

Конспект лекцій з дисципліни  
«Теорія і методика спортивних ігор»

Розробник: ст. викладач: Остапенко Ю.О.

2023

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція №1 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ  
СПОРТИВНИХ ІГОР**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## **Зміст**

1. Історія розвитку баскетболу в Україні.
2. Видатні досягнення українських спортсменів.
3. Сучасний стан розвитку спортивних ігор.
4. Правила гри.
5. Матеріально-технічне забезпечення гри.

## Література

1. Балацька Л. В., Головачук В. В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Вип. 2021. 2 (130). С. 26–29.
2. Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9. (28). С. 112–131.
3. Безмылов Н. Н., Шинкарук О. А., Митова Е. А. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2016. В. 2. С. 112–119.
4. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020 3 (17). С. 33–42.
5. Павленко О. Ю. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку студентського баскетболу в світі та в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. В.7. (89). С. 16–25.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Помещикова І. П., Чуча Н. І., Ляхова Т. П., Телешик Н. С. Розвиток руху ветеранів баскетболу. 2020. *Спортивні ігри*. 3. (17). С. 69–81
8. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. Олімпійська література. 2004. С. 423–435.
9. Поплавський Л. П., Маслова О. Визначення еволюційних етапів формування правил гри в баскетбол та їх порівняльна характеристика з історичними етапами розвитку баскетболу як виду спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. 1 (21). С. 358–361.
10. Сушко Р. О. Влияние процессов глобализации на развитие спортивных игр. *Наука в Олимпийском спорте*. 2018. 4. С. 39–45
11. Хижняк Г. Роздуми про сучасність українського баскетболу. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали І Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет конференції (м. Дніпро, 20–21 грудня). Дніпро. 2016. С. 59–61.
12. Хромаєв З. М., Волошин А.П. Баскетбол незалежної України. Київ. «МП Леся». 2006. 208 с.

## **1. Історія розвитку баскетболу в Україні. 2. Видатні досягнення українських спортсменів.**

За часи становлення України баскетбол зазнав як злетів так і падінь, робота тривала і збільшувались міста, де баскетбол набував популярності, федерація працювала над постійними питаннями щодо підвищення рівня техніко-тактичної підготовки баскетбольних команд, збільшувалася кількість колективів у чемпіонатах України, помітно зростає якість гри, адже постійні семінари для тренерів дають відповідний результат.

Завдяки активній роботі досвідчених фахівців з баскетболу, членів і керівників Федерації баскетболу України (Б. Корбана, В. Осипова, В. Горбуліна, З. Хромаєва та ін.) вдалося зберегти організаційну структуру і систему підготовки баскетболістів, їх наполеглива діяльність не дала занепасти розвитку баскетбольної гри в Україні.

Так з аналізу статистичних даних відомо, що у першому чемпіонаті незалежної України з баскетболу приймало участь всього сім жіночих і вісім чоловічих команд, то у наступному, другому приймало участь 36 чоловічих і 18 жіночих баскетбольних команд, які в свою чергу були розподілені на три чоловічі ліги і три жіночі (Хромаєв, Волошин, 2006; Хижняк, 2016; Сушко, 2018).

У наступних ігрових сезонах жіноча команда «Динамо» Київ п'ять разів поспіль становилася чемпіоном України, здобувала вагомі перемоги на престижних міжнародних турнірах, динамівки Олена Жирко та Марина Ткаченко у складі збірної Співдружності на олімпійських іграх 1992 році у Барселоні виборюють золоті винагороди. До складу чоловічої збірної команди на XXV Олімпійські ігри, що відбувались у Барселоні в складі збірної СНД, були включені Олександр Білостінний, Олександр Волков. В їхньому активі лише четверте завойоване місце (Хромаєв, Волошин, 2006).

У 1992 році створюється власний Національний олімпійський комітет України.

Після розвалу СРСР ми отримали самостійність і в баскетболі – 28 лютого 1992 року на державному рівні в нас зареєстровано Федерацію баскетболу України (ФБУ), а 10 липня цього ж року ми стали повноправними членами ФІБА (Міжнародна Федерація Баскетболу). Тепер, з цього часу ми можемо відправляти свої баскетбольні команди на різні міжнародні баскетбольні форуми.

У 1993 р. було прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який надавав право на утворення структур професійного спорту. Одними з перших в Україні були сформовані професійні баскетбольна та футбольна ліги. Проте інтенсивному розвитку професійного баскетболу заважала відсутність сучасних спортивних споруд, придатних для проведення змагань та проведення комерційної діяльності, недостатня популярність баскетболу та великі видатки на утримання професійних клубних команд. Незначна кількість команд в Суперлізі, половина з яких відверті аутсайтери і, як наслідок, недостатня кількість ігор в сезоні та

недостатній рівень конкуренції не сприяли ефективному зростанню спортивної майстерності гравців у національному чемпіонаті, що у подальшому гальмувало розвиток професійного баскетболу в Україні (Павленко, 2017).

У 1993 році НОК України остаточно визнається Міжнародним Олімпійським Комітетом. НОК активно підтримує створення самостійної громадської організації ФБУ (Федерації баскетболу України). Згідно зі статутом федерації тільки вона мала право формувати баскетбольні клубні, національні збірні команди з баскетболу, заявляти їх для участі у міжнародних змаганнях.

Починаючи з 1994 року з приходом нових сил до керівництва вітчизняним баскетболом відмічається позитивні зміни у внутрішньому чемпіонаті країни з баскетболу. Зростає рівень конкуренції, з'являються перші професійні баскетбольні клуби у Києві, Одесі, Миколаєві, Харкові, Маріуполі, Донецьку, Дніпропетровську та Львові. У чемпіонаті чоловічої суперліги у складах команд вперше з'являються закордонні гравці.

Як наслідок, результати професійної перебудови не змусили себе довго чекати. Три роки підготовки знадобилося для того щоб жіноча збірна України, очолювана В. Рижковим вперше виборола звання чемпіонів Європи у 1995 році. Проходить рік і ця досвідчена команда виборює право приймати участь в Олімпійських іграх 1996 році в Атланті.

На початку 2000-х років ситуація в українському баскетболі дещо змінилася у кращу сторону. У 2001 році до цієї ж ліги через сито відбіркового турніру пробився й другий відомий український клуб – МБК «Одеса». У подальшому було засновано конкурентноспроможні команди в Маріуполі, Южному, Сумах та інших містах країни. Такі кардинальні зміни сприяли зростанню конкуренції в національному чемпіонаті і, як наслідок, підвищенню рівня спортивної майстерності гравців, що позитивно позначилося на виступах клубних команд на міжнародній арені.

Молодь теж намагається підтримати темп дорослих команд країни. На першості чемпіонату Європи серед дівчат у 2003 році наша команда стала бронзовими призерами. На першості Європи серед юніорок у 2004 році входить в п'ятірку найкращих команд Європи.

Не хоче відставати від досягнень дівчат баскетбольна збірна чоловіків, керована Г. Защуком, яка у 2005 році займає друге місце на Всесвітній Універсіаді, поступившись тільки американцям. У наступному році виступає у фіналі чемпіонату Європи.

У 2005 р. «БК Київ» вперше в історії українського баскетболу став віце-чемпіоном Євроліги ФІБА. Проте команда досягла цього успіху завдячуючи легіонерам (головний тренер і провідні гравці). З ініціативи колишнього легіонера NBA О. Волкова в Києві створено професійній баскетбольний клуб «БК Київ», котрий було включено до числа команд Північноєвропейської баскетбольної ліги (NEBL).

Цей час є потужним в історії розвитку баскетболу України, оскільки жіночі і чоловічі клубні команди здобувають неодноразові перемоги на професійними клубними командами Європи.

В чемпіонаті країни беруть участь 18 жіночих та 56 чоловічих баскетбольних команд.

У чоловічому чемпіонаті, у зв'язку з великою кількістю команд бажаючих взяти участь, рівнем майстерності, відбувається розподіл команд на три групи – Першу, Вищу, Суперлігу. Створюються юнацькі, кадетські, юніорські збірні, які виступали на європейському рівні. Чемпіонати України зросли не тільки кількісно але і якісно. Помітне зростання технічного обслуговування змагань.

У 1994 році жіноча збірна, керована Володимиром Рижовим, проходить через складне кваліфікаційне сито і проривається до фінальної стадії європейського чемпіонату.

У 1995 році у фіналі, який відбувався у словацькому місті Брно, жіноча збірна країни виборює звання чемпіонів Європи.

На внутрішньому чемпіонаті вдало виступає чоловіча команда «Будівельник» де завойовує звання чемпіона незалежної України шість разів! Чоловіча збірна вперше на європейську першість потрапляє 1997 року де займає 13 місце. Через два роки європейські команди змагаються без нас. Ще через два роки, у 2001 р., а потім і в 2003 – знайомі 13 – 16 місця.

У 2005 року під керівництвом головного тренера Геннадія Зашука збірна України у турецькому Ізмірі здобуває почесне друге місце слідом за командою США на Всесвітній Універсіаді.

У наступних 2006 – 2007 роках з ініціативи федерації створюється Студентська Ліга, а у 2005 р. – Аматорська Ліга. Популярність ліги одразу засвідчує факт, що в I Чемпіонаті країни прийняло участь 75 колективів. Наступною формою популяризації баскетболу серед населення України стало створення Української Баскетбольної Ліги (УБЛ) 2008 р., президентом Ліги – обрано М. Ю. Броцького.

УБЛ спільно з ФБУ об'єднавши 22 професійні команди УБЛ реалізують декілька нових проєктів: «Матч зірок УБЛ», «Фінал чотирьох УБЛ». Популярність Ліги зростає і вже в 19-ому Чемпіонаті України, сезон 2009–2010рр. представлено 338 команд, які беруть участь у вищій, першій, другій лігах. Впродовж чотирьох років, з 2007 по 2011рр., задля підвищення рівня майстерності підготовки тренерів, ФБУ проводить 23 семінари, в яких взяло участь 1216 осіб (Хромаєв, Волошин 2006; Балацька, Головачук, 2021).

У 2013 році чоловіча збірна команда України, на чолі з професійним американським тренером Майком Фрателло блискуче пройшла відбірковий турнір, зайнявши друге місце у своїй відбірковій групі, і здобула путівку на фінальний турнір чемпіонату Європи з баскетболу 2013 року, який проходив у Словенії. За результатами жеребкування збірна України потрапила до групи «А» разом з сильними командами Бельгії, Ізраїлю, Німеччини, Франції та Великобританії.

За підсумками чемпіонату збірна України посіла 6 місце, увійшовши в 7 кращих збірних Євробаскету 2013 року.

Зайнявши на чемпіонаті Європи 2013 г. 6-е місце збірна України, вперше у своїй історії здобула право грати на чемпіонаті світу.

Зростає позитивна статистика розпочатого будівництва спортивних залів з обранням на новий термін президента 2015 р. – М. Ю. Бродького.

У серпні 2015 р. федерація уклала угоду з Міністерством Молоді та Спорту, про допомогу в отриманні фінансування на організацію та проведення змагань, удосконалювалось питання законодавчої діяльності, підвищення заробітної плати тренерам-викладачам ДЮСШ.

У державі прийнято проекти якісної перебудови у стратегії розвитку освіти та фізичної культури, які відображено у програмах: «Національній стратегії розвитку освіти, фізичної культури та спорту до 2021 року»; «Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року», що позитивно впливає на процеси професійного розвитку баскетболу в Україні (Сушко, 2018; Безмилов, Шинкарук, 2020).

Наступним етапом популяризації баскетболу є – розвиток вуличного баскетболу 3 x 3. Створення окремої федерації у 2006 р., спочатку під назвою «Федерація вуличного баскетболу», пізніше – «Федерація баскетболу 3x3 України» або «ФБУ 3 x 3» у 2013 р. зробили популярність цієї гри настільки великою, що в рік проводились до 200 турнірів (Мітова, Оніщенко, 2016; Балацька, Головачук, 2021).

У баскетболі 3 x 3 досягнуті великі успіхи жіночої збірної – срібло Європейських ігор, 2016 р. – срібні медалі Чемпіонату світу у Китаї, за що отримала нагороду «Команда року», 2017 р. – бронза на чемпіонаті світу в Німеччині. 2018 р. – бронза жіночої збірної України U-23 на Чемпіонаті Світу в китайському Сіані.

Процеси перебудови по різному вплинули на розвиток баскетбольних клубів та результати виступів національних збірних команд. Останнім часом досить розповсюдженою є практика виступів іноземних гравців за збірну.

Вітчизняний баскетбол вперше на собі відчув вплив цих змін наприкінці ХХ століття [2, 9]. Для участі в матчах української Суперліги запрошувалися іноземні баскетболісти.

Так за даними дослідження (Безмилов, Шинкарук, 2020) на початку 2000-х років кількість іноземних баскетболістів в українських клубах не перевищувала 10 % (рис. 1). Ситуація різко змінилась в середині 2000-х років: їх кількість в українському чемпіонаті зросла до 40 % та мала тенденцію до подальшого зростання.



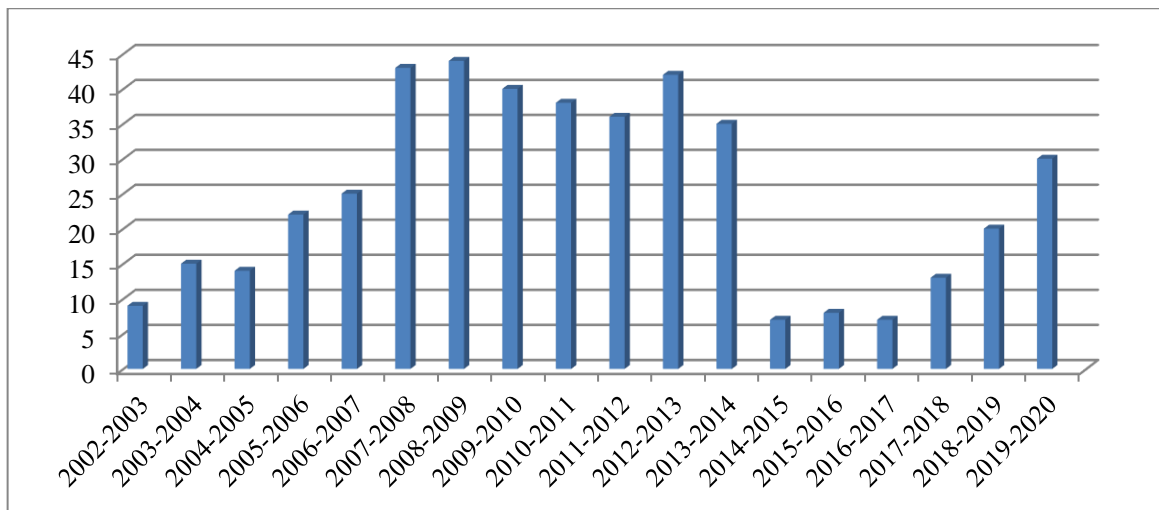


Рис. 1 – Динаміка участі іноземних баскетболістів в українських командах Суперліги за період з 2002-2020 рр.

Перевага іноземних гравців у демонстрації якісного та результативного баскетболу, проведення більшої кількості ігрового часу на ігровому майданчику стала серйозною перешкодою для індивідуального удосконалення рівня спортивної майстерності, в тому числі для української студентської молоді. Така тенденція розвитку сучасного баскетболу призвела до того, що чоловіча збірна сформована із молодих баскетболістів ЗВО на Всесвітній літній Універсіаді 2013 року посіла 19-е, у 2015 році на всесвітній Універсіада, що проходила у Кванджу (Республіка Корея) наші національні збірні не потрапили до фінальної частини змагань, у 2017 році, у тайванському Тайбеї – 15-е місце, у 2019 році, в італійському Неаполі чоловіча збірна України у фіналі, поступившись команді США, з рахунком 85:63 взяла «срібло» Універсіади, повторивши досягнення 14 – річної давнини.

Наступним кроком Національної федерації баскетболу задля збереження інтересів вітчизняного баскетболу було прийняте рішення щодо регулювання процесів залучення іноземних гравців в український баскетбол, зміст якого дозволив ввести ліміт на кількість іноземних гравців у складі команди та під час гри на майданчику. Прийняття таких необхідних дій, кризові події зі зменшенням фінансових можливостей українських клубів значно вплинуло на кількість іноземних гравців в українських баскетбольних клубах і залишилася на позначці 40–45% (Павленко, 2017).

Поступово показники почали повертатися до даних докризового періоду, але ситуація з пандемією, введенням військового стану у зв'язку, виникнення складнощів і безпекою проведення змагань у лютому 2022 року теж негативно позначилося на їх присутності.

Продовжуючи тематику історії розвитку баскетболу дослідник О. Ю. Павленко звернув увагу на той факт, що вся вона тісно пов'язана з життям студентської молоді, автор вбачає що для ефективного розвитку сучасного студентського баскетболу необхідно виконати наступні конструктивні дії: – створювати університетські спортивні клуби; проводити

чемпіонати країни між клубами ЗВО; впроваджувати в практику проведення змагань між командами баскетбольних клубів на міжнародному рівні; дозволити приймати участь студентських баскетбольних команд у чемпіонаті країни; запрошувати найдосвідчених українських і зарубіжних фахівців баскетболу які мають практичний досвід в інших національних лігах (Павленко, 2017).

На думку В. М. Платонова сьогодні одним із перспективних шляхів подальшого розвитку професійного спорту в Україні необхідно пов'язувати з формуванням і зміцненням його національних структур та вдосконаленням процесу їх інтеграції до міжнародних структур професійного спорту (Платонов, 2015).

В цьому процесі доречно виділити декілька напрямків:

1) – необхідно створити передумови до більш цивілізованого переходу спортсменів до іноземних професійних клубів, за яких би вони не втрачали б зв'язку з українським спортом, а прибутки від трансферу повинні використовуватися на його розвиток із врахуванням вкладу спортивних організацій і окремих фахівців у підготовку відповідного спортсмена;

2) – розширити мережу внутрішніх змагань з професійного спорту, а також організовувати і проводити в країні міжнародні професійні турніри;

3) – побудувати в країні інфраструктуру професійного спорту як сферу розважального бізнесу, орієнтовану на створення спортивного видовища високої якості і формування потенційного споживача – глядачів, засобів масової інформації, спонсорів;

4) – сприяти активному залученню перспективних джерел прибутку – продажу прав на телетрансляцію змагань, рекламно-спонсорської та ліцензійно-комерційної діяльності, концесії спортивних споруд, будівництву автостоянок навколо спортивних споруд, де проводяться змагання тощо;

5) – вдосконалення державного законодавства, яке б стимулювало розвиток бізнесу в країні;

6) – формування правових основ професійного спорту в Україні з урахуванням міжнародного досвіду його функціонування.

Тоді професійними видами спорту зможуть стати лише ті, які мають достатню популярність у широкого кола глядачів, засобів масової інформації та спонсорів.

В умовах сьогодні важливу роль у цьому контексті відведено телебаченню та Інтернету. Фактично будь-яку статистичну інформацію про гравця, здобутки команди за будь які роки, відео повтор ігор національного чемпіонату, чемпіонату NBA можна переглянути у будь-який час, на сайті Федерації баскетболу України, мережі Інтернет. Це є одна з найбільш вагомих переваг популяризації баскетболу, як професійного виду спорту.

Подальший ефективний розвиток професійного спорту, (це стосується і баскетболу) в Україні можливий лише за умов зменшення економічного та управлінського впливу держави і більш широкого залучення приватного капіталу.

Зміни, які відбулися останнім часом в правилах змагань з баскетболу спрямовані на підвищення видовищності та інтенсивності гри. При цьому значно збільшилися вимоги до рівня функціональної та фізичної підготовки баскетболістів (Платонов, 2015; Хіменес, Еделев, 2022).

Останнім часом в багатьох країнах світу спостерігається тенденція залучення до занять баскетболом дітей меншого віку та збільшення тривалості виступів у спорті вищих досягнень дорослими гравцями. В провідних баскетбольних країнах світу (США, Іспанія, Франція, Литва, Сербія та ін.) баскетболом починають займатися в 5–6 річному віці. В Україні, згідно Навчальної програми з баскетболу для ДЮСШ, рекомендованим віком для занять баскетболом є вік 8–9 років. Потрібно розуміти, що мова не йде, як вважають деякі фахівці про ранню спеціалізацію та форсування підготовки юних спортсменів. Заняття мають загальнорозвиваючий характер. Тренування при цьому проводяться за правилами міні-баскетболу. В даному віці формується важливих руховий фундамент, який у майбутньому стане запорукою оволодіння більш складними специфічними технічними та тактичними діями. Спостерігається також тенденція до збільшення виступів у спорті вищих досягнень віковими відомими баскетболістами, які відіграють важливу роль в популяризації гри та привабленні глядачів на змагання (Поплавський, Мітова, Маслова, Безмилов, Мурзін, Четвертак, 2019).

Тривалість виступів на найвищому рівні сьогодні значно зросла. Зірки світового баскетболу продовжують виступати до 40 років і більше.

Набувають популярності у всьому світі і різновиди баскетболу. У 2017 році МОК, враховуючи динамізм та привабливість для глядачів, прийняв рішення включити до програми Ігор XXXII Олімпіади 2020 року в м. Токіо баскетбол 3x3. Цей різновид баскетболу значно відрізняється від класичної гри 5x5. Гра проходить в більш високих режимах інтенсивності та силовому контакті. На сьогоднішній день в Україні (як і в інших країнах) цілеспрямовано не відбувається підготовка гравців з баскетболу 3x3. За збірні виступають професійні спортсмени, які виступають у класичному баскетболі.

Підсумовуючи, відзначимо те, що баскетбол в Україні є популярним видом серед населення, їм займаються понад 40 тисяч осіб різних вікових категорій, працюють з ними більш ніж 1000 тренерів. У рамках спортивно-технічної та суддівської комісії створено виконавчий комітет, який координує роботу та організує підвищення кваліфікації тренерів, викладачів, представників суддівського корпусу. В наш час чемпіонати України обслуговують близько 85 арбітрів та 30 технічних комісарів (у тому числі 8 арбітрів та 4 комісари ФІБА). Сьогодні, наша чоловіча збірна команда України готується до кваліфікаційного відбору на чемпіонаті світу 2023, який розпочнеться 25 серпня в Індонезії, Японії та Філіппінах.

В нинішніх умовах баскетбол являє собою цілком самостійний, незалежний, професійний перспективний вид спорту, що знайшов своє вираження в багатьох сферах рухової активності всіх вікових груп населення,

так і у спортсменів високої спортивної кваліфікації (Помещикова, Чуча, Ляхова, Телешик, 2020; Хіменес, Еделєв, 2022).

### **3. Сучасний стан розвитку спортивних ігор.**

Гра є невід'ємною потребою всіх біологічних істот. Особливо яскраво здатність і прагнення до гри проявляється у дитинстві. Відомо, що чим вище організована жива істота, тим більше вона грає. Наприклад, ведмеді, дельфіни, собаки із всіх тварин найбільш схильні до гри, і саме вони вважаються найрозумнішими серед живих організмів. Автор популярної книги однієї з спортивних ігор Г.Я. Місуна так висловлюється про роль ігор в житті людства: «Все людство поєднує гра! Все людство грає! Дійсно народившись і озирнувшись ми попадаємо у світ гри. Граючи ми досягаємо світ, дорослішаємо ... і продовжуємо грати. І ми прислухаємося до цих ігор, робимо висновки й опираємося на них у реальному житті. Гра для багатьох стала справою життя». Нідерландський мислитель ХХ сторіччя Йохан Хейзинга у своїй праці «Людина, що грає» проаналізував сутність і значення гри як джерел культури. Гра є чудовою моделлю життєвих ситуацій. Але на відміну від життя, гру завжди можна розпочати знову й зіграти краще, ніж раніше. Можливо саме тому гра є такою привабливою для всіх, і одним із чисельних проявів її форм є спортивні ігри. Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу. Популярність спортивних ігор пояснюється низкою чинників. Абсолютна більшість ігор виключно доступні. Вони не вимагають великих затрат на інвентар, особливих місць для занять, а головне – немає необхідності у Довготривалій попередній підготовці для того щоб брати участь у грі. Ігри відрізняються особливою привабливістю. Адже для перемоги мало одної фізичної переваги. Переможцем вийде той, хто проявить більш високий інтелект і зуміє знайти шлях до успіху не тільки за рівності сил, а й за умови переваги суперника. Ігрове змагання – це чудове спортивне видовище. Висока напруга, непередбаченість результату і майстерність, яка доставляє насолоду

тим хто слідує за змаганням на майданчику. Найбільша кількість глядачів, які відвідують стадіон приходиться на змагання в різних видах спортивних ігор. Спортивні ігри служать засобом розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та ін..) під час вирішення основних рухових завдань. Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати морально-вольові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та ін.). Самим важливим аспектом впливу гри варто признати здійснювану через неї соціальну інтеграцію, спортивні ігри виступають як соціальна форма організації спільної діяльності з досягнення загальної мети. Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками. Спорт у сучасному суспільстві займає важливе місце. І якщо

стверджують, що він перетворився у справжній феномен ХХ ст., то в більшій мірі така оцінка відноситься до спортивних ігор, які складають його самий молодий різновид. Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, начало яким було покладено промисловою революцією ХІХ ст.. Саме тоді з'явилася необхідність раціонально використовувати вільний час. З цією метою стали використовувати народні ігри, переосмислюючи їх та пристосовувавши до нових умов життя. Впровадження єдиних правил дало можливість всім любителям ігор зустрічатися в умовах змагань. В результаті з'явилися вболівальники, які з цікавістю спостерігали за поєдинками. Саме тоді виникли такі популярні сьогодні ігри як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше сформувалися правила змагань з баскетболу, волейболу, гандболу. За статистикою ЮНЕСКО, спортивні ігри у наші дні стали самим масовим видом спорту. Розвиток ігор безперервний і відбувається під впливом багатьох чинників. Першим з них є матеріальні умови існування. Зміни умов життя відбиваються на змісті ігор. Другий чинник – накопичення життєвого досвіду. Також розвиток ігор тісно пов'язаний з морально-етичними та економічними відношеннями між людьми. Формування теорії та практики фізичного виховання у свою чергу накладає відбиток на розвиток спортивних ігор. Таким чином за різноманітністю здійснюваного впливу спортивні ігри не мають суперників. Вони стали основною складовою вітчизняної системи фізичної культури. Широко використовуються в різних закладах освіти, за програмою загальноосвітніх шкіл вони проводяться починаючи з 1 класу. За допомогою спортивних ігор вирішуються основні завдання фізичного виховання – освітні, оздоровчі та виховні. В родинях, в учбових закладах та робочих колективах спортивні ігри цінять за високу емоційну насиченість, змагальний характер, який кожному дає можливість творчого самовираження. Сьогодні за необхідністю у кожному конкретному випадку може бути рекомендована саме та гра, яка оказує необхідний вплив. Це і майже «безрухові» ігри, які вимагають виключно розумової діяльності (шахи, шашки), і самі інтенсивні, які вимагають високої фізичної і психічної напруги спортивні ігри, в яких необхідно не тільки досконало володіти своїм тілом, предметом гри та інвентарем, але й спеціальними засобами пересування (хокей на льоду, водне поло, кінне поло тощо).

Минулий і теперішній стан спортивних ігор є звершеним фактом, тому й очевидним. Їх майбутнє можна лише прогнозувати на основі існуючих тенденцій популярних видів спортивних ігор. Таким чином, можемо з впевненістю сказати, що майбутнє сучасних спортивних ігор пов'язано зі збільшенням швидкості гри, максимальним розвитком атлетичних якостей спортсменів, насамперед швидкісно-силових. Удосконалення техніки ігор в бік збільшення швидкості виконання всіх прийомів буде відбуватися головним чином за рахунок скорочення часу виконання підготовчої фази технічних елементів. Особливого значення набуває індивідуальна майстерність гравців, що змінюватиметься у бік як підвищення ефективності й різноманітності індивідуальної техніки, так і збільшення її варіативності. З

іншого боку, відбудеться максимальне відшліфування основних стандартних ігрових прийомів. Тактика гри змінюватиметься у бік підвищення швидкості реалізації тактичних завдань, що спричинить скорочення кількості багатоходових комбінацій позиційного нападу й підвищення якості індивідуальних тактичних дій і групових взаємодій, які є більш гнучкими й при високій індивідуальній майстерності швидше досягають мети. Триватиме злиття аматорського й професійного напрямку розвитку спортивних ігор за рахунок підвищення професійного відношення до тренувально-змагального процесу. Зміцнення й постійне вдосконалення матеріальної бази спортивних ігор, збільшення доходів спортивних організацій, об'єднання інтересів теле-медіа компаній, комерційних фірм, урядових органів з інтересами спортивних ігор спричинить можливість здійснення більш масової, якісної й ефективної підготовки гравців високого класу. Інтеграція спортивних шкіл Сходу й Заходу триватиме й надалі й призведе до виникнення нових методик навчання, у яких підвищиться, головним чином, свідомо-психологічний компонент підготовки, заснований на східних методиках розвитку свідомості й західних методик ідеомоторного й аутогенного тренування. Це сприяє зросту ролі психологічної підготовки спортсменів у напрямку володіння емоціями й думками спортсменів, підвищення рівня взаєморозуміння гравців і здатності передбачення дій суперника. Удосконалення різних методів відновлення працездатності піде по шляху максимального наближення до натурально-природного. Здійснення цих тенденцій розвитку спортивних ігор відбуватиметься на основі фундаментальних положень теорії й практики фізичної культури і спорту, впровадження нових перспективних підходів в навчально-тренувальний процес спортсменів-ігровиків.

#### **4. Правила гри.**

Споконвічно правила гри в баскетбол були сформульовані американцем Джеймсом Нейсмитом і склалися лише з 13 пунктів. З часом баскетбол змінювався, змін зажадали і правила. Перші міжнародні правила гри були прийняті в 1932 році на першому конгресі ФІБА, після цього вони багаторазово коректувалися і змінювалися, значні зміни були внесені в 1998 і 2004 роках. Останньою редакцією правил гри в баскетбол є версія від 17 квітня 2010 року, прийнята в містечку Сан-Хуан, Пуерто-Рико. Ці правила баскетболу вступили в дію з 1 жовтня 2010 року, і саме по них проводяться всі офіційні змагання з баскетболу, у тому числі, Чемпіонат Європи і Світу по баскетболі.

- Ігрове поле:
- Прямокутна площадка довжиною 28 і шириною 15 м.
- Маса м'яча 567-650 грам, окружність 749-780 мм.

- Кошик (металеве кільце діаметром 45 див з натягнутої на ньому сіткою без дна кріпиться на висоті 3,05 м на щиті, установленому на стійці паралельно лицьовим лініям площадки.

Початок гри:

- Матч починається в центрі площадки.
- Суддя підкидає м'яч строго нагору між двома гравцями команд-суперниць. У той момент, коли вони стосуються м'яча (брати м'яч у руки не можна), починається відлік ігрового часу.

Хід часу:

- Ігровий час фіксує суддя-секундометрист.
- Матч складається з чотирьох таймів по 10 м чистого часу кожний (у НБА - з чотирьох таймів по 12 м).
- Між першим і другим таймами переривши 2 хвилини.
- Між другим і третім таймами переривши 15 хвилин.
- Між третім і четвертим таймами переривши 2 хвилини.
- Гравець може володіти м'ячем не більш 24 секунд, після закінчення цього часу команда втрачає м'яч.

За правилами ФІБА 2000-го року, на атаку командам приділяється не більш 24 секунд.

До складу суддівської бригади входить так називаний оператор 24 секунд, що стежить за дотриманням цього правила.

"Правило трьох секунд" - стільки часу гравець команди, що атакує, може знаходитися в обмеженій зоні суперника, що іноді так і називають - "3-секундна зона".

"Правило восьми секунд" - за цей час команда, що опанувала м'ячем на своїй половині площадки, повинна перевести його з тилової зони в передову.

Нарахування очок:

- нічий у баскетболі не буває. Якщо після закінчення основного часу матчу рахунок виявляється рівним, призначається додатковий 5-хвилинний тайм - овертайм. Якщо й в овертаймі жодна з команд не доможеться перемоги, призначається ще одна додаткова п'ятихвилинка і т.д. Виключення можливо, у тому випадку, якщо команди за регламентом змагань проводять парні зустрічі (по так називаній кубковій системі): тоді в першому матчі може бути зарахована нічия, а переможець у парі визначається за результатами другої гри.

- Точний кидок у кошик з позиції за дугою, проведеної на відстані 6,25 м від щита (у НБА - 7,27 м), оцінюється в три вічка. Ця дуга називається також "трехочковою лінією". Всі інші кидки (у тому числі і з-під щита) оцінюються в два вічка.

- Якщо м'яч кинутий у кошик, але гравці команди-суперниці блокують (чи перехоплюють відбивають) його безпосередньо над кошиком, окуляри зараховують, як якби кидок досяг мети.

- Часто суддям приходится розігрувати в ході гри спірний м'яч. М'яч вважається спірним у наступних випадках: якщо два суперники міцно тримають м'яч і жоден з них не може опанувати їм, не порушивши правил; якщо м'яч вийшов за межі площадки від двох гравців різних команд (чи суддя не зміг точно визначити, хто з гравців торкнувся м'яча останнім); якщо м'яч застряг між щитом і кільцем і т.д. У залежності від ситуації спірний м'яч може чи розіграватися між безпосередніми учасниками "суперечки", чи між двома будь-якими гравцями команд-суперниць. Гравець, що бере участь у розигранні спірного м'яча, не може бути замінений.

Техніка ведення м'яча:

Після дриблінгу гравець може зробити тільки два кроки з м'ячем у руках, не вдаряючи їм об підлогу. Потім він чи повинний кинути м'яч у кільце, чи віддати партнеру. У випадку третього кроку фіксується пробіжка, і м'яч переходить до іншої команди. Якщо ж баскетболіст зупинився з м'ячем у руках і замість кидка в чи кошик паса партнеру знову починає дриблінг, фіксується подвійне ведення і м'яч також переходить до суперника. Гравець, що володіє м'ячем, може зупинитися і потім знову продовжувати рух за умови, що під час зупинки він продовжував постукувати м'ячем об підлогу.

М'яч у баскетболі можна вести по черзі те однією, те іншою рукою, але не двома руками відразу.

Якщо гравець одержав м'яч, коштуючи на місці, чи зупинився після того, як одержав м'яч, йому не дозволяється відриватися від підлоги опорну ногу раніш, ніж він випустить м'яч з рук.

Гравці:

Від кожної команди на площадці виступають одночасно п'ять гравців, ще п'ять-сім баскетболістів знаходяться під час гри на ослоні запасних. Кількість замінів у баскетболі не обмежено, але проводити їхній можна тільки в той момент, коли зупинений секундомір.

За правилами ФІБА, на офіційних змаганнях гравці виступають під номерами з 4-го по 15-й. Числа "1", "2" і "3" як номери в даний час не використовуються, для того щоб уникнути плутанини в призначенні кількості штрафних кидків.



Правилами баскетболу забороняється бити суперника по руках, штовхати його, тримати руками, наставати на ноги, зустрічати ногою (і прямої, і зігнутої в коліні). Гравцю, що допустив кожне з подібних порушень, з'являється персональне зауваження (фол). Якщо спортсмен одержав протягом матчу п'ять фолів (у НБА - шістьох), його видаляють з майданчика до кінця зустрічі і замінюють одним із запасних гравців.

Обопільний фол з'являється в тому випадку, коли гравці обох команд одночасно порушують правила: обоє баскетболіста одержують персональні зауваження, а м'яч залишається в команди, що володіла їм на момент порушення, чи розігрується спірний м'яч. Розрізняють також: технічний фол (за неспортивне поведіння, такому покаранню можуть піддаватися не тільки баскетболісти, що знаходяться на площадці, але і тренер, і запасні гравці - за суперечку із суддею, спробу затіяти бійку і т.д.), навмисний фол (зокрема, за грубу чи гру навмисну помилку в ігровій ситуації, чреватій влучним кидком м'яча) і ін.

Найважче покарання в баскетболі - так називаний фол, що дискваліфікує. Він з'являється за серйозне порушення і спричиняє дискваліфікацію гравця і видалення його з площадки до кінця гри поза залежністю від кількості вже малися в нього фолів (йому на заміну виходить інший баскетболіст).

Якщо персональний фол був зроблений стосовно гравця, який виконує кидок по кільцю, чи був зафіксований технічний фол, суддя, крім персонального зауваження провиненому гравцю, призначає також штрафні кидки. У залежності від характеру порушення кидки чи виконує сам потерпілий, чи один з його партнерів по команді. Штрафні кидки виконуються зі спеціальної крапки в 6 м від шита. Кожен точний кидок приносить вічко, таким чином, за допомогою двох штрафних можна заробити два вічка.

У сучасних баскетбольних правилах є такі пункти, як "гра, програна через недостачу гравців" (команді зараховується поразка, якщо в її складі залишається один гравець) і "гра, програна позбавленням права" (у ситуації, коли команда відмовляється починати - чи продовжувати - гру після відповідного сигналу арбітра).

На самому початку в баскетболі було всього 13 правил, зараз їх більш 200. Вони періодично переглядаються Всесвітньою технічною комісією ФІБА і затверджуються потім Центральним бюро Федерації. Правилами визначаються лише основні принципи гри, у них не можуть бути передбачені всі можливі ігрові ситуації. Крім зводу самих правил, існують і їхні офіційні інтерпретації, у яких обмовляється можливе трактування правил у різних спірних моментах. Суддя матчу вправі приймати самостійне рішення в ситуаціях, що у правилах не обговорені. При проведенні всіх офіційних міжнародних змагань діють правила, затверджені ФІБА. Вони трохи відрізняються від правил НБА.

## **5. Матеріально-технічне забезпечення гри в баскетбол**

Баскетбольна площадка - це ігрова площадка для гри в баскетбол, що являє собою прямокутну плоску тверду поверхню без яких-небудь перешкод.

Ігрова площадка для баскетболу має свої розміри, що регламентовані федерацією баскетболу ФІБА. До ігрової площадки висунуто наступні вимоги - поверхня майданчику повинна бути пласкою і твердою, і не мати ніяких перешкод. Вона представляє собою прямокутник розміром 26 x 14 метрів від внутрішніх країв обмежуючих ліній. Для офіційних змагань ФІБА розміри ігрової площадки трохи інші і вони повинні бути рівними 28 метрам у довжину і 15 метрів у ширину.

Висота чи приміщення відстань до найнижчої перешкоди, де проводяться змагання, повинні бути не менше 7 метрів. Поверхня ігрової площадки повинна бути добре і рівномірно освітлена. Освітлювальні прилади повинні знаходитися в таких місцях, де вони не будуть створювати перешкоди зору гравців і суддів.

Всі офіційні змагання до кінця 1960-х років проводилися як у спортивних залах, так і на відкритих площадках. Починаючи з 1968 року, всі офіційні змагання проводяться винятково в закритих приміщеннях.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Назвіть ім'я засновника баскетбольної гри.
2. В якому році були затверджені перші міжнародні правила баскетболу?
3. Як відбувалося становлення баскетболу за часи незалежної України?
4. Назвіть прізвища видатних українських баскетболістів.
5. Назвіть видатні досягнення українського баскетболу.
6. Який вплив на процес розвитку професійного баскетболу мала гра вітчизняних баскетболістів за іноземні клубні команди?
7. Які перспективи розвитку професійного баскетболу в Україні?
8. Назвіть розміри ігрового майданчика у баскетболі?
9. Які ви знаєте види покарання у баскетболі?
10. Що означає правило трьох, п'яти, восьми секунд?
11. Що означає слово овертайм?
12. Яка висота розміщення кільця у баскетболі?
13. Які рухові якості розвиває баскетбол?
14. Які психофізичні якості розвиває баскетбол?
15. За що признається технічний фол?

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція №2 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР, І ЇХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА  
ХАРАКТЕРИСТИКА.**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## **Зміст**

1. Класифікація спортивних ігор.
2. Характеристика техніки спортивних ігор.
3. Індивідуальна, групова і командна тактика.
4. Тактичні схеми гри.

## Література

1. Віссел Гел. Баскетбол: кроки до успіху. Київ. Новий друк. 2015. 408 с
2. Горбуля В.Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей Запоріжжя.: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Пасічник. – Львів.: ЛДУФК, 2015. 78 с.
5. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навч. посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.
6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олімпійська література. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. Олімпійська література. 2004. С. 423–435.
8. Хромаєв З. М., Волошин А.П. Баскетбол незалежної України. Київ. «МП Леся». 2006. 208 с.
9. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації : Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.

## **1. Класифікація спортивних ігор.**

Спортивними іграми називають види ігрових змагань, основою яких є різні технічні та тактичні прийоми влучення у процесі протиборства у визначену ціль спортивним снарядом (за звичайним є м'яч, ціллю –ворота, кільце, майданчикі т. п. суперників); змісті організація спортивних ігор регламентуються офіційними правилами. Більшість спортивних ігор представляє собою комплекси природних рухів, фізичних вправ (біг, стрибки, метання, удари та. ін.), які виконуються гравцем а бо у взаємодії з партнерами в боротьбі з суперником і спрямовані на створення ігрових ситуацій, які в підсумку забезпечують перемогу. У багатьох спортивних іграх спортсмени вступають у безпосередню, контактну боротьбу. Широке розповсюдження спортивних ігор обумовлено їх доступністю, відносною простотою змісту й організації, силою емоційного впливу на учасників і глядачів.

Розрізняють спортивні ігри командні (наприклад, волейбол, гандбол, футбол, всі види хокею), особисті (наприклад, шахи, шашки) та ігри, що існують як особисті так і командні(наприклад, бадмінтон, гольф, настільний теніс, теніс). Спортивні ігри культивуються серед людей різної статі й віку. Правила проведення спортивних ігор розробляються відповідними міжнародними федераціями; національні спортивні ігри (американський футбол, городки, російські шашки й ін.) -національними федераціями, які сприяють розвитку ігор і організують міжнародні й національні змагання. Зі спортивних ігор проводяться чемпіонати світу,

континенту, окремих країн. Спортивні ігри входять до програми Олімпійських ігор, регіональних ігор. комплексних змагань (наприклад, Панамериканські ігри, Всесвітні студентські ігри, Спартакіади). В Україні культивується більшість спортивних ігор, які отримали світове визнання. Федерації України зі спортивних ігор є членами відповідних міжнародних федерацій. Специфіка спортивних ігор у тому, що активна протидія суперника вимагає швидкої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди. Спортсменам приходиться діяти в обстановці дефіциту часу при змінах ігрових ситуацій і необхідності знаходити адекватну відповідь. Ефективність ігрових дій залежить від швидкої оцінки ігрової ситуації і вибору відповідних ігрових прийомів, що передбачає наявність високо розвинутих психофізіологічних функцій (різні параметри уваги, об'єм полю зору, швидкості реакції тощо). Відмінною особливістю всіх спортивних ігор є наявність великого технічного арсеналу (передачі, ведення, кидки, удари), сполучення прийомів і різнобічність тактичних побудов (колективні взаємодії в обороні та нападі). Спортивні ігри різноманітні і багато чисельні. Між ними існує схожість і відмінність, що дозволяє розподілити їх у відносно загальні групи і тим самим полегшити їх вибір. У кожній грі є дві найбільших ознаки, що визначають основні риси дії гравців, -взаємодія між учасниками і мета гри, до досягнення якої вони прагнуть. Взаємодія між гравцями може розглядатися, як взаємодія між суперниками і як взаємодія між партнерами в команді. Таким чином можна поділити ігри на дві великі групи: ігри командні та індивідуальні (протиборство двох учасників). Останні складають меншість і частіше додаються такими варіантами, в яких сторони які грають складаються з двох гравців або результат гри визначається за сумою спроб, почергово виконаних декількома учасниками змагань. Подальша класифікація передбачає розподіл ігор на такі, в яких змагання відбуваються без будь якого контакту і безпосередньої гри з суперником та на такі, в яких існує активне протиборство сторін. Самостійну групу складають ігри з

почерговою участю в них суперників, які не виявляють протидії один одному. Для першої групи характерна боротьба за оволодіння м'ячем з наступною спробою направити його в ціль, якою зазвичай є ворота (футбол, хокей, регбі, водне поло, гандбол тощо).

Спортивні ігри командні, особисто-командні з контактом із суперником, без контакту з суперником з контактом із суперником без контакту з суперником з м'ячем, без м'яча, Олімпійські не олімпійські Олімпійські. Баскетбол, Водне поло, Волейбол (класичний і пляжний), Гандбол, Футбол, Хокей на траві, Хокей з шайбою, Кьорлінг, Регбі, Хокей з м'ячем, Пляжний футбол, Футзал, Американський футбол, Бейсбол, Софтбол, Бадмінтон, Настільний теніс, Теніс, Більярд, Гольф, Городки, Шашки, Шахи.Рис.

1. Характеристика спортивних ігор для другої групи характерне почергове володіння м'ячем і дії гравців на окремих ділянках майданчика, які зазвичай розділені сіткою. Команда, яка володіє м'ячем прагне направити м'яч у майданчик суперника (теніс, волейбол, бадмінтон тощо). Дії з почерговою участю наперед визначаються правилами, які передбачають безпосереднє виконання ролей, що відведені для кожної із сторін. Метою гри тут частіше за все буває певна ціль або фігура, яка установлюється на майданчику або самі гравці (бейсбол, гольф, городки, лапта). Наступна деталізація класифікації ігор відбувається за іншими, менш суттєвими, але все ж таки достатньо характерними ознаками. До них відноситься ігровий інвентар та способи володіння ним. У якості інвентарю найчастіше використовуються м'ячі або інші специфічні предмети (шайби, шари, кільця тощо). Гравці взаємодіють з цими предметами безпосередньо руками, ногами, головою або опосередковано за допомогою інших пристроїв (ключки, біти, ракетки тощо). Крім того можуть бути використані додаткові засоби пересування (ковзани, ролики та ін.).



За відношенням до програми Олімпійських ігор всі спортивні ігри прийнято розподіляти на олімпійські та не олімпійські види спорту. У більшості ігор з м'ячем хід спортивної гри має фазовий характер. Розрізняють три фази: - фаза володіння м'ячем;-фаза відбору м'яча;-нейтральна фаза, коли жодна з команд не володіє м'ячем. Фази гри у свою чергу поділяються на ігрові ситуації. Деякі з цих ситуацій постійно повторюються відповідно з правилами гри. Такі ситуації називають стандартними положеннями(удар від воріт, кутовий, подача м'яча тощо).

Інші ігрові ситуації також часто повторюються під час гри, але точного регламентування правилами вони не мають. Ці ситуації називають типовими. До них відносять одноборство двох гравців, різні дії груп гравців проти рівного чи нерівного числа суперників на певній ділянці майданчика (двоє проти одною чи троє проти двох і т. ін.)У тій чи в іншій ігровій ситуації учасники використовують спеціальні дії –ігрові прийоми. В залежності від обставин учасники використовують індивідуальні чи колективні дії. Індивідуальні ігрові дії–це комплекс рухових дій, які використовуються у грі для вирішення певної ситуації. У відповідності з фазовим характером гри розрізняють індивідуальні ігрові дії в нападі та захисті. У більшості спортивних ігор у процесі гри діють не окремі учасники, а колективи (команда). Тому ігрові завдання вирішують частіше за все при взаємодії всіх учасників змагань. Таким чином, колективні ігрові дії представляють свідому взаємодію двох чи більше гравців, яка оснований на адекватному розумінні завдань в певній ігровій ситуації. Наявність у грі типових ситуацій зумовлює можливість попередньої підготовки і спеціального вивчення способів їх ефективного вирішення. Продумані та попередньо розучені взаємодії називають комбінаціями. Досягнення переваги у грі, у першу чергу, залежать від планомірного, організованого використання індивідуальних і колективних дій гравців. З цією метою поряд з комбінаціями використовують певні форми організації взаємодій гравців команди у захисті та нападі –системи гри.

Система гри – це основний спосіб ведення протиборства, при якому функції і взаємодії розподіляються між учасниками протягом всієї гри чи в окремі її моменти. Спортивні ігри належать до категорії ситуативних видів спорту, які характеризуються найбільшою варіативністю змагальної діяльності. Дії гравців відрізняються різноманітністю. Кожен з них визначається двома взаємопов'язаними аспектами: зовнішнім і внутрішнім. Під зовнішнім розуміють вирішення рухового завдання з певною руховою структурою, законами біомеханіки, особливостями конкретної ситуації. Інший аспект складають психічні процеси, які пов'язані з вибором вірного вирішення певної ігрової ситуації. Це тактичний аспект ігрової діяльності. Обидва аспекти називають технікою і тактикою ігрових дій. Тактика спортивного протиборства в більш ширшому розумінні – це форми і методи ведення спортивного поєдинку з урахуванням його зовнішніх і внутрішніх умов. В більш вузькому смислі тактика – це вибір раціонального вирішення, а техніка – форма його рухової реалізації, яка здійснюється з урахуванням спортивно педагогічних, біомеханічних і фізіологічних закономірностей. Способи досягнення змагальної мети протягом тривалого часу складають стратегію спортивної боротьби.

## **1. Характеристика техніки гри у баскетбол**

**Техніка гри** – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання в конкретних ігрових умовах (ситуаціях).

Техніка баскетболу розподіляється на два великі розділи: техніка нападу та техніка захисту. В обох розділах виокремлюють по дві групи: у нападі – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем, у захисті – техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем та протидії супернику.

Кожна група складається з прийомів і способів їх виконання. Майже кожен спосіб виконання прийому має кілька варіантів, що розкривають окремі деталі єдиної структури.



Рис. 1.1. Техніка гри у нападі

Принципова схема класифікації техніки гри разом з конкретним прикладом

може бути представлена таким чином:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча в кошик;
- спосіб виконання – однією рукою зверху;
- різновид – з відхиленням тулуба;
- умови виконання – у стрибку після зупинки, з середньої відстані.

За кожною схемою побудовано класифікацію техніки баскетболу. Аналіз кожного способу виконання технічних прийомів базується на системно структурному підході.

### **Техніка нападу.**

**Техніка переміщень.** Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки,

зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікає і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів. Крім того, від правильної роботи ніг при переміщенні та дотримання рівноваги залежить ефективність технічних прийомів з м'ячем: передач у русі та стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку та ін.

**Ходьба** в грі застосовується рідше від інших прийомів переміщення. Вона використовується головним чином для зміни позиції в коротких паузах або при зниженні інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу в поєднанні з бігом. На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст переміщується на ногах, злегка зігнутих у колінах, що забезпечує йому можливість для миттєвих прискорень.

**Біг** є головним засобом переміщення у грі. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу. Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу або стартове прискорення, називається в спортивних іграх ривком. Ривок – кращий засіб звільнення від опіки суперника і вихід на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4–5 кроків роблять короткими і дуже різкими (ударними), ногу ставлять з передньої частини стопи. Тулуб нахиляють уперед, руки згинають під прямим кутом, рухають ними енергійно в такт крокам. Стрибки використовують як самостійні прийоми. Вони є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконують частіше з місця з основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Відштовхування здійснюється

потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед–угору. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовують зазвичай при виконанні кидків у кільце і при боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розбігу. Відштовхування роблять таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням роблять дещо ширше від попередніх. Поштовхову ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, виставляють вперед і пружно ставлять для поштовху перекатом з п'яти на пальці. Іншою ногою роблять активний мах вперед–угору, а в момент проходження загального центра маси тіла над опорою її згинають у кульшовому й колінному суглобах.

**Зупинки** дають змогу баскетболістові своєчасно припинити рух, завдяки чому звільнитися від опіки суперника, отримати позиційну перевагу для подальших дій. У грі застосовують зупинки двох різновидів: двома кроками і стрибком.

**Повороти.** Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для фінтів із подальшою атакою кошика. Є два способи поворотів – вперед і назад. Поворот уперед виконують переступанням у той бік, куди баскетболіст.

При повороті на місці гравець переносить загальний центр маси тіла на одну ногу, яка є ніби віссю обертання. Ноги згинає дещо більше від звичайного. Для збереження рівноваги тулуб нахилає уперед. Опорна нога знаходиться на передній частині стопи, яка під час повороту не зміщується, а тільки розвертається в сторону кроку іншою ногою. Виконуючи поворот у русі, гравець зближується з суперником і ставить ступню опорної ноги розгорнуто в напрямі передбачуваного повороту. Потім без жодної затримки він повертається по ходу руху на неопорну ногу. повернений обличчям, а поворот назад – у бік, куди він повернений спиною.

**Техніка володіння м'ячем** Техніка володіння м'ячем містить такі прийоми: ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик.

Ловля м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено заволодіти м'ячем і вжити з ним подальші атаквальні дії. Ловля м'яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і зручне виконання наступних прийомів. Вибір певного способу ловлення м'яча і його різновиди залежать від положення гравця щодо м'яча, що летить, динаміки переміщення гравця, висоти і швидкості польоту м'яча. Є два види ловлення м'яча: ловлення м'яча двома руками і ловлення м'яча однією рукою. Ловля м'яча двома руками – найбільш простий і надійний спосіб оволодіння м'ячем.

**Передача м'яча двома руками від грудей** – основний спосіб, що дає змогу швидко і точно спрямувати м'яч партнерові на близьку або середню відстань порівняно в простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника.

**Передачу м'яча двома руками зверху** найчастіше використовують на середній відстані при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його суперникові через руки захисника.

**Передачу м'яча двома руками знизу** застосовують з відстані 4–6 м, коли м'яч ловлять на рівні нижче від колін або піднімають з майданчика і немає часу змінити позицію.

**Передача м'яча однією рукою від плеча** – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку відстань. Тут мінімальний час замаху і хороший контроль за м'ячем. Додатковий рух кисті у момент вильоту м'яча дає змогу гравцеві змінювати напрям і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні.

**Передача однією рукою від голови** або зверху дозволяє спрямувати м'яч через все поле нападаючому партнеру на відстань 20–25 м.

**Передачу однією рукою «гаком»** застосовують, коли необхідно спрямувати м'яч на середні й особливо дальні відстані через підняті руки суперника, який щільно опікає.

**Передачу однією рукою знизу** виконують на близьку і середню відстань у таких ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч спрямовують партнерові під рукою суперника.

**Передача однією рукою збоку** схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дає змогу спрямувати м'яч партнерові на близьку відстань, минувши суперника з правого або лівого боку.

**Ведення м'яча** – прийом техніки нападу, що дозволяє баскетболістові маневрувати з м'ячем майданчиком з великим діапазоном швидкостей і напрямів руху.

**Ведення із зміною швидкості.** До несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким він прямує до майданчика. Чим вище відскок і менше його кут, тим більше швидкість переміщення. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці. Ведення із зміною напрямку використовують для обведення суперника і проходів для атаки кошика. Змінюють напрям таким чином – кисть накладають на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямі. Широко використовують також спосіб обведення суперника з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу, потай за спиною або під ногою. Ведення із зміною висоти відскоку застосовують для прямого проходження повз суперника, без відхилення в сторону. Гравець зближується з суперником, веде м'яч з достатньо

високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахиляє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика випрямленою рукою. Після цього активним рухом в променезап'ястному суглобі гравець виконує три–чотири дуже швидких і коротких поштовхи по м'ячу, що відскакує лише на 15–20 см від підлоги, і проходить повз суперника. Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг застосовують для обведення двох–трьох суперників. Захисникам досить складно вибрати момент для вибивання м'яча або відгадати напрямок проходу, тому що ритм і темп рухів руки з м'ячем не збігаються з ритмом і темпом бігу.

**Кидки м'яча в кошик.** Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, влучення в кошик – її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки уміло застосовувати передачі, ловлення і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних початкових положень із будь-яких дистанцій при протидії суперників. Зміна обстановки гри і прагнення використати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця. Точність кидка в кошик визначається, передусім, раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження й розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту й обертанням м'яча. У кидках краще додавати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі в бік, протилежний напряму польоту м'яча (зворотнє обертання). Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках із середніх (3–6,5 м від кільця) і далеких (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще за все вибирати оптимальну траєкторію польоту м'яча – параболу, при якій вища точка над рівнем кільця приблизно 1,4–2 м. При



більш «нависній» траєкторії подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка.

У загальній структурі конкретного способу кидка в кошик виокремлюють три фази: підготовчу, основну й завершальну. Якщо в підготовчій рухи гравець може внести деякі зміни залежно від зовнішніх чинників без помітної шкоди для точності прийому, то основні рухи повинні відрізнитися стабільністю й раціональною варіаційністю в межах рішення конкретних завдань, обумовлених налаштуванням на кидок. Ці настанови можуть бути спрямовані на регулювання точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою); точки випуску м'яча (попереду себе, високо над головою); швидкості виконання; висоти траєкторії польоту м'яча. Кидок двома руками зверху доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника.

**Кидок двома руками від грудей** переважно використовують для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка засвоюють найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча таким самим способом.

**Кидок двома руками знизу** виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кошика в зтяжному стрибку захисника, що під руками накриває м'яч.

**Кидок двома руками зверху униз** дедалі частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способу кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю.

**Добивання м'яча** – це не просто випадковий вдалий поштовх м'яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися

м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.

**Кидок однією рукою від плеча** – поширений спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій. Часто спортсмени використовують його також як штрафний кидок.

**Кидок однією рукою зверху** використовують частіше за інші способи для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита.

**Кидок однією рукою знизу** застосовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху. Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами в боротьбі поблизу щита суперника.

**Кидок однією рукою «гаком»** часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослого захисника.

**Кидок однією рукою зверху в стрибку** (кидок у стрибку) – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях сильних чоловічих команд світу до 70 % всіх кидків з гри виконують саме цим способом з різних дистанцій.

Під час добивання однією рукою баскетболістові вдається дістати м'яч у найвищій точці. Вистрибнувши і прийнявши м'яч на розкриту кисть, гравець злегка згинає руку і випрямляє її, одночасно виконуючи м'який завершальний рух кисті і пальців.

**Техніка захисту.**

# Техніка гри в захисті



Рис. 1.2. Техніка гри в захисті.

**Техніка переміщень** Прийоми гри в захисті спрямовано на протидію команді, яка грає в нападі. Основна мета гри в захисті – перервати атаку суперника й завладіти м'ячем до моменту кидка в кошик. Захисник повинен постійно прагнути зайняти необхідну позицію для запобігання виходу нападника до щита або на вигідне для розвитку атаки місце. Не менш значуще також уміння гравця перешкоджати передачам і ловленню м'яча, веденню та кидкам м'яча. Стіжка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим ускладнити вихід нападника на зручну позицію для атаки кошика й отримання м'яча. Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападника, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити суперникові винесення м'яча угору для кидка. Стіжку з виставленою вперед ногою застосовують проти гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападником і щитом. Одну ногу він ставить вперед, однойменну руку витягує вгору–

уперед, запобігаючи очікуваному кидку, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем.

**Переміщення.** У захисті використовують усі способи переміщень, як і при нападі: різновиди ходьби й бігу, зупинок, поворотів, стрибків. Проте на відміну від нападника здебільшого захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого в тому, що перший крок роблять ногою, «ближчою» до напрямку руху, другий крок (приставною) повинен бути таким, що ковзає. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти поштовхову ногу за опорну, щоб не знижувати швидкість і маневреність. Переміщення здійснюється на зігнутих ногах на передній частині стопи.

**Виривання м'яча.** Якщо захисникові вдалося захопити м'яч, то насамперед слід спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч якомога глибше двома руками, а потім різким обертальним рухом угору або униз вирвати в суперника, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника. Вибивання м'яча – один з прийомів, що найчастіше використовують при грі в захисті, що дозволяє заволодіти м'ячем. Вибивання м'яча в грі виконують з рук суперника або при веденні м'яча. Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручний момент вибивання м'яча здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кисті з щільно притиснутими пальцями.

**Вибивання м'яча при веденні.** Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападником, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і «найближчою» до суперника рукою вибиває м'яч.

**Перехоплення м'яча** в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність перехоплення м'яча при передачі залежить від інтуїції і швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника. Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко, слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападником, захисник трохи відхиляється від нього.

**Перехоплення м'яча при веденні** – більш складний за координацією рухів прийом. Порівнявшись з нападником збоку, необхідно підлаштуватися до його ритму і швидкості ведення м'яча. Потім за рахунок несподіваного, миттєвого виходу з-за спини суперника захисник приймає м'яч, що відскочив, на кисть, і, змінивши напрямок руху, продовжує розпочате ведення м'яча.

**Накривання м'яча** при кидку можна здійснювати ззаду, спереду і збоку від нападника. Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Відбивання м'яча при кидку – також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання вимагає від захисника мобілізації уваги, прояву швидкості реакції і швидкісно-силових якостей. Найкращим моментом для відбивання є неконтрольований нападником політ м'яча у кошик.

**Оволодіння м'ячем під щитом.** Після кидка нападника захисник повинен перегородити суперникові шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо вистригнувши і оволодівши

м'ячем, гравець при приземленні широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити суперникові зайняти вигідне положення відносно щита й м'яча.

## **2. Індивідуальна, групова і командна тактика.**

Тактику в баскетболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі. Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дати закинути м'яч у свій кошик – тактику розподілено на два розділи: тактику нападу й тактику захисту. Ці розділи своєю чергою діляться на індивідуальні, групові і командні дії.

**Індивідуальні дії** – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера. Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

**Команди дії** – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання. Функції гравців. Спеціалізацію гравців за функціями визначено теорією і практикою баскетболу. Організація дій баскетбольної команди передбачає розподіл функцій між її гравцями. У баскетболі сформовано такий розподіл гравців за функціями: захисники, крайні нападники, центрові. Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним. Важливою умовою для захисника є уміння орієнтуватися в ігровій обстановці і здатності до комбінаційного розіграшу м'яча. Крайній нападник. У сучасному баскетболі для нього характерні насамперед високій зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття часу і простору, снайперські здібності, уміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати

кошик з будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником. Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, бути витривалим і стрибучим. Центровий гравець бере активну участь в організації і проведенні як стрімкого, так і позиційного нападу.

**Тактика нападу.** Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атакуючих дій команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на рис. 2.36. За характером всі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові й колективні. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності. Чим більша різновидність засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді в цілому досягнути перемоги. Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем. Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера. Відрив від захисника забезпечують раптовим ривком або зміною напрямку. Вибираючи позицію на полі, гравець без м'яча повинен розташуватися таким чином, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем. За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником;
- вихід за спиною суперника.

Дії гравця з м'ячем. Мета – розвинути контратаку, щоб стрімко перевести м'яч від свого щита на територію суперника. У процесі виконання командного плану гравець з м'ячем досягає положення, вигідного для прямої рішучої атаки кошика кидком або обведенням – проходом – кидком. Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення,

кидків. Застосовуючи передачу, треба правильно обрати спосіб, що дасть змогу найкраще вирішити завдання.

У зв'язку з цим, розрізняють вирішення таких тактичних завдань:

1. Подолання відстані (довгі і швидкі передачі).
2. Підготовка тактичної комбінації (конструктивні передачі, які шляхом передач з флангу на фланг або при зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію).
3. уведення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакуючі передачі).

Передачі бувають сильними, швидкими, прихованими. За допомогою ведення можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.
2. Переміщення гравця з м'ячем у будь-яку частину майданчика.
3. Обігрування гравця, яке характеризується різноманітністю й маневреністю.
4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг). Застосовуючи кидок, треба пам'ятати, що тактично він обґрунтований тільки в тих випадках, коли може дати результат або перевагу в повторному оволодінні м'ячем, добиванням або викликом суперника на помилку. Ефективне застосування будь-якого прийому можливе тільки в тому випадку, якщо прийом виконується в оптимальних умовах.

**Групові тактичні дії в нападі** – винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців. Взаємодії двох гравців. Розрізняють декілька типів взаємодій: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки». «Передай і вийди». Передавши м'яч,



потрібно знову вийти на отримання м'яча в найбільш вигідну позицію. Це можливо завдяки тому, що після того, як гравець звільнився від м'яча, увага захисника до нього на якийсь момент знижується. Для успішного виходу використовують зближення з суперником з наступним ривком у потрібному напрямі.

**Заслони.** Сутність заслону полягає в такому: нападник розташовується біля захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного. Гравець затримує переміщення захисника або змушує його рухатися довшим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім повертається і вибігає до щита для участі в атаці. За тактичним призначенням заслони розрізняють за тими завданнями, для вирішення яких їх застосовують. Так, «заслін для кидка» звільняє партнера від активної протидії кидку. «Заслін для відходу» – допомога партнерові, який володіє м'ячем, для відходу від опіки суперника в найбільш «гострому» напрямі. «Заслін для виходу» – допомога партнерові у звільненні від опіки суперника для безперешкодного виходу на отримання м'яча.

Розрізняють заслони:

- Внутрішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.
- Зовнішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який затуляє, розташовується збоку–ззаду чи збоку–спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».

- Наведення гравця на заслін, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.

- Пересічення – заслін, в якому обидва партнери взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці перетину їх шляхів захисники стикаються, і з'являється можливість звільнитися від опіки. Обов'язковою умовою при здійсненні заслонів є розворот гравця, що ставить заслін. Це дає змогу на більш тривалий час звільнити партнера від опіки і одночасно знову бути готовим до взаємодії з ним. Взаємодії трьох гравців.

До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

«Трикутник» – взаємодія, у якій гравці розташовуються, утворюючи трикутник, що звернений основою в бік атаки. Вона може проводитися зі зміною і без зміни місць за принципом «передай і виходь». Можливість передавати м'яч у кількох напрямках створює труднощі в захисті, на що і розрахована це взаємодія. Якщо суперник не чинить протидії, то гравцеві, що володіє м'ячем, надається можливість виконувати передачі в будь-якому напрямі. Тому доцільно гравцеві з м'ячем застосувати ведення, тим самим викликати опіку на себе і потім передати м'яч партнерові, що знаходиться в найбільш вигідному положенні. Гравець, що володіє м'ячем, повинен перейти на ведення й викликати одного із захисників на себе. Передача повинна надходити гравцеві, вільному від опіки.

«Трійка» – взаємодія, заснована на використанні заслону для виходу. Застосовується лише в тих випадках, коли є рівна кількість протидійних захисників, які щільно опікають.

«Мала вісімка» – взаємодія, заснована на заслонах «наведенням» і «пересіченням». Шлях гравців під час взаємодії нагадує цифру вісім. У результаті неодноразового повторення створюються умови, коли гравці, які опікають, потрапляють під заслін. Тимчасове звільнення від опіки використовують для атаки кошика.

«Перехресний вихід» – взаємодія, також заснована на використанні заслонів «пересіченням». На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють основу трикутника, слідуєть уперед до третього гравця і перед ним використовують пересічення. У результаті захисники, які опікають, наштовхуються на третього гравця, за рахунок чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки.

«Подвійний заслін» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслін тому самому захисникові.

**Командні тактичні дії в нападі** – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити наступне:

- 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем;
- 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або три-очкової зони;
- 3) короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля. Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на два види: стрімкий та позиційний. Стрімкий напад заснований на швидких переміщеннях і миттєвих атаках кошика. Розрізняють дві системи стрімкого нападу: швидкий прорив і ешелонований прорив. Обидві системи мають на меті швидкий розвиток атаки, поки суперник не встиг організувати оборону: швидкі переміщення та взаємодії змушують

суперника захищатися безладно, у результаті чого можуть бути помилки, які використовуються для атаки.

**Швидкий прорив** – це ефективна система нападу, що дає змогу використовувати перевагу над суперником у фізичній та технічній підготовленості. Швидкий прорив можна розподілити на три фази: початок, розвиток, завершення. Успіх першої фази визначається швидкістю проведення первинного відриву, швидкістю ривка кожного учасника і своєчасністю першої передачі. Прагнучи використати в грі швидкий прорив, команда повинна створити для цього необхідні передумови. Ідеться про активний захист із постійним впливом на гравця з м'ячем, про добре продуману, організовану боротьбу за відскок у свого щита, про націленість на перехоплення м'яча. Друга фаза швидкого прориву – розвиток, що передбачає прямолінійні подальші переміщення гравців, ведення м'яча й одну–дві передачі між нападниками для проходження середньої частини майданчика. За часом ця фаза триває 2–3 секунди. Завершальна фаза прориву триває близько 1,5 с. Заключний кидок у кошик зазвичай виконують після короткого ведення або швидкого виходу гравця на м'яч під щит. У цілому добре підготовлена команда витрачає на проведення швидкого прориву 4–6 с, використовуючи не більше ніж три передачі.

**Ешелонований прорив** – найбільш універсальна система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов'язане з оволодінням м'ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту, який ще не встиг зорганізуватися. Ешелонований прорив розвивається і завершується, як правило, в умовах чисельної рівноваги нападників і захисників із застосуванням на швидкості таких взаємодій двох і трьох гравців, як пересічення, трійка, перехресний вихід. Ешелонований прорив характеризується також трьома фазами: початок, розвиток і завершення. У

першій фазі атаки, у момент, коли один із гравців оволодіває м'ячем, що відскочив від щита, два його партнери йдуть у відрив, поблизу щита розгортається гостра боротьба за першу передачу і вихід на оперативний простір у середину поля. У другій фазі в атаку залучаються два гравці другого ешелону, які беруть участь у боротьбі за відскок (п'ятий гравець дещо відстає для страхування тилу на випадок втрати м'яча). У третій фазі атака завершується відповідно до типових взаємодій двох або трьох гравців, які проводили відразу нападники у попередній фазі розвитку.

