

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТЗАЛУ

Методичні вказівки

Затверджено
на засіданні методичної ради
Протокол № 2 від 19.10.2023

Краматорськ
ДДМА
2023

Методика організації та проведення практичних занять з футзалу: методичні вказівки/ уклад. : О. В. Єрмоленко., М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 55 с.

У методичних вказівках висвітлено основні теоретико-методичні аспекти проведення тренувальних занять з футзалу. Розглянуто загальні особливості планування тренувального процесу та надано орієнтовний перелік спеціальних вправ техніко-тактичної та фізичної підготовки.

Для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Укладачі:

О. В. Єрмоленко,
М. В. Єрмоленко.

Відп. за випуск

С.О. Черненко, в. о. зав. кафедри

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Футзал як вид спорту та засіб фізичного виховання.....	5
2 Загальні особливості планування тренувального процесу з футзалу	7
2.1 Структура тренувального заняття.....	11
2.2 Планування тренувального заняття	16
2.3 Особливості планування фізичних вправ.....	17
2.4 Розвиток фізичних якостей	19
3 Вправи техніко-тактичної та фізичної підготовки	25
3.1 Спеціальні вправи для фізичної підготовки	25
3.2 Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри.....	34
3.3 Спеціальні вправи для вдосконалення тактики гри	43
Список використаних джерел.....	53

ВСТУП

Серед студентської молоді особливою популярністю завжди користувалися ігрові види спорту, які приваблювали емоційністю, видовищністю, проявом високих фізичних та моральних якостей. Останнім часом провідні позиції серед ігрових видів спорту в студентському середовищі з упевненістю утримує футзал.

Провідне місце футзалу в системі фізичного виховання обумовлене його доступністю. Футзал, як засіб фізичного виховання володіє великим педагогічним потенціалом. Заняття цим видом спорту сприяють збереженню та зміцненню індивідуального здоров'я, вдосконаленню функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, збагаченню рухового досвіду, формуванню соціально-психологічних якостей особистості. Засвоєні техніко-тактичні прийоми гри, а також використані у тренувальному процесі фізичні вправи можуть застосовуватись студентами на протязі усього життя в самостійних формах занять фізичною культурою та спортом. Викладені положення концентрують увагу на необхідності використання в тренувальному процесі сучасних теоретико-методичних аспектів організації та проведення тренувальних занять з футзалу.

У пропонованих методичних рекомендаціях розглянуто теоретико-методичні аспекти планування тренувального процесу з футзалу, наведено орієнтовний перелік вправ фізичної підготовки та спеціальних вправ для вдосконалення техніки та тактики гри.

Методичні рекомендації розраховані на викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури.

1 ФУТЗАЛ ЯК ВИД СПОРТУ ТА ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Футзал виник в Монтевідео (Уругвай) в 1930 році, а його батьком вважають вчителя Хуана Карлоса Серіані. Назва гри походить від іспанської фрази Fútbol de Salón «футбол в залі». Бажання Серіані надати дітям, які не мали доступ до футбольних полів, можливість ганяти м'яч на баскетбольних майданчиках стало поштовхом до виникнення цієї гри. Він знайшов вирішення проблеми, про яку розмірковував, за допомогою використання менших ігрових площ.

Використовуючи й адаптуючи правила з інших зальних видів спорту, таких як баскетбол, водне поло та гандбол, він крім інших аспектів визначив формат гри і розміри майданчика, число учасників, тривалість матчу і правила для воротарів.

З того часу футзал став одним з найпопулярніших видів спорту у світі. З одного боку, він дуже схожий на футбол, але в той же час поєднує особливості інших ігрових дисциплін і тому є дійсно унікальним.

Футзал – це ігровий командний вид спорту, в якому учасники гри зіштовхуються з динамічною обстановкою на ігровому майданчику, що змушує їх приймати оперативні рішення і виконувати дії, спрямовані на досягнення бажаного результату командою, в умовах які обмежені часовими та просторовими показниками. Цей вид спорту потребує високої рухової активності та інтенсивної роботи, де ефективність кожного ігрового елемента у величезній мірі залежить від тактичних аспектів (зокрема, від здібностей до оцінки ситуації і прийняття правильних рішень).

Під час характеристики будь-якого виду спорту можна використовувати різноманітні підходи. Але, якщо говорити про футзал більш змістовно, то його можна охарактеризувати як командний вид спорту, який базується на колективних діях та протистоянні (або взаємодії і протидії), оскільки в кожному аспекті цієї гри існує постійний взаємозв'язок між протидією суперників і взаємодією партнерів. Цей зв'язок між колективними діями і супротивом спостерігається і коли команда володіє м'ячем, і коли намагається ним завладіти, тобто в будь-якій фазі гри в нападі або захисті.

Футзал вимагає великої рухової активності та постійної концентрації уваги гравців, що робить його відмінним засобом розвитку рухових якостей студентської молоді. Студенти, які займаються футзалом, постійно залучені в гру – прямо або опосередковано. Тобто вони отримують більше часу на безпосереднє вдосконалення здібностей та навичок, і з цієї причини футзал також вважається ефективним тренувальним інструментом для великого футболу.

Процесам повноцінного фізичного розвитку сприяє також і те, що техніка футзалу базується на відносно простих і природних рухах, якими є біг, стрибки, зупинки, повороти під час переміщення по майданчику, різноманітні дії з м'ячем, включаючи ведення, обведення, відбір, удари і прийом м'яча. Це не тільки допомагає вдосконалювати життєво важливі рухові навички, а й забезпечує гармонійний фізичний розвиток, допомагає поліпшити фізичну підготовленість. Ще одна відмінна риса цієї гри в тому, що насичена різноманітними ігровими ситуаціями тактична боротьба завжди цікава, оскільки вимагає постійного творчого пошуку від кожного учасника гри. Це розвиває оперативне мислення, удосконалює творчі можливості гравців.

У цілому, футзал має повне право на існування як окремий вид спорту. Це не така атлетична і жорстка гра, як сучасний футбол, і все ж досить інтенсивна, захоплююча і видовищна, яка вимагає від гравців високої технічної майстерності, вміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору.

2 ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТЗАЛУ

Планування – це сукупність установок, які визначають на певний проміжок часу завдання, засоби, методи, форми занять, а також складання конкретної документації.

Предметом планування тренувального процесу з футболу є його зміст, форми та результати, які плануються на основі об'єктивних закономірностей розвитку спортивних досягнень і скерованого формування особистості спортсмена. Визначаються цілі і завдання на різні періоди тренувального процесу.

Основне завдання під час розробки плану тренування полягає в тому, щоб, з урахуванням рівня підготовленості спортсмена, його віку, спортивної кваліфікації, стажу занять, календаря спортивних змагань, умов проведення навчально-тренувального процесу, визначити показники модельованого стану спортсмена в планований період часу, намітити оптимальну програму тренування.

Планування підготовки футболістів проводиться в кілька етапів, які мають свої специфічні особливості і обумовлені формуванням навчальних груп на основі наступних методичних положень:

1. В основу комплектування навчальних груп покладена науково обґрунтована система багаторічної підготовки з урахуванням вікових закономірностей становлення спортивної майстерності. Режими навчально-тренувальної роботи ґрунтуються на необхідних, для досягнення високих результатів, обсягах тренувальних навантажень, поступовості їх збільшення і оптимальні терміни досягнення спортивної майстерності.

2. Збільшення тижневого навчально-тренувального навантаження обумовлюються виконанням контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, рівнем спортивних результатів.

3. Встановлене тижневе навчально-тренувальне навантаження є максимальним. Залежно від специфікації футболу та періоду підготовки (перехідний, підготовчий, змагальний), тижневе навчально-тренувальне навантаження може збільшуватися або зменшуватися в межах загального навчального плану.

4. Обов'язковим компонентом підготовки футболістів є змагання. Тому передбачаються змагання між навчальними групами, товариські і контрольні ігри, матчеві зустрічі, районні, міські, обласні змагання.

Під час планування в річному циклі занять виділяються три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.

Підготовчий період. Головна мета – підвищити функціональні можливості гравців, щоб вони могли витримувати великі обсяги навантажень як у завершальній фазі зазначеного періоду, так і під час змагального етапу. Саме в межах вказаного періоду відбувається поліпшення показників фізичної підготовленості. Чим менше досвід у спортсмена, тим важливіше і триваліше повинен бути цей період. Однак,

якщо спортсмен має достатній досвід, він швидко набуде високих показників фізичної підготовленості і зможе тренуватися на більш високому рівні набагато раніше.

Змагальний період. Фундаментальна мета цього періоду – збереження рівня функціональної готовності, досягнутої під час підготовчого періоду, і використання сформованих якостей для виконання спортивних завдань. Змагальні події (матчі) повинні сприйматися наступним чином: в першу чергу – як остаточне випробування тренувальних планів, потім – як спосіб оцінки гравців в ситуаціях, які неможливо відтворити під час занять. Тільки в змагальних умовах гравці по-справжньому стикаються з суперниками і відчувають напругу, здатну викликати небажану реакцію та емоції, такі як злість, розчарування і почуття страху.

Перехідний період. Метою даного періоду є забезпечення спортсменів відпочинком після тренувань і змагань в рамках попереднього сезону або макроциклу, але при цьому зберегти задовільний рівень тренуваності, щоб вони належним чином були готові до старту наступного макроциклу. У цей період відновлюються адаптаційні резерви спортсмена.

Традиційні моделі планування

Зазначені моделі залишаються ефективними, незважаючи на їх солідний вік, і застосовуються багатьма тренерами. До їх числа належать наступні моделі:

- **Модель Матвєєва.** Лев Матвєєв, якого вважають батьком сучасних спортивних тренувальних програм, отримав визнання за свою річну модель планування в середині 1950-х, розширивши і оновивши більш ранні роботи таких теоретиків спортивного тренінгу, як Котов, Гориневський, Озолін і Летунов. Одна з головних особливостей його моделі полягає в тому, що вона ґрунтується на трьох чітко поділених тренувальних періодах: підготовчому, змагальному та перехідному;

- **Принцип маятника «Аросьєва»;**

- **Модель високих навантажень Воробйова.** Модель двоциклової періодизації;

- **Модель високих навантажень Чіне.** Німецький теоретик Петер Чіне придумав зазначену модель як засіб зберігати високий рівень готовності в рамках всього річного циклу. Як зрозуміло з назви, ця модель, подібно попередньої, має на увазі використання дуже великих та інтенсивних навантажень протягом усього року.

Сучасні моделі планування

Зрушення, які досягнуті завдяки згаданим моделям, розвинули сучасні концепції, які пропонують ефективні методи планування в окремих видах спорту. До цієї групи належать:

- **Блокова система тренувань Верхошанського.** Використання блоків тривалістю 4–5 місяців не сумісно з підготовкою у футзалі. Проте інші аспекти цієї системи, такі як насичений календар змагань, певною мірою можуть бути використані у футзалі. Система Верхошанського, яка слугує основою для інших сучасних моделей планування, відрізняється такими головними особливостями: силова робота повинна концентруватися в рамках першого блоку (накопичувального) з метою створення умов для подальшого зростання технічних і швидкісних якостей. Під час тренування зростає інтенсивність спеціальних навантажень. Використання неспеціальних навантажень може привести до негативних фізичних змін. Концентровані навантаження спеціально-спрямованого характеру призводять до більш глибоких змін. Навантаження розраховуються на підставі двох критеріїв: час та організація;

- **Кібернетична модель.** Застосування логічних блок-схем;
- **Модель інтегрованих мікроциклів Наварро.** Модель концентрує навантаження і тренувальні засоби в межах коротких проміжків часу;
- **Модель акумуляції, трансформації та реалізації (АТР) Наварро (Ісуріна-Каверіна).** Ряд досліджень вказують на те, що тренування у футболі та футзалі, які будуються на блоках або періодах АТР, призводять до підвищення змагальних показників.

Заснована на понятті «концентровані навантаження», ця модель спрямована на те, щоб в першу чергу підвищити спеціальну тренувальну роботу, а потім зв'язати виконану роботу в одному циклі з роботою в рамках наступного. Іншими словами, результати одного циклу підготовки стають основою для наступного циклу. Завдання також переходять з одного циклу до іншого.

Фернандо Наварро стверджує, що на відміну від стандартної системи з мезоциклами, у даному випадку тренувальний процес будується на основі взаємозв'язків між різними цілями і навичками. Іншими словами, тренер повинен стежити, щоб накопичувальний мезоцикл (акумуляція) з великим обсягом загальних навантажень передував трансформувальному мезоциклу з інтенсивними спеціальними навантаженнями. У свою чергу, це стане базою для вузькоспеціальних вправ і концентрованого тренування швидкості в рамках реалізації мезоциклу.

За версією Наварро, основна ідея моделі АТР ґрунтується на двох ключових аспектах:

- тренувальні навантаження спрямовані на спеціальні навички або досягнення спеціальних тренувальних цілей;
- послідовний розвиток навичок і завдань відбувається в рамках спеціальних тренувальних блоків або мезоциклів.

Наварро допрацював систему концентрованих навантажень
Верхошанського і ділить макроцикл на три мезоцикли.

Основи побудови тренувальних мікроциклів у процесі спортивного тренування

Структурною одиницею тренувального процесу у футзалі є мікроцикл. У практиці футзалу найбільшого поширення набув семиденний тренувальний мікроцикл.

У звичайних умовах футзалісти тренуються 1–2 рази на день. Тривалість занять складає від 90 до 120 хв.

Згідно з існуючою думкою фахівців, розвивальними мікроциклами вважаються ті цикли, в яких застосовуються заняття з великим навантаженням. Найбільш оптимальними в змагальному періоді є мікроцикли 6+1 (п'ять тренувальних днів, 6-й день – календарна гра, 7-й день – вихідний). Отже, такі тренувальні мікроцикли сприятимуть лише підтримці досягнутого рівня підготовленості. Найбільш поширеними варіантами мікроциклів у футзалі, є: семиденний («розвивальний») – 7Р; триденний («підтримуючий») – 3П.

