накопичення порушень. У футзалі порушення правил накопичуються в кожному таймі окремо і починаючи з шостого накопиченого порушення караються штрафним 10-ти метровим ударом у ворота порушника.

12. Удари у футзалі: штрафний, вільний, 6-ти метровий, з бокової лінії, кутовий, вкидання від воріт (Рис. 12). У футзалі при порушенні правил гри призначається штрафний удар, який виконується гравцем проти якого відбулося порушення з місця де відбулося це порушення, при цьому команда-порушник має право ставити стінку. Починаючи з шостого накопиченого порушення в кожному таймі призначається штрафний удар у ворота команди, що накопичила порушення, при цьому гравці команди, яка захищається не можуть встановлювати стінку; гравець, який виконує удар, визначається належним чином; воротар розташовується у своїй штрафній площі на відстані не ближче 5 м від м'яча; гравці розташовуються на ігровому майданчику, за винятком футболіста, який виконує удар, якщо він побажає; гравці, за винятком футболіста, який виконує удар, і воротаря команди, яка захищається, розташовуються позаду уявної лінії, яка проходить на одному рівні з м'ячем паралельно лінії воріт і за межами штрафної площі на відстані не менше 5 м від м'яча. Вони не можуть заважати гравцеві, який виконує штрафний удар. Жоден гравець, за винятком футболіста, який виконує удар, не може перетинати цю уявну лінію, поки м'яч не ввійде у гру.

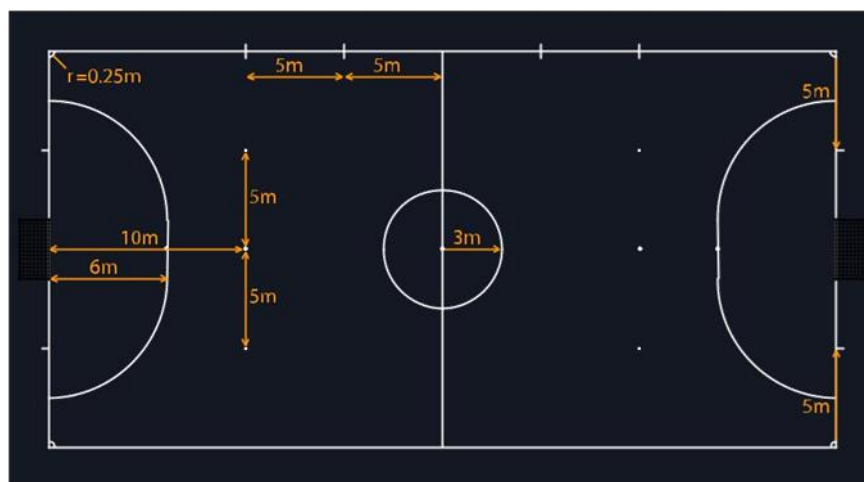
6-ти метровий удар призначається у ворота команди, яка скоїть у своїй штрафній площі будь-яке з десяти порушень, які караються штрафним ударом і коли м'яч знаходиться у грі. М'яч забитий безпосередньо з 6-ти метрового удару може бути зараховано. Для виконання 6-ти метрового удару у кінці кожної половини матчу або в кінці кожного тайму додаткового часу надається додатковий час. При виконанні 6-ти метрового удару м'яч повинен бути встановлений на 6-ти метровій позначці, воротар команди, що захищається повинен розташовуватися на лінії воріт між стійками, обличчям до гравця, який виконує удар, до тих пір, поки по м'ячу не буде завдано удар. Гравці, крім виконуючого удар, повинні знаходитися на ігровому майданчику за межами штрафної площі позаду 6-ти метрової позначки і не ближче 5-ти метрів від 6-ти метрової позначки.

Удар м'яча з бокової лінії у футзалі є способом поновлення гри. Удар м'яча з бокової лінії виконується одним із суперників гравця, який останнім торкнеться м'яча, коли м'яч повністю перетнув бокову лінію по поверхні або повітря, або торкнеться стелі в залі. Гол не може бути зарахований безпосередньо після удару з бокової лінії. При виконанні удару з бокової лінії суперники повинні бути на ігровому майданчику на відстані не менше ніж 5 м від місця на боковій лінії, з якого виконується удар з бокової лінії.

Кутовий удар також є способом поновлення гри. Кутовий удар призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні, або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди, яка захищається і гол не був зарахований відповідно до Правила 10. Гол може бути зарахований безпосередньо з кутового удару, але тільки у ворота команди суперників. М'яч повинен бути всередині кутового сектора, найближчого до точки, де м'яч перетнув лінію воріт. Суперники мають бути на ігровому майданчику на відстані не менше ніж 5 м від кутового сектора, поки м'яч не ввійде у гру.