**Позиційний напад.** По ходу гри не завжди вдається закінчити атаку швидким проривом. Тоді добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі п'ять гравців. У позиційному нападі, як і в стрімкому, можна виокремити три фази: початок, розвиток і завершення. Початок – організаційний перехід команди в передову зону і розміщення її гравців на передбачені позиції. Розвиток – проведення серій взаємодій для створення вигідної ситуації для атаки кошика. Завершення – безпосереднє проведення гравцем атаки кошика й забезпечення боротьби за відскок. У позиційному нападі розрізняють дві системи: «через центрального гравця» і «без центрального гравця». Обидві системи мають свої варіанти. Організація дій у позиційному нападі також характеризується трьома фазами. Завданням першої фази є здійснення розміщення гравців у зоні нападу відповідно до функцій, що дає змогу кожному гравцеві найбільш ефективно брати участь в атаці, виконуючи відповідну роль. У фазі розвитку атаки організують взаємодії, які визначають обраною комбінацією.

#### **4. Тактичні схеми гри.**

**«Трикутник».** За допомогою взаємодій з використанням передач і переміщень по трикутнику можуть створюватись відносно прості тактичні дії як під час позиційного нападу, так і під час швидкого прориву. До цих взаємодій зазвичай залучаються гравці різних ігрових амплуа: наприклад,

гравець задньої лінії – захисник 1, гравці передньої лінії – крайній нападник 4 і центровий 5 (рис. 1).

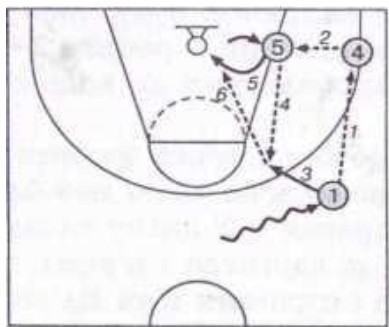


Рис. 1. Взаємодії трьох гравців у позиційному нападі «трикутник»

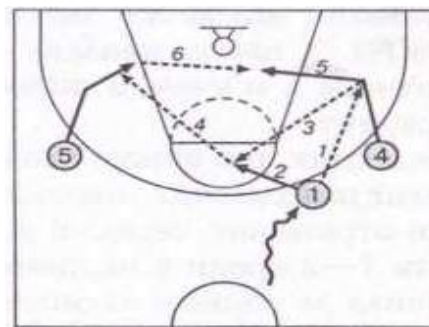


Рис. 2. Взаємодії трьох гравців під час швидкого прориву в комбінації «трикутник»

У позиційному нападі комбінацію «трикутник» доцільно проводити на одному із флангів нападу для кращого використання можливостей центрального.

У цій ситуації порівняно легко передати м'яч центральному 5, підтримати його дії виходами до штрафної зони. Будь-яке підстрахування захисника, що опікає центрального 5, дає можливість гравцям 4 і 1 виконувати кидки із середньої відстані.

Під час проведення швидкого прориву (рис. 2) захисник 1 повинен розташуватися далі від щита, ніж його партнери. Крайній нападник 4, отримавши м'яч на фланзі, передає його назад захисникові 1, який перемістився у центр (на вершину трикутника), а звідси м'яч негайно передається на інший фланг – центральному 5, який завершує атаку чи передає м'яч нападнику 4 або 1 для завершального кидка.

Взаємодії «трикутник» під час проведення швидкого прориву ефективні при реалізації чисельної переваги над захисниками (3х2). Вони вимагають швидких передач м'яча і їх можна виконувати, змінюючи розташування гравців.

**«Трійка».** Ці взаємодії здійснюються на основі розташування трикутником гравців різних ігрових амплуа та спрямування передачі м'яча

на один фланг і виконання заслону на іншому фланзі нападу. Так, на рис.3 гравець задньої лінії 2 передає м'яч нападнику 3 і виконує ривок у протилежному напрямку, ставлячи заслін для гравця задньої лінії 1. Гравець 1 виходить з-під заслону до кошика й отримує м'яч від гравця 3 для кидка.



Рис. 3. Взаємодія двох гравців задньої лінії та крайнього нападника («трійка»)



Рис. 4. Взаємодія двох гравців задньої лінії та крайнього нападника (варіант «трійки»)

Якщо з якихось причин переміщення до кошика ускладнене (наприклад, переключення захисника, який опікає гравця 2), то гравець 1 може зробити ривок у напрямку до партнера 3 з м'ячем, отримати від нього м'яч, виконати кидок, перейти на ведення м'яча та поставити заслін для гравця 3. Гравець 3, ведучи м'яч, проходить до кошика з-під заслону (рис. 4).

Під час виконання «трійки» можливі різні варіанти. Наприклад, гравець 2, удаючи, що ставить заслін для партнера 1, може на півдорозі змінити напрямок руху та стрімко вийти прямо під кошик для отримання м'яча від гравця 3 й виконання кидка в кошик або, якщо захисник нападника 3, намагаючись уникнути заслону, відступить у штрафну зону, то нападник 3 може зробити ривок уздовж бічної лінії і, отримавши м'яч, виконати кидок із середньої відстані.

**«Мала вісімка».** У цій комбінації беруть участь три гравці. Використовуючи послідовні пересічення з веденням м'яча, гравці взаємодіють у переміщеннях з виконанням заслонів і коротких передач по так званій «малій вісімці». Мала вісімка носить циклічний характер і може

повторюватися кілька разів поспіль (4-5 разів), доки не буде створено сприятливих умов для атаки кошика (рис. 5). Гравець 1 веде м'яч назустріч гравцеві 2 і в момент пересічення віддає йому м'яч з рук у руки. Гравець 2 своєю чергою веде м'яч у напрямку кошика й віддає його гравцеві 3, який іде на пересічення, і т.д. на одному із флангів атаки.

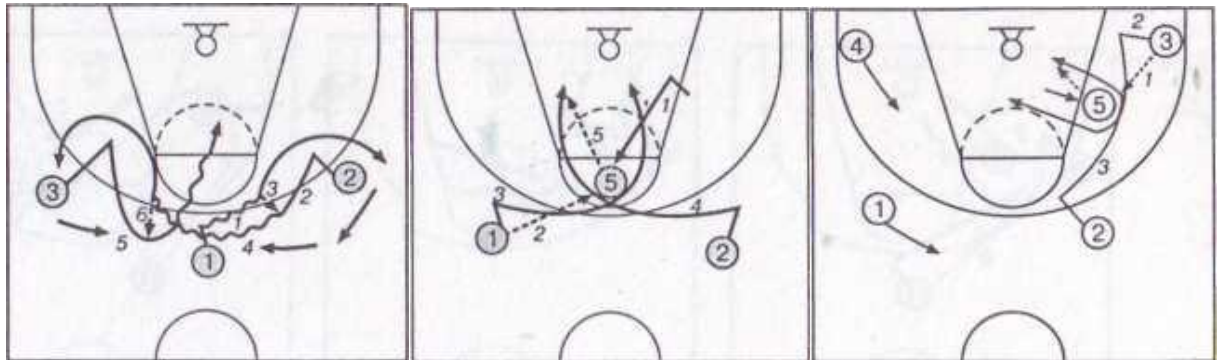


Рис. 5. «Мала вісімка»

Рис. 6. Перехресний вихід

Рис. 7. Комбінація

«перехресний вихід»

Комбінацію «мала вісімка» можна ефективно виконувати при розташуванні трьох гравців поблизу задньої лінії атаки чи на одному із флангів передової зони атаки.

Є декілька варіантів завершення атаки в цій комбінації, під час виконання якої гравець, що веде м'яч, може:

- замість передачі партнерові виконати прохід під щит суперника;
- замість руху для пересічення після фінту зробити неочікуваний для суперника ривок по краю майданчика в напрямку до щита й отримати м'яч для кидка в кошик;
- після початку ведення передати м'яч партнерові, який зробив ривок під щит із середини майданчика;
- відразу кинути м'яч у кошик із середньої або дальньої відстані, якщо захисники сконцентрувалися біля щита, щоб прикрити підступи до нього.



**«Перехресний вихід».** Найчастіше в ситуації 3х3 застосовується перехресний вихід. Ця взаємодія трьох гравців полягає у пересіченні двох гравців на безпосередній близькій відстані від третього партнера (зазвичай – центрального, який розташовується спиною до щита суперника (рис. 6). Гравець 1 передає м'яч центральному 5 і проходить з правого боку під щит. Гравець 2, виконавши фінт кроком у протилежний бік, проходить з лівого боку. Гравець, який передав м'яч, завжди проходить першим, а його партнер – другим, виконуючи перехресний вихід.

Під час перехресного виходу виконується внутрішній заслін або наведення. Гравець 5 після виконання фінтів може передати м'яч будь-якому партнерові для атаки кошика або кинути м'яч у кошик, або після фінту пройти з веденням м'яча під щит для кидка. До комбінації «перехресний вихід» можна вдаватися не тільки навпроти щита, але й на одному із флангів атаки (рис. 7).

«Перехресний вихід» може реалізовуватися двома гравцями задньої лінії, які розташовується на лінії штрафного кидка (рис. 6), або гравцем задньої лінії та крайнім нападником (рис. 7). У цій комбінації відкривається багато можливостей для виконання кидка. Якщо нападник проходить першим і приймає передачу із рук в руки, то він знаходиться у вигідній позиції для виконання кидка з близької відстані. Гравець задньої лінії, який проходить за нападником, теж знаходиться на близькій відстані для кидка у стрибку в разі відступу захисників під щит або може продовжити рух до кошика, якщо захисник нашттовхнеться на заслін. Центровий, зробивши крок до кошика, відкривається з боку м'яча. Під час цього маневру він має прекрасну можливість для кидка з близької відстані. У рамках гри всієї команди важливо, щоб два партнери, які не беруть участі в комбінації, відтягнули захисників від всієї атаки та розташувалися позаду для забезпечення захисної рівноваги на випадок перехоплення м'яча суперником або оволодіння ним після відскоку від щита.

**Подвійний заслін.** У виконанні цієї взаємодії беруть участь захисник 1, центровий 5 і нападник 3 (рис. 8). Захисник 1 передає м'яч нападнику 3, який після фінту на прохід уздовж лицьової лінії використовує заслін центрального 5, а потім гравця 1, який рухається до кошика неначе для отримання зворотної передачі та ставить заслін для партнера 3 разом із центровим біля бічної лінії штрафної зони. Гравець 3 може зробити фінт на прохід уздовж лицьової лінії та пройти з веденням м'яча повз подвійний заслін у зону штрафного кидка. Захисник суперника, який опікає нападника 3, відрізаний подвійним заслоном. У разі переключення суперників на нападника 3 він може передати м'яч центральному 5.

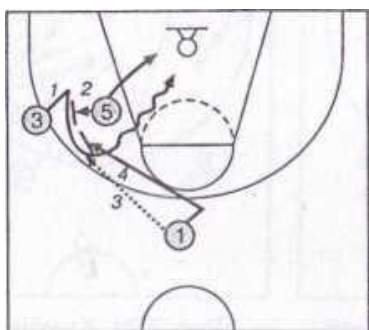


Рис. 8. Подвійний заслін

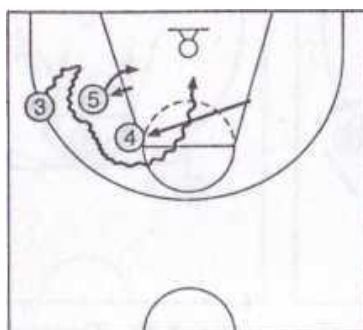


Рис. 9. Наведення на двох гравців веденням м'яча



Рис. 10. Наведення на двох гравців для звільнення від опіки й отримання м'яча

**Наведення на двох гравців.** Подібно до подвійного заслону у взаємодіях трьох гравців здійснюється наведення на двох партнерів, які стоять або підійшли в момент початку наведення (рис. 9, 10).

Нападник 3 веденням м'яча змушує свого опікуна відступити до кошика. Під час цього маневру він наводить опікуна спочатку на центрального 5, а потім на іншого нападника 4, який перемістився з протилежного флангу. У разі переключення захисників суперника гравець 3 може передати м'яч партнерові, який звільнився від опіки для кидка в кошик.

## **Завдання для самостійної роботи**

1. Дайте визначення спортивним іграм.
2. Приведіть приклади олімпійських видів спорту.
3. Приведіть приклади не олімпійських видів спорту.
4. Які різновиди технічних прийомів у баскетболі?
5. Які технічні прийоми нападу у баскетболі ви знаєте?
6. Які технічні прийоми захисту у баскетболі ви знаєте?
7. Охарактеризуйте індивідуальні і командні тактичні дії.
8. Які ви знаєте види заслонів?
9. Які ви знаєте системи нападу?
10. Які ви знаєте тактичні схеми гри?

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 3 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ У ЗАХИСТІ**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

**Зміст**

1. Техніка гри в захисті.
2. Методика навчання основним технічним прийомам у нападі та захисті.
3. Спеціальні засоби і методи навчання основним технічним прийомам.

**Література**

1. Аркуша А. О., Королівська С. В., Ізмайлова Н. І. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посібник. Харків. НФаУ. 2013. 103 с.
2. Віссел Гел. Баскетбол: кроки до успіху. Київ. Новий друк. 2015. 408 с
3. Горбуля В.Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей Запоріжжя.: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
5. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень в баскетболі. Навч. посіб. Дніпро. 2021. 265 с.
6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Пасічник. – Львів.: ЛДУФК, 2015. 78 с.
7. Пашенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навч. посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.
8. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. Олімпійська література. 2004. С. 423–435.
9. Хромаєв З. М., Волошин А.П. Баскетбол незалежної України. Київ. «МП Леся». 2006. 208 с.
9. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації : Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.

## 1. Техніка гри в захисті.

Техніка переміщень. Прийоми гри в захисті спрямовано на протидію команді, яка грає в нападі.

Основна мета гри в захисті – перервати атаку суперника й заволодіти м'ячем до моменту кидка в кошик. Захисник повинен постійно прагнути зайняти необхідну позицію для запобігання виходу нападника до щита або на вигідне для розвитку атаки місце. Не менш значуще також уміння гравця перешкоджати передачам і ловленню м'яча, веденню та кидкам м'яча. Срійка. Захисник повинен знаходитися в срійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим ускладнити вихід нападника на зручну позицію для атаки кошика й отримання м'яча. Паралельну срійку захисник застосовує, коли опікає нападника, який готується виконати кидок. У паралельній срійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити суперникові винесення м'яча угору для кидка. Срійку з виставленою вперед ногою застосовують проти гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападником і щитом. Одну ногу він ставить вперед, однойменну руку витягує вгору–уперед, запобігаючи очікуваному кидку, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем.

**Срійка** баскетболіста в захисті: а) паралельна срійка; б) срійка з виставленою вперед ногою

**Переміщення.** У захисті використовують усі способи переміщень, як і при нападі: різновиди ходьби й бігу, зупинок, поворотів, стрибків. Проте на відміну від нападника здебільшого захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого в тому, що перший крок роблять ногою, «ближчою» до напрямку руху, другий крок (приставною) повинен бути таким, що ковзає. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти штовхаючу ногу за опорну, щоб не знижувати швидкість і

маневреність. Переміщення здійснюється на зігнутих ногах на передній частині стоп.

**Виривання м'яча.** Якщо захисникові вдалося захопити м'яч, то насамперед слід спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч якомога глибше двома руками, а потім різким обертальним рухом угору або вниз вирвати в суперника, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

**Вибивання м'яча** – один з прийомів, що найчастіше використовують при грі в захисті, що дозволяє заволодіти м'ячем. Вибивання м'яча в грі виконують з рук суперника або при веденні м'яча. Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручний момент вибивання м'яча здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кисті з щільно притиснутими пальцями.

**Вибивання м'яча з рук суперника.** Вибивання м'яча при веденні. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападником, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і «найближчою» до суперника рукою вибиває м'яч. Вибивання м'яча при веденні.

**Перехоплення м'яча** в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність перехоплення м'яча при передачі залежить від інтуїції і швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника. Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко, слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху



до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападником, захисник трохи відхиляється від нього.

**Перехоплення м'яча.** Перехоплення м'яча при веденні – більш складний за координацією рухів прийом. Порівнявшись з нападником збоку, необхідно перестроїтися до його ритму і швидкості ведення м'яча. Потім за рахунок несподіваного, миттєвого виходу з-за спини суперника захисник приймає м'яч, що відскочив, на кисть, і, змінивши напрямок руху, продовжує розпочате ведення м'яча. Накривання м'яча при кидку можна здійснювати ззаду, спереду і збоку від нападника. Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Відбивання м'яча при кидку – також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання вимагає від захисника мобілізації уваги, прояву швидкості реакції і швидкісно-силових якостей. Найкращим моментом для відбивання є неконтрольований нападником політ м'яча у кошик.

**Оволодіння м'ячем під щитом.** Після кидка нападника захисник повинен перегородити суперникові шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити суперникові зайняти вигідне положення відносно щита й м'яча.

## **2. Методика навчання основним технічним прийомам у захисті.**

Прийоми захисту вивчають у такій послідовності:

- 1) виривання м'яча;
- 2) вибивання м'яча;
- 3) перехоплення м'яча;
- 4) накривання й відбивання м'яча;

5) опанування м'ячем, що відскочив від щита. Така послідовність навчання прийомів захисту відповідає змісту, структурним особливостям і самій логіці гри в баскетбол.

**Виривання.** Для оволодіння цим прийомом необхідно насамперед звертати особливу увагу на стійку і неприпустимість ненадійного захоплення м'яча. Далі вдосконалюють швидкість захоплення і різкий рух руками стоячи на місці і з попередніми зближенням з нападником. Застосовують такі вправи:

1. Гравці стоять в парах обличчям один до одного. Один володіє м'ячем, інший повинен підійти, раптово захопити м'яч і вирвати його з рук суперника.

2. Те саме. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вириває м'яч.

3. Те саме. Перший кидає м'яч у стіну (щит), ловить його в стрибку і, приземлюючись, виконує повороти. Інший обирає момент для захоплення й виривання. Вибивання. Спочатку вивчають вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем у руках, потім у того, що опанував м'яч у стрибку, і нарешті у гравця, який веде м'яч. Для цього застосовують такі вправи:

1. Гравці розташовані в парах обличчям один до одного. Один гравець тримає м'яч, завданням іншого є вибити м'яч із рук зазначеним способом.

2. Те саме, але учень, що володіє м'ячем, переміщує і приховує його.

3. Те саме, але м'яч вибивають у гравця, який виконує повороти.

4. Гравці в парах. Один виконує передачу в стінку і ловить м'яч у стрибку. Завдання іншого – вибити м'яч з рук гравця після стрибка і зловити в момент приземлення.

5. Гравці в парах. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.

6. Те саме, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападника і відступає перед ним спиною вперед.

**Перехоплення м'яча** вивчають у такій послідовності: при поперечній передачі з виходом вперед і в сторони; при поздовжній передачі з виходом через опікуваного гравця. Головне при цьому – навчитися займати ефективну позицію і визначати момент для початку ривка, швидко виконувати ривок і рух руками, виробити чіпкість при захопленні м'яча. Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. Шикування трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника стосовно одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, спрямований підопічному.

2. Шикування в колах. Один гравець розташовується в центрі, решта гравців стоять по колу і передають м'яч у різних напрямках. Гравець, що стоїть в центрі, намагається перехопити м'яч. Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не призводило до втрати правильної позиції в опіці гравця.

**Накривання.** Для ефективного виконання цього прийому захисникові потрібен вибір правильної позиції, стан стартової готовності його ніг і рук: своєчасне вистрибування й володіння достатньо високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка необхідно по різкому випрямленню ніг суперника в колінних суглобах. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захисникові випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч у момент його випуску нападником і тим самим накриває кидок. Цьому сприяють такі вправи:

1. Шикування парами. Один учень імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка «відривався» від кисті. Завдання іншого – уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накрити його.

2. Те саме, але накривання виконують при спокійному кидку.

3. Те саме, але кидок виконують після дій, що відволікають увагу. Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або кошика. Для вивчення цього прийому необхідно, щоб учні володіли стрибком, ловленням у стрибку, уміли виконувати повороти на місці й розпочинати ривок. Насамперед слід зосередити увагу на виборі позиції, умінні заступити шлях суперникові до щита, на своєчасному початку руху, своєчасному стрибку, володінні тілом у безопорному положенні, приземленні й укриванні м'яча тілом. Починається вивчення прийому з таких вправ:

1. Ловля м'яча, що відскочив від щита. При цьому уточнюють усі деталі пози учня при ловленні і приземленні.

2. Те саме, але м'яч у щит посилає партнер.

3. Те саме з пасивною протидією партнера при ловленні м'яча, що відскочив від щита. Далі вивчають прийоми, які перешкоджають рухові суперника до щита:

1. Шиккування парами – нападник і захисник. Нападаючий кидає м'яч у кошик і після його відскоку від щита прагне знову оволодіти ним. Захисник стежить за його рухами, як тільки нападник починає рух з тим, щоб обійти захисника, він повертається на носі, однойменній за напрямом руху нападника, і заступає йому шлях спиною.

2. Те саме, але після того, як гравець заступив шлях нападника, він починає рух до щита для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього.

3. Шиккування трійками. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають у боротьбу за відскок.

**3. Спеціальні засоби і методи навчання основним технічним прийомам (вибивання, виривання, перехват м'яча та фінти).**

Вибивання м'яча з рук суперника найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-вгору, де захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдаряє по м'ячу знизу вгору. Цей прийом ефективний, коли нападаючий, зловить м'яч у стрибку, й приземлюється на майданчик. Більш складне вибивання (відбір) м'яча у гравця під час ведення. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, й найближчою до суперника рукою вибиває м'яч.

Вправи для навчання.

1. Вправа виконується в парах: нападаючий з м'ячем та захисник. Нападаючий робить коротке ведення. Потім бере м'яч у дві руки, неначе він готується зробити кидок чи передачу. Захисник коротким рухом ближньої до м'яча руки намагається вибити його, не порушуючи правила. Вправу виконують 3–4 рази, міняючись по черзі.
2. Вправа виконується біля щита. Нападаючий кидає м'яч в щит та ловить його в стрибку. Захисник, в момент приземлення нападаючого, намагається як можна ближче переміститися до нього й різким рухом кисті знизу-вгору або зверху-вниз вибити його у нього.
3. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч у нападаючого, за рахунок різкого оберту м'яча.
4. Вправа виконується в парах. Нападаючий тримає м'яч в різних положеннях, захисник намагається вибити м'яч зверху-вниз або знизу-вгору.
5. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч різким обертальним рухом.
6. Вправа виконується в парах. Нападаючий веде м'яч по лінії майданчика. Захисник, зближуючись з ним паралельно, намагається вибити м'яч ближньою рукою у напрямку руху.

7. В парах. Обидва гравці тримаються за м'яч. По сигналу намагаються, ривком на себе та поворотом кистей до великого пальця однієї із кистей, вирвати м'яч.

8. Те саме, але один із гравців намагається вирвати м'яч, повертаючи одночасно тулуб та кисті.

**Перехоплювання м'яча** використовують для заволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі та швидко з'являється перед суперником, намагаючись заволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані та на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападаючим, захисник трохи відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил.

Вправи для навчання

1. Вправа біля стінки. Гравець кидає м'яч в стінку й ловить його: варіанти:

а) стоячи під кутом  $90^\circ$  до стінки;

б) стоячи спиною до стіни; в) вискочивши із-за спини партнера, який стоїть на відстані 2–2,5 м.

2. Захисник розташовується перед нападаючим у захисній позі, обличчям до нападаючого. В 5-ти м за спиною у нього стоїть ще один нападаючий з м'ячем. Він передає м'яч партнеру, використовуючи передачу з відскоком від підлоги, пряму чи з невеликим накиданням. Після передачі подається команда «Гоп», захисник миттєво повертається, відшуковуючи поглядом м'яч, й намагається заволодіти ним або відбити його чи змінити напрямок польоту. Накривання м'яча використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють попереду та позаду. Для цього захисник вистрибує вгору й накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий

випустити його з рук. Важливо вистрибнути з деяким випередженням та уникнути руху рукою вперед-вниз.

**Відбивання м'яча** під час кидка у стрибку – ефективна протидія кидку. Але це завдання важке й вимагає від захисника мобілізації усіх сил, вмінь та уваги, стрибучості. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим.

Вправи для вивчення

1. Вправа виконується в парах: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий у повільному темпі виконує кидок з місця, захисник вистрибує та намагається накрити м'яч. Поступово темп кидка збільшується.
2. Після підбору м'яча гравець з відстані 2–3 м віддає м'яч нападаючому, готовому до кидка. Останній ловить м'яч та максимально швидко виконує кидок по кошику в стрибку. Гравець, який передав м'яч, стає захисником та намагається накрити м'яч. Потім гравці міняються ролями.
3. Нападаючий, обходить захисника та кидає м'яч в кошик. Захисник, доганяючи його, стрибає збоку чи ззаду й намагається накрити м'яч. Гра продовжується до певної кількості попадань чи накривань м'яча, а потім гравці міняються місцями.
4. Гра 1×1 з намаганням накрити кидок суперника.

**Відволікаючі дії (фінти)** – це досить складний ігровий прийом. В техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух (удаваний) та заключний (справжній). Удаваний рух треба виконувати так, щоб суперник сприйняв його як справжній та виконав відповідну захисну дію. Другу частину дій – справжню – нападаючий здійснює в іншому напрямку й значно швидше. Фінти без м'яча використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього, нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у

протилежному напрямку, неочікувані зупинки після швидкого бігу, повороти тощо. Фінти з м'ячем більш різноманітні. Їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча. Фінт на кидок м'яча у кошик полягає в тому, що під час першої частини руху, нападаючий діями рук, голови, мімікою показує, що буде кидати м'яч у кошик. Коли захисник реагує на ці дії та підніме руки, щоб протидіяти кидку, нападаючий під руками суперника переходить на ведення, або розвертається у протилежному напрямку. Фінт на ведення м'яча (удаване ведення). Нападаючий робить випад вперед-в сторону, показуючи, що збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок у цьому напрямку, нападаючий, різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою, й зробивши крок в інший бік, переходить на ведення з протилежного боку від захисника.

Найбільш складні фінти в русі, що виконуються в сполученні з веденням, зі зміною напрямку, удаваними рухами тулубом, зміною рук і т. д. Вправи для навчання

1. Гравець стоїть з м'ячем біля стінки під кутом  $90^\circ$ . Виконує відволікаючий рух – передачу м'яча двома руками – різко повертається лицем до стінки та робить справжню передачу в стіну.
2. В трійках. Знаходяться два нападаючі на відстані 3 м, між ними захисник. Нападаючий імітує передачу м'яча двома руками зверху. Коли захисник робить крок назустріч, нападаючий робить справжню передачу під руку захисника з відскоком від майданчика.
3. В парах. Нападаючий виконує одне ведення та імітує прохід до кошика. Коли захисник відскочить від нього, виконує кидок в кошик.
4. Те саме, тільки виконує рух на передачу з веденням проходить до кошика.
5. Те саме, тільки рухається на кидок в кошик, а захисник робить крок вперед, на зустрічному русі виконується ведення та кидок.



6. В парах. Нападаючий з м'ячем робить фінт на прохід захисника з правого боку, коли захисник робить крок з права, різким рухом проходить його зліва.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Які ви знаєте технічні прийоми гри баскетболу у нападі?
2. Які ви знаєте технічні прийоми гри баскетболу у захисті?
3. Назвіть приклади спеціальних фізичних вправ для удосконалення ловлі м'яча.
4. Як правильно виконати накривання м'яча?
5. Як правильно виконати перехоплення м'яча?
6. Як правильно виконати відбивання м'яча?
7. Які різновиди фінтів ви знаєте?
8. Які фізичні вправи для контролю технічної підготовленості ви знаєте?
9. Як виконуються на місці?
10. Які засоби і методи навчання основним технічним прийомам гри ви знаєте?

## **СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

### **Навчально-науковий медичний інститут**

### **Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 4 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ У НАПАДІ ТА ЗАХИСТІ**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## **Література**

1. Аркуша А. О., Королівська С. В., Ізмайлова Н. І. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посібник. Харків. НФаУ. 2013. 103 с.
2. Віссел Гел. Баскетбол: кроки до успіху. Київ. Новий друк. 2015. 408 с
3. Горбуля В.Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей Запоріжжя.: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
5. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень в баскетболі. Навч. посіб. Дніпро. 2021. 265 с.
6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Пасічник. – Львів.: ЛДУФК, 2015. 78 с.
7. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навч. посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

8. Підлужняк О. І., Колос О. А., Горбатий А. Ю.. Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ. 2018. 33 с.
9. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні застосування: підручник [для тренерів]: в 2 кн. Київ. Олімпійська література. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. Олімпійська література. 2004. С. 423–435.
10. Хромаєв З. М., Волошин А.П. Баскетбол незалежної України. Київ. «МП Леся». 2006. 208 с.
11. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації : Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.

## **Зміст**

1. Методика навчання прийомів техніки гри в нападі
2. Спеціальні фізичні вправи для навчання.
3. Контроль технічної підготовленості

## **1. Методика навчання прийомів техніки гри в нападі**

Початкове навчання прийомів гри. При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазах. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися певна послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів демонстрації і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі. При ознайомленні необхідно подати відомості про прийом або дії, які вивчають за допомогою наочних методів і скласти загальне зорове і рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, відеофільмів тощо), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ

супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найраціональнішому його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового уявлення додається одна-дві спроби. Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ. Для спрощення умов або для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрям, швидкість руху, вводять перешкоди. Основною в заняттях баскетболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів. Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало одноборство. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчають прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях. Навчання техніки переміщень здійснюється в такій послідовності: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки.

Стійка є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому. Основна стійка баскетболіста – положення, що дає можливість контролювати рівновагу. Спочатку ноги слід поставити разом на лінії, потім зробити крок лівою в сторону на ширину плечей і забрати ногу за лінію, передню частину стопи розвернути зовні. Необхідно ніби сісти на стілець, голову тримати прямо, спину прямо, ноги глибоко зігнути в колінах. Руки зігнути в ліктях і бути готовим ловити м'яч. Ніс, підборіддя та середина живота знаходяться на одній лінії. Тепер слід узяти до рук м'яч – це буде стійкою «потрійна загроза». М'яч у «точці прицілювання»: з неї можна виконати передачу, розпочати ведення або виконати кидок. Ось чому таке положення баскетболіста називається стійкою «потрійна загроза». Способи переміщення гравців у баскетболі вивчають спочатку окремо, потім у поєднанні.

Ходьбу використовують у грі при зміні позиції гравця в умовах, коли немає потреби діяти швидко. Біг забезпечує швидку зміну позиції. Спочатку

вивчають біг обличчям уперед, потім приставним кроком у сторони, вперед і назад, відтак спиною вперед. Зупинку вивчають паралельно з бігом: спочатку засвоюють спосіб зупинки кроком, потім стрибком. Важливо від самого початку вчити таким чином, щоб не змінювалася ширина кроку і не сповільнювалася швидкість бігу перед зупинкою, а перший крок зупинки був би широким. Повороти вперед і назад вивчаються паралельно. При навчанні поворотів необхідно стежити за правильним положенням ніг (особливо опорної) і рівномірним розподілом загального центру тяжіння. Виховувати навички спостереження й оцінювання обстановки, відповідно до яких слід виконувати поворот. При вивченні стрибків необхідно навчити правильного відштовхування (у бажаних напрямках), висоти зльоту, координації рухів у безопорному положенні і правильного приземлення. Спочатку вивчають стрибки з місця, а потім в русі поштовхом однією і двома ногами. Навчання техніки володіння м'ячем здійснюється в такій послідовності: ловлення, передача, кидки, ведення. Вивчення прийомів залежить від правильної стійки баскетболіста з м'ячем. Навички у виконанні стійки, отримані при вивченні переміщень, уточнюються при наявності м'яча в руках. Для правильного захоплення й утримання м'яча в стійці рекомендовано такі вправи:

1. Виконати імітацію тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.
2. Те саме, але присісти і покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Прийняти стійку.
3. Випустити м'яч, щоб він ударився об підлогу, а потім, правильно розташувавши кисті на м'ячі, захопити його і прийняти стійку. Спочатку вивчають ловлення двома руками, а потім однією. Перші вправи полягають у ловленні м'яча, що летить у повітрі, потім з відскоком від майданчика, і м'яча, що котиться. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше в русі. Найпростіше зловити м'яч, що летить назустріч гравцеві на рівні грудей. Для цього слід зробити до м'яча короткий крок будь-якою ногою, витягнути

вперед прями та ненапружені руки з широко розставленими пальцями. Великі пальці спрямувати один до одного на відстані 3–5 см. Під час дотику м'яча до пальців руки злегка зігнути, долаючи рух наближаючи м'яч до грудей. Аналогічно ловлять м'яч, що високо летить. Різниця лише в тому, що рухову дію що гасить швидкість польоту м'яча, виконують зверху попереду. Ловлю м'яча, що летить праворуч або ліворуч, виконують на одну руку. Для цього руку з широко розставленими пальцями витягують у бік м'яча і під час зіткнення з ним починають долаючий рух й одночасне захоплення м'яча з подальшим підтягуванням і захопленням його другою рукою. Після цього м'яч переводять у положення, що є зручним для виконання передачі або кидка. Динамічність і швидкість гри в баскетбол забезпечують численні передачі м'яча між гравцями. Їх слід виконувати партнерові, який звільнився від опіки суперника або має зручну позицію для кидка в кошик. Найчастіше використовують передачу м'яча обома руками від грудей. Вона надійна й точна. У вихідному положенні м'яч утримують обома руками, він добре захищений від суперника. Цю передачу можна виконувати стоячи на місці або в русі. Замахом у цій передачі є неширокий петлеподібний рух м'ячем униз – до себе – вгору, після чого м'яч різко виштовхують у необхідному напрямку. Руки випрямляють у ліктях, кистями виконують хльост і розвертають їх назовні. Для прискорення польоту водночас виконують крок ногою вперед. Для вдосконалення техніки вивчених рухів використовують передачі в парах, стоячи обличчям одне до одного. Для індивідуального вдосконалення техніки передач корисними є вправи біля стіни. Передачу однією рукою від плеча застосовують, коли м'яч потрібно передати швидко або далеко. Якщо її виконувати правою рукою, то кисть має перебувати зверху на м'ячі, а ліва рука – збоку. Лікоть на одній лінії зі стегном, крок уперед, хльост кистю, випрямити руку в ліктьовому суглобі. Так само навчають передачі лівою рукою. Ліворуч необхідно віддавати передачу лівою рукою, а праворуч – правою рукою. Необхідно навчати учнів передачі м'яча з відскоком від майданчика однією або обома руками. Основні умови: поштовх

м'яча має відбуватися ближче до адресата передачі та якнайдалі від гравця, який передає м'яч. Ловлення і передачу м'яча опановують паралельно, оскільки цей процес є одночасним. Навчання передач починають зі способів двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Порядок вивчення інших способів не має істотного значення. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі з різних напрямів, непомітно і швидко. Відстань передачі на початку 3–4 метри, спочатку передачі виконують на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після двох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках. Для організації виконання вправ використовують різні перешикуння: зустрічні колони, шеренги, “кола”, “трикутники”, “квадрати”. Ведення м'яча. Спочатку вивчають ведення зі звичайним відскоком, потім зі зниженим. Необхідно опановувати техніку ведення м'яча як правою так і лівою рукою. При навчанні ведення необхідно навчити правильного розташування кисті на м'ячі; супроводу м'яча і своєчасній зустрічі його; розташуванню м'яча щодо тулуба під час ведення; узгодженості руху руки, якою посилають м'яч, з вільним переміщенням гравця. Ведення здійснюють поштовхами м'яча в підлогу пружинистими рухами пальців (працюють подушечки, а не долоні). Вивчення ведення починають спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, і на кінець бігом із зміною напрямку. На початкових етапах навчання необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем. Вивчаючи техніку ведення м'яча, слід використовувати наступну послідовність вправ:

- ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку, лівою та правою рукою (голову підняти, дивитися на майданчик);
- ведення правою та лівою рукою поперемінно (спину тримати прямо, голову підняти);
- два удари правою, переведення на ліву, два удари лівою і переведення на праву руку;



- переведення м'яча перед собою поперемінно лівою та правою рукою (спину тримати прямо, голову підняти);
- в основній стійці баскетболіста обводити правою рукою праву ногу, те саме лівою рукою;
- почергове обведення правої ноги правою рукою та лівої ноги лівою рукою («вісімка»), що має циклічний характер.

**Кидки м'яча в кошик.** Увесь процес підготовки в кидках повинен бути підпорядкований створенню найбільш сприятливих умов для розвитку навичок влучного кидка. Існують головні взаємопов'язані компоненти, від яких залежить влучність кидка: відстань, з якої гравець вибирає спосіб і силу кидка; зусилля, докладене до м'яча; кут вильоту м'яча; початкова швидкість. Крім влучності, першочергове значення має техніка виконання, прицілювання, кут вильоту і траєкторія польоту м'яча. Навчання необхідно починати з вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані, потім – із середньої та далекої. Пальці широко розставити, руку з м'ячем розташовувати перпендикулярно до підлоги. Однойменною ногою, коліно, стегно та лікоть мають розташовувати на одній лінії. Лівою рукою, відведеною вбік і дещо назад, підтримують м'яч. Під час кидка важливу роль відіграють вказівний і великий пальці. У точці прицілювання м'яч – на подушечках пальців однієї руки. Плече та передпліччя мають утворювати прямий кут. Потім м'яч виносять угору, руку випрямляють, кистю виконують хльост, ніби накриваючи м'яч. Імітаційні вправи для рук і кисті:

- обертання м'яча за рахунок руху кистю;
- підкидання м'яча на 0,5–1 м за рахунок хльосту кистю;
- те саме в парах назустріч одне одному на відстані 1–2 м. Після засвоєння цих рухових навичок вивчають кидки м'яча в кошик спочатку з близької відстані збоку від щита (якщо праворуч, то права нога попереду, крок лівою, стрибок і кидок із відскоком від щита). Найбільш складним у навчанні є

кидки після подвійних кроків, тому необхідно використовувати підвідні вправи:

1. Гравці шикуються на середині бокової лінії. Викладач з м'ячем у руках перебуває на рівні лінії штрафного кидка. Учень вибігає з колони, знімає м'яч з руки викладача і виконує кидок не зупиняючись.

2. У міру правильного виконання вправи викладач підкидає м'яч для того, щоб учень зловив його в повітрі.

3. Те ж, але м'яч ловлять з передачі назустріч. Під час навчання часто трапляються випадки, коли учні не можуть правильно координувати рухи для виконання подвійних кроків. Тоді можна запропонувати підвідні вправи: після розбігу учні мають виконати подвійні кроки, перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1–1,5 м. У подальшому навчанні застосовують наступні вправи:

1. Шикуння учнів у колони; перший учень вибігає, ловить м'яч від другого і виконує кидок; другий ловить м'яч після кидка і передає його черговому гравцеві з першої колони.

2. Усі учні рухаються навколо майданчика, попередньо розподілившись на "перший" і "другий"; перший виконує кидок у русі та пробігає далі; другий ловить м'яч після кидка і передає наступному першому; у протилежного кошика гравці міняються номерами.

**Штрафний кидок.** При вивченні цього кидка увагу концентрують не тільки на техніці, а й на процедурі підготовки до виконання. На початковому етапі навчання краще використовувати спосіб двома руками зверху, який дає змогу згодом швидше перейти до кидка однією рукою. При виконанні штрафного кидка м'яч випускають у бік кошика під кутом близько  $55^\circ$  щодо горизонталі, що дозволяє надати йому таку траєкторію, щоб він наближався до кошика під кутом  $45^\circ$ . Порядок вправ такий:

1) встати на лінію штрафного кидка і прийняти вихідне положення.

2) на лінії штрафного кидка виконати один–два удари м'ячем у підлогу і прийняти вихідне положення.

3) те саме, але перед кидком зробити вдих і в момент кидка затримати дихання. 4) виконати всю процедуру підготовки до кидка, засвоєну в перших трьох вправах і виконати сам кидок.

5) виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка (5–10 кидків, м'яч подає партнер).

б) те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим учень йде сам. Кидок у стрибку. Розпочинають навчання з «підстрибування»: права нога попереду, крок лівою, приставити праву, стрибок угору, руку випрямити в лікті та виконати хльост кистю. Основна увага повинна бути звернена на своєчасне винесення м'яча у вихідне положення, а потім на відштовхування для стрибка. Відштовхування повинне бути короткочасним, а кидок слід виконувати в найвищій точці стрибка. Після опанування цієї рухової дії виконувати те саме з кидком м'яча. Удосконалювати техніку кидків можна індивідуально після автопасу та в парах, виконуючи серії кидків із різних точок. Відстань до кошика необхідно збільшувати поступово, щоб не порушувати раціональну техніку виконання кидків. Опанувати своєчасним випускненням м'яча в безопорному положенні допомагають такі вправи: встати з м'ячем на піднесення (лавку, стілець), потім, вистрибуючи вгору, виконати кидок. Для правильного відштовхування на стрибок у русі треба вправлятися без м'яча. При виконанні вправ необхідно стежити, щоб учень ставив ноги на опору з п'яти і відповідно підсидав. Вимоги під час виконання кидків:

- виконувати кидок швидко;
- у вихідному положенні утримувати м'яч близько до тулуба;
- спрямовувати лікоть руки, якою кидають, на кошик;
- випускати м'яч через вказівний палець;

- супроводжувати кидок рукою та кистю;
- постійно утримувати погляд на м'ячі;
- цілком зосереджуватися на кидку;
- стежити за м'якістю та невимушеністю дій;
- зберігати рівновагу. Добивання вивчається після освоєння кидків у стрибку. Для добивання необхідно оволодіти вмінням своєчасно посилати м'яч кистю в потрібному напрямі. Для цього застосовують такі вправи:

1. Виконання передач в стіну, щоб м'яч відскочив якомога вище. Зловити м'яч у найвищій точці стрибка на витягнуті руки після попереднього руху вперед.
2. Те саме, але м'яч не зловити, а відбити кистю в стіну.
3. Те ж, але передачу виконує партнер по вправі.
4. Шиккування парами на середині бокової лінії. Перший гравець веде м'яч до щита і з близької дистанції посилає його в щит, імітуючи кидок. Другий повинен добити м'яч, що відскочив від щита.
5. Стоячи обличчям до щита, виконати тричі добивання в щит, а потім у кошик.

## **2. Спеціальні фізичні вправи для навчання.**

### **Ведення м'яча.**

1. Гравці стоять на місці, тулуб нахилений вперед. Ноги зігнуті в колінних суглобах. Передпліччя паралельні підлозі, пальці розставлені як можна ширше. Рух передпліччям вгору приблизно на 10–15 см. Руки та кисті з трохи розслабленими пальцями опустити вниз на 30–40 см, утримуючи руку в такому положенні.
2. Ведення м'яча на місці: а) правою рукою; б) лівою рукою.
3. Те ж саме, але зміна рук відбувається по сигналу.
4. Ведення м'яча на місці (лівою-правою) рукою з різною висотою відскоку.

5. Ведення на місці з кроком однойменною (різнойменною) ногою вперед.
6. Те ж саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою назад.
7. Те ж саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою вбік.
8. Ведення на місці правою рукою з кроком лівою ногою вправо або вліво та повернення в початкове положення (при веденні лівою рукою – навпаки).
9. Ведення правою та лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку.
10. Ведення м'яча правою та лівою рукою із зміною висоти відскоку по сигналу.
11. Довільне ведення м'яча бігом по прямій до певного орієнтиру.
12. Ведення м'яча: а) навколо ноги, виставивши вперед праву ногу. Правою рукою вести м'яч навколо правої ноги в одну, а потім в іншу сторону. Так само вести м'яч лівою рукою навколо виставленої лівої ноги; б) ведення навколо обох ніг.
13. Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч перед собою спочатку на місці, переводячи його поперемінно з руки на руку, а потім у русі. Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладається на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахиляючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. Під час обведення суперника м'яч прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою.

#### Вправи для удосконалення

1. Ведення м'яча по колу: в ліву сторону – правою рукою, в праву сторону – лівою.
2. Ведення м'яча в русі з переведенням м'яча з однієї руки на іншу.
3. Обведення стійок з різних сторін.
4. Обведення стійок : правою рукою зліва, а лівою – з права.

5. Ведення м'яча зі зміною напрямку та висоти відскоку.

6. Ведення м'яча на майданчику 3 м 2 , намагаючись обігнати свого партнера, який виконує це саме.

7. Ведення м'яча на майданчику 3 м 2 , намагаючись вибити м'яч у свого партнера, який виконує це саме завдання. Під час виконання кидка після зупинки правильне вихідне положення гравця значною мірою визначається роботою руху. Для цього використовується так званий стопорящий крок. Рухаючись по лівому краю, гравець повертається правим боком до кошика. В момент зупинки він робить зупиночний крок правою ногою, розвертаючи ступню у напрямку кошика. Приставляючи ліву ногу паралельно правій, гравець відштовхується догори.

**Передача м'яча.** Вправи для навчання ловлі й передачі м'яча

1. Ловля й передача м'яча та імітація цих дій без м'яча.

2. Імітація передачі на місці.

3. Імітація передачі м'яча з кроком.

4. Передачі та ловля м'яча на відстані 2–3, 4–5 метрів біля стіни й між партнерами.

5. Шиккування в кола по 5–10 чоловік у кожному. Стоячи в середині кола, ведучий по черзі ловить м'яч, що передається гравцями з кроком вперед.

6. Шиккування у дві зустрічні колонки. У направляючого однієї колони є м'яч, який він передає направляючому другої колони, а сам стає в кінець цієї колони. Той, хто одержав м'яч, передає його наступному гравцеві протилежної колони, перебігає й стає в кінець і т. д.

7. Ловля й передача м'яча по колу вправу та ліву сторону.

8. Ловля й передача м'яча по колу, пропускаючи одного гравця. При парній кількості гравців проводять два м'ячі.

9. Естафета: гонка двох м'ячів по колу.
10. Передача й ловля м'яча на швидкість (в парах).
11. Передача м'яча обома руками від грудей в стінку з намальованим колом діаметром 60 см та ловля м'яча, який відскочив.
12. Те саме, тільки після удару в стінку гравець відходить в сторону, а ловлю виконує той, хто стояв у нього за спиною. Передача м'яча зігнутою рукою зверху. Під час передачі м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті та піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб трохи повертається боком вперед. Різноїменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі та швидко виносить її вперед. Кисть руки згинається й м'яч передається у потрібному напрямку. Ця передача виконується на різні відстані в опорному та безопорному положеннях.

Вправи для навчання

1. Імітація передач м'яча.
2. В трійках. Передача м'яча вліво-вправо та переміщення вліво за передачею.
3. Передача м'яча в одному напрямку, а рух в протилежному.
4. Передачі м'яча обома руками знизу в ціль на стіні.
5. В трійках. Партнери стоять на відстані трьох метрів, між ними – захисник. Гравець з м'ячем імітує передачу зверху, а сам під рукою захисника передає м'яч партнеру.
6. В парах. Передачі м'яча вивченим способом, рухаючись паралельно на відстані 3 м.
7. В трійках. Гравець з м'ячем, якого атакує захисник, після обманного руху виконує передачу своєму партнеру обома руками знизу.

8. Передачі м'яча на відстані 10–15 м.

9. Ловля м'яча однією рукою. Розрізняють ловлю м'яча однією рукою з підтримкою іншою рукою та ловлю однією рукою без підтримки. Гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть та пальці не напружені). Як тільки м'яч доторкнеться до пальців, руку відводять назад-вниз, виконуючи амортизаційний рух. При ловлі з підтримкою в момент опускання м'яча гравець іншою рукою підхоплює його знизу та міцно обхоплює, щоб бути готовим негайно діяти далі. При ловлі без підтримки в одних випадках після ловлі м'яча та згинання руки зразу ж виконується передача або кидок, в інших – гравець повертає кисть та утримує м'яч на долоні. М'яч при цьому зустрічається розкритою кистю зверху й відразу переводиться на ведення.

Вправи для навчання

1. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою), передаючи м'яч один одному на місці.

2. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою) в зустрічному русі. Дистанцію поступово збільшують.

3. Ловля м'яча, що летить з боку з кроком в сторону (ліва-права).

4. Ловля м'яча в стрибку однією рукою з підтримкою іншою.

5. Ловля м'яча в стрибку в сторону (ліву-праву) однією рукою з підтримкою іншою.

6. Вправи 1–5, але виконуються біля стінки.

7. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої при паралельному русі.

8. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої, який котиться по майданчику. Варіанти: а) на місці; б) в русі.



9.Ловля м'яча, що летить над головою однією рукою з підтримкою іншою в стрибку.

**Передача м'яча двома руками зверху.** Гравець утримує м'яч над головою обома руками. Руки зігнуті у ліктях, великі пальці спрямовані назад, інші – угору. Передача виконується за рахунок згинання рук та енергійного руху кистями. Цей спосіб у поєднанні з відволікаючими діями найчастіше використовується для передач м'яча під щит центральному гравцю. Достатньо зробити замах і можна перевірити готовність захисника до протидії. Гравець робить невеликий замах назад, а потім швидким рухом уперед, що супроводжується хльостким рухом кистей, спрямовує м'яч партнеру.

Вправи для навчання

- 1.Імітація передачі м'яча без м'яча та з м'ячем.
2. Передачі м'яча з місця партнеру, який стоїть на відстані 3–5 м.
3. Передачі м'яча з кроком партнеру, який стоїть на відстані 5–7 м.
4. Передачі м'яча в намальоване коло на стіні.
5. Передачі м'яча після ловлі партнеру, який стоїть на відстані 3–5 м.
6. Передачі м'яча після ловлі м'яча в стрибку партнеру, який стоїть на відстані 5–7 м.
7. Передачі м'яча партнеру після зупинки стрибком, який стоїть на відстані 3–5 м.
8. Передачі м'яча після зупинки на два кроки партнеру, який стоїть на відстані 7–8 м.
9. Передачі м'яча партнеру, який вибігає під щит.
10. Передачі м'яча партнеру, який виходить з-під щита.

**Ловля м'яча двома руками над головою.** У момент дотику м'яча до пальців щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях та амортизуючи швидкість польоту, наближаючи до тулуба у вихідне положення для подальших дій. Вправи для навчання

1. Біля стінки. Ловля м'яча, що відскочив від стінки над головою на місці.
2. Те саме, але ловля виконується з кроком уперед.
3. Те саме, але ловля виконується в стрибку з місця.
4. Те саме, але ловля виконується в стрибку після бігу.
5. Те саме, але ловля виконується після зупинки в два кроки.
6. В парах. Ловля м'яча при виході під щит.
7. В парах. Ловля м'яча при виході з-під щита.
8. В парах. Ловля м'яча стрибком в сторону: - підкинувши м'яч догори – ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись однією ногою (лівою, правою); - підкинувши м'яч догори – ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись двома ногами.

**Передача прямою рукою зверху** – м'яч притискається кистю до передпліччя руки, що передає м'яч. Рука з м'ячем опускається вниз. Друга рука у цьому положенні може підтримувати м'яч. Потім рука з м'ячем робить дугоподібний рух назад-вгору-вперед. Наприкінці руху кисть розгинається й м'яч випускається над головою у необхідному напрямку. Прийом застосовується для передач на велику відстань, коли необхідно це зробити над суперником.

Вправи для навчання.

1. Передачі м'яча на відстані 8–10 м.
2. Передачі м'яча на відстані 12–18 м.
3. Передачі м'яча через захисника, який стоїть пасивно на відстані 1–1,5 м.

4. Після ловлі м'яча та повороту на  $180^\circ$  – передача м'яча партнеру, який знаходиться за середньою лінією майданчика та рухається в напрямку протилежного кошика.

5. Те саме, але передача робиться через пасивного захисника.

6. Ловля м'яча після відскоку від щита та передача нападаючому, який біжить до протилежного кошика від середньої лінії майданчика.

7. Те саме, але передача виконується через пасивного захисника, який знаходиться на відстані 1,5 м.

8. Те саме, але передача виконується через активного захисника. Передача м'яча однією рукою від плеча. Вихідне положення таке саме, як при передачі двома руками від грудей. Під час замаху правої руки з м'ячем ліва підтримує його. Потім права рука з м'ячем випрямляється, обганяє ліву руку й різким рухом м'яч передається у потрібному напрямку. Завершальний рух кисті у момент вильоту дозволяє приховати від суперника напрямок передачі.

Вправи для навчання

1. Імітація передачі м'яча однією рукою від плеча.

2. Біля стінки. Передачі м'яча в ціль на стіні діаметром 60 см (відстань 2–3 м).

3. В парах. Передачі м'яча один одному зі зміною відстані між гравцями 5–6 м.

4. В парах. Передачі м'яча при зустрічному русі.

5. Передачі м'яча при пересуванні по колу.

6. Передачі м'яча при поступальному русі на хід партнеру.

7. «Скриті» передачі партнеру, який стоїть або рухається збоку. 8. В парах. Передачі м'яча при паралельному русі до щита.

**Кидки м'яча в кошик**

1. На відстані 1,5–2 м від щита (зліва–справа) кидки м'яча в кошик з місця з попаданням м'яча в верхній найближчий кут прямокутника.
2. Кидки м'яча в кошик після ведення та двох кроків з боку від щита.
3. Кидки м'яча в кошик після зустрічної передачі м'яча з боку від щита.
4. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції (з місця).
5. Кидки м'яча в кошик після руху, взявши м'яч з рук партнера та зробивши два кроки.
6. Кидки м'яча в кошик після ведення з дальньої дистанції.
7. Кидки м'яча в кошик по центру щита після ведення.
8. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції після ведення та двох кроків.
9. Кидки м'яча в кошик збоку від щита після ведення та зупинки стрибком.
10. Кидки м'яча в кошик після ведення зупинкою стрибком, знаходячись паралельно щиту: а) з близької дистанції; б) з дальньої дистанції.

### **Кидок однією рукою у стрибку**

1. Із вихідного положення для кидка на відстані 50 см від стіни: ступні паралельно; утримуючи м'яч двома руками на рівні пояса, вистрибування угору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча у вихідне положення для кидка – зафіксувати м'яч у найвищій точці на стіні (без кидка притиснути м'яч до стіни).
2. Те саме на відстані 40–50 см від стіни. У найвищій точці робоча рука притискує м'яч до стіни.
3. Те саме, але виконується кидок у точку на стіні.
4. Кидок м'яча у кошик збоку від щита.
5. Кидок м'яча у кошик без відскоку від щита.
6. Ведення м'яча – зупинка у стійці баскетболіста – ноги трохи розставлені з опорного на п'ятках – кидок у кошик.

7. Кидок після ведення із зупинкою на відстані 1,5–2 м від кошика.
8. Кидки після ведення із зупинкою на різній відстані від кошика з відскоком від щита.
9. Кидки після ведення з боку від щита з різної відстані після зупинки.

### **Кидок зігнутою рукою зверху**

1. Після розбігу виконати подвійний крок перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1,0–1,5 м.
2. Кидки м'яча в кошик з під щита.
3. Кидки м'яча в кошик з відстані 1,5–2 м, стоячи збоку до щита.
4. В парах. Партнер утримує м'яч на витягнутій руці. Гравець, пробігаючи повз партнера, бере м'яч двома руками, зробивши широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхується, зробивши маховий рух зігнутою у коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик в стрибку.
5. Те саме, але партнер підкидає м'яч вгору.
6. Те саме, але м'яч вперед-вгору підкидає сам гравець.
7. Те саме, але після передачі м'яча, яку робить партнер збоку.
8. Гравець на відстані 6 м від стіни. Ведення м'яча на місці (2–3 удари) – крок лівою – знову один удар – схопити м'яч обома руками, зробити великий крок правою ногою – крок лівою ногою – вистрибування вгору з кидком у ціль на стіні.
9. Вільне ведення по майданчику й час від часу кидок у ціль на стіні.
10. Обведення стійок, що закінчується кидком у кошик після подвійного кроку.

11. Ведення м'яча від середньої лінії – зупинка перед стійкою, ведучи м'яч на місці – раптовий ривок – прохід подвійним кроком та кидок у кошик.

### **Кидок м'яча у кошик з різних відстаней**

1. Кидки в кошик з місця, стоячи під кутом  $45^\circ$  до щита (з відскоком від щита).

2. Кидки в кошик з місця, стоячи по центру від щита на відстані 2–4 м (з відскоком від щита).

3. Кидки в кошик в стрибку, стоячи під кутом  $45^\circ$  на відстані 1,5–4 м (з відскоком від щита). 4. Кидки в кошик з середньої відстані без відскоку від щита.

5. Кидки в кошик з середньої відстані, знаходячись паралельно до щита.

6. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення та подвійного кроку під кутом  $45^\circ$ .

7. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення та подвійного кроку. Кидок однією рукою зверху використовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху. Для цього гравець, зробивши останній крок, вистрибує вперед-вгору й у момент досягнення «мертвої точки» (стан рівноваги у безопорному положенні), випускає м'яч з руки, яка найкоротшим шляхом м'яко рухається долонею знизу вгору.

Для забезпечення контролю м'яча доцільно випускати середніми пальцями. Це єдиний кидок, коли порушується правило випуску м'яча, при цьому м'яч випускається з мінімальним обертанням.

### **Вправи для навчання**

1. Кидок в кошик однією рукою з місця з-під щита з відскоком від щита, знаходячись під кутом  $45^\circ$  до щита.

2. Кидок в кошик після ведення з відскоком від щита.

3.Кидок в кошик після обведення стійок з відскоком від щита під кутом  $45^\circ$  .

4.Кидок в кошик після обведення стійок та подвійного кроку по центру з відскоком від щита. 5.Кидок після обведення стійок та подвійного кроку по центру без відскоку від щита.

6.Кидок м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку з пасивним кроком.

7.Кидок в кошик з подвійного кроку, рухаючись паралельно щиту.

8. Те саме, але з пасивно діючим захисником.

9. Те саме, але з активно діючим захисником.

**Кидок двома руками знизу** застосовують під час стрімких проходів під щит. Техніка їх виконання не відрізняється від техніки кидка однією рукою знизу, за винятком моменту, коли гравець випускає м'яч, тоді активно «працюють» кисті, обертаючи м'яч на себе.

1. Стоячи на відстані 7 м від щита під кутом

$45^\circ$ , гравець швидко веде м'яч до кошика та виконує кидок двома руками знизу з відскоком від щита.

2. Те саме, але гравець обводить стійки, які стоять під кутом  $45^\circ$  до щита.

3.Стоячи прямо перед щитом на відстані 7 м, гравець виконує кидок з відскоком від щита.

4. Те саме, але гравець обводить стійки.

5. Те саме, але гравець виконує кидок в кошик без відскоку.

6. Те саме, але після того, як гравець обведе стійки, які стоять по ходу руху. Кидок однією рукою зверху з місця. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою зверху, включаючи й кидок в стрибку, він має бути основним для кожного гравця. У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, правий лікоть трохи

виведений вперед (для кидка правою рукою), права ступня спрямована до кошика, а ліва – під кутом 40–45 ° до нього.

### **Вправи для удосконалення штрафних кидків**

1. Кидок м'яча в кошик з місця з під щита.
2. Кидок м'яча в кошик під кутом до щита з відскоком від щита.
3. Кидки м'яча в кошик без відскоку від щита з середньої дистанції.
4. Кидки м'яча в кошик з відскоком від щита з середньої дистанції
5. Кидки м'яча в кошик з місця з середньої дистанції, знаходячись паралельно до щита.
6. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції.
7. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції з відскоком від щита.

### **3. Контроль технічної підготовленості**

#### **3.1. Човниковий біг 4 x 9,14 м з веденням баскетбольного м'яча**

Умови виконання тесту Учасник після сигналу починає з максимальною швидкістю веде баскетбольний м'яч. Добігає до кубиків і, продовжуючи вести м'яч, бере один з них вільною рукою. Потім переносить його за стартову лінію. Аналогічно виконує такі ж дії з другим кубиком. Оцінювання та аналіз результату Час подолання човникової відстані, зафіксований з точністю до 0,1 с.

1. Під час бігу м'яч двома руками брати не можна.
2. Ведення м'яча здійснюється правою рукою вперед, лівою рукою назад. 3. Можна використовувати при тестуванні декілька різновидів цього варіанту човникового бігу:
  - а) ведення м'яча тільки однією рукою;
  - б) ведення м'яча рухаючись вперед спиною;



в) ведення м'яча приставними кроками;

г) визначити різницю результатів виконання човникового бігу з веденням і без ведення м'яча. Чим менша різниця, тим вищий розвиток координаційних здібностей.

4. Якщо м'яч втрачено, спроба повторюється.

**3.2. Комплексний тест з виконання ведення м'яча зі зміною напрямку та кидками у кошик з близької відстані.**

Умови виконання тесту Для проведення тесту уздовж баскетбольного майданчика по лінії розташовують 7 стійок. Гравець обводить стійки по черзі правою і лівою руками. Біля кожної стійки виконує переведення зі зміною напрямку руху та змінює виконання ведення іншою рукою. Закінчивши обведення останньої стійки, виконує кидок після подвійного кроку правою рукою з близької відстані. Після виконання кидка гравець оволодіває м'ячем і виконує вправу у зворотному напрямку, виконуючи наприкінці дистанції кидок лівою рукою. Оцінювання та аналіз результату Фіксується час, витрачений на виконання вправи, та кількість влучань з 10 спроб. Організаційно-методичні вказівки та зауваження Після подолання прямої з обведенням стійок спроба кидка не повторюється, незалежно від влучання в кошик. Ведення м'яча здійснюється правою і лівою рукою відповідно до техніки виконання обведення стійок.

**3.3. Передача баскетбольного м'яча з урахуванням швидкості і точності**  
Інвентар та обладнання 5 мішеней, баскетбольний м'яч, секундомір.

Умови виконання тесту За сигналом спортсмен від лінії старту біжить, виконуючи передачі м'яча у відповідні мішені, після передачі п'ятого м'яча він біжить до лінії, заступає за неї ногами й вертається назад, потім виконує ще п'ять передач і фінішує. Оцінювання та аналіз результату

Точність влучення м'яча в ціль фіксується в балах:

влучення в мале коло – 3 бали, у велике – 2, площа за цим колом – 1 бал. Інтегральним показником швидкості й точності передач є індекс ПШТп, що

$$\text{ПШТп} = \frac{\text{ЧВ} \times 1}{1 + 0,1 \times \text{Т}}$$

обчислюється за формулою: де ПШТп – показник швидкості та точності передач, ЧВ – час виконання передач, с; Т – точність передач, бали. 1. За розмірами кола мішені відображають орієнтовно-оптимальні показники щодо віку та рівня майстерності гравців. 2. Передачі м'яча здійснюються правою та лівою рукою відповідно до техніки виконання передач м'яча.

**3.4. Дистанційні кидки баскетбольного м'яча з урахуванням швидкості і точності.** П'ять позначених точок на майданчику – 1 і 5 розташовані на відстані 450 см ліворуч і праворуч від кошика, 2 і 4 – під кутом 45 градусів і на відстані 450 см відповідно ліворуч та праворуч від кошика, 3 точка перебуває також на відстані 450 см під кутом 90 градусів, баскетбольний м'яч, секундомір. За сигналом спортсмен стартує з лицьової лінії й по черзі якнайшвидше виконує п'ять кидків м'яча в кошик з певної точки, намагаючись потрапити м'ячем у кошик, після виконання п'ятого кидка він забігає за лицьову лінію, вертається на старт і виконує ще п'ять кидків у кошик, після десятого кидка оббігає штрафний майданчик і фінішує. Оцінювання та аналіз результату Швидкість виконання тесту визначається за часом виконання 10 кидків м'яча в кошик, зафіксований після стартового сигналу до перетинання лицьової лінії (фінішу). Точність реєстрації часу – 0,1с. Точність визначається за сумарною кількістю влучень м'яча в кошик з різних точок у кошик. Інтегральний показник швидкості й точності кидків

$$\text{ПШТк} = \frac{\text{ЧВ} \times 1}{1 + 0,1 \times \text{Т}}$$

ПШТк обчислюється за формулою: де ПШТк – показник швидкості та точності кидків, ЧВ – час виконання кидків м'яча в кошик, с; Т – точність влучення м'яча в кошик (кількість разів).

1. Кидки виконуються у визначеній послідовності від 1 до 5 точки.

2. Підбирання м'яча здійснює виконавець тесту.

### 3.5. Модифікований тест «М-100» (Вальтін, Леонов)

Гравці виконують кидки м'яча у кошик з п'яти точок баскетбольного майданчика (з середньої відстані 4,5 метрів від кошика, із-за тричкової лінії 6,75 метрів від кошика) під кутами 0°, 45°, 90°, 135°, 180° відповідно; пересування відбувається праворуч і ліворуч за такими схемами: початок вправи з лівого флангу нападу: 0° – двоочковий кидок, 45° – тричковий кидок, 90° – двоочковий кидок, 135° – тричковий кидок, 180° – двоочковий кидок; початок вправи з правого флангу нападу: 180° – тричковий кидок, 135° – двоочковий кидок, 90° – тричковий кидок, 45° – двоочковий кидок, 0° – тричковий кидок; гравці виконують якомога більше кидків при максимальному відсотку влучань за три хвилини. Оцінювання та аналіз

$$E = \frac{n_2 \cdot 100\%}{n_1};$$

результату Результати розраховують за такою формулою:

де E – ефективність кидків, %; n1 – влучні кидки, кількість; n2 – всі кидки, кількість.

1. Послідовність виконання кидків обов'язкова за вказаною системою.
2. Два гравці повинні подавати м'яч виконавцю тесту.
3. Результати цього тесту дозволяють отримати об'єктивну оцінку рівня ефективності влучань у кошик кваліфікованих баскетболістів.

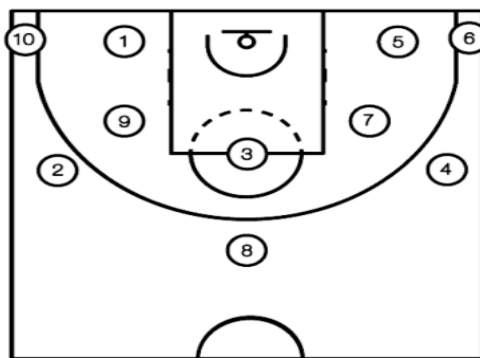


Рис.1. Позиції виконання кидків у модифікованому тесті «М-100», де 1,2,3,4,5 – переміщення праворуч; 1,2,3,4,5 – переміщення ліворуч

**3. 6. Комбінована вправа для оцінки швидкості** пересувань гравця, техніки ведення, влучності кидків м'яча у кошик. Набивні м'ячі розташовані на баскетбольному майданчику з правого боку у такій послідовності: 1-й – на центральній лінії за 3 м від бокової лінії, 2- й – на боковій лінії за 3 м від центральної; 3-й – за 6 м від 1-го м'яча в площині майданчика, 4- й – на боковій лінії за 6 м від 2-го м'яча. Баскетбольний м'яч знаходиться на крок за центральною лінією майданчика на відстані 2 м від бокової лінії. З лівого боку майданчика на відстані 2 м уздовж бокової лінії встановлюється 3 стійки: 1-ша – на центральній лінії; 2-га і 3-тя – на відстані 1,5 м по обидва боки від середньої лінії. Умови виконання тесту Гравець починає вправу на перетині центральної та бокової ліній. Переміщується лівим боком у захисній стійці до 1-го м'яча, торкається його лівою рукою. Потім переміщується правим боком до 2-го м'яча і торкається його правою рукою. Продовжує переміщення лівим боком до 3-го м'яча і, торкнувшись його, переміщується лівим боком у захисній стійці до 4-го м'яча. Після дотику до 4-го м'яча гравець робить прискорення до баскетбольного м'яча, що лежить за крок від центральної лінії і з веденням прямує до кошика, входячи в трисекундну зону між «2 і 3 вусиками», виконує кидок після подвійного кроку правою рукою, оволодіває м'ячем і виводить його лівою рукою між лицьовою лінією та «1 вусиком». Обводить зону штрафного кидка лівою рукою, входить в трисекундну зону між «2 і 3 вусиками» та виконує кидок лівою рукою після подвійного кроку. Оволодівши м'ячем, гравець виводить його між лицьовою лінією та «1 вусиком» з лівої сторони у напрямку стійок, розташованих у центрі біля бокової лінії. Обводить їх по черзі правою-лівою-правою рукою, продовжуючи рух до протилежного щита і закінчує вправу кидком у стрибку після зупинки біля «2-го вусика». Оцінювання та аналіз результату Спроба закінчується при випусканні м'яча під час останнього кидка (натискається секундомір). Точність реєстрації часу – 0,1с. Організаційно-методичні вказівки та зауваження Спроба зараховується за умови влучання у кошик кожного виконаного кидка.

