

ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та
валеології

О.М. Мозолєв
М.А. Хмара

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ
(ФУТЗАЛ)**

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності
А4.11 «Середня освіта (фізична культура)»**



Хмельницький, 2026

УДК 378.016:796.332(075.8)
М 74

Навчально-методичний посібник рекомендований до друку
Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
(протокол № 7 від 24.06.2026 р.)

Рецензенти:

О.О. Алексєєв, доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,
доктор педагогічних наук, професор.

О.В. Осацький, тренер-викладач вищої категорії з футболу
Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи №1.

Мозолєв О.М., Хмара М.А. Методичні рекомендації проведення
практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (футзал) :
навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 2026. 34 с.

У «Методичних рекомендаціях проведення практичних занять зі
спортивних ігор з методикою навчання (футзал)» висвітлені особливості
техніки виконання рухових дій та розкрита методика навчання учнів
основ техніки гри у футзал. Методичні рекомендації надають допомогу
майбутньому вчителю фізичної культури здійснювати кваліфіковану
навчальну та позакласну (секційну) роботу в закладах середньої освіти.
Розраховано для вивчення навчальних дисциплін «Рухливі і спортивні
ігри з методикою навчання», «Теорія і методика фізичного виховання»,
«Педагогіка фізичного виховання», «Основи педагогічної майстерності
вчителя фізичної культури».

@ О.М. Мозолєв, М.А. Хмара, 2026
@ ХГПА, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП		4
Розділ 1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	5
1.1	Засоби фізичної підготовки юних футболістів	5
1.2	Загальна фізична підготовка юних футболістів	6
1.3	Спеціальна фізична підготовка футболістів	7
Розділ 2	ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	9
2.1	Удар внутрішньою стороною стопи	9
2.2	Удар серединою підйому	11
2.3	Удар носком	13
2.4	Удар внутрішньою стороною підйому	14
2.5	Удар зовнішньою стороною підйому	16
2.6	Удар п'яткою	17
2.7	Удар з напівльоту	18
2.8	Удар з льоту	19
2.9	Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи	20
2.10	Зупинка м'яча підшвою	21
2.11	Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи	22
2.12	Удар головою з місця	23
2.13	Удар головою в стрибку	23
2.14	Удар бічною частиною голови	25
2.15	Ведення м'яча	26
2.16	Фінти	26
2.17	Відбір м'яча	27
Розділ 3	ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ	29
3.1	Основна стійка воротаря	29
3.2	Ловля м'ячів, які котяться і низько летять	29
3.3	Ловля напіввисоких та високих м'ячів	30
3.4	Відбивання м'яча	31
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33

ВСТУП

Футзал є одним із найефективніших засобів у системі фізичного виховання учнів, оскільки він комплексно розвиває фізичні якості, формує життєво важливі рухові навички та сприяє соціалізації школярів. Завдяки високій динаміці, невеликим розмірам майданчика та доступності він успішно інтегрується в уроки фізичної культури та позакласну роботу.

Проведення уроку фізичної культури з футзалу має специфічні особливості, зумовлені обмеженням простором спортивного залу, високою динамікою гри та властивостями важкого футзального м'яча. Головна мета такого уроку полягає в ефективному поєднанні розвитку швидкісно-силових якостей із навчанням техніко-тактичних прийомів в умовах дефіциту часу. Футзал вимагає від учнів високої концентрації уваги, швидкого мислення та злагодженої взаємодії.

В «Методичних рекомендаціях проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (футзал)» розкрити основи техніки ігрових вправ з футзалу, які дозволяють майбутньому вчителю, вести кваліфіковану навчальну та позакласну (секційну) роботу в загальноосвітній школі.

В процесі опанування навчальної дисципліни студенти оволодіють такими загальними компетентностями: здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, застосування знань у практичних ситуаціях; здатність до міжособистісної взаємодії; роботи в команді. А також фаховими компетенціями: здатність здійснювати цілепокладання, планування та проектування освітнього процесу з фізичної культури з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів; здатність добирати та застосовувати ефективні методики навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; здатність формувати мотивацію учнів до занять фізичною культурою, розвивати їхні лідерські якості та навички самостійної рухової активності; здатність ефективно використовувати у навчальному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання; здатність оволодівати технікою та методикою викладання видів рухової активності; здатність самостійно організовувати та проводити навчальні заняття, позакласну, спортивно-масову та оздоровчу роботу в закладах загальної середньої освіти.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1 Засоби фізичної підготовки юних футболістів

Основним засобом підготовки юних футболістів є фізичні вправи, які підбирає та методично правильно використовує вчитель для реалізації визначених завдань. Виходячи з особливостей футзалу і завдань підготовки, всі основні засоби можна поділити на специфічні, тобто вправи з м'ячем, і неспецифічні, тобто вправи без м'яча.

Специфічні вправи складаються з двох груп: змагальні та спеціальні.

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

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

Неспецифічні вправи містять дві групи: загально підготовчі та спеціально підготовчі.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2 Загальна фізична підготовка юних футболістів

Загальна фізична підготовка (ЗФП) юних футболістів – це фундамент для розвитку базових рухових навичок (швидкості, координації, сили, витривалості та гнучкості). Вона створює базу для спеціальних тренувань і запобігає травмам, дозволяючи дітям ефективніше навчатися техніці.

Основні фізичні якості та методики їх розвитку:

- *Координація та спритність.* Базовий елемент для роботи з м'ячем. Розвивається через вправи на скакалці, біг з високим підніманням стегна, перекати, стрибки та подолання смуг перешкод.