Вкидання від воріт призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди, що атакує і гол не був зарахований відповідно до Правила 10. Гол не може бути забитий безпосередньо вкиданням від воріт. При виконанні вкидання від воріт суперники мають бути на ігровому майданчику і за межами штрафної площі команди, яка виконує вкидання від воріт, поки м'яч не ввійде в гру.

13. Перемога команди. Команда, яка забила більшу кількість голів протягом матчу, вважається переможцем. Якщо обидві команди забили рівну кількість голів, або не забили жодного, то матч завершується внічию. Якщо регламентом змагань потрібно, щоб була визначена команда переможець, то призначається додатковий час, що складається з двох таймів по 5-ть хвилин кожний. Якщо під час додаткового часу також не було виявлено переможця, то призначається по 3 пенальті з 6-ти метрової позначки (Рис. 12), якщо обидві команди після виконання трьох ударів мають рівну кількість забитих м'ячів, або не забили жодного гола, виконання ударів триває в тому ж порядку, поки одна з команд не заб'є на гол більше, ніж інша, при однаковій кількості ударів.



7.2 Повноваження та жести арбітрів у футзалі.

Кожен футзальний матч обслуговується двома арбітрами, арбітром та другим арбітром, які володіють всіма повноваженнями для забезпечення повного дотримання правил гри, пов'язаних з матчем, на який вони були призначені.

Права та обов'язки арбітрів полягають у тому, що вони:

- забезпечують суворе дотримання правил гри;
- контролюють матч у співпраці з асистентами арбітрів;
- забезпечують відповідність м'ячів вимогам правил;
- забезпечують, щоб екіпірування гравців відповідало вимогам правил;
- ведуть записи у матчі, на свій розсуд у випадку будь-якого порушення правил гри зупиняють, переривають або зовсім припиняють матч;
- застосовують дисциплінарні санкції до гравців, що є порушниками правил гри, карають попередженням або видаленням;
- застосовують заходів і до офіційних осіб команди, які визнані винними у недисциплінованій поведінці, і за необхідності видаляють їх з майданчику без пред'явлення картки;
- слідкують за тим, щоб сторонні особи не виходили на майданчик;
- сигналізують про поновлення матчу після його зупинки;
- надають у організацію, яка проводить змагання рапорт арбітра.
- арбітр може виконувати обов'язки хронометриста і третього арбітра в разі їх відсутності.

Рішення арбітрів за фактами, пов'язаними з грою, включаючи рішення зарахувати гол чи ні, і результат матчу є остаточними. Арбітри можуть змінити рішення тільки у випадку, якщо вони зрозуміють, що воно воно помилкове, або на свій розсуд, або за рекомендацією асистента арбітра, але за умови, що вони ще не поновили гру або матч не завершений. Рішення арбітра переважає над рішенням другого арбітра, якщо вони одночасно фіксують порушення, але існує розбіжність між ними.

На матч можуть бути призначені два асистенти арбітрів (хронометрист і третій арбітр). Вони знаходяться за межами майданчику на уявній середній лінії по той бік, що і зона заміни (Рис. 12).

Функція третього арбітра полягає у тому, що він:

- допомагає арбітрам і хронометристу;
- веде облік гравців, які беруть участь у грі;
- контролює заміну м'ячів на прохання арбітрів;
- перевіряє екіпірування запасних гравців до їх виходу на ігровий майданчик;
- записує номери гравців, які забили голи, і хвилини, коли їх було забито;
- інформує хронометриста, коли офіційна особа команди попросить тайм-аут;
- веде облік тайм-аутів;
- веде облік набраних порушень кожною командою зафіксованих арбітрами в кожному таймі матчу;