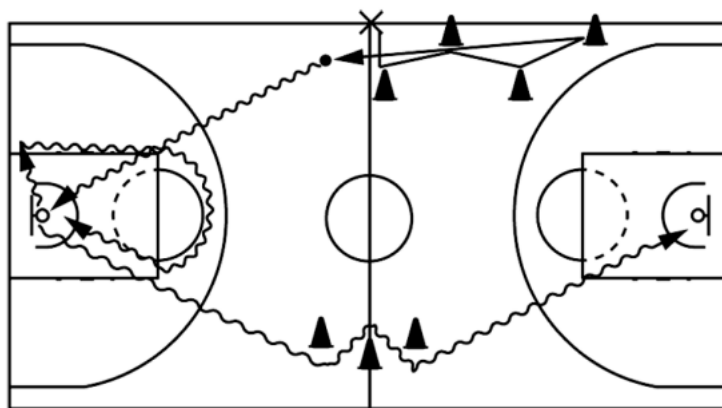


Рис. 2 Комбінована вправа (для оцінки швидкості пересувань гравця, техніки ведення, влучності кидків м'яча у кошик)

### 3. 7. Кидки м'яча у кошик з різних точок (40 кидків)

Десять позначених точок на майданчику: 1-2 точки – зліва від щита, паралельно лицьовій лінії, що проходить через проекцію кільця; 3-4 точки – зліва від щита під  $45^\circ$  від центру кільця; 5-6 точки – на лінії, що проходить через проекцію центру кільця під кутом  $90^\circ$  (навпроти щита); 7-8 точки – симетрично точкам 3-4 праворуч від щита; 9-10 точки – симетрично точкам 1-2 праворуч від щита. Відстань від проекції кільця – 4,5 м для 1,3,5,7,9 точок. Відстань триочкового кидка (6,25 м-6,75 м) для 2,4,6,8,10 точок. Баскетбольний м'яч, секундомір. Умови виконання тесту Гравець виконує 4 серії по 10 кидків: 1 серія кидків (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10); 2 серія кидків (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) і т.д. Оцінювання та аналіз результату Спроба зараховується за умови виконання 40 кидків за 4,5 хв., надається право тільки на одну спробу з точки. Підраховується кількість влучань у кошик. Організаційно-методичні вказівки та зауваження Гравець після виконання кожного кидка виконує самостійно підбирання м'яча і з веденням виходить на позицію для виконання наступного кидка.

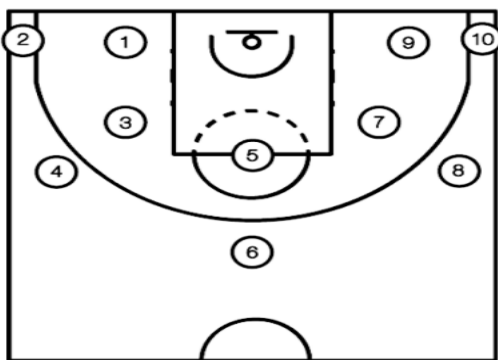


Рис.3. Кидки м'яча у кошик з різних точок (40 кидків)

**3.8. Тест «Швидкісне ведення»** Інвентар та обладнання 10 стійок, баскетбольний м'яч, секундомір. Умови виконання тесту За сигналом дриблер з лицьової лінії кута майданчика починає ведення правою рукою в напрямку перших «воріт» (дві стійки, розміщені на відстані 2 м), виконує переведення м'яча на ліву руку, проходить між стійками і т.д. Проходячи «ворота», гравець повинен виконати переведення м'яча й змінити руку, яка виконує ведення. Пройшовши останні, п'яті «ворота», гравець виконує ведення лівою рукою і кидок у русі після подвійного кроку (лівою рукою). Після кидка гравець виконує підбирання м'яча і починає рух у зворотному напрямку, тільки веде лівою рукою, а наприкінці, пройшовши останні «ворота», виконує ведення правою рукою і кидок у русі після подвійного кроку (правою рукою). Фіксується загальний час і загальна кількість влучань у кошик. До протоколу записується час, а за кожний м'яч віднімається 1 з [Ін. 25 м + 4 = 2 1 м].

1. Для груп початкової базової підготовки:

- переведення виконується перед собою.
- завдання виконується 2 дистанції (4 кидки у кошик).

2. Для навчально-тренувальних груп (3-4 р.н.):

- переведення виконується під ногою.
- завдання виконується 3 дистанції (6 кидків у кошик).

3. Для груп спортивного удосконалення:

- переведення виконується за спиною.
- завдання виконується 4 дистанції (8 кидків у кошик).

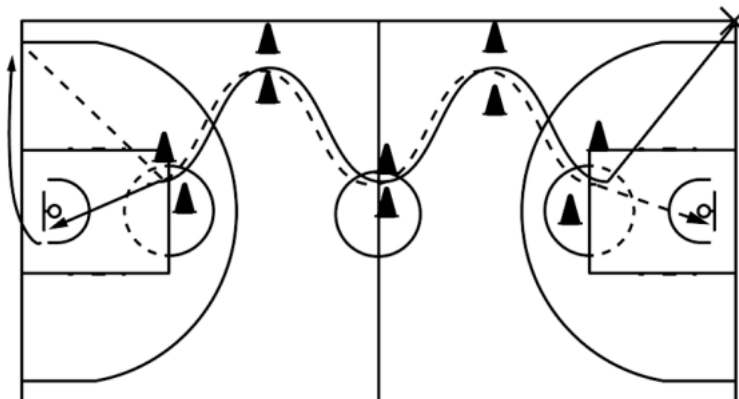


Рис.4. Тест «Швидкісне ведення»

### 3.9. Тест «Передачі м'яча»

Гравець починає виконання тесту обличчям до кошика. Виконує удар у щит, оволодіває м'ячем у вищій точці й передає його помічникові №1 правою рукою й починає рух до протилежного кошика, одержує назад м'яч і передає його помічникові №2 правою рукою. Отримавши передачу від помічника №3 гравець повинен виконати атаку після подвійного кроку. Далі підбирає свій м'яч і прямує у протилежному напрямку, віддаючи передачі лівою рукою. Оцінювання та аналіз результату Фіксується загальний час виконання й кількість влучань у кошик.

1. Для груп початкової базової підготовки:

- передачі виконуються однією рукою від плеча;
- завдання виконується 2 дистанції (4 кидки).

2. Для навчально-тренувальних груп (3-4 р.н.):

- передачі виконуються об підлогу;
- завдання виконується 3 дистанції (6 кидків).

3. Для груп спортивного удосконалення:

- передачі виконуються різними способами;
- завдання виконується 4 дистанції (8 кидків).

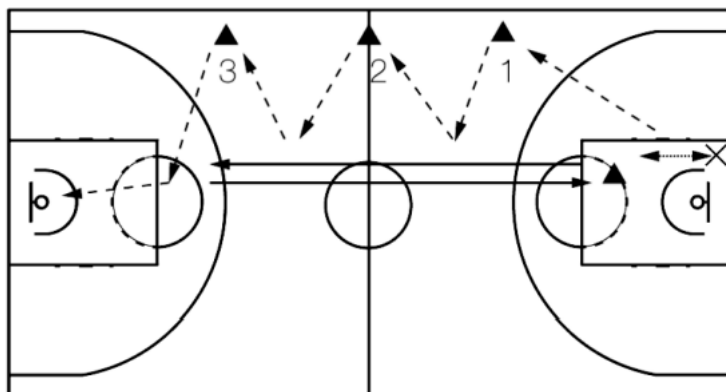


Рис.5. Тест «Передачі м'яча»

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Які методи ви використовуєте для навчання і вдосконалення технічних прийомів гри?
2. Назвіть основні технічні прийоми гри у нападі.
3. Назвіть основні технічні прийоми гри у захисті.
4. Які фізичні вправи для удосконалення техніки ведення м'яча ви знаєте?
5. Розкрийте методику навчання кидку м'яча у кошик.
6. Наведіть приклади спеціальних фізичних вправ для удосконалення кидків м'яча у кошик.
7. Яких вимог необхідно дотримуватися під час виконання кидків м'яча у кошик.
8. Які ви знаєте вправи для удосконалення кидків?
9. Які різновиди кидків м'яча у кошик ви знаєте?
10. Які тести для контролю технічної підготовленості ви знаєте?
11. Наведіть приклади спеціальних фізичних вправ для удосконалення штрафних кидків м'яча у кошик.
12. Наведіть приклади спеціальних фізичних вправ для удосконалення ловлі і передачі м'яча.



**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 5 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ  
ТА ЗАХИСТІ В БАСКЕТБОЛІ**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

### **Зміст**

1. Загальні основи навчання технічним прийомам гри.
2. Методика навчання технічним прийомам гри (вибивання, відбивання, накривання, перехоплення).
3. Методика навчання прийомам гри (виривання, боротьба за відскік, блокування, відбір).
4. Спеціальні фізичні вправи для удосконалення техніки захисту.

## Література

1. Аркуша А. О., Королівська С. В., Ізмайлова Н. І. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посібник. Харків. НФаУ. 2013. 103 с.
2. Вальтин А. І. Методика визначення рівня технічної підготовленості баскетболістів. К. : Олімпійська література. 2008, 132 с.
3. Віссел Гел. Баскетбол: кроки до успіху. Київ. Новий друк. 2015. 408 с.
4. Горбуля В.Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник. Запоріжжя.: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
6. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень в баскетболі. Навч. посіб. Дніпро. 2021. 265 с.
7. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Пасічник. – Львів.: ЛДУФК, 2015. 78 с.

8. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навч. посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.
9. Підлужняк О. І., Колос О. А., Горбатий А. Ю.. Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ. 2018. 33 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
11. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. Олімпійська література. 2004. С. 423–435.
12. Хромаєв З. М., Волошин А. П. Баскетбол незалежної України. Київ. «МП Леся». 2006. 208 с.
13. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації : Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.
14. Яковлів В. Л. Управління підготовкою юних спортсменів. Навчальний посібник. Вінниця. ФОП Корзун Д. Ю. 2018. 173 с.

### **1. Загальні основи навчання технічним прийомам гри.**

Комплексний характер дій баскетболістів вимагає різнобічної підготовки, котра складається з кількох самостійних видів –теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної, морально-вольової, організаційно-методичної, суддівської та ігрової. Ці види складають структуру навчально-тренувального процесу, у якій центральне місце відведено техніко-тактичній підготовці, під час котрої вивчаються та вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми, техніка їх виконання і тактика застосування. Загальновідомо, що ефективні системи гри базуються на індивідуальних діях кожного гравця. Але важливо не те, що він робить у нападі або у захисті, а як ефективно він це робить. Тому найкращими командами завжди будуть ті, гравці котрих добре опанували основи гри у баскетбол. Кожний прийом застосовується у грі. Отже баскетболіст має володіти усіма прийомами. Тому більшу частину заняття присвячують опануванню техніки та удосконаленню деталей

індивідуальних навичок у діях кожного гравця. Техніка виконання будь-якого прийому тільки на перший погляд здається механічною. Глибоке розуміння принципів руху та наполегливе тренування сприяє розвитку індивідуальних особливостей виконання ігрових прийомів. Техніка гри –це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах (ситуаціях). Вона являє собою комплекс послідовних і одночасних рухів окремих частин тіла, що характеризуються визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом, напрямком.

**Технічний прийом** –це система рухів, схожих за смисловою структурою і спрямованих на розв'язання певного завдання (кидок однією рукою, двома руками, передача м'яча однією рукою). Різноманітність умов, у яких виконується той чи інший прийом, сприяє формуванню та вдосконаленню способів виконання кожного прийому (передача однією або двома руками зверху). Спосіб характеризується, насамперед, стійкістю головної рухової структури: кінематичною, динамічною, ритмічною. Баскетболіст має володіти арсеналом технічних прийомів і способів:

- уміти вибирати найраціональніший прийом або комбінацію прийомів;
- швидко і точно їх виконувати. Критеріями технічної майстерності є:
- вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів у взаємозв'язку з двома— трьома головними («коронними») прийомами;
- точність і ефективність їх виконання;
- стабільність виконання за умови відволікаючих чинників: втома, психологічне напруження, складні зовнішні умови (активна протидія суперника) тощо;
- надійність виконання прийомів і здатність підтримувати високий рівень точності та ефективності протягом багатоденного турніру, від матчу до матчу без негативних відхилень. Сучасна техніка гри формувалася на різних етапах

розвитку баскетболу. Кількість прийомів та способів їх виконання, критерії оцінки змінювалися і вдосконалювалися, насамперед, у зв'язку з різницею розвитку нападу і захисту. Окрім того, на вдосконалення техніки впливали: зміни правил гри; збагачення техніки і тактики гри новими прийомами та комбінаціями; підвищення рівня фізичної підготовленості гравців. Наприклад, підвищення динаміки ігрових дій у нападі та захисті привело до переважного виконання кидка однією рукою, скорочення амплітуди рухів при виконанні прийомів, розширення арсеналу швидкісних передач і кидків, фінтів тощо. Подальший розвиток стрибучості і атлетизму у сполученні зі зростом гравців привели до виконання кидків зверху униз і добивання м'яча у кільце. Але ще не всі можливості техніки гри використані сьогодні. Невичерпні функціональні і координаційні можливості організму тренуваного спортсмена створюють добру перспективу для впровадження нових ідей техніки нападу і захисту. Для досягнення високих спортивних результатів необхідно удосконалювати техніку гри – опанувати найбільш раціональні, ефективні способи виконання прийомів, пов'язаних з проявом вольових і м'язових зусиль, дотримуючись відповідного ритму, темпу, амплітуди, з урахуванням індивідуальних особливостей гравців. Під час виконання нескладних прийомів індивідуальні особливості гравців виражені менше. Однак їх можна помітити вже з перших кроків оволодіння технікою: один спортсмен виконує рухи з більшою швидкістю, другий виконує рухи з більшою амплітудою, третій збільшує кути згинання рук, ніг тощо. Тренер має завжди точно визначати, що є індивідуальною відзнакою учня, а що помилкою під час виконання вправи – результатом недосконалого володіння технікою гри. Ретельний аналіз кожного способу виконання технічного прийому базується на системно-структурному підході, де кожний спосіб розглядається як система рухів, у котрій завжди можна виділити окремі рухи частин тіла гравців в окремих суглобах – свого роду елементів системи. Елементи об'єднуються у більші підсистеми. Розгляд подібних підсистем у часі здійснюють за допомогою фазового аналізу, визначаючи підготовчі,

основні (або робочі) та завершальні фази. Розподіл технічного прийому на фази здійснюється на основі визначених ознак окремих елементів цілісного рухового акту. При аналізі фаз даються їх часові характеристики (кінематика) та механічні особливості переміщення окремих ланок кінематичних ланцюгів у просторі. Фазовий аналіз має велике практичне значення. Він дає змогу реально визначати діапазон варіативності і стабільності фаз, характер їхнього взаємозв'язку і на цій основі розробляти або уточнювати методичні прийоми удосконалення та управління технічним арсеналом баскетболіста. Але іноді спортивну техніку розуміють лише як форму рухів («кінематика»), що нерозривно пов'язана зі змістом (зміст рухів вивчає «динаміка»). Тому будь-який прийом техніки має розглядатися як за формою рухів, так і за їхнім змістом. Форма рухів, або зовнішня картина рухів і дій виражена у визначених цілеспрямованих і взаємополучених пересуваннях спортсмена, положеннях і переміщеннях кінцівок, тулуба, голови і характеризується амплітудою, швидкістю, ритмом, визначеною структурою.

Зміст вправи визначається метою дії, діяльністю центральної нервової системи, вольовими зусиллями, напруженням та розслабленням м'язів, вмінням використовувати їх еластичність, силу тяжіння, інерцію тощо. Техніку спортивних вправ слід розглядати у єдиній формі і змісті, як цілісну діяльність людини, координацію її психічної і фізичної діяльності у визначених умовах зовнішнього середовища. Спортивна техніка – це свідоме виконання спортсменом рухів і дій, спрямованих на досягнення визначеного ефекту у вправі з проявом вольових та м'язових зусиль, з додержанням відповідного ритму і темпу, з використанням і подоланням умов зовнішнього середовища. Новачків слід навчати елементарної, спрощеної, доступної техніки, у якій не порушувалася б її рухова основа. Опановуючи сучасну спортивну техніку, необхідно завжди шукати шляхи її подальшого вдосконалення. Під час вивчення питання щодо способів виконання тих чи інших прийомів не менш важливо визначити, що їх об'єднує і як вони взаємодіють в організаційній структурі:

- кінематична структура способу розкриває форму і характер рухів за допомогою просторових, часових, просторово-часових показників;

- динамічна структура способу характеризується визначенням величин моментів сил, моментів енергії, взаємодії сил і реакцій. В окремих випадках цікаво розглянути ритмічну структуру, що показує, коли, як і де докладено силові акценти у часі. Під час аналізу кінематичної структури способів виконання прийомів з м'ячем визначають, однією чи двома руками здійснюються робочі рухи, рівень цих рухів щодо частин тіла спортсмена (знизу, на рівні грудей, голови, зверху) та осі тіла (збоку, прямо, з відхиленням). Для вивчення характеристик динамічної структури уточнюють положення гравця під час виконання прийому (з місця або під час руху, в опорному або у безопорному положенні). Крім того, уточнюються інерційні сили, що впливали на гравця, напрямок і швидкість руху партнера або суперника, відстань, котру необхідно подолати. У підсумку визначають взаємозв'язок рухового складу прийому з його смисловою структурою з точки зору раціональності його використання у певних тактичних схемах та ситуаціях. Отже, техніку кожного окремого прийому можна розглядати як систему рухів, спрямовану на розв'язання певного рухового завдання. Ефективну техніку характеризують висока координація рухів, їх стійкість та економічність, що дозволяє баскетболістам досягти найвищих результатів у змаганнях різного рівня і рангу.

## **2. Методика навчання технічним прийомам гри (вибивання, відбивання, накривання, перехоплення).**

Методика навчання прийомів техніки гри в захисті. Прийоми захисту вивчають у такій послідовності:

- 1) виривання м'яча;
- 2) вибивання м'яча;
- 3) перехоплення м'яча;



4) накривання й відбивання м'яча;

5) опанування м'ячем, що відскочив від щита. Така послідовність навчання прийомів захисту відповідає змісту, структурним особливостям і самій логіці гри в баскетбол.

**Вибивання** м'яча з рук суперника являється початком активного способу боротьби за оволодіння м'ячем. Вибивання здійснюється в момент двобою захисника і нападаючого, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови, тулуба або ніг. Захисник вибирає спосіб вибивання в залежності від положення нападаючого, від того, з яким зусиллям нападаючий тримає м'яч. Навчання техніці вибивання м'яча проводиться в заздалегідь обумовлених положеннях захисника і нападаючого з м'ячем. Група ділиться на пари або на декілька колон по числу наявних м'ячів. Нападаючий із м'ячем стає обличчям до колонного, приймаючи визначене статичне положення з мячем. Гравці, що займаються, виконуючи захисні функції, по черзі виходять на вибивання м'яча. Техніка вибивання удосконалюється в умовах поступового збільшення швидкості виконання прийомів нападаючим із м'ячем. Коли виявляється гарна реакція захисника на м'яч, вибивання повторюється без обумовленості в рухах нападаючого. Подальше удосконалювання способів вибивання проводиться в умовах, коли нападаючий виконує фінти на передачу, кидок і вишагування з м'ячем у будь-який бік. При навчанні прийомам вибивання варто звернути увагу на чіткі рухи нападаючого з м'ячем, постійне дотримання захисної стійки і дистанції боротьби (відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближче витягнутої руки). Вибивати м'яч слід найближчої до противника рукою і без замаху.

**Вибивання м'яча з рук суперника**

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.

2. Відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближче витягнутої руки.

3. Вибивання починається ближньою до суперника рукою і без замаху.
4. Захисник випрямляє руку за напрямком до м'яча.
5. Кисть з прижатими пальцями кладеться на вільну поверхню м'яча.
6. Для того, щоб не вдарити нападаючого по руці можна робити вибивання ребром долоні.
7. Різким коротким рухом, ребром долоні, або кисті захисник вибиває, вдаряє по м'ячу вперед, вгору або вниз, в залежності де знаходиться м'яч.
8. Коли вибивання здійснюється ребром долоні знизу-вверх, пальці згинаються наперед-вниз, направляючи м'яч до себе.
9. Коли вибивання здійснюється ребром долоні зверху-вниз, пальці направляють м'яч вверх до себе, щоб як найшвидше оволодіти м'ячем.
10. Після вибивання захисник «укриває» м'яч тулубом, розвертаючись на пів боком до нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Захисник не притримується захисної стійки.
2. Відстань між захисником і нападаючим дуже близька або дуже велика.
3. Вибивання здійснюється дальньою до суперника рукою або двома руками одночасно.
4. Вибивання здійснюється після великого замаху рукою.
5. Захисник вибиває м'яч зігнутою рукою.
6. Під час вибивання пальці не направляють м'яч до себе. Після такого вибивання м'ячем знову може заволодіти нападаючий.
7. Після вибивання нападаючий не здійснює контроль над м'ячем. Вибивання м'яча під час ведення

**Вибивання** під час ведення може здійснюватися: коли захисник знаходиться попереду нападаючого, збоку від нападаючого і позаду нападаючого.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Нападаючий за допомогою ведення просувається до кошика, захисник пересувається спиною за напрямком руху приставними кроками вправо-назад і вліво-назад.
3. Відстань між нападаючим і захисником не більше одного кроку.
4. Захисник очікує вигідну ситуацію, коли нападаючий втратить контроль над м'ячем і робить випад в сторону вперед.
5. Якщо нападаючий веде м'яч правою рукою, то захисник робить крок правою ногою вліво вперед.
6. Захисник жде відскоку м'яча від підлоги і першим захватує його.
7. Праву руку, ближню до суперника, захисник кладе під м'яч руку і вибиває його.
8. Після оволодіння м'ячем, захисник прикриває його тулубом і готується до наступних дій.
9. Під час вибивання ззаду, захисник пропускає нападаючого вперед.
10. Потім наздоганяє нападаючого і знаходячись ззаду, ближньою рукою до м'яча вибиває його. Помилки, що виникають при навчанні:
  1. Пересування захисника на прямих ногах.
  2. Використання високої стійки захисника.
  3. Пересування не приставними кроками і не спиною за напрямком руху.
  4. Невірне бачення ситуації, коли нападаючий втрачає контроль над м'ячем.
  5. Не своєчасний випад в сторону перехвату.

6. Вага тіла переноситься на ногу, що робить випад і захисник здійснює порушення правил.
7. Дуже велика або мала відстань між нападаючим і захисником.
8. Випад не в сторону вперед, а просто вперед на нападаючого.
9. Вибивання рукою, дальньою від того де знаходиться м'яч.

### **Виривання м'яча**

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Відстань між нападаючим і захисником не більше кроку.
3. Захисник робить крок вперед, наприклад, правою ногою. Осьова, ліва нога, позаду.
4. Вага тіла зміщується на ногу, що попереду.
5. Праву руку, однойменну виставленій вперед нозі, захисник витягує вперед за напрямком до м'яча.
6. Кисть правої руки кладеться на м'яч і вдавлює його донизу.
7. Рука згинається, тулуб розвертається правим плечем вперед.
8. Ліва рука захватує м'яч знизу і прокручує його на себе.
9. Захисник обома руками прокручуючи, вириває м'яч з рук нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Дуже велика відстань між нападаючим і захисником.
2. Захисник знаходиться на прямих ногах.
3. Відсутній крок вперед.
4. Вага тіла на осьовій нозі.
5. Захисник двома руками тягне м'яч на себе.
6. Кисті захисник кладе на м'яч зверху або знизу.

7. Під час виривання захисник відриває від підлоги осьову ногу, роблячи пробіжку.

8. Не використовується вдавлювання м'яча рукою і тулубом, з розворотом плеча.

### **Перехоплення м'яча**

Перехоплення м'яча під час передачі Перехоплення м'яча використовується для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі і швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем.

Тому захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Перехоплення збоку зліва від нападаючого починається з повороту тулуба вліво.
3. Потім тулуб трохи нахиляється вперед.
4. Як тільки нападаючий випускає м'яч з рук, захисник починає рух на перехоплення.
5. Одночасно з рухом тулуба він робить випад правою ногою вперед в сторону, щоб перекрити нападаючому шлях до м'яча.
6. Руки випрямляються вперед для перехоплення м'яча.
7. Ліва нога є опорною, щоб в любий момент захисник міг вернутися в вихідне положення.
8. Під час перехоплення захисник відриває опорну ногу і може виконати, якщо необхідно декілька кроків вперед.
9. Після оволодіння м'ячем захисник виконує ігрові прийоми, що своєчасні в даний момент.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Висока стійка захисника.
2. Перехоплення починається з випрямлення рук до м'яча.
3. Не своєчасний вихід на перехоплення.
4. Перший крок виконується в сторону захисника а не від нього.
5. Крок на перехоплення виконується не тією ногою.
6. Захисник тулубом «лягає» збоку на нападаючого.
7. Після оволодіння м'ячем захисник робить зайві кроки з ним, «пробіжку».

Перехоплення м'яча під час ведення

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник знаходиться обличчям до нападаючого і пересувається спиною за напрямком руху.
3. Для вибивання м'яча, захисник розвертається боком і біжить поряд з нападаючим.
4. Він обганяє і перегороджує шлях нападаючому.
5. Тулуб треба тримати нахиленим до м'яча.
6. Руку, ближню до нападаючого, захисник випрямляє до м'яча.
7. Кисть кладе під м'яч і розкритими пальцями вибиває його знизу в сторону.
8. Якщо вибивання не здійснилося, захисник повинен швидко відступити назад і продовжувати захищатися.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Висока стійка захисника.
2. Повільний рух захисника на перехоплення.
3. Не своєчасний вихід на перехоплення.

4. Вибивання м'яча дальньою від нападаючого рукою.
5. Кисть кладеться зверху на м'яч, зачіпає руку нападаючого (порушення).
6. Тулуб прямий або дуже зігнутий, майже торкається нападаючого.
7. Захисник залишається на місці, якщо вибивання не здійснилося. Накривання м'яча під час кидка Накривання кидків є одним з важливих прийомів. На кожний кидок нападаючого захисник відповідає прийомом протидії. Незалежно від прийому протидії, захисник повинен заважати прицілюванню. Для цього захисник повинен приблизитися до нападаючого на таку відстань, щоб випрямити руку до рівня обличчя нападаючого з м'ячем. Маятнікоподібним рухом кисті він заважає обзору кошика нападаючого. Якщо захисник не встиг заважати прицілюванню, йому необхідно бути готовим щоб накрити або вибити м'яч на зльоті.

### **Накривання кидка однією рукою від плеча**

1. Вихідне положення: основна стійка захисника (різноїменна).
2. Захисник наближається приставним кроком до нападаючого.
3. Відстань між нападаючим і захисником не більше кроку.
4. Якщо кидок правою рукою, захисник робить крок лівою ногою вперед.
5. Ліва рука витягнута вперед вгору, права збоку.
6. Кисть лівої руки розкрита і знаходиться біля м'яча.
7. Коли нападаючий випускає м'яч, захисник пальцями старається торкнутися м'яча.
8. Кисть лівої руки захисник кладе на м'яч, що знаходиться в повітрі.
9. Він може також вибити, змахнути кистю м'яч в сторону.
10. Під час накривання, вага тіла захисника на нозі, що стоїть попереду.
11. Не можна втрачати рівновагу під час накривання.

12. Накривання здійснюється без замаху і опускання руки вперед.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Накривання здійснюється в той момент коли м'яч лежить на руці нападаючого.
2. Не можна давити кистю на м'яч.
3. Захисник втрачає рівновагу і валиться на нападаючого.
4. Дуже велика або дуже близька відстань між нападаючим і захисником.
5. Руки опущені вниз. 6. Прямі ноги і не тримається захисна стійка.
7. Попереду нога і рука, однойменні руці , що виконує кидок. Накривання кидка крюком

Накривання кидка крюком здійснюється двома способами. Перший спосіб використовується, коли захисник знаходиться обличчям до нападаючого, другий – коли захисник знаходиться боком до нападаючого.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник знаходиться обличчям до нападаючого, одна рука піднята вгору, друга в сторону.
3. Зміщуючись в сторону, захисник зустрічає нападаючого, що виносить м'яч через сторону.
4. Відстань між нападаючим і захисником зберігається не більше кроку.
5. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник накриває м'яч лівою рукою і навпаки
6. Під час другого способу, захисник розвертається боком і зближується з нападаючим.
7. В момент, коли рука нападаючого виносить м'яч для кидка, захисник повинен випередити його і вистрибнути вгору.



8. Відштовхування від підлоги лівою ногою, при накриванні правою рукою.
9. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник витягує праву руку вгору і старається дотягнутися до м'яча.
10. Кистю правої руки захисник накриває м'яч, або вибиває його на себе.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Не дотримується стійка захисника, прямі ноги, руки опущені вниз.
2. Не дотримується відстань між нападаючим і захисником.
3. Захисник втрачає рівновагу і завалюється на нападаючого.
4. Рука, що виконує накривання давить на м'яч, тобто опускається вниз.
5. Накривання здійснюється на початку кидка.
6. Захисник не вистрибує вгору, а стоїть на місці.
7. Захисник знаходиться обличчям під час вибивання з боку.

### **3. Методика навчання прийомам гри (виривання, боротьба за відскік, блокування, відбір).**

**Виривання м'яча** здійснюється в ситуації, коли нападник трохи послабив контроль над м'ячем. Найбільш підходящим для цього вважається момент опускання м'яча вниз після заволодіння ним (при лові, передачі або взяття відскоку), а також момент повороту спиною до атакується кошику після перерваного ведення. Зблизившись з суперником, захисник повинен обхопити м'яч руками якомога глибше (однієї зверху, інший знизу) і зробити різкий рух на себе з одночасним поворотом тулуба в сторону опорної ноги.

**Відскок.** Оволодіння м'ячем під щитом Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Для успішної протидії виходам нападаючого до щита захисник використовує декілька прийомів: поворот плечем назад, розташування на шляху переміщення нападаючого, вихід до щита з стрибком назустріч м'ячу, що відскочив. Поворот мяча навколо горизонтальній осі полегшує подолання опору супернику.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник робить крок вперед в сторону до захисника (наприклад, правою ногою).
3. Розвертається лівим плечем назад.
4. Тулуб трохи нахилений вперед.
5. Руки напівзігнуті.
6. Голова повернута до нападаючого, щоб контролювати напрямок його руху.
7. Коли нападаючий починає рух до щита, захисник повинен своєчасно стати перед ним, загороджуючи йому шлях.
8. Захисник повинен бути готовим до зіткнення з нападаючим.
9. Вага тіла на двох ногах, ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед.
10. Після секундної протидії захисник готується до того, щоб швидко бігти до кошика.
11. Захисник направляє до м'яча, що відскочив від щита і вистрибує вгору.
12. Для збільшення площі опори заслона напівзігнуті ноги захисник розставляє, а руки відводить в сторони.
13. Під час стрибка випрямляє ноги і робить змах руками вгору.
14. Тулуб в напівзігнутому положенні, щоб нападаючий не зміг наблизитися.
15. Захисник в польоті ловить м'яч і приземляється на широко розставлені ноги.
16. М'яч захисник утримує в руках, з розставленими в сторону ліктями, укриваючи його від нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Захисник стоїть на прямих ногах, руки опущені вниз.

2. Не робить крок вперед до нападаючого.
3. Захисник не слідкує за діями нападаючого, а розвертається і дивиться куди полетів м'яч.
4. Не розвертається обличчям до м'яча, а знаходиться весь час обличчям до нападаючого.
5. Захисник тримає нападаючого руками, затримуючи його рух вперед.
6. Дуже довго захисник тримає нападаючого на «спині».
7. Під час постановки «спини» прямі ноги, погляд тільки на м'яч.
8. Захисник стоїть на місці під щитом і жде коли м'яч опуститься йому в руки.
9. Після оволодіння м'ячем, захисник не втримує його в руках або не прикриває м'яч руками і тулубом.

### **Підбір і добивання м'яча.**

Команда, яка програє підбір, програє гру. Команда, яка частіше володіє м'ячем при відпусканні має можливість частіше атакувати кошик. Успіх в боротьбі за м'яч при відскоку відзначається трьома факторами. Перший з них – швидкість. Другий фактор – досвід гравця, третім, можливо самим важливим фактором є агресивність дій. Добивання м'яча в кошик при відскоку здійснюється однією або двома руками. Добивання виконується м'яким рухом кисті з широко розставленими пальцями випрямленої руки. При добиванні нападаючому потрібно швидко вийти в зручну позицію і розрахувати свій стрибок так, щоб добити м'яч в вищій точці. Нападаючий може використовувати фінти при виході до м'яча, стараючись не залишатися за спиною захисника погляд нападаючого повинен бути постійно спрямований на м'яч, а дії захисника він контролює периферійним оглядом. Підбору м'яча при відскоку від щита або кільця в захисті сприяють, як правило попередні дії, спрямовані на попередження виходу нападаючого в

позицію, зручну для добивання. Після кидка захиснику потрібно спочатку виконати оберт, закрити нападаючому короткий шлях до кошика після чого повинен почати активний рух до м'яча. При кидку м'яча захиснику спочатку потрібно зробити один або два кроки і напрямку м'яча або кошика, який охороняється. При кидку захиснику потрібно зробити один, або два кроки в напрямку захисника, виконати блокуючий поворот вперед, не гублячи м'яча з поля зору, а потім подати швидкий рух до кільця для підбору. При підборі захисник повинен розрахувати свій стрибок так, щоб зловити м'яч двома руками в точці стрибка і різко висмикнути його в положенні перед грудьми. В цьому випадку м'яч захищається тілом від нападаючого, який хоче завладіти ним з-за спини захисника. Після оволодіння м'яча гравець мусить швидко виконати передачу партнеру для організації прориву, або ведучи м'яч, вийти з небезпечної зони під кошиком.

**Заслін** (англ. Screen) - блокуючий рух в баскетболі. здійснюване гравцем нападу з метою створення для партнера вільного простору для проходу до кільця, кидка без опору або отримання передачі. Найчастіше заслони використовуються проти захисту з персональною опікою. Заслони виконуються в різних ситуаціях з гравцями різних амплуа. Вони виконуються, щоб відкрити атакуючого баскетболіста без м'яча або з м'ячем. Заслін може бути пасивним (з боку атакуючого) або активним (наведення на гравця). Постановка заслону на увазі наступне: гравець без м'яча атакуючої команди займає позицію збоку або за спиною захисника, який опікується одного з його партнерів (це може бути як гравець з м'ячем, так і гравець без м'яча). Нападаючий отримує колосальну перевагу над своїм опонентом: він може пробігти впритул до свого партнера, що ставить заслін, а захисник або вріжеться в нього, або буде оббігати з тієї чи іншої сторони, через що втратить позицію і відмовиться від нападника на кілька кроків. Затуляти забороняється рухатися в момент контакту з захисником, інакше він отримає фол у нападі.

## Основні різновиди заслонів

1. Гравець розміщується збоку від опонента гравця з м'ячем, і той отримує можливість для проходження до кільця і кидка.
2. Гравець розміщується збоку від опонента гравця без м'яча, закриваючи йому рух в сторону гравця з м'ячем. Нападник, проходячи впритул до захисника, рухається в сторону м'яча і без опору отримує передачу.
3. Гравець розміщується за спиною опонента гравця без м'яча. Нападаючий робить ривок в бік кільця, в той час як його опонент натикається на заслін.

При цьому взаємодії звільняється від захисника гравець без м'яча за допомогою свого напарника. Нападаючий баскетболіст може використовувати будь-якого з партнерів по команді, що знаходяться в той момент часу в статичному положенні, як заслін в баскетболі на шляху опікає його захисника. Взаємодія, при якому баскетболіст звільняється від опіки шляхом наближення до двох партнерам.

Два взаємодіючих партнера знаходяться в русі, перетинаючи шлях руху один одного під кутом. У місці перетину їх шляхів опікуються їх захисники стикаються, втрачаючи свого підопічного або змушені помінятися підопічними.

## **4. Спеціальні фізичні вправи для удосконалення техніки захисту.**

**Виривання.** Для оволодіння цим прийомом необхідно насамперед звертати особливу увагу на стійку і неприпустимість ненадійного захоплення м'яча. Далі вдосконалюють швидкість захоплення і різкий рух руками стоячи на місці і з попередніми зближенням з нападником.

Орієнтовні вправи для навчання вириванню м'яча:

1. В парах. Гравець з м'ячем тримає його перед собою у прямих руках. За сигналом гравець без м'яча захоплює м'яч обома руками та тягне до себе.
2. Теж саме, з опором гравця, який утримує м'яч.

3. Теж саме, додають оберти м'яча на себе.
4. Теж саме, додають поворот одночасно з обертанням м'яча до себе (опорна нога змінюється кожні 5-6 обертань).
5. Обидва гравця тримають м'яч. За сигналом кожний виконує виривання з опором та обертами, намагаючись відібрати м'яч. Той, хто виграв двобій, прямує до кошика з веденням та закидає м'яч. Гра йде до 5 забитих м'ячів. Гравець без м'яча виконує захисні дії.
6. Рухлива гра «Перетягування у парах». Гравці різних команд стоять обабіч середньої лінії та тримають один одного за руки. За сигналом кожний з них тягне суперника через лінію. Виграє команда, гравці котрої перетягли більше на свій бік.
7. Теж саме, але пари тримають м'яч та виривають його за сигналом. Можливі помилки при виконанні виривання м'яча:

1. Захват м'яча кінчиками пальців, а не всією поверхнею долоні.
2. Виконання дії з розслабленими м'язами плеча та на прямих ногах.
3. Захват разом з м'ячем (або замість нього) рук та тулуба суперника.

**Вибивання.** Спочатку вивчають вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем у руках, потім у того, що опанував м'яч у стрибку, і нарешті у гравця, який веде м'яч. Орієнтовні вправи для навчання вибиванню м'яча:

1. Група в шерензі рухається приставним кроком вздовж бокової лінії. За сигналом виконують випад уперед з імітацією вибивання м'яча та повертаються у захисну стійку. Змінювати напрямок під час пересувань.
2. Вправа у парах. Один тримає м'яч та виконує повороти, другий намагається вибити м'яч різким рухом знизу – уверх.
3. Теж саме, але вибивають двоє. Зміна по черзі.

4. Один підкидає м'яч догори , другий виконує ловлю у стрибку двома руками. Під час його приземлення , перший у стрибку або без нього вибиває м'яч з рук другого.
5. Один виконує ведення м'яча на місці, другий вибиває м'яч під час ведення. Зміна ролями після 3 – 5 відборів м'яча.
6. Гравці без м'яча утворюють коло. Гравець з м'ячем йде по внутрішньому краю на відстані 1м з веденням м'яча . Той, хто вибив м'яч, йде у коло водити.
7. Теж саме, але м'яч ведуть 2-4 гравці. Умови зміни ті ж самі.
8. Вправа у трійках. Ведення м'яча проти двох захисників. Той, хто вибив – наступним виконує ведення м'яча.
9. Рухлива гра «Салки з вибиванням». Всі гравці мають м'ячі та виконують ведення на майданчику. Один гравець без м'яча виконує вибивання під час ведення у будь-кого з учасників гри. Після цього він отримує м'яч , а гравець без м'яча вибиває далі. Заборонено брати м'яч у дві руки, виходити за межі поля, бігати з м'ячем у руках, штовхатися.

Можливі помилки при виконанні вибивання м'яча

1. Вибивання виконують різким рухом зверху-збоку з торканням або ударом по руках гравця.
2. Виконання дуже глибокого випаду з втратою рівноваги.
3. Виконання вибивання з обертом спиною до гравця нападу і втрата захисної позиції «між гравцем і кільцем».
4. Вибивання з відштовхуванням тулубом гравця нападу.

**Перехоплення** м'яча вивчають у такій послідовності: при поперечній передачі з виходом вперед і в сторони; при поздовжній передачі з виходом через опікуваного гравця. Головне при цьому – навчитися займати ефективну

позицію і визначати момент для початку ривка, швидко виконувати ривок і рух руками, виробити чіпкість при захопленні м'яча.

Спеціальні вправи для навчання перехоплення м'яча Найпростіша вправа, з котрої слід починати навчання перехопленню м'яча:

1. Два гравці, стоячи напроти, один одному передають м'яч. Захисник на лінії між стійками намагається перехопити передачі. Умови виконання: м'яч високо не передавати, захисник не повинен покидати лінію, змінювати відстань між стійками.

2. Те ж саме, але два захисники намагаються перехопити м'яч під час передач між трьома нападаючими.

3. Перехоплення м'яча двома захисниками, що розташовуються у центрі майданчика. Для прийому м'яча гравці не повинні робити більше одного кроку. Вправу можна вдосконалити: у випадку отримання м'яча нападаючими, вони проводять стрімку атаку 3x2 до протилежного кошика. У випадку, перехоплення м'яча захисниками, вони проводять контратаку 2x1 проти гравця 1, який після невдалої передачі виходить до лінії штрафного кидка для захисту кошика.

4. Захисники намагаються перехоплювати м'яч у чисельній меншості 2x4. Під час передач м'яча, котрі виконують чотири нападаючі між собою, ловлячи і передаючи м'яч у безопорному положенні, захисники вдосконалюють вміння орієнтуватися, швидкість реакції, швидкість переробки інформації, прогнозуючи напрямки передач. Якщо один із захисників перехопить або торкнеться м'яча, то на його місце у захист переходить нападаючий, що невдало зловив або передав м'яч.

5. Трійка нападаючих передає м'яч між собою. Трійка захисників поруч з ними виконують спроби перехопити м'яч, набігаючи збоку-ззаду. Після перехоплення захисник та нападаючий змінюють ролі.



6. Пари нападаючих виконують передачі у русі без ведення з лицьової лінії у інший бік майданчика. Три захисника розташовані у колах і не виходячи за межі них виконують спроби перехопити передачу. Заміна захисників за командою тренера з гравців пар, які втрачали м'яч найчастіше.

7. Рухлива гра «Не давай м'яча тому, хто водить». Гравці стоять у колі та передають один одному м'яч різними способами. Два гравці у середині кола перехоплюють м'яч або намагаються торкнутись його рукою. Той, хто втратив м'яч, міняє одного з тих, хто водив у колі.

8. Рухлива гра «М'яч ловцю». Приймають участь дві команди гравців та по одному «ловцю» у кожній. Мета гри – за допомогою передач доставити м'яч «ловцю», який знаходиться у трикутнику або колі на краю майданчика. Інша команда у цей час заважає передавати м'яч, перехоплює його та передає своєму «ловцю». Виграє команда, яка набрала більший рахунок (кількість м'ячів, які отримав «ловець»).

9. Рухлива гра «Боротьба за м'яч». Дві команди, один м'яч. Мета гри – зробити задану кількість передач між гравцями однієї команди. Суперник заважає передачам, перехоплює та веде свій рахунок передач м'яча спочатку. Заборонено ведення м'яча, біг з м'ячем та грубі порушення (штовхання, захват за руки та інше) згідно правил баскетболу.

Можливі помилки при виконанні перехоплювання м'яча

1. Старт із запізненням та втрата захисної позиції перед гравцем нападу.
2. Перехоплення з грубим порушенням правил (зіткнення, удар по руках).
3. Передчасний ривок, який бачить гравець з м'ячем, та притримує передачу або дає в інше місце.
4. Виконання перехоплення стоячи на місці та витягуючи руки вперед або догори.

**Накривання.** Для ефективного виконання цього прийому захисникові потрібен вибір правильної позиції, стан стартової готовності його ніг і рук: своєчасне вистрибування й володіння достатньо високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка слід по різкому випрямленню ніг суперника в колінних суглобах. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захисникові випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч у момент його випуску нападником і тим самим накриває кидок. Цьому сприяють такі вправи:

Орієнтовні вправи для навчання накриванню м'яча:

1. Вправа у парах. Один гравець намагається виконати кидок у кошик з місця з близької відстані, інший накриває його, виконуючи стрибок угору.
2. Гравець з м'ячем передає м'яч іншому та йде слідом за передачею, щоб накрити кидок. Відстань 3-4м, накривати рукою, однойменною до руки, якою виконує кидок партнер.
3. Теж саме, але гравець, який отримує м'яч, робить додатково обманний рух – фінт на кидок або передачу.
4. Теж саме, але гравець з м'ячем робить кілька ударів назустріч захиснику, намагаючись обіграти його.
5. Гравець веде м'яч до щита і намагається виконати кидок у стрибку, інший намагається накрити цей кидок.
6. Два гравця високого зросту розташовані біля кільця. Інші по черзі виконують проходи з веденням м'яча та кидком зблизька. Високі гравці заважають точному влучанню або накривають чи відбивають м'яч. Після 5 – 10 накритих кидків – заміна захисників на інших високих гравців. Прогони виконують справа, зліва та навпроти кільця.

Можливі помилки при виконанні накривання м'яча:

1. Захисник виконує стрибок вперед на гравця з м'ячем.
2. Захисник виконує стрибок раніше, ніж м'яч відірвався від руки нападаючого.
3. Накривання виконують різнойменною рукою, після чого виникає зіткнення гравців та порушення правил.
4. Під час виконання прийому кисть руки виконує тиск на м'яч та руку, яка його утримує.
5. Накривання виконується «брудно» з ударом по руках або в обличчя.

**Відскок.** Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або кошика. Для вивчення цього прийому необхідно, щоб баскетболісти володіли стрибком, ловленням у стрибку, уміли виконувати повороти на місці й розпочинати ривок. Насамперед слід зосередити увагу на виборі позиції, умінні заступити шлях суперникові до щита, на своєчасному початку руху, своєчасному стрибку, володінні тілом у безопорному положенні, приземленні й укриванні м'яча тілом.

Орієнтовні вправи для навчання та вдосконалення оволодінням м'ячем, що відскочив від щита:

1. Вправа у колонні по одному. Перший кидає м'яч у щит, набігає, ловить у стрибку, приземлюється та виконує ведення до бокової лінії. Виконавши зупинку – передає м'яч наступному в колоні, а сам йде у хвіст колони.
2. У двох колонах, один м'яч. Перший кидає м'яч у щит під кутом з відскоком на направляючого другої колони. Гравці виконують ловлю та приземлення з подальшою передачею м'яча у щит під кутом по черзі з колони у колону. Потім переходять у хвіст іншої колони.
3. Вправа у парах. Гравці стоять один за одним. М'яч у того, хто ззаду. Він кидає м'яч у щит чи стіну. Обидва виборюють м'яч після відскоку.
4. Теж саме, але гравець без м'яча стоїть у В.П. спиною до стіни (щита).

5. Вправа у трійках. Двоє обличчям до щита, за їх спиною третій кидає м'яч у стіну (щит). Той, хто виборів м'яч – йде його кидати наступним.
6. Теж саме, двоє у В.П. –спиною до стіни.
7. Теж саме, В.П. – двоє тримають один одного за руки.
8. Теж саме, один з двох – у нападі, другий у захисті. Зміна по черзі.
9. Боротьба за відскок після останнього штрафного кидка. Два нападника та два захисника з боків на вусиках. Тренер кидає штрафний кидок, гравці підбирають. Захисники після відскоку виносять (виводять) м'яч з 3-секундної зони. Нападаючі намагаються добити м'яч у кільце після відскоку. Зміна ролями після 5 підбирань.
10. Один з трьох нападаючих кидає м'яч у кошик . Усі троє ведуть боротьбу за відскок. За влучний кидок – 2 очки, за відскок – 1 очко. Гру ведуть до 10 очок.
11. Теж саме, кожного з гравців опікує захисник. Якщо м'яч виборів захисник – він міняє у нападі того, хто кидав у кошик.
12. Три нападаючих виконують кидки з середньої та далекої відстані. Проти них у захисті два захисники опікують їх за зонним принципом. Ведення заборонено. Якщо кидок влучний, зараховують 2 або 3 очки; якщо відскок у захисника – він змінює того, хто не влучив; якщо відскок виборів нападаючий, він продовжує напад разом з іншими. Гра йде до 10-15 очок, які набере першим один з гравців.
13. Гра 3х3 на одне кільце. За кожний відскок у нападі – додатково надають 1 очко до влучних кидків. За відскок у захисті – 2 очки додатково. Гра йде за часом або до 21 очка.
14. Теж саме нарахування очок у грі 5х5. Два періоди по 10 хвилин або на рахунок.

15. Гра 5x5. Нарахування очок йде тільки за взятий відскок або добивання після нього у нападі. Інші очки не зараховують.

Можливі помилки при виконанні оволодіння відскоком м'яча:

1. захисник пропускає попереду себе гравця нападу.
2. Підбирання виконують без стрибка, ставши навшпиньки.
3. Стрибок виконують з запізненням або рано.
4. Ловіння м'яча замінюють відбиванням.
5. Приземлення виконують на прями у колінах ноги.

Дякую за увагу!

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Дайте визначення техніки гри.
2. Як класифікується техніка баскетболу?
3. Які прийоми належать до техніки нападу?
4. Які прийоми належать до техніки захисту?
5. Охарактеризуйте методика навчання технічних прийомів захисту «вибивання», «виривання».
6. Охарактеризуйте методику навчання технічних прийомів захисту «підбір м'яча», «заслін».
7. Охарактеризуйте методика навчання технічних прийомів захисту «перехоплення м'яча», «накривання».
8. Які ви знаєте різновиди заслонів?

9. Назвіть способи накривання м'яча.

10. Які ви знаєте рухливі ігри для удосконалення техніки перехоплення м'яча?

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 6 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

# **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## **Зміст**

1. Підвідні спеціальні фізичні вправи для технічної підготовки волейболіста
2. Методика навчання тактики гри у волейбол.
3. Рухливі ігри для навчання та удосконалення технічних прийомів.

## **Література**

1. Абрамов С. А., Томашевський Д. В. Особливості використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2021. Вип. 4 (134). С. 7–9.
2. Базильчук О. В., Ребрина А. А, Столітенко Є. В, Гнатчук ЯІ, та ін. Спортивні ігри. навч. посіб. Хмельницький. ХНУ. 2015. 471 с.
3. Вертель А. В., Фролова О. А. Педагогическое тестирование как один из видов контроля совершенствования подготовки спортсменов волейболистов. *Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 112 (4). ЧЕПУ. 2013. С. 53 – 56.



4. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри: навчальний посібник для вищ. навч. закладів 2 т. (Т. 1. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор). Харків. Точка. 2010. 270 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
6. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Київ. 2012. 74 с.
7. Навчальна програма з волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 140 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
9. Попичев М. И. Контрольные тесты по технической подготовке волейболистов. Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 98. Т. IV/ ЧЕПУ. 2012. С. 22 – 26.
10. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Холодного О. І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
11. Тучинська, Т. А., Руденко Є. В. Волейбол. навчально-методичний посібник. Черкаси. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
12. Чхань А. А. Підлужняк О. І., Горбатий А. Ю., Колос О. А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки. Колос. Вінниця. ВНТУ, 2017. 40 с.
13. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця/ Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

## **1. Підвідні спеціальні фізичні вправи для технічної підготовки волейболіста**

**Технічна підготовка** — це педагогічний процес, направлений на досконале оволодіння прийомами гри і, який забезпечує надійність ігрових дій волейболістів. Досконале оволодіння технікою гри - одна з головних завдань навчання школярів. Перша умова успішного навчання - розвиток спеціальних фізичних якостей. Безпосереднє ж оволодіння технікою залежить від умілого використання підвідних вправ. Вони роблять складну техніку доступною для початківців, не спотворюючи при цьому її єства. На подальших етапах навчання підвідні вправи, використовуються для виправлення помилок, а також удосконалення окремих частин технічних прийомів. У цілому процес навчання техніці будується в такій послідовності:

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму учнів, що несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому (загальнорозвиваючі і підготовчі вправи).
2. Оволодіння окремими частинами, що складають технічний прийом (підвідні вправи). Наприклад, в атакуючому ударі це розбіг у 2—3 кроки і вертикальний зліт при відштовхуванні двома ногами, замах і ударний рух по м'ячу в оптимальній точці стрибка.
3. З'єднання частин в єдиний цілісний акт технічного прийому (вправи по техніці). Наприклад, атакуючий удар у повній координації по м'ячу в утримувачі; атакуючий удар по м'ячу підкинутому вчителем.
4. Оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи по техніці і тактиці).
5. Уміння доцільно застосовувати технічні прийоми і їх способи в грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки. У процесі вдосконалення техніки необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів і уникати шаблону при підборі вправ.

Навчання стійкам і переміщенням. З вивчення стійок і переміщень починається освоєння гри у волейбол, їм постійно треба надавати увагу в підготовчій частині тренувальних занять і в процесі удосконалення навичок технічних прийомів і тактичних дій. Треба постійно поєднувати розвиток фізичних якостей, особливо швидкості, з вивченням способів переміщень, а вивчені переміщення - з технічними прийомами.

Підвідні вправи.

Вправа 1. Виконання переміщень повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів.

Вправа 2. Кидки і ловля набивного м'яча: під час переміщення; після зупинки різними способами; після зупинки і повороту; з подальшим падінням.

Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною по напрямку. Відстань спочатку - 1-2 м, потім - 3-6 м.

Вправа 3. Вправи у парах: один гравець кидає м'яч вгору-вперед, інший біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови в положенні прийому м'яча зверху двома руками; розгинаючи ноги, плавним рухом кистей кидає м'яч партнеру і повертається на місце.

Вправа 4. Вправи в трійці: один гравець кидає м'яч іншому, той після переміщення робить подвійний крок вперед, ловить м'яч над головою і кидає його третьому, що стоїть до нього спиною.

Вправа 5. Вправи з падіннями і перекатами після переміщень роблять спочатку на м'якій опорі, із страховкою, на невеликій швидкості. Вправи по техніці. У вправах по техніці удосконалюють навички основних способів переміщення: окремо кожного способу, поєднань способів між собою, в поєднанні з виконанням прийомів з м'ячем.

Вправа 1. Переміщення в колоні уподовж певних меж майданчика приставними кроками по 4 кроки: обличчям, правим боком, спиною, лівим боком вперед. Чим нижче “посадка” і більше швидкість, тим інтенсивніше навантаження.

Вправа 2. Переміщення заданим способом, на певній ділянці - прискорення, зупинка і імітація технічних прийомів.

Вправа 3. Передача зверху (знизу) двома руками над собою і переміщення різними способами, зупинки.

Вправа 4. Передачі зверху (знизу) під час переміщення із зміною напрямку після зупинки: передача вперед-вгору, переміщення обличчям вперед, передача над собою, передача назад за голову і переміщення спиною вперед, знову передача над собою і т.д. Складніше завдання - передачі тільки вперед

і назад. Те саме, але переміщення управо, вліво. Навчання передачам м'яча двома руками зверху.

**Передача м'яча** – найважливіша і найскладніша ігрова дія у волейболі. За допомогою передачі м'яча здійснюється організація нападу. І прикінцева дія атаки – нападаючий удар – багато в чому залежить від якості передачі. За допомогою передачі м'яча команда переходить від захисту до нападу. Ось чому цей ігровий прийом є найважливішим в арсеналі дій волейболіста. Даний прийом є основним при організації нападаючих дій. З нього починається оволодіння діями з м'ячем. Протягом всього періоду навчання цей прийом знаходиться в центрі уваги, а для зв'язуючих гравців вдосконалення навиків верхньої передачі складає основу всіх тренувальних занять. При передачі важливі, по-перше, тонкий розрахунок рухів, відповідно до напрямку і швидкості польоту м'яча для своєчасного ухвалення початкового положення, по-друге, правильна дія руками на м'яч. Це і потрібно враховувати в процесі навчання даному технічному прийому. Велика різноманітність способів передачі м'яча в грі за різних умов зумовлює складність їх вивчення. Передачу м'яча доводиться виконувати двома і однією рукою, верхнім і нижнім способом, при переміщеннях кроком, бігом, кидком, стрибком, при прийомі м'яча, що летить з різною швидкістю у різному напрямку, - при всьому цьому передача повинна виконуватися дуже чітко без жодних затримок, проводки, подвійних ударів з певним тактичним призначенням і так, щоб були враховані також індивідуальні особливості партнерів, яким адресується передача. Ці навички повинні прищеплюватися з перших занять з новачками. Вправи, наведені в розділі початкового навчання передач двома руками зверху, дозволяють вирішити завдання оволодіння основами техніки виконання передачі вказаним способом, тобто навчитися адресувати м'яч точно партнерові. На цьому етапі навчання необхідно враховувати такі рекомендації. Дуже важливо, щоб учень навчився приймати правильну стартову позицію на випадок негайного переміщення до м'яча. Якщо в розпорядженні гравця

досить часу для переміщення або йому вже відомо, куди треба переміститись, тоді стопи ніг можна розташувати фронтально. При переміщенні в передніх або задніх напрямках і при обмеженому часі гравець займає діагональну стартову позицію, при якій одна нога виставлена дещо вперед. У стартовому положенні у гравця ноги повинні бути напівзігнуті, тулуб – ледь нахилений уперед, руки – зігнуті в ліктях, кисті – перед грудьми. Така стартова позиція може стати і вихідною, якщо м'яч від партнера летить точно на гравця. Але, якщо переміщення було вимушеною попередньою дією, тоді гравець з останнім кроком повинен зайняти стійке вихідне положення, зручне для виконання передачі м'яча. Не вдаючись в деталі техніки виконання передачі м'яча, потрібно звернути увагу на ряд деталей. При контакті кистей рук з м'ячем при передачі партнерові необхідно, щоб вісь плечей розташовувалася перпендикулярно до напрямку польоту м'яча. Дотримуючись цього правила, гравець завжди зможе симетрично розгинати руки в напрямку до м'яча. Це одна з умов, що забезпечують точну передачу м'яча. Необхідно підкреслити і значення узгодженості в послідовних рухах ніг, тулуба і рук. Вони повинні бути злитими, безперервними. Амплітуда і швидкість розгинання їх повинні відповідати довжині передачі. Чітке торкання пальцями м'яча закінчується супроводжуваним плавним рухом рук за м'ячем, що відлетів. Найхарактерніші помилки новачків при виконанні передачі м'яча двома руками зверху:

- невчасний вихід до м'яча, в результаті чого гравець виконує передачу під час переміщення, що є причиною наступних помилок;
- неправильне вихідне положення перед передачею, що характеризується нестійкістю пози, розведеними ліктями, несиметричним положенням кистей;
- присідання під час торкання кистями м'яча, що вимагає надмірного зусилля рук при передачі. М'яч передається дуже напруженими або розслабленими пальцями. Великі пальці кистей спрямовані вперед, що може призвести до

травми. З самого початку навчання новачків передачам викладач повинен коректувати всі дії, пов'язані із зайняттям вихідного положення навпроти м'яча, що підлітає, з наступним комплексом рухів. У переважній більшості випадків при виконанні навіть найпростіших вправ м'яч від гравця летить на партнера неточно. Тому треба відразу вчити умінню після переміщення резервувати якийсь мінімальний час для того, щоб знову зайняти зручне положення для передачі. У початковій стадії навчання передачі не завжди і не всі волейболісти хоча б задовільно виконують запропоновані вправи. Тому необхідно вибірково для окремих гравців використовувати підготовчі та підвідні вправи, суть яких полягає в створенні умов для виконання полегшених, але схожих за значенням і структурою рухів з передачею м'яча двома руками зверху.

#### Підготовчі вправи

Вправа 1. Швидке переміщення на 2-3 кроки вперед, назад, у сторони з переходом у вихідне положення.

Вправа 2. Високе підкидання м'яча в довільному напрямку, переміщуючись до нього, треба вловити його на рівні голови.

Вправа 3. Переміщення на 2-3 м, перехід у вихідне положення, імітація передачі м'яча.

Вправа 4. Штовхання набивного м'яча (2 кг) двома руками від голови вперед-угору на відстань 4-5 м.

Вправа 5. Імітація передачі м'яча двома руками зверху на місці і після переміщення. Увага акцентується на наступних основних моментах техніки: “м'яч наближається” - випрямитися і підняти руки вгору; “погасити швидкість польоту м'яча” - трохи зігнути руки в ліктях і ноги в колінах; “передати м'яч” - потягнутися вперед-угору, випрямляючи ноги і руки; прийняти вихідне положення.

Вправа 6. Освоєння розташування кистей і пальців рук на м'ячі, м'яч на підлозі. Кисті рук розташовуються так, щоб великі пальці були направлені один до одного, вказівні під кутом один до одного, а всі інші обхвачують м'яч збоку-зверху. М'яч підіймається з підлоги в початкове положення над особою (декілька повторень). Потім у початковому положенні для передачі, той, що займається вкладають волейбольний м'яч (кілька разів), перевіряючи положення пальців і ступінь їх напруги.

Вправа 7. Передача зверху двома руками волейбольного м'яча, підвішеного на шнурі: на місці вперед-угору, над собою, назад; після переміщення і зупинки обличчям до м'яча і боком з наступним поворотом до м'яча.

Вправа 8. У парах: гравець накидає м'яч партнеру, той верхньою передачею повертає йому м'яч. Спочатку кидки виконуються точно, але певної траєкторії, потім траєкторія і напрям змінюються.

Вправа 9. Передачі над собою на місці, із зміною висоти і початкового положення (від високої стійки до положення сидячи і лежачи), під час переміщень і після переміщення і зупинки.

Вправа 10. Вправи біля тренувальної стінки (гладкої): змінювати висоту передачі, збільшувати і зменшувати відстань від стіни, чергувати передачі в мішень з передачами над собою, виконувати передачу в стіну після того, як м'яч відскочить від підлоги.

**Навчання прийому** передачі м'яча двома руками знизу Нижня передача м'яча двома руками - в основному захисна дія. Але, вже багато років волейболісти навіть у найпростіших ігрових умовах виконують передачу зв'язуючому, а часом і нападаючому, нижнім способом виконання.

Вправа 1. Імітація прийому м'яча стоячи на місці; з випадом вперед і в сторони; після пересування кроком, бігом; зупинок кроком, стрибком.

Вправа 2. Прийом підвісного м'яча. М'яч підвішується на рівні пояса.



Спочатку прийом виконується стоячи на місці, потім з випадом і після пересування вивченими способами.

Вправа 3. Прийом м'яча, накинутого партнером. Спочатку той, що приймає, знаходиться у вихідному положенні для прийому знизу, потім в основній стійці волейболіста. М'яч приймається на рівні поясу. Правильним буде відскок м'яча під прямим кутом при незначних обертаннях.

Вправа 4. Прийоми м'яча в стіну. Дана вправа найбільш ефективна, але її можна використовувати лише після того, як учні засвоять в цілому основи техніки прийому.

Вправа 5. Прийом м'яча від нижньої прямої подачі з укороченої до сітки відстані в зонах передній (4, 3, 2) і задньої (6, 5, 1) лінії майданчика.

**Навчання подачі** м'яча. Подача - удар, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Відповідно до цього гравці команди услід за подачею повинні готуватися до захисту. Це надто невигідно. Тому в арсенал засобів подачі і введені різні способи, застосовуючи які, кожний гравець прагне ускладнити супернику прийом м'яча, а може і відразу завоювати очко. Таким чином, подача у виконанні майстра і є атакуючою дією. Враховуючи, що структура навчання усім способам подач у принципі однакова, має значення послідовність їх вивчення: знизу пряма, зверху пряма з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), зверху бокова з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), подача у стрибку. Той факт, що ефективність подач багато в чому обумовлюється варіантами способів їх виконання (застосування) командою, переконує в корисності навчання різним подачам, що найбільш відповідають інтересам і здібностям учнів.

Які рекомендації можна дати для успішного оволодіння подачею?

1. Кожний волейболіст повинен послідовно і ґрунтовно вивчити декілька способів подачі навіть якщо весь вивчений арсенал подач не буде застосовуватися гравцями в майбутніх змаганнях. Це виправдане тим, що на

кожному етапі навчання і удосконалення гравець повинен опановувати новим, більш складним (і найбільш ефективним) способом подачі, який і буде засобом волейболіста для введення м'яча в гру, до того ж поліпшуються координаційні можливості гравця, росте досвід вивчення нових спортивних рухів, збільшуються тактичні можливості волейболіста з урахуванням використання в грі різнохарактерних подач (наприклад, силової і планеруючої).

2. Не повинно бути подач другорядних або не дуже важливих. Сама собою така постановка питання шкідлива. Це дає можливість гравцеві, хоч би іноді, але підходити до матеріалу, що вивчається, поверхово, легковажно

3. За правилами в межах восьми секунд гравець виконує подачу без перешкод з боку суперника. Цю обставину гравці не завжди використовують для досягнення точності дій - нерідко поспішають виконати подачу, а в підсумку скороспілої дії знижується її результативність, а деколи втрачається очко. Ефективність нижньої прямої подачі полягає в її точності, варіативності в напрямі і силі удару по м'ячу. Не використовуючи ці чинники, гравець просто перебиває м'яч через сітку, не створивши для суперника ніякого ускладнення. Ефективність верхніх прямої і бокової подач залежить від стабільності виконання всіх складових частин цілісної дії, починаючи з підкидання м'яча і закінчуючи ударом по м'ячу. Зусилля, прикладені гравцем в ударному русі, повинні бути також оптимально стабільними. Оволодіння мистецтвом виконання планеруючої або націленої подачі вимагають від гравця знову ж влучності, але набагато більшої, ніж при всіх інших подачах. Отже, точність виконання подач - головна турбота гравця. За цієї умови можлива трансформація техніки в тактичне уміння.

4. При навчанні подач необхідно враховувати індивідуальні виконавські здібності кожного. Непринципові відхилення від загальноприйнятої манери виконання повинні розглядатися як природні, індивідуальні особливості волейболіста. У таких випадках тренер повинен уміти відрізнити

оригінальність виконання від погрішності і враховувати це при визначенні спеціальної методики

5. Незалежно від здібностей того або іншого волейболіста, кожного необхідно настроювати на досить тривалу цілеспрямовану підготовку. Зрозуміло, що за декілька годин не можна навчитися бездоганно володіти навіть простою подачею. Потрібна серія занять з відповідним підбором вправ. По ходу засвоєння матеріалу час на навчання подач зменшується, але зате збільшується інтенсивність виконання завдань, створюються специфічні ігрові умови, що зумовлює тактичну спрямованість дій гравців.

6. Процес удосконалення - це безперервна творча тренувальна робота гравця під керівництвом тренера. Надбання виконавської майстерності, відповідної конкретному періоду тренування, збереження її на даному рівні і перехід на більш високий виконавський рівень - ось у чому полягає багаторічна практична діяльність волейболіста. Це цілком відноситься і до вивчення подачі. Тренування виконання подачі, коли гравець оволодів цілком задовільною технікою, повинно поєднуватися з тренуванням прийому м'яча протилежною групою гравців. Такі вправи дають обопільний ефект. Гравці, що виконують подачі, реєструють результативність своїх дій, а гравці, що приймають м'яч, мають хорошу практику для оволодіння першою передачею м'яча. У процесі підготовки кожний волейболіст повинен засвоїти дві різнохарактерні подачі: одну - переважно силову, іншу - переважно на влучність (націлену).

Підготовчі вправи.

Вправа 1. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг однією рукою знизу, зверху, зверху боком вперед - вверх. Увага акцентується на рухи прямою рукою. Дуже важливо при цьому виконувати кидки з обмеженою амплітудою рухів руки: не піднімати її вище за рівень плечей після кидка знизу і не опускати нижче за рівень плечей після кидка зверху. Вправа 2. Кидки набивного м'яча через сітку (нижній край сітки не закріплений) на точність. Викладач

визначає спосіб кидка і зони майданчика. Те саме, але визначається техніка кидка: з обмеженою амплітудою замаху або без замаху (поштовхом).

Підвідні вправи Вправа 1. Імітація подачі м'яча. Увага акцентується на узгодженні рухів тулуба і рук.

Вправа 2. Навчання підкиданню м'яча. Слід пам'ятати, що висота підкидання м'яча обумовлюється рівнем розвитку швидкісно-силових можливостей учнів (компенсація недоліку сили амплітудою замаху). Високе підкидання негативно впливає на точність подачі і досягнення точного удару в середню частину м'яча, що у свою чергу негативно впливає на політ м'яча без обертання.

Вправа 3. Удар по м'ячу, встановленому в утримувачі або підвішеному. Увага акцентується на рух прямою рукою. Удар завдається підставою долоні.

Вправа 4. Подачі в стіну на відстань 6-7 м.

Вправа 5. Подачі через сітку з укороченої відстані. Партнер приймає м'яч знизу двома руками над собою.