- *Швидкість.* Тренується за допомогою коротких ривків на (5-15) метрів, човникового бігу та рухливих ігор (наприклад, квач). Важливо використовувати вправи на швидкість реакції (старт за сигналом).

- *Загальна витривалість.* Замість виснажливих кросів застосовують рухливі ігри (квачі, салки), естафети та тривалу роботу з м'ячем (аеробний режим), оскільки футбол передбачає інтервальне навантаження.

- *Гнучкість.* Статична та динамічна розтяжка обов'язкова для профілактики розтягнень м'язів. Виконується на початку та наприкінці кожного тренування.

- *Сила.* Для дітей до 10-12 років базовими є вправи з власною вагою: присідання, віджимання, виси на перекладині та планка. Мета – зміцнення м'язового корсета та постави.

Основні принципи організації тренувального процесу:

1. *Ігровий формат.* Для дітей до 10-12 років понад 70% ЗФП має проходити у вигляді естафет, змагальних та спортивних ігор, що підтримує високу мотивацію.

2. *Поступовість.* Навантаження та інтенсивність підвищуються повільно. Неприпустиме форсування силових тренувань до завершення формування опорно-рухового апарату дитини.

3. *Різноманітність.* Чергування вправ стимулює нервову систему та покращує просторову орієнтацію юного гравця.

1.3 Спеціальна фізична підготовка футболістів

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

Вправи для розвитку швидкості без м'яча:

- швидкий біг на місці з підйомом стегна (3-4 рази за 10 с.);
- біг на 20-30 м. із ривком з різних положень (низький старт, сидячи, лежачи і т. д., повторити 4-5 разів);
- різкі зупинки бігу по команді;

- біг приставними кроками, спиною вперед та іншими незвичайними способами на короткі дистанції до 20-25 м.;
- комбінований біг з перекидами;
- комбінований біг зі стрибками для імітації ударів головою по м'ячу.

Вправи для розвитку швидкості з футзальним м'ячем:

- ведення м'яча на швидкості на короткі дистанції (повторити 3-4 рази для дистанції 10, 15 і 20 м.).
- комбінована вправа: викид м'яча руками, удар по м'ячу, біг за м'ячем, повернення у вихідне положення, ведення м'яча ногами (повторити 3-4 рази);
- удар по м'ячу під час повільного ведення за сигналом партнера і прискорення за ним (повторити 4-6 разів);
- комбінована вправа: утримання м'яча ударами ніг у повітрі, потім, за сигналом, виконати розворот на 180° і швидкісне ведення на відстань до 20-30 м (повторити 3-4 рази);
- парна вправа: перший гравець під час ведення м'яча спрямовує його вперед, другий повинен наздогнати і продовжити ведення (кожен має виконати по 4-5 ривків за м'ячем і відходити);
- парна вправа: після удару низом партнер пропускає м'яч під собою в стрибку, повертається, ривком наздоганяє м'яч і, після зупинки та ведення до свого вихідного місця, повертає другому гравцеві (корисно виконати кілька десятків разів);
- удар на швидкості по м'ячу, що лежить за 10-12 кроків в намічену ціль на невеликій відстані (повторити кілька разів);
- різка зупинка м'яча під час ведення, зміна напрямку руху на 90° (виконати 5-6 прискорень по 5-6 кроків).

Колове тренування (розвиток вибухової сили).

Програма 1 (виконується на відрізу 10-20 м; повторення 1-2 рази; кількість серій 1-3; відпочинок між серіями 3-5 хв.).

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

Програма 2 (виконують у дві групи, 3-4 гімнастичні лавки, 10 матів, повторення – 2 рази).

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

Колове тренування (розвиток швидкісної сили).

Кількість кіл – 3. Тривалість вправи – 20-30 с. Відпочинок між колами – 3 хв. Кількість серій – 2-3. Темп – максимальний.

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

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

Кількість кіл – 2, тривалість вправи – 15-20 с., відпочинок між вправами – 30 с., відпочинок між серіями – 5 хв., кількість серій – 3-4. Темп виконання вправ – максимальний.

Нахили вперед і піднімання ніг в положенні лежачи. Акробатичні вправи на матах. Обманні вправи на місці (стрибки в бік, випади, присідання і т. ін.). Змінне присідання на одній нозі. Обманні рухи (фінти без м'яча). Біг на місці з підніманням колін. Біг по колу з обманними рухами. Застрибування на ящик (висота – 40 см.); зістрибування і підстрибування якомога вище. Вис на зігнутих руках на перекладині. Нахили вперед з положення лежачи.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

2.1 Удар внутрішньою стороною стопи

Удари внутрішньою стороною стопи дуже часто використовується в футболі. Адже він застосовується для передачі м'яча на короткі та середні відстані, для взяття воріт з близької відстані. Він виконується як з місця, так і з розбігу. Щоб правильно виконати цей удар необхідно поставити злегка зігнуту в коліні опорну ногу на відстані в 10-15 см від м'яча і трохи збоку. Носок опорної ноги повинен точно збігатися з напрямом передбачуваного удару. Стопу зігнутої в коліні ноги для нанесення сильного удару розверніть назовні. Ударяючи по м'ячу,

необхідно торкнутися серединою стопи центра м'яча, одночасно нахиливши тулуб над м'ячем.

