**Тема 2. Основи техніки гри у футбол**

2.1. Техніка гри польового гравця.

2.2. Техніка гри воротаря.

У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м’яч, вести його, передавати один одному, завдавати ударів по воротах . Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то й команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою для досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій та в підсумку успіх всієї команди.

Оволодіваючи технікою, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

За характером ігрової діяльності в техніці виділяють два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконують різними способами.

***2.1. Техніка польового гравця***

*Техніка пересувань* включає в себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні – відкривання для одержання м’яча, вибір пози­ції, закривання гравця.

*Ходьба футболіста* дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається футбольним полем, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

*Біг* – основний спосіб пересування у футболі – застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, під ча вибору певної позиції в обороні.

Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками – специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні із звичайним бігом.

*Футбол багатий на різноманітні стрибки,* котрі використовують при ударах по м’ячу в безопорному положенні, зупинках м’яча, діях що відволікають. Застосовують стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг.

*2.1.1. Удари по м’ячу*

Удари по м’ячу – це основний спосіб ведення гри , їх виконують ногою і головою, вони вимагають точного виконання.

Удари по м’ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі і різані.

При прямому ударі м’яч летить у напрямку заданого удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м’яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими ударами, але траєкторію польоту вибирати (передбачати) особливо ретельно.

Виконання удару по м’ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно проводити розвиток атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. Тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного двобою.

Удари по м’ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п’ятою. Удари здійснюються по нерухомому м’ячу, по м’ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м’ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза – постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м’яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі та згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м’язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35 – 50 % останній крок розбігу.

Робоча фаза – ударний рух і проводка. Ударний рух починається з активного згинання в тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, кут утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким рухом гомілки і стопи б’ють по м’ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ударної ланки. Час зіткнення м’яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість льоту м’яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок м’яча.

*Удар внутрішньою стороною стопи* застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах з близької дистанції. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні ударної ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться під прямим кутом до напрямку польоту м’яча.

Правильний *удар внутрішньою частиною підйому* може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, «прострілах» і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30 – 60° відносно м’яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підошви. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

*Удар середньою частиною підйому* роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м’ячем і ціллю Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з’єднує м’яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки вертикальна.

*Удар зовнішньою частиною підйому* найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої та зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину

*Удар носком* використовують, коли треба зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м’яч і ціль – на одній лінії. Останній крок розбігу – замах, у момент удару носок трохи піднятий.

*Удар п’ятою* через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю, перевага його – у несподіванці для суперників. Він проводиться так: опорна нога на рівні м’яча. Для замаху ударна нога проноситься над м’ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

*Удари по м’ячу, що котиться*, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м’ячу. Головне завдання – скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м’яча. При ударі по м’ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку – за м’яч. При ударі по м’ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м’яча. Якщо м’яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, котра ближча до м’яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м’яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконують, коли м’яч наближається до опорної ноги.

*Удари по м’ячу, що летить****.*** Швидкість м’ячів, котрі летять, звичайно, вища, чим у тих, що котяться, тому головне при такому ударі – визначити місце зустрічі з м’ячем, що летить. А це часто важко зробити. Удари по м’ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м’ячах, які котяться, удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості.

*Удар з поворотом* використовують для зміни напрямку льоту м’яча і виконується середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється в бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух у горизонтальній площині.

*Удар з напівльоту* виконують середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м’яча від землі . Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.

*Удари по м’ячу головою* – ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні та для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовують удари середньою і боковою частиною чола.

Удар серединою чола. Вихідне положення при ударі без стрибка – стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Виконуючи замах, тулуб відхиляють назад, нога, що стоїть позаду, трохи згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногами. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м’ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

По м’ячу, котрий летить (3 – 4 м від гравця), удар головою виконується в падінні.

Удар боковою частиною чола використовують тоді, коли м’яч летить збоку від гравця. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно» (30 – 50 см). Якщо м’яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахиляють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.

*2.1.2. Зупинки*

*Зупинка м’яча ногою*. Основні фази руху є загальними для різних способів Підготовча фаза вихідного положення характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, котра зупиняє, відводять назустріч м’ячу.

Робоча фаза – поступальний (амортизуючий) рух зупиняючою ноги, котра трохи розслаблена. У момент торкання з м’ячем починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється. Завершальна фаза – зайняти необхідне положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м’яча.

*Зупинка м’яча внутрішньою стороною стопи* Щоб зупинити м’яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент зіткнення м’яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м’ячів, котрі низько летять, у підготовчій фазі зупиняюча нога більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м’яча. М’ячі, котрі високо летять, зупиняють у стрибку.

*Зупинка м’яча підошвою*. Коли м’яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30 – 40°. Поступливий рух назад незначний.

Для того щоб зупинити підошвою м’яч, котрий опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м’яча до землі його накривають (але не давлять) підошвою.

*Зупинка м’яча підйомом*. При зупинці м’ячів, котрі опускаються з високої траєкторії, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі. Поступальний рух здійснюється донизу – назад.

*Зупинка м’яча стегном*. Стегно розташовують під прямим кутом до м’яча, котрий летить. М’яч дотикається із середньою частиною стегна. Поступальний рух здійснюється донизу – назад.

*Зупинка м’яча грудьми*. У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м’яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50 – 70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м’яча тулуб відводять на­зад, плечі і руки висувають уперед.