Розвивальний семиденний тренувальний мікроцикл. У ньому передбачається проведення 13 практичних занять за 6 робочих днів. Обсяг тільки тренувального навантаження в мікроциклах становить понад 17 годин. На шостий день мікроциклу обов'язково проводиться товариська гра.

Усі ранкові заняття проводяться з акцентом на розвиток швидкісно-силових здібностей (анаеробно-алактатного спрямування), чотири з яких виконуються повторним методом, а одне – інтервально-серійним. Швидкісно-силові вправи застосовуються після десяти хвилинної підготовчої частини, яка складається з легкого бігу (5 хв.) при пульсі 120–135 уд. / хв. і серії загальнорозвивальних вправ: нахили, присідання, пружні похитування, стрибки та 2–3 прискорення на відстань 30–40 м. У цілому на навантаження швидкісно-силової спрямованості відводиться близько 50 % обраного часу. Навантаження переважного аеробного спрямування займають близько 19 %, а решту часу займають вправи анаеробної гліколітичної та аеробно-анаеробної спрямованості (спеціальна витривалість).

Треба зазначити, що в окремі тренувальні заняття включені вправи рівнозначної спрямованості. Наприклад, заняття другого дня мікроциклу в цілому мають змішану спрямованість, але його перша половина присвячена розвитку швидкості, а друга частина тренування пов'язана з вдосконаленням спеціальної витривалості. Встановлено, що таке поєднання термінових тренувальних ефектів здійснює позитивний вплив.

Перший день мікроциклу вважається після ігровим, тому денне навантаження виконуються з переважною аеробною спрямованістю. Головне завдання цих занять – прискорити відновлювальні процеси провідних функціональних систем організму.

Практичні заняття проводяться в наступні із запропонованих годин: ранкове – 8.00–8.30; денне – 11.30–13.30; вечірнє – 18.00–19.30.

З другого дня починається цілеспрямований розвиток швидкісно-силових якостей. У ранковому занятті протягом приблизно 20 хвилин футзалісти виконують стрибки через м'ячі, покладені в ряд (7–8 м), на

одній або обох ногах. Через бар'єри спортсмени стрибають тільки поштовхом з двох ніг.

Найважча робота проводиться в денному занятті третього дня. Футзалісти виконують стрибки в глибину з тумби висотою 70 см із наступним вистрибуванням вгору поштовхом двома ногами. Виконується 10 таких стрибків, після чого дається 3-хвилинна пауза відпочинку. Під час паузи стрибки виконує інша група.

Після виконання серії з двох десятикратних повторень дається 10-хвилинна пауза, протягом якої спортсмени вдосконалюють техніку (жонгливання і передачі м'яча в парах).

Вечірнє заняття третього дня починається з роботи швидкісно-силової спрямованості, але із застосуванням ізометричних вправ. Комплекс складається з послідовних дій на м'язові групи ніг: передню поверхню стегна, задню поверхню стегна.

Необхідно також звернути увагу на комплекс нетрадиційних вправ – бігові вправи «в гору» і під ухил (3–5 °). Біг в гору застосовується для того, щоб навчити футзалістів високо виносити стегно під час бігу і одночасно розвивати силу м'язів передньої поверхні стегна. Біг під ухил сприяє розвитку частоти рухів ніг під час бігу, що для футзалістів має істотне значення.

У шостий день мікроциклу проводиться педагогічне тестування (1 година), а ввечері – тренувальна гра, яка з урахуванням підготовчої частини представлена навантаженням змішаної спрямованості в обсязі 100 хв.

У цьому мікроциклі не застосовуються стрибки в глибину, але залишаються вправи ізометричного характеру і бігові вправи. Причому, робота швидкісно-силової спрямованості виконується тільки в двох ранкових заняттях і частково під час підготовчої роботи в денних та вечірніх тренувальних заняттях. Якщо загальні витрати часу на практичні заняття складають 3 години 45 хв., то на швидкісно-силові вправи відведено близько 25 % обсягу.

У третій ігровий день мікроциклу проводиться ранкове заняття.

2.1 Структура тренувального заняття

Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

У *підготовчій частині* проводиться організаційно-методичний вплив тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення з структурою тренувального заняття, якщо є необхідність дуже коротко робиться аналіз попереднього заняття) і проводиться розминка.

Під розминкою розуміють комплекс спеціально підібраних вправ, які виконуються спортсменами з метою підготовки організму до майбутньої роботи.

Під час *розминки* вирішуються: функціональні (прискорення періоду входження систем організму в м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної та ін.); рухові (оптимальне включення в роботу м'язової системи, посилення еферентної інформації та афферентної іннервації) та емоційні (формування позитивного психологічного настрою на майбутню роботу) завдання.

У тренувальних заняттях футзалістів розминка, як правило, складається з двох частин: загальної і спеціальної.

Загальна частина розминки складається з загальнорозвивальних вправ. Вона забезпечує активізацію серцево-судинної, дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи (роботи з м'ячем).

Спеціальна частина розминки за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативному налаштуванню рухового апарату футзалістів, систем енергозабезпечення та мобілізації на майбутню основну роботу в тренувальному занятті.

Орієнтовне співвідношення за часом загальної та спеціальної частин розминки – 30–40 % до 70–60 %.

В *основній частині* вирішуються головні задачі тренувального заняття. Залежно від спрямованості тренувального заняття таких задач може бути кілька (бажано, не більше чотирьох). Тривалість основної частини залежить від двох складових: спрямованості та величини навантаження. Інтенсивність виконуваних вправ повинна носити хвилеподібний характер.

Завданням *заключної частини* тренувального заняття є поступове доведення всіх систем організму футзалістів до рівня, близького до того, який був перед тренуванням. Підбір засобів і методів в заклjučній частині заняття повинен сприяти активному використанню відновлювальних процесів. Тривалість заклjučної частини тренувального заняття залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній частині заняття.

У тренувальному процесі плануються і проводяться основні та додаткові заняття. В основних заняттях вирішуються головні задачі певного етапу підготовки. У додаткових заняттях вирішуються приватні задачі підготовки, зокрема, відновлення спортивної працездатності.

Тренувальні заняття характеризуються певною спрямованістю.

Під спрямованістю тренувального заняття, розглядаються способи впорядкування його змісту, які передбачають доцільне використання навантажень різної переважної спрямованості, тобто таке їх поєднання і розміщення в часі, яке забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, які застосовуються під час заняття, розрізняють заняття виборчої (переважної) і комплексної спрямованості.

У *заняттях виборчої спрямованості* вирішуються задачі розвитку окремих властивостей і здібностей, які визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісні та швидкісно-силові якості, анаеробну та аеробну продуктивності, спеціальну витривалість тощо.

Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Вони будуються за двома варіантами.

Перший полягає в тому, що програма окремого заняття поділяється на дві або три самостійні частини. Наприклад, в першій частині використовуються засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і в третій – для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного і аеробного характеру. Або, в першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, в другій – фізичної підготовки, а в третій – технічного вдосконалення і т.д. Інший варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей.

У тренуванні футзалістів застосовуються заняття виборчої та комплексної спрямованості. Форма проведення занять залежить від завдань, які вирішуються в певному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять протягом дня. Зазвичай, якщо проводяться дворазові заняття, то одне з них – односпрямоване (наприклад, розвиток швидкісно-силових якостей).

Виходячи з поставлених задач, розрізняють такі типи занять: навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

У процесі підготовки футзалістів застосовуються всі типи занять, але в основному це тренувальні, навчально-тренувальні, модельні та відновлювальні.

У *тренувальних заняттях* в основному вирішуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності і розвитку рухових здібностей. Найбільш часто такі заняття проводяться в змагальному періоді.

Навчально-тренувальні заняття більше проводяться в підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням вивчаються нові елементи техніки і тактики гри.

Модельні тренувальні заняття, як правило, проводяться в перед змагальному мезоциклі і протягом змагального періоду. Основною метою таких занять є апробування плану майбутньої гри. В такому занятті проводиться гра двома складами, один з яких представляє стартовий склад на майбутню гру. Завдання другого складу по можливості скопіювати гру майбутнього суперника. У плануванні тренувального процесу таке заняття позначається як «модельна гра».

Відновлювальні заняття, як правило, проводяться в кінці мікроциклів або після гри. Їх основна задача – стимулювати відновлювальні процеси і сприяти формуванню так званих відставлених тренувальних ефектів.

Залежно від конкретних завдань і змісту тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів, розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При *індивідуальній формі занять* спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно.

Групова форма заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо об'єднуються в кілька груп, кожна з яких виконує певне завдання.

При *фронтальній формі* усі спортсмени одночасно виконують одні і ті ж вправи.

Вільна форма передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю з боку тренера.

З точки зору організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну та кругову форми.

Під час *стаціонарного тренування* спортсмени виконують завдання на спеціально обладнаних «станціях». *Кругове тренування* передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях.

Тренувальні заняття з футболу передбачають проведення за такими організаційними формами: колективне тренування, групове тренування, індивідуальне тренування.

При *колективному тренуванні* всі гравці виконують спільні завдання під керівництвом тренера, який має можливість контролювати одночасно практично всю команду. Недоліком колективної форми тренування є недостатня можливість впливу на кожного гравця. Найбільш часто колективну форму тренування застосовують під час розминки, розвитку рухових якостей, при виконанні вправ, відновлюючого характеру.

При *груповому тренуванні* кожна група гравців тренується самостійно, виконує різні вправи, має різне навантаження і використовує свої допоміжні засоби. Зазвичай групове тренування проводять з гравцями однієї лінії (воротарі, захисники, півзахисники, нападники). Досить часто при груповому тренуванні з метою вирішення певних завдань техніко-тактичного характеру створюються дві групи гравців: перша – група гравців оборони; друга – атаки.

При *індивідуальному тренуванні* одному або декільком гравцям надаються індивідуальні завдання, хоча інші гравці в цей час можуть виконувати якесь спільне завдання.

З точки зору поділу гравців і проведення вправ у часі, визначаються такі організаційно-методичні форми вправ: поточна, вправи на встановлених місцях, маятникова, змінна, кругова.

У процесі *поточної форми* футболісти виконують вправи послідовно один за одним, безперервно і у високому темпі.

Виконання вправ на місцях: гравці розділені на групи (пари, трійки, четвірки і т.д.), кожна з яких на певному місці майданчика виконує конкретне завдання.

Маятникова форма тренування передбачає почергове виконання тренувального завдання на двох станціях. Наприклад, одна група гравців завдає удари по воротах, а інша удосконалює єдиноборство в парах. Після певного виконання групи міняються місцями.

Змінна форма: в двох паралельних групах які змагаються між собою у швидкості виконання дій, гравці виконують одні і ті ж ігрові прийоми, наприклад: ведення м'яча – обведення стійок – удар по воротах.

Кругова форма: гравці поділяються на групи і кожна з груп, виконує певне завдання по станціях, наприклад: на першій станції жонглювання м'ячем, на другій – квадрат 4 × 2, на третій – стрибки через бар'єри, на четвертій – вправи на розтягування і т. д. По всіх станціях гравці можуть пройти кілька кіл.

У тренувальних заняттях поряд із загальнокомандною може застосовуватися групова не індивідуалізована, групова індивідуалізована, індивідуалізовано-командна, індивідуалізовано-самостійна форми проведення тренувань. При цьому використовується принцип групової індивідуалізації, заснований на тому, що спортсмени з виявленими односпрямованими особливостями ігрової діяльності об'єднуються в групи і займаються по одній програмі.

Крім організаційних форм і спрямованості, тренувальні заняття характеризуються величиною навантаження. В. Н. Платонов рекомендує визначати величину навантаження за ступенем втоми: невелику, середню, значну, велику (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Величина навантаження за ступенем втоми

№ з/п	Навантаження	Критерії навантаження	Вирішення завдань
1	Невелике	Настання першої фази періоду стійкої працездатності (15–20 % обсягу роботи, яка виконується до настання явного стомлення)	Підтримка досягнутого рівня тренуваності, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень
2	Середнє	Настання другої фази стійкої працездатності (40–60 % обсягу роботи, яка виконується до настання явного стомлення).	Підтримка досягнутого рівня тренуваності, вирішення приватних завдань підготовки

3	Значне	Настання фази прихованого (компенсованого) стомлення (60–75 % обсягу роботи, яка виконується до настання явного стомлення).	Стабілізація і подальше підвищення тренованості
4	Велике	Настання явного стомлення	Підвищення тренованості

2.2 Планування тренувального заняття

Планування занять – фундамент тренерської роботи. Це практичне втілення його діяльності в якості педагога, який визначає види роботи, які повинні виконати гравці.

Тренування слід планувати у відповідності з різними факторами. Однак, фокусуючись на практичних спортивних аспектах, ефективно планування має ґрунтуватися на цілях, які команда хоче досягти, а також на складанні завдань (вправ), щоб цих цілей досягти.

При плануванні заняття тренер в першу чергу повинен чітко визначитися з цілями, які хоче досягти в результаті (Яке завдання у тренування? Чого тренер хоче домогтися його проведенням?). Досягаючи цих цілей, команда вдосконалюється, хоча ми повинні розуміти, що гравцям потрібен час на засвоєння поставлених перед ними задач.

Як ми дізналися з попередніх розділів, тренування складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Вони повинні бути впорядковані таким чином, щоб відповідати принципу збільшення інтенсивності, а також фізичних і психологічних навантажень. Ці частини забезпечують засоби підготовки гравців через ознайомлення з цілями, роботу над їх досягненням і оцінку успішності цієї роботи.

Для досягнення цілей конкретного заняття тренер повинен використовувати всі доступні практичні засоби, тобто вправи і завдання. Вони повинні бути складені відповідно до методики тренера і з розумінням, що вправи є головними засобами досягнення цілей тренувального процесу. Вправи передбачають певну гнучкість – їх можна змінювати за необхідності. Тренеру треба використовувати усі доступні структурні та функціональні інструменти, щоб скласти вправи, виконання яких гарантує досягнення поставлених цілей.