Вправи по техніці

Вправа 6. В. п. - гравці шикуються за бічними лініями майданчика. Партнери стоять один проти одного на відстані 10-12 м. Дистанція між гравцями в шерензі - не менш 2 м. За вказівкою викладача гравці першої шеренги, у яких є м'ячі, виконують подачу у напрямку партнера. Потім те саме, роблять гравці другої шеренги. Поступово потрібно збільшити відстань між партнерами, доводячи її до 14-15 м. Завдання вправи - оволодіння структурою руху. Показником вирішення цього завдання повинна бути точність подачі, що виконується, на партнера.

Вправа 7. В.п. - гравці двома окремими групами розташовуються по обидві сторони сітки на відстані 5-6 м від неї. За вказівкою викладача, спочатку одна група гравців, а потім інша виконують подачу. Волейболісти повинні прагнути подати м'яч через сітку і в напрямку-партнера з протилежної групи.

Як і раніше, потрібно звертати увагу на погодженість рухів при подачі. Гравці, які задовільно виконують подачу, за вказівкою викладача відходять ще на 1-2 м далі від сітки і продовжують виконувати завдання.

**Навчання атакуючим ударам.** У різних джерелах методичної літератури немає різниці у назвах атакуючий або нападаючий удар. Але це не одне і те ж. До нападаючих відносяться всі дії, що зв'язані з відбиванням м'яча на сторону суперника. До атакуючих – дія, що здійснюється тільки вище верхнього краю сітки. Тому, наприклад, подача м'яча є одночасно засобом нападу, але вона не може бути засобом атаки. Ця несуттєва на перший погляд різниця важлива тим, що необхідно з перших кроків навчання волейболу формувати в учнів свідомість кожної дії. Тому, що кожна завершальна дія повинна закінчуватися нападом. Що стосується дій, які виконуються над сіткою, то вони повинні бути гостро загрожуючими, що ставлять підвищені вимоги до фізичної і психологічної мобілізації зусиль учнів. У методиці навчання способом атакуючих ударів немає особливої різниці, вони вивчаються у такій послідовності: прямий атакуючий удар по ходу розбігу, з переводом, боковий. Виконання прямого атакуючого удару ставить високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки учнів і особливо до рівня розвитку їх координаційних здібностей. У цьому зв'язку, навчання будується у двох основних напрямках: розвиток швидкісно-силових якостей (стрибучості і динамічної сили) і координаційних здібностей (просторово-часової і м'язової координації). Безпосередньо розучування техніки атакуючого удару здійснюється розчленованим методом і починається з заключного руху (фінального зусилля) – замаху і удару по м'ячу в опорному положенні, стрибка вгору поштовхом двома ногами з місця і розбігу. Потім умови виконання удару поступово ускладнюються: у безопорному положенні (стрибку) з місця і після пересування в один, два або три кроки, з різних по висоті і відстані передач, при опорі блокуючих. Виконання атакуючих ударів потребує атлетичної підготовки, розвитку сили, швидкісних якостей, спритності і гнучкості. Це завдання в багатьох вирішується в процесі уроків

фізичної культури. У спортивній секції загальнорозвиваючі вправи дають у великому обсягу і з великим навантаженням. Основна спрямованість у цієї категорії вправ: зміцнення опорно – рухового апарату, перш за все гомілковостопних, плечових, колінних суглобів, кістей рук, розвиток сили рук, ніг, тулуба, швидкості скорочення м'язів, розвиток гнучкості. Загальнорозвиваючі вправи виконуються без предметів, з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, на гімнастичній стінці, снарядах масового типу і т. інше. Успіх вивчення способів нападаючого удару багато в чому залежить від точності передачі м'яча для удару, міри взаєморозуміння зв'язуючого і нападаючого. Тому викладач повинен постійно контролювати дії гравців, що виконують передачі, інструктувати їх. Важливим засобом підготовки нападаючих є блок: у тренувальних і змагальних умовах він, як контрольний показник, визначає рівень готовності гравців до виконання нападаючого удару. Тому, треба використовувати блокування в підготовці нападаючих.

Підготовчі вправи. Підготовка учнів до оволодіння атакуючим ударом припускає розв'язання двох завдань: по-перше, зміцнення опорно-рухового апарату і розвиток динамічної сили рук і ніг, по-друге, виховання координаційної структури рухів в безопорному положенні з урахуванням реакції (своєчасного “виходу”) на об'єкт, що рухається (м'яч). На цьому етапі визначається індивідуальний спосіб відштовхування. При виконанні вправ зі стрибками, треба акцентувати увагу учнів на злитий (без зупинки) перехід від розбігу до стрибка поштовхом двома ногами.

Вправа 1. Дістання підвішених предметів однією рукою у стрибку поштовхом двома ногами з розбігу в один-два кроки.

Вправа 2. Серійні вистрибування на тумбу (складені мати). Висота тумби 40-50 см.

Підвідні вправи. Вправа 1. Імітація прямого атакуючого удару у стрибку поштовхом двома ногами з місця і з розбігу в 1, 2, 3 кроки. Те саме, але біля сітки на різній віддалі від неї.

Вправа 2. Стрибок поштовхом двома ногами з місця, Зліт вертикальний; те саме, після переміщень і зупинки; те саме, з поворотом на 90, 180 і 360°; стрибок вгору поштовхом двома ногами 1, 2, 3 кроки. На останньому кроку попереду права нога, ліву приставляють до неї.

Вправа 3. Оволодіння ритмом розбігу: кроки по розмітці, за допомогою звукових орієнтирів (відтворення ритму кроків).

Вправа 4. Засвоєння удару кистю по м'ячу: удар по волейбольному м'ячу кистю, стоячи на колінах на гімнастичному маті. Замах невеликий, в мить удару рука випрямлена; удар по м'ячу, закріпленому на гумових амортизаторах; серія ударів по м'ячу біля тренувальної стінки.

Вправа 5. Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Учні розташовуються в 4-5 м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконують удар кистю прямою рукою в підлогу на відстані 1-1,5 м від стіни. У міру засвоєння вправи слід добиватися серійного виконання ударів, дотримуючи основні вимоги по техніці. Те саме, але з партнером, стоячи один проти одного на відстані 7-8 м.

Вправа 6. В.п. - викладач розташовується біля сітки в зоні 3: перед ним - у колону по одному в зоні 4 (за лінією напад) розміщується група гравців. Перші 2-3 гравці мають м'ячі. Кожний волейболіст виконує дві дії: передачу м'яча викладачу і прямий нападаючий удар. Як перша, так і друга дії, повинні бути виконані відповідно до вказівок викладача. Викладач, виконуючи передачу для удару, у той же час уважно стежить за готовністю гравця до початку дії, за правильністю вибору моменту для початку розбігу, за його швидкістю і напрямком, місцем для стрибка, напрямком відштовхування, самою технікою виконання удару по м'ячеві, приземленням.

Вправа виконується за умови, що висота сітки стандартна, але якщо це важко для деяких новачків, тоді потрібно її знизити на 3-5 см. Після невдалої спроби виконати удар, доцільно хоча б ще раз дати можливість повторити завдання. Інші спроби гравці виконують у порядку черговості.

Вправа 7. В.п. - те саме, що й у попередній вправі, але місце викладача займає один із гравців. Вправа виконується за попередньою схемою. Гравець, який виконує передачу м'яча для удару, робить це кілька разів підряд, а потім на його місце стає інший. При виконанні гравцями передачі для удару викладач повинен звертати їхню увагу на те, як потрібно виконувати передачі для гравців з різною мобільною здатністю і стрибучістю; Перед початком вправи нападаючий повинен зробити замовлення своєму партнерові, що стоїть біля сітки, яку передачу для удару він хоче отримати (середню, високу, над собою, перед собою).

**Навчання блокуванню.** Блокування – самий ефективний прийом захисту, але і самий складний технічний прийом гри у волейболі. Ще є така точка зору серед спеціалістів, що блокуванню можна (і треба) навчати тільки після того, як учні засвоять навичку атакуючого удару. Дотримуючись цієї логіки, блокуванню навчають в найкращому випадку в 13-14 років, а може і в 15-16. Але навчати блокуванню можна (і треба !) з перших кроків навчання волейболу. Суть блокування полягає в тому, щоб своєчасно поставити руки на шляху м'яча, який спрямований зі сторони суперника атакуючим ударом. А це залежить від визначених якостей і здібностей, які розвиваються за допомогою спеціальних підготовчих вправ. У зв'язку з тим, що дії блокуючого відповідають на атаку суперника, а напрямок атаки щоразу доводиться передбачати, дуже важлива у тренуванні блокуючих часта зміна обстановки: у вправах, навчальних іграх, двосторонніх зустрічах. У даний час перед блокуючими постали нові проблеми, вони пов'язані з тим, що майже всі команди мають у арсеналі нападаючі удари з дальньої відстані і їх виконавців. Раніше такі удари не блокували. Але зараз це вже помилка.



М'ячі, які спрямовані з дальньої відстані від сітки, треба блокувати, оскільки ці нападаючі удари стали ефективними і дозволяють досягти позитивного результату. При блокуванні таких ударів значне перенесення рук через сітку вже буде тактичною помилкою. Тому кожен блокуючий повинен не тільки розуміти це теоретично, але і практично робити все, щоб навчитися правильно оцінювати ігрову ситуацію і відповідно до неї застосовувати чи то блок з явним перенесенням рук, чи то блок з натяком на таке перенесення. Особливу увагу при навчанні варто звернути на набуття вміння нейтралізувати удар у третій зоні, на погодженість дій блокуючих при відбитті атак з бокових меж сітки, на вміння повторно стрибати на блок. При навчанні блокуванню підготовчі вправи треба включати на початковій стадії навчання. Після засвоєння підвідних вправ і техніки атакуючого удару по ходу треба включати підвідні вправи і вправи з техніки по розділу блокування і в наступному дотримуватися щонайменше атак без блоку. Підготовчі вправи. Головним завданням вправ спеціальної спрямованості будуть вправи для розвитку стрибучості і координації рухів у безопорному положенні з піднятими руками вгору. Тому усі вправи, які були рекомендовані для засвоєння атакуючого удару, будуть корисні при вивченні блокування. З урахуванням специфіки блокування можна використовувати наступні:

Вправа 1. Серійні стрибки з місця поштовхом двома ногами з наступним діставанням предметів (тенісні м'ячі на мотузці, відмітки на стіні); те саме, але після пересування у сторони; те саме, але у відповідь на зорові або слухові сигнали; те саме, але після сплигування з висоти 40-50 см. Тут корисними будуть вправи, що пов'язані з диференційованою роботою кистей рук. Наприклад, пересування вправо (вліво) з наступним стрибком вгору і перестановкою кистями тенісних м'ячів (кубиків і т.інше), що встановлені на спеціальній підставці.

Підвідні вправи. Коли спробувати уявити, що можна вважати самим головним при блокуванні, то вийде мабуть так:

- треба як можна далі переносити руки над сіткою;
- як можна довше зависати у стрибку;
- приймати правильне положення тіла у стрибку і вкладати силу в лікті і кінці пальців;
- передбачити напрямок атаки суперників;
- вимушувати атакуючих бути у вигідному для своєї команди напрямку. За короткий час засвоїти усі ці прийоми дуже важко, але для цього потрібно вперто тренуватися. Не можна опускати сітку, щоб поліпшити умови для блокування тому, що будуть перекручуватися просторово-часові ігрові характеристики як для атакуючого удару, так і для блокування. Методична послідовність засвоєння вправ така: спочатку удари виконують з однієї зони і вже у відомому напрямку, потім з двох сусідніх (4- 3, 2-3), з трьох (4,3,2,3,4 і т.д.), двох дальніх (4,2,4,2) також у відомому для блокуючого напрямку з кожної зони.

Вправа 2. Імітація блокування у стрибку з місця і після пересування приставними кроками в сторони. При стрибку після пересування необхідно, щоб останній крок був одночасно кроком зі стрибком, що буде виключати паузу (зупинку).

Вправа 3. Блокування волейбольних м'ячів, що підвішені над сіткою, у стрибку з місця і після пересування. Вправи по техніці. Умови виконання блокування поступово ускладнюються. Коли зона, з якої будуть виконуватися нападаючі удари, відома, то виконуються різні передачі (середня, висока, низька, з глибини майданчика, стоячи обличчям і спиною до нападаючого), способи ударів (прямий, боковий, з переводом вправо, вліво), напрямки (“діагональ”, “лінія”) і т.інше. Коли зона невідома, то удари чергують від бокових ліній і в глибині майданчика – спочатку це сусідні

зони, потім дальні, з задньої лінії. Причому передачі спочатку високі, потім середні і низки. Взявши за основу ці вказівки і вправи, які надані у розділах передач і нападаючих ударів, можна скласти вправи для удосконалення навичок блокування. Але, тут увага повинна бути зосереджена на удосконалену техніку оволодіння навичками індивідуального (одиначного) блокування. Це важливо для успішного побудування індивідуального захисту над сіткою і у взаємодії на блоці двох (трьох) гравців.

Вправа 4. В.п. – 5-6 блокуючих рівномірно розміщуються уздовж сітки; на іншій половині майданчика біля лінії нападу навпроти кожного блокуючого – по два гравця з м'ячами. Кожен гравець з м'ячем виконує роль нападаючого – після розбігу в напрямку сітки робить прямий нападаючий удар з власного підкидання м'яча. Блокуючий, визначивши момент для початку дії, стрибає і виносить долоні над сіткою, накриваючи м'яч. Послідовно за першою шеренгою нападаючих виконує прямий нападаючий удар друга шеренга. Блокуючі в одній серії повинні виконати 5-6 спроб. По ходу вправи викладач, перешиковує гравців, забезпечує виконання кожним з них блокування або нападаючого удару.

## **2. Методика навчання тактики гри у волейбол.**

Основи методики навчання тактики гри у волейбол.

**Тактика гри** – це організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій. Основні завдання тактики – визначити засоби, способи і форми ведіння гри в конкретних умовах проти визначеного супротивника.

Тактика гри визначається рівнем технічної майстерності гравців. Головною рухомою силою її розвитку є боротьба між нападом і захистом. Поява нових ефективних засобів і способів нападу диктує потребу пошуків засобів і способів захисту. Засоби ведіння гри є всі технічні прийоми і способи їх виконання.

Способи ведіння гри - індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

Система гри – це визначена організація дій команди, заснована на функціях гравців і їх розташування на майданчику.

Тактична комбінація – це взаємодії гравців, спрямовані на складення одному з них умов для завершення атаки або контролю.

Форма ведення гри – це характер проявлення дій команди, які відображаються в визначеному темпі і стилі ведіння гри, в тактиці замін і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни, в проявленні активної боротьби і т. інше.

Ігрова дисципліна – це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, прагнення чітко виконувати поставленні завдання протягом всієї гри, зберігаючи виключну зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші в відповідності з завданням. У сучасному волейболі з'явилися нові терміни, які визначають тактичні дії в нападі і, які мають наступні значення.

“Просто”. Цей термін означає, що в складній ситуації гравець повинен передати м'яч ближньому партнеру з високою траєкторією у зону, не розігруючи комбінації. Такі моменти виникають, коли нападаючі гравці із-за різних обставин не встигають взяти участь у розиграшу тактичної комбінації, або коли сам гравець, який передає м'яч, був у незручному положенні, або само знаходження м'яча незручне для розиграшу комбінації.

Першим темпом. Ця назва визначається гравцем, який починає тактичну комбінацію першим (або гравець першого темпу). Як правило, він виходить на удар з низької передачі першим, так як другий гравець також може нападати з низької передачі, але починає після першого.

Другим темпом. У розиграші цієї комбінації беруть участь всі інші гравці, після дій першого. При цьому умовно можна класифікувати двоходові, трьохходові і чотирьохходові варіанти комбінацій, коли підключаються троє

нападаючих передньої лінії і гравець (гравці) задньої лінії. Кожний може діяти в своїй зоні і в зоні партнера і виходити в будь-якому темпі, роблячи рух на удар другим, третім, четвертим або з кимось разом, позначаючи момент і напрямок дії.

Одним темпом. У цьому випадку можуть виходити на удар і одночасно стрибати в одній або різних зонах два або три гравці які нападають.

Зона. Визначається місце в зоні, яке найбільше зручне для дій кожного гравця який буде нападати. Поняття “зона” відноситься також для визначення тактичних комбінацій з участю двох (трьох) нападаючих в одній зоні. Зліт. Має відношення до ударів з низьких передач з вертикальної або злегка відлогої траєкторії в більшості випадків у зоні 3, коли нападаючий стрибає (йде на удар) до передачі і виконує удар по м'ячу в мить появи гравця який передає, над сіткою.

Простріл. Термін визначає удар з низької швидкої передачі вздовж сітки, який виконується, як правило, із зони в зону або через зону.

Напівпростріл – удар з прискореної передачі вздовж сітки на висоті не вище 1,5 м. Передача може бути із зони в зону або через зону. Швидкість польоту м'яча нижче швидкості передачі, а траєкторія – декілька вище.

“Хвиля” і “Ешелон” – однотипні тактичні комбінації, умовно розрізняються по розташуванню гравців, які нападають відносно до сітки. Як правило, в конкретній комбінації приймають участь два нападаючих. Один з них виходить на удар першим темпом. У цю мить, коли перший гравець після стрибка починає опускатися, вистрибує другий гравець. Як правило, вони стрибають на 1 – 1,5 м один від одного. Удар може виконувати один з них. Коли удар виконує другий нападаючий, то складається враження, що перший гравець як би промахнувся при ударі по м'ячу.

“Хвиля” – мить гри, коли обидва нападники виходять звичайно на удар в одну зону і передача виконується вздовж сітки.

“Ешелон”. Цю тактичну комбінацію проводять, коли обидва нападника виходять на удар в одну зону перпендикулярно до сітки один за одним. Перший нападник загороджує другого. Тому комбінацію називають ще “заслон”. М’яч при цьому передають від сітки трохи в глиб майданчика, коли удар виконує другий гравець.

“Хрест”. В цієї комбінації шляхи переміщення гравців які нападають перехрещуються.

Передній “хрест”. Виконують його, коли першим на удар виходить нападаючий, який знаходиться поперед гравця який передає м’яч, а другий нападаючий перетинає йому шлях. Другий нападаючий може знаходитися як попереду гравця який робить передачу, так і по заду нього.

Зворотній “хрест”. Виконують, коли першим на удар виходить нападаючий, який спочатку знаходиться позаду гравця який передає, але грає поперед нього. Другим виходить на удар, перетинаючи шлях першого, нападаючий, який знаходиться поперед гравця який передає м’яч. Тактичну комбінацію прямий і зворотній “хрест” можна виконувати як поперед гравця який передає, так і позаду нього.

Малий “хрест”. У цієї комбінації в нападі приймають участь гравці суміжних зон.

Великий “хрест”. У цій тактичній комбінації в нападі беруть участь гравці, які знаходяться через зону (зони 4 і 2).

Подвійний “хрест”. Виконують цю тактичну комбінацію, коли усі три гравця передньої лінії беруть участь у нападі і рух на удар останнього з них перетинає шлях першого і другого нападаючого.

“Моріта”. Удар, який вперше показав японський гравець Моріта на кубку світу 1969 р. у НДР.

Другим стрибком або “Моріта” виконують удар попереду або позаду гравця, який передає м’яч. Нападаючий розбігається, виконує присідання (скачок) перед зльотом для стрибка, починає розгинати ноги, імітує стрибок (зліт) для удару з низької передачі, але в останню мить затримує рух. М’яч для удару передають приблизно на висоту 1 м. Потім нападаючий знову (стрибає) піднімається вгору і наносить удар по м’ячу.

Повернення. При цій тактичній комбінації нападаючий удар виконують як попереду так і позаду гравця, який передає м’яч. Нападаючий знаходиться поперед гравця, який пасує, а виходить на удар позаду нього, потім в ту ж мить повертається в положення поперед гравця який пасує, і наносить удар. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, то виходить на удар поперед нього, потім повертається в попереднє положення і виконує удар.

Подвійне повернення. У цьому випадку нападаючий гравець повертається два рази. Знаходячись поперед гравця, який пасує, він виходить на удар позаду нього, потім повертається в положення поперед нього і в ту ж мить відходить наносити удар позаду нього. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, виходить на удар поперед нього, потім повертається в попереднє положення і в ту ж мить відходить на удар поперед гравця, який передає м’яч.

Фінт. Цей тактичний прийом виконують, коли нападаючий знаходиться поперед гравця, який пасує, і виходить на удар поперед нього, потім в ту ж мить робить фінт за гравця, який передає, і наносить удар позаду нього. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, і виходить на удар позаду нього, але в ту ж мить робить фінт і виходить на удар поперед гравця, який пасує.

“Дужка”. У цьому випадку атакуючий удар, звичайно, виконують у центрі сітки, коли гравець виходить на удар приблизно в 1,5 м від гравця, який робить передачу. Траєкторія польоту м’яча на удар утворює маленьку дугу

між гравцем, який пасує, і нападаючим гравцем, удар виконують з низької передачі. Для позначення всіх цих тактичних прийомів при взаємодії гравців у різні моменти гри при кожній розстановці існує своя жестикуляція.

**Функції гравців.** Для організації дій команди потрібно розподілити функції між гравцями. Формування кожного гравця треба проводити по двох напрямках і вдосконаленнях в універсальних навичках гри і вдосконаленнях навичок, специфічних для виконання визначених функцій. Ці навички взаємопов'язані. У сучасній команді функції розподіляються таким чином: атакуючі (першого і другого темпу), зв'язуючі гравці і Ліберо.

**Нападаючий** першого темпу – це, як правило, гравець який вміє виконувати стабільні і результативні удари. Звичайно, він грає в нападі з низьких передач. На нападаючого першого темпу може покладатися функція центрального блокуючого. При одиночному блокуванні він діє, як і всі гравці, зі завданням проти конкретного нападаючого супротивника. Функції атакуючого першим темпом поширюються в першу чергу, дякуючи різноманітності атакуючих ударів з різних передач у цих зонах, а також значному підвищенню рівня його підготовленості.

**Нападаючий** другого темпу повинен бути універсально підготовленим гравцем – всебічно фізично розвинутим, рухливим, швидко орієнтуватися, з гострим тактичним мисленням. Він удосконалено володіє різновидами атакуючих ударів в усіх зонах та складними тактичними комбінаціями. При блокуванні, тому, що атакує другим темпом, відводяться функції крайнього або центрального, що блокує. Функції їх поширюються з удосконаленням дій в атаці і у захисті. Але, розподіл нападаючих “по темпу” умовний тому, що нападаючі повинні добре вміти виконувати нападаючі удари в тактичних комбінаціях у нападі на будь-якому місці.

**Зв'язуючий гравець** повинен володіти високою надійністю інших передач м'яча в різних ігрових ситуаціях. Враховуючи, що дана ігрова функція передбачає практичну реалізацію тактичної задумки в грі, до гравців, що



виконують передачі, ставляться виключно високі вимоги як до організаторів ігрових дій. Це, як правило, спокійні і розсудливі гравці, які дуже добре розуміють гру і миттєво орієнтуються в її складних ситуаціях. Основні його обов'язки в нападі: точно спрямовувати передачу для ударів у простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігрувати комбінації з врахуванням розташування гравців противника, що ставлять блок, вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі передач, але і по ходу гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

**Ліберо** – це гравець задньої лінії, основні його обов'язки - гра у захисті: він повинен володіти стабільним прийомом м'яча з подачі; бути рухливим і швидким при страховці і на прийомі нападаючих ударів; на задній лінії, коли потрібно, брати під свій контроль великий район дій і чітко грати в захисті, підтримуючи бойовий дух команди. Функція Ліберо може бути покладена на одного спеціалізованого захисного гравця з 12 її членів. Ліберо виступає в футболці іншого кольору, але вона повинна бути пронумерована аналогічно до форми інших членів команди. Він обмежений у діях, як гравець задньої лінії, і йому не дозволяється виконувати атакуючий удар з будь-якого місця, (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), як що в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище верхнього краю сітки. Кількість замін Ліберо не обмежена, але між двома замінами Ліберо повинно бути розігрування м'яча. Потрібність постійного вдосконалення функцій гравців визначена специфікою гри, яка потребує в першу чергу всебічної підготовленості. Комплектування команди.

Комплектування команди передбачає підбір гравців з врахуванням сильних сторін індивідуальної гри кожного і раціональний розподіл їх по лініях і зонах початкової розстановки у відповідності з функціями, які вони будуть виконувати (зони 4-1; 3 і 6; 2-5). При комплектуванні визначається склад не тільки стартової шестірки, але і всієї команди, в яку повинні входити гравці,

здатні дублювати функції гравців стартової шестірки. Може бути декілька варіантів комплектування стартової шестірки команди. У останній час у практиці існує два варіанти: - чотири, що атакують і два, що виконують передачі (4-2); - п'ять, що атакують і один, що виконує передачу (5-1). Варіант комплектування 4-2 передбачає розташування гравців однакових функцій (два, що виконують передачу, два допоміжних нападаючих і два основних нападаючих) у протилежних зонах. При цьому, зв'язуючи гравці при початковій розстановці, можуть розташовуватися поряд як з основними, так і з допоміжними нападаючими (в зонах 3-6, 2-5, 4-1). Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту. В залежності від принципу організації розпізнають такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні. Тактичними засобами ведення гри називають злагоджені дії декількох гравців ( тактичні комбінації ) або усієї команди ( система гри ). Кожна система гри характеризується розстановкою гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними. Кожна з цих груп розподіляється на види. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розподіляються на два види: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. У залежності від конкретного змісту ігрових дій види розподіляються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії. Окремі способи, які мають особливості в виконанні, розподіляються на варіанти і комбінації.

## 2.2 Методика тактики гри дій в нападі.

Напад і захист взаємопов'язані між собою. Кожний прийом захисту є дією контратаки (наприклад, блокування, значення якого все підвищується в зв'язку з виграшем значною кількості очок) або підготовкою контратаки (прийом м'яча, нападаючих ударів). Головна мета нападаючих дій міститься в тому, щоб м'яч упав на майданчику противника або противник допустив технічну помилку. Всі дії нападу умовно діляться на індивідуальні, групові і командні. Індивідуальні дії гравців являють собою часткове вираження командних і групових взаємодій. Вони розподіляються на дії без м'яча і з м'ячем. Для дій без м'яча найбільш характерними є вибір місця і коректування дій партнерів по

команді при підготовці до виконання передач, подач і атакуючих ударів. Дії з м'ячем характеризуються вибором способу виконання прийому і ефективним його застосуванням. При виконанні передач м'яча для нападаючих ударів найбільше типовими діями гравців є:

- передача нападаючому, який знаходиться попереду гравця, що зв'язує;
- передача нападаючому, який знаходиться позаду гравця, що зв'язує;
- рівномірний розподіл передач м'яча нападаючим;
- передача нападаючому проти слабкого гравця суперника, що блокує;
- зміна траєкторії передач у залежності від якості прийому м'яча і тактичного плану гри;
- зміна напрямку передач: на сторону суперника після імітації передачі вперед; за голову після імітації передачі вперед; вперед після імітації передачі за голову. При виконанні подач основними тактичними діями є:
- чередування подач на силу;
- подача на гравця команди-суперника, який слабо володіє навичками прийому;
- подача на основного нападаючого;
- подача на гравця, який вступає в гру після заміни;
- подача на гравця, що зв'язує, який виходить із задньої лінії;
- подача проміж гравців, які приймають;
- подача в складні для прийому місця майданчика.

При виконанні атакуючих ударів основними тактичними діями будуть:

- вибір способу відбивання м'яча через сітку;
- імітація атакуючого удару і передача ("обман") на сторону суперника двома руками (або однією рукою);

- чергування способів атакуючих ударів у залежності від ситуації, яка складається;
- атакуючі удари поверх блоку, від рук блокуючи в аут, проміж рук, що блокують;
- імітація атакуючого удару і передача в стрибку (відкидання);
- імітація передачі в стрибку (відкидання) і обманний нападаючий удар;
- імітація нападаючого удару і затримка м'яча над сіткою (притискання до блоку суперника).

Під груповими тактичними діями розуміють, взаємодії двох або декількох гравців, які вирішують загальнокомандні завдання. Групові тактичні дії, таким чином, з однієї сторони, пов'язані з індивідуальними, з іншої – з командними. Взаємодії здійснюються:

- між гравцями задньої і передньої лінії, (що приймає подачу, і нападаючий удар – з гравцем, що зв'язує) при грі гравця, що зв'язує на передній лінії;
- те саме, але при виході гравця, що зв'язує, з другої лінії (при другій передачі на удар);
- що приймає подачу і нападаючий удар - з атакуючими;
- нападаючих з нападаючими при імітації атакуючого удару і передачі у стрибку партнеру. Усі групові тактичні дії гравців проявляються у визначених “тактичних комбінаціях” – раніше злагоджених і розучених взаємодіях. По структурі переміщення нападаючих взаємодії можна розділити на три групи: взаємодії без зміни напрямку переміщення (кожний у своїй зоні); зі зміною напрямку переміщення; з перехресним переміщенням. Основою тактичних комбінацій в атаці є активна гра атакуючого, який першим і з максимальною швидкістю переміщається до гравця, що зв'язує і перед тим, як він виконає другу передачу стрибає на удар по м'ячу, що злітає. Групові взаємодії (комбінації) мають визначені назви, наприклад

“Хвиля”, “Ешелон”, “Хрест”. У кожній команді усі комбінації закодовані посвоєму, мають свої жести і т. інше. На жаль, у практиці роботи з юними волейболістами ще існує думка, що застосування тактичних комбінацій є ознакою “високого” рівня підготовки команди і гарантією її успіхів. У результаті дуже часто комбінація застосовується заради комбінації (вивчається механічно). Щоб уникнути механічно вивчення тактичних комбінацій, треба дотримуватися двох положень:

- основою тактичної комбінації повинна служити конкретна ігрова ситуація;
- комбінація повинна відповідати рівню техніко-тактичної підготовленості команди. У організації групових дій у нападі основна роль відводиться гравцю, що зв’язує (що пасує), якого інколи називають диспетчером гри. Результативність нападу в волейболі досягається не тільки від індивідуальної технічної і тактичної підготовки і чіткої взаємодії ланок, але і від злагоджених командних дій. Командні тактичні дії включають три системи: перша – з другої передачі гравця передньої лінії; друга – з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії до сітки; третя – з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого удару. Система нападу з другої передачі через гравця передньої лінії – самий простий, доступний командам спосіб організації атаки, будь - якої підготовленості. У завершенні атаки беруть участь тільки два гравця передньої лінії, тому, що третій повинен виконати другу передачу. Цим значно знижується потужність атакуючої дії команди, оскільки скорочується комбінаційність гри, і противнику дуже легко організувати групове блокування і захист. Домогтися результативності і переваги над противником тут можна за рахунок високої технічної і тактичної майстерності атакуючих проти тих, що блокують і чітких дій гравця, що зв’язує. Можливості тактичних комбінацій обмежені. Частіше за все, ця система застосовується у важких ситуаціях, коли один з гравців передньої лінії спеціально стає до сітки, і гра у нападі ведеться на сильнішого, у даній лінії, атакуючого. Наприклад, гравець, що виконує другу передачу, знаходиться в зоні 2. Волейболісти зони 4 і 3 грають в атаці. Перша

передача прямує в зону 2. Атакуючий зони 3 різко виходить на удар з низької передачі у своїй зоні або ззаду гравця, що передає. Готуючись передати м'яч гравець, який пасує, бачить, що на цей удар буде поставлений груповий блок противника. Тоді в останню мить він спрямовує швидкісну передачу (напівпрострілену або прострілену) атакуючому зони 4, який і закінчить комбінацію. Спосіб нападу через гравця передньої лінії з першої передачі або з відкидання – мабуть, найбільш агресивний, але застосовується набагато рідше останніх. Ефективність атак досягається раптовістю. Команда, що веде таку гру, тримає противника у постійному напруженні і, як правило, розтягує групове блокування, отже і страхування і захист. Умови для передачі м'яча відразу на удар надаються не завжди. Тим цінніше прагнення гравців провести удар при щонайменшій нагоді. Передача не повинна бути високою. М'яч, скерований на удар у зону 4 або 2, повинен пролітати в 1-2 м від бічної лінії і не дуже близько до сітки. У іншому випадку виконання не тільки удару, але і відкидання буде утруднено.

Загрози необхідно створювати по черзі в різних зонах. Цим і визначається різноманітність тактичних комбінацій. Удари виконуються як із звичайного розгону, так і з укороченого. Найбільш ефективні удари з кроку або з місця. Система ударів з першої передачі не буде ефективною, якщо не підкріпити її ударами з відкидання. Як виняток, можливі і два відкидання підряд: нападаючий збирався завдати удару по зустрічному (перехідному) м'ячу, але відкидає його партнеру, а той, у свою чергу, робить відкидання іншому нападаючому. Відкидання виконується зі всіх зон на усіх напрямках, на будь-яку відстань, яка буває різною по висоті і швидкості. Самою життєвою і результативною є система нападу через гравця, що виходить із задньої лінії, з другої передачі. Їй віддають перевагу усі висококваліфіковані команди, бо вона дозволяє застосовувати найгостріші, складні і цікаві тактичні комбінації. Найбільша ефективність досягається тут у тому випадку, якщо нападаючі володіють ударами з різних передач не тільки в своїх зонах, але і з навколишнім переміщенням, а також різними швидкостями виходу на удар.

Зв'язуючий гравець повинен уміти розігрувати м'яч з урахуванням дій блокуючих супротивника, а не просто передавати м'яч у зону. Поєднання цих принципів розкидання є вирішальним у боротьбі проти групового блокування. Для постійного наведення на удар трьох нападаючих важливо мати у складі команди, окрім одного-двох основних зв'язуючих, і одного-двох нападаючих, що уміють також добре виконувати другу передачу. Зв'язуючі завжди повинні бути готовими вийти і передати м'яч на удар, як би підстраховуючи весь час іншого передаючого. Це особливо важливо, коли при прийомі подачі або нападаючого удару м'яч направлений у протилежну сторону від гравця, що виходить. Готовність і вміння любого іншого гравця задньої лінії підстрахувати другу передачу також підсилює напад: не доведеться виконувати передачу нападаючим гравцям передньої лінії.

### 2.3 Методика навчання тактичним діям в захисті. Мета захисних дій – це нейтралізація нападу противника. Головне – не дати м'ячу упасти на свою половину майданчика і зробити технічної помилки. При цьому команда вирішує наступні завдання:

- не дати противнику виграти очко з подачі;
- не дати виконати супернику атакуючий удар;
- не допустити падіння м'яча на своїй стороні майданчика і створити можливість для контратаки;
- постійними активними діями на блоці, на страховці і в захисті розстроювати атаки противника. Активні захисні дії команди порушують результативність нападу противника.

Загальну схему організації захисних дій накреслюють раніше і будують у залежності від підготовленості гравців команди і особливості тактики суперника. Гра в захисті, як і в нападі, складається з індивідуальних, групових і командних дій. Індивідуальні дії гравця в захисті передбачають, підготовку, вибір місця для наступних дій і безпосередні дії з м'ячем. До

таких дій відносяться вибір місця при прийомі подач (це можна віднести і до тактики нападу як першу передачу), для блокування і прийому атакуючих ударів, включаючи страхування. Дії без м'яча при прийомі подачі При виборі місця для прийому подач гравець у першу чергу займає найбільш зручну позицію, рахуючи загальну розстановку команди. Вона не повинна сковувати дії гравців, що стоять поряд. Він повинен передбачити напрям і можливу траєкторію польоту м'яча, щоб зорієнтуватися у наступних діях, що пов'язані з переміщенням для прийому м'яча. При прийомі подач гравець вибирає місце з врахуванням зони своїх дій і особливості подачі суперника. При подачах на силу він розташовується за середньою частиною майданчика з таким рахунком, щоб прийняти м'яч знизу на рівні пояса. У тому випадку, коли суперник чергує передачі на силу з подачами на передню лінію, гравець який приймає, повинен уважно слідкувати за діями гравця який подає подачу. Надійнішою інформацією передбачених дій суперника служить амплітуда замаху при подачі. У будь-якому випадку потрібно розташовуватися не ближче середньої частини майданчика, так як пересування вперед більше сприяє для прийому м'яча, ніж назад. Дії без м'яча при виборі місця для блокування. Ці дії визначаються:

- початковим положенням у зоні проти нападаючого противника;
- наступним вибором місця у зв'язку з визначенням варіантів тактичних комбінацій гри противника;
- зоною, в яку направлена перша передача;
- зоною, в яку направлена передача на удар;
- знаходження нападаючого противника в зоні і можливим його переміщенням;
- траєкторією передачі м'яча і можливою точкою удару;
- передбаченим напрямом удару;



- уточненням місця перед стрибком;
- знати індивідуальні особливості гравця, що буде виконувати нападаючий удар. Дії без м'яча при виборі місця для блокування. Ці дії визначаються:
- початковим положенням у зоні проти нападаючого противника;
- наступним вибором місця у зв'язку з визначенням варіантів тактичних комбінацій гри противника;
- зоною, в яку направлена перша передача;
- зоною, в яку направлена передача на удар;
- знаходження нападаючого противника в зоні і можливим його переміщенням;
- траєкторією передачі м'яча і можливою точкою удару;
- передбаченим напрямом удару;
- уточненням місця перед стрибком;
- знати індивідуальні особливості гравця, що буде виконувати нападаючий удар;
- атака проти низького гравця, який ставить блок: удар в косому Дії без м'яча при напрямку або відбивання м'яча кулаком прийомі атакуючих ударів У гравців повинна бути особливо розвинута інтуїція, вміння вибрати місце для прийому нападаючих ударів, в якій би зоні майданчика вони не знаходилися. Захисник, що визначає передбачений напрям нападаючого удару і вибирає місце виходу, постійно повинен знаходитися в русі. Переміщення гравців, вибір місця для прийому м'яча і вихід до нього багато в чому залежать від вихідного положення і від вміння розгадати дії нападаючого противника. А для цього важливо уміти правильно оцінити ігрову ситуацію. При прийомі атакуючих ударів велике значення має аналіз ігрових ситуацій, що разом обумовлюється ігровим досвідом. При виборі

місця для прийому атакуючого удару важливо визначити напрямок удару, траєкторію і напрямок передачі, віддалення м'яча від сітки, індивідуальні особливості нападаючого, а також враховувати вимоги прийнятої системи командних взаємодій у захисті. Деяка попередня інформація, яка допоможе більш ефективно діяти в захисті:

- передача для удару віддалена від сітки, тому атакуючий удар буде спрямований в дальні зони майданчика;
- передача занижена і нападаючий прискорює розбіг до м'яча, косий удар або обман;
- передача для удару виконана на сітку: атака на випередження по задній лінії або з відскоком від блоку. При страховці атакуючого важливо враховувати відстань до нього, характер блоку суперника і передачі на удар. Так, коли атака виконується з передач, близьких до сітки проти організованого блоку, тому треба чекати майже вертикального відскоку м'яча. Для цього гравцю, який здійснює страховку, потрібно розташовуватися в 1м від гравця, який здійснює атаку в низькій стійці з витягнутими вперед руками для прийому м'яча знизу. При атакуючих ударах з передач зі зниженої траєкторії і віддалених від сітки, вірогідність відскоку в глибину майданчика збільшується. Важливими факторами успішних дій гравця в захисті є спостережливість (увага) і готовність до дії.

Враховуючи все це, блокуючий при звичайних ударах, по ходу повинен стати проти м'яча (або місця нанесення удару), при косих ударах – лівіше м'яча (або місця нанесення удару), якщо удар виконується із зони 4, і правіше – якщо із зони 2. Дії з м'ячем у захисті До них відносяться дії при одиночному блокуванні, самостраховці або передача після блокування, визначені способи прийому подач або нападаючих ударів.

Блокування – це самий ефективний спосіб захисту. Одиночний блок в основному застосовують:

- при складних і швидкісних тактичних комбінаціях, коли в атаці три нападаючих суперника;
- при нападі противника з першої передачі і з відкидання;
- при зустрічних несподіваних ударах. Розглянемо два способи постановки одиночного блоку – зонний і рухливий, (що ловить). При зонному блоці гравець закриває тільки один напрямок удару – зону майданчика. При рухливому блоці він кожний раз прагне закрити дійсний напрямок нападаючого удару, визначаючи його по передачах і діях нападаючого. Своєчасність стрибка визначає якість блоку. При ударах із середніх і високих передач блокуючий стрибає після стрибка нападаючого, щоб закрити напрямок удару. Фактично він робить це у мить замаху або при руху руки нападаючого на удар, так як блокуючий вже готовий до стрибка. При ударах з низьких, вертикальних і прострілених передач блокуючий повинен стрибати разом з нападаючим. При ударах з далеких від сітки передачах або при бокових ударах стрибок виконують дещо пізніше, чим звичайно.

Стрибок при блокуванні не завжди треба виконувати у повну силу. Це залежить від:

- зросту блокуючого і стрибка нападаючого;
- висоти і віддалення передачі від сітки;
- висоти удару відносно сітки;
- напрямів ударів нападаючого, (які удари він частіше застосовує – прямі або з переводом);
- зросту і висоти стрибка особисто гравця, що блокує. Іноді при блокуванні виникає потреба зробити два стрибка підряд. Наприклад, якщо противник грає з перших передач і відкидання. У цьому випадку блокуючий один раз стрибає одразу на удар, а другий – на удар з відкидання. Головне при постановці блоку – уважне спостереження за нападаючим. У стрибку гравець

повинен стежити за діями нападаючого противника, тоді блок буде більш результативним. Для блокування руки над сіткою треба виносити в останню мить, майже перед нападаючим ударом. Передчасний винос рук розкриває нападаючому замисел блокуючого і тим самим поліпшує йому дії в нападі.

Напрямок виносу рук і положення кистей залежить від дальності м'яча від сітки. При нападаючих ударах з близьких від сітки передач треба активніше переносити руки через сітку до м'яча, роблячи як би зустрічний удар кистями. При ударах з відносно далеких передач (приблизно 1-1,5 м) руки необхідно максимально витягувати вгору біля самої сітки. Постановка рук (і особливо кистей) блокуючого залежить від напрямку удару. При ударах по ходу руки ставлять проти м'яча; долоні розташовують майже в одній площині. При блокуванні косих ударів із зон 4 і 2 руки виносять лівіше (правіше) і ліву (праву) долоню розгортають назустріч м'ячу. При блокуванні ударів з переводом із зони 4 вліво у зони 1-2 - блокуючий виносить руки праворуч від м'яча, ліву долоню ставить проти м'яча, а праву дещо розвертає назустріч м'ячу. Залежно від якості прийому подачі командою противника блокуючий визначає най вірогіднішу зону, звідки буде проведений нападаючий удар. Важливо уміти по діях нападаючого гравця передбачити зону завершального удару. Таким чином, тактична майстерність того, хто блокує полягає в умінні передбачити зону і напрям нападаючого удару і діяти залежно від обстановки, що склалася, а також враховуючи індивідуальні особливості нападаючого, свої можливості і можливості захисників своєї команди. Блокування нападаючих ударів при системі гри через гравця, що виходить, має значну складність. При цій системі нападу атакуючі гравці (один або два) виконують відволікаючі дії (розгін і стрибок) з метою проведення удару без блоку третім гравцем. Блокування нападаючих ударів при системі гри з першої передачі також має значну складність і вимагає від гравців уміння поєднувати індивідуальне блокування з груповим. У різних ігрових ситуаціях, враховуючи дії конкретного супротивника, удар з першої передачі можна рекомендувати блокувати індивідуальним або груповим

блоком. Індивідуальний блок на удар з першої передачі варто застосовувати в наступних випадках:

- коли перша передача направлена для удару неточно і нападаючий гравець не може завдати сильного удару;
- коли нападаючий гравець, якому призначена перша передача, менш небезпечний, ніж його партнери. До індивідуальних тактичних дій у захисті відноситься і самострахування після постановки блоку. Коли м'яч від блоку виявляється на стороні того, хто блокує на відстані витягнутої руки, він вдається до самострахування (або перехоплення обманного удару), так і після нього при відскоку м'яча після удару, як від своїх, так і від рук партнера. При перельоті м'яча після блокування на свою сторону гравець, який блокує ще у безпорному положенні повертає голову у сторону своєї половини майданчика і контролює м'яч. У випадку необхідності при приземленні після блоку гравець включається в страховку або приймає м'яч.

Таким чином, функції гравців, що блокують складаються не тільки у виконанні блокування, але і в самострахуванні, як в опорному, так і в безпорному положенні. До тактичних дій гравця при прийомі подач або нападаючих ударів відносяться вибір способу прийому м'яча, визначення зони, напрям прийому м'яча у зв'язку з наступними діями команди і точне доведення м'яча на передню лінію в зону зв'язуючого гравця.

**Групові тактичні дії** – це взаємодії декількох гравців в окремих моментах гри: при прийомі подач і атакуючих ударів, блокування суперника і страхування свого гравця, який виконує атакуючий удар. Основу групових тактичних дій біля сітки складають груповий (переважно подвійний) блок.

Потрійний блок застосовується не часто. Гравці які ставлять блок, розподіляються на середнього і крайніх. При цьому основу роль в організації подвійного блоку відіграє волейболіст, який протидіє основному напрямку атаки. Тому, коли вдається встановити, що переважний напрямок атак

суперника - по діагоналі, то в середині сітки повинен знаходитись гравець, який може добре ставити блок. При потрібному блоці, а він частіше всього застосовується в середині сітки, крайні гравці прилаштовуються до середнього. Успіх групового блоку цілком залежить від злагодженості дій гравців. Наводимо найбільш важливі положення організації подвійного блоку:

- при блокуванні ударів у хід з високих передач руки гравців, які ставлять блок, доторкуються одна з другою;

- при блокуванні ударів з переводом ліворуч в зоні 4 середній гравець розташовується ліворуч м'яча, виставляючи руки під кутом до сітки, крайній гравець розташовується проти м'яча і наближає руки до середнього;

- при блокуванні ударів з переводом ліворуч крайній гравець повинен розвернути праву долоню назустріч м'ячу, а ліву - проти м'яча, середній гравець наближає руки впритул до крайнього. Блок уступом . Один із блокуючих (середній або крайній) знаходиться біля сітки, другий (або другі) розташовуються трохи далі від сітки, приблизно на відстані 1 м від неї. Робиться це для того, щоб він не заважав першому у випадку переміститися вздовж сітки і, прийняти відповідні дії проти нападаючого першого темпу. У свою чергу, це дає можливість другому блокуючому краще вибрати позицію для протидії нападаючого противника другого темпу і взагалі нейтралізувати складні тактичні комбінації нападу суперника при груповому блокуванні. **Групові дії** при прийомі нападаючих ударів Дії ці зводяться до таких взаємодій;

- захисників між собою;

- захисників із страхуючими;

- захисників з блокуючими;

- страхуючих з блокуючими;

- страхуючих між собою при подвійній (змішаної) страховці. При виборі місця для прийому нападаючих ударів захисники керуються правилами, що визначають основну і додаткову зони дій: відповідай за свою зону і готуйся допомогти партнеру. Взаємодія захисників між собою і визначається основними напрямками ударів, тому накреслюють передбачувані варіанти дій. Причому зони гри можуть бути розподілені нерівномірно, залежно від майстерності оволодіння захисними діями. Не виключена можливість зміни зон дій захисників, тобто спеціалізація в захисних діях у певній зоні. Обов'язки між захисниками можуть бути розподілені по різному: один з них відповідає за середину майданчика,

другий - за бічну лінію; один більше за прийом ударів спереду, другий - біля лицьової лінії і т.інше. У ході гри гравці можуть мінятися зонами. Взаємодії захисників із страхуючими проявляються в узгодженості дій у відповідності з загальними правилами і конкретною обстановкою. Крім того, вони залежать від:

- розташування страхуючого гравця і зони його дій;
- кількості страхуючих;
- розташування захисників;
- можливих переміщень гравця, що страхує;
- домовленості між захисниками і гравцем, що страхує. Взаємодія захисників з гравцями, що страхують повинна бути точним. Втрати м'яча можливі, якщо гравець, що страхує несвоєчасно займає вихідну або заключну позицію, заважає своїми переміщеннями захисникам, пропускає свої м'ячі або бере чужі. Взаємодія захисників з блокуючими в більшості визначає результативність гри у захисті. Домовленість між захисниками і блокуючими може бути різною. Припустимо, блокуючі можуть закривати сильний удар по бічній лінії, середину майданчика або тільки сильний косий удар і т.інше. Відповідно до цього захисник трохи збільшує зону своїх дій. Взаємодія при

страховці блокуючих визначається зоною постановки блоку і розташування страхуючих. Їх вихідні позиції залежать від конкретних правил взаємодій, що визначаються прийнятою системою гри у захисті. Зона дій гравців, що страхують залежить також від їх кількості. Страховка гравців, що приймають подачу Тут можливі два варіанти взаємодії:

1. Гравець слабший інших і не так упевнено володіє прийомом подач, як інші. Треба страхувати його прикриваючи на прийомі. У такому разі партнери повинні до межі звужити зону його дій. Це особливо важливо, коли гравець знаходиться на передній лінії і йому належить грати в нападі.

2. При страховці на прийомі подач кожний гравець повинен бути готовий прийняти несподівано направлений м'яч, що невдало прийнятий, несподівано відскочивши убік або, що опускається поряд з ним. При страховці гравців, що приймають нападаючий удар, найближчі гравці повинні бути готові до прийому м'яча. Наприклад. якщо м'яч, прийнятий захисником зони 5, йде за межі майданчика біля зони I, гравець цієї зони повинен швидко переміститися і направити м'яч у поле. Одночасно з гравцем зони 1 перемішаються в тому ж напрямі гравці зон 6 і 2. щоб підстрахувати свого партнера і третім ударом перебити м'яч на сторону супротивника. Страховка нападаючих Розглянемо принципові положення, в яких визначаються найближчі страхуючі і дії решти гравців. Конкретні дії залежать від розташування гравця зони 6.

### **3. Рухливі ігри для навчання та удосконалення технічних прийомів.**

Приклали проведення рухливих ігор для вдосконалення технічної підготовленості волейболіста.

**З наземною мішенню.** На кожній стороні волейбольної площадки у лінії нападу креслять по 2 кола діаметром 1,5 м. Дві команди розташовуються з різних сторін від сітки. У гравців однієї команди в правій або лівій руці тенісний м'яч.



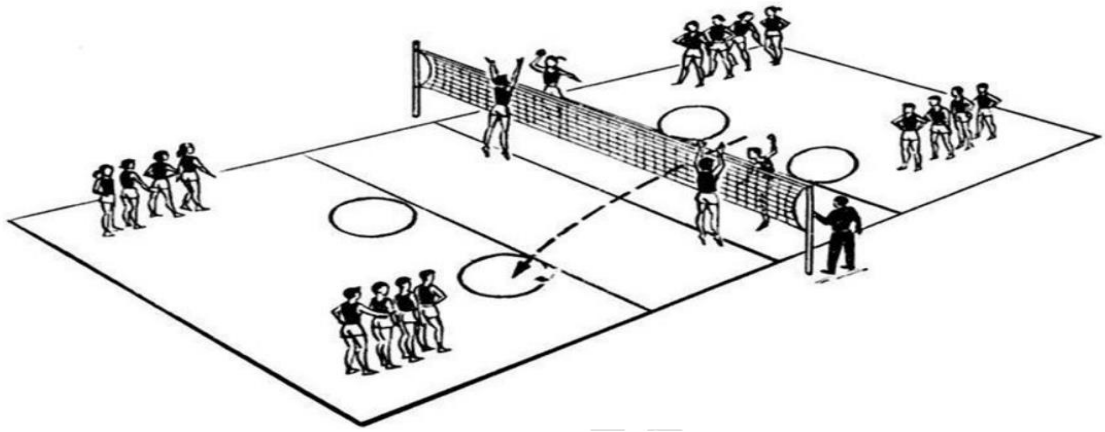
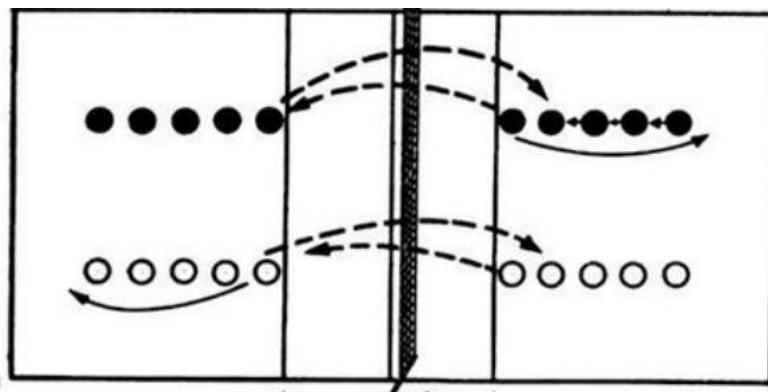


Рис. 3.1 Схема розташування гравців у грі «**З наземною мішенню**».

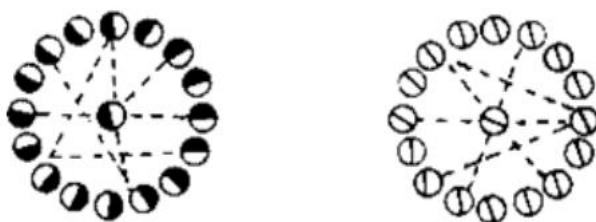
За сигналом два гравці від кожної команди одночасно спрямовуються до сітки. Гравець з м'ячем стрибає якомога вище і акцентованим рухом кисті посилає м'яч в одне з кіл на боці супротивника. Гравець за сіткою, ставлячи блок, намагається перешкодити йому. За потрапляння в будь-яке коло нападник отримує 2 очки, а якщо він обійшов блок, але промахнувся, (м'яч приземлився в межах майданчика) – 1 очко.

**Зустрічне волейбольне пасування.** Гравці діляться на дві команди і шикуються в колону по одному, розділившись, в свою чергу, навпіл, розміщуються на двох сторонах майданчика. У попереду стоячих гравців однієї половини команд по волейбольному м'ячу. За сигналом гравці з м'ячем підкидають і відбивають його розташованим попереду гравцям в другій половині своєї команди так, щоб він пролетів над сіткою, самі стають в кінець своєї колони. Гравці, які стоять попереду другої половини колони, відбивають м'яч назад над сіткою в першу половину своєї колони і відходять в кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м'яч щоразу новий гравець, що стоїть попереду. Гра закінчується, коли всі гравці відіб'ють м'яч через сітку і м'яч опиниться знову в руках починаючого. Можна провести гру 2-3 рази поспіль (за домовленістю). Виграє команда, що зуміла виконати завдання швидше і правильніше.



**Рис. 3.2.** Схема розташування гравців у грі «Зустрічне волейбольне пасування».

**М'яч у повітрі.** Команди розташовуються в колах, ведучий – у центрі. Підкинувши м'яч, він відбиває його будь-якому гравцеві, що стоїть у колі. Той відбиває м'яч долонями або пальцями кому-небудь із гравців або ведучому, який у свою чергу передає м'яч далі. Завдання гравців – не дати м'ячу торкнутися підлоги, як можна довше протримати його в повітрі. Перемагає команда, яка довше утримувала м'яч і зробила менше замін ведучих. Правила: Як тільки м'яч торкнувся підлоги, ведучого замінює гравець, який зробив помилку, а ведучий стає на його місце. Не можна торкатися м'яча більше одного разу. Дозволяється відбивати м'яч головою і плечем так само як і кистю руки.



**Рис 3.3.** Схема розташування гравців у грі «М'яч у повітрі».

**М'яч з чотирьох сторін.** Для гри необхідно відзначити коло діаметром 2 м і від нього на відстані 3- 4 м контрольні лінії. Гравці утворюють 4 команди. По одному гравцю від кожної команди з м'ячем у руках стоять у колі навпроти шеренги своїх гравців. За сигналом викладача вони передають або пасують

м'яч першому гравцю своєї команди. Отримавши м'яч назад, передають його наступному гравцеві і т. д. Останній гравець, отримавши м'яч, біжить з ним у коло, а що стоїть в колі стає першим у колоні. Гра триває до тих пір, поки гравець, який першим стояв у колі, знову не опиниться в ньому. Виграє команда, гравці якої швидше побували в колі.

Правила: - Передавати м'яч лише встановленим способом. - Не можна створювати перешкод супернику.

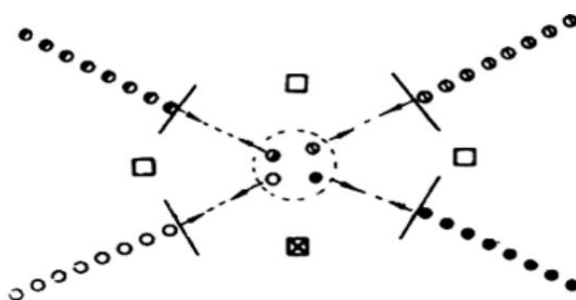


Рис. 3.4. Схема розташування гравців у грі «М'яч з чотирьох сторін»

**Естафета через сітку.** Кожна команда шикуюється у дві колони, які розташовуються обличчям один до одного на різних сторонах майданчика. Перші гравці знаходяться на лінії передачі. За сигналом викладача гравці передають м'яч двома руками зверху через сітку, а самі втікають в кінець своєї колони.

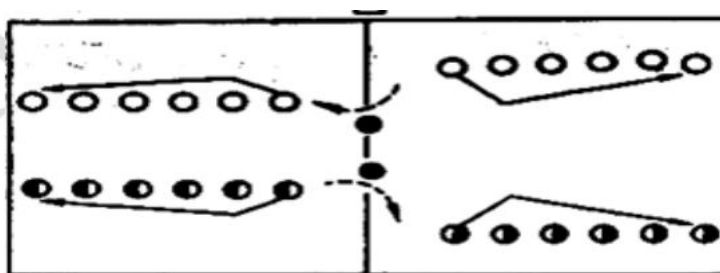


Рис. 3.5. Схема розташування гравців під час проведення «Естафети через сітку».

Те ж виконують на протилежній стороні. Команда, яка допустила помилку, повторює передачу. Перемагає команда, яка раніше закінчила естафету.

**Хто сильніше і швидше.** Гравці команд розташовуються в шеренгах на лицьовій лінії волейбольного майданчика. Бічна лінія майданчика розділена на відрізки 0,5 м. Викладач викликає по одному гравцю з кожної команди, вони входять до кола. За сигналом викладача підкидають м'яч, як можна сильніше вдаряють кистю його об підлогу і відразу ж біжать уздовж бічної лінії. Скільки відрізків встигає пробігти гравець, поки м'яч знаходиться в повітрі, стільки нараховується йому очок. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

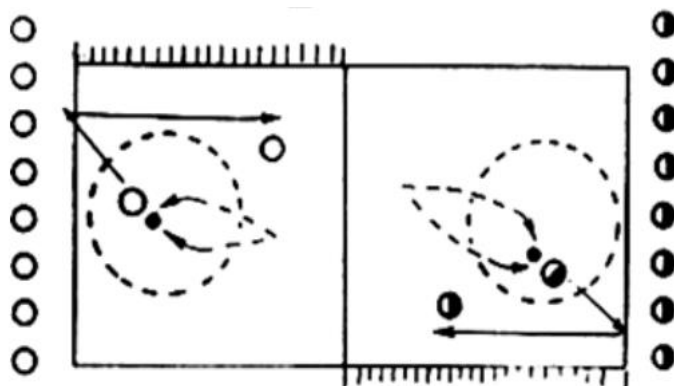


Рис. 3.8. Схема розташування гравців під час проведення гри «Хто сильніше і швидше».

Дякую за увагу!

### Завдання для самостійної роботи

1. Що означає термін технічна підготовка спортсмена?
2. Розвиток яких спеціальних рухових якостей є важливими для волейболіста?
3. Які ви знаєте підвідні фізичні вправи для удосконалення техніки передачі м'яча?
4. Які ви знаєте підвідні фізичні вправи для удосконалення техніки подачі м'яча?
5. Які ви знаєте підвідні фізичні вправи для удосконалення техніки атакуючого удару?
6. Які ви знаєте підвідні фізичні вправи для удосконалення техніки блокування м'яча?
7. Надайте визначенню терміну «Тактика гри»

8. Наведіть приклади групових тактичних дій
9. Які методичні поради ви можете надати для виконання атакуючого удару?
10. Які методичні поради ви можете надати для виконання блоку?
11. Які рухливі ігри для удосконалення технічної підготовки ви знаєте?

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 7 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

# **ПРАВИЛА ГРИ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ У ГАНДБОЛІ**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## **Зміст**

1. Історія виникнення гандболу.
2. Правила гри.
3. Класифікація технічних прийомів гри.
3. Методика навчання основним технічним прийомам у гандболі.
4. Методика навчання техніки гри воротаря в гандболі.

## **Література**

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу. Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця. 2011. 154 с.
2. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. Посібник. Краматорськ. ДДМА. 2016. 75 с.
3. Косік М. С. Гандбол. Методика навчання. Навчально методичний посібник. Київ. Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. 160 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. Київ: КНТ, 2018. 616 с.

5. Кушнірюк С. Г., Осіпов В. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол. Посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. БДПУ. Бердянськ, 2013. 290 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Правила гри у гандбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:<https://handball.net.ua/abton/uploads/news/.pdf>
8. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол). Навчальний посібник для факультетів фізичного виховання і спортивних вищих навчальних закладів. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». 2015. 232 с.
9. Тищенко В. О. Гандбол. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя. 2014. 232 с.
10. Фролова Л. С. Методика навчання гандболу. Навч.-мет. посібник. Черкаси, 2014. 121 с.

## **1. Історія виникнення гандболу.**

Гандбол, у нинішньому його вигляді, придумали данські футболісти на рубежі XIX і XX століть - як заміну футболу, для гри в зимовий час. У гандбол грають руками, а кожна команда складається всього лише з 6 гравців і воротаря. Корені гандболу йдуть у глибоку стародавність: згадування про «прабатьків» цього виду спорту - стародавніх іграх з м'ячем руками - знаходимо ще в «Одіссей» Гомера й у працях давньоримського лікаря К.Галенуса. Датою зародження спортивної гри з м'ячем, зареєстрованої в міжнародній спортивній класифікації за назвою «гандбол» (ручний м'яч), прийнято вважати 1898 р, коли викладач фізичного виховання реального



училища датського міста Ордруп Хольгер Нільсен ввів в уроки фізичної культури жіночих груп гру з м'ячем, названу «хаандболд» («хаанд» - рука і «болд» - м'яч), у якій на невеликому полі змагалися команди з 7 чоловік, передаючи м'яч один одному і прагнучи закинути його у ворота. Дослідження, проведені в останні роки, дають підставу віднести дату зародження гандболу до більш раннього періоду. У 1890 р. у Чехії одержує поширення народний варіант гри з м'ячем, названий «хазена» (кидати, кидати). Гра зводилася до нерегламентованого перекидання і лову м'яча в змішаних групах без єдиноборства. У 1917 р. берлінець Макс Хейзер із двох ігор склав нову гру для жінок за назвою «ручний м'яч». Ніхто не уявляв собі, що ця гра знайде таке поширення в усьому світі. У 1918 р. на міжнародній спортивній карті чітко позначилося два протилежні течії гри: чеська хазена (на сході) і німецький гандбол (на півночі і заході). Вже в 1920 р. у Берліні відбулися перші ігри на Кубок і першість Німеччини по ручному м'ячу. А в 1923 р. ввели нові правила змагань. Зменшення розмірів м'яча, уведення правила «трьох секунд» і «трьох кроків» значно сприяло підвищенню техніки гри. У 1925 р. відбулася перша міжнародна зустріч Німеччини з командою Австрії. Німеччина програла з рахунком 5:6.

У 1928 р. в Амстердамі була створена Міжнародна аматорська федерація гандболу (ІАГФ), що діяла до 1944 р. У її актив входило 11 країн, що активно розвивали гандбол. У 1936 р. гандбол був уперше включений в олімпійську програму XI Олімпіади в Берліні. Олімпійським переможцем стала команда Німеччини.

Новий підйом у розвитку гандболу почався зі створення в 1946р. нової міжнародної федерації гандболу - ІГФ. ІГФ затвердила програму дій, спрямовану на відродження світового гандболу, намітила проведення чемпіонатів світу з гандболу 11х11 за участю чоловічих і жіночих команд. У 1949р. у Будапешті на жіночому чемпіонаті світу найсильнішої виявилася команда Угорщини. Надалі першості світу проводилися раз у чотири роки.

На XXVI Олімпіаді в Атланті-96 Хорватія вперше в історії Олімпійських ігор виступила під своїм прапором і завоювала олімпійські медалі. Олімпійські медалі й у жіночої команди Данії. З моменту включення гандболу в програму Олімпійських ігор його популярність у світі різко зростає. Великі зміни приносять зміни в правила гри, що встановлює Міжнародна Федерація. Нарешті-те в Атланті введена перерва в грі. Після першої напівгодини команди зупиняться на хвилинну перерву, тоді як раніш вони просто мінялися воротами. Гравці закидають м'яч, що ледве менше футбольного, у ворота висотою 2 м і шириною 3 метри. У жіночому гандболі м'яч трохи менше.

**Розвиток гандболу в Україні.** Виникнення гандболу в Україні належить до початку XX століття. Вперше цей вид спорту в країні з'явився в Харкові в 1909 році. Родоначальником українського гандболу стала чеська гра «хозена терцова», яка культивувалась у товаристві «Сокіл» як гімнастична гра. Визначальна роль у розвитку гандболу в дореволюційній Росії належить докторові Е.Ф.Мали, який до 1914 році завершив роботу щодо створення високо-рухливої та ефективною гри з м'ячем і розробив перші в нашій країні офіційні правила українського гандболу. Відповідно до правил гра велась командою з 7 гравців на майданчику 45x25м, яка поділена на три зони: захисту, центральну та напад. Площа воротаря обмежувалась лінією кидків у ворота з 4 м, яка становила прямокутник 4x8 м. Кидки м'яча виконувались у ворота завширшки 200 см і заввишки 225 см. Гра тривала два тайми по 30 хвилин. Основні елементи українського гандболу ввійшли найважливішою складовою в міжнародні правила гри, які були розроблені через 20 років після видання правил Е.Ф. Мали. Український гандбол з'явився першим у світі закінченим варіантом гри спортивною спрямованістю. У Харкові за пропозицією доктора Е. Ф. Мали ручний м'яч був введений у програму гімназії. 1910 р. у Харкові відбулась перша офіційна гра спортивних гандбольних команд. 1914 р. гандбол в Україні швидко набуває популярності

в Харкові, Києві, Маріуполі, Одесі, Катеринославі та в інших містах. У 1918 – у Харкові вперше була створена «гандбольна ліга», до складу якої увійшло до 40 організацій. 1923 р. в Харкові була створена перша гандбольна секція, а в 1924 році відбулись перші змагання в них взяли участь 22 команди переможцями стали гандболісти Харківського паровозобудівного заводу. У 1925 р. були проведені перевибори Харківської гандбольної ліги, яка знову отримала назву секції. На засіданні цієї секції були затверджені правила гандболу 7×7, які в основному зберегли теперішні риси правил. Ця секція стала всеукраїнським керівним органом, яка здійснювала за завданням Ради фізичної культури України подальший розвиток гандболу в країні. Водночас відбулося велике турне по Україні збірної чоловічої команди Харкова і збірної вищих навчальних закладів столиці України. Збірна чоловіча команда з гандболу побувала в містах: Одесі, Запоріжжі, Дніпропетровську, Кременчуку, після чого став розвиватися гандбол. У 1928 р. команда України виступала в першій Всесоюзній спартакіаді, але, на жаль, невдалий виступ збірної з гандболу зумовив втрату популярності цього виду спорту на багато років. У зв'язку з кризою українського гандболу в м. Харків та в інших містах скоротилась кількість команд. Почалися довготривалі перерви в Чемпіонатах республіки. У довоєнні роки з 1936 до 1939 рр. було відновлено престиж чоловічої команди з міста Харків, яка стала Чемпіоном України, а в 1940 році харків'яни поступилися цим званням гандбольній команді з міста Запоріжжя. Активне відродження гандболу почалося з 1946 року за ініціативи Є.І. Івахіна – відомого гандболіста у довоєнні роки. Під його керівництвом була створена київська, а пізніша і українська, школа гандболу. У 60 - 70 рр. м. Київ став центром жіночого гандболу. Розквіт київського «Спартака» – однією з найкращих команд в історії радянського гандболу, сприяє появленню в Україні цілого ряду нових колективів. 1959 р. Федерація гандболу України увійшла до складу Всесоюзної федерації гандболу. 1959р. у Харкові відзначалось 50-річчя розвитку гандболу. На честь цієї події відбувся перший всесоюзний турнір міст з гандболу 7×7. З 1959 – 1962 рр.