*2.1.3. Ведення м’яча*

Ведення м’яча здійснюють за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м’ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м’яч «відпускають» від себе на 10 – 12 м. При протидії супернику потрібно постійно контролювати м’яч і не «відпускати» його далі, ніж на 1 – 2 м. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м’ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

*Ведення зовнішньою частиною підйому* виконують несильними ударами в нижню частину м’яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.

При *веденні внутрішньою частиною підйому* гравець спрямовує м’яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м’яча трохи вивертає назовні, стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м’яч постійно під контролем. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м’яч.

*Ведення серединою підйому* – один із важких способів переміщення з м’ячем. Підштовхування м’яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій донизу ступні. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак володіти м’ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.

*2.1.4. Відволікаючі дії (фінти)*

Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інсценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м’ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста, їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями.

*Фінти «відходом»* ґрунтуються на принципі несподіваної та швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивника спереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5 – 2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м’яч посилають вправо – уперед.

*Фінти «ударом»* *по м’ячу* виконуються під час ведення, після передачі м’яча партнером, після зупинки. Зближаючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м’яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м’яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов’язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад

*Фінт «зупинкою» м’яча ногою* застосовується під час ведення і після передачі м’яча партнером. У першому випадку інсценізується спроба зупинки з м’ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м’ячем У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м’яча. Суперник атакує гравця. Однак той, замість зупинки, пропускає м’яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

*2.1.5. Відбирання м’яча*

Відбирання м’яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник трохи «відпустить» м’яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне й неповне. При повному м’ячем оволодіває сам захисник або його партнер. При неповному – м’яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію.

*Відбирання м’яча у випаді* дозволяє прийняти м’яч на відстані 1,5 – 2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця справа чи зліва. Швидким переміщенням у бік м’яча роблять випад, м’ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті.

*Відбирання перехопленням* застосовується, коли суперник, рухаючись із м’ячем назустріч, відпускає його від себе. Захиснику потрібно передбачити цей момент і різким рухом оволодіти м’ячем або відбити його.

*Відбирання м’яча поштовхом у плече.* Цей спосіб використовують переважно тоді, коли футболіст, котрий володіє м’ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на «дальшу» від гравця ногу, котрий відбирає. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м’яч, і цього досить, щоб відібрати його.

*Відбирання м’яча підкатом.* Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м’яча. Футболісту часто доводиться атакувати суперника не попереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг і немає можливості відібрати м’яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з нападником, захисник намагається вибити в нього м’яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підошвою. Щоб відібрати м’яч або вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр.

Варто зазначити, що підкат дає можливість відібрати м’яч у межах правил у тих випадках, коли відібрати м’яч іншим способом уже неможливо. Гравець, який опанував техніку підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції та швидко піднятися.

Техніка виконання підкату така: перебуваючи трохи позаду і збоку від суперника, захисник починає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою – зупиняє м’яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

*2.1.6. Вкидання м’яча із-за бокової лінії*

При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м’ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність вкидання, використовують після розбігу з падіннями.

***2.2. Техніка гри воротаря***

Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротареві в межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

*2.2.1. Ловля м’яча*

Основний спосіб техніки гри ворота­ря. Найчастіше він ловить м’яч двома руками. Залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м’яча, ловіння виконують знизу, зверху чи збоку. Ловля м’яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловля знизу використовується для оволодіння м’ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м’яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М’яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

Ловля зверху застосовується для оволодіння м’ячами, котрі летять по середньо високій (на рівні грудей і голови), високій і низькій траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки вперед чи уперед – вгору. Долоні, повернені до м’яча, із розставленими і напівзігнутими пальцями, утворять своєрідну півсферу. Швидкість м’яча гаситься за рахунок поступливого руху кистей і згинання рук.

М’ячі, котрі високо летять, варто ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловля у падінні – ефективний спосіб оволодіння м’ячами, що вдарили неочікуванно, точно й сильно вбік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м’яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловлі: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловлі м’ячів, котрі котяться на відстані 2 – 2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м’яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку до землі доторкається гомілка, потім стегно й тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м’ячу.

Для ловлі м’ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м’яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м’яча. Ловлю здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м’ячем – групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

*2.2.2. Відбивання м’яча*

Якщо не можна зловити м’яч (через протидію суперника, велику силу удару) – його відбивають. Назустріч м’ячу, котрий летить, швидко виноситься одна чи дві руки. Відбивання здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м’яча припадає на передпліччя). М’яч рекомендують спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М’ячі, котрі летять на значній відстані від воротаря, варто відбивати однією рукою в падінні. Щоб перехоплювати «прострільні» та «навісні» передачі, воротареві необхідно відбити м’яч на значну відстань. Для цього застосовується удар по м’ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м’яч на місці, у кроці, після різних переміщень і, особливо часто, у стрибку.

*2.2.3. Переведення м’яча*

До переведень належать дії воротаря, мета яких – спрямувати м’яч, котрий летить у ворота, через верхню поперечину. В основному переводяться м’ячі, котрі летять сильно й по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення трохи нагадує відбивання м’яча. Його виконують однією чи двома руками важкі м’ячі переводяться в падінні.

*2.2.4. Кидки м’яча*

Кидки виконуються однією та двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партнеру м’яч. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м’яч можна направити різними траєкторіями, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентоване правилами.