Одна справа – скласти план тренування, і зовсім інша – провести його у відповідності до цього плану і цілями заняття. Ефективний контроль ходу тренування – це наступний крок в процесі реалізації запланованої роботи і досягнення максимальної віддачі від зусиль команди.

Ефективний контроль тренувального заняття передбачає наступні елементи:

- гравці повинні знати перед тренуванням про його цілі, щоб вони могли згодом на них зосередитися. Пояснення повинно бути дуже чітким, щоб гравці ясно розуміли, що їм необхідно робити під час виконання вправ. Тоді вони зможуть правильно їх виконувати, і таким чином будуть досягнуті цілі тренування. Гравцям також необхідно обґрунтувати специфічну мету кожної вправи. Залежно від метода, який використовує тренер, гравці можуть отримати різний обсяг інформації щодо того, що їм слід робити, щоб вирішити поставлені перед ними задачі;

- тренер повинен оцінювати рівень досягнення специфічних цілей вправ під час тренування, а не після його закінчення. Це дозволить ввести певні корективи, якщо не вдається досягти поставлених цілей або якщо

потрібен альтернативний варіант, щоб допомогти гравцям краще зрозуміти і виконати завдання. Після заняття потрібно також оцінити, наскільки план тренування допоміг досягти поставлених цілей, щоб переконатися, що обрані вправи ефективні в контексті розвитку у гравців тих якостей, які потрібні;

- тренер повинен тримати під контролем всі фактори, що впливають на хід заняття (матеріальні і кадрові ресурси, тайм-менеджмент, тренерські методи, методичні засоби і т. д.). Також необхідно стежити, щоб гравці досягли належного рівня мотивації і весь час зберігали його, давати ефективні інструкції, щоб кожна вправа виконувалась максимально якісно; постійно спостерігати за вправами, щоб при необхідності вносити корективи.

Вправи не можна складати з думкою, що гравці з першого разу ідеально їх виконують. При складанні вправ завжди потрібно враховувати, що гравці можуть припускатися помилок, і тренер повинен бути готовим їх виявити. Обов'язок тренера – виправляти помилки, як тільки вони виявляються, оскільки в цей момент гравці зосереджені саме на тих елементах, про які йде мова, і здатні краще ніж будь-коли зрозуміти суть проблеми. Робота над помилками важлива не тільки тому, що допомагає гравцям вдосконалити певний елемент, але також тому що це є прикладом для решти команди. Дуже важливо ефективно керувати цим процесом, щоб гравці вчилися один в одного, прогресували як команда і освоювали потрібну модель гри. Розбір помилок також можна проводити під час бесід після тренувань або на відео заняттях, що дає можливість знову і знову аналізувати елементи тренувань. Така робота після тренувань повинна доповнювати процес виправлення помилок під час занять, а не замінювати його.

2.3 Особливості планування фізичних вправ

Під час вибору видів роботи для групових та індивідуальних вправ на тренуванні повинні враховуватися такі чинники реалізації (або організаційні чинники):

- тип вправи: з акцентом на фізичну, технічну або тактичну підготовку, комплексна, когнітивна, реальна гра, спрощена, модифікована, кондиційна (з заданими умовами) і т.д.;

- зміст та інструкції тренера;
- необхідне оснащення і ресурси;
- інтенсивність і обсяг навантаження;
- час виконання рухової дії в рамках вправи;
- час на відновлення – під час виконання вправ і між ними;

- число гравців, які беруть участь у вправі;
- місце для гри або виконання вправи;
- оцінювання виконання або результатів;
- рівень конкуренції або супротив під час виконання вправ: без суперника, пасивний супротив, активний супротив, супротив із певними умовами і т. д.

Модель тренування повинна базуватися на активних методах навчання і застосовує принципи індивідуального / програмного навчання (директивні методи) лише в окремих випадках – переважно на початковому етапі підготовки гравців або як інструмент коригування.

Під час тренування акцент повинен бути спрямований на процес оцінки ситуації, мислення і прийняття рішень гравцями. При цьому гравці повинні отримати можливість бути креативними. Мета цієї методики полягає у адаптації до внутрішньої логіки футзалу в рамках пошуку найбільш ефективних способів ведення гри. Неможна відокремлювати реалізацію функціональних компонентів і головні аспекти гри від процесів сприйняття і прийняття рішень, які відіграють ключову роль.

Тренувальна модель будується на таких чинниках:

- фрагментарність тактичних елементів таким чином, щоб їх можна було перенести в реальну гру, з акцентом на обраний навчально-тренувальний матеріал;
- постійна зміна параметрів вправ: розмір майданчика, час виконання, кількість гравців, зміна ролей, особливі умови і правила;
- вдосконалення навчально-тренувального процесу за допомогою постійної зміни ігрових ситуацій;
- підбір вправ, в яких гравцям постійно доводиться приймати рішення і в яких присутні змагальні елементи;
- домінування активних методів навчально-тренувального процесу;
- принцип поступового збільшення складності;
- моделювання ситуацій високої складності – схожих на ті, що виникають під час реальної гри;
- тренування орієнтоване на реальну гру, а вправи допомагають гравцям шукати правильні рішення;
- загальна підготовка заснована на когнітивній моделі;
- робота з акцентом на тактичні компоненти – вдосконалення індивідуальної, групової та командної тактики;
- спільний аналіз ігрових ситуацій з підопічними.

Під час планування вправ необхідно використовувати різні засоби або змінні фактори, щоб модифікувати ігрові умови і впливати на процес прийняття рішень гравцями. Це робиться для того, щоб в межах вправи зосередитися на розвитку конкретних навичок та досягненні поставленого навчально-тренувального завдання.

2.4 Розвиток фізичних якостей

Футзал – це колективний вид спорту, заснований на принципах взаємодії та протидії, якому властивий змішаний тип споживання енергії (аеробно-анаеробний), а також інтенсивна, динамічна робота м'язів. Цей вид спорту передбачає неоднорідний характер навантажень, які розбиті на різні інтервали і засновані на періодах максимальних і субмаксимальних зусиль, які переміщуються з відрізками активного і пасивного відновлення різної тривалості. Загалом, цей рваний ритм не дозволяє здійснювати повне відновлення спортсмена.

Футзалу характерні послідовні переміщення з максимальною швидкістю на обмежених ділянках (5–10 метрів), з постійною зміною напрямку руху, які чергуються зі статичними відрізками, при яких м'язовий тонус все одно знаходиться на максимальному рівні. Відрізки невеликі, середньої і максимальної інтенсивності перериваються періодами активного і неповного відновлення. У результаті гравцям доводиться виконувати дії ривками.

У зв'язку з цим координація рухів і контроль тіла гравців повинні бути на високому рівні, що необхідно для синхронізації і доведення до автоматизму дій в умовах обмеженого простору і високошвидкісної роботи. Гравці не повинні знижувати продуктивність і ефективність дій протягом матчу навіть з урахуванням постійно зростаючої втоми.

Для досягнення високих спортивних результатів у футзалі велике значення мають: рівень фізичної підготовленості спортсмена, розвиток фізичних якостей та їх поєднання у відповідності з особливостями футзалу. Тому процес фізичної підготовки, який проводиться в єдності з процесом вдосконалення техніки рухів спортсмена, є провідним в тренуванні в цілому.

Всебічна фізична підготовка викликає в організмі необхідну перебудову всіх фізіологічних функцій і забезпечує гармонійний розвиток всього організму в цілому.

Завдання фізичної підготовки – різнобічний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і рухових якостей футзалістів, впливають із загальних завдань вітчизняної системи фізичного виховання і конкретизуються специфічними особливостями виду спорту. Саме фізична підготовка футзалістів спрямована на вирішення наступних завдань:

- підвищення рівня фізичного розвитку і розширення функціональних можливостей організму (функціональна підготовка);
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), а також пов'язаних з ними комплексів фізичних

здібностей, що забезпечують ефективність ігрової діяльності (стрибучості, швидкісних здібностей, ігрової спритності і витривалості).

Вирішення зазначених завдань здійснюється в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Невисокий рівень фізичної підготовленості футзаліста лімітує його здатності під час оволодіння техніко-тактичним арсеналом і його вдосконаленням.

Загальна та спеціальна фізична підготовка взаємопов'язані і доповнюють один одного. З одного боку, ці види підготовки залежать від особливостей гри, з іншого – визначають реальні можливості дій футзаліста в змаганнях. Необхідно також відзначити, що досить високий рівень фізичної підготовленості гравця є важливим фактором психологічного плану, а саме, надає впевненість у боротьбі, сприяє виявленню більш високих вольових якостей в екстремальних умовах.

Функціональні можливості футзаліста складають основу його фізичної підготовленості. Рівень їх розвитку конкретно проявляється в спортивній працездатності – здатності гравця здійснювати специфічну для нього роботу протягом тривалого часу, достатнього для отримання стійких зрушень.

Фізична підготовка футзаліста повинна мати певний спеціалізований напрямок і цим, з одного боку, сприяти всебічному розвитку спеціальних фізичних якостей і навичок, а з іншого боку, доповнюючи спеціальне тренування, забезпечувати повноцінне рішення оздоровчих завдань спорту.

Залежно від характеру фізичних вправ і методів їх застосування в організмі можуть мати місце зміни трьох типів, ті які: 1) сприяють один одному; 2) нейтральні; 3) протилежні, що заважають один одному. Якщо в комплексі змін переважають перші, це свідчить про позитивний вплив вправ, або позитивне перенесення ефекту тренування. Якщо переважають треті, це говорить про негативний вплив вправ, або негативне перенесення. У зв'язку з цим зрозуміла роль правильного підбору засобів фізичної підготовки, їх правильне поєднання, визначення оптимальної інтенсивності їх виконання, а також встановлення потрібної межі їх використання.

Всебічну фізичну підготовку необхідно здійснювати на всіх етапах річного циклу тренування, навіть в процесі безпосередньої підготовки до змагань. Важливо при цьому встановити раціональне співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, яка змінюється на кожному етапі тренування, правильно дозувати навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це сприятиме неухильному зростанню рівня спеціальної фізичної підготовленості та тренуваності спортсмена протягом всього року.

Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток футзаліста і створює передумови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей. Вона повинна мати специфічну спрямованість, а саме, зміцнювати органи і системи організму спортсмена стосовно вимог футзалу, сприяти перенесенню тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні дії.

Перед загальною фізичною підготовкою футзаліста стоять наступні завдання:

- досягти гармонійного розвитку мускулатури тіла і відповідної сили м'язів;
- придбати загальну витривалість;
- підвищити швидкість виконання різноманітних рухів, загальні швидкісні здібності;
- збільшити мобільність основних суглобів, еластичність м'язів;
- поліпшити спритність, вміння координувати прості та складні рухи;
- навчитися виконувати рухи без зайвих напружень, оволодіти умінням розслаблятися.

Основними видами загальної фізичної підготовки футзаліста є засоби гімнастики, легкої атлетики, плавання та різних спортивних ігор.

У футзалі треба правильно обрати комплекс засобів загальної фізичної підготовки.

Успішному вирішенню цього завдання сприяють загальнорозвивальні вправи. До групи засобів загальної фізичної підготовки повинні входити такі вправи, які:

- мають схожість за характером нервово-м'язових зусиль спортсмена і режиму роботи його організму в цілому з футзалу;
- сприяють більш повному розвитку основних фізичних якостей;
- спрямовані на поліпшення загальної координації рухів (розвивають спритність);
- допомагають більш повному і швидкому відновленню працездатності організму після напруженої тренувальної роботи та сприяють підвищенню загального рівня функціонального стану організму.

Перші три групи відіграють важливу роль в підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, остання група вправ має велике гігієнічне значення, сприяє поліпшенню відновлювальних процесів, нормалізації діяльності організму спортсмена, особливо в період великих тренувальних і змагальних навантажень.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей футзаліста і знаходиться в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників змагального навантаження і психічної напруженості.

До групи засобів спеціальної фізичної підготовки належать:

- вправи, які мають схожість не тільки за характером нервово-м'язових зусиль спортсмена і режиму роботи його організму, але і подібні за структурою рухів які застосовуються у футзалі;
- вправи, спрямовані на розвиток окремих м'язових груп, які несуть основне навантаження при виконанні спортивних вправ.

Розвиток витривалості

Розвиток витривалості – важлива складова підготовки спортсмена. Вона включає наступні основні положення:

1. *Розширення і поглиблення функціональної бази і на її основі підвищення аеробної працездатності.* Послідовність тренувальних впливів виглядає таким чином:

- переважна спрямованість на ємність аеробної системи енергоутворення шляхом широкого використання вправ глобального характеру;

- аеробне силове тренування;
- переважання впливу на потужність аеробних реакцій.

Особливе значення мають вправи, які сприяють збільшенню регіональної витривалості м'язів ніг.

Тривалість кожного етапу залежить від конкретних умов підготовки, зокрема, від рівня розвитку певних компонентів витривалості.

Рівномірний (тривалий) метод тренування доцільно застосовувати на початку (1–2-й тиждень) підготовчого періоду. Можна планувати його і на кінець перехідного періоду в плані індивідуальної підготовки. Інтенсивність роботи при цьому повинна складати 65 % від максимальної. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – близько 150 уд. / хв.

Інтервальний метод вдосконалення аеробних можливостей доцільно застосовувати на 2–4-му тижнях підготовчого періоду, а також у передматчеві та після ігрові дні тренувань в мікроциклах змагального періоду.

2. *Використання вправ змішаного аеробно-анаеробного характеру.* Доцільно застосовувати їх, коли на 90–95 % закладена база аеробної продуктивності (на 4–7-му тижнях підготовчого періоду). Але і на більш пізньому етапі підготовки частка цих вправ, особливо ігрових, повинна бути досить велика.