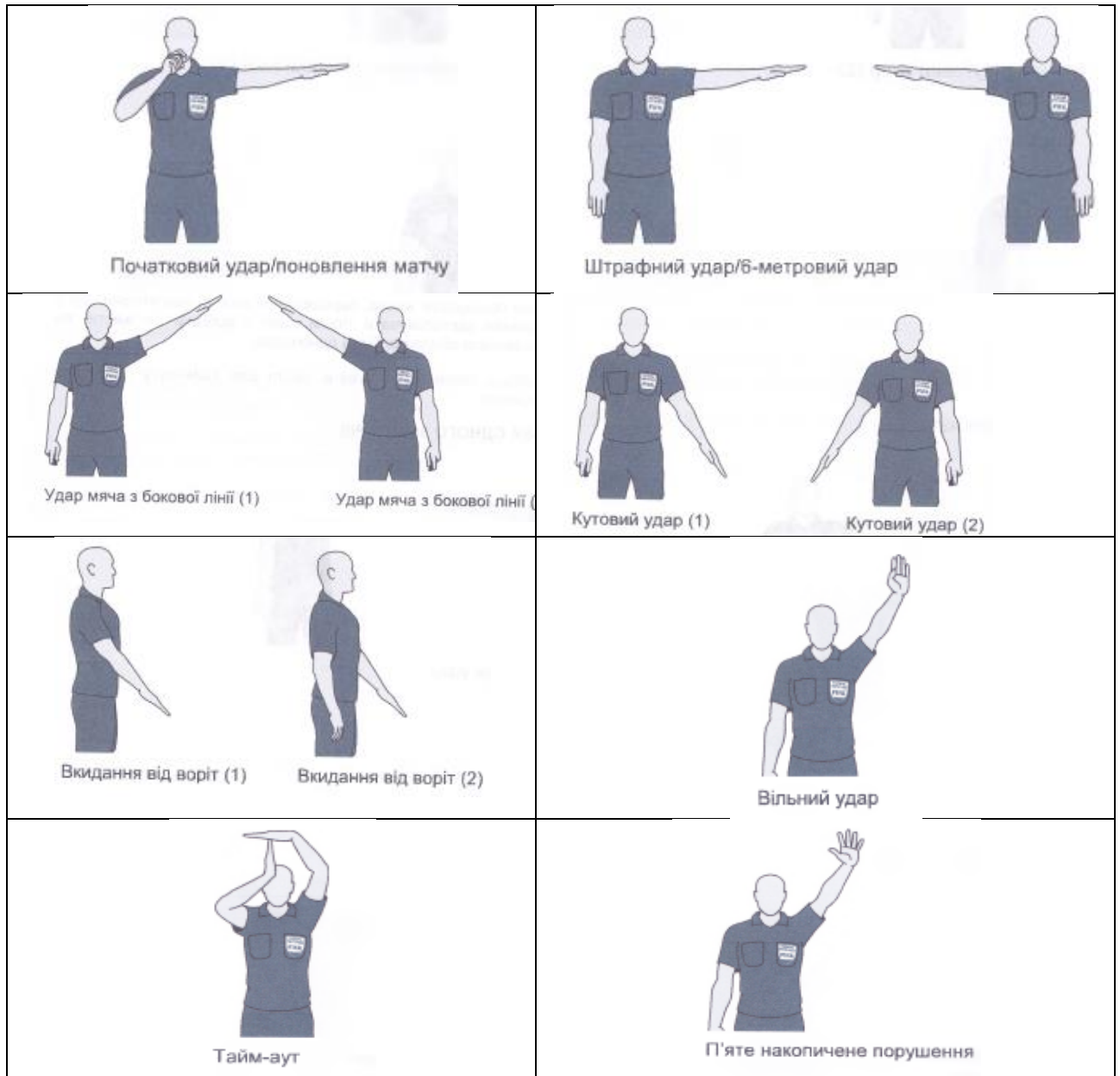
- фіксує накопичення п'ятьох порушень одною із команд;
- записує прізвища і номери гравців, яких було попереджено чи видалено з майданчику;
- веде облік зупинок гри та умов, що їх викликали;
- контролює правильність виконання заміні;
- надає будь-яку іншу інформацію стосовно гри;
- контролює поведінку осіб, що знаходяться на лаві запасних та у технічних зонах;
- інформує команду, гравця якої було видалено, про те, коли вона зможе випустити іншого гравця;
- замінює другого арбітра у разі, якщо арбітр або другий арбітр отримують травму або будуть нездорові.