Природно, удар має виглядати не як окремі рухи, а як єдина дія. Слід запам'ятати, що після завершення удару нога, яка б'є, ніби продовжує рух за м'ячем. Це забезпечує більш тривалий і точний політ м'яча. Рух ноги, яка б'є, після удару має назву "проводка", що поширюється на всі види ударів (рис. 1).



Рис.1 Удар внутрішньою стороною стопи

Вправи для відпрацювання удару внутрішньою стороною стопи:

1. Біля стінки. Станьте за 5-6 кроків від стінки. Виконайте 10-15 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім зробіть таку саму кількість ударів з одного або декількох кроків розбігу.

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

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

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

4. М'яч у колі. На майданчику креслять коло діаметром 20 кроків, один з учасників стає всередину кола. Решта розміщуються по лінії кола на однаковій відстані один від одного. Гравець, який стоїть усередині кола, по черзі подає м'яч кожному з учасників. Після 12-15 передач його змінює наступний гравець.

5. Хто найвлучніший? Установите фішку (прапорець). Учні намагаються як можна більше разів влучити у предмет з відстані 6-8 кроків. Кожен учасник наносить по 10 ударів правою і лівою ногою по нерухомому м'ячу.

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

2.2 Удар серединою підйому

Удар середньою частиною підйому використовують в основному для передач м'яча на великі відстані, здійснення ударів по воротах, виконання вільних та штрафних ударів, а також ударів від воріт. Цей технічний прийом дозволяє надати м'ячу максимальної сили та точності для польоту на значну дистанцію.

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

Якщо ви необхідно ударом середини підйому подати м'яч невисоко, опорну ногу слід поставити на одній лінії з м'ячем, а для удару вгору трохи не доходить до м'яча.

Розучування удару серединою підйому. Спочатку необхідно навчити учнів точно влучати по м'ячу серединою підйому, у міру освоєння прийому звертайте більше уваги на точність влучення у ціль і силу удару (рис. 2).

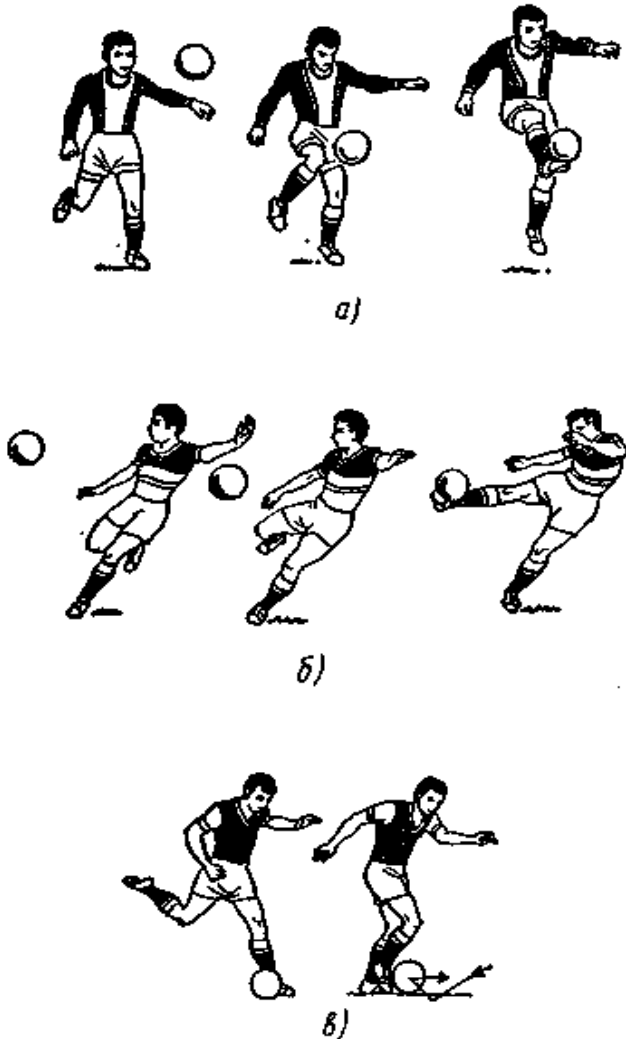


Рис 2. Удар серединою підйому

Вправи для відпрацювання удару серединою підйому:

1. Імітація удару. Виконайте кілька разів ударний рух без м'яча.

2. Повільний удар. З відстані у 3 кроки виконайте удар по нерухомому м'ячу у стінку. Рухи виконуйте ніби в уповільненому темпі, намагаючись відчувати місце дотику ноги із центром м'яча. Виконайте 10-15 ударів.

3. Влучно в ціль. Виберіть ціль (стовп, ворота зі стійок або квадрат на стіні розміром 1х1 м), нанесіть 10-50 ударів з відстані 10 кроків. Удари виконуйте по нерухомому м'ячу з невеликого розбігу.

4. Між каменів. Двома фішками (прапорцями) позначте ворота шириною 1-1,5 м. По обидва боки від воріт накресліть лінії ударів. Займіть з м'ячем позицію в одній із цих ліній. На іншій лінії стає ваш партнер. Відстань від лінії удару до цілі 8-12 кроків. Подавайте м'яч партнерові так, щоб він пройшов між фішками (прапорцями). Удари можна наносити з невеликого розбігу. Позмагайтеся з партнером: хто менше припуститься помилок.

5. По м'ячу, що котиться. Один з партнерів накочує м'ячі з боку, а інший наносить удари по м'ячу, що котиться, з розбігу в ціль (ворота, мішень на стінці). Виконавши по 8 ударів з обох ніг, гравці міняються ролями.