3. *Вибірковий розвиток окремих компонентів анаеробних процесів енергоутворення.*

Цілеспрямований вплив на ємність анаеробного гліколітичного процесу енергоутворення рекомендується планувати на другу половину спеціально-підготовчого етапу в період функціональної підготовки, чергуючи таку роботу з вправами в змішаному режимі. Вправи, спрямовані на вдосконалення анаеробної гліколітичної витривалості, доцільно використовувати на 5–8-му тижнях підготовчого періоду.

Після роботи в режимі розвитку ємності анаеробного гліколізу виправдане використання режимів з переважним впливом на потужність анаеробного гліколізу.

Слід враховувати, що ефект вправ гліколітичної спрямованості помітно вище, якщо їм передують алактатно-анаеробна робота, і істотно нижче після тривалого аеробного навантаження.

На перед змагальному етапі підготовчого періоду більш кращі змішані режими енергозабезпечення тренувальних занять як зі спеціальної фізичної, так і з техніко-тактичної підготовки.

4. *Цілеспрямований розвиток алактатного анаеробного компонента витривалості (треба звернути особливу увагу).* Тренувальні завдання такого типу необхідно використовувати як на перед змагальному етапі, так і в змагальному періоді. Підвищення анаеробної креатинфосфокіназної витривалості є передумовою до вдосконалення швидкісних якостей футзалістів.

5. *Комплексний вплив на різні компоненти витривалості.* При цьому слід орієнтуватися на позитивну взаємодію термінових тренувальних ефектів після кожного з них: вправи аеробного характеру доцільні після впливів анаеробно-алактатного характеру і анаеробно-гліколітичного, а тренувальні завдання анаеробної алактатної спрямованості підвищують ефект наступних анаеробно-гліколітичних вправ.

6. *Кожен етап вибіркового впливу на той чи інший механізм витривалості доцільно закінчувати тестуванням.* Тривалість окремих етапів вибіркового впливу залежить від запланованого рівня відповідних показників витривалості та результатів тестування.

Комбінована взаємодія на усі компоненти анаеробної працездатності

Для досягнення комплексного впливу на компоненти анаеробної працездатності застосовуються такі вправи:

1. *Бігові вправи.* Організуються відповідно до вимог повторного методу. Біг на 250 м (33–38 с), далі спокійна ходьба або біг підтюпцем (3–4 хв.), потім знову біг на 250 м і т. д. Всього 6–10 повторень. Тривалість завдання 30–35 хв.

2. *Комбіновані бігові вправи:*

- 5 разів по 200 м., час відпочинку між забігами 2–3 хв. Відпочинок після серії 8–10 хв. (досягається переважний вплив на креатинфосфатний механізм енергозбереження, а також на потужність анаеробного гліколізу);

- 2 рази по 400 м, час відпочинку між забігами 5–6 хв., після другого кола 8–10 хв. (типове завдання на потужність анаеробного гліколізу);

- 800 м, відпочинок після забігу 10–12 хв. (завдання з переважною спрямованістю на ємність анаеробного гліколітичного процесу енергоутворення);

- 4 рази по 100 м., час відпочинку між забігами 2–3 хв. Сумарна тривалість завдання 1 год. – 1 год. 10 хв.

Розвиток швидкісно-силових здібностей

Швидкісно-силові вправи відрізняються від власне силових підвищеною швидкістю виконання і, отже, використанням менш значних обтяжень. У їх числі чимало вправ, що виконуються і без зовнішніх обтяжень. Основним засобом розвитку швидкісно-силових здібностей футзалістів є стрибова робота.

У підготовчому і змагальному періодах тренувань команди елементи швидкісно-силової підготовки включаються практично в кожне заняття у вигляді виконання бігових і стрибкових вправ. Під час виїзних зборів на загальнопідготовчому етапі підготовки щодня під час ранкової зарядки футзалісти виконують по 500 стрибків на скакалці з двох ніг.

Цілеспрямована робота з розвитку швидкісно-силових якостей футзалістів ведеться на спеціально-підготовчому і перед змагальному етапах підготовки з використанням стрибків і бігу з бар'єрами. Навантаження швидкісно-силового характеру виконуються, як правило, серіями. Кількість серій в занятті 2–4, кількість повторень в серії 5–10, інтервали активного відпочинку між серіями 10–15 хв., кількість занять, що включають такі навантаження в тижневому циклі, 1–2.

Розвиток силових якостей

Найбільш ефективним засобом розвитку власне-силових здібностей футболістів в підготовчому періоді є використання обтяжень. У теорії і методиці спортивного тренування існує кілька підходів до побудови тренувальної роботи з використанням обтяжень. Один з них пов'язаний із застосуванням обтяжень, близьких до індивідуального максимуму або рівних йому. На наш погляд, більш ефективним є шлях, заснований на застосуванні значних, але не межових обтяжень (наприклад, 60–70 % від індивідуального максимального значення).

Під час використання штанги вагою 75–80 % від індивідуального максимального значення рекомендоване число повторень в серії 6–8, а при вазі 50–60 % – 15–20. Під час використання вказаної методики утримується відносно невисокий темп повторення вправ. На початку занять зі штангою тривалість відпочинку між серіями може становити 2–3 хв., а потім скорочується до 1–2 хв. На загально підготовчому етапі робота зі штангою планується 2–3 дні на тиждень, кількість серій підходів становить дві-три за тренування.

Важливо, що локальні та регіональні силові вправи досить ефективні і під час використання їх на тлі втоми, викликані попередніми вправами загального впливу.

3 ВПРАВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Спеціальні вправи для фізичної підготовки

Для досягнення цілей конкретного заняття тренер повинен використовувати всі доступні практичні засоби, тобто вправи і завдання. Вони повинні бути складені відповідно до методики тренера і з розумінням, що вправи є головними засобами досягнення цілей тренувального процесу. Вправи передбачають певну гнучкість – їх можна змінювати при необхідності. Тренеру треба спиратися на всі доступні структурні і функціональні інструменти, щоб скласти вправи, виконання яких гарантувало б досягнення поставлених цілей.

Підготовчі вправи з м'ячем

Вправа «Індивідуальна техніка на майданчику 20 на 20 метрів»

Характеристика вправи: кожен гравець виконує дії з м'ячем, спрямовані на контроль і ведення м'яча (рис. 3.1). Час виконання: 3–5 хвилин. *Варіанти виконання:* гравці використовують неробочу ногу під час виконання вправи; використовуються різні м'ячі – тенісні, м'ячі для тренування реакції, гумові.

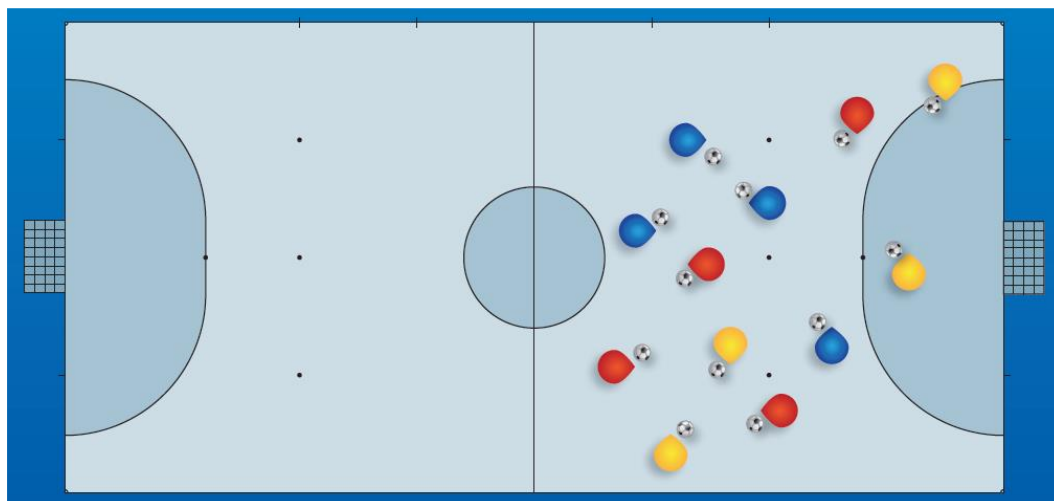


Рисунок 3.1 – Вправа «Індивідуальна техніка на майданчику 20 на 20 метрів»

Вправа «Робота на техніку в парах на площі 20 на 20 метрів»

Характеристика вправи: всі гравці рухаються по майданчику, виконуючи різні технічні елементи в парах (передачі, технічні прийоми, 1 × 1 і т. д.). Час виконання: 3–5 хвилин. *Варіанти виконання:*

використовуються різні м'ячі – тенісні, м'ячі для тренування реакції, гумові (рис. 3.2).

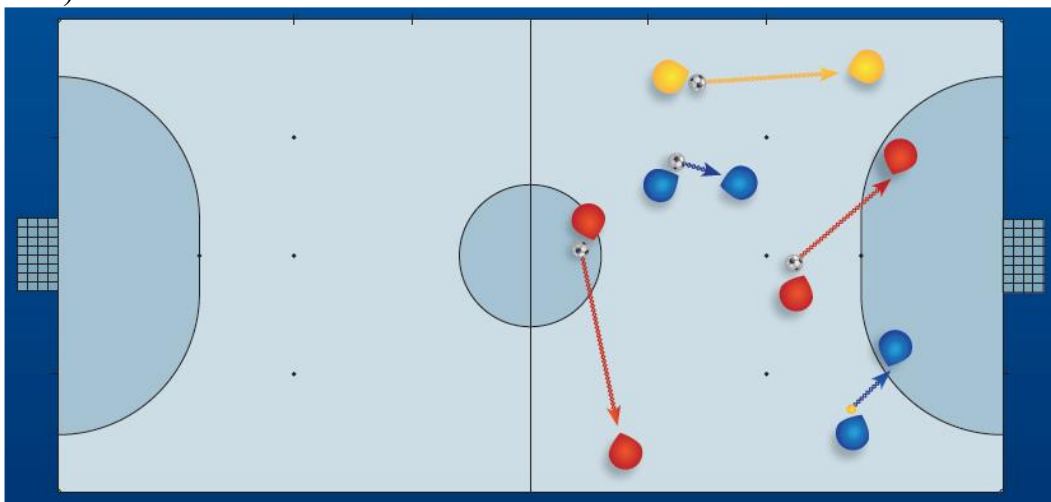


Рисунок 3.2 – Вправа «Робота на техніку в парах на площі 20 на 20 метрів»

Вправа «Робота на техніку в трійках на площі 20 на 20 метрів»

Характеристика вправи: гравці працюють в трійках, переміщуючись по ігровій площі (рис. 3.3). Два гравці з кожної трійки є атакуючими, третій – захисник. Гравці виконують передачі і технічні прийоми, створюють ситуації 2×1 і т. д. Час виконання: 3–5 хвилин. *Варіант виконання:* обмежити кількість торкань м'яча дозволених атакуючим гравцям.

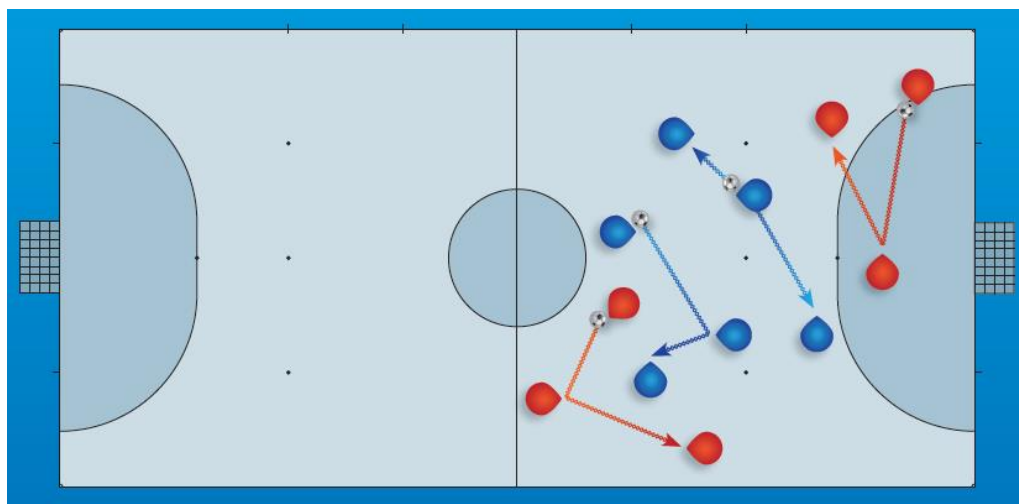


Рисунок 3.3 – Вправа «Робота на техніку в трійках на площі 20 на 20 метрів»

«Вправа в формі зірки з веденням м'яча»

Характеристика вправи: розташувавшись у формі зірки (п'ять конусів позначають її вершини), гравці ведуть м'яч в заданому порядку

(жовтий / червоний / фіолетовий / зелений / помаранчевий). М'ячі вводяться в тому ж порядку. Час виконання: 3–5 хвилин. *Варіант виконання:* гравці використовують неробочу ногу під час виконання вправи (рис. 3.4).

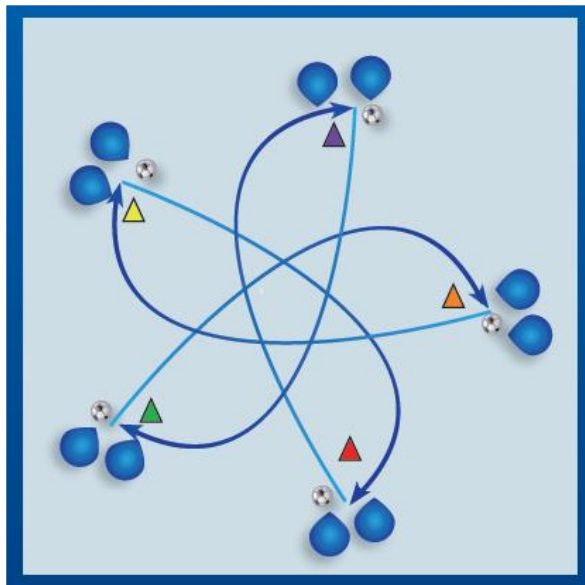


Рисунок 3.4 – Вправа в формі зірки з веденням м'яча

Вправа «Вибивний м'яч»

Характеристика вправи: формуються дві команди з однаковою кількістю гравців. У однієї команди м'яч і завдання «вибити» всіх суперників за допомогою дотику м'яча, але кидати м'яч заборонено. Гравці не можуть йти або бігти з м'ячем. Вони можуть лише кидати м'яч один одному (рис. 3.5). Час, за який обом командам вдається «вибити» всіх суперників, фіксується. Хто швидше впорався – той і переможець. Час виконання: 3–5 хвилин. *Варіанти виконання:* м'яч контролюється ногами, а не руками. Гравці вибивають суперників, б'ючи м'ячем по їхніх ногах.