Функція хронометриста полягає у тому, що він:

- пильнує, щоб тривалість матчу відповідала вимогам правил гри, для цього він:
 - вмикає секундомір після початкового удару;
 - зупиняє секундомір, коли м'яч вийде з гри;
 - відновлює хронометраж гри після правильного виконання удару з бокової лінії, вкидання від воріт, кутового або початкового удару, штрафного або вільного ударів, 6-ти метрового або 10-ти метрового ударів або спірного м'яча;
 - відображає на демонстраційному табло, якщо таке є, голи, накопичені порушення і тайми матчу;
 - надає тайм-аут на прохання команди свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри після того, як йому повідомить третій арбітр;
 - сигналізує про закінчення одноквилинного тайм-ауту;
 - сигналізує про п'ять накопичених командою порушень свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри, після того, як його проінформує третій арбітр;
 - сигналізує про закінчення першої половини, закінчення матчу, або таймів додаткового часу; виконує обов'язки третього арбітра у разі його відсутності;
 - надає будь-яку іншу інформацію стосовно гри;
 - слідкує за часом двохвилинного покарання, коли гравця було видалено;
 - подає сигнал свистком, що відрізняється від свистка суддів, або акустичним сигналом про завершення кожного періоду, матчу чи додаткового часу;
- Арбітри та асистенти арбітрів не несуть відповідальність за:
- будь-яку травму, отриману гравцем, офіційною особою команди чи глядачем;

- будь-яке пошкодження майна будь-якого роду;
- будь-який інший збиток, понесений будь-якою особою, клубом, компанією, асоціацією або іншою організацією, який обумовлений або міг бути обумовлений будь-яким рішенням, прийнятим ними відповідно до вимог Правил гри з фут залу або щодо звичайних процедур, необхідних для управління, проведення та контролю матчу.

Для виконання своїх функцій арбітри та асистенти арбітрів використовують жести (Рис. 13).



 <p>Принцип переваги для накопиченого порушення</p>	 <p>Принцип переваги для порушення яке не накопичується</p>
 <p>Накопичене порушення після використання принципу переваги (1)</p>  <p>Накопичене порушення після використання принципу переваги (2)</p>	 <p>Накопичене порушення після використання принципу переваги(3)</p>  <p>Накопичене порушення після використання принципу переваги (4)</p>
 <p>Попередження (жовта картка)</p>  <p>Вилучення (червона картка)</p>	 <p>Відлік чотирьох секунд (1)</p>  <p>Відлік чотирьох секунд (2)</p>
 <p>Гол</p>	 <p>Автогол (1)</p>  <p>Автогол (2)</p>
 <p>Номер гравця – 1</p>  <p>Номер гравця - 2</p>	 <p>Номер гравця – 3</p>  <p>Номер гравця – 4</p>