6. Назустріч. Станьте з партнером у 10 кроках один від одного. Завдання партнера – накочувати вам м'яч для удару. Ударом по м'ячу, що котиться, подавайте м'яч точно партнеру, який його ловить. Виконавши 10-15 ударів, поміняйтеся з партнером ролями.

2.3 Удар носком

Удар носком ефективний під час "обстрілу" воріт суперників, адже він наноситься з невеликого маху, а отже, – раптово для воротаря. Успішно цей прийом застосовується в футзалі й тоді, коли до м'яча важко дотягнутися. Він виконується як з місця, так і з розбігу. Опорну ногу потрібно ставити на рівні м'яча, а її носок має ніби вказувати напрям його польоту. Нога, яка б'є, зігнута в колінному суглобі, біля опорної ноги різко випрямляється. Її носок точно торкається центра м'яча. До того ж стопа ноги, яка б'є, повинна утворювати прямий кут із гомілкою. В момент удару тулуб трохи відхиляється назад, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі.

Техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару серединою підйому (відмінність полягає в тому, що за удару носком стопа ноги, яка б'є, не повністю витягується вниз, як за удару серединою підйому). У зв'язку з цим при вивченні удару носком можна з успіхом використовувати ті самі вправи, що й за освоєння удару серединою підйому (рис. 3).

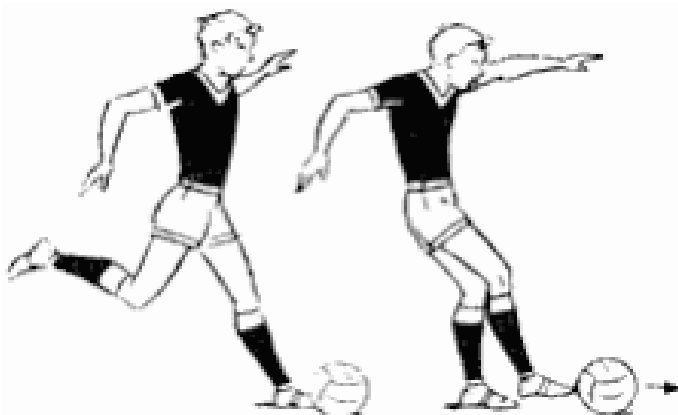


Рис. 3 Удар носком

2.4 Удар внутрішньою стороною підйому

Удар внутрішньою частиною підйому у футболі та футзалі – це один із найефективніших і найпопулярніших технічних прийомів, який поєднує високу силу із відмінною точністю польоту м'яча. Його найчастіше використовують для виконання середніх і довгих передач, діагональних навесів, «прострілів» уздовж воріт, а також для точних завершальних ударів по цілі з будь-яких дистанцій.

Виконується він наступним чином: опорна нога ставиться дещо позаду і збоку від м'яча, на неї переноситься вся вага тіла, тулуб відхиляється в бік від м'яча. Нога, яка б'є, згинається в коліні. Потім стопа цієї ноги трохи повертається назовні, гомілка і стопа закріплюються, а носок витягується. Удар припадає точно в нижню частину м'яча. Так виконується удар з місця. А щоб виконати цей прийом з розбігу, необхідно стати за 3-4 кроки від м'яча і трохи збоку. Розбіг робиться навскіс і по дузі до прямої польоту м'яча (рис. 4).

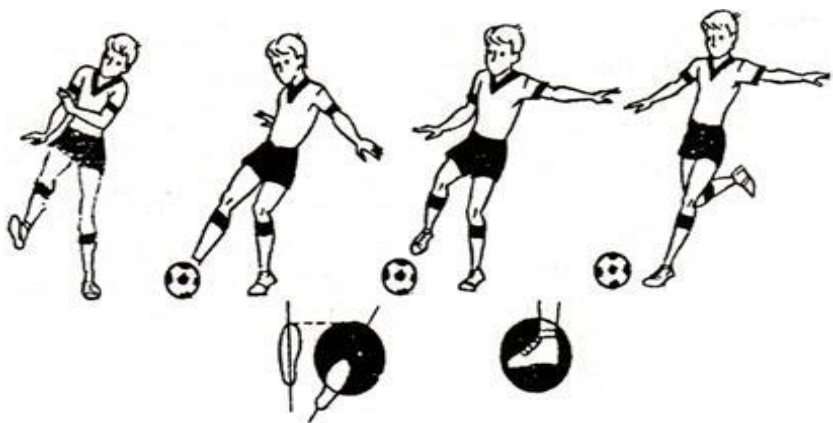


Рис. 4 Удар внутрішньою частиною підйому

Вправи для відпрацювання удару внутрішньою частиною підйому:

1. У ціль. Накресліть на стінці квадрат 1х1 м. У 6-8 кроках від цілі позначте лінію удару. З цієї відстані виконайте 10-15 ударів з місця у ціль по нерухомому м'ячу. Потім повторіть удари, але вже з розбігу.

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

3. Квадрат. Між двома деревами або стійками на висоті 1 м. натягніть шнур. З одного боку від шнура на відстані 6 кроків накресліть на землі квадрат 1х2 м, а з іншого – позначте (у 8 кроків від шнура) лінію удару. Виконайте три серії ударів у ціль: кожна по 10 ударів. Визначте, скільки ви зробили точних влучень у квадрат в кожній серії. Точне влучення вважається тільки тоді, коли м'яч пролетить над шнуром, опустившись на площі квадрата.