всесоюзні змагання проводились за двома системами гри у гандбол: улітку - 11×11, а взимку - 7×7. З 1971 року почалися великі перемоги українських гандболісток, так на V Спартакіаді народів СРСР у Москві збірна жіноча команда України стає переможцем. 1972 р. – «Спартак» Київ став володарем Кубка Європейських Чемпіонів. 1976 р. XXI Олімпійські ігри – вперше відбулися змагання жіночих гандбольних команд. Основу збірної СРСР становили спортсменки київського клубу «Спартак» на чолі з тренером І.Є. Турчином. Перемога жіночої збірної з гандболу принесла спортсменкам звання Олімпійських чемпіонок. Ось хто з українських спортсменок отримав золоті медалі на олімпіаді: Бобрусь Людмила, Захарова Галина, Глущенко Тетяна, Карлова Лариса, Літошенко Марія, Лобова Ніна, Панчук Людмила, Макарець Тетяна, Турчина Зінаїда, Шерстюк Наталія. 1977 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ. 1979 р. – Спартакіада народів СРСР. Чемпіони – збірна команда України. 1980 р. – XXII Олімпійські ігри в Москві. Збірна жіноча команда СРСР, яка була створена на базі «Спартака», Київ, – стали чемпіонами XXII Олімпійських ігор. 1987 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ. Найбільшого успіху серед клубних команд України досягла команда «Спартак», Київ. Багаторазовий чемпіон СРСР, 14 разів була володарем Кубка Європейських чемпіонів. З розпадом СРСР, коли Україна стала незалежною державою, розпочався новий етап розвитку українського гандболу. Так, у 1992 році стали проводитись національні чемпіонати України серед чоловічих і жіночих команд. Федерація гандболу України є повноправним членом Міжнародної федерації гандболу – ІГФ, збірні команди України беруть участь у чемпіонатах Європи і світу. Так, жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх 2004 року, на якій успішно виступила і завоювала бронзові нагороди. Провідні українські клуби постійно беруть участь у євро-кубкових змаганнях, таких, як: «Ліга чемпіонів», «Кубок ЄГФ», «Кубок кубків», «Геллендикап» тощо. За період існування незалежної України великого успіху досягли такі клубні команди, як «Шахтар»

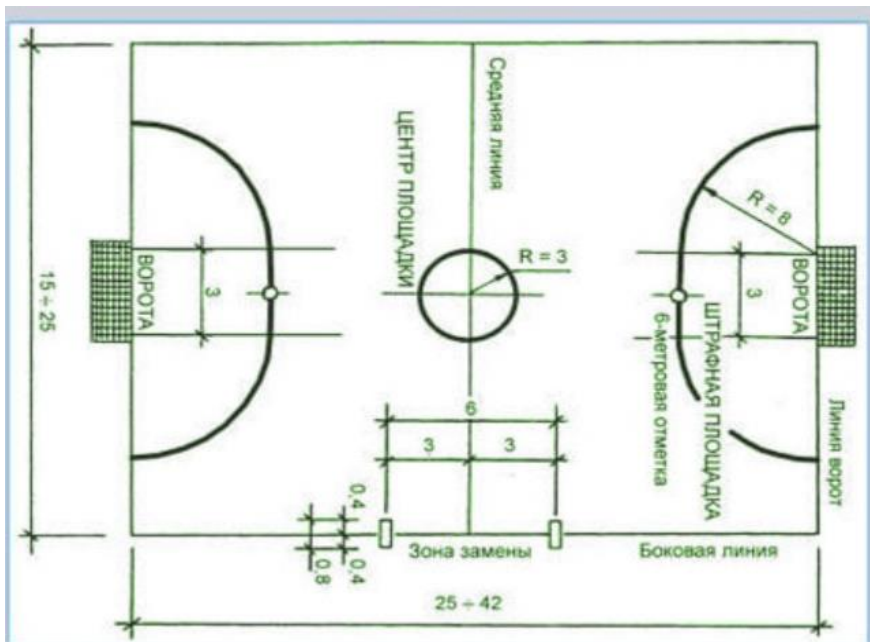
(Донецьк) та «ЗТР» (Запоріжжя), які доходили до однієї четвертої Кубка Європейських чемпіонів. Ці дві команди в основному ставали чемпіонами країни. Серед жіночих клубних команд варто відзначити «Мотор» (Запоріжжя) та «Спартак» (Київ), які мають певні досягнення в Єврокубках, а також ставали переможцями чемпіонату України.

Що стосується національної збірної, то жіноча команда ставала переможцем відбіркового турніру до чемпіонатів Європи та світу. Жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх в 2004 році (м. Афіни, Греція), на яких успішно виступила і завоювала бронзові нагороди. Національна чоловіча збірна не так вдало виступала на міжнародній арені. Тільки у 2000 році вона одержала право виступати у фінальній частині чемпіонату світу. Значний внесок у розвиток українського гандболу в країні внесли заслужені тренери СРСР, Є. Івахін, С. Полянський. Але варто окремо сказати про відомого українського спеціаліста, заслуженого тренера СРСР і України Ігоря Євдокимовича Турчина. Під його керівництвом жіноча збірна неодноразово ставала Олімпійськими чемпіонами та чемпіонами світу. Команда «Спартак», (Київ) на чолі з тренером І.Є.Турчином 14 разів ставали володарем Кубка Європейських чемпіонів. Більше 20 разів чемпіоном радянського союзу. На жаль, І.Є. Турчин рано пішов з життя. Федерація гандболу України та керівництво команди «Спартак» (Київ) в останні роки вшановують пам'ять І. Є. Турчина. У його честь проводиться міжнародний турнір між збірними жіночими командами. Участь у ньому беруть відомі у світі збірні таких країн: Росія, Україна, Білорусія, Македонія, Польща та ін. Протягом багатьох років національну збірну з гандболу (жінки) очолював досвідчений наставник Леонід Ратнер (багаторічний керманіч одного із найкращих клубів СРСР – запорізького ЗТР, під керівництвом якого молодіжна збірна СРСР 5 разів виборювала звання чемпіонок світу). Під його керівництвом національна збірна з гандболу (жінки) виборола бронзові медалі на XXVIII олімпійських іграх м. Афіни (Греція), 2004 рік. Склад

сучасної жіночої збірної України з гандболу: Підпалова Анастасія («Олтхім», Румунія), Ніколаєнко Ольга («HNKCFE», Угорщина), Вергелюк-Стрілець Марина («Меркатор», Словенія), Снопова Юлія («Гавр», Франція), Лаюк Ольга («НВ 95», Франція), Шимкуте Регіна («Ростов-Дон», Росія), Пархоменко Наталія («Спарта», Україна) та інші. На сьогодні гандбол заслужено іменується атлетичною грою, однаково популярною в чоловіків і жінок. Негативно позначається на грі українських команд великий відтік гравців у закордонні клуби. Федерація гандболу не може його зупинити. На сьогоднішні в закордонних клубах виступає багато сильних українських гандболістів, особливо гандболісток, і продовжують від'їжджати все нові і нові спортсмени. Тому в командах на чемпіонатах країни багато молодих, ще не підготовлених гравців. Це, звичайно, знижує видовищність гри, негативно впливає на відвідуваність змагань і популяризацію гандболу в нашій країні. Незважаючи на деякий спад успіхів гандболістів на міжнародному рівні, жіноча команда України з гандболу на Олімпійських іграх (Афіни, 2004 рік) завоювала бронзові нагороди.

## **2. Правила гри.**

Гандбол вважається одним з найбільш видовищних ігрових видів спорту. Його батьківщиною є Данія. Гра зародилася на рубежі 19-20 століть. Першими гандболістами стали данські футболісти, які в зимовий час займалися в залі і кидали м'яч руками. До 20-років минулого століття було розроблено перші правила гандболу. На сьогоднішній день офіційні правила гри складаються із 18 пунктів.



**Рис. 2.1** Ігрове поле

Гандбольний м'яч проходить на майданчику прямокутної форми 40 х 20 м. Розмір воріт 316 х 208 см.

Розмітка майданчика:

Загальні межі майданчика;

Центральна лінія;

Воротарська площа (6-метрова);

Лінія вільних кидків (9-метрова, пунктирна);

7-метрова лінія (смуга довжиною 1 м нанесена безпосередньо перед воротами);

Лінія обмеження воротаря (смуга довжиною 15 см);

Лінія для проведення замін.

Гандбольні правила встановлюють тривалість матчу в два тайми по 30 хв. Перерва між ними становить 10 хв, для гравців старше 16 років.

Для гравців 12-16 років гра триває 2 х 25 хв.

Для 8-12 років 2х 20 хв.

У випадку нічиєї для визначення переможця використовують два додаткових екстра тайми по 5 хв.

Тренерам надається можливість взяти тайм-аут.

Гра призупиняється у випадках:

Покарання гравця;

Порушення правила заміни;

Призначення семиметрового;

Сигналу секундометриста, технічного делегату;

Порушення правило заміни гравця.

Голкіпер діє в шестиметровій площі без будь-яких обмежень для польових гравців. У гандболі забороняється покидати площу воріт воротареві, володіючи м'ячем.

Площа воріт позначається 6-ти метровою лінією. Крім воротаря нікому не дозволено перебувати у площі воріт. Існують випадки: атакуючий гравець, який знаходиться у повітрі при нанесенні кидка.

Гандболіст перед виконанням будь-якої ігрової дії (кидок, передача) може утримувати м'яч не більше трьох секунд і зробити максимум три кроки.

Щоб команди не проявляли пасивність, за правилами гри заборонено утримувати м'яч без спроб атакувати ворота.

Гандбол – контактний вид спорту. Тому правила обумовлюють допустимі межі боротьби. Гравцям заборонено вибивати м'яч з рук суперника, блокувати або відштовхувати його.

М'яч вважається зарахованим, якщо його окружність повністю перетинає лінію воріт.

При цьому атакуюча команда не повинна порушувати правила.

Зустріч розпочинається з початкового кидка у будь-якому напрямку. На його виконання у гравця є три секунди. Команда, яка виконує кидок, визначається жеребом. Наступний початковий кидок виконується після голу.

У випадку, коли мяч іде за межі майданчика, гравець отримує право по свистку судді за три секунди ввести його в гру із-за бокової лінії.

Кидок воротаря виконується, у випадку, якщо голкіпер заволодів м'ячем, снаряд перетнув зовнішню лінію воріт.

Ігровий елемент виконується, якщо голкіпер заволодів м'ячем, снаряд перетнув зовнішню лінію воріт. М'яч повинен вийти за площу воріт.

Вільний кидок виконується у випадку коли одна з команд порушує правила, володіння м'ячем передається супернику.

Семиметровий кидок. Гандбольний пенальті може бути призначений в трьох випадках;



1. Порушення правил позбавило команду явного голу
2. Суддівський свисток перервав гольову ситуацію
3. Втручання сторонніх осіб, перериваючих гольову атаку.

Загальні рекомендації щодо виконання кидка.

Будь-які кидки, окрім воротарського виконуються по суддівському свистку. Як тільки м'яч вилітає з руки, кидок вважається виконаним.

Покарання. У гандболі застосовуються наступні види санкцій до гравців:

Видалення на дві хвилини, за грубе порушення може бути показана жовта карта, дискваліфікація з показом червоної картки, виключення з гри. Санкції можуть застосовуватися не тільки до гравців на майданчику, а й усім учасникам гри (тренери, офіційні особи).

За дотриманням правил під час гри стежать два судді з рівними правами. Їх форма найчастіше має чорний колір. Допомагають суддівській бригаді. Беруть участь в нарадах щодо спірних моментів.

### **3. Класифікація і методика навчання основним технічних прийомів гри.**

Класифікація прийомів техніки гри в нападі та захисті.

Для послідовного вивчення і аналізу прийомів техніки гри у гандбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів по розділам, групам на підставі визначених схожих ознак. Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, які необхідні гандболісту для успішної участі в грі. Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на два великих розділи: техніку польового гравця та техніку воротаря. За напрямком дій техніка поділяється на техніку в захисті і техніку в нападі. До техніки нападу належать переміщення, ловлення м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки у ворота. До техніки захисту – переміщення, перехоплення, блокування кидків, гравців; вибивання м'яча. Усі ігрові прийоми пов'язані один з одним, і часто один ігровий прийом у захисті стає початком атакуючих дій.

Класифікація техніки нападу

**Техніка нападу:** Переміщення; Володіння м'ячем; Біг; Зупинка; Стрибок; Ловля; Передача; Ведення; Кидок; Стійка – це положення гравця з м'ячем або без м'яча в повній готовності до дії. Розрізняють стійки: високу, середню, низьку. Вибір тієї чи іншої стійки визначається ігровою ситуацією.

**Переміщення.** Техніка переміщення гравця на майданчику дозволяє йому правильно вибирати місце як для нападу, так і для захисту, створювати чисельну перевагу на окремих частинах майданчика, зміцнювати захист на небезпечній ділянці, ефективно проводити кидки по воротах і їх блокування. Крім того, від правильної роботи ніг під час передач, кидків, залежить їх сила, точність, а також захисні дії гравців. Техніка переміщення включає в себе ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. Ходьба в грі застосовується рідше, як інші прийоми переміщення і використовується лише для зміни позиції в коротких паузах гри, для зміни темпу руху в поєднанні з бігом, а також для уповільнення темпу гри.

**Біг** – головний спосіб переміщення в ручному м'ячі. З його допомогою гравці переміщуються по майданчику. Біг є складовою частиною багатьох ігрових прийомів. У ручному м'ячі використовуються наступні види бігу: - звичайний біг; - біг спиною вперед; - біг приставними кроками.

**Стрибки** в ручному м'ячі є складовою частиною багатьох ігрових прийомів як у нападі, так і в захисті. Вони використовуються при блокуванні, передачах, кидках, обманних діях. Розрізняють два види стрибків: відштовхування однією і двома ногами. Переважна більшість відштовхування однією ногою застосовується в нападі, в той час як відштовхування двома ногами частіше використовується в захисті.

**Зупинки** – частина техніки переміщення гравців на майданчику як засіб ефективною зміни напрямку руху, швидкості пересування як з м'ячем, так і без нього. Чергування зупинок, прискорення, зміна напрямків руху є ефективним прийомом обігрування.

**Ведення м'яча.** Ведення м'яча – це єдиний спосіб переміщення гравця по майданчику з м'ячем, не обмежений часом і кількістю кроків. Ведення м'яча виконується як лівою, так і правою руками на різних швидкостях і з різною висотою відскоку м'яча від майданчика.

**Ловлення м'яча.** Ловлення м'яча під час гри в гандбол є одним із основних ігрових прийомів, який характеризує технічну підготовку гравця, та одним із основних компонентів гри. Гравець фізично обдарований, який володіє сильними і влучними кидками, не принесе користі команді, якщо в нього недостатня техніка ловлення м'яча. Є два види ловлення м'яча: ловлення м'яча однією рукою і ловлення двома руками. Ловлення м'яча залежить і від того, на якій висоті від майданчика летить м'яч, з якого напрямку і з якою швидкістю; можна відрізнити ловлення м'яча, який котиться по майданчику або відбивається від нього. Найпоширенішим способом і найбільш ефективним є ловлення м'яча двома руками. Ловлення м'яча двома руками можна розділити на три фази: підготовчу, основну, кінцеву. Найчастіше гравець ловить м'яч, який летить на рівні його грудей. У підготовчій фазі гравець витягає руки назустріч м'ячеві, при цьому великі пальці виконують “дно лійки”, яка зроблена долонями рук і пальцями. Великі пальці майже торкаються один одного, гравець одночасно робить крок назустріч м'ячу. В основній фазі в мить торкання м'яча пальцями руки починають згинатися в ліктях, і м'яч щільно ловиться пальцями. У той момент, коли гравець оволодів м'ячем, починається третя фаза. Третя фаза характеризується закінченням ловлення м'яча і підготовкою до наступної дії, зумовленою ігровою ситуацією. Передачі м'яча. Передачі – ігровий прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові. Передачі зігнутою рукою зверху. Передача м'яча зігнутою рукою зверху найбільш поширена в гандболі. Вона може застосовуватися під час передачі м'яча на будь-яку відстань, з будь-якою силою і майже з будь-якого положення, в якому знаходиться гравець. Гравець, який передає м'яч правою рукою, ліву ногу виносить вперед, водночас починаючи виконувати замах руки з м'ячем. Праву руку піднімають

найкоротшим шляхом догори і відводять назад, вагу тіла переносять на праву ногу. З початком передачі плече і передпліччя починають рухатися вперед, водночас починає переноситися вага тіла на передню ногу, закінчується передача рухом кисті руки, яка визначає напрямок лету м'яча. Кидки м'яча по воротах.

**Кидок** – це прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри. Кидок можна виконувати в опорному положенні, в стрибку, в падінні з місця, з розбігу. Залежно від того, в яких умовах виконується кидок, його підготовча фаза включає розбіг, стрибок і замах. Стрибок виконується поштовхом однойменною чи різною з рукою ногами. Замах має декілька видів – назад, вбік, вперед-назад. Застосовується три види розгону м'яча: хльостом, поштовхом і ударом. Спосіб розгону м'яча хльостом полягає в наступному. В результаті замаху рука відведена назад, попереднє розтягування м'язів забезпечує в них попередню напругу. В основній фазі при русі вперед ця напруга збільшує натяг м'язів. Рука являє собою багатоланкову систему: плече, передпліччя, кисть. Рух у плечовому суглобі дозволяє вивести плече вперед так, щоб передпліччя, кисть з м'ячем відставали. Під час зупинки плеча передпліччя і кисть отримують додаткове прискорення по закону збереження кількості руху. Під час кидка хльостом рух не завжди співпадає з напрямком замаху. Наприклад, після замаху вгору-назад гандболіст може відпустити руку і виконати збоку, або замах можна зробити вниз-назад і, не зупиняючи рух руки, м'яч випустити зверху, роблячи круговий замах. Залежно від положення передпліччя і кисті розрізняють кидок зверху, збоку і знизу. Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні. Головним завданням техніки кидка є передача кількості руху з нижніх частин тіла до верхніх, а потім до м'яча. У підготовчій фазі кидка створюються необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча. Для цього при розбігу рухи ніг випереджують рух плечового поясу, положення тулуба при замаху залишається прямим. Щоб виконати підготовчі рухи з амплітудою, кожний спортсмен підбирає собі оптимальну швидкість розбігу.

В основній фазі кидка гандболіст різко послідовно гальмує рух ногами, тулубом, ліктями. Для здійснення цього завдання спортсмен приймає стійке двоопорне положення, переносячи вагу тіла на ногу, що попереду. Коли опорна нога, тулуб і рука з м'ячем перебувають у замахові, він виправляє опорну ногу, нахилає тулуб вперед, змінюючи при цьому розгін м'яча, і випускає його. У заключній фазі, роблячи крок ногою вперед для гальмування руху, гандболіст приймає стійке положення. Кидок однією рукою зверху в стрибку. Кидок у стрибку застосовується в таких випадках, коли необхідно швидко звільнитися від захисника, усунути блокування, кидаючи м'яч над руками, зменшивши відстань від воріт, збільшивши кут кидка відносно воріт. Підготовча фаза кидка в стрибку складається з декількох послідовних елементів: розбіг, мах ногою догори, відштовхування, замах рукою, мах ногою вниз. Види розбігу при кидках в стрибку можуть бути такими ж, як при опорному кидкові. Швидкість руху, яка виникла при розбігові повинна сприяти довшому польоту гандболіста. Чим вищий стрибок угору, тим більше часу на складні підготовчі рухи кидка. Для того, щоб кидок був сильним і влучним, необхідно зберегти вертикальне положення тулуба. Цьому сприяють такі рухи ногами: поставивши ногу, що відштовхується на майданчик, ще до відштовхування гандболіст різко виносить зігнуту в колінному суглобі другу ногу вгору – вперед – в сторону. Далі йдуть відштовхування і замах. Закінчивши замах рукою з м'ячем, гандболіст різко випрямляє махову ногу вниз, і виконавши кидок, виносить вперед для приземлення на неї. Компенсуючий рух махової ноги дозволяє створити той опір, без якого неможливо закінчити сильний кидок у стрибку. Розгін м'яча під час кидка можна виконувати будь-яким способом. Головне – добитися того, щоб основний розгін м'яча припадав на період завершення руху ногами. Кидок в падінні. Часто гравець, який діє в нападі біля шестиметрової лінії, так званий лінійний, володіє м'ячем у тісному контакті з суперником і йому доводиться виконувати кидки падіння в шестиметрову зону. Це вимагає високої технічної підготовки гравця.

Основний спосіб кидка в падінні – хльостом зверху. Кінцева фаза кидка – приземлення. Існує декілька способів приземлення:

1. Приземлення на руки. Кинувши м'яч у потрібному напрямку, гандболіст опускається спочатку на вільну, а потім на руку, яка кидає. Вся вага тіла переноситься на руки. Нестача амортизації руками компенсується ковзанням на груди.

2. Приземлення на ноги і руки з наступним перекочуванням на спину. Після поштовху опорна нога швидко виноситься вперед. Приземлення здійснюється на зовнішню сторону стопи опорної ноги, вільну руку і перекатом через плече руки, яка виконує кидок.

#### **4. Методика навчання техніки гри воротаря в гандболі.**

Техніка воротаря. Як і в багатьох командних ігрових видах спорту, ролі воротаря приділяється велике значення, він є останнім рубежем захисту своїх воріт і часто першим гравцем, який починає атаку своєї команди. Гандбольний воротар повинен мати добру реакцію, бути, як правило, високим на зріст, гнучким, мати хорошу координацію рухів. М'яч у гандболі може летіти з швидкістю понад 100 км/год., тому для успішного захисту воріт, крім швидкості рухів і реакції, не менш важливим є вміння прогнозувати події на майданчику, як у захисті, так і в нападі, а звідси і вимоги до розумової діяльності воротаря. Усю діяльність воротаря можна поділити на:

1. Техніку гри у воротах – під час кидків з далекої і середньої відстані, з лінії воротарського майданчика, з кутів майданчика і штрафних кидків.

2. Взаємодію з польовими гравцями під час захисту воріт.

3. Організацію швидкої контратаки своєї команди після зриву атаки суперника. Добитися позитивних результатів можна тільки шляхом цілеспрямованої роботи з оволодіння ігрових прийомів разом із тактичними діями воротаря, при цьому воротар обов'язково повинен опанувати техніку

ловлення, передач м'яча, кидків у ворота разом і на рівні з польовими гравцями, що в подальшому дозволить йому краще оволодіти власне воротарськими діями з м'ячем. Для підготовки воротаря потрібно не менше 5-6 років наполегливих тренувань. Велике значення приділяється індивідуальній підготовці воротаря на всіх етапах тренувального процесу у всі роки занять. Воратар – половина команди. Цей вислів характеризує місце й значення воротаря в команді і його відповідальність перед колективом. Техніка захисту. Основні завдання гри в захисті є: захист своїх воріт дозволеними засобами, порушення організованого нападу суперника та оволодіння м'ячем. Для вирішення цих завдань захиснику необхідно вміти швидко пересуватись по майданчику несподівано змінюючи темп і напрямок. Захисник повинен вміти блокувати і гравця, і м'яч, що летить.

**Класифікація техніки захисту** Стійка на значно зігнутих ногах використовується в ситуації безпосереднього одноборства з нападником. Для того, щоб мати можливість різко змінювати напрямок свого пересування, реагуючи на рухи суперника, захиснику необхідно збільшити стійкість, понизити центр ваги тіла. Цього можна досягнути завдяки згинанню ніг. Тулуб нахилений вперед, голова спрямована прямо, плечі розслаблені, руки зігнуті в ліктях.

**Переміщення.** Ходьба потрібна захиснику для вибору позиції при опіці нападника. Захисник застосовує ходьбу звичайну та приставним кроком. Ходьба приставними кроками виконується в стійці на зігнутих ногах, стопи розвернуті назовні. Гандболісту часто приходиться застосовувати швидку ходьбу дрібними приставними кроками. Інколи відштовхування ногами відбувається майже одночасно. Таким чином, гандболіст повинен пересуватись лицем вперед, спиною назад по прямій, зигзагом та човникоподібно.

**Стрибки** застосовуються при блокуванні, відборі, перехопленні м'яча. Реагуючи на дії нападника, захисник повинен вміти здійснювати стрибок з

будь-якого вихідного положення. Захисник стрибає, відштовхуючись однією і двома ногами. В техніці захисника набувають особливого значення стрибки вперед і в сторони. Вони використовуються для швидкого подолання відстані між захисником і нападником, коли потрібно провести вибивання і відбір м'яча. Захисник використовує стрибки з місця і з розбігу. Частіше йому приходится застосувати стрибки з місця.

Протидія володінню м'ячем.

**Блокування** – це перешкода на шляху м'яча або гравця нападу. Блокування м'яча відбувається однією або двома руками зверху, збоку, знизу. Визначивши напрямок кидка, захисник швидко випрямляє руку (руки), перешкоджаючи шлях м'ячу. Важливо, щоб руки в момент торкання м'яча були напружені. Особливо напруженими повинні бути кисті, інакше вони не витримають сили удару і блокування не відбудеться. Потрібно старатися виносити напружені руки вперед для зустрічного удару по м'ячу. Пальці повинні бути зімкнуті. Таке положення рук запобігає виникненню травм. Блокування відбувається в стрибку і в опорному положенні. При блокуванні гравця з м'ячем захисник повинен дуже швидко наблизитись до суперника, який володіє м'ячем. В момент замаху нападника захисник піднімає одну руку вгору, а другу виставляє вперед, запобігаючи зіткненню. Гравця без м'яча так само можна блокувати, але при цьому руки захисника повинні бути притиснуті до тулуба.

**Вибивання.** Це прийом, який дозволяє перервати ведення м'яча. Найкраще вибивати м'яч в безконтактній фазі, коли м'яч відбивається від майданчика. Наблизившись на відстань, яка дозволяє доторкнутися м'яча захисник швидко витягує руку і ударяє по м'ячу пальцями.

**Відбір.** Відбір м'яча при кидку – це переривання кидка в кінці розгону м'яча. Захисник ближчою рукою до м'яча на протилежному боці легко торкається м'яча, знімаючи його з руки нападника. Самий важливий момент у виконанні прийому – це правильне підведення кисті до м'яча. Чим точніше пальці



ляжуть на верхню частину м'яча, тим менша ймовірність торкання руки суперника. Відбір при кидку виконують у стрибку і в опорному положенні.

#### Методика навчання

При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазам. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів: показу і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (в цілому і по частинам);
- 3) вдосконалення прийому в умовах наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі. При ознайомленні необхідно дати відомості про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів і скласти загальну зорову і рухову уяву про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, кіно-кільцівок та інше), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найраціональнішому його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарної рухової уяви додається одна-дві спроби. Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ. Для спрощення умов або для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди. Основною в заняттях гандболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів. Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, що поступове введення їх у гру ускладнювало однокористування. При вивченні

прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчаються прийом гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях. Вивчення прийомів гри в нападі.

**Навчання техніці пересувань.** При навчанні пересувань необхідно вивчити кожний прийом окремо (біг, стрибки, зупинки) і навчити їх поєднувати. Біг вивчають в такій послідовності: звичайний, зі зміною швидкості (прискорення, ривки), зі зміною напрямку (з поворотом, зигзагоподібний, човниковий), перехресний крок. Зупинку вивчають спочатку гальмуючи однією ногою, а пізніше двома. Спочатку при ходьбі, пізніше після повільного бігу, а потім після прискорень і ривків. Необхідно стежити за збереженням рівноваги тіла. Стрибки вивчають спочатку відштовхуючись двома ногами, а потім однією з місця і з розбігу. Вивчення техніки володіння м'ячем.

**Навчання ловлі.** Перед тим як почати вчитись ловити м'яч, необхідно “познайомитись” з м'ячем і зробити декілька підготовчих вправ з м'ячем (підкинути вгору – зловити та інші). При навчанні ловлі м'яча двома руками, необхідно, щоб один із партнерів накидував м'яч по певній траєкторії. В залежності від траєкторії польоту м'яча є 5 способів ловлі м'яча. Спочатку навчають ловити м'ячі, які летять високо, низько; м'ячі, які котяться по майданчику. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше в русі.

**Вивчення передач.** Перед тим, як навчити передавати м'яч, необхідно навчити правильно його тримати. Для цього варто врахувати вік і стать тих, що займаються, щоб підібрати м'яч відповідного розміру і ваги. Відстань передачі на початку 3-4 метри, спочатку передачі виконуються на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після трьох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках. Для організації виконання вправ використовуються різні перешкодування: зустрічні колони, шеренги, “кола”, “трикутники”, “квадрати”.

**Вивчення ведення м'яча.** Вивчення багатоударного ведення навчається в такій послідовності: спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, і на кінець бігом із зміною напрямку. На початкових етапах навчання потрібно звернути увагу учнів, щоб вони старались вести м'яч без зорового контролю, за рахунок збільшення контактної фази. Вивчення кидка в опорному положенні. Починати навчання кидка в опорному положенні необхідно з освоєння основної фази – розгону м'яча. Насамперед вивчається спосіб розгону м'яча зігнутою рукою зверху. Вихідне положення – стоячи на правій нозі, ліва попереду, права рука з м'ячем зверху, незначний поворот тулуба. Поставивши ліву ногу на підлогу учень виконує кидок м'яча в стіну. Спочатку всю увагу потрібно зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався у вихідному положенні до моменту постановки лівої ноги на підлогу. У цій вправі перед початком розгону м'яча учневі необхідно відчувати стан “натягнутого лука”. Зафіксувати м'яч у вихідному положенні можна двома способами. Тренер підтримує м'яч рукою або м'яч підвішують на шнурку, перекинутому через блок, регулюється положення м'яча натягненням шнурка. Спочатку кидки проводяться без завдання, а пізніше встановлюються орієнтири для нападу м'ячем. При навчанні кидка з розбігу спочатку вивчають способи розбігу, засвоюють ритм кроків. Важливо уточнити довжину крока при розбігу. Сліди можна намалювати і таким чином регулювати різні схеми розбігу.

Наступний етап – цілісне виконання кидка з розбігу в три кроки. Для уточнення елементів всієї системи рухів застосовуються підвідні вправи. При вивченні опорного кидка використовується допоміжне обладнання, фіксуючи увагу на окремих деталях техніки:

1. Імітація розбігу і початок кидка з амортизаційної гуми, один кінець якої знаходиться в руці учня, другий – у тренера (допомагає коректувати положення ніг, тулуба, руки).

2. Метання набивного м'яча двома руками зверху (сприяє оволодінню двохопного положення при кидку). Вага м'яча 0,5-1 кг. Ця вправа допоможе засвоїти енергійне відштовхування перед випуском м'яча.
3. Метання підвішеного на шнурку м'яча (сприяє становленню кидка м'яча зверху).
4. Метання палок довжиною 40-70 см. в ціль.
5. Естафети та рухливі ігри з використанням кидків на дальність і точність (виховує стійкість техніки до перешкод). Коли основи техніки вивчені, приступають до засвоєння варіантів підготовчої фази кидка: - з розбігу після ведення; - з розбігу після ловлі м'яча; - з розбігу під кутом до воріт; - з 1, 2, 3 кроків після ловлі; - з різними способами розбігу.

Складніші умови при виконанні кидка, які наближають до ігрових ситуацій використовують наступні вправи: 1) кидок по воротам, які захищає воротар; 2) кидки через напівактивного і активного захисника; 3) ігрові вправи (гравці передають один одному м'яч – кидок); 4) вправи з різними завданнями на точність, швидкість, на дезорієнтацію воротаря. Вивчення кидка в стрибку. Кидок у стрибку складний по координації прийомів техніки гри. Навчають його за допомогою методу по частинам. Найважча частина – це відштовхування, замахи, кидок.

**Кидок у стрибку** вимагає певної стрибучості і координації рухів. На першому етапі навчання використовуємо загально-підготовчі вправи: стрибки багатоскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з поворотом на 360° на місці. На наступному етапі ми використовуємо спеціально-підготовчі вправи, а саме імітаційні: імітація кидка в стрибку з одного кроку, імітація кидка в стрибку після 3-х кроків. Необхідно звернути увагу на постановку стопи поштовхової ноги під кутом до напрямку кидка. Стопа, розвернута до середини, сприяє руху коліна при масі другої ноги трохи від середини. Для

уточнення окремих компонентів руху застосовуються підвідні вправи (можна використати гімнастичний місток, або лавку):

**Кидок** використовується з розбігу відштовхуванням від гімнастичної лавки. Необхідно забезпечити страхування, покласти гімнастичний мат на місці приземлення.

Кидок у стрибку відштовхуючись двома ногами від гімнастичного містка. - Кидок у стрибку відштовхуючись перед лавкою. кидок і приземлення за лавкою.

Кидки через перепони (волейбольна сітка, натягнутий шнурок). Коли “школа” кидка засвоєна, можна розпочинати вивчення різних варіантів підготовчої фази кидка:

1. з прямого розбігу і під різними кутами до воріт (45 , 90 );
2. з різних відстаней;
3. відштовхуючись двома ногами: правою та лівою;
4. з пасивним, а пізніше активним захисником;
5. в поєднанні з іншими прийомами техніки гри (передачею, веденням);
6. у грі. Вивчення кидка м'яча в падінні. Для вивченні кидка в падінні необхідне м'яке покриття (гімнастичний мат). Прийом складний за координацією. Вивчають його за допомогою метода по частинам. Найважча фаза кидка – приземлення. Спочатку навчають падіння на руки, на руки і ногу, на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах.

Загально-підготовчі вправи: із вихідного положення упор присівши учні виконують перекид вперед-назад. Спеціально-підготовчі вправи:

1. Із вихідного положення стоячи на двох колінах на гімнастичному маті – імітація кидка в падінні з приземленням на руки вперед;

2. Із вихідного положення стоячи на одному коліні (лівому), праву ногу в сторону – імітація кидка з приземленням на руки;

3. Кидок м'яча в падінні з вихідного положення напівприсяду, з приземленням на руки. На наступному етапі вивчається кидок м'яча в падінні в поєднанні з поворотом тулуба, з іншими прийомами техніки гри, ловлею м'яча від партнера при різних траєкторіях лету м'яча. На самому початку навчання необхідно користуватися наколінниками з м'якою паралоновою подушечкою, а також налокітниками. Початкове оволодіння навиком повинно проходити без перешкод, а вдосконалення необхідно проводити при постійному контакті із захисником, який протидіє гравцеві під час кидка (ставить руку на шляху, підштовхує, затримує інше).

**Навчання обманним рухам.** Навчання обманним рухам раціонально починати відразу після того, як учні оволоділи основними прийомами техніки гри. Вже при навчанні пересувань формується поняття про біг із зміною напрямку і темпу. Всі пересування нападника в безпосередній близькості від суперника повинні бути послідовні, різні за ритмом і способом виконання. Гандболіст повинен навчитись бігу “зигзагом”, при якому кожний рух в сторону робиться під прямим кутом, і при будь-якій швидкості бігу навчитись роботи крок в сторону. Залежно від того, скільки кроків ми робимо в сторону (праворуч і ліворуч), розрізняють однокроковий та двокроковий обманний рух. Обманний рух складається із двох фаз: неправдива фаза - складається з одного або двох кроків чи ліворуч, щоб вивести захисника з рівноваги; правдива фаза – за часом виконання є швидша і виконується для того, щоб досягти мети (передачі чи кидка). При навчанні бігу “зигзагом” необхідно на підлозі крейдою позначити напрямки кроків, а також відпрацювати рух рукою, головою та тулубом.

**Навчання прийомам гри в захисті.**

**Навчання пересувань.** Навчання техніці пересувань в захисті розпочинають із засвоєнням стійки на зігнутих ногах. Ступінь згинання ніг захисника

залежить від швидкості його пересувань. Для вивчення пересувань в стійці на трохи зігнутих ногах вправи виконуються в невисокому темпі, зміна напрямку проводиться за сигналом вчителя. Навчання протидії володінню м'ячем.

**Навчання блокування м'яча** розпочинають з імітації рухів (швидкого виносу прямих рук вгору, в сторону, вниз), ніби перешкоджаючи шлях уявному м'ячу. Необхідно стежити за тим, щоб руки були випрямлені до кінця, напружені, пальці зімкнуті. Вправи безпосередньо контактні з м'ячем.

**Навчання вибивання м'яча** розпочинають разом з веденням. Спочатку необхідно виконати підготовчі вправи на бистрість і точність рухів, а пізніше застосовувати сам прийом.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Коли і в якій країні виник гандбол? Хто засновник гандболу?
2. Як відбувався розвиток гандболу в Україні?
3. Назвіть основні технічні прийоми техніки нападу у гандболі?
4. У якому місті України вперше з'явився гандбол? Хто розробив перші офіційні правила гандболу?
5. Назвіть основні технічні прийоми техніки захисту у гандболі.
6. У чому полягають особливості міні-гандболу?
7. Який розмір ігрового майданчика у гандболі?
8. Які методичні поради ви можете надати для удосконалення техніки виконання кидка?
9. Охарактеризуйте техніку гри воротаря.
10. Схарактеризуйте сучасний стан гандболу в Україні.

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

## **Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 8 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**Історія виникнення і становлення футболу. Правила гри.**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

### **Зміст**

- 1. Історія виникнення і становлення футболу.**
- 2. Правила гри.**



## **Література**

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. Посібник. Краматорськ. ДДМА. 2016. 75 с.
2. Косік М. С. Гандбол. Методика навчання. Навчально методичний посібник. Київ. Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. 160 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
4. Костюкевич В. М., Гудим С. А., Перепелиця О. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу. Навчальний посібник. 2019. 312 с.
5. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. :– Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. –104 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 624 с.

## **1. Історія виникнення і становлення футболу.**

**Футбол** (від англ. football, association football), інші назви: сокер (англ. soccer), копаний м'яч або копанка (укр. діалектизм) — один з різновидів футболу, олімпійський вид спорту, командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити м'яч у ворота суперника. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прообраз футболу є стародавні китайці (чжу-чу), давні римляни та греки (гарпастум), італійці часів Середньовіччя (кальчіо). Проте нинішній футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року, хоча перші футбольні клуби з'явилися дещо раніше. Футбол за встановленими правилами здобув популярність в кінці ХІХ-го, на початку ХХ-го століття. Завдяки британським морякам, гра потрапила в численні портові міста світу, а звідти поширилася на територію країн Європи, Латинської Америки, Африки, Азії.

Потреба в створенні єдиної організації для управління всім світовим футболом стала очевидною на початку ХХ-го століття зі зростанням популярності та кількості міжнародних матчів. Спочатку Футбольна Асоціація Англії очолювала процес врегулювання різних дискусійних питань, але ця робота була без прогресу; і тому право створити таку організацію випало на долю семи інших європейських держав. ФІФА було засновано 21 травня 1904 в Парижі. Країнами-засновниками були Бельгія, Данія, Іспанія, Нідерланди, Франція, Швейцарія і Швеція. Трохи пізніше до ФІФА приєдналася Німеччина, а ще через рік Австрія, Англія та Італія. Першим президентом ФІФА було обрано француза Робера Герена. Перші змагання під егідою ФІФА були проведені в 1906 році, хоча особливих успіхів в організації змагань ФІФА не досягла. Цей факт, низка економічних

чинників привели до відставки Робера Герена з поста президента і його замінили Деніелом Вулфоллом з Англії. Наступні змагання під егідою ФІФА— футбольний турнір на Олімпійських Іграх 1908 року в Лондоні був набагато успішнішим, хоча і виникли певні проблеми пов'язані з участю професійних футболістів в Олімпійських Іграх. Членство ФІФА розширилося за межі Європи з прийняттям Південно-Африканського Союзу в 1909, Аргентини і Чилі в 1912 і Сполучених Штатів в 1913. Під час першої світової війни ФІФА пережила серйозні випробовування, оскільки багато гравців відправилися на фронт, а можливість міжнародних переїздів для проведення турнірів була сильно обмеженою. Після війни, зі смертю Вулфолла, президентський пост обійняв голландець Карл Хіршманн. ФІФА була врятована від повного розвалу, але ціною цього був вихід з організації усіх чотирьох британських асоціацій, котрі не бажали брати участь у міжнародних змаганнях з їхніми недавніми ворогами. В сучасну епоху за кількістю гравців на всіх рівнях футбол поступається тільки легкій атлетиці й займає перше місце серед командних видів спорту. Сучасна історія футболу, розпочалась в середині ХІХ століття. В 1863 році була заснована Футбольна асоціація Англії, яка виробила перші уніфіковані футбольні правила. На другому засіданні Футбольної асоціації , 6 грудня 1863 р. , було вирішено вважати футбол і регбі різними видами спорту . Це і є дата народження сучасного футболу.

### **Футбол в Україні**

Офіційно першим футбольним матчем в Україні зараз вважається шестихвилинний матч у Львові 14 липня 1894 року. Футбол прийшов в Україну у 1880—90-их роках через службовців англійських підприємств в Одесі, чужинців, що працювали на заводах (Донбас, Київ) та через посередництво гімнастично-спортивних товариств «Сокіл». За їх прикладом футбол поширився серед студентства, шкільної молоді, робітництва; у 1900-их роках виникли перші футбольні клуби (Київ: 1904 — «Південь», 1906 —

«Політехніка»; Миколаїв: 1906 — «Техніка»; Львів: 1903 — «Слава», 1906 — «УСК», 1911 — «Україна» та ін.). До першої світової війни футбол поширився майже у всі міста України. Відбувалися міжміські матчі, футбольні турніри, об'єднувалися у футбольні ліги (1911 — в Києві, 1912 — у Харкові, 1913 — на Донбасі), створювалися футбольні суддівські колегії, виходили футбольні видання: І.Боберський «Копаний м'яч» (1906), «Футбольні правила гри» (1908); І. Можарський «Футбол» (1909). На Західній Україні, окупованій після Першої світової війни Польщею, українські клуби організували у Львові 1921 «Союз копаного м'яча». Успішно футбол розвивався на Закарпатті і Буковині.

З 1933 в Україні організовано дитячі команди, 1935 — вищу школу футбольних тренерів. З 1936 за чемпіонат країни змагалися не збірні команди міст, а колективи спортивних товариств, створені на профспілкових основах. З 1937 відбувалися змагання за Кубок України. 1961 Київ зломив довголітню гегемонію Москви у футболі й кілька разів здобував кубок СРСР, 1975 — Кубок кубків і Суперкубок Європи — найвизначніші трофеї європейського футболу.

За часів незалежності в Україні організовано національну систему проведення змагань на всіх рівнях, якою опікується Федерація футболу України. Професіональні змагання на вищому рівні проходять під керівництвом Професіональної футбольної ліги України. Вперше про ідею створити Прем'єр-лігу власники українських футбольних клубів заговорили ще 2007 року. У результаті, 15 квітня 2008 року на черговій зустрічі керівників клубів топ-ешелону було підписано протокол про створення Об'єднання професіональних футбольних клубів України - «Прем'єр-ліга». 27 травня 2008 року власники клубів остаточно заявили про старт Прем'єр-ліги у сезоні 2008/2009. Збірна України з футболу тільки один раз зуміла пробитися у фінальну частину Кубка світу (Кубок світу з футболу 2006), де вона зуміла дійти до 1/4 фіналу. Єдиним європейським кубком, здобутим

українськими клубними командами, став Кубок УЄФА сезону 2008/2009, в якому переміг донецький «Шахтар». Україна здобула право на проведення разом із Польщею чемпіонату Європи з футболу 2012. Історія світових, Європейських та Олімпійських футбольних турнірів з футболу.

Чемпіонат світу з футболу (Кубок світу з футболу) — міжнародне футбольне змагання, в якому беруть участь чоловічі збірні команди країн — членів ФІФА. Змагання проводяться раз на чотири роки, починаючи з першого турніру в 1930 році (у 1942 та 1946 роках турнір не розігрували через Другу світову війну). Відбірні матчі до фінального турніру можуть відбуватись упродовж трьох років до початку чергового чемпіонату світу. Фінальна частина чемпіонату світу, у якій беруть участь 32 збірні команди, проводиться у декількох містах країни-господаря (або країн-господарів) і триває близько місяця. Кубок світу з футболу має найбільшу у світі аудиторію з-поміж усіх спортивних змагань. За всю історію розіграшів чемпіонатів світу лише вісім країн завойовували звання переможців. Найбільша кількість титулів в активі збірної Бразилії — п'ять разів вони ставали переможцями. Італія володіла кубком світу чотири рази, Німеччина три; Аргентина і Уругвай перемагали по два рази, і по одному разу кубок здобували Франція, Англія і Іспанія. Єдина людина три рази ставала переможцем Кубка світу як гравець — Пеле (Маріо Загало і Франц Бекенбауер перемагали як гравці і головні тренери). Ще 20 гравців були дворазовими чемпіонами (переважно бразильці, а також 4 гравці збірної Італії і 1 — збірної Аргентини). Вітторіо Поццо — єдиний головний тренер, який двічі перемагав у світових чемпіонатах.

Чемпіонат Європи з футболу (англ. UEFA European Football Championship) — найпрестижніша континентальна першість світу, головне змагання національних збірних, що відбувається під патронатом УЄФА кожні чотири роки, починаючи з 1960 року, і чергується з Чемпіонатом світу. До 1968 року ЧЄ мав назву «Кубок європейських націй». Фінальні турніри чемпіонатів

Європи відбуваються раз на чотири роки, однак разом із відбірковим турніром і паузою між відбірковим і фінальним турніром він триває майже два роки. У відбіркових змаганнях до чемпіонату Європи 2012 року брала участь 51 команда. У фінальному турнірі, що відбувається раз на чотири роки протягом місяця в заздалегідь обраній країні-господарці чемпіонату, беруть участь 16 команд: 15 (або 14) команд, що вибороли таке право за підсумками відбіркового турніру, і збірна країни-господарки (2000, 2008 та 2012 року господарями чемпіонату були дві країни). З 2016 року у фінальному турнірі чемпіонату Європи з футболу братимуть участь 24 команди. Останній чемпіонат відбувався з 8 червня до 1 липня 2012 року в Україні та Польщі. Перший фінал відбувся в Парижі між збірними командами СРСР і Югославією 1960 року. Перемогла збірна СРСР, забивши переможний м'яч у додатковий час. У 1968 році було змінено назву турніру, Національний Європейський кубок став називатися чемпіонат Європи з футболу, а також було змінено формат проведення відбіркового турніру. У восьми групах кожна команда грала між собою двічі. Збірні, що посіли перші місця, потрапляли до чвертьфіналу. Післяматчевих пенальті за нічийного результату тоді не було і збірна Італії змогла потрапити до фіналу завдяки жеребу. 1972 року за нічийного результату жереб замінили післяматчевими пенальті. 1980 року УЄФА ввела новий формат чемпіонату. Тепер замість чотирьох збірних у фінальній частині брали участь 8 команд, уперше країна — господар отримувала місце у фінальній частині автоматично. Ці команди були поділені на дві групи, кожна збірна грала з кожною, після чого переможці групи потрапляли до фіналу. 1984 року формат турніру було дещо змінено, тепер дві найкращі збірні виходили з групи й потрапляли до півфіналів. Матч за третє місце було скасовано. 1992 року турнір відбувався під час політичної нестабільності в Європі. Збірну Югославії, що потрапила до фінальної частини чемпіонату, було знято з турніру перед самим початком через санкції проти цієї країни. Збірна Данії, замінивши Югославію, змогла виграти чемпіонат, перегравши у фіналі Німеччину 2:0. Команду СРСР, що

перемогла у своїй відбірковій групі, замінила команда СНД. На чемпіонаті 1996 року було введено новий формат турніру. Тепер 16 збірних були поділені на 4 групи, команди, що посіли 1-і та 2-і місця, потрапляли до чвертьфіналу. Введено правило золотого голу. 2000 року вперше чемпіонат Європи приймали одразу дві країни — Бельгія та Нідерланди. 2004 року замість «золотого голу» ввели правило «срібного голу». 2008 року правило срібного голу скасовано. Як повноправний вид спорту футбол заявив про себе в 1990 р., коли увійшов до програми Олімпійських ігор. Тоді у Парижі англійці, перемогли господарів поля, стали першими в історії чемпіонами Олімпійських ігор. На початку ХХ-го століття професіоналізм існував лише в кількох країнах. Після Другої світової війни дедалі більше держав узаконили футбольний професіоналізм. Проте в соціалістичних країнах влада вважала всіх спортсменів любителями (офіційно вони були тренерами фізкультури чи працівниками державних установ). Важливе рішення прийняв МОК у 1978 році — гравцям, які виступали у чемпіонаті світу (у відборі або фінальній частині) заборонили грати за олімпійські збірні. На початку 90-х р., МОК і ФІФА нарешті дійшли до компромісу — поділ гравців на любителів і професіоналів остаточно відмінили. З 1992 року в Олімпійських футбольних турнірах приймають участь футболісти до 23 років (додатково можна заявити трьох гравців без вікових обмежень). Змагання стали доброю нагодою для виявлення юних талантів, олімпійські команди часто готують резерв для головної збірної країни. З 1996 року окремо проводиться і жіночий футбольний турнір, який не має вікових обмежень.

## **Правила гри**

### **1. Поле для гри**

1. Розміри. Поле для гри є прямокутником завдовжки від 90 до 120 м., і шириною від 45 до 90 м. Для міжнародних матчів поле повинне бути завдовжки від 100 до 110 м і шириною від 64 до 75 м.



2. Розмітка. Поле повинне бути розмічене чітко лініями шириною не більше 12 см, що знаходяться в одній площині з поверхнею поля, але не канавками. Довгі лінії, що обмежують поле, називаються бічними, короткі – лініями воріт. Упоперек поля проводиться середня лінія, на якій робиться відмітка, що позначає центр поля. З центру поля проводиться круг радіусом 9,15 м. Ширина ліній входить у розмір поля і обмежуваних ними площин.

У кутках поля встановлюються прапори, які кріпляться на флагштоках, що не мають загостреного верхнього наконечника, заввишки не коротше 1,5 м. Такі ж прапори можуть встановлюватися по обох кінцях середньої лінії, на відстані не менше 1 м за межами бічної лінії.

3. Площа воріт. З точок на відстані 5,5 м, від внутрішньої сторони кожної стійки, під прямим кутом до лінії воріт, у глиб поля проводяться дві лінії. На відстані 5,5 м ці лінії з'єднуються іншою лінією, паралельною лінії воріт. Зона, що обмежується цими лініями і лінією воріт, називається площею воріт.

4. Штрафна площа. З точок на лініях воріт в 16,5 м від внутрішньої сторони стійок воріт проводяться всередину поля, перпендикулярно лінії воріт, дві лінії завдовжки 16,5 м. Кінці їх з'єднуються лінією, паралельною лінії воріт. Площа, що утворюється цими лініями і лінією воріт, називається штрафною площею.

На кожній штрафній площі, проти середини воріт, на відстані 11 м від лінії воріт робиться відмітка. На неї встановлюється м'яч для виконання 11 - метрового удару. З цієї відмітки за межами штрафної площі проводиться дуга радіусом 9,15 м.

5. Кутовий сектор. З кожного кута поля усередині нього проводиться дуга радіусом 1 м., створюючи кутовий сектор.

6. Ворота. На лініях воріт встановлюються ворота. Вони складаються з двох вертикальних стійок, що знаходяться на рівній відстані від кутових прапорів, і сполучених зверху горизонтальною щаблиною. Відстань між стійками – 7,32 м, а відстань від нижнього контура щаблини до поверхні землі – 2,44 м. Стійка і щаблина в поперечному перетині по обох вимірюваннях не повинні перевищувати 12 см, і мають бути однакової ширини. Стійка і щаблина воріт повинні бути білого кольору. До стійок, щаблини і землі позаду воріт прикріплюється сітка. Вона має бути добре закріплена, і не повинна заважати воротареві.

## **2. М'яч**

М'яч повинен мати сферичну форму. Виготовляється зі шкіри або іншого придатного для цих цілей матеріалу. Коло м'яча 68-71см. На початку гри він повинен важити 410-450 гр. Тиск усередині м'яча повинен складати 0,6-1,1 атмосфери (600-1100 г/ кв. см) на рівні моря. Під час гри м'яч може бути замінений тільки з дозволу судді.

## **3. Число гравців**

1. У гри беруть участь дві команди. Кожна складається не більше ніж з 11 гравців, включаючи одного воротаря. Матч не може починатися, якщо до складу будь-якої з команд входить менше семи гравців.

2. У будь-якому офіційному матчі команді дозволяється замінювати основних гравців запасними при дотриманні таких умов:

а) гравці повинні мати дозвіл від відповідних міжнародних або національних Федерацій або від організації, що проводить змагання, на право участі в матчі.

б) число замін основних гравців запасними не повинне перевищувати того обмеження, яке встановлене п.3 Правила.

в) кожній команді в будь-якому офіційному матчі дозволяється використовувати не більше трьох запасних гравців.

3. Заміна основних гравців запасними в неофіційних матчах вирішується за умови, якщо обидві зацікавлені команди досягли угоди про максимальне число замін в даному матчі і результати цієї угоди були повідомлені судді до початку матчу. Якщо команди до початку матчу не поінформували суддю про число замінюваних основних гравців запасними або команди не прийшли до спільної угоди, то в грі дозволяється проводити не більше трьох замін із числа запасних.

4. Будь-який із гравців може у момент зупинки гри помінятися місцями з воротарем, заздалегідь повідомивши про це суддю.

5. Коли воротар або інший гравець замінюється запасним, то повинні бути дотримані такі умови:

а) про майбутню заміну повинен бути поінформований суддя;

б) запасний гравець не повинен виходити на поле, поки його не покине замінюваний гравець і сам запасний не отримає дозволу судді (вираженого яким-небудь сигналом);

в) запасний гравець повинен увійти на поле тільки під час зупинки гри і лише в місці перетину середньої та бічної ліній;

г) з цієї миті запасний гравець стає гравцем основного складу, а замінений гравець перестає ним бути.

д) гравець, замінений запасним, не може повернутися на поле і взяти участь в грі;

е) запасний гравець, внесений до протоколу матчу, незалежно від того, візьме він участь у грі чи ні, підкоряється тим же вимогам правил.

#### 4. Суддя

Для проведення кожної гри призначається суддя. Здійснення повноважень, наданих йому правилами гри, починається з моменту виходу судді на поле.

Право судді накладати стягнення розповсюджується на вчинки, здійснені гравцями і тоді, коли гра була тимчасово зупинена або м'яч вийшов з гри. Рішення судді по всіх фактах, що мали місце в грі, є остаточними, оскільки це стосується результату гри.

Права та обов'язки судді:

- а) забезпечує дотримання Правил гри;
- б) контролює хід матчу у взаємодії з помічниками судді і, там де це має місце, – з резервним суддею;
- в) забезпечує відповідність будь-яких використовуваних м'ячів і екіпіровки гравців вимогам Правил;
- г) веде хронометраж гри і запис матчу;
- д) має право зупиняти гру при всякому порушенні правил, а також тимчасово припиняти або остаточно припинити її у всіх випадках, коли він визнає це необхідним (несприятлива погода, втручання глядачів та інші причини). У разі припинення гри суддя зобов'язаний написати про це докладне пояснення із вказівкою причин припинення гри і у встановлений положенням про змагання термін направити його у відповідну організацію, що проводить змагання;
- е) має право з моменту виходу на поле за порушення або недисципліновану поведінку зробити попередження гравцеві або не допустити його до гри; прізвище гравця, який завинив, і причину накладеного стягнення суддя повинен занести до протоколу змагання і повідомити організацію, що проводить змагання;

ж) нікому не повинен дозволяти без свого дозволу, за винятком гравців

і суддів на лінії, виходити на поле;

з) повинен зупинити гру, якщо, на його думку, гравець отримав

серйозне пошкодження, запропонувати якомога скоріше винести гравця,

який постраждав, з поля для надання йому медичної допомоги і потім негайно відновити гру, у разі легкого пошкодження футболіста, – гра не зупиняється, поки м'яч не вийде з гри. Якщо гравець сам в змозі дійти до лінії

воріт або бічної лінії, лікарська допомога надається йому за межами поля;

и) повинен видалити будь-якого гравця з поля, якщо, на його думку, гравець допускає грубість або серйозне порушення правил, грубе порушення дисципліни або нецензурні вирази;

к) дає сигнал для відновлення гри після кожної її зупинки.

На допомогу судді призначаються двоє суддів на лінії. Судді на лінії зобов'язані сигналізувати відмашкою прапора і вказувати (остаточне рішення залишається за суддею):

а) про вихід м'яча з гри;

б) якій команді належить право кутового удару, удару від воріт або вкидання м'яча;

в) про намір команди провести заміну гравця запасним;

г) про положення “поза грою”;

д) про випадки недисциплінованої поведінки або будь-яких інших інцидентах, що відбуваються поза увагою судді.

Судді на лінії повинні мати прапори встановленої форми.

## **5. Тривалість гри**

Тривалість гри – два рівні тайми по 45 хвилин, перерва між таймами не повинна перевищувати 15 хвилин.

До тривалості будь-якого з обох таймів додається час, при цьому:

а) суддя повинен додати час, втрачений на зупинку гри при нещасному випадку, сторонньому втручанні або зупинку з іншої причини, до тієї половини гри, в якій час було втрачено, і сам визначити кількість втраченого часу;

б) суддя повинен додати час для виконання 11-метрового удару, якщо той був призначений, а час першої половини або всієї гри закінчився.

## **6. Початок і відновлення гри**

Перед початком гри проводиться жеребкування для вибору сторін або початкового удару. Команда, що виграла жеребкування, має право вибирати будь-яку сторону поля, або початковий удар.

М'яч для початкового удару ставиться на землю в центрі поля, і гра починається по сигналу судді ударом ноги по нерухомому м'ячу одним з гравців команди, який починає гру.

При початковому ударі всі гравці повинні знаходитися на своїй половині поля. Гравці команди, які не виконують початкового удару, повинні розташовуватися від м'яча на відстані не ближче 9 м, – до тих пір, поки не буде проведений удар.

М'яч вважається в грі після того, як він пройде відстань, рівну довжині свого кола.

Гравець, що проводить початковий удар, не має права повторно торкнутися м'яча раніше інших гравців.

Після забитого м'яча гра поновлюється, так само як і на початку гри, гравцями команди, у ворота якої був забитий м'яч.

Після перерви команди міняються сторонами, і початковий удар проводиться з центру поля гравцями команди, яка не проводила його на початку гри.

## 7. М'яч в грі і не в грі

М'яч вважається таким, що вийшов з гри, якщо:

- а) він повністю перетнув бічну лінію або лінію воріт по землі або з повітря;
- б) гра зупинена суддею.

М'яч вважається в грі протягом решти всього часу, а також коли:

- а) м'яч відскакує в полі від стійки або щаблини воріт або кутового прапора;
- б) м'яч відскакує від судді або судді на лінії, що знаходиться в межах поля.

## 8. Визначення взяття воріт

1. Гол. М'яч вважається забитим у ворота, якщо він повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною, – за умови, що перед цим команда, що забивала гол, не порушила Правила гри.

2. Команда-переможець. Команда, що забила протягом гри більшу кількість м'ячів, вважається переможцем. Якщо не забито жодного м'яча або обидві команди забили однакову кількість м'ячів, гра вважається закінченою в нічию.

## 9. Положення «поза грою»

Гравець знаходиться в положенні "поза грою", якщо:

- а) він ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч і передостанній гравець суперника.

Гравець не знаходиться в положенні «поза грою», якщо:

- а) він на своїй половині поля;
- б) він на одній лінії із суперником, що знаходиться в передостанній позиції;
- в) він на одній лінії з двома останніми гравцями протилежної команди.

#### 10. Порушення правил і недисциплінована поведінка гравців

Порушення правил, що виразилися в застосуванні заборонених прийомів і недисциплінованій поведінці, караються таким чином.

#### **Штрафний удар**

Право виконання штрафного удару надається протилежній команді у разі здійснення гравцем будь-якого з наступних порушень:

- а) удар або спроба удару суперника ногою;
- б) підніжка або спроба зробити суперникові підніжку;
- в) стрибок на суперника;
- г) атака суперника;
- д) удар або спроба ударити суперника рукою;
- е) поштовх суперника;
- ж) при відборі м'яча у суперника стикнеться з ним до того, як доторкнутися до м'яча;
- з) затримає суперника, плюне в суперника, навмисне зіграє рукою (окрім воротаря в своїй штрафній площі).

Штрафний виконується з місця, де відбулося порушення.

#### **11- метровий удар**

11-метровий удар призначається при будь-якому з вище перелічених порушень, якщо воно здійснене гравцем у межах штрафної площі своїх воріт, незалежно від місця знаходження м'яча, але за умови, що м'яч знаходиться в



грі.

## **Вільний удар**

Право пробити вільний удар надається протилежній команді, якщо воротар, знаходячись у межах своєї штрафної площі, зробить будь-яке з таких порушень:

- а) зробить більше чотирьох кроків, контролюючи м'яч руками, перш ніж випустити його з рук;
- б) знову торкнеться м'яча руками після того, як випустить його, але м'яч не торкнеться будь-якого іншого гравця;
- в) торкнеться м'яча руками після того, як партнер по команді навмисно віддасть йому пас;
- г) торкнеться м'яча руками при отриманні його безпосередньо після вкидання, виконаного його партнером по команді;
- д) навмисно затягує час.

Вільний удар призначається і в тому випадку, якщо гравець, на думку судді:

- а) зіграє небезпечно;
- б) блокує пересування суперника;
- в) перешкодить воротареві випустити м'яч з рук;
- г) зробить будь-яке інше порушення, не згадане вище, за яке гра зупиняється для винесення гравцеві попередження або видалення його з поля.

Вільний удар виконується з місця, де відбулося порушення.

## **11. Штрафний і вільний удар**

Як при штрафному, так і при вільному ударах м'яч у момент виконання

удару повинен лежати нерухомо, а виконуючий удар гравець не має права повторно торкнутися м'яча перш ніж м'яч не торкнеться іншого гравця.

**Штрафний удар:**

- якщо м'яч зі штрафного удару потрапляє безпосередньо у ворота протилежної команди, гол зараховується;

- якщо зі штрафного удару м'яч потрапляє безпосередньо у власні ворота, протилежна команда отримує право на кутовий удар.

**Вільний удар:**

Суддя сигналізує про вільний удар підняттям руки вгору над головою.

Він тримає руку в цьому положенні до тих пір, поки удар не буде виконаний і м'яч не торкнеться іншого гравця або не вийде з гри.

М'яч, що потрапив у ворота безпосередньо з вільного удару, може бути зарахований лише в тому випадку, якщо після удару і перед попаданням у ворота м'яч торкнеться іншого гравця.

**Штрафний або вільний удар за межами штрафної площі:**

а) всі гравці команди суперника розташовуються на відстані, не меншій 9,15 м від м'яча до тих пір, поки м'яч не увійде до гри;

б) м'яч знаходиться в грі, коли по ньому завданий удар і він перебуває в русі;

в) штрафний або вільний удар виконується з місця, де відбулося порушення.

**11-метровий удар**

11-метровий удар призначається у ворота команди, гравці якої зробили одне з порушень, караних штрафним ударом, у межах своєї штрафної площі,

в той час, коли м'яч знаходився в грі.

Гол, забитий з 11-метрового зараховується.

Після закінчення кожного з таймів основного або додаткового часу додається час, необхідний для виконання 11-метрового удару.

Місце знаходження м'яча і гравців.

М'яч: встановлюється на 11-метрову відмітку.

Виконуючий удар гравець: належним чином ідентифікований.

Воротар команди, який захищається: залишається на лінії своїх воріт, лицем до гравця, який виконує удар, між стійками воріт, до тих пір, поки по м'ячу не буде проведений удар.

Гравці, окрім того, хто виконує удар, знаходяться:

- а) в межах поля;
- б) за межами штрафної площі;
- в) позаду 11-метрової відмітки;
- г) на відстані не меншого 9,15 м від 11-метрової відмітки.

Суддя:

- а) не дає сигнал для виконання 11-метрового удару, поки гравці не займуть позиції відповідно до цього Правилу;
- б) ухвалює рішення про те, що 11-метровий удар виконаний.

Порядок виконання удару:

- а) виконуючий 11-метровий удар гравець направляє м'яч ударом вперед;
- б) не торкається м'яча повторно, поки м'яч не торкнеться іншого гравця;
- в) м'яч знаходиться в грі, коли по ньому завданий удар і він знаходиться в русі вперед.

### **13. Вкидання м'яча**

Вкидання м'яча є способом відновлення гри. Гол, забитий безпосередньо після вкидання, не зараховується.

Вкидання призначається:

- коли м'яч повністю перетинає бічну лінію – по землі або повітрям;
- з місця, де м'яч перетнув бічну лінію;
- на користь команди-суперниці гравця, який останнім торкнувся м'яча.

Процедура вкидання м'яча:

У момент вкидання м'яча гравець знаходиться лицем до поля, частина його ступень знаходиться на бічній лінії, або на землі за межами бічної лінії, проводить вкидання обома руками, вкидає м'яч рухом із-за голови.

Гравець, який виконує вкидання, не може знов торкнутися м'яча перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця.

М'яч знаходиться в грі відразу ж після його попадання в межі поля.

### **14. Удар від воріт**

Удар від воріт є способом відновлення гри. Гол, забитий безпосередньо з удару від воріт, зараховується, але тільки в тому випадку, якщо він забитий команді-суперниці. Удар від воріт призначається, коли:

- м'яч повністю перетнув лінію воріт по землі або повітрям, останнім торкнувшись гравця атакуючої команди, але якщо при цьому не забивається гол.

Порядок виконання удару від воріт:

- удар здійснюється гравцем команди, що обороняється, з будь-якої точки в межах площі воріт;

- суперники залишаються за межами штрафної площі до тих пір, поки м'яч не увійде до гри;
- гравець, який виконав удар, не може повторно зіграти м'ячем перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця;
- м'яч знаходиться в грі, коли він вибивається безпосередньо за межі штрафної площі.

## **15. Кутовий удар**

Кутовий удар є способом відновлення гри.

Гол, забитий безпосередньо з кутового удару, зараховується, але тільки у випадку, якщо він забитий у ворота протилежної команди.

Кутовий удар признається, коли:

- м'яч повністю перетнув лінію воріт по землі або по повітрю, останнім торкнувшись гравця команди, що обороняється, але якщо при цьому не забивається гол.

Порядок виконання кутового удару:

- м'яч встановлюється усередині сектора. у найближчого кутового прапора;
- кутовий прапор залишається нерухомим;
- суперники розташовуються на відстані не меншого 9,15 м від м'яча, поки він не увійде до гри;
- удар по м'ячу проводить гравець атакуючої команди;
- м'яч вважається в грі, коли по ньому завданий удар і він знаходиться в русі; гравець, який виконав удар, не може повторно зіграти в м'яч перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця.

Контрольні питання

1. Розповісти про розвиток гри у футбол на континентах.
2. Простежити, де і коли проводилися чемпіонати світу.
3. Простежити, де і коли проводилися чемпіонати Європи
4. Проаналізуйте історію розвитку Олімпійського футболу.
5. Які розміри ігрового поля?
6. Вимоги до м'яча.
7. Обов'язки судді.
8. Як виконується удар від воріт, вкидання м'яча?
9. Що означає положення поза грою?
10. Як виконується 11-метровий штрафний удар?

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 9 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**Техніко-тактична підготовка футболіста. Класифікація технічних прийомів. Методика їх навчання.**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## Зміст

1. Техніко-тактична підготовка футболіста.
2. Основні методи гри.
3. Ігрові комбінації.
4. Атакуючі дії футболіста.
5. Дії футболістів в обороні.
6. Індивідуальна тактика.
7. Гра воротарів.



## Література

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. Посібник. Краматорськ. ДДМА. 2016. 75 с.
2. Косік М. С. Гандбол. Методика навчання. Навчально методичний посібник. Київ. Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. 160 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
4. Костюкевич В. М., Гудим С. А., Перепелиця О. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу. Навчальний посібник. 2019. 312 с.
5. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. :- Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. –104 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 624 с.