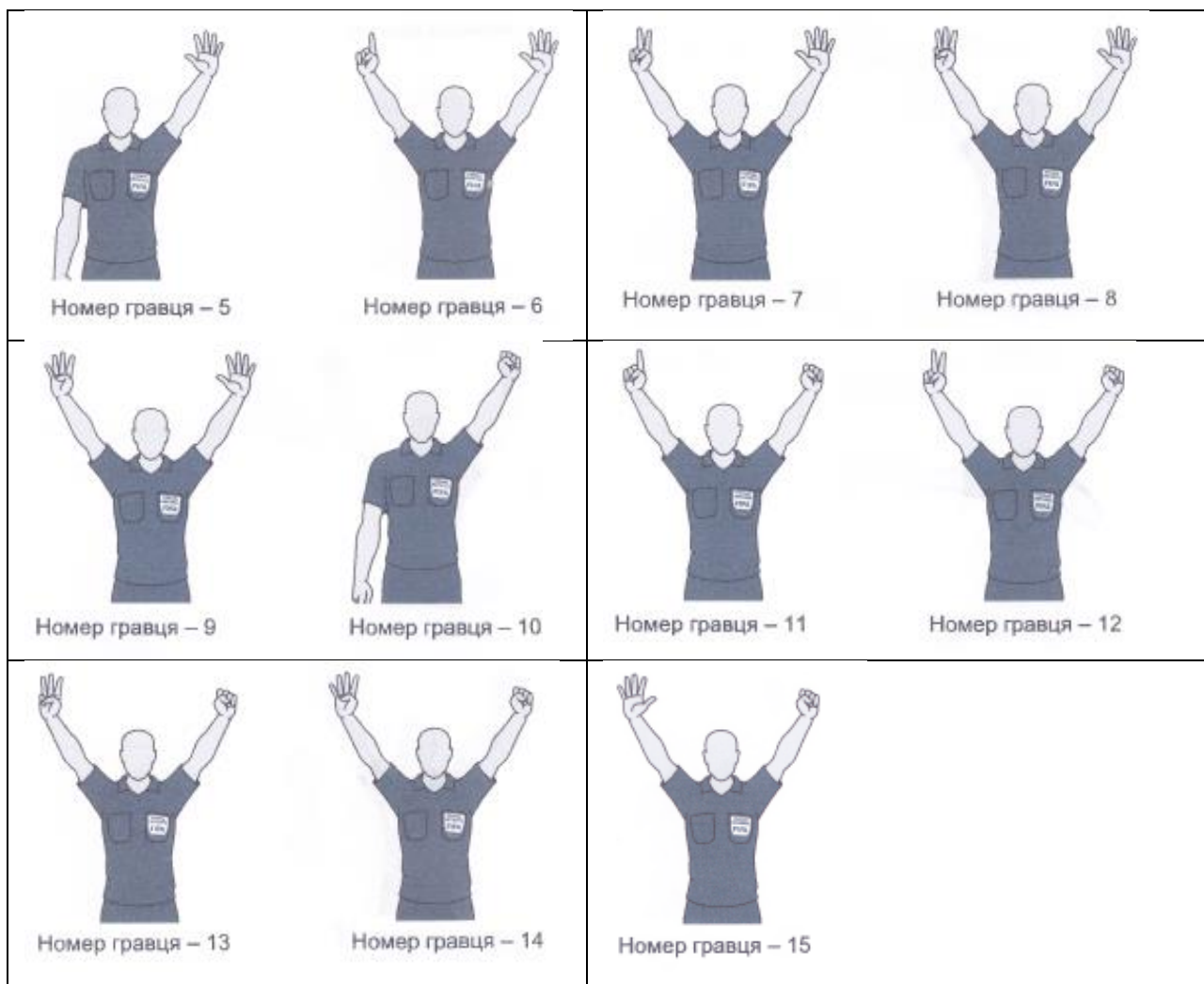


Рис. 13. Жести арбітра

7.3 Системи гри

Система гри охоплює розстановку, розподіл і розташування гравців у нападі (основи організації гри) і у захисті (в залежності від типу оборони). Системи не мають прямого стосунку до командної тактики. Початкова розстановка гравців є лише відправною точкою для застосування різних тактичних засобів. Індивідуальні та колективні дії виконуються з метою реалізації плану на гру, розробленого тренером, відповідно до обраної тактичної схеми.

Системи гри повинні враховувати необхідність підтримки гравця з м'ячем і балансу з точки зору захисту заради збереження позиційної цілісності. Система або системи, які вибирає тренер, залежать від гравців, що він має в розпорядженні і їх здатності повноцінно виконувати відповідні вимоги. Вибір також залежить від простору для атаки, що надає захист суперника.

Розрізняють дві групи систем: системи гри у нападі і у захисті.

- I. Системи гри в нападі - це системи, які застосовуються для позиційної гри в атаці, визначаючи початкову розстановку і розподіл функцій гравців. Спираючись на вихідну розстановку, гравці згодом можуть змінювати позиції, щоб зберігати позиційний баланс і стабільну

структуру гри відповідно до системи. У той же час необхідно розділяти такі поняття, як ігрові системи, ротації і спеціальні переміщення.

Найбільш популярними схемами гри у нападі є:

1. Схема 3-1 (Таб. 4.1) вважається традиційною, але з часом вона почала втрачати позиції під натиском моделі 4-0. Втім, з введенням нових правил її популярність і вплив на гру знову підвищується. Її особливості:
 - захисник: забезпечує баланс у грі, повинен володіти хорошим пасом і сильним ударом з дальньої дистанції; від нього багато в чому залежить позиційний баланс з точки зору оборони;
 - два вінгера: повинні ефективно діяти у ситуаціях 1на1, володіти хорошим пасом, розташовуватися якомога ближче до бічних ліній, щоб забезпечувати ширину гри і кути для передач на стовпа; в ідеалі, вінгери повинні добре володіти обома ногами, швидко перемикатися між фазами захисту і нападу;
 - стовп: ключовий гравець в цій схемі; повинен добре завершувати атаки і читати гру; може грати спиною до воріт, вміє закривати м'яч корпусом; саме він повинен забезпечувати глибину гри.

Така система дозволяє ротації і переміщення без істотного позиційного дисбалансу, що є ключовим фактором ефективної атаки. У гравця з м'ячем завжди є надійний варіант для передачі. Таким чином, ця система підходить командам, які бажають контролювати гру і її темп. Ця система не буде вразливою для контратак суперника, якщо гравці грамотно і терпляче будують свої атаки, оскільки при такому тактичному малюнку передбачені різні варіанти для збереження збалансованості з точки зору захисту, а за лінією м'яча постійно знаходяться один або кілька гравців.

При використанні цієї системи гравці отримують багато вільних зон завдяки відкриванням, так як дана модель забезпечує глибину і ширину - ключові фактори для гри в атаці.