4. Через стійку. Станьте з партнером у 10-15 кроках один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі подавайте м'яч один одному так, щоб він пролітав над стійкою. Виконайте по 15-20 ударів.

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

2.5 Удар зовнішньою стороною підйому

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

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

Для розучування ударів зовнішньою частиною підйому можна використовувати вправи, аналогічні вправам для удару серединою підйому (рис. 5).



Рис. 5 Удар зовнішньою частиною підйому

2.6 Удар п'яткою

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

Під час виконання удару п'яткою опорну ногу слід поставити на рівні й трохи збоку від м'яча. Нога, яка б'є, після маху спочатку проходить над м'ячем або ж збоку від нього, а потім зворотнім рухом завдає удар п'яткою в центр м'яча.

Граючи у футзал, п'яткою можна успішно спрямовувати м'яч і в бік від себе, що майже завжди буває несподівано для суперників. Для цього треба опорну ногу поставити трохи попереду м'яча так, щоб п'ятка виявилася навпроти центра м'яча. Коліно ж опорної ноги згинається, після чого нога виноситься вперед і трохи вбік. Її носок одночасно повертається так, щоб п'ятка виявилася навпроти центра м'яча. Потім рухом ноги, яка б'є, до м'яча виконується удар у бік від себе (рис. 6).

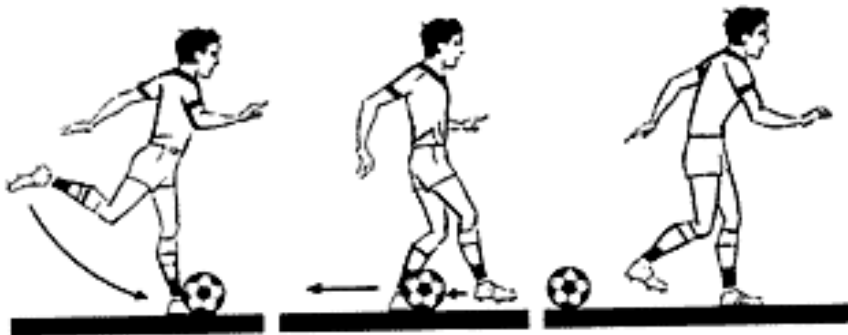


Рис. 6 Удар п'яткою

Вправи для відпрацювання удару п'яткою:

1. Удвох. Станьте з партнером на відстані 5-6 кроків один від одного. Поверніться до нього спиною і нанесіть удар п'яткою з місця, спрямовуючи м'яч партнерові. Той зупиняє м'яч і, повернувшись на 180°, так само спрямовує м'яч у ваш бік. Виконайте по 10-15 ударів.

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

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

2.7 Удар з напівльоту

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

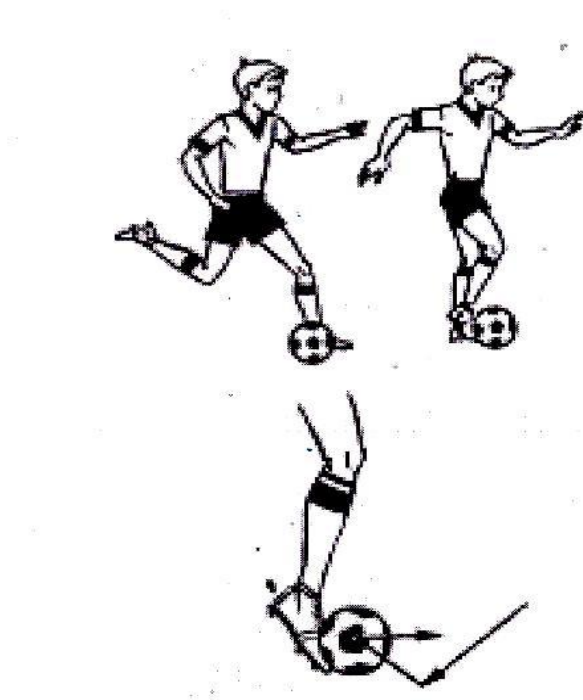


Рис. 7 Удар з напівльоту

Вправи для відпрацювання ударів з напівльоту:

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

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

2.8 Удар з льоту

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

Якщо ж ні, він пролетить вище воріт. Ця ж особливість характерна і для удару з льоту внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому (рис. 8).



Рис. 8 Удар з льоту

Вправи для відпрацювання удару з льоту:

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

2. Станьте лівим боком на відстані 8-10 кроків від стінки. Ваше завдання – нахиливши тулуб убік опорної ноги, послати м'яч, який вам партнер накидає збоку (м'яч повинен при цьому опускатися збоку від вас і трохи спереду), з льоту в стінку. Зробивши 10-15 ударів, міняйтеся з партнером ролями.

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

2.9 Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи – це базовий, найнадійніший та найчастіше використовуваний прийом у футболі та футзалі. Він дозволяє максимально контролювати м'яч завдяки великій площі дотику (рис. 9).