### 1.1. Техніко – тактична підготовка футболіста

Передачі м'яча  
Передачі м'яча – це нитки, що зв'язують дії футболістів в єдину картину гри, що поєднують гравців у команду. Вони багато в чому визначають темп гри, складають суть комбінаційної гри, дозволяють безперешкодно переборювати значні відстані і розв'язувати завдання як наступального, так і оборонного характеру. Передачі м'яча розрізняють за дистанцією, напрямком, траєкторії і характером. Передачі за дистанцією  
Коротка (на 5-10 м). Дозволяє гравцю комбінувати із сусідом, звільнитися від атаки суперника, долати невелику відстань. Відрізняється високою точністю, не вимагає сильного удару, зручна для прийому, незамінна в завершальній

стадії атаки по центру і водночас небезпечна поблизу своїх воріт. Зловживати такою передачею не слід, тому що вона приводить до втрати ігрового часу і до зниження темпу гри. Середня (на 10-20 м). Цінність цієї передачі - в універсальності і здатності розв'язувати багато ігрових завдань. Зберігаючи досить високу точність, така передача допомагає вирішувати завдання подолання простору, зміни напрямку атаки, забезпечення безпеки своїх воріт. Застосовується у всіх стадіях гри. Не вимагає великих зусиль. Її можна вважати основною у футболі. Довга (понад 20 м). Головне її призначення – подолання простору. Як правило, для неї характерна висока траєкторія польоту м'яча, що дозволяє м'ячу практично безперешкодно летіти в намічену адресу. Ефективна при переведенні м'яча з флангу на фланг, із краю на край і з флангу в центр. Особливого значення набуває на завершальній стадії атак із флангу. Нею часто користуються оборонці (переадресуючи м'яч у лінію нападу чи з метою убезпечити ворота) і крайні нападаючі (для переведенням м'яча в центр чи у зону удару). Недолік довгих передач – тривалий час польоту м'яча і порівняно невисока точність. Передачі за напрямком Повздожжня. Найефективніша для подолання простору. При цьому довга і висока передача незамінна в розв'язанні даного завдання. Нею користуються для передачі м'яча партнеру, який «запропонував» себе на активному вільному місці, чи при забезпеченні безпеки воріт відбійною (без адреси) передачею. Вона може сприяти підвищенню темпу гри. До недоліків варто віднести незручне (майже завжди в боротьбі) приймання м'яча. Діагональна. Універсальна. Здатна розв'язувати низку завдань: перебороти простір, змінити напрямок атаки, провести комбінацію, убезпечити свої ворота. Зручна для приймання м'яча партнером (дозволяє приймаючому бачити значну частину поля і вибирати варіант подальших дій). Не дивно, що саме діагональну передачу беруть на озброєння гравці будь-якого амплуа. Поперечна. Малоефективна, тому що не дає можливості просуватися атакуючим вперед – у бік воріт суперника, різко знижує темп гри, а у випадку перехоплення м'яча може відрізати від оборони

групу гравців чи створити реальну загрозу своїм воротам. Тому застосовувати поперечну передачу в зоні оборони не рекомендується. Є в цієї передачі і позитивні сторони. Вона дозволяє переносити акценти в початковій стадії атаки, проводити комбінацію «стінка». Поперечна передача незамінна в завершальній стадії з флангу (так званий простріл вздовж воріт: сильна передача по землі чи на невеликій висоті, по повітрю). Передачі можуть бути спрямовані не тільки вперед, але і назад, у бік своїх воріт. У деяких випадках такі передачі необхідні й корисні. Наприклад, якщо гравець одержав м'яч у ноги, але відразу був блокований суперником, то кращий варіант у такій ситуації – передати м'яч назад вільному партнеру, що зможе обачно ним розпорядитися. Краще зробити крок назад і два кроки вперед, ніж намагатися вибратися зі складної ситуації самотійно. Передача м'яча назад має право на життя в грі, але зловживати нею не слід. Дугоподібна. Оманна, загадкова, незвичайна. Додає м'ячу бічне обертання. Чим воно сильніше, тим більше відхилення м'яча від прямої лінії, тим крутіше дуга передачі. Футболісти, які досконало володіють таким ударом, вільно (і, як правило, успішно) користаються такою передачею в грі. Перевага її в тім, що м'яч при такій передачі здатний обійти суперника, який знаходиться на прямому шляху до партнера. При такій передачі суперник бачить рух (політ) м'яча, але не може перехопити м'яч. Дуже небезпечні дугоподібні передачі в завершальній стадії атаки з флангу і при кутових ударах. Недоліки дугоподібних передач криються в труднощах їхнього виконання та у складностях приймання м'яча. Передача за траєкторією Низом. Краща передача. Приймання м'яча після цього не вимагає зусиль. Для передачі м'яча низом гравець має великий вибір ударів. Висока і точність передачі. Але передача м'яча низом має і мінус: м'яч може потрапити до партнера, якщо на його шляху не виявиться суперника. Висока. Незамінна, коли треба передати м'яч на довгу дистанцію (дозволяє оминати перешкоди – гравців суперника на шляху м'яча). Корисна і у випадках, коли м'яч треба посилати туди, де його може виграти партнер. Траєкторія польоту м'яча при такій передачі

повинна бути економною (щоб м'яч долітав до мети з мінімальною втратою часу і був зручний для приймання). Високу передачу м'яча можна спостерігати всюди, тому що вона допомагає зв'язувати багато тактичних завдань. Найчастіше висока передача буває довгою, середньою, рідше – короткою. На середній висоті. Її перевага в тім, що м'яч швидше доходить до адресата, ніж при високій. Такою передачею користаються на нерівному ґрунті, на брудному і слизькому полі з калюжами. Але вона створює підвищені труднощі у приборкуванні м'яча. Добре, якщо така передача м'яча йде на невеликій висоті і м'яч можна прийняти ногою. Якщо ж передача йде на груди чи на голову, тоді незручності в прийомі м'яча збільшаться, також збільшиться і втрата часу на те, щоб м'яч контролювати. Передачі за призначенням. До таких передач відносяться передачі м'яча на вільне місце в ноги, у зону і т.д. Передача на вільне місце, мабуть, найскладніша, тому що вимагає від гравця високої техніки, гострого «чуття м'яча», досконалої погодженості дій із партнером. Виконувати її треба так, щоб партнер не гальмував своє просування, не кидався зі сторони в сторону, а зустрівся з м'ячем «у визначеному місці». Будь яка помилка в передачі неминуче веде до зриву комбінації. Передача в ноги особливих вмінь не вимагає: адреса її зрозуміла, а траєкторія польоту м'яча змусить партнера вийти саме на м'яч, щоб оволодіти ним. Найкраще, якщо ця передача буде зроблена по землі (низом). Ефективність передачі в ноги невисока, оскільки гравця, який одержав м'яч, у переважній більшості випадків відразу атакує суперник. Передача в зону. Ця передача не має персональної адреси, і м'яч посилається в якусь зону, де найчастіше буде боротьба з суперниками. Такі передачі можуть мати місце при введенні м'яча в гру, організації атаки, при відбійній грі, у завершальній стадії атаки з флангу, оманливому маневрі у вільну зону. Якість передач Якість передач характеризують точність, своєчасність і маскування. Точність передачі залежить від правильності вибору і виконання технічного прийому. Так, наприклад, удар внутрішньою стороною стопи забезпечує точність передачі на коротку дистанцію, а удар внутрішньою і

середньою частиною підйому більше підходить для середньої і довгої передач. Для технічного гравця не має значення вибір технічного прийому – удару: чим вище техніка футболіста, тим вище точність виконуваних гравцем передач. Друга складова частина якості передач – своєчасність: партнер повинен отримати м'яч не раніше і не пізніше потрібної миті. Цьому сприяє вміння гравця швидко і правильно оцінювати дії партнера – швидкість, напрямок і місце, де в найбільш вигідній ситуації знаходиться партнер хоче і може одержати м'яч. Якщо, приміром, партнер пропонує одержати м'яч на вільному місці, він у це місце прагне стрімко на високій швидкості, щоб одержати м'яч у вільній позиції, без перешкоди з боку суперника, який буде боротись з ним за це місце. Завдання гравця, що володіє м'ячем – передати м'яч партнеру вчасно, так, щоб партнер і м'яч зустрілися саме у визначеному місці. Раніше зроблена передача – м'яч пройде це місце і може бути втрачений, пізніше – партнеру доведеться гальмувати чи (ще гірше) вертатися назад. Точна і своєчасна передача м'яча заощаджує сили гравців, сприяє успіху комбінації і розв'язанню тактичних завдань, а нерідко і приводить команду до перемоги. Маскування передачі теж підвищує гарантію влучення м'яча адресату. Передача м'яча різаним ударом не дозволяє супернику точно визначити кінцевий пункт польоту м'яча. Особливо непередбачений різаний удар зовнішньою стороною підйому. Загалом, боротьба за якість передач м'яча — це боротьба за ефективну, цікаву, корисну гру. Обведення гравця – техніко-тактичний елемент: за виконанням – більше техніка, за метою – тактика. Мета обведення – вийти за спину суперника, виключити його з оборони і створити сприятливі можливості для подальших дій із м'ячем. Вона спрямована на прорив оборони суперника, і вихід гравця з м'ячем на оперативний простір чи на позицію, зручну для завершального удару. Прийомів обведення чимало. Один із них – обведення з обманним рухом (фінтом). Якщо ж у володіючого м'ячем є можливість швидко вести м'яч (а значить мати перевагу в старті), то треба в першу чергу скористатися нею; зблизившись із суперником, просто

кинути м'яч вперед і, стрімко рвонувши за ним, залишити суперника за спиною. Якщо ж суперник вже зайняв оборонну позицію, тоді, зробивши помилковий рух (наприклад, крок з нахилом тулуба вбік), відразу рвонутися з м'ячем в іншу – на вільне місце. Якщо суперник на перший обманний рух не поведеться, то варто спробувати повторити фінт в іншу сторону і, користуючись моментом, коли він помилиться, відразу піти в прорив. Часом, щоб перемогти в такій ситуації, необхідний цілий каскад фінтів. У випадку, коли суперник блокує володіючого м'ячем, який знаходиться обличчям до своїх воріт, фінт із занесенням ноги і корпусу в одну сторону і з відходом в іншу може дозволити гравцю з м'ячем залишити суперника за собою. Але обвести суперника – лише пів справи. Справа ж виявиться зробленою тільки тоді, коли обіграний відстане і не зуміє знову вступити в боротьбу за м'яч. Отже, що ведучи м'яч, треба рухатися швидко і за найкоротшим шляхом від суперника, перегороджуючи йому шлях до м'яча. Таке блокування правилами гри дозволяється (за умови, що м'яч – на ігровій відстані від ведучого). Обведення застосовується тоді, коли немає можливості розв'язати якесь тактичне завдання значно легше і надійніше в комбінаційному плані. Ним з успіхом користуються дриблери. Невдале ж застосування обведення може викликати втрату м'яча. Тому застосовувати його краще подальше від своїх воріт, всередині поля чи в зоні удару. Ведення м'яча Це теж елемент техніко-тактичного характеру: як (якими прийомами) вести м'яч – техніка, з якою метою – тактика. Мета ведення м'яча – перебороти з м'ячем відстань, відірватися від суперника, який намагається наздогнати, щоб мати час оцінити конкретну обстановку на полі і вирішити, що робити з м'ячем далі. Ведення – елемент корисний, швидкісне ведення – подвійно. Однак варто пам'ятати: передача – ще більш швидкий засіб подолання відстані, який дозволяє до того ж розв'язувати і більшу кількість завдань. Часто у вільній позиції передачі корисніші, ніж ведення. Відбирання м'яча Це елемент оборони. Атакуючі прагнуть довести м'яч до воріт суперника і у кінцевому рахунку вразити їх. Оборонці – відібрати м'яч і помінятися ролями.

Найчастіше відбирання м'яча відбувається в єдиноборстві двох суперників. Щоб успішно боротись за м'яч, треба знати деякі правила його відбирання. Задача гравця оборони – не тільки спробувати відібрати м'яч і не пропустити суперника за спину, але й не дозволити тому зробити гостру передачу м'яча партнеру. Звідси – особливе значення вихідної позиції при відбиранні м'яча. Насамперед треба зблизитися з гравцем, який володіє м'ячем на таку дистанцію, щоб той не міг спокійно обдивлятися поле і оцінювати ігрову обстановку. Відкривання гравця Намагаючись потрапити до вільної зони, де можна було б одержати м'яч, не зустрічаючи безпосереднього опору, атакуючі багато маневрують. Завдання гравців оборони – перешкодити таким маневрам. У місці, де можна одержати своєчасну і точну передачу, гравці, що очікують м'яч, відкриваються. Як же це зробити, якщо оборонці не випустять з уваги жодного руху підопічних? Допомагає звільнитися від опіки суперника знання «законів» відкривання. Розглянемо кілька способів відкривання гравця.

1. Раптово зірватися з місця (пам'ятаючи про те, що супернику треба мати час на відповідну реакцію і розвернутися в бік руху підопічного). Спосіб дуже ефективний, якщо в нападаючого гарна стартова швидкість.
2. Уважний опікун не дозволить супернику втекти так просто. Проти таких сторожів треба застосовувати перед стартом манні рухи. Іноді буває досить кроку (але кроку достовірного) вбік і відкритися в протилежну сторону.
3. Коли одними простими фінтами не обійтися, треба побудувати дії на обманному маневрі, в іншому напрямку, а справжній зробити в тому напрямку, у якому було намічено.
4. Можна відвернути увагу від себе якимось сигналом (голосом, жестом) одному з партнерів.
5. Опікуна, від якого важко відірватися, можна, як говорять, «водити за ніс» – відкриватися не для себе, а для партнерів, звільняючи для них свою зону.

Відкривання вимагає енергійних, активних дій, погоджених з діями партнерів. Особливу цінність має відкривання, при якому партнер може зробити передачу, яка різко загострює ситуацію (звичайно в зоні м'яча чи в зоні удару). Вміти відкриватися повинні всі польові гравці. Без цього вміння не може бути ні стрімких атак, ні небезпечних моментів у воріт суперників, ні голів. Закривання гравця Якщо відкривання – виражене бажання гравця бути активним, корисним для команди в атаці, то мета закривання – придушити в підопічного це бажання, максимально знизити активність суперника. Як елемент тактики, закривання більш важке для освоєння, однак опанувати їм зобов'язаний кожний, хто хоче плідно діяти в обороні. Закривання жадає від гравця відмінної реакції, тренованої розподіленої уваги, а також поворотності, високої стартової швидкості. Закрити гравця – значить зайняти стосовно нього таку позицію, яка позбавила б його активності, можливості безперешкодно виходити на вільне місце, одержувати м'яч у ноги. Закритий гравець обмежений у своїх діях, з ним мало грають, його погано бачать. Які ж правила закривання гравця? Різних гравців треба і закривати по-різному. Але принципи закривання однакові для всіх:

1. Закриваючий завжди повинен бути ближче до своїх воріт. На якій дистанції закривати гравця? Якщо передача м'яча може бути точною (на вільне місце чи в ноги), треба закривати гравця ближче до нього (але з урахуванням швидкості реакції і стартової швидкості в гравців, які борються за м'яч). Поступається закриваючий підопічному у швидкості – розташуватися далі від нього, перевершує – розташуватися ближче. Треба враховувати і далекість підопічного від м'яча. На дистанції довгої передачі можна закривати підопічного з великим зазором: за час польоту м'яча закриваючий завжди може скорегувати свою позицію.

2. Позиція опікуна повинна бути з внутрішньої сторони поля стосовно м'яча. При поперечній передачі з флангу опікун теж займає позицію ближче до



своїх воріт. 3. Щільно (з найменшим зазором) закривають гравця поблизу м'яча та у зоні удару, де підопічний може зіграти в один дотик (а у штрафній площі, при атаці з флангу, навіть вразити ворота). У статичному положенні закрити гравця неважко. Труднощі виникають, коли той починає маневрувати, і маневрувати на швидкості, та й ще невідомо, з якими намірами. Як не важко навчитися закривати суперника, але вміти це повинні всі гравців, які наділяються основними оборонними функціями (особливо захисники і півзахисники). Персональна опіка, заснована на закриванні гравця, – необхідний елемент тактики футболу.

## **2. Основні методи гри**

Головний серед основних методів, прийнятих у сучасному футболі, – комбінаційний. Саме слово «комбінаційний» говорить про те, що в основі методу лежать комбінації (як наступального, так і оборонного характеру). Комбінації можуть бути парними і груповими. Деякі з них можна заздалегідь розучити та відпрацювати, довівши до автоматизму; інші (імпровізовані) мають мимовільний характер, тому що виникають як результат творчого мислення (або інтуїції) гравців. Вони нестандартні і важко-передбачувані. Комбінаційний метод ведення гри – найбільш ефективний як в атаці, так і в обороні. Щоб оволодіти таким методом, слід досконально знати структуру комбінацій, послідовність у виконанні елементів. І не тільки знати, але і трансформувати їх в уміння. Комбінаційна гра вимагає чіткого взаєморозуміння і погодженості дій партнерів.

### **2.1. Ігрові комбінації**

Називаються так тому, що знаходять застосування в процесі гри. Вихід на вільне місце. Комбінація, мабуть, сама найрозповсюдженіша у футболі. Вона універсальна і може розіграватися на будь-якій ділянці поля в процесі організації, розвитку і завершення атаки. Вільне місце – це ділянка поля, де гравець може вільно чи відносно вільно одержати м'яч. Розрізняють два вільних місця – активне і пасивне. Перше передбачає позицію гравця, що

дозволяє одержати м'яч без активного опору і вільно з ним оперувати – контролювати, вести, передавати партнеру, готувати чи завдати удару по воротах. Як правило, таке місце знаходиться за суперником. Пасивне вільне місце знаходиться перед суперником, де гравець має можливість одержати м'яч відносно легко, хоча відразу може бути атакований і тому повинен буде шукати вихід із цейтноту простору і часу у своєму тилу (передавати м'яч назад) або самостійно виходити з важкої ігрової ситуації. Коли ж треба починати боротьбу із суперником за вихід на вільне місце? Тоді, коли партнер готовий зробити передачу. Але ще до виходу на вільне місце можливо треба виконати деякі дії, які будуть сприяти успіху: перед тим як стартувати – зблизитися із суперником на таку дистанцію, з якої, користаючись сприятливим стартовим положенням, можна виграти боротьбу за вільне місце. Якщо ж суперник дотримується методу персональної, щільної опіки, то буде, імовірно, правильним різкий обманний рух у бік партнера з м'ячем і відразу раптовий старт на вільне місце. Такий же фінт можна зробити з рухом убік. Одержавши м'яч на вільному місці, гравець змінює співвідношення сил на своїй ділянці поля. Важливо, щоб обіграний суперник не встиг зайняти оборону. Ініціатор у проведенні комбінації – гравець без м'яча: спочатку розпочинає вихід на вільне місце і тільки потім – передача. Можна, звичайно, змусити партнера боротись за вільне місце раніше зробленою передачею. Але успіх комбінації в цьому випадку сумнівний. При правильній послідовності дій учасників комбінації найважливіші фактори її успіху – своєчасність і точність передачі. Вихід на активне вільне місце має яскраво виражений наступальний характер і може бути застосований в атаці на всіх ділянках поля. Стінка. Ця комбінація одна з найбільш ефективних в атаці, але й одна із най складніших, тому що вимагає від її учасників повного взаєморозуміння і високої технічної майстерності. Мета більшості комбінацій атакуючих – виведення партнера на активне вільне місце заради збільшення темпу гри та в інтересах розв'язання якогось тактичного завдання. Цій меті і служить комбінація «стінка» у різних

варіантах. Комбінація «стінка» має ряд елементів, виконання яких обов'язкове. Володіючий м'ячем повинен зблизитися із суперником на таку дистанцію, щоб після передачі м'яча виявитися на вільному місці раніше, ніж суперник. Яка ж ця дистанція? Тільки зіставлення швидкості реакції і техніки старту гравців, які борються, дасть відповідь на дане запитання. Якщо нападаючий швидкий, то дистанція між ним і суперником може скласти і два метри. Якщо ж більш швидкий суперник, то зблизитися з ним треба, на метр – півтора, щоб поліпшити умови для виходу на вільне місце. Зблизившись із суперником на необхідну дистанцію, досить сильним ударом передати м'яч партнеру під далеку від суперника ногу, а самому негайно зайняти вільне місце. Найменша пауза після передачі м'яча поставить під сумнів успіх усієї комбінації. Партнер володіючого м'ячем, оцінивши момент передачі, зобов'язаний коротким швидким рухом назустріч передачі запропонувати себе для передачі і послати м'яч на вільне місце, де партнер зустрінеться з м'ячем, не знижуючи швидкості. Дистанція між партнерами в межах 8-10 м. Передача м'яча повинна бути своєчасною і точною, зручною для прийому. Порушення навіть однієї з приведених умов — причина зриву комбінації.

Подвійна «стінка». Досвідчений захисник звичайно закриває швидкого підопічного, залишаючи зазор (щоб не програти вільне місце): «краще нехай він одержить м'яч у ноги, ніж виявиться в мене за спиною». Щоб підтягти захисника до свого підопічного, партнер останнього передає м'яч йому в ноги. Захисник відразу зближується з ним і блокує, не даючи тому часу розвернутися. От у цей час нападаючий, одержавши м'яч від партнера, як від «стінки», повертає його колишньому власнику, а сам прямує на вільне місце, де й одержує м'яч (як від «стінки»). Труднощі цієї комбінації – в останній передачі: адже м'яч треба перекинути через суперників короткою передачею, вчасно і точно («підсіканням»). Добре розучена, відшліфована «стінка» – могутня зброя в потенціалі атакуючих. Знайти протидію від чітко проведеної комбінації «стінка» дуже складно. Раптовість дій атакуючих, короткі передачі відволікають увагу оборонців, гальмують їхню реакцію і ставлять їх

у невігідне положення. «Схрещування». Ця комбінація ефективна, якщо проводиться відповідно до необхідних умов. Суть її в наступному. Партнери, один із яких володіє м'ячем, маневрують назустріч один одному (найчастіше – поперек поля). При схрещуванні їхніх шляхів суперники, що супроводжують маневруючих, не знають, хто ж залишиться з м'ячем: той, хто вів його, чи його вільний партнер? У цьому і є елемент загадки комбінації.

Обманний маневр. Істинний, правдивий маневр має чіткі цілі – звільнитися від суперника і вийти на вільне місце. Мета обманного маневру – повести за собою опікуна і звільнити зону для істинного маневру партнера. Найчастіше істинний і обманний маневри з'єднуються в єдиний, що має дві мети: відкритися самому і звільнити зону для партнера. Цей маневр повинен мати вибуховий, раптовий характер, що не дає супернику можливості визначити, з якою метою маневр відбувається. Обманний маневр займає в сучасному футболі належне місце і разом із істинним складає основу плану гри атаки. Мета його — обманути суперника, повести його із зони, куди може увірватися (з м'ячем чи без м'яча) партнер. Здійснювати маневр можна в будь-якому напрямку. Важливий він тільки тоді, коли партнер маневруючого готовий до вторгнення у вільну зону. Маневр заради маневру користі немає. А щоб суперник повірив в обманний маневр, як у істинний, треба попередньо привернути його увагу до себе, роблячи короткі рухи (можна в різних напрямках). Домігшись свого, зірватися з місця і потягнути за собою опікуна. Іноді гравець робить обманний маневр і у своїх інтересах, щоб потім, раптово розвернувшись, повернутися у звільнену зону. У сучасному футболі важко вести атаку без створення вільних зон, простору. Тому гравці тилу повинні уважно стежити за маневрами нападаючих (щоб вчасно використовувати вільні зони, створювані форвардами, для активної участі в атаці). Пропуск м'яча. У цій комбінації переважає елемент несподіванки, на ньому комбінація і будується. Структура її проста. М'яч спрямовують прямо в ноги партнеру. Той, імітуючи приймання м'яча, раптово пропускає м'яч товаришу по команді, що знаходиться за ним. Водночас, коли м'яч йде до гравця і той

готовий до його приймання, всі, природно, стежать за діями адресата: чи зупинить він м'яч, чи буде вести, зробить передачу, завдасть удару? Він же зненацька пропускає м'яч. Це застає зненацька буквально всіх, крім партнера, який саме до цього і був готовий. Ясно, що комбінація повинна знаходити застосування в грі лише при повній впевненості пропускаючого м'яч у тім, що м'яч знайде адресата. Нерідко в завершальній стадії атаки з флангу слідує простріл вздовж воріт. Пропуск м'яча гравцем, який потрапив у «мертву зону» (за передньою стійкою воріт) у таку мить особливо корисний. Можна пропускати м'яч і для себе. Так, цілком виправданий пропуск м'яча для себе в комбінації «стінка», наприклад, коли суперник після першої передачі має можливість перехопити м'яч. Метод індивідуальної гри Цей метод розповсюджений значно менше, ніж комбінаційний але все-таки нерідко сприяє розв'язанню тактичних завдань. А в окремих випадках він просто незамінний (особливо в завершальній стадії атаки, коли, щоб вразити ворота, треба виграти єдиноборство на «п'ятачку»). Цей метод частіше беруть на озброєння індивідуалісти – дриблери – майстри в обведенні, володіють каскадом фінтів, вміють швидко вести м'яч і різко стартувати, здатні створювати на своїй ділянці поля кількісну перевагу, загострювати гру нагнітанням темпу, порушувати структуру оборони суперника та у штовханні вразити ворота. Такі гравці рішуче, вміло і впевнено вступають в єдиноборства. Ну а якщо вони ще вміють і комбінувати – немає їм ціни для команди! Ті ж, хто надмірно захоплюється індивідуальною грою, практично завдають команді шкоду, тому що нерідко втрачають м'яч, гальмують розвиток атак, збивають темп, зривають тонко задумані комбінації. Гра зі зміною місць Чим ближче до воріт суперників розвивається атака, тим щільніше тримають опікуни своїх підопічних. У таких випадках атакуючому особливо важко відкриватися на активне вільне місце. Тому вони намагаються заплутати суперника і виявитися у вільній позиції, маневруючи по фронту і міняючись місцями один із одним.

## **2.2. Атака**

Масована атака Велике значення в атаці здобувають удари по воротах із далеких дистанцій, індивідуальні дії, групові обманні маневри. Використання такого методу атаки робить на суперника і психологічний тиск, змушуючи діяти квапливо і забезпечувати безпеку своїх воріт відбійною грою. Метод масованої атаки, однак, приховує небезпеку і для самих атакуючих: втягуючи до атаки гравців усіх ліній, вони мимоволі оголюють тили. Якщо у складі суперників є швидкі нападаючі, то вони можуть одержувати при таких «наступальних поривах» можливість для швидких контратак. Темповий накал Темп визначається швидкістю протікання гри. Він може бути загальним (при обопільній «згоді» суперників) і однобічним (коли підтримує його лише одна з команд). Темп визначається швидкістю атаки чи контратаки – початком, розвитком і завершенням дій атаки, іншими словами можна сказати: темп визначається кількістю завершених атак в одиницю часу (чим більше атак з ударом у ворота, тим вище темп). Як правило, темп зростає з наближенням атаки до воріт суперника і досягає апогею в її завершальній стадії. Швидкісна гра в принципі можлива для команд високого класу, тому що підтримка темпу залежить не тільки від фізичної підготовленості граючих, але і від технічної майстерності, від погодженості дій футболістів, від стилю гри команд і від інших факторів. Наприклад, високий темп гри залежить від швидкої організації контратаки, від негайного, стрімкого розвитку, що виражається у швидкості проведення комбінацій, дриблінгу, точних і, головне, своєчасних цілеспрямованих передач, від уміння атакуючих створювати кількісну перевагу біля воріт суперника, який обороняється. Іноді і організація атак може початися в темпі. Наприклад, при ударі від воріт воротар може розіграти комбінацію і відразу вивести одного з захисників в атаку. При цьому якщо діяти швидко, то можна залишити нападаючих супротивника виключеними з активної оборони, а у глобальному масштабі створити рівність польових гравців тієї та іншої сторони. І варто одному з гравців відкритися та одержати м'яч в активному вільному місці, як темп зросте і структура системи оборони супротивника дасть тріщину, тому

що кількісна перевага команди атаки з кожною передачею м'яча буде якісно поліпшуватися. Так що при швидкому введенні м'яча в гру іноді може зрости темп. У підвищенні темпу велика роль таких комбінацій, як вихід на вільне місце, обманний маневр, «стінка», обведення і швидкісне ведення м'яча, у сукупності з персональною опікою в зоні, де знаходиться м'яч, що дозволяє футболісту грати на перехопленнях і, отже, мати можливість для темпової контратаки. Темпова аритмія Знаходить широке застосування в матчах будь-якого рівня. Аритмія – порушення швидкості гри, зміна темпу. Вона може виникати при організації і розвитку атак і контратак. Якщо метод темпового накалювання починається в основному з організації контратак і продовжується до зриву їх чи до завершального удару, то метод темпової аритмії може виникати і мінятися у всіх фазах гри. Він дозволяє ощадливо витратити сили, збивати суперника з темпу, встигати підготуватися до нарощування темпу, заощаджувати час. Цей метод – основний у дитячих, юнацьких та інших командах, гравці які ще не опанували високу майстерність і не досягли високого рівня фізичної готовності. Метод повільного темпу Кількісна перевага захисників перед нападаючими в сучасних системах гри дозволяє першим організувати атаки і контратаки не поспішаючи. Та й розвиток атаки на своїй половині поля нерідко не відрізняється швидкістю. Дивуватися цьому не доводиться: на своїй половині поля, як правило, багато гравців і легше контролювати м'яч. Однак повільний темп у завершальній стадії атаки утруднює дії нападаючих. Втративши час на організацію і розвиток атаки, команда дозволяє супернику зміцнити оборону кількістю. Чим слабкіший темп у грі, тим менше проходів до воріт суперника, гольових ситуацій, забитих м'ячів. У кінцевому рахунку – менше перемог, нижче результати. Повільний темп гри приводить до зайвого витрачання часу, якого так іноді не вистачає програючим наприкінці матчу. Метод повільного темпу гальмує ріст майстерності футболістів і не характеризує команду як класну. Але і він може бути корисний за деяких обставин: у підготовці організованої атаки, при необхідності взяти невелику

ігрову паузу, збити суперника з високого темпу гри, зберегти переможний результат.

### **2.3. Оборона**

Активна оборона Активна оборона завжди була на озброєнні наших команд. Активний метод передбачає ведення оборони при втраті м'яча на будь-якій ділянці поля. Він зобов'язує гравця, що втратив м'яч, негайно активними оборонними діями спробувати відібрати м'яч. Найближчі до нього партнери повинні закрити найближчих суперників. На жаль, гра за системою 1+4+4+2 не дозволяє повною мірою застосовувати цей метод при втраті м'яча нападаючими. У цьому випадку метод активної оборони може бути успішно застосований тільки в першій фазі – у момент зриву атаки, тому що закрити чотирьох захисників двом нападаючим просто неможливо. Система гри з трьома нападаючими дозволяє більш успішно протидіяти чотирьом захисникам при відбиранні м'яча та організовано, активно оборонятися. Якщо, наприклад, крайній захисник перервав атаку. Відібравши м'яч у нападаючого чи перехопивши передачу, останній відразу прагне повернути собі м'яч. Але крайньому захиснику можуть прийти на допомогу обоє центральних. Саме їх і повинні закрити два інших нападаючих. Така операція може пройти успішно, якщо винуватець зриву атаки не дає можливості крайньому захиснику підготуватися до довгої передачі м'яча партнеру на протилежний фланг. Сутужніше вести активну оборону (навіть трьом нападаючим), якщо м'ячем оволодів вільний центральний захисник. Атака його центральним нападаючим суперника дозволить тому передати м'яч партнеру, що відкрився – передньому центральному захиснику, що вже без перешкод може підключитися до атаки або знайти загострюючий хід, сприяти своєчасною і точною передачею успішному розвитку атаки. У такому випадку краще не атакувати вільного центрального захисника, а дозволити йому вийти вперед чи передати м'яч передньому центральному захиснику і тільки тоді приступити до відбирання м'яча (тобто спочатку



відступити, поки хтось з центральних захисників не залишиться позаду м'яча). Метод активної оборони повинен застосовуватися в зоні м'яча чи в зоні удару. У його основі лежить персональна опіка тих із суперників, хто може одержати м'яч після гострої передачі. Активний метод оборони підвищує темп гри, дозволяє частіше загрожувати воротам суперника, робити на нього психологічний тиск, змушувати суперників квапитися і допускати більше помилок, а головне — подовжувати ігровий час. Пасивна оборона

Така оборона передбачає відмову від активних дій після зриву атаки в глибині оборони суперника і швидкий відхід усіх на свою половину поля, дозволяючи супернику вільно розпоряджатися м'ячем на своїй, вільній, половині поля. Чи розумно це? У кожному явищі є як позитивне, так і негативне. До негативних сторін пасивної оборони варто віднести: втрату часу, якого іноді так не вистачає, щоб відігратися чи домогтися перемоги; відмова від активної боротьби за м'яч знижує темп гри і робить суперництво на полі непривабливим для глядача; перешкоди росту вольових якостей гравців (наполегливості, цілеспрямованості, власне волі), а отже, і загальному росту спортивної майстерності; падіння почуття відповідальності в гравців; плутанину у виконанні кожним персональних функцій. Безсумнівно, застосування такого методу безпеки своїх воріт зміцнює оборону числом (десять проти шести-семи гравців атаки). Посилення страховки на кожній ділянці поля веде до того, що суперники мають труднощі у швидкісних маневрах (усі зони перекриті) і в досягненні кінцевої мети. Персональна опіка В атаці футболіст прагне зайняти активну позицію, щоб, одержавши м'яч, розвинути чи завершити атаку. В обороні, навпаки, головне – перешкодити це робити супернику, якому він протистоїть, якого опікує (позбавляє можливості вийти на вільне місце і вільно маневрувати, зробити гостру передачу чи вдарити у ворота). Персональна опіка складається в закриванні гравця, сковує підопічного, заважає йому вільно одержувати м'яч, що позбавляє можливості безперешкодно маневрувати, що негативно впливає на його психіку. Метод персональної опіки особливо

діючий проти лідерів команди суперників, знаходить широке застосування в зоні м'яча та в зоні удару, як надійний засіб нейтралізації ведучих гравців суперника.

Глобальне застосування методу персональної опіки, однак, послаблює оборону: зникає елемент страховки; атакуючі маневруючи в різних напрямках можуть вести за собою опікунів і легко створювати вільні зони для партнерів. Зонна оборона Гравець закриває якусь площу поля (зону), а не гравця. Розміри зони в процесі гри можуть змінюватися в залежності від позицій найближчих партнерів. Гра в зоні, коли перед футболістом не стоїть завдання закрити суперника, дає більше часу для оцінювання ситуації на полі, дозволяє виправити своє положення і позиції партнерів, якщо вони помиляються. Гравець деякою мірою розкутий, вільний. Найчастіше до зонного методу звертаються, коли в гравця в зоні виявляються двоє суперників. У цьому випадку оборонець займає проміжну позицію, яка дозволяє йому перешкоджати виходу суперників на активне вільне місце і водночас (при необхідності) вчасно атакувати того чи іншого. Незамінний зонний метод оборони і при зміні місць суперниками. У той же час від граючого в зоні потрібно, щоб він мав розподілену увагу, вмів передбачати способи розвитку атаки суперника, діяв безпомилково. Метод страховки Це дуже важливий метод оборони. Страхувати – означає зайняти на полі таку позицію, що дозволить виправити помилку, допущену партнером. У системі оборони команди завжди є гравець, головне тактичне завдання якого – страховка партнерів. Це вільний центральний захисник. Але і з інших гравців не знімається обов'язок страховки партнерів. Звичайно страхуючий розташовується ближче до своїх воріт, ніж партнер, що займає яку-небудь позицію чи веде боротьбу за м'яч. Страховка у футболі буває двох видів – довга і коротка. Застосовують кожен з них у грі проти різних гравців і в різних ситуаціях. Припускаючи можливість довгої високої передачі м'яча в прорив, захисник розташовується так, що у випадку, якщо суперник спробує вийти на вільне місце, а партнер захисника за цією спробою не устежить,

гравець оборони виправить помилку партнера і зав'яже із суперником, що прорвався, боротьбу за м'яч. Уявимо собі, що проти партнера діє класний дриблер, який перевершує його в рівні майстерності і який домагається завдяки цьому переваги в єдиноборстві. Тут на перший план висувається коротка страховка. Індивідуальна майстерність нападаючих в останні роки, безсумнівно, зросла, і боротись з деякими з них один на один стає важко: у них на озброєнні ініціатива, швидкість, швидкісний дриблінг, сприятлива різниця в стартовому положенні, цілеспрямованість і наполегливість. Тому, крім звичайної страховки, у практику все більш широко впроваджується коротка страховка. Суть її в наступному. Страхуючий, бачачи, що партнер не зміг вчасно заблокувати м'яч і дозволив супернику контролювати м'яч, тим самим виявився в не вигідному положенні перед сильним дриблером. Тому, поки нападаючий ще не перейшов до активних дій, саме час прийти на допомогу партнеру – застосувати коротку страховку: вона позбавить нападаючого волі дій, тому що, спробувавши обіграти першого суперника, він відразу зустріне другого, а поки буде обводити другого, перший встигне повернутися в позицію страхуючого. Метод короткої страховки називають ще колективним відбором м'яча. Метод підказки Найчастіше право підказувати – це право заднього партнера давати вказівки передньому. І ця підказка має силу закону. Чим далі гравець від м'яча, тим більше в нього вільного часу для оцінювання ігрової ситуації, позиції партнерів і суперників. Підказка повинна бути своєчасною, чіткою, зрозумілою для партнера та водночас незрозумілою для суперників. Щоб не помилитися в підказці, треба добре знати правила і тактику гри, свою гру і план команди на майбутній матч, а також вміти оцінювати різні ігрові ситуації і передбачати хід подій на полі. Підказка повинна бути коректною, тактовною. Великі права на підказку має (у силу свого місця у команді і позиції на поле) вільний центральний захисник і воротар: адже саме вони організовують оборону на підступах до воріт. Загальне ж керівництво діями команди в матчі належить капітану, слово його – закон для всіх його партнерів.

### 3. Індивідуальна тактика

3.1. Тактичні завдання та обов'язки гравців За більш ніж вікову історію розвитку футболу тактичні системи не раз зазнавали зміни, ішли в минуле одні, з'являлися інші. Спочатку вони мали різні назви («п'ять у лінію», «дубль-ве»). Пізніше їх стали позначати найпростішими арифметичними формулами (1+4+2+4; 1+4+4+2; 1+4+3+3), у яких цифри показують кількість гравців, зайнятих у різних лініях. Однак у кожній системі за всіх часів незмінними діючими особами залишалися воротар, захисники, півзахисники і нападаючі. Змінювалась лише кількісний склад виконавців. Природно, крім воротарів. Мало чим відрізняються від минулих і основні тактичні завдання гравців різних амплуа. Воротар, як і за всіх часів, зобов'язаний усіма дозволеними способами (у рамках правил гри) захищати ворота; захисники – ефективними діями забезпечувати оборону воріт і безпеку підступів до них; півзахисники – активно брати участь як у захисті своїх воріт, так і в атаках воріт суперника, допомагаючи зміцнювати свою оборону й одночасно підсилювати атакуючу ударну міць команди; нападаючі – забивати м'ячі у ворота суперника. У рамках тієї чи іншої системи й основні тактичні функції гравців залишаються в принципі постійними. Водночас в останнє десятиліття помітно розширилися й продовжують розширюватися функції футболістів, особливо в наступі, що підсилює міць команд в атаці. Уся історія футболу – не що інше, як протиборство атаки й оборони. Якщо оборону зміцнюють головним чином за рахунок збільшення кількості захисників і півзахисників, то посилення потенціалу команди, що атакує, і тренери і футболісти прагнуть знайти в нових методах і засобах ведення гри і, головне, у розширенні функцій півзахисників і гравців лінії оборони. Ударна міць команд зростає в першу чергу за рахунок підвищення активності атакуючих півзахисників (і інколи захисників), результативність яких зростає настільки стрімко, що недалеко час, коли їх стануть називати напівнападаючими. Рік від року все більш високою стає і тактична універсалізація футболістів. Тепер гравці команд-майстрів зобов'язані виявляти не тільки тактичну грамотність у діях

на своєму місці, але й вміння грамотно зіграти на чужому місці. Ці футболісти вже, можна сказати, освоїли суміжні «професії». Але щоб успішно діяти й у новій ролі не від випадку до випадку, треба не тільки добре знати її, але і володіти всім необхідним для її виконання, мати солідний запас відповідних знань, навичок, умінь. У цьому і виявляється тактична універсальність гравця. Водночас специфіка «свого» місця в команді й у сучасному футболі поки не перестала бути основною для гравців команд будь-якого рангу: нападаючий, півзахисник чи захисник у будь-якій системі залишається насамперед самим собою, наділеним основними завданнями й обов'язками свого амплуа. Специфіка амплуа в ігровому ансамблі характерна тим, що дозволяє футболісту, тривалий час граючому на постійному місці, досконально засвоїти й освоїти свої основні завдання і функції, накопичувати ігровий досвід. Діючи у звичній для себе зоні, такий гравець краще бачить поле, швидше і точніше орієнтується в ігровій обстановці, вдало погоджує свої дії з діями партнерів. Його гра стає фундаментальною, сприяє підвищенню ефективності на полі і росту тактичної майстерності, стабілізує гру. Знання гравцями індивідуальної тактики робить їх у матчі творцями, сприяє поліпшенню взаєморозуміння і в кінцевому рахунку — досягненню успіху. Отже, індивідуальна тактика гри передбачає доцільні дії футболіста, спрямовані на розв'язання певного часткового ігрового завдання. В окремих епізодах матчу індивідуальні дії гравця можуть скувати суперника, різко обмежити активність його маневрів і можливість виявити ініціативу чи загострити гру команди в атаці.

### **3.2. Гра воротарів**

Велику частину часу воротар захищає свої ворота від поразки, граючи безпосередньо в них, рідше – у площі воріт, ще рідше – у штрафній площі, а іноді навіть і за межами. Воротар – остання перешкода на шляху м'яча, спрямованого у ворота, і тому одна з центральних фігур команди. Роль його надзвичайно відповідальна. Стражеві воріт просто необхідно мати гарні

фізичні дані. Більшість воротарів минулого і сьогодення – рослі атлети. Правда, світовий футбол знав знаменитих воротарів і невисокого росту. Недолік у рості вони компенсували швидкістю реакції, пригучістю, сміливістю, рішучістю – високою майстерністю. Воротар і повинен бути спритним, мати спеціальну витривалість. Адже йому доводиться то ловити, то відбивати м'яч, падати і стрибати, швидко вставати і різко змінювати позицію. І якщо він недостатньо швидкий і спритний, у воротах йому нічого робити. Щоб ловити чи відбивати м'ячі, що летять у кути воріт, треба відмінно стрибати. Щоб вчасно оволодівати м'ячем, воротарю нерідко доводиться залишати ворота. У цих випадках його союзником стає стартова швидкість. А вона тісно пов'язана з такою фізичною якістю, як сила. Бувають випадки, коли суперник «сідає» на ворота: безперервно обстрілює їх чи посилає м'ячі з флангів так, що вони летять вздовж воріт. Воротар у таких випадках змушений безперервно знаходитися в грі. Сміливість, рішучість, відмінна реакція, почуття пересування, інтуїція, психологічна стійкість, розподілена і концентрована увага, периферичний зір, тактичне мислення – невід'ємні вольові і психологічні якості воротаря. Його техніка специфічна і різноманітна. Насамперед воротар повинен володіти всіма прийомами ловлення і зупинки м'яча, відбивання м'яча руками (кулаком) і ногами; повинен вміти вибивати м'яч із землі (з місця) і з рук, вкидати рукою. От такі вимоги пред'являються футболісту, що хоче грати в ролі воротаря. Основні тактичні обов'язки Воротар повинен добре знати правила гри, тактику команди й окремих гравців (особливо захисників і нападаючих, з якими йому доводиться контактувати найчастіше). Перед матчем він повинен засвоїти загальний тактичний план гри (насамперед акценти в організації атак і контратак своєї команди), знати (чи швидко в процесі гри виявити) бомбардирів у складі команди – суперника, їхню манеру дій на полі, улюблені дистанції для ударів, а також силу, точність і способи нанесення ударів. Найважливішим обов'язком стража воріт є своєчасний вибір позиції для відбивання ударів, вихід із воріт чи перехоплення м'яча в ході

єдиноборств. Основна позиція воротаря – на 20-30 см перед лінією воріт. Вона дозволяє постійно тримати в полі зору головний орієнтир – бічні стійки воріт. Звичайно, така позиція нерідко замінюється в залежності від того, з яких дистанцій і під якими кутами суперники обстрілюють ворота. Займаючи основну позицію, стражу воріт доводиться захищати площу, що дорівнює майже 18 м<sup>2</sup>. При виході воротаря з воріт назустріч атакуючому площа обстрілу різко зменшується. Але при цьому скорочується і час для його відповідної реакції на удар. Воротар втрачає орієнтування, тому що не бачить бічні стійки. У більшості випадків воротарю варто ловити м'яч, тому що тільки оволодівши ним, він може і розпорядитися м'ячем. Але при відбиванні сильного удару з близької дистанції чи тоді, коли прийманню м'яча заважає суперник і ловити м'яч стає ризиковано, треба відбивати чи відводити м'яч убік, щоб позбавити суперника можливості завдати повторного удару, особливо в тих випадках, коли воротарю доводиться відбивати м'яч, який спрямовується в кут воріт, у кидку, в падінні. Якщо в нього виник сумнів – чи летить м'яч у ворота чи повз них, він зобов'язаний кидком (стрибком) підстрахувати себе, бачити що м'яч йде у ворота, спробувати оволодіти ним або відбити його убік чи навіть на кутовий. При лові м'яча страж воріт зобов'язаний мати другу перешкоду, щоб у випадку, якщо виявляться «пробитими» руки, м'яч зустрів би ноги або тулуб. Прикро буває спостерігати, коли при сильному ударі м'яч влітає в сітку тільки тому, що руки воротаря не в змозі втримати його. Такий гол може розстроїти не тільки воротаря, але і всю команду. Якщо воротарю не вдалося в кидку оволодіти м'ячем і той відскакує від нього, він повинен швидко підхопитися з землі і спробувати знову оволодіти м'ячем чи блискавично зайняти вихідну позицію для відбивання повторного удару. Виникають (і не настільки рідко) моменти, коли воротарю доводиться залишатися один на один із суперником, що атакує. У цих випадках залишитися у воротах – значить дозволити супернику безперешкодно пробити по воротах і вразити їх. Ну а якщо виходити з воріт на того хто б'є? Коли? Поки нападаючий, який прорвався до воріт, цілком

контролює м'яч і знаходиться на середній дистанції від 31 воротаря, виходити з воріт не рекомендується (атакуючому не важко перекинути м'яч через воротаря). Правда, вихід із воріт (на 2-3 м) можливий і у випадку спроби перекинути м'яч у ворота верхи (траєкторія польоту м'яча буде досить високою, а удар - несильним): воротар може мати можливість відступити й оволодіти м'ячем. Не слід залишати ворота і в ситуації, коли партнер воротаря переслідує гравця, який прорвався і щомиті готовий вступити з ним у боротьбу за м'яч. У цьому випадку голкіпер, змушуючи суперника підсилити контроль за м'ячем, позбавляє того можливості озирнутися й оцінити ігрову ситуацію. Якщо удар все-таки буде нанесений, то це буде удар наосліп, без належної точності. Стрімкий вихід воротар повинен зробити тоді, коли суперник рухається з м'ячем на великій швидкості, ретельно контролюючи м'яч: зосередивши на контролі м'яча, він може прогавити вихід воротаря, а якщо і помітить його, то на великій швидкості навряд чи зуміє перекинути м'яч через голкіпера. Раптово з'явившись перед суперником, воротар повинен у залежності від конкретної обстановки прийняти одне з кількох можливих рішень: зав'язати боротьбу за м'яч у ролі польового гравця, перешкодити супернику обвести себе і завдати удару, виграти час для повернення в оборону партнерів; якщо перешкодити супернику завдати удару не можна, то варто кинутися йому в ноги і спробувати оволодіти м'ячем чи вибити його. Кидок у ноги повинен бути таким, щоб перекрити якомога більшу площу, а під удар виставити руки. Можливо, що в такій гострій ситуації рішучість і сміливість голкіпера виявляться вирішальними факторами успіху в єдиноборстві. Правильна вихідна позиція, знання тактики гри, розвинуте почуття передбачення, нарешті, інтуїція дозволяють голкіперу бути одним із головних (якщо не головним) з організаторів оборони на підступах до воріт і в безпосередній близькості від воріт. Передбачаючи хід розвитку атаки суперників і оцінюючи позицію кожного партнера, воротар своїми вказівками вносить корективи в їхню позицію, допомагаючи уникати помилкових дій. Підказки голкіпера повинні досягати весь фронт оборони. За



керівництво обороною воріт саме воротар несе повну персональну відповідальність. Ще один закон оборони: сигнал заднього гравця - закон для переднього. Керівництво, вказівки, підказка повинні бути конкретними, чіткими і зрозумілими тільки партнеру, якому вони адресовані. «Я!» – Сигнал для всіх про те, що на м'яч грає воротар. При цьому сигналі партнери уступають голкіперу, який вийшов на м'яч, дорогу до м'яча і страхують його від можливої помилки. Часом своєчасна підказка рятує команду від гола. «Мовчазний» воротар різко послаблює силу оборонців, мимоволі вселяє в партнерів невпевність. Організаторські здібності стража воріт повною мірою виявляються і при розіграші стандартних положень. При кутових ударах воротар зобов'язаний поставити одного з партнерів у ближньої до м'яча стійки воріт (щоб при необхідності той міг відбити м'яч, спрямований у ближній кут воріт, куди сам голкіпер не завжди може встигнути), після чого зайняти позицію біля дальньої стійки, що дозволяє контролювати небезпечну зону (місце передбачуваного опускання м'яча). Часто воротарі ставлять партнерів біля обох стійок, а самі займають місце в центрі воріт. До удару голкіперу не слід залишати вихідну позицію. Нерідко недосвідчені стражі воріт завчасно зриваються з місця вперед, а м'яч опускається за ними в дальній кут воріт. Назустріч м'ячу завжди можна встигнути. А задкуючи назад, можна і спізнитися. Велику небезпеку для захисників таять у собі штрафні й вільні удари в зоні 18-22 м від воріт. Щоб зміцнити оборону воріт у цих випадках, воротар ставить «стінку», яка захищає частину воріт, а іншу їхню частину обороняє особисто від прямого удару. Такого ж методу оборони вимагає і вільний удар. Як же будують «стінку»? Якщо удар будуть наносити праворуч чи ліворуч, то голкіпер, швидко вставши до ближньої стійки воріт, думкою проводить від себе до м'яча пряму лінію й у 9 м від м'яча ставить на ній одного з партнерів, інших розташовує до цього партнера з внутрішньої сторони поля. Сам же воротар займає позицію у воротах між зовнішньою стійкою і ближнім до нього партнером, що стоїть з внутрішньої сторони так, щоб неодмінно бачити м'яч і того, хто б'є. Реагувати на

помилкові маневри партнерів б'ючого страж воріт не повинен. Помилкою буде, якщо воротар, поставивши стінку, займе позицію в центрі воріт. При вільному ударі після короткої передачі м'яча б'ючому ворота можуть бути цілком відкриті, що зобов'язує голкіпера швидко переміститися до центра воріт для захисту всієї їхньої площі. Якщо вільний удар призначений прямо проти воріт, завдання «стінки» – захищати один з їхніх кутів. Імовірно, у цьому випадку в «стінці» не повинно бути більш чотирьох гравців (інші потрібні, щоб закрити небезпечні зони і окремих суперників). Однак коли вільний удар призначається всередині штрафної площі, кількість гравців у «стінці» може бути збільшена. У момент удару у всіх випадках воротар зобов'язаний бачити м'яч. Воротар зобов'язаний поміняти позицію (навіть на гіршу – з більшої площі обстрілу воріт), якщо бачити м'яч йому заважає партнер чи суперник. Відбити одинадцятиметровий удар – це висока майстерність (можна навіть сказати – мистецтво) воротаря. Точний удар навіть не максимальної сили в нижній кут воріт, у метрі від стійки, як правило, означає враження воріт. Союзниками воротаря при відбиванні такого удару можуть бути такі якості, як миттєва реакція, пригучість, розвитий елемент передбачення, вміння визначати напрямок польоту м'яча по положенням тулуба, за замахом і розворотом стопи, за кутом і довжиною розбігу. У цьому випадку надія на вдачу воротарю не допоможе. Кидок в один кут, коли м'яч летить в іншій, викликає тільки посмішки і сміх глядачів, досаду в партнерів. Краще обґрунтовано зайняти у воротах правильну позицію, нічим не показувати супернику свого хвилювання чи непевності й намагатися піймати чи відбити м'яч убік. Тоді після можливого повторного удару відбити м'яч буде легше, тому що удар буде нанесений під кутом. Ще краще, якщо воротарю вдасться відвести м'яч за лінію воріт на кутовий. Воротар ще й організатор атак і контратак своєї команди. При виході м'яча за лінію воріт від торкання суперником почати атаку ударом від воріт зобов'язаний воротар. По-перше, тому, що практика вибивання від воріт у нього може бути більшою, якщо вибивання стане його постійним обов'язком.

У цьому випадку і точність його передач буде вища! По-друге, він звільняє захисника, дозволяючи тому підсилювати страховку воротаря і, може бути, навіть підключитися до атаки. В-третьє, воротарю легше почати комбінацію від воріт за участю не трьох, а чотирьох захисників. У випадку ж осічки при вибиванні м'яча в стража воріт є найкоротший шлях до вихідної позиції. Та й у проведенні комбінації «від воріт» у нього виникають сприятливі зв'язки з будь-яким партнером. При вибиванні м'яча в поле воротар повинен керуватися тим, щоб м'яч летів по траєкторії, що дозволяє досягати мети (свого гравця) за мінімальний час, і не був би перехоплений суперником, а також тим, щоб м'яч залишився в команді, відрізавши частину сил суперників від активної оборони. Бажано уникати помилок, що можуть виникати при вибиванні м'яча від воріт і ставати джерелом небезпеки узяття воріт: перехоплення м'яча, посланого низом; посилати м'яч партнеру, не готовому до його приймання; передачі м'яча в боротьбу, де перевага на стороні суперника; нечіткого розіграшу комбінації з захисником. Атаку організувати легше, ніж контратаку. Почати її можна не кваплячись, обачно (у залежності від ситуації і від рахунку гри). Контратака, що починається при зриві атаки суперника, у принципі повинна бути організована швидко, тут фактор часу набуває особливого значення. Поки атакував суперник, багато хто з гравці прагнули, маневруючи, вийти на активні позиції, що забезпечували б їм сприятливий хід розвитку атаки. При зриві ж атаки не всім наступаючим вдається швидко перебудуватися на оборонний варіант. Для команди, яка тільки вела оборону, відкривається можливість швидко почати контратаку, попередньо зайнявши активні позиції. Але щоб швидко організувати контратаку, воротарю, ще в процесі атаки суперника, слід усвідомити, хто з партнерів і де може мати позиційні переваги, на якому напрямку і в якій зоні може початися гостра контратака. Найкращий технічний прийом для організації контратаки голкіпером – кидок м'яча рукою через плече: він забезпечує точність передачі, ощадливу траєкторію польоту м'яча і швидку доставку м'яча адресату. Основні

завдання воротаря, його обов'язки важкі й відповідальні. І навіть чітке їхнє виконання не завжди забезпечує успіх у грі. Іноді якість гри воротаря, польових футболістів та й усієї команди залежить від зовнішніх умов, в яких протікає суперництво. Умови ж ці можуть бути найрізноманітнішими: незвичні розміри і покриття поля (у рамках дозволеного правилами), напрямок і сила вітру, дощ, висока температура, захід сонця, рахунок у ході матчу, характер замін у процесі матчу і т.д. У нових умовах досвід і майстерність дозволяють голкіперу переборювати виникаючі труднощі і чітко виконувати свої завдання й обов'язки.

Питання для самоконтролю.

1. Надайте загальну характеристику техніко-тактичної підготовки футболіста.
2. Назвіть основні методи гри.
3. Які ви знаєте ігрові комбінації?
4. Які дії футболіста відносяться до атакуючих?
5. Назвіть дії футболістів в обороні.
6. Назвіть індивідуальні тактичні дії.
7. Охарактеризуйте тактику гри воротаря.

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 10 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**Техніко-тактична підготовка футболіста. Тактичні дії різних ігрових  
амплуа. Організація атаки і оборони.**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## Зміст

1. Тактичні дії захисників
2. Тактичні дії півзахисників
3. Тактичні дії нападаючих
4. Атакуючі дії футболістів
5. Організація атаки
6. Дії гравців в обороні
7. Командна оборона

## Література

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. Посібник. Краматорськ. ДДМА. 2016. 75 с.
2. Косік М. С. Гандбол. Методика навчання. Навчально методичний посібник. Київ. Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. 160 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
4. Костюкевич В. М., Гудим С. А., Перепелиця О. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу. Навчальний посібник. 2019. 312 с.
5. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. :- Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. –104 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 624 с.

## **1. Тактичні дії захисників**

Зона дій захисників у сучасному футболі високого рівня пролягає від лінії своїх воріт до лінії воріт суперника. Уже сьогодні в їхню гру привнесений значний елемент всебічного і тактичного універсалізму. Однак основні для них дії (оборонні), як і раніше, відбуваються найчастіше на своїй половині поля, особливо в зоні, звідки суперник може загрозувати воротам. Відповідальність захисників у цій зоні суттєво зростає. Вимоги до фізичних даних гравців оборони, як і до інших їхніх якостей, повинні бути не нижчі, ніж до аналогічних даних - нападаючих. Ріст захисників коливається в середньому від 173 до 186 см, а вага - від 73 до 81 кг. Звертає на себе увага вага: вона нижче норми середньої ваги людини. Водночас атлетичні якості футболістів зберігаються цілком. Захисники з кожним роком легшають, стають більш маневренішими, швидшими. Захисники повинні мати високу стартову й дистанційну швидкість, бути пригучими й верткими; не уступати підопічним у спритності (їм доводиться розв'язувати чимало завдань, що вимагають прояву високих координаційних здібностей); мати високу загальну і спеціальну швидкісну витривалість; бути сильними (щоб успішно вести із суперником єдиноборства за м'яч). Захисник повинен мати бійцівські якості і вольовий характер, рішучість і сміливість. Техніка захисників має поєднувати простоту і надійність, спрямовані на досягнення успіху у відборі й точності в передачах м'яча, вміння чітко відбирати м'яч і володіти розмаїтістю ударів високої якості. Крайній захисник. Так називається гравець, що займає крайню позицію у лінії оборони. Його основні завдання й обов'язки в обороні воріт і підступів до них зводяться до того, щоб закривати підопічного; страхувати партнера; активно брати участь у наступальних діях своєї команди. Завдання ці простіші і менш відповідальні, ніж у центральних захисників. Борючись з підопічними крайнім захисникам доводиться найчастіше на фланзі, де в ролі союзника виступає бічна лінія поля. Правда, у



командах, де крайнім нападаючим приділяється велике значення, часто з'являються швидкі, технічні гравці, діяти проти яких доводиться у важкому ігровому режимі, тому що розвинути атаку там, як правило, легше, ніж у центрі поля. У цій стадії атаки з боку вільного центрального захисника ще немає короткої страховки. А прорив нападаючого на фланзі відразу ж робить оборону підступів до воріт скрутною: захисники позбавляються чисельної переваги (і виявляються троє проти трьох нападаючих). Основні тактичні обов'язки. Якщо підопічний знаходиться в зоні м'яча і може одержати точну передачу від партнера, то крайній захисник повинен її закрити. На закритого гравця його партнер, що володіє м'ячем, грає неохоче. Володіючий м'ячем починає через це шукати десь на дистанції середньої чи довгої передачі іншого адресата. Закриваючи гравця, захисник повинен передбачити два можливих ходи опікуваного – вихід на вільне місце або прагнення одержати м'яч у ноги. Цим намірам він і повинен перешкоджати. Грубою помилкою захисника буде вважатися дія, що дозволить підопічному вийти на вільне місце. У цьому випадку оборонцю доведеться доганяти суперника, а якщо той швидко біжить, що характерно для краю, то зробити це буде дуже нелегко. Але і дати прийняти м'яч у ноги супернику теж не можна. Щоб не трапилось ні того, ні іншого, захисник повинен дивитися і за м'ячем, і за діями підопічного. Якщо в захисника немає ще належної, розподіленої уваги, то йому треба закривати нападаючого з зазором (у крайньому випадку, дозволити одержати м'яч у ноги, заблокувати його й у єдиноборстві спробувати відібрати м'яч). Але от на тім же фланзі, у тилу підопічного, з м'ячем з'явився вільний його партнер. Що робити? Якщо така ситуація виникла поза зоною удару (десь на половині поля суперників чи в центрі поля), відступати в оборону разом із підопічним (з деяким «зазором», ніби пропонуючи передати йому м'яч); якщо це відбудеться, дати підопічному розвернутися і тільки тоді атакувати його. Необачна атака захисником нападаючого в момент приймання ним м'яча може привести до того, що захисник виявиться поза обороною, тому що в момент атаки опікуваний

може повернути м'яч партнеру і запропонувати себе на вільному місці. водночас тимчасовий відступ дозволяє виграти час для повернення обіграного партнера в оборону і для відповідного перегрупування. Якщо така ситуація виникла в зоні удару по воротах, то захисник зобов'язаний переключитися на володіючого м'ячем і запобігти загрозовому удару по воротах. Якщо ж підопічний почне маневр до центра поля, захиснику треба швидко визначити істинну мету цього маневру. Якщо мета маневру відкритися, то треба закривати гравця, що маневрує; якщо мета обманути (повести захисника з зони, щоб звільнити зону для дриблінгу партнера) – переключитися на ведучого м'яч. Можна і потрібно кинутися на чужого підопічного, але тільки тоді, коли той приймає м'яч, стоячи обличчям до своїх воріт, і ще не може правильно оцінити обстановку (а виходить, і прийняти якесь розумне рішення). Скований у такий спосіб суперник виявиться змушеним підсилити контроль над м'ячем, щоб не втратити його. Якщо підопічний із м'ячем переміщається до центра поля, його треба переслідувати, заважаючи зробити адресовану передачу чи пробити по воротах і водночас намагаючись заволодіти м'ячем. У ситуації, подібній попередній, коли підопічний маневром хоче повести опікуна і звільнити свою зону для партнера з тилу, захиснику треба залишитися в зоні, щоб виключити гострий вихід у неї партнера підопічного і не дати прорвати оборону на своєму фланзі. При атаці суперника по центру поля крайній захисник йде на страховку до центра поля (навіть якщо його підопічний залишився на фланзі відкритим). Атака суперників протилежним флангом зобов'язує крайнього захисника забезпечити страховку центрального захисника (центральної зони). Деякі тренери і футболісти вважають таку страховку зайвою, оскільки віддають її вільному центральному захиснику, завдання якого – страховка партнерів. Адже при атаці суперників флангом йому ставиться завдання страхувати крайнього захисника, по флангу якого розвивається атака. От чому страховка центрального захисника і центральної зони покладається в цьому випадку на крайнього захисника. Позиція

крайнього захисника при атаці суперника протилежним флангом дозволяє йому активно брати участь у комбінації «штучне положення поза грою» і переглядати всю лінію оборони своєї команди до протилежного флангу. Тому, тримаючи лінію захисту, він повинен уважно стежити за маневрами гравців команди суперника і вихід кожного з них за лінію захисту в останній момент перед подачею м'яча припиняти виходом уперед на рівень із найближчим партнером. Суперник виявиться в цьому випадку «поза грою». Для уважного крайнього захисника такий тактичний хід зовсім безпечний. Водночас якщо в крайнього захисника з'явилися якісь сумніви в успіху подібної комбінації, краще буде від її проведення утриматися, підсиливши страховку партнерів. При вкиданні м'яча суперником крайній захисник зобов'язаний закрити свого підопічного, а якщо саме підопічний вкидає м'яч, – когось іншого чи зайняти позицію, що страхує дії партнерів. Програне єдиноборство за м'яч зобов'язує захисника негайно почати переслідування дриблера. Як правило, обіграний встигає знову зав'язати боротьбу за м'яч. Коли це неможливо, захисник зобов'язаний швидко повернутися в зону оборони, орієнтуючись на одинадцятиметрову позначку, де він ні за яких обставин не буде зайвим. У ході атаки суперники іноді, намагаючись звільнитися від персональної опіки, міняються місцями (у розрахунок на те, що в ході такого маневру хтось із захисників втратить підопічного і тим самим буде сприяти гострому ходу атаки). При зміні нападаючих місцями захисникам (якщо в них є для цього час) варто залишитися у своїх зонах, помінявши підопічних. Але якщо виникає загроза втрати суперника при зміні, краще його переслідувати і закривати до завершення атаки. Після зриву атаки суперника і розвитку контратаки треба повернутися у звичну зону і грати в ній з тим, хто там виявився. При кутовому ударі зі свого флангу крайній захисник зобов'язаний зайняти позицію біля ближньої стійки воріт, допомагаючи воротарю захищати ближній кут. При кутовому ударі з протилежного флангу варто закривати – свого підопічного чи (за вказівкою воротаря) помінятися підопічним з партнером, що може зіграти проти

підопічного крайнього захисника більш успішно. Захиснику ставиться в обов'язок контролювати дії партнерів – сусідів і своєчасним сигналом виправляти їхні помилкові позиції. За характер підказки він несе персональну відповідальність. Крайній захисник покликаний виконувати насамперед оборонні функції. Але в сучасному футболі функціональні обов'язки захисника стрімко розширюються. Це стосується насамперед його дій в атаці. При виході м'яча за лінію воріт від удару суперника призначають вільний удар. Крайній захисник займає позицію за бічною лінією штрафної площі, допомагаючи (разом із колегами) воротарю розіграти стандартну комбінацію «удар від воріт». У випадку передачі йому м'яча підтягує до себе підопічного і після повернення м'яча воротарю швидко відкривається на вільне місце для одержання м'яча. Одержавши м'яч і швидко пересуваючись з ним, захисник повинен стежити за діями партнерів, щоб вчасно і точно передати м'яч, тому хто вийшов на більш гостру позицію для подальшого розвитку атаки. Може бути прийняте й інше рішення: вести м'яч до початку атаки з боку суперника, у момент атаки передати м'яч партнеру, що звільнився, і підтримати його, а у випадку необхідності допомогти в рішенні виниклої ігрової задачі. Такі дії захисника можуть носити і характер відволікаючих, спрямованих на залучення до себе уваги суперників, чи спрямованість із включенням в активну атаку. Дриблінг із м'ячем повинен бути настільки швидким, щоб залишений у тилу підопічний не встиг повернутися в оборону. Оволодівши, м'ячем і маючи можливість вільно ним розпорядитися, захисник насамперед повинен взаємодіяти на своєму фланзі (на своїй половині поля і десь у центрі) з партнерами, завдання яких – прагнути звільнитися від опіки захисників. Чому крайній захисник повинен діяти саме так? Та тому, що крайнього захисника суперника в середині поля ще не страхує вільний центральний і за його спиною відкривається оперативний простір для гравця, що може там не тільки одержати м'яч, але і розпорядитися їм за своїм розсудом: вести, точно передати партнеру і навіть вийти на ударну позицію, щоб загрожувати воротам. Коли ж на фланзі з'явиться партнер крайнього

захисника і гравці одержать кількісну перевагу, відкривається можливість передачі м'яча в центр чи навіть на протилежний фланг, де в даний момент виникла рівність протиборчих сил. Нерідко активні дії крайнього захисника розвиваються аж до нанесення завершального удару. Такі устремління можна виправдати, якщо вони диктуються ходом гри чи передбачені тактичним планом, ігровою обстановкою, тимчасовим результатом. Правда, з одного боку, захисник підсилює атаку (підключаючись до неї, підвищує її ефективність; створює рівність чи кількісну перевагу сил своєї команди в обороні суперника), з іншого боку – послаблює захист на фланзі, а при контратаці суперника ризикує навіть залишитися поза обороною. Будь-яке підключення захисника до атаки зобов'язує його при зриві наступальної операції негайно повертатися в оборону. Крайній захисник повинен грати просто, суворо і надійно, без яких-небудь вільностей; уникати коротких поперечних передач, перетримки м'яча і обведення суперника, при організації і розвитку атак і контратак звертаючи особливу увагу на своєчасність і точність передач. Передній центральний захисник. Основне його завдання – закрити центрального нападаючого суперника. Після воротаря це найбільш відповідальна роль в оборонних діях. Внаслідок сприятливої (найбільш гострої) позиції і того, що їхні дії – центральний напрямок, центральні форварди за всіх часів були і, ймовірно, залишаться найбільш результативними. Щоб протидіяти їм, треба володіти високорозвиненими якостями, навичками, уміннями. Центральний захисник повинен бути високого зросту (чи заповнювати недолік відмінною пригучістю), швидким, сильним і спритним, вольовим, із гнучким тактичним мисленням; мати відповідний арсенал технічних прийомів високої якості (особливо при відборі м'яча), вміти сильно і точно бити по м'ячу ногами і головою. Основні тактичні обов'язки. Не тільки головне завдання, але й обов'язок переднього центрального захисника – закрити центрального нападаючого чи гравця, який може виявитися в зоні захисника. Труднощі в закриванні нападаючого виникають тоді, коли той починає робити

різноманітні раптові швидкісні оманливі маневри. Розгадати зміст маневрів – справа першорядної важливості. Зрозуміло, що маневр починається з метою виходу на вільне місце і залишення захисника за спиною. Не пропустити гравця у свою вільну зону, вчасно зреагувати на його дії, а коли треба, то і відступити - такі в цьому випадку обов'язку опікуна. Складності для закриваючого починаються, коли маневри нападаючого різноманітні і коли невідома їхня мета. Однак найчастіше завдання таких маневрів – відкриття для одержання м'яча чи відведення захисника з його зони, щоб туди після цього зумів увірватися партнер нападаючого. У таких випадках вирішальним фактором для відповідних дій захисника буде вміння розгадати: з якою метою маневрує підопічний? Якщо заради одержання м'яча – треба закривати його; якщо для відведення захисника з зони – залишитися в ній. Багато чого залежить від того, наскільки правильно захисник оцінює обстановку у своїй зоні і на підступах до неї. Якщо, наприклад, нападник відходить назад, а до зони захисника рветься інший гравець, треба переключатися на нього. У цьому не буде помилки захисника, тому що головну небезпеку для воріт буде являти інший гравець: саме він може виявитися вільним для приймання м'яча і для нанесення удару по воротах. Отже, захисник повинен постійно оцінювати швидко ігрову ситуацію, невідривно стежити за переміщенням не тільки конкретного підопічного, але й інших суперників (та й партнерів теж), швидко мислити і приймати правильні рішення. Як діяти передньому центральному захиснику, коли в його зоні, у тилу в підопічного з'явиться з м'ячем партнер нападаючого? Якщо підопічний буде робити спроби гостро відкритися на вільне місце, його треба закривати з великим зазором, ніби пропонуючи передати м'яч партнеру. Але як тільки ведучий почне входити з м'ячем у зону удару, треба залишити підопічного й атакувати володіючого м'ячем, щоб попередити удар по воротах. Атака гравця з м'ячем може відбутися і раніше, за сигналом партнера, що знаходиться позаду. Значно важче реагувати на маневри підопічного при атаці суперника з флангу. Вільний центральний захисник у такій ситуації переміститися для страховки

на фланг і передньому доводиться розв'язувати два завдання: закривати і підопічного і центральну зону. Коли в цій зоні тільки його підопічний, це справа проста; коли ж сили суперників подвоюються – стає значно складніше. Нейтральна позиція захисника, що дозволяє йому при необхідності атакувати того, хто одержить м'яч, – саме правильне рішення в цій ситуації. Іноді центральний нападаючий підходить у район вкидання м'яча через бічну лінію. Захисник зобов'язаний закрити його чи «передати» партнеру підопічного, після чого зайняти позицію страхувальника. При подачі кутових передній центральний захисник повинен ставати тінню свого візаві, якщо план гри не передбачає обміну підопічними з ким-небудь із партнерів. При штрафному чи вільному ударі біля своїх воріт він не встає в «стінку», а закриває одного з суперників чи небезпечну зону. У момент удару суперника по воротах захисник зобов'язаний швидко переміститися до своїх воріт (на випадок відскоку м'яча від воротаря, стійки чи поперечини). При вибиванні м'яча воротарем обов'язок захисника – зайняти позицію біля свого підопічного, страхуючи воротаря від можливої осічки, чи розташуватися так, щоб можна було розіграти стандартну комбінацію. При зриві атаки суперника і розвитку своєї атаки центральний захисник разом із колегами «витискує» суперників до центра поля. При відбиранні м'яча захисник не має права дозволити собі обвести суперника, використовувати короткі поперечні передчачі, пам'ятаючи про те, що зрив контратаки в її зародку може миттєво обернутися загрозою своїм воротам. Чим швидше передній центральний захисник при організації контратаки звільняється від м'яча, тим краще для нього і для команди. Відібраний ним м'яч необхідно адресувати середньою чи довгою передачею партнеру, а в критичних ситуаціях буде соромно йому зіграти і на відбій – без адреси і навіть за бічну лінію чи за лінію своїх воріт. В окремих випадках передній центральний захисник може підключитися до атаки (якщо це диктує сформована обстановка, хід гри чи несприятливий результат) і навіть взяти участь у її завершенні. Вільний центральний захисник. За фізичними даними і якостями він не повинен уступати колегам

по обороні. У гравця цього амплуа дуже цінуються психологічні якості: розподілена увага, периферичний зір, вміння бачити поле, розвинутий елемент передбачення, інтуїція, організаторські здібності. Основні тактичні завдання вільного захисника – страхівка партнерів і керівництво всією обороною. Він деякою мірою дійсно вільний: звільнений від опіки постійного суперника та й в єдиноборстві не так часто вступає, лише ніби підчищає тактичні огріхи партнерів. Основні тактичні обов'язки. Перша з них – зміцнення центральної зони, звідки може бути нанесений удар по воротах, а у зв'язку з цим – страхівка переднього центрального захисника. Фланги для гравця даного амплуа – «фронт» другорядний. Імовірно, це правильно, якщо враховувати, що майже всі атаки суперника спрямовані на те, щоб вийти на найбільш сприятливу, гостру позицію для нанесення удару по воротах. Така позиція – проти воріт. Удар під кутом не настільки небезпечний. Однак і на флангах можуть виникати неприємності: прорив оборони, спрямована передача в центральну зону, нарешті, небезпечний вихід у зону удару і удар по воротах. І на фланзі може виявитися суперник, що має якісь переваги перед крайнім захисником. Отже, і тут обов'язкова страхівка партнера вільним захисником. Коли вона повинна здійснюватися – справа захисника. За ним залишається право вибору і способу страхівки. Залежить цей вибір від ряду факторів: від того, який нападаючий суперника діє на фланзі, на якій ділянці поля розвертаються події, як справляється з підопічним партнером захисника. Наприклад, якщо нападаючий швидкісний дриблер, то вільний захисник повинен діяти так: одержав нападаючий м'яч і розгорнувся для атаки – отут обов'язково з'являється вільний захисник, страхуючи колегу. Якщо, навпаки, крайній захисник має перевагу над підопічним, страхівку його можна послабити чи віддати перевагу так званій довгій страхівці. Така страхівка частіше виправдує себе на фланзі, коли м'яч може бути посланий на вільне місце в прорив нападаючому. Її варто дотримувати і при страхівці переднього центрального захисника. Прорив півзахисника чи захисника суперника з метою виходу з м'ячем на ударну позицію повинен зустрітись



протидією захисника, що грає персонально. Його підопічного зобов'язаний поставити під контроль вільний центральний захисник. У зоні удару нападаючий нерідко бере гру на себе, намагаючись обіграти суперника. У такій ситуації вільний центральний захисник повинен допомагати партнеру короткою страховкою, вона тут буквально потрібна, як повітря. Довгі передачі м'яча за спину захисників зобов'язують гравців оборони у випадку оволодіння м'ячем у єдиноборстві із суперником, знаходячись обличчям до своїх воріт, негайно передавати м'яч воротарю. Це надійно і безпечно. Передача м'яча повинна бути точною. Краще – небагато убік від воріт. Перед ударом обов'язково впевнитися, чи правильну позицію зайняв воротар і чи готовий він до приймання м'яча. Дуже коротка передача м'яча в таких ситуаціях буде помилкою, тому що дозволить супернику, що грає із захисни-

44 ком відразу переключитися на атаку воротаря. У такій несприятливій обстановці можлива і втрата м'яча. При виконанні кутового вільному захиснику найкраще зайняти вихідну позицію в 7-8 м від воріт у районі задньої стійки, звідси, не будучи зв'язаним персональною опікою когось із суперників, він може грати на м'яч. Звичайно суперник при розігравші кутових підключає рослого гравця (а іноді кількох), прагнучи підсилити тиск на оборону на «другому поверсі». Діючи проти такого гравця, вільному захиснику треба переключитися на персональну опіку з метою нейтралізації суперника. Організаторські здібності вільного центрального захисника повинні виявлятися насамперед у вмінні керувати діями партнерів по обороні. Вільний захисник може (а в деяких випадках і повинен) загострити гру підключенням до атаки. Правда, найчастіше він змушений обмежуватися атакою на коротку – відвернути на себе суперника і передати м'яч звільненому від опіки чи гостро відкриваючому партнеру. Але бувають моменти, що склалися на полі чи команда програє по ходу матчу, що вимагає від вільного захисника рішучих дій: ризикувати, вклинюватися у глибоку оборону суперника, намагатися обстріляти його ворота. Вільний центральний захисник, користуючись своїми гарними фізичними даними та якостями,

вмінням грати головою, може підсилити тиск на оборону суперника особистою участю в розіграшах кутових, вільних і штрафних, що передбачають високу довгу передачу м'яча в зону удару суперників. Однак будь-які підключення до атаки після її зриву повинні завершуватися негайним стрімким поверненням на вихідну позицію, незважаючи на розширену універсалізацію гравців у сучасному футболі, спеціалізація продовжує залишатися важливою стороною кожного. Особливо важливо дотримуватися цього в дитячому і юнацькому футболі.