Схема 3-1 ефективна при атакуючих діях проти концентрованої оборони, а також для швидкого просування вперед (вихід з захисту при тиску з боку опонента). Ключова роль у цій системі належить стовпопі. Без гравця з необхідними якостями дану схему не вдасться використовувати ефективно. Функції стовпа полягають у тому, що він :

- a) розташовується ближче за всіх до воріт суперника, має домінувати у штрафній зоні, замкнути дальню штангу або добити м'яч після удару партнера;
- b) є головним елементом для виходу в атаку з-під високого пресингу суперника;
- c) забезпечує глибину атаки, розділяє лінії оборони суперника;
- d) віддтягує захисника на себе, за необхідності відводить опікуна на фланг, порушуючи систему підстрахування;
- e) є ключовим гравцем для створення та завершення голевих моментів, а також для побудування атаки;
- f) за умови розвитку атаки забезпечує постійну підтримку гравцеві з м'ячем.



Таб. 4.1. Умови використання схеми 3-1

2. Система 4-0 (Таб. 4.2) передбачає по суті одну лінію атаки (пряму або зигзагоподібну). При цьому не виділяється один виконавець, через якого ведеться гра в атаці. Замість цього система 4-0 призначена для виламування ліній оборони і створення вільних зон за спиною захисників.

Особливості даної моделі:

- необхідні універсальні гравці; система 4-0 гнучкіша, ніж 3-1;
- створює більш потужний фізичний та психологічний тиск на захист суперників;
- полегшує контроль м'яча, так як гравця з м'ячем постійно підтримують кілька партнерів;
- при грі проти персонального захисту дозволяє порушити систему підстраховки суперників і створювати вільні зони за лінією оборони в останній третині майданчика;
- при протистоянні з зонною обороною або системою перемикань атакуючій команді необхідно зосередитися на діях між лініями захисту;
- менше власних ліній захисту в порівнянні з варіантом 3-1;
- ефективна для створення і зайняття вільних зон;
- проблематично використовувати при грі проти концентрованої оборони;
- високий рівень ризику для балансу у захисті, так як команда грає практично у лінію;
- вимагає постійного і швидкого руху м'яча і гравців;
- дозволяє атакуючій команді витягнути центрального захисника зі своєї позиції.



Таб. 4.2. Умови використання схеми 4-0

3. Система 2-2 - це система, де чотири гравці діляться на дві лінії атаки. Цю схему багато використовують у масовому футзалі завдяки раціональному використанню майданчика. Характерними рисами такої системи є:

- більш статична ніж системи 4-0 і 3-1 та пропонує менше можливостей для ротацій;
- рідко використовується у матчах високого рівня;
- застосовується у конкретних ситуаціях, переважно, коли команда програє, та хоче створити ситуації 1на1;
- гравці першої лінії атаки мають бути швидкими та добре обігравати один на один, володіти відмінними навичками пасу та завершення атаки;
- схема також використовується у грі з двома стовпами;
- одним із головних завдань системи 2-2 - є руйнація захисних ліній та системи підстрахування суперника, але при цьому страждає баланс з точки зору оборони;
- традиційно цю систему використовують для виходу з оборони в умовах пресингу з боку суперника.

II. Системи гри у захисті. Ці системи застосовуються для позиційної оборони, визначаючи початкову розстановку і розподіл функцій гравців. Спираючись на вихідну розстановку, гравці згодом можуть змінювати позиції, щоб раціонально займати простір у захисті. Їх дії обумовлені обраним типом захисту (зонний, персональний, комбінований, система перемикань), а також планом тренера на гру. Вибір системи також залежить від зони майданчика, в якій обороняються гравці. Це може бути високий пресинг по всьому майданчику, розосереджена оборона на трьох чвертях майданчика, позиційна оборона у середній зоні або концентрований захист на своїй половині.

1. Системи зонного захисту. Природньо, переміщення атакуючих гравців визначають конкретну розстановку в рамках зонної оборони. Однак в основному при зонному захисті використовується ромб (1-1-2-1) або квадрат (1-2-2), причому останній більше призначений для високого пресингу або захисту на своїй половині майданчика