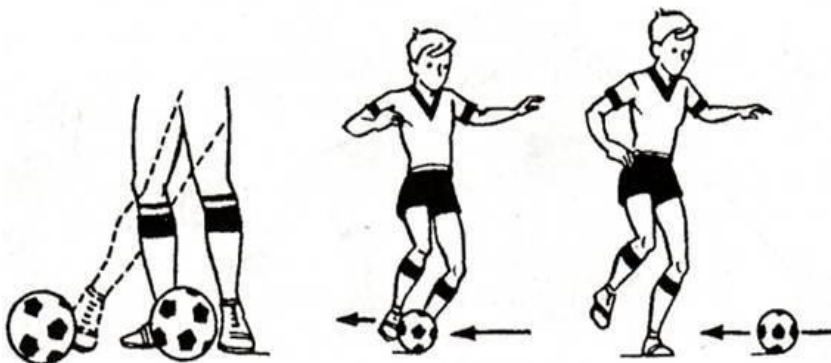


Рис. 9 Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи

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

2.10 Зупинка м'яча підшвою

Зупинка м'яча підшвою виконується, коли м'яч рухається назустріч гравцеві. Техніка виконання цього прийому потребує уважності та старанності. Нога, що зупиняє злегка зігнута в коліні, виноситься назустріч м'ячу. Носок піднятий і опущена п'ятка ніби утворюють над м'ячем похилий дах. Стопа опорної ноги розташовується паралельно напрямку руху м'яча. Під час торкання м'яча з підшвою нога м'яко притискає м'яч до підлоги, а тулуб подається вперед (рис. 10).

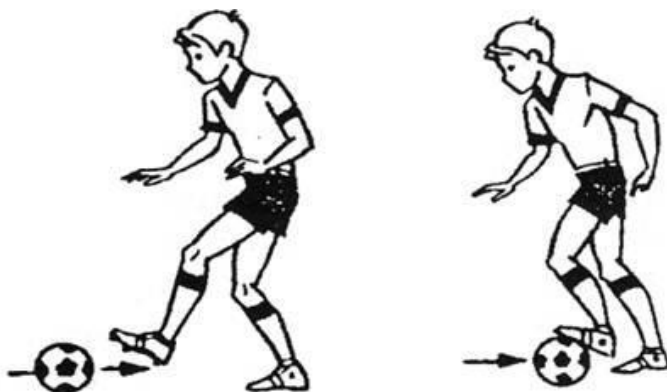


Рис.10 Зупинка м'яча підшвою

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

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

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

2.11 Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою стороною стопи

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

Якщо ж м'яч опускається перед футболістом, то його можна зупинити серединою підйому. До того ж опорна нога згинається в коліні, а інша, також трохи зігнута, виноситься вперед-вгору. Стопа її відводиться вниз. М'яч, що опускається, торкається середини підйому (або носка), і зупиняється ногою, далі швидким, але м'яким рухом опускається вниз, знижуючи швидкість польоту м'яча.

Вправи для відпрацювання зупинок:

1. З відстані 5 кроків спрямуйте м'яч низом у стінку, а потім зупиніть. Зробіть 10-15 зупинок кожною ногою.

2.. Станьте з напарником на відстані 6 кроків один від одного. Тренуйтеся разом у передачах м'яча внутрішньою стороною стопи або підошвою. Поступово збільшуйте відстань до 8 кроків.

3. Передача в центр. Накресліть на майданчику коло діаметром 12 кроків. Станьте по колу, а одного гравця поставте в центр кола. Його завдання – по черзі передавати м'яч тим, хто розташувався по колу. Гравець, який отримав м'яч від центрального, повинен знову спрямувати

його назад. Перед виконанням передачі гравці зупиняють м'яч внутрішньою стороною стопи або підшвою.

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

5. Підкиньте перед собою м'яч "свічкою" і зупиніть його з льоту внутрішньою стороною стопи. Потім повторіть цю вправу, але зупиніть м'яч серединою підйому. Виконайте вправи 10-15 разів.

2.12 Удар головою з місця

Удар головою з місця виконується коли гравець знаходиться у статичному положенні. Ноги ставлять на ширину плечей і трохи згинають у колінах. Одна нога виноситься вперед. Тулуб перед ударом відхиляється назад, а м'язи спини напружуються. Потім вага тіла швидко переноситься на ногу, що стоїть попереду, і різким рухом голови (нагадує кивок) наноситься удар лобом у центр м'яча. У момент удару очі стежать за польотом м'яча (рис. 11).

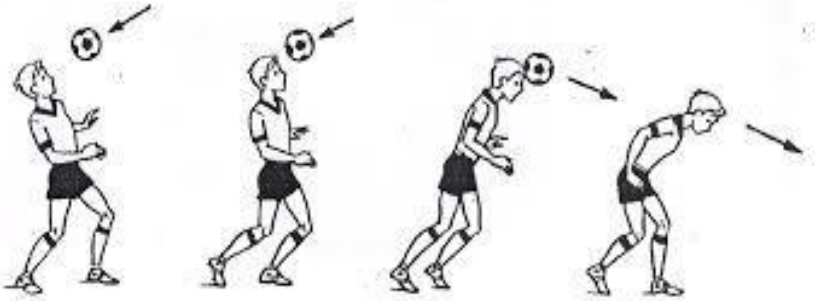


Рис. 11 Удар головою з місця

2.13 Удар головою в стрибку

Удар головою в стрибку виконується під час активних дій гравця в нападі або захисту. Щоб нанести цей удар передусім необхідно добре відштовхнутися ногами і правильно скоординувати свої рухи в найвищій точці стрибка. Стрибок же може виконуватися поштовхом як однієї, так і двома ногами. Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад, а в

найвищій точці коротким рухом тулуба і кивком голови різко наноситься удар по м'ячу. Очі продовжують стежити за польотом м'яча.

Цими ударами можна також послати м'яч убік. У цьому випадку в момент удару голова і тулуб повертаються в бік, куди передбачається спрямувати м'яч (рис. 12).