## **2. Тактичні дії півзахисників**

Лінія півзахисту надзвичайно важлива і багато в чому визначає обличчя й силу команди. Термін "півзахисник" недвозначно визначає завдання і роль гравців цього амплуа. Перша його частина («пів») ніби говорить про подвійність поняття. Правда, акценти у цій частині розставляють по-різному і для всієї лінії, і для її окремих складових, у залежності від системи, плану і характеру гри, від здібностей, якостей і підготовки виконавців. Однак усі півзахисники покликані належною мірою й у великому обсязі захищати й атакувати. В останні роки півзахисників прийнято називати гравцями середньої лінії команди чи середини поля, ніби підкреслюючи й визначаючи цим зону їхніх основних дій на полі. Півзахисники повинні мати якості, навички й вміння гравців інших (суміжних) ліній команди. Діапазон їхніх дій – від воріт до воріт. Саме півзахисники – найбільші трудівники на полі, тому що знаходяться в безперервному русі. Їм "до всього є справа". Відпочивати гравцям середини поля залишається тільки в перерві та після матчу. І якщо ріст для них великого значення не має, то в наборі якостей, навичок і умінь півзахисник повинен перевершувати нападаючих і захисників. У рості півзахисники, як правило, уступають гравцям інших ліній. З усіх фізичних якостей, необхідних півзахисникам на першому плані – витривалість (вірніше швидкісна витривалість, поєднання швидкості і витривалості). Зрозуміло, що півзахисники повинні бути спритними, їм частіше, ніж кому-небудь,

доводиться контактувати з м'ячем, розв'язувати координаційні завдання. Сила і пригучість, а також і швидкість, теж суттєві для півзахисників якості. На озброєнні півзахисників – універсалів (у повному значенні цього слова, а не тільки в технічному плані) обов'язкові всі основні технічні прийоми, доповнені психологічними (високим тактичним мисленням і периферійним зором, розподіленою і концентрованою увагою, пам'яттю і вольовими (ініціативністю, рішучістю) якостями. Основні тактичні обов'язки. Вони нечисленні, але об'ємні. Сучасні системи гри затверджують чисельний пріоритет захисту над нападом: як правило, трьом, а то і двом нападаючим протидіють чотири захисники. Активність півзахисників в атаці все більше зростає, підсилюючи проривну й ударну міць команди. Статистичні дані говорять про те, що півзахисники з кожним роком все більше і частіше забивають. Головним обов'язком півзахисників варто вважати необхідність активно й ініціативно грати протягом усього матчу. В атаці така гра веде до поліпшення комбінаційного стилю, а в обороні – до нейтралізації найбільш активних сил суперника, до зміцнення захисних порядків. Бути гарним організатором атак і контратак команди, якнайчастіше робити (згідно з обстановкою) своєчасні, точні та гострі передачі м'яча партнерам, і в першу чергу тим, хто зайняв більш гостру позицію для атаки чи для завершального удару. Активно брати участь у проведенні всіх наступальних ігрових і стандартних комбінацій, знати і виконувати їх бездоганно. Переміщеннями і пропозиціями створювати рівність і перевагу сил на окремих ділянках і в цілому в обороні суперника, а вриваючись у ряди захисників суперника – прагнути до збільшення темпу гри. Виявившись у зоні удару, використовувати реальні можливості для взяття воріт зі своєї зони удару. Але не можна обстрілювати ворота з нереальних позицій чи не підготовленому для удару м'ячем. Порухення цієї заповіді веде, як правило, до зриву атаки. Коли м'яч знаходиться у лінії нападу, постійно бути напоготові, щоб при можливості зуміти вклинитися в ряди атаки чи підтримати атаку з тилу, безпосередньо (у 10-15 м) за нападаючим, будучи завжди готовим, прийти

йому на допомогу. На половині поля суперника вкидати м'яч, при подачі кутових – зміцнювати тил нападаючих, бути готовим підібрати м'яч, відбитий суперником, по можливості, обстріляти ворота. При зриві атаки вчасно і швидко перешикуватися в оборону: закрити підопічного так, щоб позбавити його можливості виявити активність в організації чи розвитку контратаки. В обороні – уважно опікувати свого візаві, якщо той може одержати м'яч у ноги чи на вільне місце. Виключення підопічного з гри різко підсилює оборону на даній ділянці поля, оскільки в нападаючих суперника не буде можливості одержати м'яч після гострої передачі. У цьому випадку захиснику, що володіє м'ячем, доведеться шукати іншого партнера (швидше за все, на дистанції довгої високої передачі), але шанси того оволодіти м'ячем будуть проблематичні, тому що в такій позиції визначена перевага в боротьбі за м'яч знаходиться в захисника. Страхівка — важливий обов'язок півзахисника і в атаці, і в обороні. Коли сусід півзахисника (його партнер – нападаючий) дриблює з м'ячем і намагається обвести суперника, півзахисник йде за ним у тилу. При втраті м'яча партнером це дозволяє йому допомогти повернути м'яч чи змусити суперника діяти з м'ячем у стислих умовах, поспішати, квапитися і помилятися. При атаці суперника флангом півзахисник застосовує діагональну страховку, замінюючи партнера, що підключається до глибокої атаки захисника, грає в його позиції. Надзвичайно складно півзахиснику закрити підопічного, коли м'яч знаходиться у лінії нападу суперника – вони знаходяться в тилу атаки. Щоб запобігти гострому підключенню підопічного до атаки, півзахиснику варто збільшити зазор у закриванні гравця й одночасно стежити за намірами і діями опікуваного. Виявившись з м'ячем обличчям до своїх воріт і будучи заблокованим з тилу, півзахисник зобов'язаний передати м'яч назад партнеру і запропонувати варіант одержання м'яча на вільному місці. При вкиданні м'яча його підопічним півзахиснику варто закрити підопічного партнера – захисника, звільнивши товариша по команді від персональної опіки для страховки всієї найближчої групи своїх гравців. Якщо півзахисник перетримує м'яч (часто

дриблює, обводить суперників, застосовує короткі поперечні передачі й передачі назад), погано бачить поле, не має специфічну витривалість, йому в цьому амплу робити нічого.

### **3. Тактичні дії нападаючих**

Нападаючі – головна проривна й ударна, а тому і найрезультативніша лінія команди. Серед нападаючих чимало яскравих індивідуальностей. Саме вони, як правило, створюють гольові моменти, найчастіше обстрілюють і вражають ворота суперників. Та й краса у футболі багато в чому залежить від їхніх дій на полі. Гарні спринтерські ривки, віртуозне обведення, швидкісний дриблінг, хитромудрі комбінації, підступні й гарматні удари по воротах, гарні голи радують око, викликають бурхливу реакцію глядачів. Кульмінаційні моменти в грі найчастіше виникають у воріт, у зоні удару, де активніше за інших діють нападаючі. Вони ж і вирішують найчастіше долі матчів, турнірів, змагань найвищого рівня. Не випадково серед зірок світового футболу найбільше нападаючих. 48 Швидкість у футболі – особливе поняття. Виражає воно швидкість реакції і старту, бігу на дистанції і виконання технічних прийомів, швидкість тактичного мислення. Бути швидким – неодмінна вимога до нападаючого (поряд з вимогами спритності і сили, швидкісної витривалості і пригучості). Технічний арсенал форвардів повинен бути різноманітним, а якість виконання прийомів – високою. Особливо високі вимоги до виконання нападаючими ударів ногами і головою основних технічних елементів, необхідних нападаючому для того, щоб вразити ворота суперників. В єдиноборстві з нападаючими захисники нерідко грають жорстко, іноді надмірно. Усе це зобов'язує форвардів бути сміливими, рішучими і мужніми, витриманими і вольовими. Крайній нападаючий. У провідних командах світу гравцям цього амплу надають великого значення, саме крайні нападаючі основною позицією розширюють фронт атаки, збільшують площу для швидкісних маневрів атаки, утруднюють дії суперника в обороні. Їхні прориви на фланзі часто завершуються гострою

передачею м'яча в зону удару або ударом по воротах. Безсумнівно, крайні нападаючі підсилюють міць команди, що атакує. Основні тактичні обов'язки. Вчасно зайняти вихідну позицію для активних дій. Вихідна позиція флангового нападаючого – завжди крайня до бічної лінії. Але в принципі вона не повинна бути далі відстані довгої передачі м'яча. Вихідна позиція крайнього нападаючого залежить і від характеру дій опікуна. Якщо той глибоким підключенням до атаки прагне загострити гру своєї команди, то маневруючи, може затягти підопічного в глибину оборони його команди і покоротшати зв'язок краю з м'ячем і з партнерами до мінімуму. Але це не забороняє самому добровільно відходити глибоко у свою оборону. В атаці зайвий простір, навіть подоланий без опору, теж суперник. При організації атаки чи контратаки треба шукати активну позицію для прориву оборони суперника, для маневрування, для проведення комбінацій і т. д. Одержавши м'яч на своїй половині чи біля центральної лінії поля, варто знайти найбільш ефективно продовження розвитку атаки передачею м'яча. Якщо такого ходу немає, то можна взяти гру на себе, обіграти опікуна, вийти за його спину на вільне місце і, застосувавши швидкісний дриблінг, перебороти простір, що відокремлює від воріт суперника, у процесі дриблінгу володіючий м'ячем, не втрачаючи з виду партнерів, повинен весь час оцінювати їхні позиції, і, якщо якийсь із них буде гостріше, ніж він, негайно передати туди м'яч. У випадку, коли суперник дозволяє використовувати дриблінг і зрізати кут на шляху до воріт, це треба використовувати, маневр дозволяє крайньому нападаючому вкоротити зв'язок із партнерами по атаці і, можливо, самому вийти на ударну позицію чи до лінії воріт, звідки можна зробити небезпечну передачу. Звичайно, прорвавши оборону в зоні свого опікуна, крайній нападаючий зустрічається з вільним захисником, що страхував партнера. У цьому випадку в нападаючого є два варіанти продовження атаки: з ходу, набравши швидкість, обіграти захисника чи передати м'яч у центральну зону, де створилася рівність протиборчих сил. Такий варіант, чітко і грамотно виконаний, дозволяє цілком зламати оборону суперника, створити в ній

кількісну перевагу команди, що атакує, різко збільшити темп наступу і полегшити умови для обстрілу воріт. Вихід крайнього нападаючого з м'ячем до лінії воріт у бічної лінії штрафної площі таїть у собі велику небезпеку для воріт суперника. Крайній нападаючий, з'явившись у цій позиції, має можливість точно передати м'яч партнеру, який зайняв найбільш вигідну позицію для обстрілу воріт, або назад (найчастіше – півзахиснику), або прострелити уздовж воріт чи коротко навішати м'яч на задню стійку. Простріл вздовж воріт найбільш ефективний, коли атака розвивається стрімко і так само стрімко виходять на ворота нападаючі і гравці команди, що захищається. Важливо передати м'яч саме з ходу, коли відбити його захисникам, які біжать до своїх воріт, украй важко. Неправильно діють ті, хто намагається обіграти суперника біля лінії воріт, «забрати м'яч під себе». Зробивши це, володіючий м'ячем має можливість озирнутися і передати м'яч точніше. Але загальмувавши, він пригальмовує і всіх, хто біжить на ворота. А в статичній позиції закрити гравців і відбити м'яч суперникам легше. При одержанні м'яча в ноги треба швидко розвернутися, щоб зустріти атаку опікуна віч-на-віч. Якщо це не вдасться і «край» виявляється заблокованим, навряд чи варто намагатися обіграти суперника. У цьому випадку краще пошукати партнера (позаду чи осторонь) і передати йому м'яч, а самому спробувати звільнитися від опіки і запропонувати себе на вільному місці. Будь-який швидкісний маневр крайнього нападаючого з м'ячем до центра поля зобов'язує до продовження атаки якимось із трьох варіантів: піти з м'ячем самому, залишивши опікуна за собою, використовувати найбільш ефективний хід або вихід одного з партнерів (півзахисника, захисника) у зону, що звільнилася. Коли захисник вривається з тилу в зону крайнього нападаючого, форвард зобов'язаний замінити його на його «штатному» місці і тимчасово виконувати функції партнера. Винятком із цього правила може бути момент, коли виникає необхідність підсилити атаку (тоді в ній продовжує активно брати участь і крайній нападаючий). При атаці з протилежного флангу варто бути попереду всіх атакуючих (по діагоналі),

переміщаючись з флангу до центра поля. Така позиція дозволяє крайньому нападаючому не випадати з активної участі в атаці. При цьому треба обов'язково стежити за тим, щоб самому не потрапити в положення «поза грою». А залишене ним місце на фланзі може використовувати партнер, що відтягнувся з тилу. При маневрі по фронті і у глибину оборони суперника потрібно стежити за діями опікуна, щоб не виявитися в положенні «поза грою» і не зірвати атаку своєї команди. А маневруючи – орієнтуватися по останньому захиснику в оборонних порядках суперника. У момент завершального удару з протилежного флангу треба замкнути край. Це дуже важливо, оскільки при ударі під кутом м'яч звичайно спрямовують у далекий, найбільш уразливий, кут воріт. Неточність удару може бути виправлена замикаючим фланг. При виході м'яча за бічну лінію проти штрафної площі крайній форвард вкидає м'яч (якщо в команді немає фахівця з вкидання). При виході м'яча за лінію воріт (після торкання суперником) крайній повинен подавати кутовий чи розіграти стандартну комбінацію з партнерами. З кутового м'яч треба спрямовувати в зону 10-12 м від задньої стійки вихід воротаря на таку дистанцію ризикований, а поразка воріт можлива. При одинадцятиметровому крайній нападаючий повинен бути в стартовій готовності до можливої повторної атаки воріт суперника, якщо м'яч відскочить від воротаря чи стійки воріт. При ударі від воріт треба заважати захиснику грати комбінацію з воротарем, а також нейтралізувати свого опікуна, якщо той спробує підключитися до атаки. При зриві атаки за власною провиною (через невдале обведення суперника) крайній нападаючий зобов'язаний намагатися повернути м'яч. Якщо це не вдається – переслідувати суперника що володіє м'ячем, заважати йому зробити передачу. Будь-яка пауза при втраті м'яча неприпустима. Розвиток атаки суперника по флангу крайнього нападаючого зобов'язує його відходити у глибину своєї оборони на відстань середньої чи короткої передачі й водночас стежити за тим, щоб не міг підключитися до атаки його опікун. Якщо штрафний чи вільний призначений поблизу штрафної площі, «край» повинен



вставати в «стінку» (при штрафних чи вільних з його флангу, прикриваючи кут воріт на прямій лінії між м'ячем і ближньою стійкою). Якщо крайній нападаючий, виявившись на чужому місці, помітить, що новий опікун з ним не справляється, він повинен залишитися тут і більше грати на своєму місці. Центральний нападаючий – найбільш колоритна фігура в рядах атаки: діапазон дій його порівняно невеликий, але ефективність – висока. Найчастіше він – бомбардир, один із найрезультативніших гравців. Займаючи в завершальній стадії атаки найбільш активну позицію, центрфорвард нерідко наносить удари по воротах із різної дистанції і позиції, інколи з дуже незручних положень. У його технічному арсеналі повинні бути в першу чергу потужні й точні удари ногами і головою. Він повинен сміливо й рішуче вести єдиноборство із суперниками, застосовуючи в потрібні моменти і силовий тиск. Основні тактичні обов'язки. Коло цих обов'язків невелике, але кожен вимагає високої якості виконання. Є кілька варіантів вихідної позиції центрального нападаючого. Вибір їх визначається ігровими якостями і майстерністю нападаючого. Розглянемо кожен варіант вихідної позиції.

1. Попереду, поруч із вільним захисником, на грані положення «поза грою». У цій позиції форвард повинен використовувати будь-яку передачу партнером за спину вільного захисника чи убік від нього. Така позиція нападаючого тривожить заднього захисника, позбавляє його можливості діяти вільно і використовувати страховку на флангах, а також утруднює дії крайніх захисників (особливо при атаці по центру). Якщо ж вільний захисник почне «видавлювати» нападаючого з оборонних порядків до зони переднього центрального захисника, то нападаючий може сковувати одночасно двох захисників. Важливо, щоб нападаючий весь час знаходився біля вільного захисника.

2. У зоні переднього центрального захисника, що діє по гравцю персонально. Організувати атаку своєї команди і беручи участь в її розвитку, форвард, виходячи з позиції, повинен виявляти підвищену активність у пошуку

вільних місць у різних напрямках (аж до відкривання назад), вводити в оману персонального сторожа, звільняючи свою зону для гри партнерам. 3. Відтягнувши назад, майже у лінію півзахисту. Гравець із тонким тактичним мисленням і високою технікою, відтягнувши назад і вийшовши з-під опіки, стає головним диспетчером команди. Одержуючи у вільній позиції м'яч і швидко оцінюючи конкретну ситуацію, вчасно використовує гострі пропозиції партнерів. При щільному опікунстві, коли важко одержати м'яч у ноги, можна на якийсь час звільнитися від сторожа за допомогою короткого обманного руху назад-вбік. Найчастіше такий варіант виникає, коли партнера з м'ячем з тилу переслідує суперник і той змушений, щоб не втратити м'яч, передати його в ноги партнеру, що знаходиться попереду, після чого, скориставшись деяким ослабленням уваги з боку суперника, знову відкритися й одержати м'яч назад, але вже в більш сприятливій позиції. У такій ситуації центральний нападаючий, одержавши м'яч у ноги, повинен оцінити позицію партнера і, якщо той вдало відкрився, негайно передати йому м'яч. Самому ж спробувати відкритися на вільне місце. Якщо партнер стрімко веде м'яч у центральній зоні, треба шукати активне вільне місце чи обманним маневром повести за собою персонального сторожа, щоб звільнити шлях для партнера. Як тільки при атаці краєм вільний захисник змістився на фланг, завдання всіх, хто атакує – шукати гострі ходи зі спробою виходу на ударну позицію. При такому варіанті атаки центральний нападаючий повинен не тільки активно діяти сам, але і стежити за грою партнерів, тому що його швидкісний обманний хід в бік м'яча може звільнити дуже небезпечну зону для маневру одного з партнерів. Бачачи, що атаку на фланзі можна довести до завершальної передачі, центрфорвард повинен прагнути зайняти позицію в районі задньої стійки в 10-12 м від воріт, щоб при передачі м'яча, визначивши її точну адресу, зіграти на випередження і спробувати вразити ворота з ходу. Поки не зроблена передача, стартувати вперед не слід, щоб м'яч, перелетівши нападаючого, не опустився за його спиною. Коли на фланзі володіючий м'ячем досягає району лінії воріт, форвард повинен

пам'ятати, які ходи передбачені в обов'язках крайнього нападаючого, і зайняти відповідну позицію, що давала б йому шанс вразити ворота. При очікуваному прострелі чи навіть при безадресній передачі інтуїція чи точний розрахунок може підказати центрфорварду правильне рішення. Будь-який удар по м'ячу і напрямку воріт (у тому числі і нанесений ним самим) зобов'язує форварда стрімко атакувати ворота з метою добити м'яч, що може до нього відскочити. Така стрімка атака негативно діє і на воротаря, змушує його нервувати, поспішати, хвилюватися і створює передумови для його помилок. Оборонні функції центрфорварда зводяться до того, щоб припиняти всі спроби центральних захисників безперешкодно контролювати і передавати м'яч, підключатися до атак, без зволікання боротись за кожен загублений м'яч, заважати вибиванню м'яча від воріт (зайнявши позицію на передбачуваному напрямку польоту м'яча). Після зриву атаки треба вчасно відходити назад. Робити це треба раніш, ніж встигнуть підключитися до контратаки центральні захисники. Знання індивідуальної тактики озброює тренера здатністю до аналізу дій футболістів на полі, допомагає оцінювати їхні знання й уміння, указувати на допущені ігрові (тактичні) помилки, сприяє тактичному росту майстерності гравців. Аналіз гри окремих футболістів підвищує і професійна майстерність самого тренера, розширює його тактичний кругозір, поглиблює здатність до спостереження, сприяє вмінню «читати» гру. Все це дасть можливість тренеру правильно керувати командою й окремими гравцями в процесі змагання, вносити в її гру заміни в перерві. Знання ж індивідуальної тактики, основних тактичних завдань і дозволить футболістам допускати менше помилок у матчах, легше погоджувати свої дії з діями партнерів, успішно розв'язувати найрізноманітніші часткові ігрові завдання, підходячи до їх розв'язання творчо й у кожному випадку вибираючи найбільш ефективний варіант. Самоаналіз сприяє швидкому розвитку майстерності футболіста. Знання індивідуальної тактики – це лише пів справи. Головне завдання тренера і кожного футболіста в тім, щоб знання перетворити у вміння. Поєднання

знань і умінь і є висока тактична майстерність - основа творчості кожного гравця.

#### **4. Атакуючі дії футболістів**

Гра складається з трьох фаз: атаки, оборони і перехідної від фази атаки до оборони, і навпаки. Атака має два різновиди — власне атака і контратака. Принципова різниця між ними помітна на початку (в організації), у часі й у виборі засобів. Час — важливий фактор у здійсненні тактичних задумів. Саме час визначає швидкість атаки. Атака може бути повільною і швидкою, ритмічною та аритмічною: в залежності від стратегічної мети, від класу гри команд, від рівня і майстерності гравців, від тактичної системи, методів і засобів, використовуваних у матчах, від співвідношення сил суперників, від поточного результату і т. д. В атаці розрізняють три стадії: організацію (початок), розвиток і завершення. Починається атака після того, як м'яч залишає межі поля чи суддя зафіксує порушення правил гри. Організації атаки передують різні за часом паузи. Після порушення правил м'яч у гру вводять штрафним чи вільним ударом. Винятком із цього може бути лише вихід м'яча за бічну лінію чи призначення «спірного». У першому випадку м'яч вкидають у поле руками гравці, у другому – арбітр. Введення м'яча в гру – відповідальний момент, від якого залежить характер розвитку атаки (чи буде вона продовжена чи зірветься). До зриву атаки може привести неточна перша передача або несвоєчасна передача м'яча. Завдання початківця атаки – вибрати найбільш раціональний вид і характер передачі м'яча, визначити час її початку. Перша передача м'яча може загострити гру і дати поступальний рух атаці чи, минаючи цю стадію, привести до завершального удару у ворота. Але вона може мати і «безцільний» характер (у вигляді короткої передачі). Не по-спортивному поводить команда, навмисне затягуючи початок атаки за нібито тактичною метою, широко застосовуючи короткі поперечні передачі м'яча і передачі назад без найменшого просування вперед. Такі дії треба розглядати як прояв неповаги до суперників і глядачів. Часом треба

дорожити, тому що дається воно не для безцільного катання м'яча по полю. При організації атаки важко застати суперників зненацька: у них завжди знайдеться час, щоб зайняти оборонні позиції. Але іноді й атаку варто починати швидко (коли суперники не встигають зайняти позиції для оборони чи того вимагає негативний результат матчу). Не завжди атака проходить всі стадії – від початку до завершення. У деяких випадках одна чи дві з них випадають із загальної системи. Наприклад, при передачі м'яча зі штрафного удару в штрафну площу з завершальним ударом немає стадії розвитку атаки. Одинадцятиметровий удар минає і початок, і стадію розвитку атаки. Початок контратаки виникає при відбиранні м'яча оборонцями чи в результаті помилки суперника при передачі, дриблінгу, невдалому обстрілі воріт (коли м'ячем володіє воротар). При організації контратаки ціна часу значно зростає. Чим швидше почнеться контратака, тим більше команда одержить перевагу. Швидка організація контратаки ставить суперника в скрутний стан, тому що в нього немає часу для успішної протидії. Якщо гравець втратив м'яч у єдиноборстві і зробив паузу у фазі переходу від атаки до оборони — він втратив час і залишив себе поза обороною. Суперник же, відірвавши від нього, одержав можливість вести м'яч, озирнутися і, оцінивши обстановку, зробити адресовану гостру передачу. І навпаки, ледве замешкався гравець з м'ячем – втратив час, а з ним і всі переваги для початку контратаки. І в тому випадку, коли гравець перехоплює м'яч при передачі чи коли м'яч йому «дарує» суперник при неточній передачі, швидкий початок контратаки виправдано. Організація контратаки воротарем ще більш ефективна: при цьому треба пам'ятати – вкидання м'яча рукою більш точне. Треба тільки, щоб партнери швидко зайняли активні позиції для одержання м'яча. Особливого розходження між другою і третьою стадіями атаки і контратаки немає. І все-таки: контратака від її зародження до завершення повинна проходити швидко. Інакше всі її переваги зникають. Дайте тільки втраченим м'яч час, і вони відразу використовують кожну мить для зміцнення оборони. Не завжди атака розвивається поступально. Буває,

виникають і паузи і навіть тимчасові відступи, коли суперник підсилив опір чи коли немає достатніх сил, щоб його опір перебороти. Але і при цьому в атакуючих мета залишається одна — довести атаку до завершального удару.

## **5. Організація атаки**

У більшості випадків при виконанні штрафних і вільних ударів суперники встигають зайняти вихідні позиції в обороні й позбавити нападаючих фактору раптовості. Тому найчастіше початок атаки має організований характер із використанням стандартних комбінацій, в яких кожен гравець виконує заздалегідь відрепетировану роль. Що таке добре організований початок атаки? Це значить, що правильно обрано вид і характер передачі м'яча, напрямок і адресу передачі, що гравці зайняли відповідні вихідні позиції. Початковий удар Проводиться при введенні м'яча на початку гри і після перерви, а також після кожного забитого голу. Перед тими, хто починає гру з центра поля, стоїть завдання, переборюючи простір, вийти на ударну позицію і вразити ворота суперників. Розв'язати це завдання силами тільки нападаючих дуже важко: перед ними виростає глибоко розташована оборона суперника, що часом значно перевершує групу форвардів команди, що атакує. Після першої короткої передачі, вводячи м'яч у гру, партнери не встигнуть проникнути у глибину оборони суперників, а ті, хто починав гру, будуть негайно атаковані з наміром перервати атаку в самому її початку. Отже, потрібна друга, «холоста», передача з кроком назад, що дозволить виграти час для проникнення групи гравців на другі (півзахисники) і останні рубежі оборони суперника. І тільки третя передача може служити розвитку атаки. Удар від воріт Вимагає до себе особливого відношення виконавців, тому що осічка при його виконанні грозить серйозними наслідками — створенням безпосередньої небезпеки своїм воротам і навіть їх поразці. Водночас точно виконаний удар від воріт дозволяє безперешкодно почати атаку і створити передумови для її успішного розвитку. Більше всього такому розвитку подій дають стандартні комбінації. 58 Для введення м'яча в гру

найкраще розташовувати м'яч на зовнішню лінію площі воріт, ближче до центра, щоб воротар міг маскувати свої дії. Штрафний і вільний удари Груба і небезпечна гра поблизу своєї штрафної площі багаторазово збільшує пряму загрозу воротях. Статистика свідчить: на чемпіонатах світу до 40 % голів забивають після розіграшу стандартних положень. Така ціна порушення правил біля штрафної площі чи вибивання м'яча за лінію своїх воріт на кутовий. Нерідко команда розплачується за це поразкою не тільки в матчі, але й у відповідальному турнірі, долю якого може вирішити всього-на-всього один штрафний чи одинадцятиметровий удар. Найчастіше при призначенні штрафного чи вільного в зоні удару захищаючої команди будують «стінку», мета якої – захистити частину воріт від прямого влучення. У таких випадках вразити другу половину воріт (яку захищає голкіпер) важко, навіть якщо в команді є гравець з дуже сильним ударом. Перебороти «стінку» може футболіст, що вміє наносити різані удари чи робити підсікання, здатний додавати польоту м'яча дугоподібну траєкторію чи вражати далекий від воротаря кут воріт, перекидаючи м'яч через «стінку».

Кутовий удар 1.

При подачі кутових стала модною комбінація, побудована на випередженні суперника. До удару кожного гравця атакуючої команди опікують персонально і дуже уважно. Перед тим як м'яч здійметься в повітря, нападаючі прагнуть випередити сторожів, щоб хоч на мить одержати додатковий простір і пробити по воротях у відносно вільно.

2. З кутового можна робити не тільки високі довгі передачі, але і прострільні, низькі. На низький простріл партнер повинен вийти раніше, ніж хто-небудь із суперників, а його зустріч із м'ячем відбутися за передньою стійкою воріт, щоб запобігти перехоплення м'яча захисником, що займає позицію біля стійки. М'яча гравець не торкається, а раптово його пропускає. Партнер, що позаду стоїть, про це знає і вже готовий до удару у ворота. Для всіх же інших пропуск м'яча буде несподіванкою. Простріл повинен бути обов'язково

сильним, тому що на дистанції приблизно 30 м швидкість польоту м'яча може значно зменшитися, а з нею втратиться і скритність комбінації.

3. Не менш ефективною може бути комбінація з захисником флангу, з якого подають кутовий. Вихідне положення всіх учасників у реалізації кутового стандартне — у районі задньої стійки воріт. Зона від передньої стійки до бічної лінії повинна бути вільною. Навіть півзахиснику флангу треба зміститися ближче до центра. До удару крайній захисник короткими обманними рухами намагається звернути на себе увагу опікуна. Потім, раптово зриваючись з місця, захоплює за собою опікуна прямо до кутового прапора, а в 7-8 м до партнера різко змінює курс руху до лінії воріт убік від кутового прапора. Одержавши в цій позиції м'яч, він може вибрати найкращий варіант передачі одному з партнерів (у крайньому випадку — зробити прострільну передачу вздовж воріт).

4. Комбінація на груповому обманному маневрі. Вихідні позиції всіх — попередні. На тім же фланзі, у 15-20 м від основної групи, ніби в ролі стороннього спостерігача, знаходиться півзахисник чи захисник атакуючих. У момент розбігу подаючого кутовий уся група стрімко рухається вперед на випередження. За нею утворюється порожня зона. У неї і летить м'яч, туди ж спрямовується замаскований гравець, щоб завдати завершального удару. Вкидання м'яча 1.

При вкиданні м'яча дотримуватися принципу «чим більше, тим краще» небажано. Тому при проведенні комбінації не слід «перенасичувати» район вкидання гравцями: така ситуація зменшує простір для маневру, створює скупченість і зміцнює оборону суперника страховкою і взаємостраховкою. Для проведення будь-якої комбінації при вкиданні м'яча досить двох гравців.

2. При вкиданні можна розіграти дуже просту комбінацію. Партнери займають вихідні позиції в 7-10 м від нього, зберігаючи між собою інтервал, сприятливий маневру. У момент вкидання один із них (чи обоє одночасно) робить короткий рух до партнера, що вкидає м'яч. Одержавши м'яч від



партнера на голову чи в ноги, гравець відразу повертає м'яч (м'яко, зручно для приймання), а сам намагається відкритися на вільне місце. Партнер, одержавши м'яч і маючи час для орієнтування, посилає його в найбільш вразливе місце в обороні суперника гравцю, що відкривається.

3. Пропонована комбінація вимагає більш тонкого взаєморозуміння учасників у ній двох гравців. Один займає позицію ближче 60 до флангу (метрах у 8-10 від вкидаючого), другий на тій же відстані від нього ближче до центра. І той і інший – обманними маневрами біля персональних опікунів звертають на себе їх увагу. Коли вкидаючий зробив замах, партнери відповіли ривком до нього, а потім спробою відірватися від опікунів і одержати м'яч на вільному місці, помінявши місцями. Якість виконання комбінації – гарантія її успіху. Учасниками комбінацій повинні бути гравці флангу – що вкидає (захисник) і його партнери (крайній нападаючий і півзахисник). Стандартні комбінації, в проведенні яких виконавці добре знають свої ролі і діють у згоді з партнерами, дозволяють команді успішно розв'язувати багато тактичних завдань як в атаці, так і в обороні. Розвиток атаки Стадія розвитку атаки (контратаки) характеризується поступальним рухом команди з м'ячем у бік воріт суперника. Вона протікає в просторі і в часі при активному опорі суперника. Характерна риса стадії розвитку атаки – зміна ритму руху і темпу гри (від повільного до нагнітального). Фактор часу в цій стадії атаки цінується особливо високо і безпосередньо впливає на тактику дій команди. У стадії розвитку атаки переважає комбінаційний стиль, тому що він надійніше допомагає розв'язати тактичні завдання, зв'язані з просуванням команди до мети. Широкого застосування заслуговують такі комбінації, як вихід на вільне місце з одночасною передачею м'яч, обманний маневр, «стінка», «схрещування», зміна місць гравцями. У розвитку атаки знаходить місце й індивідуальний метод гри, властивий класним дриблерам. Сплав комбінаційного методу гри з індивідуальним при ефективному їхньому використанні – та сила, що може позитивно розв'язати завдання успішного розвитку атаки. Вирішальна роль у

цьому належить нападаючим (основній проривній силі команди) і півзахисникам (конструкторам атак, що являють додаткову проривну силу команди). Висока активність гравців цих ліній і погоджені дії, засновані на тактичному мисленні, – ключ до успішного розвитку атаки. Атака може мати характер індивідуальний, груповий, командний і розвиватися на фланзі, по центру та у загальному плані зі зміною напрямку. Завершення атаки Стадія завершення – найбільш важлива і важка в атаці, що завершує весь процес настання команди. Ця стадія характеризується підвищеною активністю гравців і психологічною напруженістю. Дії атакуючих спрямовані на пошуки і реалізацію гольових моментів. За таких умов багато чого вирішує швидкість: адже всі дії гравці роблять у цейтноті часу і простору. Тактичні знання й уміння, якість виконання технічних прийомів, спритність гравців вирішують багато чого, якщо не все. Події можуть розвиватися і не за сценарієм атакуючих. Тому багато чого може вирішити елемент передбачення, інтуїція гравців. Удар у ворота – вінець атаки, фініш зусиль усіх учасників в атаці, її кульмінаційний момент. Крапку в атаці ставить один точний удар по воротах. Удар у ворота – відповідальний момент для гравця і для команди. Кожен гол наближає команду до перемоги. Чим частіше обстрілювати ворота, тим більше шансів домогтися поразки суперника. Для нанесення удару треба використовувати будь-яку реальну можливість досягнення мети. У кожного гравця є своя зона удару, з якої він може вразити ворота. Щоб доставити м'яч до воріт суперника й у нелегкій боротьбі з охороняючими підступи до них, нерідко потрібні зусилля всієї команди. Тому треба утримувати м'яч і не бити по воротах із дистанції, з якої неможливо вразити ціль. Найкраще обстріл воріт вести з позиції проти воріт, коли в них багато вразливих дрібних цілей. Але й удари під кутами можуть бути ефективними, якщо спрямовувати м'яч у далекий кут воріт (відбити такий удар і воротарю важко, та й у випадку промаху партнер із протилежного флангу може встигнути замкнути протилежний фланг, підправити м'яч у ворота). З близької дистанції можна вразити і ближній кут

воріт – кут, захищений воротарем (зреагувати на удар голкіпер іноді не встигає). Труднощі взяття воріт у тім, що суперники активно протидіють нанесенню удару. Та й наносити сам удар нерідко доводиться з таких незручних положень, що на тренуваннях не моделюються. Атака флангом Умовно флангом можна вважати смугу поля шириною в 20 м від бічної лінії. Атака флангом має деякі переваги в розвитку перед атакою через центр. Виражаються вони в рівності сил на початку чи в ході атаки зі своєї половини поля або в середній його частині, де вільний центральний захисник суперника ще не ризикує залишити свою зону і переключитися на страховку. Крайні нападаючі гравці швидкі, і їм організувати прорив оборони індивідуально легше. Важливі умови успішного розвитку атаки: своєчасний вихід крайнього нападаючого на вихідну позицію, різну в залежності від дій опікуна, і збереження сприятливих зв'язків у зоні (крайній нападаючий – півзахисник – захисник). Звичайно вважають, що основна вихідна позиція крайнього нападаючого – у районі перетинання центральної і бічної лінії. Однак активні підключення до атаки опікуна можуть затягти крайнього нападаючого глибоко у свою оборону. Тоді при контратаці перед ним виникне і ще один суперник – подовжений простір.

#### 4.2. Види атаки Чи можлива така атака? Можлива, якщо на фланзі є гравці, що володіють якостями швидкісного дриблера. Розглянемо деякі приклади індивідуальної атаки. Одержавши м'яч на вільному місці, крайній нападаючий, не гаючись, повинен кинутися вперед, до воріт суперників на такій швидкості, щоб обіграний захисник не мав би часу повернутися в оборону. Рух від бічної лінії форвард повинен спрямувати по діагоналі ближче до центра, щоб можна було обвести другого захисника ліворуч чи праворуч, а також «вкоротити» зв'язок з партнерами у випадку, якщо доведеться робити передачу одному з них. Цей напрямок виправданий і тим, що відкриває нападаючому можливість, досягши своєї зони удару, пробити по воротах. Нерідко нападаючому при контратаці чи при одержанні м'яча в ноги доводиться вже на старті обігравати суперника. Якщо немає можливості обіграти опікуна за

допомогою якої-небудь комбінації, необхідно сміливо взяти гру на себе: обвівши захисника, кинутися вперед тим же маршрутом. Якщо цей шлях перекритий і зрізати кут не вдасться, то треба йти до лінії воріт по шляху найменшого опору в точці перетинання її з лінією штрафної площі, відкіля передача теж може бути небезпечною для воріт суперників. У крайньому випадку – вийти до лінії воріт у кутового прапора, щоб потім передати м'яч у центр. 63 Індивідуальну атаку по флангу можуть провести півзахисник і захисник. Без обманних маневрів зробити це складно: шлях далекий та й опір може бути завзятим. Тому, якщо по флангу на швидкості дриблює півзахисник чи захисник, партнери повинні, зміщаючи в центр і захоплюючи за собою персональних опікунів, звільнити йому зону. Групова атака на фланзі Фланги – «крила атаки». Вміла гра на фланзі розширює фронт атаки, створює більш розріджену обстановку в рядах оборони, дозволяє підвищити темп гри, послаблює систему оборони. Відсутність відмінних крайніх нападаючих робить індивідуальні атаки на фланзі недостатньо ефективними. Групова атака на фланзі, в основі якої лежить комбінаційний метод гри, має ряд переваг: простіше створити чисельну перевагу на фланзі; більше засобів для подолання оборони; створюються умови для підключення до атаки гравців тилу; ефективніше вирішуються тактичні задачі, підвищується темп гри. Одержить м'яч один із гравців на вільному місці і вже в трикутнику нападаючий- півзахисник-захисник створюється кількісна перевага. Варто захиснику відібрати м'яч у суперника і залишити обіграного за спиною, як рівність сил (3:3) змінюється на співвідношення 3:2 на користь атакуючих. У діючого та одинака лише один засіб обіграти суперника – обведення. У групи ж на озброєнні (крім обведення) чимало колективних засобів, ігрові комбінації «стінка» і «схрещування», вихід на вільне місце, обманний маневр. Відкрився на вільне місце півзахисник, одержав м'яч, і вже двох виявилися проти одного захисника суперника. Одержав м'яч у ноги, відіграв його назад відкрився півзахиснику — знову атакуючих більше. А кількісна перевага в атаці веде до зростання темпу гри і створює додаткові труднощі

оборонцям. Усі дії групи гравців у другій стадії атаки повинні бути спрямовані на прорив оборони суперника і на завершення атаки. Якщо в прориві виявився нападаючий, то півзахисник і захисник підтримують його з тилу, готові прийти на допомогу, як тільки виникнуть труднощі у розвитку атаки. Підтримка може бути позицією чи активним підключенням до атаки. Підключається з м'ячем півзахисник — його підтримує нападаючий (звільненням зони на фланзі чи участю в комбінації). Включившись до атаки, у комбінаційному плані може діяти і захисник. Атака центром Атакувати через центральну частину поля завжди складніше, ніж через фланг. Це напрямок атаки укріплений зайвим гравцем суперника — вільним центральним захисником. Та й крайнім захисникам ставиться в обов'язок підсилити страховку центральної зони при атаці суперника через центр. Атака по центру в завершальній стадії приводить до скупченості гравців, що створює додаткові труднощі у подоланні опору суперника й у нанесенні завершального удару. За цих умов індивідуальна атака може бути корисна тільки в завершальній стадії, коли такі дії гравця можуть виявитися навіть ефективніше, ніж групові. В атаці по центру можуть брати участь усі нападаючі, півзахисники і центральні захисники: одні — пасивними, відволікаючими діями, інші — із підвищеною активністю. Іноді до перемоги приводило раптове підключення до глибокої атаки центральних захисників. В організації атаки беруть участь захисники і особливо півзахисники. Вони ж при головній ролі центрального нападаючого повинні діяти у розвитку та завершенні атак. Здебільшого проти центральних нападаючих грає передній центральний захисник, пресингуючи з ним на розширеній зоні, намагаючись скувати його активність. За ним — другий (вільний) центральний захисник, завдання якого — страховка центральної зони і переднього захисника. Поки атака розвивається в центрі поля, вільний центральний захисник діє на довгій страховці і нападаючий може грати активно, відкриваючись по діагоналі від центра і за спину персональному опікуну. З наближенням до зони удару вільний центральний захисник переходить на коротку страховку і разом із

партнером сковає маневри нападаючого. Однак обманними маневрами центральний нападаючий може багато чого зробити для успішного розвитку атаки команди. Поглибившись зі своїм опікуном у зону вільного захисника, у тилу в нього він створює вільну зону, куди може увірватися один із партнерів і, створивши рівність сил у центрі (2:2), збільшити можливість прориву оборони і виходу в зону удару. Обманні маневри центрального нападаючого вбік-вперед із відведенням туди ж і вільного центрального захисника (на страховку) дозволять його партнерам з тилу заповнити вакуум, що утворився, щоб загострити ігрову ситуацію чи одержати шанс для обстрілу воріт. Включення до атаки одного з центральних захисників створює рівність протиборчих сил по центру і тим самим сприятливі умови для розвитку атаки через центр. Могутнім засобом атаки центром зарекомендувало себе обведення гравця одним із півзахисників чи активне підключення одного з них до атаки. Гарним ходом варто вважати передачу м'яча в ноги нападаючому і миттєве підключення півзахисника з тилу. Усі дії атакуючих у розвитку атаки через центр повинні бути спрямовані на створення чисельної рівності, а потім і переваги над суперником. Командна атака Це найбільш складна форма ведення гри. Припускає, певною мірою, участь у ній усіх гравців. У командній атаці переважають зміна напрямку атаки, метод комбінаційної гри й аритмія темпу. Успіх командної атаки залежить від: - наявності вільного простору для маневрів гравців; - міцності тактичних зв'язків у лініях і ланках; - моральних і вольових якостей гравців; - взаєморозуміння, ініціативи, активності і творчості футболістів; - арсеналу ігрових і стандартних комбінацій; - рівня технічних навичок, точності і своєчасності передач м'яча; - ігрової дисципліни і спортивної етики; - умов змагання. Вільний простір дозволяє гравцям повною мірою використовувати особисті швидкісні якості, діяти з м'ячем продуктивно. У цьому відношенні в привілейованому положенні знаходяться нападаючі, що мають простір за спиною персональних опікунів. На основних вихідних позиціях (у центральній лінії) перед ними вся половина поля суперників. Правда, ближче

до воріт суперника фронт атаки й оборони звужується, а в штрафній площі стає і зовсім тісно. Труднощі завоювання простору полягає в опорі суперників. І чим ближче до мети, тим він все жорсткіший. Сприятливі тактичні зв'язки у лініях і ланках підсилюють міць команди, створює умови для активної гри більшої кількості гравців. Атака має ешелонований характер: перший ешелон – нападаючі, другий – півзахисники, третій – захисники. У принципі півзахисники прямують за нападаючими (у 10-15 м), готові їх підтримати, підстрахувати і включитися до першої лінії атаки. І чим ближче до воріт, тим коротші стають зв'язки. Відсутність таких зв'язків прирікає нападаючих на дії поодинці, без підтримки тилу. Захисники зв'язані в основному з нападаючими на дистанції довгої високої передачі. Більш тісні контакти нападаючих із півзахисниками (10-15 м). Коли м'ячем володіють нападаючі, зв'язки гравців суміжних ліній коротшають. Це особливо помітно в районі, де знаходиться м'яч. Найширші зв'язки має воротар. Він підтримує їх вибиванням м'яча з землі і з рук, вкиданням м'яча рукою. Якщо перші два прийоми можуть зв'язати голкіпера з нападаючими довгою передачею, то третій (вкидання рукою) дозволяє воротарю організувати атаку точною передачею м'яча на коротку чи середню дистанцію. Команда дружна, цілеспрямована, дисциплінована, вольова, об'єднана однією метою, завжди буде ближче до перемоги, ніж та, в якій гравці такими навичками не володіють. Крім того, всі гравці повинні в атаці виявляти і багато психологічних якостей і властивостей. Наприклад, гравець, що не володіє периферичним зором, не бачить поля, грає тільки з ближнім партнером; неуважний («який заграється») – не зуміє вчасно й у повному обсязі оцінити конкретну ігрову ситуацію, не вибере найкращий варіант дії чи запізниться з реакцією. У результаті – зриви атаки. Гравець з м'ячем часто беззахисний у боротьбі за м'яч. У цій боротьбі може бути і небезпечна (і навіть груба) гра з боку суперника. Тому атакуючим варто запастися терпінням, витримкою і на такі «дії» не відповідати. Витримка – найнадійніший союзник атакуючих. Взаєморозуміння гравців, засноване на знаннях тактики, на ігрових

можливостях партнерів, підсилює атаку, сприяє її успішному розвитку і завершенню, підвищує темп гри, робить атаку безупинною і більш небезпечною для суперника. Непорозуміння в гравців виникає, коли партнери по-різному трактують основні положення гри, нечітко виконують ролі, що відводяться їм, при розіграші комбінацій, передачах м'яча, зміні місць. Успіх атак багато в чому залежить від активності гравців, від їхньої ініціативи і творчості, від погодженості дій. Важко йде розвиток і завершення атаки, якщо в команді на озброєнні лише одна-дві ігрові чи стандартні комбінації. Адже комбінації спрямовані на виконання багатьох тактичних завдань, і успішне проведення наступальних комбінацій може вести до прориву оборони суперника, до кількісної переваги, до створення і завоювання вільного простору, до гольових моментів. Чим більшим асортиментом комбінацій володіє команда, тим сильніше її атака. Індивідуальна гра стримує темп, комбінаційна – підсилює. Тому, не захоплюючись надмірно дриблінгом, треба частіше користатися передачами. Багато в чому розвиток чи зриви атаки залежать від технічної оснащеності гравців, що безпосередньо впливає на точність і своєчасність передач м'яча, на точність і силу ударів по воротах. До зриву атаки приводять і порушення правил гри, ігрової тактичної дисципліни, спортивної етики. Все це неминуче знижує потенціал команди, яка атакує, а вилучення гравців із поля порушує чисельну рівність складів, вимагає зміни тактики «своєї гри». Незвичайні розміри поля, поганий ґрунт, температура повітря, вітер, дощ, навіть сонце теж можуть послабити атаку, якщо команда, готуючись до ігор, рідко зіштовхувалася з такими факторами. Найхарактерніше для командної атаки – досить часта зміна напрямків у стадії розвитку. Це не дивно, якщо враховувати, що в груповій атаці під володіючого м'ячем відкриваються один-два партнера, а в командній – всі, хто може одержати м'яч в активній позиції. У цій круговерті важко оцінити ігрову ситуацію настільки об'єктивно, щоб вибрати найбільш раціональний тактичний хід. Гравцям дитячих команд вести багатопланову атаку особливо складно. Та й самі



хлопці намагаються (у силу своїх можливостей) атакувати групою використовуючи короткі передачі. Але якщо хлопцям таке ще можна пробачити (немає в них поки належної майстерності і багатого ігрового досвіду), то підліткам і юнакам опанувати тактикою гри в командному плані вже час. Сучасна форма командної атаки – різнопланова гра зі зміною напрямку і стадії її розвитку і зміною місць гравцями за принципом взаємозамінності. Сьогодні для успішної (результативної) атаки командам потрібно розв'язувати дві проблеми: збільшити проривну силу і підсилити ударну міць. Першу проблему можна розв'язати, використовуючи, крім традиційних методів, відкривання, ігрових комбінацій, темпу – метод гри зі зміною місць гравцями (особливо нападаючими) в атаці. Якщо ці дії мають характер погоджених, то з'являються можливості (при втраті пильності суперниками) комусь звільнитися від опікуна і прорвати оборону суперника. Зараз співвідношення «атакуючі-захищаючі» у всіх системах – 3:4 і навіть 2:4. Щоб зрівняти його, необхідно підключатися до атак гравців тилу. Підключення півзахисника до атаки вирівнює сили в обороні суперника на 4:4 (і навіть, на 3:3, коли півзахисник, минаючи лінію нападаючого свого партнера, і той виключається з атаки опікуном, страхуючи партнера, що підключився, і беручи на себе виконання його тактичних обов'язків). Вони помінялися і місцями, і функціями: півзахисник став нападаючим, а його партнер-форвард – півзахисником. Щоб грати за принципом взаємозамінності, треба вміти діяти на чужому місці. У командах майстрів помітна навіть більш широка взаємозамінність, коли до глибокої атаки підключаються і захисники, минаючи у своєму маневрі спочатку сусіда (півзахисника), а потім і нападаючого. Але завжди треба пам'ятати, що взаємозамінність – явище тимчасове і що після зриву атаки гравець повинен швидко повернутися на своє місце, пам'ятаючи про те, що він насамперед фахівець свого амплуа і навряд чи хто зіграє на його місці краще, ніж він сам. Водночас ефективність тактики, побудованої за принципом взаємозамінності, при гарному взаєморозумінні між гравцями навряд чи хто буде заперечувати.

Ударну міць команди в завершальній стадії атаки можна збільшити: по-перше, за рахунок сміливого, активного підключення до атаки гравців тилу (півзахисників, захисників) без їхньої заміни гравцями, лінію яких вони минали. На першому етапі це приведе до рівності сил у глобальному масштабі, а на окремій ділянці поля — до кількісної переваги. Те й інше дозволяє успішно атакувати і створити умови, більш сприятливі для удару по воротах; по-друге, за рахунок обстрілу воріт із подовжених, але реальних для результативного удару позицій, тому що скупченість гравців у 69 зоні удару заважає тому, хто б'є, завдати удару без перешкод. Удар із далекої позиції може бути підступним, тому що його може не побачити воротар (через скупчення гравців перед ним) чи м'яч, когось зачепивши, зненацька для голкіпера змінить напрямок; по-третє, за рахунок різноманітних стандартних комбінацій у зоні удару при побудові суперником «стінки» і з кутового удару. Командна атака може відбуватися у рамках визначеної тактичної системи, «своєї» гри, плану з проявом творчості футболістів. Така атака поєднує індивідуальну атаку з груповою на фланзі і по центру. Аналізуючи атаку по флангу чи по центру, необхідно орієнтуватися на групу гравців, дислокованих на даних напрямках. У командній атаці такі напрямки теж є, але кожне у свій час. Цей час настає з посиленням опору суперників, коли атака застопорюється чи коли з'являється можливість змінити її напрямок (у надії на поліпшення перспектив атаки) чи ускладнити оборону супернику. Наприклад, крайній захисник оволодів м'ячем, але позбавився можливості просуватися вперед: з ним от-от вступить у боротьбу підопічний, а всі партнери закриті. У цьому випадку варто використовувати хід із передачею м'яча в центр чи на протилежний фланг. Це дозволить зберегти м'яч і забезпечить продовження атаки в напрямку воріт суперника. Атака флангом може розвиватися успішно доти, доки вільний центральний захисник суперників залишається в центральній зоні. Але як тільки він рушить на фланг і підсилить страховку партнера, більш правильний хід у цьому випадку - переведення м'яча в центр чи на протилежний фланг (де є рівність сил).

Таке переведення «відрізає» від оборони вільного захисника суперників з його партнером на фланзі, у результаті чого атакуючі нападаючі разом із півзахисниками одержують імпульс для швидкісної атаки. Якщо при цьому провести комбінацію з обманним маневром крайнього нападаючого протилежного флангу в центр і з підключенням з тилу крайнього захисника, то створюється кількісна перевага сил на фланзі, і атака може завершитися в темпі. Діагональне переведення м'яча з флангу в центр чи на протилежний фланг порушують стрункність системи оборони суперника. При атаці по флангу, коли вільний захисник залишив свою зону і переключився на страховку партнера, може мати успіх така комбінація: центральний нападаючий звільняє свою зону, відходячи до протилежного краю. Як тільки партнер буде готовий передати м'яч, до зони може увірватися хтось із партнерів. Може бути і така комбінація: центральний нападаючий маневрує на фланг, де розвивається атака. Зрозуміло, що за ним піде і його опікун. Щоб підсилити страховку партнерів, піде за ними і вільний захисник суперників. Знову стане вільною центральна зона. Завершується комбінація переведенням м'яча в цю зону. При атаці по одному з флангів центральний нападаючий і крайній нападаючий протилежного флангу розташовуються по діагоналі. Така дислокація гравців дозволяє активно діяти на фланзі, не побоюючись виявитися в положенні «поза грою». У такому положенні може знаходитися крайній чи центральний нападаючий, якщо спробує відкритися на вільне місце, маневруючи по фронту атаки. Введення м'яча в гру і розвиток атаки по центру дає можливість нападаючій команді змінювати напрямок наступу вбік того чи іншого флангу, де атака може якийсь час продовжуватися на рівних. Так, змінюючи напрямок атаки, можна заплутати, розбудувати і послабити оборону суперника. Змінити напрямок атаки допомагає поперечна чи діагональна передача м'яча. Таке переведення м'яча змушують захисників суперника перебудовуватися, щоб не порушити систему страховки. У розвитку атаки вважається цінною передача м'яча у лінію нападу, яка «відрізає» велику групу гравців суперника від активної

оборони. Правда, у цьому випадку рівності сил протиборчих груп може ще не бути; перевага може залишитися на стороні захисту. Але це співвідношення можуть змінити нападаючі, застосувавши обведення чи підключивши до атаки одного з півзахисників чи захисників. Значну роль у розвитку атаки відіграють півзахисники, що в ході її тісно зв'язані з нападом на короткій і, рідше, середній дистанціях. Такі зв'язки з нападаючими дозволяють загострювати гру своєчасними точними передачами м'яча нападаючим на вільне місце і тим сприяти прориву оборони суперників. Вони можуть вивести партнерів і на ударну позицію. В арсеналі засобів для 71 загострення ситуації - обведення, підключення до атаки гравців тилу, комбінаційний прорив і, головне, удар по воротах. Найважча стадія атаки – завершальна. Вона проходить в умовах звуженого фронту атаки, у цейтноті часу і простору. Щоб уникнути такої ситуації, атакуючим треба прагнути десь на середині поля організувати прорив, щоб при завершенні атаки діяти у відносній волі. От чому тривалий дриблінг через середину поля приносить команді більше шкоди, ніж користі. Нападаючі тиснуться до штрафної площі і втрачають простір для маневру, для ігрових комбінацій. Атака гальмується, а нерідко і зовсім зривається. Найбільш небезпечні підходи до воріт на центральному напрямку, коли відкривається можливість обстрілу всієї площі воріт і враження їх. Але і вихід володіючого м'ячем на фланзі до лінії воріт таїть значну погрозу воротам, якщо враховувати, що в гравця широкий вибір варіантів завершальної передачі. В останній стадії атаки діючі різного виду і характеру точні і своєчасні передачі м'яча, комбінації «стінка» і пропуск м'яча, масовий обманний маневр зі звільненням зони, обведення суперника, а головне – удар у ворота. До кожного удару по воротах треба відноситися з почуттям особливої відповідальності, тому що вихід у зону удару – це ж плід великих зусиль усієї команди, що переборола простір від воріт до воріт. Удар без підготовки, недбалий, з нереальної дистанції перекреслює всі старання колективу. Наприклад, навіщо завдавати удару по воротах під гострим кутом, якщо партнер зайняв позицію, більш сприятливу для удару, і в нього більше

шансів вразити ціль? Чи не краще переадресувати м'яч йому? Кожен удар по цілі повинен супроводжуватися атакою на ворота найближчого до них гравця. Воротар може і не оволодіти м'ячем чи м'яч відскочить від стійки, поперечини воріт, гравця. Такі гравці – велика цінність для команди. Атакувати ворота треба вчасно: наблизитися до них раніше – можна виявитися в положенні «поза грою»; трохи пізніше, ніж треба,— можна спізнитися добити м'яч. Не варто забувати і про повторну атаку воріт при штрафному чи одинадцятиметровому ударі. При завершальній передачі м'яча з флангу атакуючі повинні розташовуватись у зоні удару так, щоб перекрити всі можливі напрямки польоту м'яча і не дублювати один одного. Для кожного орієнтиром повинен бути партнер, що знаходиться попереду. Подолання масованої оборони Слабкі команди, не володіючи достатньою міццю в атаці, воліють зміцнювати оборону числом, тим самим різко затруднюючи дії суперників. Таку масовану оборону нерідко застосовують команди, що грають у гостях. Така тактика має право на існування у випадках, коли команда наприкінці матчу хоче втримати переможний рахунок. Робити ж таку гру системою – значить гальмувати ріст майстерності. Однак як же грати, щоб переборювати масовану оборону? Наведемо кілька способів: Затягти суперника у глибину своєї оборони (до зони удару), розрядити обстановку в його обороні і, контратакуючи в темпі, своєчасними поздовжніми й діагональними передачами подолати простір і обстріляти ворота суперників. Затиснути суперника в його обороні (менш ефективний метод), обстрілюючи ворота з далеких дистанцій. Перенести акцент у розвитку атаки на фланги з метою досягнення лінії воріт у точці перетину з лінією штрафної площі і використовувати найбільш ефективну завершальну передачу м'яча. Ввести до лінії нападу футболіста, що добре грає головою (тоді при атаці з флангу можливі і довгі високі передачі та успішна повітряна дуель із суперником). Частіше змінювати напрямки атак, що дозволить порушити систему страхів гравців оборони. У завершальній стадії атаки брати гру на себе, застосовуючи обведення суперника з

наступним ударом по воротах. Комбінації з масовим обманним маневром і залученням гравця тилу до зони, що звільнилася.