2. Системи персонального захисту. Оскільки суть цього типу захисту зводиться до повторення руху опікуваних суперників, то неможливо дотримуватися будь-якого конкретного розташування гравців. З іншого боку з урахуванням того, в якій зоні команда починає захисні дії (високий пресинг, розосереджена оборона на трьох чвертях майданчика, позиційний захист на половині майданчику або концентрований захист на своїй половині), гравці можуть зберігати початкові позиції до тих пір, поки їх суперники не спробують увірватися до зони захисту. Після цього захисники починають діяти персонально проти своїх опонентів. У межах персонального захисту формальна розстановка гравців зазвичай застосовується тільки при обороні на половині майданчика. В цьому випадку переважно використовують розстановку 1-1-2-1 до тих пір, поки захисники не почнуть персонально розбирати опонентів, а супротивник не перейде в атаку.
3. Системи перемикань в основному використовують для високого пресингу або захисту на половині майданчику.
4. Особливі ситуації: 4х5. Різні системи можуть бути використані, коли суперники створюють ситуацію 4х5 завдяки додатковому польовому гравцеві. У такому випадку вибір конкретної системи багато в чому залежить від атакуючої моделі противника:
 - в основному гравці використовують одну з двох наступних схем гри в захисті: 1-1-2-1 або 1-2-2;
 - необхідно враховувати наступні важливі моменти: розподіл зон відповідно до конкретної системи; рух як єдину ланку; перекривання кутів для передач; розташування гравців захисту (зазвичай орієнтоване на центр); розташування по зонам в залежності від положення м'яча в конкретний момент; недопущення розриву захисних ліній; узгодженість тактичних дій (стримування або пресинг); переміщення без втрати візуального контролю зони гри; недопущення ударів з-за меж штрафного майданчику (необхідно уважно стежити за сильною ногою кожного гравця першої лінії атаки противника);
 - перемикання між системами захисту: з 1-1-2-1 на 1-2-2 і назад в залежності від атакуючої моделі суперників;
 - важливо знати про головні технічні здібності суперників;
 - після відновлення контролю над м'ячем не варто поспішати з ударом. Необхідно вибирати тільки надійні варіанти для удару або просто зберігати контроль над м'ячем, щоб вам не доводилося постійно оборонятися в умовах чисельної меншості;
 - можна пресингувати на половині суперників, не дозволяючи їм вільно просуватися вперед.

Запитання для самоконтролю

Розділ 1

1. У якому році був започаткований футбол?
2. Яку назву має керівний орган у Світі?
3. Коли був перший Чемпіонат світу з футболу?
4. З якого року проводяться регулярні змагання в Україні?
5. У якому році була створена збірна команда з футболу в Україні?
6. Найбільше досягнення збірної України з футболу?

Розділ 2

1. З якого року проводиться Чемпіонат Світу з футболу серед студентів?
2. У якому році збірна команда України прийняла участь у Чемпіонаті Світу серед студентських команд?
3. У якому році студентська збірна України здобула золоті медалі?
4. Назвіть найбільші досягнення студентської збірної України з футболу?

Розділ 3

1. Чим відрізняється футбол від міні-футболу?
2. Дайте характеристику спортивного майданчика?
3. Види фізичної підготовки гравця з футболу?
4. Дайте визначення поняття «Футбол»?
5. Який загальний час гри у футболі?

Розділ 4

1. Який ефект має розминка?
2. Структури розминки та загальна характеристика її компонентів?
3. Основні компоненти фізичної підготовки та форми її прояву?
4. Сили, форми її прояву та методичні особливості їх розвитку?
5. Гнучкість та методики її розвитку?
6. Швидкість, форми її прояву та методичні особливості її розвитку?
7. Спритність та форми її прояву. Методичні особливості розвитку?
8. Витривалість та методика її розвитку в умовах аеробного та анаеробного механізму енергозбереження м'язів?
9. Координаційні здібності і методика їх розвитку?
10. Методи і засоби активного відновлення після навантажень?

Розділ 5

1. Дайте визначення поняттю «Техніка фізичних вправ».
2. Які класифікації технічних прийомів ви знаєте?
3. Які показники відмінної технічної майстерності?
4. Поясніть поняття: «Дриблінг».
5. Які ви знаєте правила зупинки м'ячів?
6. Як правильно відбирати у суперника м'яч і використовувати його в грі?
7. Особливості роботи ніг при виконанні ударів по м'ячу?
8. Особливості ударів головою у фут. залі?

9. Поясніть поняття: «Фінти».
10. Поясніть поняття: «Воротарська техніка».

Розділ 6

1. Поясніть особливості тактики гри у фут. залі.
2. Яка тактична структура у фут. залі?
3. Поясніть особливості тактики гри у нападі?
4. Дайте визначення поняттям різних фаз нападу: вихід з оборони, контратака, швидка атака, позиційна атака.
5. Перечисліть фази переходу в оборону.
6. Охарактеризуйте тактичні дії: індивідуальні, групові колективні.
7. Чим відрізняють дві групи систем: система гри у нападі і система гри у захисті?