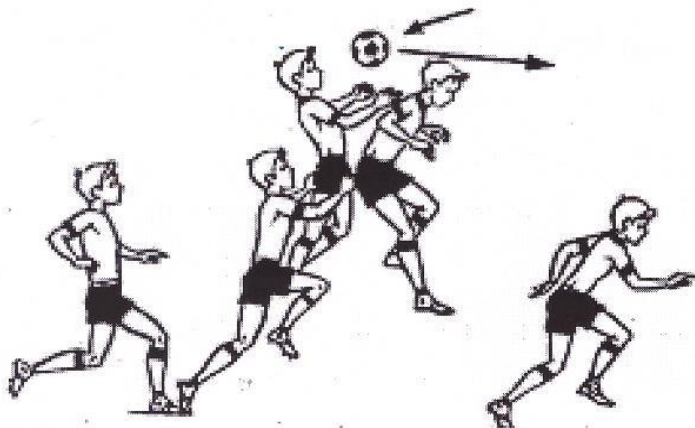


Рис. 12 Удар головою в стрибку

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



Рис. 13 Удар головою в стрибку

2.14 Удар бічною частиною голови

Удар бічною частиною голови застосовується коли траєкторія польоту м'яча відхиляється від нанесення прямого удару головою. Для здійснення такого удару необхідно виставити дальню від м'яча ногу вбік, зігнути її в коліні й перенести на неї вагу тіла. У момент удару тулуб нахилиється в бік м'яча, і робиться різкий рух головою з тим розрахунком, щоб торкнутися м'яча бічною частиною голови (рис. 14).

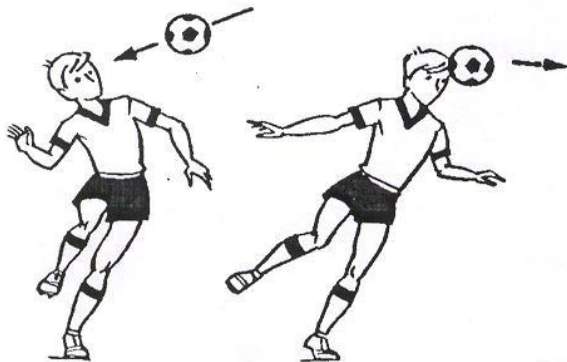


Рис. 14 Удар бічною частиною голови

Вправи для відпрацювання удару головою:

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

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

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

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

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

2.15 Ведення м'яча

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

Вправи для відпрацювання ведення м'яча:

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

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

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

2.16 Фінти

Фінти прикрашають гру, роблять її видовищною. Вони необхідні, коли треба звільнитися від опіки суперника або ж обіграти його під час підходу до чужих воріт. Фінтами повинні володіти всі гравці.

Фінти виконуються як ногами, так і тулубом. Вони ніби складаються з двох взаємозв'язаних частин: обманного руху, розрахованого на те, щоб ввести суперника в оману, та істинного руху, який починається відразу ж після того, як суперник відреагує на обманний рух.

Обманний рух виконуйте в уповільненому темпі, щоб противник його добре бачив, а істинний – у швидкому. Важливо навчитися

виконувати фінти якомога природніше, щоб гравець, який опікує вас, повірив у ваші наміри.

Вправи для вивчення фінтів:

1. Після повільного бігу зробіть ривок вправо (вліво) або вперед.
2. Після швидкого бігу різко зупиніться і знову зробіть ривок, але в іншому напрямку.
3. Бігайте між деревами, весь час змінюючи напрям руху.
4. Зробіть ривок, потім несподівано виконайте випад у бік і знову зробіть ривок.
5. Поставте на майданчику одну за одною 6-7 фішок із відстанню між ними у 2-3 кроки. Виконуйте біг між фішками зигзагоподібно.
6. Зробивши прискорення, виконайте зупинку, попередньо зробивши обманний рух тулубом.
7. Обведення м'ячем стійок, гра один на один. Виконання обманних рухів і в ході гри у футбол.

2.17 Відбір м'яча

Найбільш часто у грі використовуються такі способи відбору м'яча: перехопленням і підкатом.

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

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

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

Визначивши, що є можливість вибити м'яч з під ноги гравця, необхідно зробити крок ногою, що далеко від суперника, згинаючи її в

коліні. Після цього ковзним рухом відбиваючий гравець, що відбиває витягує ногу перед суперником, виштовхуючи м'яч підшвою або внутрішньою стороною стопи.

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

Цьому технічному прийому потрібно приділити значну увагу, оскільки неправильне застосування підкату призводить іноді до порушення правил гри. Більше того, це загрожує завданням серйозної травми як гравцеві, так і суперникові (рис. 15).

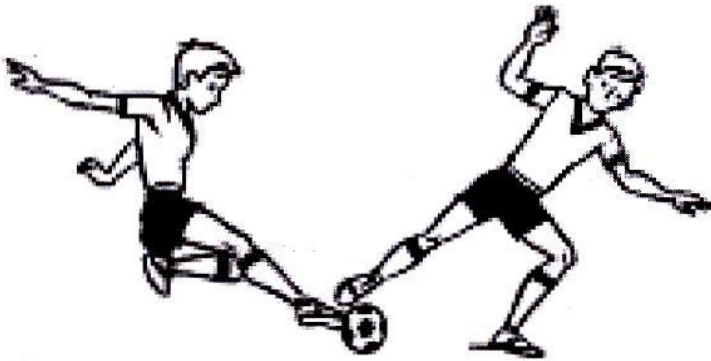


Рис. 15 Відбір м'яча підкатом

Вправи для вивчення підкатів:

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 3

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРЯ

3.1 Основна стійка воротаря

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

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

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

3.2 Ловля м'ячів, які котяться і низько летять

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

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

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

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

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

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

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

5. З двох сторін. Одночасно у вправі беруть участь три гравця. Двоє стають один навпроти одного на відстані 20 кроків. Між ними займає місце третій. Двоє по черзі спрямовують м'ячі низом третьому. Він ловить їх, стоячи на місці або роблячи рух убік. Оволодівши м'ячем, середній гравець повертає його іншому гравцеві, повертається кругом і приймає м'яч наступного партнера і т. д. Гравці періодично міняються ролями.