## **6. Дії гравців в обороні**

Оборона має три стадії: початкову, середню і завершальну. Початкова стадія виникає при введенні м'яча в гру чи при зриві атаки і переході команди до оборони; середня – у процесі розвитку атаки, а завершальна – на підступах до воріт. Оборона має три види: індивідуальна, групова і командна. Оборона бере початок з моменту втрати м'яча командою. Вона спрямована на те, щоб оволодіти м'ячем, перешкодити супернику почати, розвинути чи завершити атаку. Індивідуальна оборона – це частина групової і командної оборони. Завдання індивідуальної оборони – заважати опікуваному супернику активно діяти в атаці, у спробі відібрати м'яч. Індивідуальна оборона характеризується єдиноборством за м'яч, за вільне місце. В індивідуальній обороні дії гравця виявляються в закриванні атакуючого, у відборі чи перехопленні м'яча, у блокуванні суперника, у підказуванні партнеру та ін. Тонкості індивідуальної оборони описані в розділі «Індивідуальна тактика гри». Групова оборона організовується проти групової атаки. Співвідношення сил сторін у груповій обороні може бути різним, від двох до чотирьох чоловік (4:4 і 3:4; 3:3 і 3:2; 2:2 і 2:3 і т. д.). Групова оборона побудована на взаєморозумінні гравців, на погодженості їхніх дій. З втратою м'яча команди міняються ролями: ті, що атакували, переходять до оборони, і навпаки. Команда може оборонятися на фланзі, у центрі і по всьому фронті. Оборона на фланзі Припустимо, що м'яч перехоплений чи відібраний суперником і наступила перехідна фаза гри – команди помінялися ролями. Ті, що атакували, перейшли до оборони. У цій ситуації для команди, що втратила м'яч, головне – не втратити час для негайного переходу до оборони. Уявімо, що м'яч відібрав чи перехопив опікун нападаючого. М'яч, який втратив крайній нападаючий, швидко перебудовується на оборону і намагається закрити суперника і повернути собі м'яч. Він не повинен

дозволити захиснику вийти на вільне місце і залишити себе за його спиною. Якщо нападаючому вдалося зайняти позицію перед захисником, його партнери (півзахисник і захисник) зобов'язані закрити своїх підопічних і бути готовими до перехоплення і відбору м'яча у випадку передачі їм у ноги. Коли ж захисник у своїх оборонних діях чи на середині поля вийшов на вільне місце і почав вести м'яч, то півзахиснику і крайньому захиснику, які обороняються, варто трохи відступити разом із підопічними, збільшити з ними зазор, ніби запрошуючи захисника передати м'яч одному з них у ноги. Партнери ведучого м'яча, не маючи можливості вийти на вільне місце, продовжують маневр у глибину оборони суперників, залишаючи за собою вільну зону для дріблінга. Але ведення м'яча пов'язане з втратою часу, який відсталий (обіграний) використовує для повернення в оборону і для відновлення рівності протидіючих сил. Такого ж маневру з відступом повинен дотримуватися і крайній захисник, коли півзахисник суперника обіграє свого візаві. Але як тільки м'яч буде переданий вільному нападаючому півзахиснику, йому треба дати можливість розвернутися, щоб відрізати від тилу, і відразу атакувати зі спробою відібрати м'яч. Можна і заблокувати суперника при одержанні м'яча і не дати йому розвернутися для фронтальної атаки. Але в цьому випадку може відбуватися комбінація «подвійна стінка»: гравець поверне м'яч партнеру і спробує вийти на вільне місце, у прорив. Рівність сил у групах можна відновити зсувом вільного центрального захисника на фланг. У цьому випадку за сигналом вільного захисника його партнер може атакувати дриблера, а його підопічного візьме на себе центральний захисник. Коли атакуюча команда не має чисельної переваги, всі суперники повинні бути закриті, а володіючий м'ячем – заблокований. Цей принцип оборони необхідно дотримувати у всіх стадіях атаки суперника – у районі м'яча всі гравці оборони закривають підопічних. Коли м'яч вводять у гру через бічну лінію, можна оборонятися рівними силами, і кожний із захисників грає персонально зі своїм підопічним. Звичайно м'яч після вкидання повертають тому, хто вводив його в гру, а той,

вже у вільній позиції, розпоряджається м'ячем за своїм розсудом. Щоб перешкодити цьому, опікун вкидаючого м'яч у гру повинен знаходитися біля свого персонального суперника, заважаючи його партнеру повернути м'яч. І якщо група оборони діє чітко і точно, атакуючі потрапляють у скрутне положення. Атака при цьому або зривається, або сповільнюється, стає малоефективною. У стадії розвитку атаки суперника в рамках групової оборони доводиться боротись проти ігрових комбінацій суперників, руйнувати ці комбінації і тим самим зривати атаку, оволодівати м'ячем. Однією з найефективніших ігрових комбінацій давно і міцно зарекомендувала себе «стінка». Боротьба проти неї вимагає від оборонців знання комбінації у всіх деталях, підвищеної уваги, швидкості реакції, своєчасності старту і правильності дій. Для успішної протидії проведенню комбінації необхідно: не підпустити до себе володіючого м'ячем на таку дистанцію, при якій після першої ж передачі м'яча він може виявитися на вільному місці раніше, ніж його опікун; партнеру по обороні з підопічним, який нападаючий хоче розіграти «стінку», висунутися вперед трохи більше звичайного, щоб спробувати перехопити м'яч при першій же передачі чи перешкодити супернику другою передачею послати м'яч на вільне місце. З «подвійною стінкою» варто боротись своєчасним розворотом на 180°, щоб не уступити супернику вільного місця. Коли суперник здійснює комбінацію «схрещування», головне завдання полягає в тому, щоб слідувати за підопічними, особливо уважно стежачи за ними в момент схрещування шляхів їхнього проходження. При обманному маневрі, коли півзахисник атакуючих передає м'яч крайньому нападаючому і той починає дриблювати з ним до центра, звільняючи свою зону для маневру партнеру, оборонцю треба слідувати за підопічними «до кінця». Варіант зі зміною підопічних загрожує втратити одного з них і прорвати оборону. Якщо в зоні удару призначать штрафний, то за сигналом воротаря крайній нападаючий і півзахисник даного флангу стають у «стінку» першими, захищаючи кут воріт із зовнішньої сторони. Оборона на центральному напрямку Центральної ділянці оборони у



футболі надають особливого значення. З цього напрямку суперник найбільше загрожує воротах, ефективніше всього обстрілює всю площу воріт і загрожує голом. Коли постало питання про зміцнення оборони у відповідь на ріст майстерності нападаючих, то вирішили підсилити лінію захисту четвертим «вільним» центральним захисником. Основне навантаження в обороні на центральному напрямку атаки припадає на центральних гравців – нападаючого, півзахисника, захисників. На першій стадії оборони найбільші труднощі виникають у центрального нападаючого, якому доводиться боротись проти двох центральних захисників суперника. Особливо важко йому, якщо обоє суперники активні в атаці. У цьому випадку варто атакувати володіючого м'ячем з боку його вільного партнера, зупиняючи шлях м'ячу. Не менш складно і центральному півзахиснику: йому нерідко доводиться протистояти двом суперникам. До атаки по центру може підключитися один із центральних захисників чи хтось інший. Полегшується положення півзахисника тим, що, відступаючи перед двома суперниками, він може виявитися в зоні центральних захисників, де найближчий партнер зуміє прийти на допомогу. З розвитком атаки суперника і з наближенням її до воріт оборону зміцнюють чисельно (вільним центральним захисником); фронт атаки нападаючих і оборони суперників звужується. Підсилюється страховка і взаємостракування в обороні. Не завжди проти двох центральних захисників грає один нападаючий: до нього може підключитися партнер з тилу чи з флангу. У такій ситуації центральні захисники повинні діяти «уступом»: коли хтось із них бореться з володіючим м'ячем, другий (готовий підстрахувати партнера) пласирує в зоні. У випадку передачі м'яча вільному супернику його персональний опікун повинен негайно блокувати його, а другий захисник – відступити і діяти так само, як до цього діяв його партнер. Якщо ж крайні захисники встигли зайняти позиції обох центральних захисників, які страхують, то останні можуть діяти проти своїх підопічних сміливіше.

## **7. Командна оборона**

Жоден гравець команди не звільняється від захисту своїх воріт. Перший рубіж оборони при ударі від воріт чи з лінії захисту суперників складають нападаючі. Коли воротар чи хтось інший вибиває м'яч від воріт, активно обороняються саме вони, займаючи позиції за лінією штрафної площі, прагнуть перехопити м'яч при осічці, перешкодити голкіперу чи розіграти комбінацію зі своїми захисниками. Усі інші гравці в цей час займають позиції поблизу своїх підопічних і повинні бути готові в будь-яку секунду вступити в боротьбу за м'яч. У процесі розвитку атаки суперників дислокація гравців оборони різна. Якщо, наприклад, атака розвивається на фланзі, то в цьому районі суперників опікають персонально; у центральній зоні з невеликим зазором, а на протилежному фланзі захисник грає в зоні, особливу увагу приділяючи страховці центрального захисника. Діагональна дислокація захисників зміцнює оборону, а відносно вільне закривання підопічних залишає захисникам зайвий час для оцінювання обстановки і для реакції на дії суперників. Такого ж розташування (по діагоналі) повинні дотримуватись і півзахисники. Вся обстановка в обороні змінюється, коли суперник переводить м'яч у центральну зону; проти двох нападаючих (центрального і крайнього) на протилежному фланзі – два гравці оборони (їхні опікуни). Відрізаним вільному і крайньому захисникам, які тільки що вели оборону на фланзі, варто негайно повернутися у свої зони для страховки центрального захисника і його зони. Все це треба зробити ще швидше, коли довгою передачею м'яч буде посланий на протилежний фланг, і вільному центральному захиснику необхідно буде встигнути зайняти позицію для страховки партнера на фланзі. Значна роль у зміцненні оборони і ході атаки суперника належить півзахисникам: вони – сполучна лінія і з нападом (у ході атаки команди), і з захистом (при обороні); вони – найбільш мобільна сила команди, здатна загострити гру в наступі (передачами м'яча, особистими підключеннями до атаки, підтримкою нападаючих у найближчому тилу). Тому необхідно закрити півзахисників суперника в процесі розвитку атаки (особливо в місці, де вони можуть одержати м'яч). Коли м'яч знаходиться в

нападаючих, перехопити його досить важко; в опікуна роздвоюється увага – на м'яч і на суперника, що знаходиться позаду. От чому не слід закривати півзахисника суперника щільно, коли м'яч у нападаючих. Краще вибрати більший зазор між півзахисниками, щоб мати час відповісти на можливу активність атакуючого. Але чим ближче суперник до завершення атаки, тим щільніше повинні півзахисники закривати своїх візаві, попереджаючи пас назад від їх партнерів-нападаючих. Щоб зміцнити оборону команди у лінії півзахисту, у ній теж застосовують діагональну страховку (при розвитку атаки флангом). Буває, що півзахисник атакуючих при контратаці виключився з гри і залишився позаду. Що це – задум, обман, просто втома гравця чи передбачена тактичним планом пастка? Що б це не було, півзахисник оборони не має права залишитися і відпочивати разом із ним. Його обов'язок – повернутися в оборону. Зайвим у ній він ніколи не буде. З наближенням до зони удару до активної оборони включається воротар. Голосом, підказкою він зміцнює захист воріт. Діючим методом оборони зарекомендував себе метод створення штучного положення «поза грою» всіма захисниками. Суть його в наступному. Поки суперник готує м'яч для передачі, усі виходять на одну лінію поперек поля і наближаються до суперників. Але вирівняти лінію – тільки передумова для проведення комбінації. Коли ж володіючий м'ячем готовий зробити передачу (заніс ногу для удару), усі захисники одночасно повинні швидко вийти вперед, залишаючи підопічних «поза грою». Такий одночасний вихід захисників можливий при якомусь сигналі одного з гравців (чи при відповідній підготовці в ході тренувальних занять). Успіх комбінації забезпечує синхронність дій захисників. Проти високого темпу в розвитку атаки суперника можна і потрібно застосовувати невеликі (у рамках правил) подовження мікропауз при початку атаки, тримання м'яча, а іноді і відбійну гру, даючи можливість партнерам перепочити. Тримання м'яча – засіб оборони. Однак зловживати цим методом не слід: зменшується темп гри, губиться ігровий час, блякне суперництво на полі. Найбільш відповідальна

для оборонців завершальна стадія атаки, коли виникає реальна загроза воротях. При підході суперника до зони удару фронт оборони звужується (що, безсумнівно, зміцнює оборону). У цій стадії дії гравців обох сторін стають гранично швидкими. Дії гравців оборони, крім методу страховки, доповнюється тепер і методом взаємного страхування на окремих ділянках оборони. Але найважливіше, що до активної оборони тепер включається і воротар. При атаці з флангу, діючи на виходах з метою перехоплень м'яча при високих передачах, він стає центральною фігурою в захисті. У цій стадії оборони, який би не був відступ углибину, коли суперник готовий завдати удару по воротях, протипоказаний. Атака гравця, що володіє м'ячем, повинна бути своєчасною, розважливою і не виходити за рамки правил. Суворого осудження заслуговує застосування гравцем оборони грубого прийому проти суперника. Покарання за це – пенальті, іноді в зовсім необразливій ситуації, коли шанси вразити ворота були мінімальні. А в результаті покараною стає вся команда. 79 При призначенні штрафного удару «стінка», вибудована поблизу воріт, захищає один кут від прямого сильного удару. Але захист цей виявиться примарним, якщо серед суперників є гравець, що відмінно володіє різаними ударами. Такий може підрізати м'яч і вразити незахищений воротарем кут воріт. Зменшити загрозу воротях допомагає зайвий гравець із зовнішньої сторони «стінки». У момент удару по воротях варто негайно атакувати їх з метою підстрахувати можливу помилку воротаря чи відбити м'яч, що відскочив від стійки чи поперечини воріт. При розіграші кутового удару допомагає воротарю гравець, який стає в ближньому куті воріт, щоб захистити його від удару ближнього до цього кута суперника чи перехопити м'яч, посланий суперником поруч із воротами (іноді два гравці в обох кутах воріт). У деяких небезпечних ситуаціях чи при значному тиску на оборону захисникам не забороняється зіграти й на відбій, передати м'яч без адреси. Це дозволить і самим розібратися в обстановці, і знизити запал атакуючих нападаючих. Однак цей метод оборони повинен бути не більш ніж винятком із правил. Футбол – гра організована, і всі дії гравців повинні бути

цілеспрямованими. Якій же фазі гри віддати перевагу? Значення мають всі три. Гра в кожній фазі і у всіх разом важлива для команди. Однак перемога в матчі виражається різницею забитих і пропущених м'ячів. Більше забито і менше пропущено – команда перемогла. Звідси висновок: перевагу треба віддавати атаці. Це значить, що в грі треба зробити все, щоб команда більший час атакувала і менше захищалася. Чим довше й активніше команда атакує, тим більше в неї шансів забивати голи і менше пропускати. Але як цього домогтися? Рекомендується збільшити проривну і підсилити ударну міць команди, а в обороні – зміцнити ігрову дисципліну, діяти просто і надійно, не дозволяти гравцям оборонних ліній ніяких вільностей, підвищувати індивідуальну майстерність футболістів. Акцент на атаку в грі команди – надзвичайно важливий фактор для підвищення майстерності юних футболістів і колективів. Звичайно, було б безглуздо обмежити всю гру якимись твердими рамками. Для команди і футболістів не можна написати партитуру, за якою треба було б грати тільки так, а не інакше, тому що гру футболістів неможливо запрограмувати «від» і «до». Та й у 80 своїй специфічній ролі, при грі на своєму місці, кожен футболіст має право на творчість, яка корисна команді. Так, у загальній і індивідуальній тактиці передбачені (у різних фазах матчу) обов'язкові дії гравців. Ефективність яких підтверджена досвідом окремих футболістів і команд у ситуаціях, що повторюються в процесі суперництва багаторазово. Але ситуації в грі можуть бути і непередбачуваними, незвичайними, часом навіть неймовірними, що виходять за межі нормальних, звичних, знайомих. Та й вибір розв'язання конкретного (навіть знайомого) завдання може мати варіанти. Позбавляти гравців творчості не має права жоден тренер. Але творчість будь-якого гравця повинна служити насамперед інтересам команди. Творчий прояв діяльності в грі властивий талановитим, тактично грамотним чи досвідченим гравцям. Але й у юних футболістів є прагнення до розв'язання тактичних завдань саме у творчому плані. Мета тренера – не придушувати це прагнення, а підтримувати і заохочувати все оригінальне в діях гравця з

користю для команди. Навіть у клубі «Шкіряний м'яч» є чимало хлопців з оригінальною манерою гри і коронними технічними прийомами. Чим більше творчих особистостей у команді, тим цікавіша й ефективніша гра команди.

Питання для самоконтролю

1. Які ви знаєте тактичні дії захисників?
2. Які ви знаєте тактичні дії півзахисників?
3. Які ви знаєте тактичні дії нападаючих?
4. Назвіть атакуючі дії футболістів.
5. З чого починається організація атаки?
6. Охарактеризуйте дії гравців в обороні.
7. Що означає командна оборона?

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 11 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**Структура річного циклу тренувань у спортивних іграх. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних іграх. Інтегральна підготовка спортсменів ігрових видів спорту.**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## Зміст

1. Структура річного циклу тренувань у спортивних іграх.
2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних іграх.
3. Інтегральна підготовка спортсменів ігрових видів спорту.



## Література

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч-метод. посібник. Тернопіль: Астон, 2018.180 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. 2-ге вид., перероб. та доп. К Олімп.л-ра, 2017.384 с.

## 1. Етапи багаторічної підготовки

Багаторічна, систематична і цілеспрямована підготовка спортсменів до високих спортивних результатів має важливе значення. У зв'язку з цим виникла гостра необхідність науково збагачувати, планувати і систематизувати весь процес тренування спортсменів від юнацького віку до віку вищої спортивної майстерності.

Спортивне тренування від новачка до рекордсмена є єдиним процесом, що протікає по загальних закономірностях розвитку спортивних досягнень: виховання фізичних здібностей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та ін.), спортивної моторики, інтелектуальних і психологічних здібностей і якостей.

Багаторічний процес тренування ділиться на два великі періоди: базовий період і період підготовки і досягнення вищих результатів.

У базовому періоді у новачка створюються основи спортивної працездатності. У міру зростання підготовленості він освоює спортивні досягнення так, щоб всебічно розвивати передумови для подальших вищих досягнень.

У другій фазі спортсмен підводиться до рівня вищих досягнень по всіх параметрах фізичної, функціональної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від наступних чинників:

1. Структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, що забезпечують високі спортивні результати.

2. Закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності і формування процесів адаптації в провідних функціональних системах організму спортсмена.

3. Індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів зростання їх біологічного дозрівання і пов'язаних з ними темпів зростання результатів.

4. Віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, в якому він приступив до спеціального тренування на другому етапі.

5. Зміст тренувального процесу: складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних періодів тренування, харчування, соціальних умов, кількості і якості вживаних відновних і стимулюючих препаратів, фармакологічних та відновних засобів.

Названі чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати зазвичай демонструються.

На тривалість багаторічного планування можуть впливати наступні чинники:

1. Зміни правил змагань і оцінки ефективності змагальної діяльності.
2. Зниження вікового цензу для участі у відповідальних змаганнях.
3. Вдосконалення і підвищення рівня технології тренувального процесу.
4. Зміна соціальних умов.

Раціональне планування багаторічної підготовки пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких демонструються найвищі спортивні результати. Дуже важливо також орієнтуватися на вищі

досягнення у вікових групах, щоб не упустити фізичний і психологічний аспект розвитку спортсмена.

Оптимальні вікові межі демонстрації найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не роблять серйозного впливу ні система відбору і тренування, ні час початку занять, ні інші чинники. Той чинник, що учасники фінальних змагань, показуючі вищі результати, як правило, дещо молодші, зумовлений організаційними, соціальними і методичними причинами (зокрема елементарним форсуванням підготовки), а не схильністю спортсмена до досягнення високих результатів у ранньому віці. Отже, тренери повинні планувати найвищий результат на оптимальний вік. Це дуже важливо для подальшого цілеспрямованого тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Особливо обережно слід планувати тренувальний процес в пубертатному віці, коли в організмі диспропорції в розвитку різних органів і систем, перебудова ендокринного апарату, у зв'язку з чим погіршується протікання процесів адаптації, знижується працездатність, сповільнюються процеси відновлення після тренувальних і змагальних навантажень.

Прагнення тренерів щонайшвидше добитися успішного виступу своїх вихованців у змаганнях призводить до того, що в практику підготовки юних спортсменів упроваджуються наймогутніші засоби і методи сучасного тренування, що застосовуються при підготовці майстрів високого класу.

Це приводить до швидкого зростання результатів, певним успіхам у дитячих і юнацьких змаганнях і одночасно до втрати перспективи на досягнення високих результатів в оптимальному віці.

Багаторічна спортивна підготовка може бути розділена на п'ять етапів:

1. Початкова підготовка.

2. Попередня базова підготовка.
3. Спеціальна базова підготовка.
4. Максимальна реалізація індивідуальних можливостей.
5. Збереження досягнень.

Кожен з етапів багаторічної підготовки має достатньо суворо окреслені цілі, завдання і зміст. Проте, між поряд розташованими етапами немає чітких меж. Їх тривалість можна певною мірою варіювати, перш за все через індивідуальні можливості спортсменів, а також структуру і зміст тренувального процесу. Немає явних відмінностей і в методиці підготовки спортсменів на суміжних етапах.

#### **1-й етап початкової підготовки.**

##### **Основними завданнями цього етапу є:**

1. Зміцнення здоров'я дітей;
2. Різностороння фізична підготовка;
3. Усунення недоліків фізичного розвитку;
4. Навчання техніці плавання всіма способами;
5. Знайомство з основними правилами і вимогами проведення спортивних змагань і етикою поведінки на них;
6. Формування інтересу до занять плаванням, привчання до спортивного способу життя і режиму.
7. Проведення попереднього відбору перспективних дітей і своєчасний їх відбір на різні рівні підготовленості для оптимізації процесу навчання.

**Основний зміст етапу початкової підготовки** складає навчання техніці спортивного плавання з використанням максимально можливого числа підвидних вправ, з упором на ігрові методи навчання. Кількість учбово-тренувальних занять у воді може поступово збільшитися з 3 до 6 разів на тиждень.

## **2-й етап попередньої базової підготовки**

**Основними завданнями на даному етапі є:**

1. Різносторонній розвиток фізичних можливостей організму;
2. Зміцнення здоров'я;
3. Усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
4. Освоєння різноманітних рухових навичок, які б відповідали специфіці спортивного плавання;
5. Удосконалення і стабілізація техніки всіх спортивних способів плавання;
6. Розвиток загальної витривалості в плаванні;
7. Формування стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічного спортивного тренування.

## **3-й етап спеціалізованої базової підготовки**

**Основні завдання етапу спеціалізованої (поглибленої) базової підготовки спортивного вдосконалення:**

1. Різностороння загальна, допоміжна і спеціальна фізична і плавальна підготовка, на основі вивіреної, раціональної структури тренувальної програми, заснованої на постійному і об'єктивному контролі за станом спортсмена.

2. Подальше вдосконалення техніки плавання основним і додатковим способами плавання.
3. Визначення конкретної спеціалізації в плаванні.
4. Стабілізація загальної витривалості в плаванні.
5. Розвиток швидкісно-силових якостей плавця.
6. Стабілізація морально-вольових і «бійцівських» якостей, перешкодостійкості на змаганнях.
7. Накопичення змагального досвіду.
8. Стабілізація тактичної майстерності.
9. Вибір цілеспрямованих способів формування і розвитку спортивних інтересів у заняттях спортом вищих досягнень.
10. Виконання тимчасових нормативів відповідних даному етапу підготовки.
11. Поліпшення умов тренування, оснащення спортивним інвентарем і спеціальним устаткуванням.
12. Формування зручного і раціонального режиму тренувальних занять, що дозволяє виконувати навантаження великого об'єму і інтенсивності.

**Основними критеріями оцінки підготовленості дітей на цьому етапі є:**

1. Стан здоров'я і рівень процесів адаптації до високих навантажень, що змінюються.
2. Ступінь фізичного і біологічного розвитку.
3. Відповідність модельним характеристикам вибраного способу плавання.

4. Змагальна діяльність.

#### **4-й етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей**

Основні завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей (вищої спортивної майстерності):

1. Максимальне використання тренувальних засобів, здатних викликати активне протікання процесів адаптації до максимальних навантажень.
2. Досягнення максимальних сумарних величин об'ємів та інтенсивності тренувальних навантажень у плаванні і в спеціальній фізичній підготовці.
3. Забезпечення умов, при яких період максимальних можливостей спортсмена (пік спортивної форми) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших тренувальних навантажень, що дозволить добитися максимально можливих результатів.
4. Досягнення максимальних результатів у номерах програми змагань, вибраних для поглибленої спеціалізації.
5. Значно збільшити частку засобів спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи.
6. Довести до максимального рівня змагальну практику.

#### **5-й етап збереження досягнень**

**Основні завдання етапу збереження досягнень:**

1. Утримання раніше досягнутих функціональних можливостей основних систем організму при колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи.
2. Підвищення психічної готовності до змагань.



3. Вдосконалення технічної майстерності.
4. Усунення приватних недоліків фізичної і функціональної підготовленості.
5. Підтримка високого рівня тактичної майстерності.

### **Основні критерії оцінки:**

Чим складніше структура змагальної діяльності спортсмена, тим більшим числом чинників визначається її ефективність і результативність, тим стабільніше спортсмен і вище його статус.

Раціональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена доцільним співвідношенням її видів, роботи різної переважної спрямованості, динамікою навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних видів підготовки. Співвідношення різних видів підготовки може змінюватись і в залежності від специфіки конкретного виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, складу засобів і методів тренування, не порушуючи при цьому загальної тенденції.

В процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступового підвищення тренувальних навантажень. В сучасному спорті зазвичай спостерігається поступове зростання навантажень від етапу до етапу з певною стабілізацією на п'ятому етапі. В цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що сприяє планомірному підвищенню підготовленості. На шостому і сьомому етапах, як правило спостерігається поступове зниження сумарного об'єму роботи і відповідно сумарного річного навантаження (рис. 2).

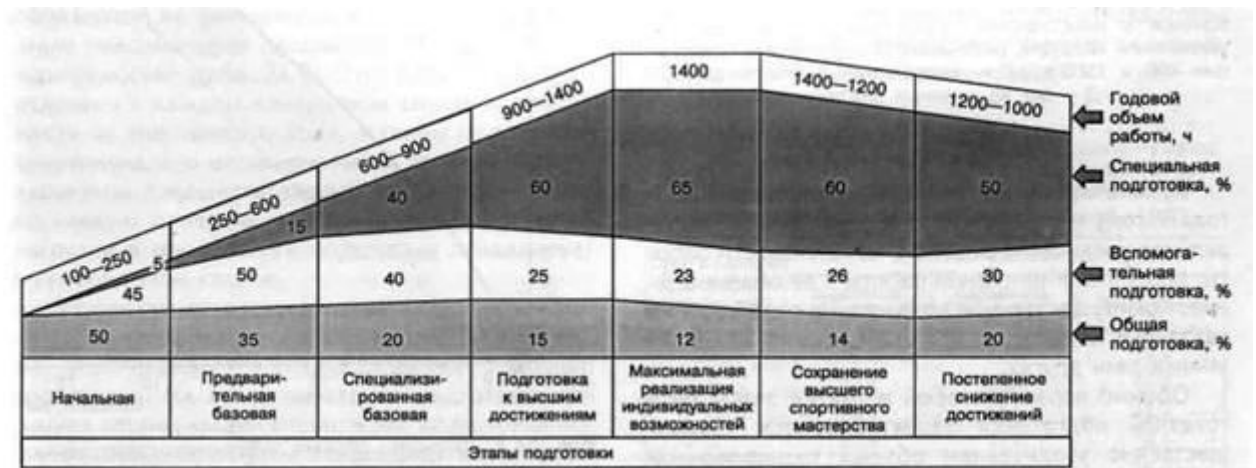


Рис. 2. Приблизне співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної підготовки в процесі багаторічного вдосконалення

Але варіант з поступовим збільшенням навантаження не виключає можливості її різкого зростання. Цей варіант все частіше застосовується в практиці підготовки видатних спортсменів. Найбільш ефективним є варіант, коли протягом перших трьох етапів багаторічного тренування навантаження зростає поступово. Потім на етапі підготовки до вищих досягнень різко (1,5 – 2 рази) збільшується навантаження по всім напрямкам. При такому плануванні принципово важливо, аби скачок в навантаженні співпав з переходом спортсмена у вікову зону, оптимальну для демонстрації найвищих досягнень.

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, вибраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частина засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає практика змагання.

Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття із великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15—20 і більш, різко зростають

практика змагання і обсяг спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений протіканням природного розвитку організму і функціональних перетворень результатів внаслідок багаторічного тренування) збігається із періодом найінтенсивніших і складніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не лише|не тільки| в різних видах спорту, але й в окремих видах змагань одного виду|виду|. Стать спортсмена значною мірою визначає темпи зростання|зросту| досягнень.

### **Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей|**

На цьому етапі знаходяться|досліджують| здібності|спроможності| для подальшого|дальшого| підвищення майстерності і зростання|зросту| спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Об'єми|обсяги| тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної |багаторічпідготовки, або можуть бути трохи (5—10 %) підвищені або знижені|знизити|. Основне завдання|задача| етапу — знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості (фізичною, технічно-тактичною|, психологічною) і забезпечити їх прояв|вияв| в тренувальній і змаганні діяльності. Особлива увага має бути звернена на знаходження|вишукування| резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах

майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом|дослідом| спортсмена, знанням сильних і слабких|слабих| сторін основних суперників, що особливо важливе|поважне| в єдиноборствах і спортивних іграх, проте|однак| може виявитися вирішальним|ухвальним| і у всіх інших видах спорту, вибираючи характер тактичної і психологічної боротьби в змаганнях. У спортивних іграх дуже важливо вивчити і уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись|обпиратися| на їх сильні сторони і виправляючи недоліки|нестачі|.

### **Побудова тренування в великих циклах. етапи циклу план**

1 Макроцикл. Побудова тренування в багаторічних макроциклах.

2 Періоди макроцикла.

2.1 Підготовчий період (тривалість, структура, завдання)

2.2 змагальний період (тривалість, структура, завдання)

2.3 Перехідний період (тривалість, структура, завдання)

### **Побудова тренування в великих циклах. Етапи циклу.**

**макроцикл**- Це великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного (наприклад, чотирирічної), пов'язаний з розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклов.

макроцикл дорівнює, приблизно, 6-24 місяців

Побудова тренування в багаторічних макроциклах (на етапі вищих досягнень). У практиці спорту прийнято виділяти чотирирічні цикли, пов'язані з підготовкою до головних змагань - Олімпійських ігор, спартакіад

Побудова тренування в річних циклах.

У підготовці висококваліфікованих спортсменів зустрічається побудова річної тренування на основі **одного макроциклу (одноцікловое)**, на основі **двох макроциклів (двоциклову)** і **трьох макроциклів (трициклова)**.

У кожному макроцикле виділяються **три періоди** - Підготовчий, змагальний і перехідний. При дво- і трициклова побудові тренувального процесу часто використовуються варіанти, що отримали назву «здвоєного» і «строєного» циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклу часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить в підготовчий період наступного.

**Підготовчий період** спрямований на становлення спортивної форми - створення міцного фундаменту (загального і спеціального) підготовки до основних змагань та участі в них, вдосконалення різних сторін підготовленості.

У **змагальному періоді** стабілізація спортивної форми здійснюється через подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, проводяться безпосередня підготовка до основних змагань і самі змагання.

**Перехідний період** (Період тимчасової втрати спортивної форми) спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу після високих тренувальних і змагальних навантажень, на підготовку до чергового макроциклу.

**Підготовчий період** (Період фундаментальної підготовки) підрозділяється на два великих етапи:

- 1) Загальнопідготовчий (або базовий) етап;

2) спеціально підготовчий етап.

Загальнопідготовчий етап. Основні завдання етапу - підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, вдосконалення фізичних якостей, що лежать в основі високих спортивних досягнень в конкретному виді спорту, вивчення нових складних змагальних програм. Тривалість цього етапу залежить від числа змагальних періодів в річному циклі і становить, як правило, 6-9 тижнів (в окремих видах спорту зустрічаються варіації від 5 до 10 тижнів).

Етап складається з двох мезоциклів. Перший мезоцикл (тривалість 2-3 мікроцикла) - втягуючий - тісно пов'язаний з попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за обсягом тренувальних навантажень. Другий мезоцикл (тривалість 3-6 тижневих мікроциклів) - базовий - спрямований на вирішення головних завдань етапу. У цьому мезоцикле триває підвищення загальних обсягів тренувальних засобів, односпрямованих приватних обсягів інтенсивних засобів, розвиваючих основні якості і сприяють оволодінню новими змагальними програмами.

**Спеціально підготовчий етап.** На цьому етапі стабілізуються обсяг тренувального навантаження, обсяги, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, і підвищується інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Тривалість етапу 2-3 мезоцикла.

**змагальний період** (Період основних змагань). Основними завданнями цього періоду є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і досягнення високих спортивних результатів в змаганнях. Ці завдання вирішуються за допомогою змагальних і близьких до них спеціально підготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно до календаря головних змагань, яких у

кваліфікованих спортсменів в більшості видів спорту зазвичай буває не більше 2-3. Всі інші змагання носять як тренувальний, так і комерційний характер; спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими ланками підготовки до основних змагань.

Змагальний період найчастіше ділять на два етапи: 1) етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми; 2) етап безпосередньої підготовки до головного старту.

Етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми. На цьому етапі тривалістю в 4-6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості, виходу в стан спортивної форми та вдосконалення нових техніко-тактичних навичок в процесі використання змагальних вправ. В кінці цього етапу зазвичай проводиться головне відбіркове змагання.

Етап безпосередньої підготовки до головного старту. На цьому етапі вирішуються такі завдання:

- Відновлення працездатності після головних відбіркових змагань і чемпіонатів країни;
- Подальше вдосконалення фізичної підготовленості та техніко-тактичних навичок;
- Створення і підтримка високої психічної готовності у спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів;
- Моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту і контролю за рівнем підготовленості;
- Забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної та психічної) з метою трансформації її в максимально можливий спортивний результат.

Тривалість цього етапу коливається в межах 6-8 тижнів. Він зазвичай складається з 2 мезоциклів. Один з них (з великою сумарним навантаженням) спрямований на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, інший - на підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням специфіки спортивної дисципліни складу учасників, організаційних, кліматичних та інших факторів.

**Перехідний період.** Основними завданнями цього періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримку на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особлива увага повинна бути звернена на повноцінний фізичний і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовуваних засобів і методів, динаміку навантажень і т.п.

Тривалість перехідного періоду коливається зазвичай від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренування протягом року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного обсягу роботи і незначними навантаженнями. У порівнянні, наприклад, з підготовчим періодом обсяг роботи скорочується приблизно в 3 рази; число занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3-5; заняття з великими навантаженнями не плануються і т.д. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку і Общеподготовительное вправи.



В кінці перехідного періоду навантаження поступово підвищується, зменшується обсяг коштів активного відпочинку, збільшується число загально-підготовчих вправ. Це дозволяє зробити більш гладким перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

При правильній побудові перехідного періоду спортсмен не тільки повністю відновлює сили після минулого макроциклу, налаштовується на активну роботу в підготовчому періоді, а й виходить на більш високий рівень підготовленості в порівнянні з аналогічним періодом попереднього року.

Тривалість і зміст періодів і їх складових етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначаються багатьма факторами. Одні з них пов'язані зі специфікою виду спорту - структурою ефективної змагальної діяльності, структурою підготовленості спортсменів, що склалася в даному виді спорту системою змагань; інші - з етапом багаторічної підготовки, закономірностями становлення різних якостей і здібностей і т.п., треті - з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях), кліматичними умовами (жаркий клімат, середньогір'ї), матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування і т.п.).

### **3. Інтегральна підготовка спортсменів**

Змагальна діяльність в спортивних іграх складна та багатогранна, в ній системно, цілісно проявляються взаємозв'язки : фізичних якостей та прийомів техніки; фізичних якостей та тактичних дій; прийомів техніки та тактичних дій. Все це відбувається в умовах взаємодії спортсменів між собою в командних іграх, що необхідно враховувати в тренувальному процесі.

На зорі спортивних ігор прагнення краще грати призвело до необхідності попередньої підготовки, особливо перед участю в змаганнях. Це виражалось в навчанні прийомам гри, засвоєнні правил змагань, проведенні двосторонніх ігор, контрольних ігор з іншими командами.

Накопичення досвіду, узагальнення результатів наукових досліджень призвело до становлення методики тренування та виділення її розділів – технічної, тактичної та фізичної підготовки, а в подальшому – психологічної та теоретичної(інтелектуальної) підготовки

В даний час вдосконалення тренувального процесу за всіма його складовими призвело до його глибокої диференціації: розробка систем тренувальних дій з технічної, тактичної, фізичної підготовки, проведення навчально-тренувальних з фізичної (функціональної, атлетичної) підготовки, з техніко-тактичної підготовки, написання методичних матеріалів, навчальних посібників і т. п. Досвід показує, що вдосконалення в окремих компонентах тренування не дає безпосередніх помітних зрушень в ефективності змагальної діяльності. Потрібен тривалий час, щоб «диференційовані ефекти» тренування істотно проявилися в ефективності ігрового (в двосторонніх іграх) і змагального (участь в змаганнях) досвіду. За рахунок же інтеграції можна зменшити термін виходу гравця на рівень вищого розуміння гри і продовжити період його перебування в спорті вищих досягнень.

Тому недостатньо на хорошому рівні вирішувати задачі в кожному вигляді підготовки автономно в надії, що в навчальних двусторонніх іграх і згодом в змагальній діяльності ефект проявиться сам по собі. Як уже згадувалося вище, це станеться, але буде втрачено час, протягом якого спортсмен може демонструвати стабільно високі результати в спорті вищих досягнень.

Взаємозв'язок сторін підготовки вимагає спеціального, цілеспрямованного впливу. Це можливо при здійсненні інтеграції - процесу формування зв'язків між компонентами тренування з метою об'єднання їх в єдину цілісну змагальну діяльність. Значення даного процесу настільки велике, що в тренувальному процесі, в спортивних іграх особливо поряд з іншими виділяється спеціальний розділ - «Інтегральна підготовка»

Інтегральна підготовка представляє собою систему тренувальних впливів, що покликані максимально реалізувати тренувальні ефекти окремих сторін підготовки- технічної, тактичної, фізичної в цілісній ігровій змагальній

діяльності спортсменів.

Для досягнення спортивного результату в спортивних іграх умовно можна виділити три ступеня. *Перший ступінь*: рівень фізичних якостей та морфо-функціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухової дії (прийому гри). *Другий ступінь*: реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри. *Третій ступінь*: реалізація технічних прийомів через тактичні дії, що й відображається на результаті. Спостерігається цілісний характер ступенів та факторів: чим ширше арсенал техніки та чим вона досконаліша, тим більше у спортсмена можливість максимально використовувати в грі свій фізичний потенціал; а чим різноманітніша та досконаліша тактика, тим більше можливостей максимально реалізовувати у грі свій техніко-фізичний потенціал.

Положення ускладнюється тим, що в арсеналі спортсменів-ігровиків змагальних дій (прийомів гри) багато та їх треба виконувати багаторазово протягом однієї зустрічі, а таких зустрічей в змаганнях завжди декілька. Крім того, треба враховувати фактор команди, який вимагає узгодженості дій спортсменів.

Тому дуже важливо, застосовуючи широкий зміст засобів, методів і т.д., що складають окремі види підготовки, добитися щоби все, що вивчає на заняттях спортсмен, він міг реалізовувати в ігрових діях, в процесі змагального протиборства, де злиті воєдино техніка та тактика, знання, фізичні, моральні та вольові якості. Найвищою формою інтегральної підготовки є змагання по спортивній грі.

Не можна, звести інтегральну підготовку тільки до двосторонніх ігор та змагань. В ній виділяють, по-перше, цілеспрямований процес вироблення зв'язків між факторами, що обумовлюють ефективність (результат, виграш) ігрових дій спортсменів та, по-друге, комплексну взаємодію цілісної ігрової діяльності, включаючи змагальну.

В задачі інтегральної підготовки входить: здійснення зв'язку між видами підготовки – фізичної та технічної; технічної та тактичної; психологічної та теоретичної; вольової та фізичної, техніко-тактичної; теоретичної та техніко-тактичної, фізичної; досягнення стабільності ігрових навичок в складних умовах змагань; реалізація фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовленості в єдності в ігрових діях.

Провідними засобами інтегральної підготовки слугують вправи для вирішення задач двох видів підготовки сумісно; вправи в чередуванні різноманітних за характером вправ (підготовчих, підвідних, по техніці, тактиці, на перемикання); навчальні двосторонні ігри із завданнями по техніці й тактиці, контрольні та календарні ігри з так званими установками на гру.

Головні методи інтегральної підготовки – методи суміщених впливів, ігровий, змагальний. Найвищою формою інтегральної підготовки є навчальні, контрольні та змагальні ігри.

Питання для самоконтролю.

1. Охарактеризуйте структуру річного циклу тренувань у спортивних іграх.
2. Які ви знаєте етапи багаторічної підготовки спортсменів у спортивних іграх.
3. Особливості змісту тренувальних занять в річному циклі тренувань.
4. Які чинники впливають на тривалість етапів багаторічної підготовки спортсменів?
5. Назвіть складові інтегральної підготовки спортсменів ігрових видів спорту.

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий медичний інститут**

**Кафедра фізичного виховання і спорту**

**Лекція № 12 з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» за темою:**

**Планування, організація проведення змагань зі спортивних ігор.  
Контроль фізичної, спеціальної, технічної підготовленості у спортивних  
іграх. Види контролю у спортивних іграх.**

Ст. викладач: Остапенко Ю.О.

## Зміст

1. Планування, організація проведення змагань зі спортивних ігор.
2. Звітна документація про проведення змагань.
3. Контроль фізичної, спеціальної, технічної підготовленості у спортивних іграх.

## **Література**

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч-метод. посібник. Тернопіль: Астон, 2018.180 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. 2-ге вид., перероб. та доп. К Олімп.л-ра, 2017.384 с.

## **1. Планування, організація проведення змагань зі спортивних ігор.**

Спортивні змагання є основою основ спортивної діяльності. Значну кількість часу, зусиль фінансових вкладень витрачаються всіма спортивними установами на організацію і проведення змагань.

Всі учасники зі сфери спорту: адміністративні робітники, тренери, судді, обслуговуючий персонал, лікарі, представники масмедіа, активісти громадських, політичних, культурних і спортивних організацій керуються в своїй роботі її кінцевою метою - проведенням змагань для безпосередніх їх учасників - спортсменів.

Простий приклад: обласний комітет по фізичній культурі і спорту планує і організує на протязі року тільки саме обласних змагань Першостей і Чемпіонатів для спортсменів трьох вікових груп по 25-30 видах спорту, крім цього, на них покладається проведення від 5 до 15 змагань з національного спортивного календаря. І це ще не все - він проводить декілька міжнародних турнірів, або як їх безпосередній фундатор, або по ініціативі спортивного комітету, як безпосередній виконавець.

На теренах області свої обласні, міські, районні, сільські змагання з цих же та інших видів спорту, проводять інші спортивні організації і установи /федерації, спортивні товариства, спортивні клуби, ДЮСШ.

Спортивний спеціаліст з вищою освітою, повинний не тільки мати уявлення про місце і роль змагань в спорті, але й мати знання, вміння і навички самостійної організації і проведення змагань, як



свого виду спорту, так і з інших видів спорту, відповідно, враховуючи їх особливості.

Метою спортивних змагань для спортсмена є перемога в них з умовами і за вимогами "Правил змагань" в конкретному виді спорту.

**Загальними і суто спортивними принципами, на основі яких створювались і створюються / в нових видах спорту/ "Правила змагань" є:**

1. Забезпечення спортсменам рівних для кожного умов в змагальній діяльності і побутових умов - проживання, харчування і відпочинку.
2. Забезпечення максимально-об'єктивного визначення спортивних результатів, продемонстрованих кожним із спортсменів, який взяв участь у змаганнях і повної відкритості їх показників;
3. Створення максимально можливих в кожному виді спорту умов, які забезпечують збереження здоров'я учасників змагань; гігієнічних вимог;
4. Створення найкращих умов для глядачів, вболівальників, аматорів і масмедіа при огляді ними ходу змагань;
5. Забезпечення умов для виконання загальнолюдських моральних норм і прав всіх і всім учасникам змагань без різниці їх соціального, расового походження, приналежності до різних політичних партій і релігій, держав / в міжнародних змаганнях.

Виконання більшості цих вимог "Правил змагань..." неможливо без

створення умов, які повинні забезпечити організатори спортивних змагань.

На всі спортивні змагання покладається виконання багатопланових завдань, спільних для всіх видів спорту:

1. демонстрація людських можливостей всіма, хто веде здоровий спосіб життя і займається спортом/ загально-соціальне значення/;
2. зацікавлення всіх глядачів даним видом спорту і заохочення до занять цим видом спорту / життєво важливо для розвитку кожного виду спорту/;
3. по досягнутих на змаганнях спортивних результатів:
  - а) визначення місця спортсмена за існуючими в країні спортивною кваліфікацією;
  - б) визначення тренером вірності плану спортивної підготовки своїх учнів, а в разі їх хибності, пошук вірних засобів і методів вдосконалення їх майстерності;
  - в) визначення рівня розвитку виду спорту в організаціях, які його культивують і напрямків його подальшого розвитку для організацій, які проводять змагання ;
  - г) перевірка якості роботи структурних підрозділів, які забезпечують різні сторони організації і проведення змагань, а також рівень компетенції і працездатності, як керівників цих підрозділів, так і їх підлеглих;

д) визначення учасників та команд для виступів на змаганнях вищого від тих, змагань рівня крім Олімпіад.

4. По кількості учасників, глядачів, уваги масмедіа, визначення популярності виду спорту в конкретному регіоні;

5. Підвищення рівня підготовленості спортсменів, суддів і організаторів змагань;

6. Визначення тренерської кваліфікації.

Кількість завдань, які реалізуються на одних змаганнях, вказують на інтегральний, об'єднаний спосіб контролю за усіма напрямками і сторонами роботи, як в конкретному виді спорту, так і в спортивній діяльності всіх причетних до неї організацій та учасників.

## **II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ.**

Організацію змагань можна поділити на три етапи:

Перший етап - організаційна робота Державного Комітету по фізкультурі і спорту і національної федерації;

Другий етап - організаційна робота Обласного комітету по фізкультурі і спорту і Обласної федерації з обраного виду спорту;

Третій етап - безпосередній етап організації і проведення змагань.

Перший етап організаційної роботи починається із складення проекту календаря національних змагань, виходячи із термінів міжнародних змагань, визначених Міжнародною федерацією спортивного виду боротьби і, в першу чергу. Чемпіонаті Європи і Чемпіонату Світу, а також відповідних Першостей по інших вікових групах.

Національний календар змагань визначає їх терміни, назву, місце проведення, кількісний і кваліфікаційний склад учасників від різних організацій. При встановленні термінів змагань, передбачається певний час на підготовку до участі і в Міжнародних змаганнях. При виборі місця змагань враховується такі обставини: наявність спортивних баз, які відповідають правилам змагань та їх масштабу, транспортних сполучень, кількість і кваліфікацію місцевого суддівського апарату, місць розташування і т.п.

Після чого проект календаря розмножується і висипається в обласні комітети і Центральні Ради спортивних товариств для уточнення та узгодження термінів і місць проведення майбутніх змагань. Порівнюючи свої організаційні можливості, обласні комітети, управління, можуть пропонувати свої терміни змагань, або взагалі відмовитись від їх проведення, вони ж можуть пропонувати включення у національний календар, всеукраїнських або міжнародних змагань, якщо хочуть і можуть їх провести.

Після узгодження цих питань, календар коректується з урахуванням, отриманих з місць зауважень і пропозицій, затверджується, крім Комітету України, національною федерацією. Центральною Радою спортивних товариств, і у вигляді "Постанови", тобто документу, який підлягає обов'язкове виконання всіма підлеглими установами.

До спортивного календаря додається **положення** про кожне із змагань року, в якому визначаються такі пункти:

завдання змагань ;

1. час приїзду і місце прийому учасників змагань;
2. характеристика учасників змагань /вік, кваліфікація/ та назви організацій, які їхвідряджують, склад команди /кількість учасників за ваговими категоріями, представників, тренерів, суддів;
- 4 умови прийому учасників /назва документів, які вони повинні представити, їх розміщення і харчування/ зарахунок якої організації;
- 5 форма заявок і додаткових документів;
- 6 спосіб - система проведення змагань, умови визначення переможця і система з: ліку для команди; для організації учасників;
- 7 терміни підтвердження організацій в участі її спортсменів у змаганнях; й нагородження призерів змагань.

Положення складається на основі встановлених "Правил змагань" в зв'язку із чим, треба висвітити ряд моментів, стосовно видів змагань, способів їх проведення.

Виходячи із встановлених завдань, пункт 1 "Положення" змагання поділяються на особисті, особисто-командні, командні. Найбільш популярні особисто-командні змагання.

Змагання можуть проводитись по круговому способу, із вибуванням учасників після певної кількості поразок, який може бути варіантом міжнародної або олімпійської системи.

Але частіше за все національні змагання проводяться по Олімпійській системі.

**Круговий спосіб** проведення змагань застосовується при невеликій кількості учасників або команд.

В командних змаганнях при великій кількості команд, вони розбиваються **на підгрупи** із розсіюванням по них сильніших учасників з тим, щоб вони мали шанс зустрітися в фінальній частині змагань із командами рівного класу.

Можуть бути і **змішані**.

По формі організації і завданнях змагання, можуть бути: Чемпіонати /особисті змагання. Першості особисті або особисто-командні/, Кубки особисті і командні/, турніри /всіх способів/, матчеві зустрічі командні, спортакіади, спортивні ігри, відбіркові, рейтингові, меморіальні і призові турніри.

Турніри можуть бути організовані поза календарем змагань і до участі в них їх організаторами можуть бути запрошені учасники, яких вони хотіли би побачити на цих змаганнях по своєму вибору.

Спартакіади і спортивні ігри змагання комплексні для організацій, які в них беруть участь і на яких періодично проводяться /через, приблизно, 4 роки підсумок розвитку спорту в спортивних організаціях України та її областях, М.Києві і республіці Крим по результатах виступів їх команд і окремих учасників з літніх та зимових видів спорту.

При складанні кошторису на конкретні змагання, відповідальні посадові особи старші, головні, державні тренери, бухгалтери повинні враховувати, поперше, вимоги і норми "Правил змагань",

по-друге. встановлені на початок року норми витрат на конкретні статті відповідними "Постановами" і "Наказами" і Положеннями про конкретні змагання /терміни проведення, кількісний склад учасників.

Складений кошторис перевіряється і при згоді затверджується головним бухгалтером і керівником спортивної установи, яка організує, проводить і контролює якість проведення відповідних витрат по кожній із статей витрат.

Кошторис витрат складається із таких розділів і пунктів /Першості України і загальний розділ, в якому є пункти :

1. назва змагань;
2. терміни проведення, починаючи з дня приїзду учасників змагань спортсменів, суддів, тренерів, представників;
3. кількість всіх учасників, особливо тих, що повинні приїхати до місця змагань;
4. визначення кількості чоловікоднів на ці змагання.

### **ІІІ. ВИТРАТНИЙ РОЗДІЛ.**

1. Харчування спортсменів і суддів;
2. Розміщення приїхавших спортсменів і суддів;
3. Заробітня плата обслуговуючому персоналу;
4. Збереження зарплати суддям у формі добових при переїзді з свого помешкання до місця змагань і назад;

5. Оплата переїздів суддів;
6. Оплата переїздів спортсменів;
7. Оплата медичного персоналу;
8. Проїзд і добові за час переїзду представнику Держспорткомітету;
9. Оплата роботи бухгалтеру за обслуговування змагань;
10. Виплата та бронь місць проживання учасників змагань.

#### **IV. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВИТРАТИ.**

11. Оплата машиністам за друкування та розмноження матеріалів;
12. Аренда ксерокса.
13. Оплата транспорту за перевезення спортивного і організаційного обладнання;
14. Оплата робітникам за вантаження, монтаж і демонтаж обладнання;
15. Аренда місця проведення змагань;
16. Оплата роботи робітників зв'язку і аренду за радіо і телефонну апаратуру на місці змагань;
17. Транспортні витрати для учасників змагань;
18. Типографські витрати афіші, програми змагань, квіти учасникам, запрошення, розклейка афіш/;
19. Витрати на канцелярські товари;
20. Витрати на медикаменти і перев'язочний матеріал;



21. Витрати на нагородження призерів змагань грамоти, призи, гравіровку медалей;

22. Поштово-телеграфні і телефонні витрати;

23. Інші витрати друкування бланків робочих матеріалів/.

Кошторис затверджується Держспорткомітетом України, один екземпляр передається відділу спортзабезпечення, два примірники затвердженого кошторису відсилаються Облспорткомітету або іншій організації, яка безпосередньо проводить змагання. Відділ "Спортзабезпечення" повинен своєчасно не менше, як за місяць/ перерахувати кошти, згідно кошторису на рахунок організації, де проходять змагання, від цього залежить своєчасність оргроботи на місці змагань, тому, що, в свою чергу, вони пов'язані з своєчасним перерахуванням коштів всім організаціям, котрі задіяні в проведенні змагань.

При цьому, необхідно зауважити, що разом із кошторисом Держкомітету в організацію, яка проводить змагання - Облдержкомспорт надсилається і наказпостанова, яка офіційно покладає відповідальність за проведення змагань на конкретного працівника установи.

Представник Держспорткомітету / за звичай, державний тренер за даним видом спорту/ за декілька днів до початку змагань, зобов'язаний прибути на місце змагань, привести з собою всі необхідні для проведення змагань /нагородження, списки допущених команд і учасників, суддівського апарату/ документацію.

## **ДРУГИЙ ЕТАП ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ.**

Другий етап починається після отримання наказу, кошторису і фінансів із вищої організації розробки і затвердження плану заходів з організації і проведення змагань, в якому передбачаються терміни виконання, склад виконавців і відповідальних за виконання планових заходів.

Типовий план передбачає:

1. створення організаційного комітету;
2. призначаються відповідальні з числа облдержспорткомітету і громадських організацій обласної федерації з виду спорту, спортивних товариств і установ міських, районних; терміни звітів про виконання відповідальними заходів плану, яких передбачає:
  - а) організацію агітаційно-пропагандистських заходів;
  - б) харчування і розміщення учасників змагань;
  - в) забезпечення роботи транспорту;
  - г) забезпечення медичного обслуговування;
  - д) забезпечення місць змагань, обладнання і аренду;
  - е) забезпечення обладнання для друкування та розмноження матеріалів змагань;
  - ж) запрошення на змагання ветеранів спорту і відомих спортсменів, посадових осіб;
  - з) розробка сценаріїв відкриття і закриття змагань.

Від відбору в склад організаційного комітету змагань професійнокомпетентних і активних членів, залежить якість і оперативність виконання всіх заходів плану.

Як правило, оргкомітет очолює один із замісників голови облдержадміністрації, його замісником призначається голова облспорткомітетом.

Контроль за виконанням пунктів плану покладається на державного тренера облспорткомітету, який відповідає і за роботу інших членів комітету. В склад комітету включаються, як члени, особи які по своїх посадових обов'язках, зв'язані з тим, чи іншим видом роботи: представники від комунального господарства міста, управління торгівлі, транспортного господарства, здравоохорони, обласне /міського/ управління МВС ДАІ, редакторів газет, журналів, радіо-телебачення, обласної федерації з виду спорту.

Організаційний комітет проводить планові засідання, на яких його члени звітуються за виконання своїх розділів роботи. Поточний контроль і допомогу здійснює зам.голови оргкомітету - державний тренер з виду спорту.

Кожний пункт з планових видів роботи має свої особливості і порядок виконання, які регламентуються відповідними постановами, наказами, інструкціями чисто формального порядку про використання фінансових коштів, з якими повинен бути ознайомлений відповідальний член комітету з організації змагань.

Виконання робіт по всіх пунктах плану вимагає певного часу - чим

раніше він буде виконаний, до початку змагань, тим впевніше будуть почувати себе їх організатори.

1. Агітація і пропаганда дуже важливий учасок роботи, який включає в себе надання населенню вірної інформації про змагання через місцеву і центральну пресу, радіо і телебачення.

Здійснюється зв'язок із відповідними ректорами /газет, радіо, телебачення/ за 2-3 тижні, до початку, для того, щоб вони могли включити в свої програми різну за формою інформацію.

До цього ж відноситься друкування і розповсюдження афіш, програм, квитки учасникам, запрошення та бланки робочої документації, це необхідно, головному секретарю змагань.

Для друкування створюються в 3-х примірниках ескізи, або макети цих документів, для цього можна запросити художника, де входять всі дані про терміни та місце проведення змагань, про історію цих змагань, керівників даних змагань головну суддівську колегію/, програма змагань по днях,, про організації, які проводять ці змагання та їх спонсорів.

Для міжнародних змагань квитки для учасників, які дають право вільного проходу на місце змагань, повинні квитки мати певний рівень захисту від підробки, що пов'язано із створенням зовнішньої безпеки учасників змагань. Ескізи затверджуються керівником організації і печаткою. Один примірник залишається в установі для бухгалтерського звіту, два примірники передаються типографії, разом з листом за підписом керівника, бухгалтера, з печаткою, в листі вказується кількість друкованої продукції, її якісні

характеристики папір, шрифт, колір, тощо, терміни виготовлення/ не пізніше, ніж за один тиждень до початку змагань, гарантію оплати за виконання друку, а після виконання роботи - передачу, за неї/ чек по оплаті, на рахунок типографії.

Всі надруковані роботи по одному примірнику, крім розповсюджених, прикладаються до звітних матеріалів головної суддівської колегії і окремо для кожної команди.

2. Організація харчування, біля місць змагань та на місці проведення змагань, необхідно організувати / якщо їх немає/ пункти харчування для глядачів і учасників змагань.

Організація, як проводить змагання має право, на основі угоди, заключити з будь-якою організацією громадського харчування, виходячи із кількості учасників змагань та можливої кількості глядачів.

По отриманні коштів на харчування, учасники розписуються за них у відповідних відомостях, які прикладаються до фінансових звітів разом з іншими документами, які підтверджують грошові витрати, згідно складеного кошторису. Суми коштів на харчування розраховуються на основі добового нормативу коштів, який визначається організаторами змагань на основі відповідної Постанови Держспорткомітету, яка визначає суми добового харчування для учасників змагань різного рівня на поточний рік.

3. Організація проживання учасників змагань повинна виходити, в першу чергу, з добової вартості житла, закладену у кошторис, яка має нормативні обмеження, згідно відповідного розпорядження.

Крім цього, помешкання повинні бути розташовані, відносно близько, від місця змагань, або мати поблизу зупинки прямого маршруту громадського транспорту.

Безперечно, житло учасників повинно мати елементарне санітарногігієнічне забезпечення норм і вимог побуту.

З метою гарантії своєчасного розміщення учасників змагань, організатори змагань, ще на початку календарного року / після затвердження річного кошторису/ повинні скласти гарантійну угоду з адміністраціями відповідних готелей, або готельних господарств, на основі свого гарантійного листа про своєчасну оплату за бронь у відповідні календарні дні /терміни/, за визначену кількість місць.

Якщо учасники змагань після проходження мандатної комісії, відвідмовляються від запропонованого їм житла, вони все одно, мають сплатити за його бронювання.

Після закінчення змагань, адміністрація готелів повинна скласти розшифровки, в яких вказується: хто проживав/ звідки, прізвища/, скільки днів, вартість місць, загальна сума за проживання. Ці розшифровки передаються в бухгалтерію установ-організаторів, для роз-рахування з готелями /гуртожитками, турбазами/ і для фінансового звіту.

4. Організація медичного обслуговування починається із затвердження /від установи - організатора/ заявки на ім'я головного лікаря обласного фізкультурного диспансера, головою установи і

передачі заявки в ОФД. В заявці вказується кількість лікарського персоналу та їх кваліфікацію, назву змагань, місце і терміни їх проведення, для змагань із спортивної боротьби, час і місце зважування, місця проживання і харчування учасників, час і місце мандатної комісії і першого спільного засідання суддівської колегії, представників команд, мандатної комісії, представників оргкомітету, на якому повинен бути і лікар, очолюючий, за призначенням, головного лікаря ОФД, бригаду медичного обслуговування, який теж робить доповідь про відповідність місця змагань, місць проживання, харчування і т.п. Він же, виходячи із сум, запланованих кошторисом, повинен придбати необхідні препарати, перев'язочний матеріал і написати, по закінченні змагань, звіт про медичне обслуговування змагань.

5. Місце змагань обирається за ознаками максимального наближення його до норм і вимог до місць змагань: "Правил змагань", "Положення про змагання", масштабу змагань, кошторису змагань.

За підписом оргкомітету, за 20-30 днів до початку змагань, директору обраної спортивної споруди, передається лист, в якому вказуються терміни її аренди, програму змагань, перелік необхідних робіт, які потрібно виконати для підготовки спортивної споруди до дня початку змагань, на підставі її обстеження відповідальним членом організаційного комітету / можливі вимоги: оформлення наочної агітації, вивішування прапорів, обладнання і визначення місць для учасників змагань, глядачів, представників команд, суддів, коресподентів, почесних гостей, організаторів

змагань, лікарів; радіофікації і телефонізації місць змагань; підготувати місця для роздягальні команд, кімнати для роботи головної суддівської колегії, роздягальні для суддів, кімнату для їх відпочинку, конференційний зал.

В свою чергу, отримавши листа, директор спортбази укладає угоду письмову з представником установи-організатора у 2-х примірниках із рахунком за аренду та виконані роботи, після чого бухгалтерія переводить гроші на рахунок спортивної бази.

6. Організація роботи автотранспорту має такий же порядок, як і робота по розміщенню учасників, тобто заявка на ім'я директора автопідприємства в якій вказуються: кількість і тип автотранспорту, графік його роботи, у випадку згоди, подається гарантований лист про оплату витрат, на основі рахунків про аренду і роботу транспорту.

7. З метою виконання культурної програми, художнього оформлення, відкриття змагань, нагородження призерів, до проведення змагань залучаються, на основі шефської допомоги, художньо-мистецькі колективи міста, громадські організації, виробничі колективи, спонсори.

8. Мандатна комісія створюється на підставі наказу голови установи організатора змагань, згідно існуючого положення про організацію змагань. В наказі традиційно складається перелік її членів. їх обов'язки. Мандатна комісія МК складається: голови МК - повноважного представника установи організатора державного тренера з виду спорту, представника облспорткомітету - голови і



зам.голови організаційного комітету, головного секретаря змагань, головного судді і лікаря очолюючого медичний персонал на змаганнях/, голів національної і обласної федерації.

Основною метою роботи МК - це допуск до змагань спортсменів і суддів, згідно "Положення про змагання", кошторису, представлених і оформлених, відповідно "положення" документів.

Можливі суперечності вирішує голова МК. За його згодою, прізвища спортсменів і суддів вносяться в список і протокол змагань. Реєстрацію, після перевірки документів, учасників і суддів, проводить головний секретар, він же виписує "направлення" учасників на місця проживання, що означає для них остаточний допуск до змагань.

Час прийому учасників визначений "Положенням про змагання", в цей же час закінчується робота МК. Час спільного засідання теж визначається "Положенням" або головою МК, але не менше, ніж за 2 години до початку зважування учасників-борців.

9. Спільне засідання членів мандатної комісії, суддівської колегії і представників, коменданта змагань, тренерів команд дуже важливий момент в організації змагань, це останній організаційний захід перед безпосереднім проведенням змагань, ним закінчується другий етап організації.

В порядку денному засідання:

1. Звіт голови організаційного комітету.

2. Звіт головного секретаря змагань секретаря МК, про кількісний склад, прибувших на змагання спортсменів, суддів.

Дається розшифровка кваліфікаційного і вікового складу борців за ваговими категоріями, суддів за кваліфікацією, кількість команд.

3. Звіт головного судді про відповідність місця змагання вимогам "Правил змагань..."

Він мусить вказати на недоліки /якщо вони виявлені при інспекції спортивної бази і вимагати термінового їх виправлення у голови організаційного комітету до початку змагань. За "Правилами"... у випадку невідповідності місця змагань, встановленим нормам, головний суддя може змінити час початку змагань,, або навіть на день, може відмовитись від проведення змагань. Склавши відповідне пояснення на ім'я голови організації, яка відповідала за їх проведення та до голови вищої установи.

4.Звіт лікаря змагань, в якому він дає санітарно-гігієнічну оцінку місць проживання, харчування і місця змагань.

Усі доповідачі повинні дати пояснення і відповіді на запитання представників суддів. Звіт мандатної комісії, в якому він підводить підсумки її роботи і офіційно передає свої обов'язки головному судді змагань заключною фразою свого виступу: "Прошу головного суддю, суддю... категорії / ім'я, по-батькові, прізвище, приступити до виконання своїх обов'язків. У випадку згоди, головний суддя продовжує засідання, вже в якості головуючого цим моментом і починається. Протокол засідання йде у звіт головної колегії.

## ЕТАП - ЕТАП БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.

В першу чергу, головний суддя оголошує програму змагань, в яку може внести свої зміни, якщо програма прикладалась до "Положення про змагання".

Головний секретар зачитує списки всіх спортсменів, допущених до змагань і кількість їх за ваговими категоріями, згідно поданих заявок, за списками представників і суддів, робить переклик присутніх на засіданні.

Головний суддя, після цього, оголошує час і місце проведення зважування, призначає суддів на нього і відповідального суддю на зважування / можуть бути зміни за часом і місцем, на відміну від програми змагань/. Він же призначає керівників килимів і називає суддів, які входять до складу суддівських бригад, які вони очолюють. Представники команд своїми запитаннями можуть з'ясувати всіорганізаційні моменти, які виникли в них до цього часу.

Вони ж можуть подати письмові або усні протести із занесенням їх в протокол, з приводу допуску цих чи інших спортсменів до змагань наприклад, в складі інших команд або за інші спортивні товариства, вимагати їх рішення на засіданні.

Секретар веде протокол засідання, який повинен бути прикладений до звітних документів "Звіти головної суддівської колегії по проведенню змагань".

Головуючий закриває засідання, просить залишитися всіх суддів для проведення "Семінару по суддівству змагань", на якому залишаються і голови федерацій національної і обласної.

Якщо є зміни або доповнення до "Правил змагань", які почали діяти на цей час за рішенням Міжнародної федерації.

Важливим моментом в змаганнях борців є проведення процедури зважування, яка, як правило, призначається в спортивному залі змагань і, на якій обов'язкова присутність головного судді і секретарю. За 15-20 хвилин суддя на зважуванні повинний доповісти головному судді про готовність бригади суддів та лікарів до проведення процедури.

Процедура починається по наказу головного судді, згідно часу програми за його годинником або секундоміром / можливе використання годинника інформаційного табло і закінчується, згідно програми. В присутності головного судді по закінченню часу зважування, "закриваються" "протоколом" зважування : на них ставлять кількість зважених спортсменів після підведення rischi і підрахунків, підписи судді, відповідального за зважування, секретарів на зважуванні, лікарів, головного судді і після цього, вони передаються головному секретареві змагань, який теж візує протоколи і, на їх основі, готує робочі протоколи на початок змагань /згідно програми/.

При зважуванні учасників в змаганнях із спортивних видів боротьби, лікарем/лікарями/ проводиться зовнішній огляд борців, які за правилами змагань стають на вагу повністю роздягненими.

При негативних ознаках зовнішнього огляду, лікар повинний не допустити учасника до змагань і доповісти про це головному судді, пояснити чому він не допускає цих учасників до змагань, навіть в разі їх зважування, про що він робить свою примітку на протоколах зважувань. Представник або сам спортсмен на зважуванні мусить звернутись до лікаря із поясненнями про незадовільний стан здоров'я і по додатковому обстеженні, їх теж звільнити, від змагань по захворюванню, про що теж дається пояснення головному судді і довідка /й/ на кожного з них головному секретарю.

Якість подальшого ходу проведення змагань залежить від компетентності і професійної підготовки всього суддівського апарату і, в першу чергу, головного судді, який повинний з першого і до останнього часу змагань виконувати і вимагати виконання всіх "Правил змагань" від всіх їх учасників, в тому числі і глядачів і обслуговуючого персоналу, попереджаючи будь-які спроби їх порушення, оперативно реагувати на їх порушення, протести представників, суворо дотримуватись програми змагань.

- Нормальний хід змагань залежить і від кваліфікації і досвідченості головного секретаря змагань та підготовки його команди /друкарок, копірувальників, замісників суддів/, а також технічного обладнання і канцелярського забезпечення.

- В кінці кожного дня змагань проводяться засідання суддівської колегії разом із представниками команд, на який аналізуються всі моменти і змагальні ситуації, робляться зауваження головним суддею та секретарем, в разі

необхідності, попередження. Затверджуються результати змагань цього дня.

- Протоколи засідання додаються до "Звіту..."

- Робота головного секретаря закінчується тільки по здачі "Звіту і всіх звітних документів в організацію, яка проводила ці змагання.

- По закінченню змагань /в день закінчення/, головний секретар повинен розповсюдити і роздати під розписку всі звітньо-інформаційні матеріали ходу змагань представникам команд, представникам преси /якщо вони були акредитовані на цих змаганнях/, або вислати ці документи за вказаними адресами спортивних організацій, які відрядили своїх спортсменів на ці змагання.

- Відряджувальні посвідчення.

- Урочисте відкриття змагань та їх закінчення проводиться по затвердженому і узгодженому з головним суддею сценарію, яким і регламентується по часу, всі урочисті заходи.

- Самі змагання є перевіркою ефективності повсякденної роботи всіх структурних підрозділів і осіб, які їх очолюють в організації у їх проведенні, а також для підготовки і підвищення кваліфікації, накопичення організаційного досвіду наступного покоління працівників спортивних установ та організацій, самих спортсменів.

- Ніякі семінари, конференції не зможуть замінити живий досвід від участі організації, проведенні і участі в змаганнях.

Звітна документація про проведення змагань.

- Під час організації і проведення змагань складаються, за затвердженими формами звіти різних підрозділів, які були задіяні у всьому процесі. В установу організатора і в установу, яка проводила змагання послідовно здаються:

- Звіт мандатної комісії ;

- Звіт головної суддівської колегії ;

- Звіт медичного обслуговування; лікаря.

- Фінансовий звіт бухгалтерії о реалізації кошторису змагань.

- Під час проведення змагань рангу Першостей і Чемпіонатів України, всі звіти та їх копії здаються в обласний комітет по фізичній культурі і спорту.

- Держкомспорт України, звіти мандатної комісії і головної суддівської колегії передають в національну федерацію з виду спортивної боротьби.

- Всі звітні документи візуються головним суддею змагань і особами, які їх склали: головою мандатної комісії, головним секретарем змагань, лікарем, який очолював роботу медичного персоналу, головним бухгалтером облспорткомітету, комендантом змагань.

До всіх звітів прикладаються всі документи, на підставі яких вони склалися.

### **Питання для самоконтролю**

1. Яка мета спортивних змагань ?

2. Які завдання вирішуються на спортивних змаганнях ?

3. Які види і форми спортивних змагань існують в спорті ?

4. В чому полягає завдання першого етапу організації змагань?
5. З яких розділів і пунктів складається кошторис спортивних змагань?
6. На підставі яких документів і хто складає і затверджує кошторис змагань?
7. В чому полягають функції головного судді змагань?
8. В чому полягають функції головного секретаря?
9. Які форми звітності передбачені положеннями про спортивні змагання?