Розділ 7

1. Чим відрізняються футзальні правила від правил великого футболу?
2. Поясніть особливості функцій арбітра й асистентів арбітра.
3. Перечисліть і дайте характеристику жестів арбітра.
4. Перелічіть, які системи проведення змагань ви знаєте?

Список літератури:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол : метод. пособие / С.Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : Арес, 2004. – 496 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра / С.Н. Андреев. – Москва : Просвещение, 1999. – 144 с.
3. Братусь В.И. Страницы истории футзала в Украине Киев – 2011 – 484 с.
4. Вихров К.Л. Футбол в школе. Учеб.-метод. Пособ. К.Л. Вихров. – К.: Рад. Шк., 1990 – 192 с.
5. Вихров К., Дублинский А. Разминка футболистов, Киев – 2005 – 191с.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов Москва – 2006 – 270 с.
7. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник Киев, Спорт - 2016 200с.
8. Дублінський А.В., Яценко А.Г., Нколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі Київ – 2003 – 135 с.
9. Заболотній Д. А. Футбол. Основи методики навчання гри: навчально-метод. посібник / О.А. Заболотній, М.П. Костенко, В. П. Краснов, - Ніжин: НДУ ім.. М. Гоголя, 2015 – 58 с.
10. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник Вінниця 2014 – 616 с. 12.
11. Краснов В.П. Фізичне виховання: психо-фізичні вимоги до фахівців агропрому: Навчальний посібник/ В.П. Краснов. – к.: Аграрна освіта, 2000 – 133 с.
12. Лапчук Н.О., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту Навчально-методичний посібник Маріуполь, 2014. - 51с.
13. Лисенчук Г. А. Тактика футболу. / Г. А. Лисенчук., В.Г. Лоос, В. Г. Догадайло. – К., 1991 – 88 с.
14. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская література, 2003, - 272 с.
15. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: теория и практика, М. – 2007 – 282 с.
16. Організація та проведення змагань з міні-футболу: Методичні рекомендації для студентів та викладачів аграрних ВНЗ Київ – 2009 Укладачі: С.І.Присяжнюк О.С.Сиротін М.І.Лазарєв, Київ – 2009- 130 с.
17. Присяжнюк С. І. Міні-футбол для студентів-початківців аграрних вищих навчальних закладів. Методичний посібник / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.М. Слободянюк – К: НУБіП України, 2009 – 169 с.
18. Присяжнюк С.І. Організація та проведення змагання з міні-футболу: Методичні рекомендації для студентів та викладачів аграрних ВНЗ Київ – 2009. Укладачі: С.І. Присяжнюк, О.С. Сиротін, М.І. Лазарєв, Київ – 2009 – 130 с.
19. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : Навчальний посібник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, В.П. Краснов. – К : НУБіП України, 2018 – 571 с.

23. Романеско А.Н., О.Н.Джус, М.Е.Догадин «Тренировка футболистов» Киев «Здоров'я» 1984 Стасюк Р.М., Левковець О.Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол Методичний посібник, Суми – 2017 82 с.
24. Футзал: правила гри 2014/2015 pp., FIFA-Strasse 20 8044 Zurich Switzerland, переклад українською мовою Федерація футболу України 2013р. – 155 с.
25. Хосе Венансио Лопес Йерро. Руководство UEFA для тренеров по футзалу: УЕФА, Ньон, апрель 2017 г. Union des Associations Europeennes de Football (UEFA), route de Genieve 46, 1260 Nyon, Швейцария 2017, Перевод и редакция русской версии: Libero Language Lab, Богдан Буга, Кирилл Семенов, Сергей Закин – 202 с.
26. Хотенцева О.В., Костенко М.П., Фізичне виховання: метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. – Вінниця: ТОВ «Фірма Планер», 2016. – 42 с.

Інтернет джерела:

1. <http://faqukrgur.ru/budinok/12362-jak-provesti-trenuvannja-z-mini-futbolu.html>
2. <https://sport.ua/.../25638-studencheskaya-sbornaya-ukrainy>
3. https://zik.ua/studentska_zbirna_ukrainy_z_futзалу_vyys_hla_do_14_finalu_chs2_01..
4. reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/624/Fytzal_1.pdf?sequene
5. totalsport.ua/takticheskie-osobennosti-mini-futbola-ar-35.html
6. <https://futsalki.ru>