3.3 Ловля напіввисоких та високих м'ячів

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

Ловля м'ячів, які високо летять. Ловля м'ячів, які летять на рівні або вище голови, здійснюється на місці або в стрибку. Під час ловлі на

місці витягніть руки вгору долонями до м'яча. Великі пальці повинні майже стикатися. Спійманий м'яч м'яким рухом притисніть до грудей.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Відбивання м'яча

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

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

Вправи для вивчення відбивання м'яча воротарем:

1. Гравці вправляються в парах. Один з них стає на коліна і тримає м'яч у руках. За першим сигналом партнера він виконує падіння на лівий

бік, витягнувши руки з м'ячем. За другим сигналом гравець повертається у вихідне положення. Потім вправа виконується в кожен бік. Партнери періодично міняються ролями.

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

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

4. Після удару. Вправа виконується в парі. Один із гравців м'яко спрямовує з відстані 5-6 кроків м'яч в сторону від воротаря, інший падає і ловить м'яч з подальшим швидким поверненням у вихідне положення. Удари виконуються в обидва боки від воротаря.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Золотухін, О. О., Петренко, Ю. М., & Золотухин, А. А. (2017). Методичні рекомендації з організації та проведення занять із футзалу для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 48 с.
2. Єрмоленко, М.В. (2023). Методика організації та проведення практичних занять з футзалу. Методичні вказівки. Краматорськ: ДДМА, 55 с.
3. Мозолєв, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. (2022). Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 41-44.
4. Мозолєв, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14.
5. Мозолєв О.М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. Частина I*, ХГПА, 41-43.
6. Мозолєв, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
7. Наумчук В.І. (2025). Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. – 2-ге вид., переробл. і доповн. Тернопіль: Астон, 176 с.
8. Осацький, О.В. (2025). Проблеми інтенсифікації в підготовці юних футболістів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф.*, 78.
9. Сікорський, І.Р., & Хмара, М.А. (2024). Розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей учнів на заняттях в спортивних секціях з футзалу. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури і спорту, Частина II*, 99.
10. Сірий, О. І., Собко, І. М., & Руденко, О. С. (2022). Розвиток швидко-силових якостей юних футзалістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 84-91.
11. Хлус, Н. (2023). Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*, (1 (27)), 74-83.
12. Хмара, М. & Мозолєв, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54.
13. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноорозвиваючим вправам. Навчально-методичний

посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 37 с.

14. Шостак, Є.Ю., & Хмара, Д.С. (2023). Теоретичні аспекти навчання гри у футзал в умовах спортивної секції в закладах загальної середньої освіти. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 328.

15. Balçioğlu, A., & Biçer, B. (2022). The effect of futsal training on the speed, agility, and anaerobic power of male children aged 12-14 years old. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(2), 164-170.

16. Bayangna, D. P., & Subandi, O. U. (2025). Game-Based Futsal Passing Training Model for Children Aged 10-12 Years. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(2), 631-641.

17. Coelho, E., Machado, J. M., & dos Santos Freitas, E. (2021). Motivational factors for the practice of futsal and football by children and adolescents: a systematic review. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 13(55), 6.

18. Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Melnykov, A., Mozolev, O., Rybak, L., Melnikov, V., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Hnydiuk, O. (2023). Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 484 - 497.

19. Le Paven, M., Clayton, R., & Kermarrec, G. (2021). Learning to teach and play futsal using digital tablets: What knowledge do sports science students mobilize?. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 91(1), 34-46.

20. Machado, A. A., Bezerra, I. S., Ponciano, K. R., Rica, R. L., Gama, E. F., Junior, A. F., ... & Bocalini, D. S. (2018). Futsal as a strategy for the improvement of elementary abilities and for the development of the body image in children. *Motricidade*, 14(2-3), 11-19.

21. Mozolev, O., Khmara, M., Shorobura, I., Bloshchynskyi, I., Prontenko, K., Polishchuk, O., Zdanevych, L., Kruty, K. (2019). Comparative Analysis of the Effectiveness of Polish and Ukrainian Basic Training Programs in Physical Education for 9-10-year-old Pupils. *Universal Journal of Educational Research* 7(11): 2345–2351, 2019

22. Prayogi, R., & Rian Andri, P. (2020). Learning Model of Dribbling Futsal Ball Game Based for Junior High School Students. *Learning Model of Dribbling Futsal Ball Game Based for Junior High School Students*, 4(2).

23. Rizal, A. Y. C., Sugiyanto, S., & Sabarini, S. S. (2020). Passing training model based on small side game in futsal sports for senior high school students. *Quality in Sport*, 6(2), 47-55.

24. Zagula, M. A., Silva, P. D. R. L., Botelho, V. H., dos Santos Pinheiro, E., & da Silva, I. C. M. (2021). Motivation of children to participate in a futsal school. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 13(55), 5.