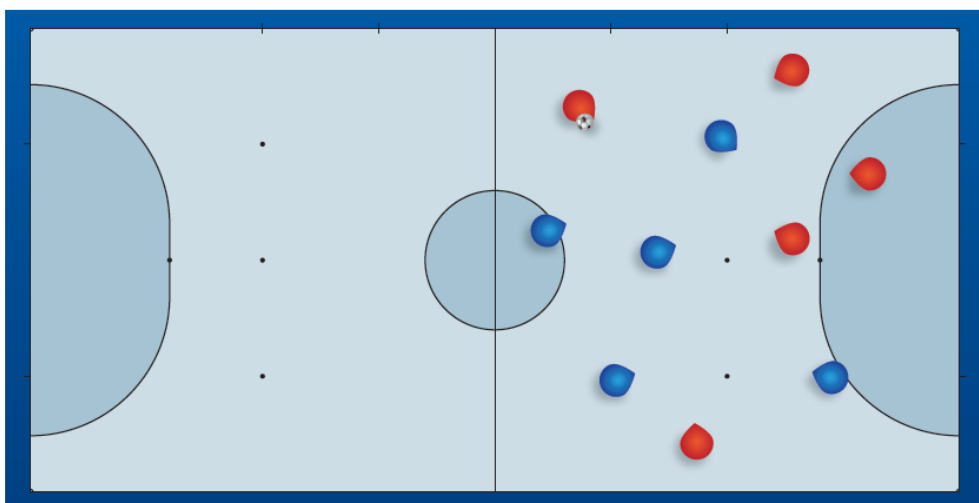


Рисунок 3.5 – Вправа «Вибивний м'яч»

Вправи на розвиток аеробної та загальної витривалості

Вправа «4 × 4 + 2 (джокера) за майданчиком в кожній команді»

Характеристика вправи: гра ведеться 4x4 на половині майданчика, у кожній команді є по два «джокера» за межами ігрової площі. І гравці на майданчику, і «джокери» можуть робити скільки завгодно торкань м'яча. Отримавши передачу, «джокер» виходить на майданчик замість гравця, який віддав йому передачу (рис. 3.6). Час виконання: 8–12 хвилин. *Варіант виконання:* обмежити торкання м'яча до двох, дозволених гравцям на майданчику і за її межами.

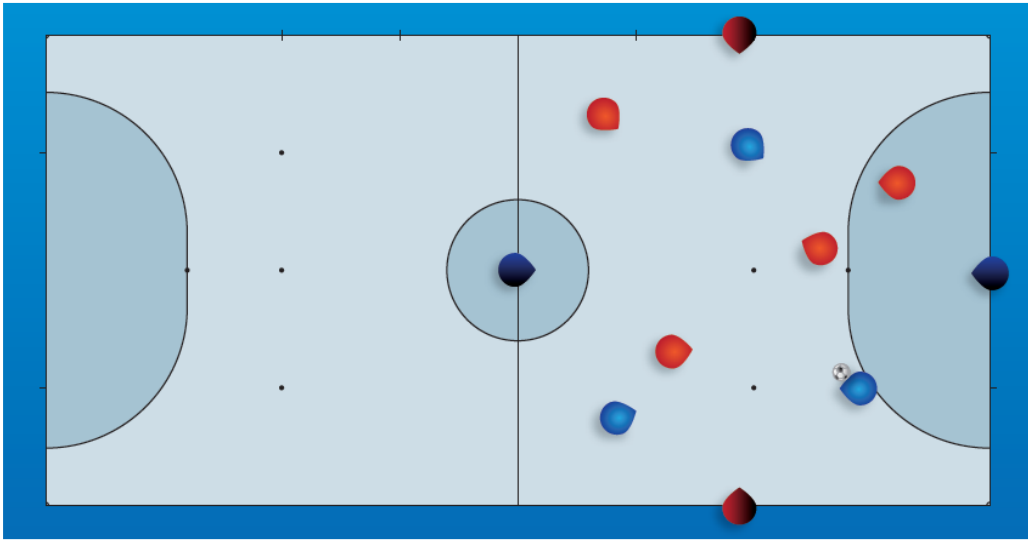


Рисунок 3.6 – Вправа «4 × 4 + 2 (джокера) за майданчиком в кожній команді»

«Колова вправа»

Характеристика вправи: гравці виконують колову вправу на техніку, витрачаючи по 90 секунд на кожній станції і працюючи в парах на кожній станції. Два додаткових гравця потрібні на станціях 3 і 5 (рис. 3.7).

Станції:

1. Обробка м'яча, отриманого від воротаря, і дриблінг між конусами.
2. Жонгливання м'яча.
3. «Стінка» зі стовпом і удар.
4. Контроль м'яча підошвою під час виконання бігу спиною вперед.
5. Передача в один дотик підйомом і дриблінг з просуванням до конуса.
6. Контроль м'яча підошвою під час бігу обличчям вперед, підкидання м'яча і 1 × 1 з воротарем. Час виконання: 8–12 хвилин.

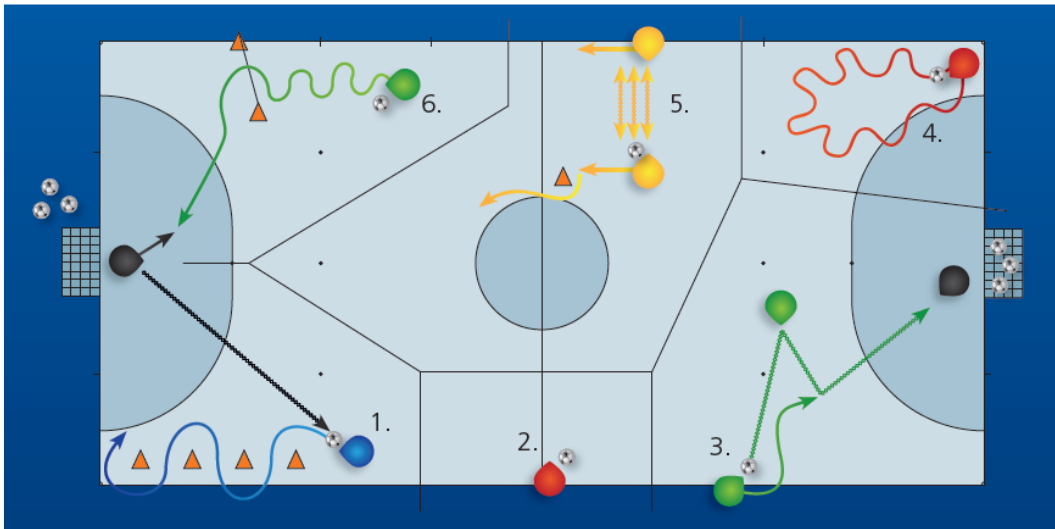


Рисунок 3.7 – «Колова вправа»

Вправа «Одне торкання / скільки завгодно торкань»

Характеристика вправи: гра ведеться на всьому майданчику за участю всіх гравців. Головне правило: якщо гравець здійснює більше одного торкання м'яча, то партнер, який отримав від нього пас, може зробити тільки один дотик. Якщо ж гравець зіграв в один дотик, то партнер, який отримав передачу, може зробити одне або скільки завгодно торкань. При порушенні цього правила м'яч переходить до суперників (рис. 3.8). Час виконання: 10–15 хвилин. *Варіант виконання:* обмежити до двох кількість торкань м'яча, дозволених гравцеві, який отримав пас в один дотик.

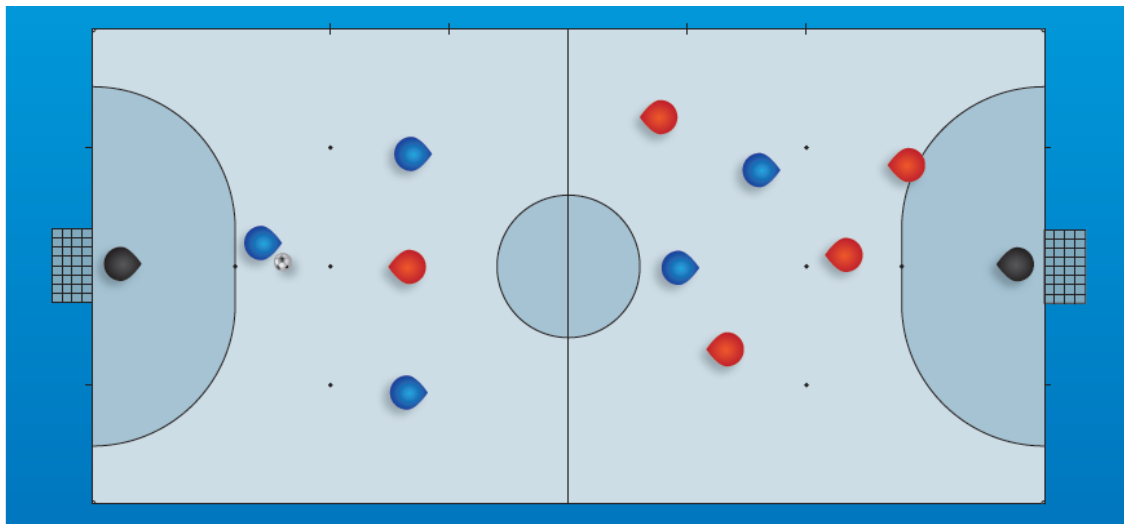


Рисунок 3.8 – Вправа «Одне торкання / скільки завгодно торкань»

«Колова вправа на техніку і розвиток фізичних якостей»

Характеристика вправи: це безперервна колова вправа, в якій гравці починають виконувати завдання з 5-секундним інтервалом (рис. 3.9). Коло складається з 11 станцій:

1. Біг зигзагом обличчям вперед.
 2. Два стрибки ноги разом.
 3. Біг зигзагом спиною вперед.
 4. Два стрибки ноги разом.
 5. Швидке ведення м'яча з зупинкою у кожного конуса.
 6. Слалом з м'ячем, потім удар по воротах.
 7. Прискорення з м'ячем від конуса до конуса і біг спиною вперед з м'ячем до попереднього конуса (порядок наступний: від конуса 1 до конуса 3, від конуса 3 до конуса 2, від конуса 2 до конуса 4, від конуса 4 до конуса 3 і від конуса 3 до конуса 5).
 8. Слалом з м'ячем, потім удар по воротах.
 9. Біг приставними кроками і прискорення по діагоналі.
 10. Два стрибка ноги разом.
 11. Біг приставними кроками і прискорення по діагоналі.
- Час виконання: двічі по 6–8 хвилин (3 хвилини відпочинку).

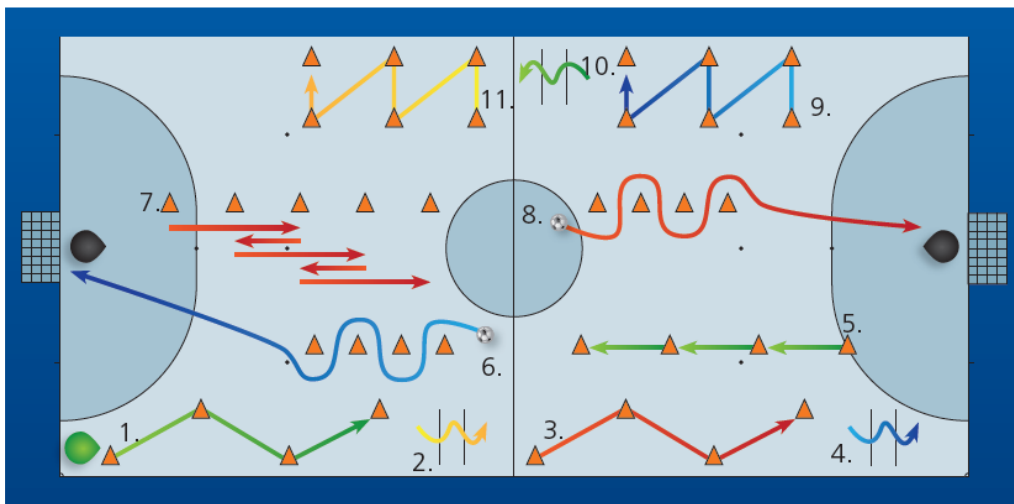


Рисунок 3.9 – Колова вправа на техніку і розвиток фізичних якостей

Вправи на розвиток анаеробної та спеціальної витривалості

Вправа «Передача та переміщення»

Характеристика вправи: гравці працюють в парах, намагаючись виконувати передачі якомога швидше. Спочатку йде передача вперед, потім переміщення з максимальною інтенсивністю – це може бути біг обличчям вперед, спиною вперед або приставними кроками і т. д. Гравці працюють відрізками по 30 секунд, між якими йде 30 секунд активного відновлення за допомогою бігу підтюпцем (рис. 3.10). Час виконання: двічі по 6–8 хв. (2 хв. відпочинку). *Варіант виконання:* гравці виконують

передачі в один дотик, щоб підвищити швидкість виконання і кількість переміщень.

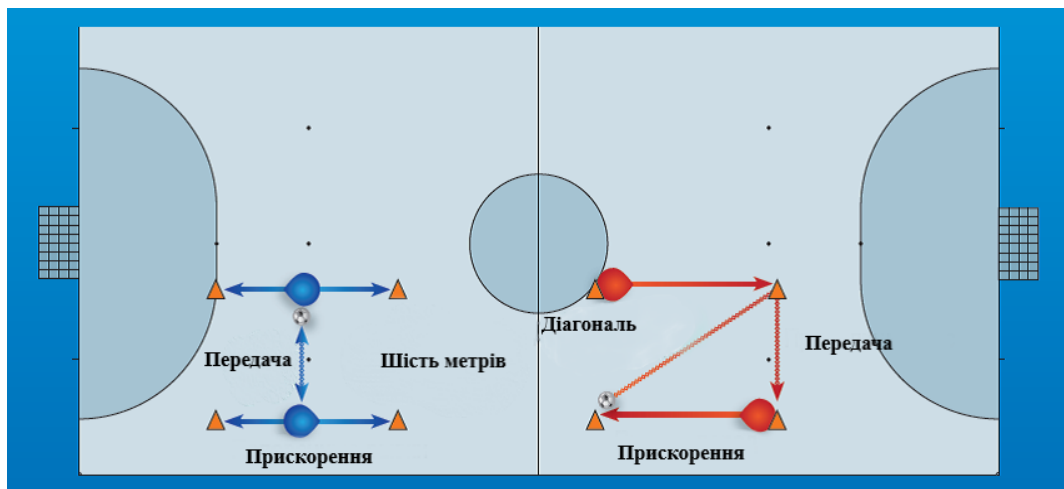


Рисунок 3.10 – Вправа «Передача та переміщення»

Вправа «Передача + прискорення + виконання елемента + прискорення»

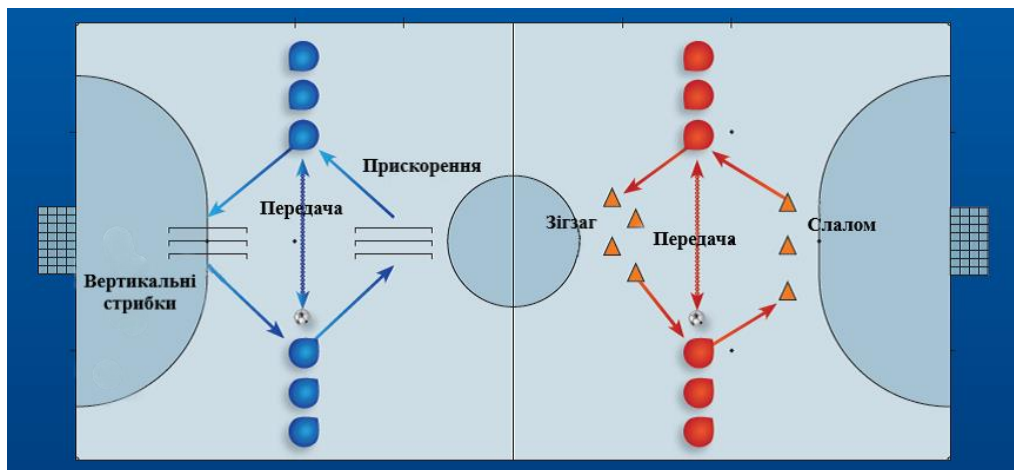
Характеристика вправи: виконуються дві колові вправи, по одній на кожній половині майданчика. Дистанція передачі – 12–15 метрів (рис. 3.11). Зміст кіл:

1. Передача вперед на 12–15 метрів + 5-метрове прискорення + три стрибки ноги разом + 5-метрове прискорення.

2. Передача вперед на 12–15 метрів + 5-метрове прискорення + слалом без м'яча + 5-метрове прискорення. (Зміст другого елемента кола: передача вперед на 12–15 метрів + 5-метрове прискорення + 4-метрове прискорення зигзагом + 5-метрове прискорення).

Кожен гравець безперервно виконує шість елементів (по три на кожній стороні), після чого відпочиває півтори хвилини.

Час виконання: 6х6 елементів на гравця (три з кожного боку) (1 хв. 30 сек. відпочинку). *Варіант виконання:* гравці виконують передачі в один дотик щоб підвищити швидкість виконання і кількість переміщень.



*Рисунок 3.11 – Вправа «Передача + прискорення + виконання елемента + прискорення»
Вправи на розвиток швидкості*

Вправа «Швидке переміщення»

Характеристика вправи: колова вправа виконується на максимальній швидкості (рис. 3.12). Кожен гравець виконує дії в наступному порядку:

1. Фінт + прискорення на 5 метрів.
2. Біг приставними кроками – 10 метрів.
3. Прискорення по діагоналі – 12 метрів.
4. Біг спиною вперед – 4 метри.
5. Два стрибки ноги разом.
6. Слалом з м'ячем.
7. Удар по воротах.

Вправа по черзі виконується в різні боки. Час виконання: 2 серії по 6 повторень (3 в кожному сторону); 1 хв. відпочинку після повторень, 2 хв. між серіями.

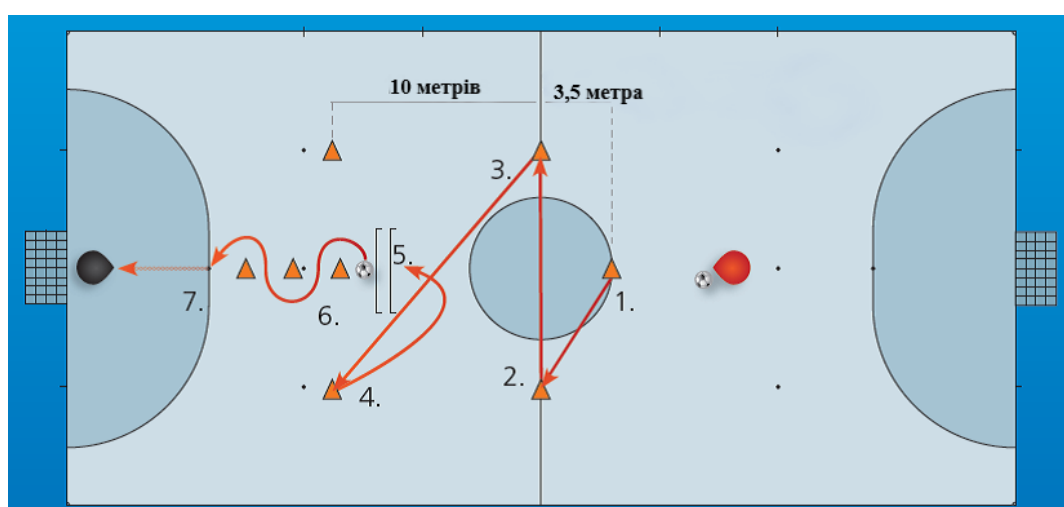


Рисунок 3.12 – Вправа «Швидке переміщення»

Вправа «Швидка дія / реакції після передачі»

Характеристика вправи: двоє гравців виконують два елементи вправи.

У першому елементі гравець А виконує передачу гравцеві В, який повертає м'яч гравцеві А. Після цієї передачі гравець В виконує розворот якомога швидше, розташовується перед бар'єрами і робить три стрибки ноги разом у напрямку до гравця А. Гравець А залишається на своїй позиції (рис. 3.13).

У другому елементі гравець А виконує передачу гравцеві В, який повертає м'яч гравцеві А. Після виконання цієї передачі гравець В оббігає конус і отримує передачу від гравця А. Обробивши м'яч, гравець В виконує удар по воротах (рис. 3.14).

Час виконання: 2 серії по 6 повторень (3 на кожній половині); 1 хв. відпочинку після повторень, 2 хв. між серіями.

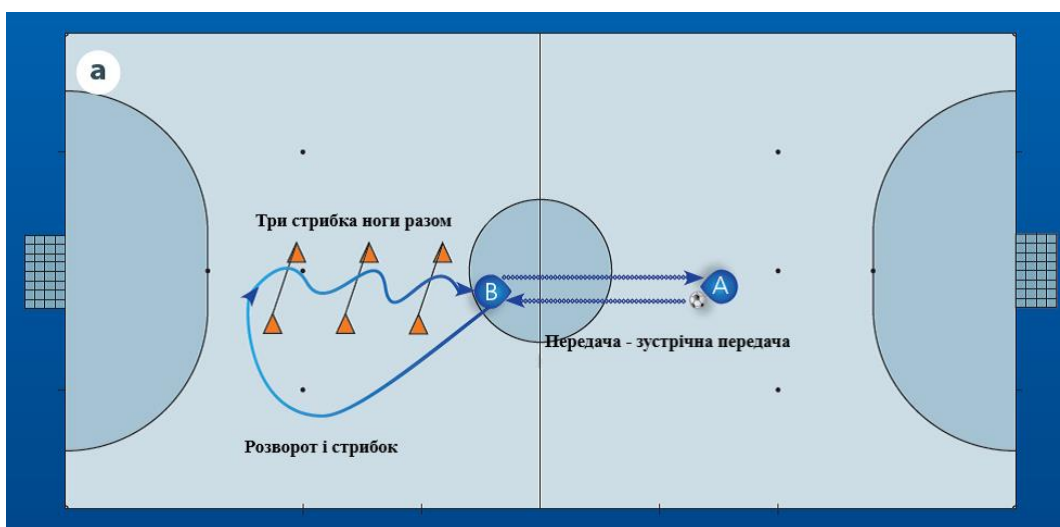


Рисунок 3.13 – Вправа «Швидка дія / реакції після передачі» варіант А



Рисунок 3.14 – Вправа «Швидка дія / реакції після передачі» варіант Б

Вправа «Спеціальна сила»

Характеристика вправи: кожен гравець працює за наступною схемою (рис. 3.15):

1. Вправа на квадрицепси (шість напівприсідів).
2. Потім гравці виконують три вертикальні стрибки перед кожним переміщенням.
3. Прискорення на максимальній швидкості на 20–25 метрів.
4. Після того як воротар виносить м'яч, гравець який виконував прискорення приймає м'яч і завершує вправу виходом 1 × 1 з голкіпером на інших воротах.

Час виконання: 4 повторення в серії. 5 серій (по 1 на групу м'язів).
Всього – 20 вправ. *Варіанти виконання:* цю вправу можна також використовувати для розвитку інших м'язових груп (поперекових м'язів, м'язів задньої поверхні стегна). Можна використовувати різні типи переміщень: серія швидких кроків, стрибки через низькі бар'єри, драбинка для бігу і т. д. Вправу можна виконувати одночасно на обох сторонах майданчика.

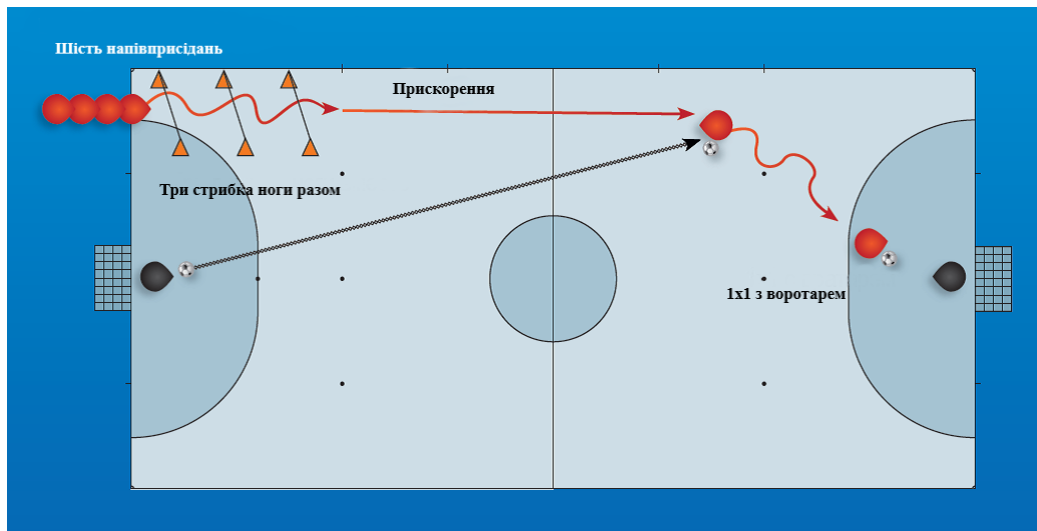


Рисунок 3.15 – Вправа «Спеціальна сила»

3.2 Спеціальні вправи для вдосконалення техніки гри

У цілому поняття техніки в спорті відноситься до процесу або сукупності рухових процесів, які дозволяють займатися тим чи іншим видом спорту. У футзалі гравці часто відчувають дефіцит вільного простору і часу, тому техніка роботи з м'ячем дуже важлива для цієї гри.

Удосконалення технічних навичок спирається на принцип повторення. Однак у футзалі неможливо навчатися виконуючи виключно

специфічні вправи. Тренер повинен звертати увагу також на інші чинники, що впливають на виступ гравців. Технічні навички необхідно використовувати прагматично, адаптуючи до ігрових ситуацій. Іншими словами, техніка розвивається в постійно змінному контексті (оскільки футбол – це динамічний вид спорту).

Основні технічні навички: прийом і передача, удар по м'ячу, обробка та контроль м'яча, ведення м'яча, відбір, обведення, удар головою, техніка гри воротаря.

Специфічна техніка в футзалі: зупинка м'яча підошвою, використання підошви для коротких передач, використання підошви під час обведення, удар з носка, удар підйомом, передача внутрішньою стороною стопи, техніка гри воротаря.

Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант А)»

Характеристика вправи: м'яч направляється по периметру прямокутника (наприклад, за годинниковою стрілкою), гравцям дозволено робити два дотики. Гравець, який виконав передачу, рухається за м'ячем і стає за спиною партнера, якому він виконав передачу. М'яч необхідно приймати так, щоб наступним дотиком можна було зробити передачу в потрібному напрямку (рис. 3.16).

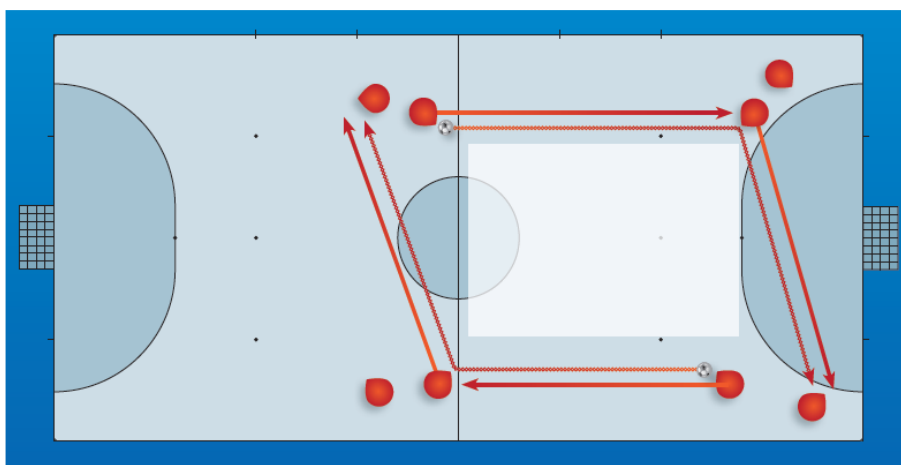


Рисунок 3.16 – Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант А)»

Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант Б)»

Характеристика вправи: двоє гравців стають на відстані 8–10 метрів один від одного на одному кінці поля. Вони просуваючись вперед, виконуючи передачі один одному між конусами в одне або два торкання (рис. 3.17).

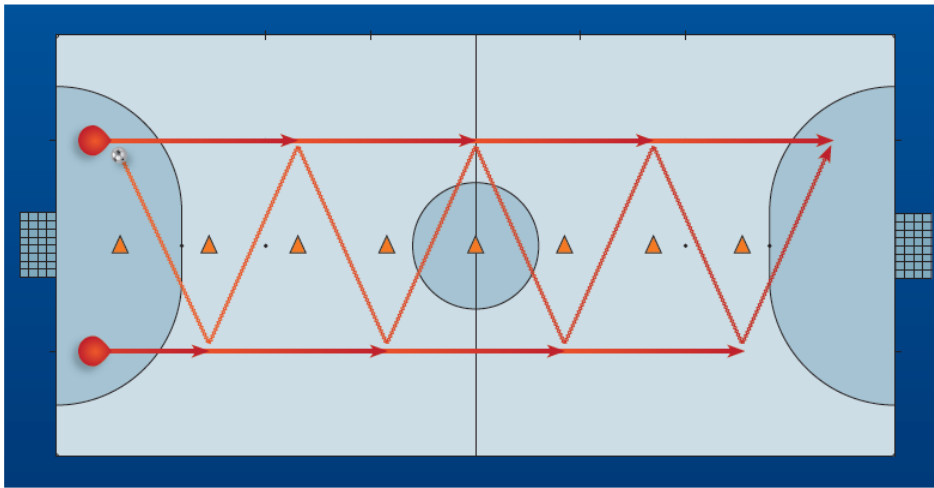


Рисунок 3.17 – Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант Б)»

Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант В)»

Характеристика вправи: дві команди (наприклад 4 × 4) грають на майданчику, на обох кінцях якого визначені зони – лінією приблизно в шести метрах від воріт, – куди заборонено входити захисникам (рис. 3.18). Команда, яка володіє м'ячем, отримує очко, якщо їй вдається доставити м'яч своєму гравцю в цій зоні (атакуючі гравці можуть входити в зону тільки для того, щоб отримати м'яч).

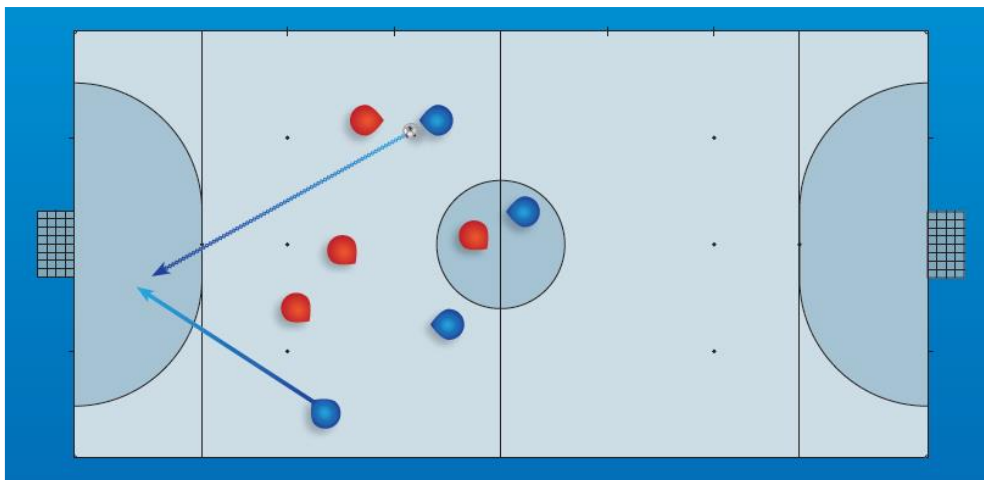


Рисунок 3.18 – Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант В)»

Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант С)»

Характеристика вправи: дві команди грають на всьому майданчику, на якому конусами визначені «ворота». «Воріт» має бути більше, ніж гравців в одній команді. Команда отримує очко, якщо один з її гравців успішно віддає передачу партнеру через «ворота» (рис. 3.19).

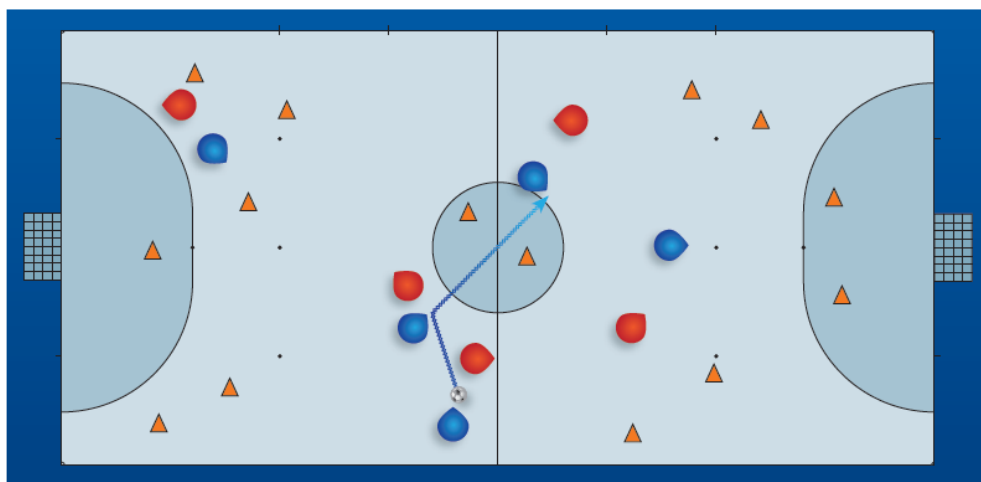


Рисунок 3.19 – Вправа «Розвиток техніки виконання передачі і техніки прийому м'яча (варіант С)»

Вправа «Розвиток техніки дриблінгу»

Характеристика вправи: кожен гравець веде м'яч по периметру майданчика. За сигналом тренера гравці переміщуються всередину майданчика, де у вільному режимі демонструють дриблінг, змінюючи напрямок руху. За наступного сигналу тренера вони повертаються за периметр майданчика (рис. 3.20).

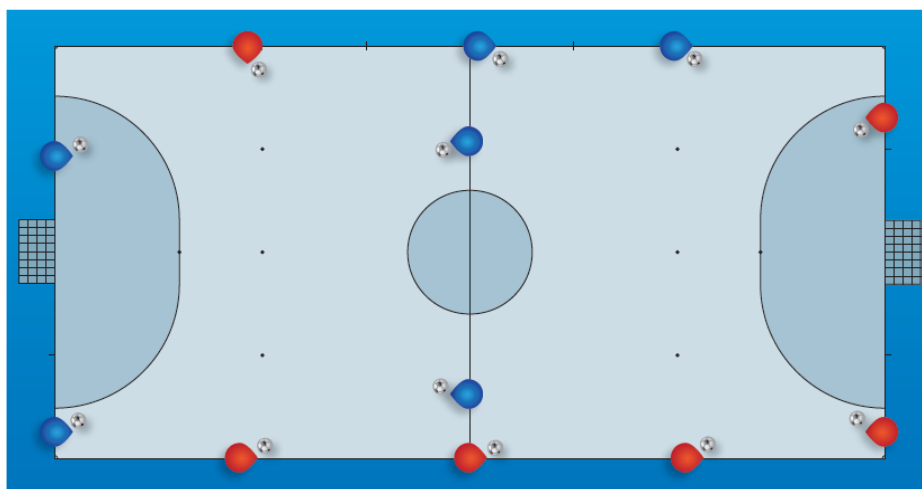


Рисунок 3.20 – Вправа «Розвиток техніки дриблінгу»

Вправа «Вдосконалення обіграшу суперника (варіант А)»

Характеристика вправи: дриблінг 1 × 1. Воратар вибиває м'яч до центра майданчика в напрямку двох гравців, які одночасно стартують від стоек воріт. Хто першим досягне м'яча, стає атакуючим, інший – захисником. Атакуючий гравець намагається обіграти захисника і пробити по воротах. *Варіанти виконання:* нападники стартують з позиції сидячи, або лежачи на животі або спині і т. д. Вправу можна виконувати, атакуючи

одночасно двоє воріт. Для цього потрібні ще один голкіпер і дві групи польових гравців (рис. 3.21).

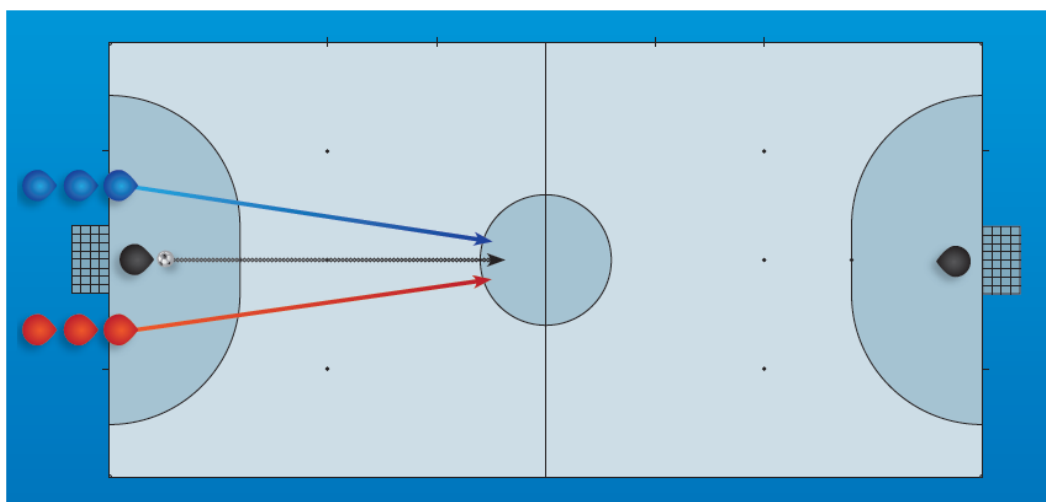


Рисунок 3.21 – Вправа «Вдосконалення обіграшу суперника (варіант А)»

Вправа «Вдосконалення обіграшу суперника (варіант Б)»

Характеристика вправи: гра 2x2 плюс воротарі на одній половині майданчика. Ігровий простір розділено на дві зони уявної лінії, яка проходить по центру обох воріт. У кожній зоні грає по одному нападнику і захиснику. Гравці не можуть залишати їх зони, але м'яч можна передавати з однієї зони в іншу (рис. 3.22).

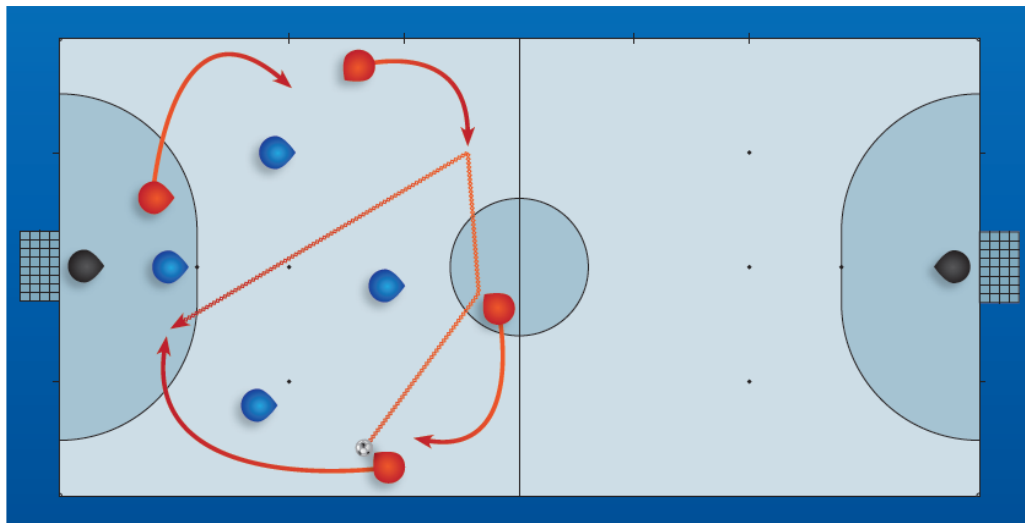


Рисунок 3.22 – Вправа «Вдосконалення обіграшу суперника (варіант Б)»

Вправа «Вдосконалення техніки удару по воротах (варіант А)»

Характеристика вправи: гравці завдають серію ударів з 10 метрів по нерухомому м'ячу, концентруючись на точності влучення. Ворота спеціальною стрічкою розділені на чотири сектори (два верхніх, два нижніх). *Варіант виконання:* можна виконувати удари по рухомому м'ячу (рис. 3.23).

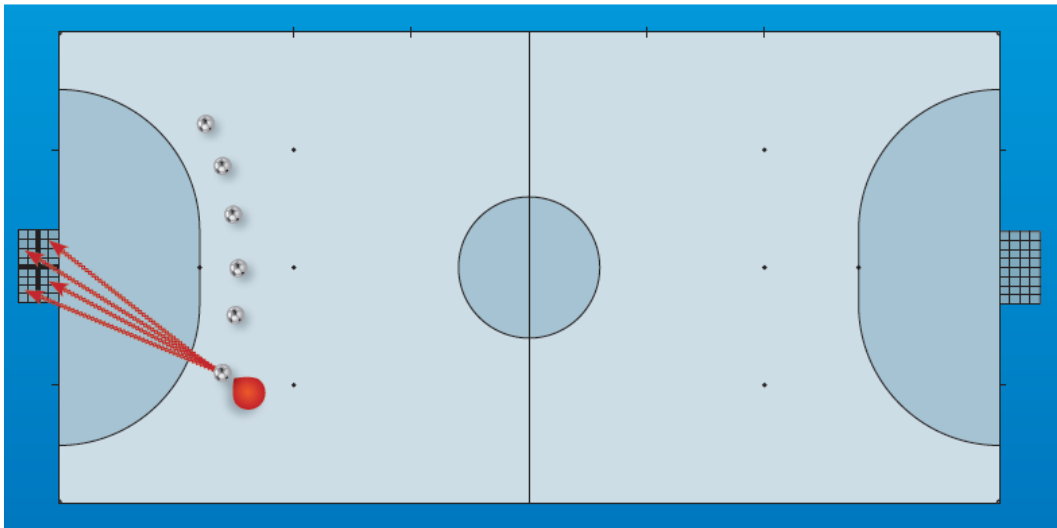


Рисунок 3.23 – Вправа «Вдосконалення техніки удару по воротах (варіант А)»

Вправа «Вдосконалення техніки удару по воротах (варіант Б)»

Характеристика вправи: чотири групи по два гравці розташовуються на майданчику таким чином: дві групи знаходяться біля секторів для виконання кутових по обидві сторони від воріт, інші дві групи займають протилежні позиції збоку біля центральної лінії, ворота захищає голкіпер. Один із гравців біля сектора для кутового виконує діагональну передачу на партнера, який знаходиться у центральній лінії. Останній повинен якомога швидше завдати удар по воротах, але перед цим може обробити передачу і трохи пройти вперед. Групи гравців міняються місцями після кожного циклу вправи (рис. 3.24).

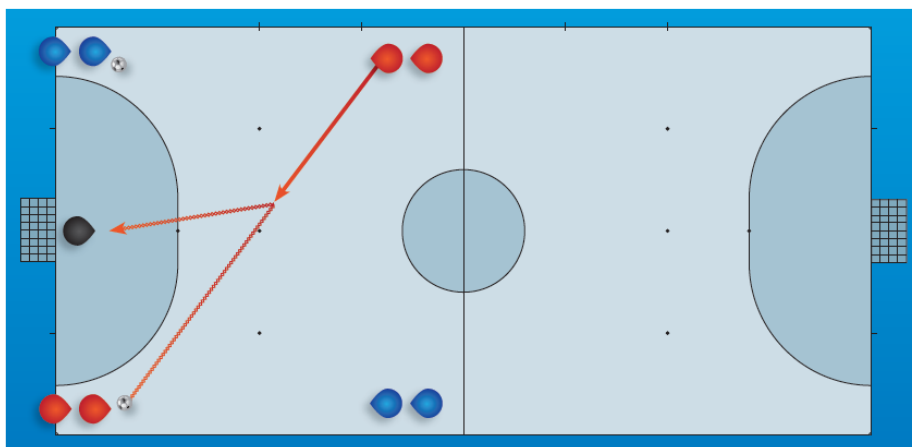


Рисунок 3.24 – Вправа «Вдосконалення техніки удару по воротах (варіант Б)»

Вправа «Вдосконалення техніки удару по воротах (варіант В)»

Характеристика вправи: в кожному куті однієї половини майданчика знаходиться гравець з м'ячем. У середині нападник і захисник ведуть боротьбу. Атакуючий гравець повинен прийняти передачу від одного з чотирьох партнерів, і як можна швидше виконати удар по одним з двох воріт (рис. 3. 25).

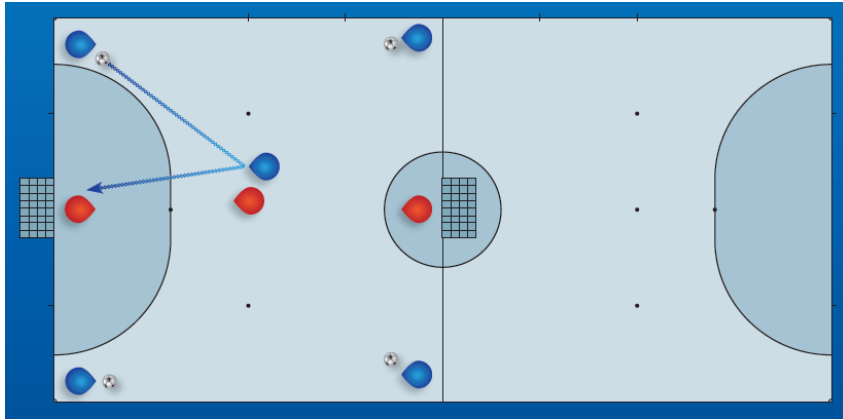
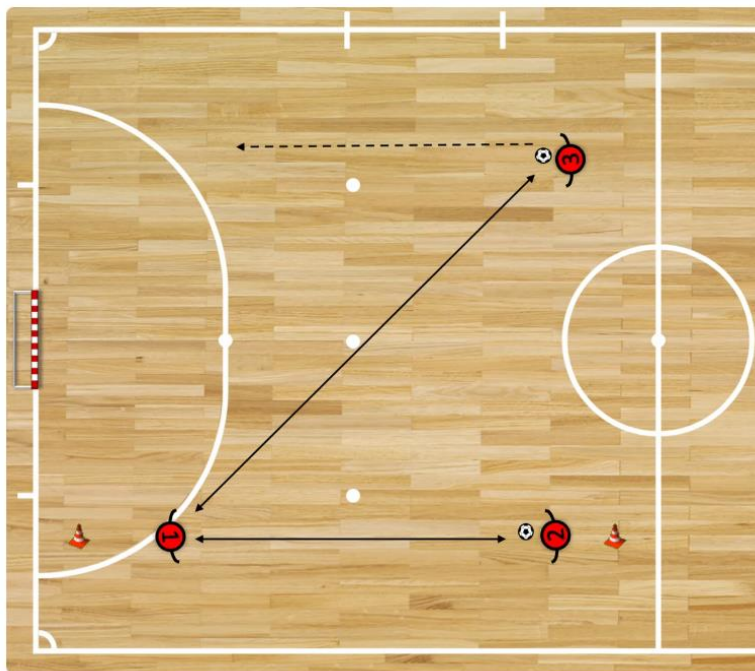


Рисунок 3.25 – Вправа «Вдосконалення техніки удару по воротах (варіант В)»

Вправа «Візуальна інтеграція (варіант А)»

Характеристика вправи: гравці 1 і 2 виконують передачі, не дивлячись на м'яч, але дивлячись один на одного. У той же час гравець 1 повинен контролювати гравця 3 периферичним зором, щоб у ситуації, коли м'яч буде спрямований йому, він його зміг прийняти і повернути назад, в цей же час він все ще робить передачі з гравцем 2. Гравець 3 пересувається поступово до іншої частини майданчика, щоб відкрити зону для виконання передачі для гравця 2, і вже тоді взаємодіяти разом з ним (рис. 3.26).



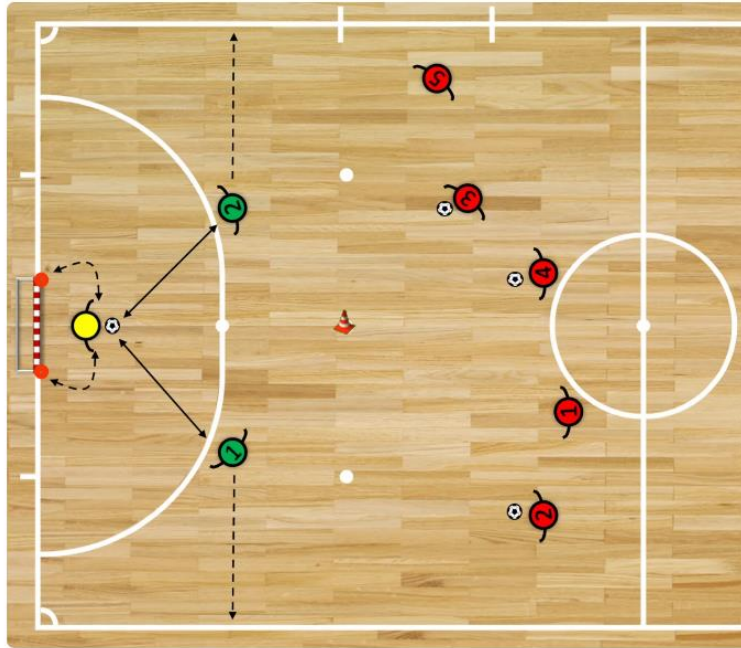


Рисунок 3.28 – Вправа «Візуальна інтеграція (варіант В)»

Вправа «Візуальна інтеграція (варіант Г)»

Характеристика вправи: кожен гравець з м'ячем в обмеженій зоні намагається відібрати м'яч у інших гравців, при цьому виконувати дії треба так, щоб м'яч не відібрали у самого гравця. *Варіанти виконання:* зміна кількості гравців; зменшення розміру м'яча; зменшення простору; додати захисника без м'яча; ті, хто втрачає м'яч, стають захисниками (рис. 3.29).

Останній, хто втримає м'яч у себе, виграє.

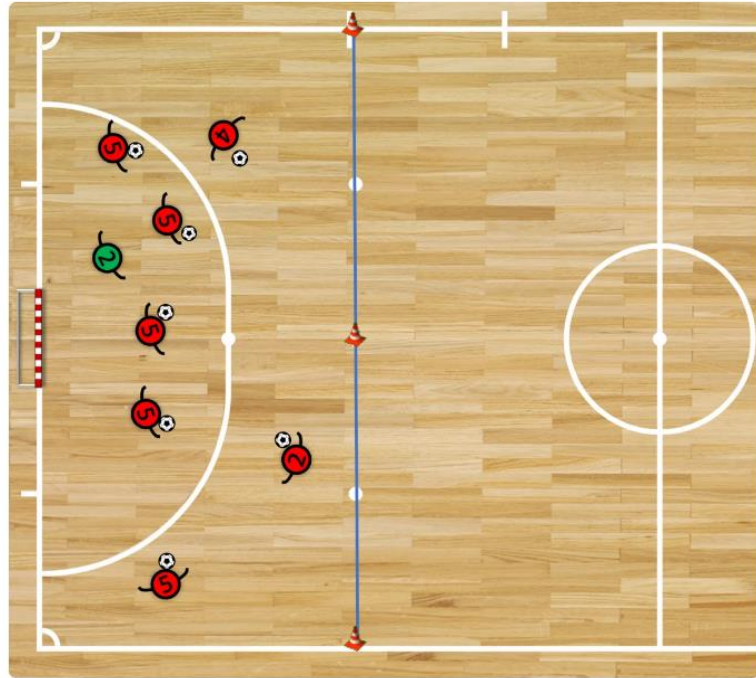


Рисунок 3.29 – Вправа «Візуальна інтеграція (варіант Г)»

Вправа «Візуальна інтеграція (варіант Д)»

Характеристика вправи: усі гравці команди раціонально переміщуються на заданому просторі майданчика, виконуючи передачі та прийоми або керуючи двома м'ячами одночасно. Гравцям необхідно уникнути того, щоб обидва гравці йшли до одного і того ж гравця одночасно, або щоб він вирвався за межі заздалегідь встановленої зони. Можна почати вправу в статиці. *Варіанти виконання:* зміна кількості гравців; зменшення розміру м'яча; зміна простору; кількість м'ячів; зміна ритму і / або напрямку; максимум у два дотики (рис. 3.30).

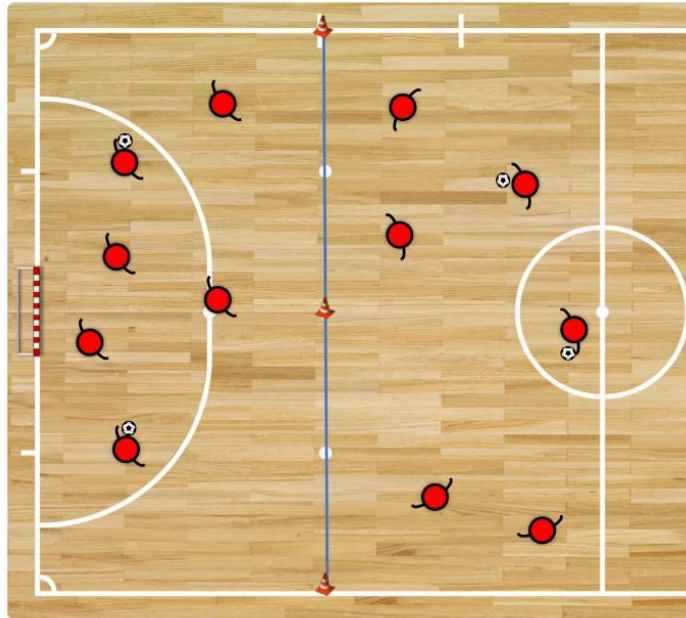


Рисунок 3.30 – Вправа «Візуальна інтеграція (варіант Д)»

3.3 Спеціальні вправи для вдосконалення тактики гри

Тактика гри у футзалі – сукупність індивідуальних, групових і командних дій гравців в межах команди, яка координує і використовує власні ресурси в організованій і раціональній манері. При цьому, гравці повинні брати до уваги роль і характер суперників, в тому числі недоліки і помилки в їхній грі. Також вони повинні знаходити практичні й ефективні вирішення задач, які виникають під час гри, у захисті і нападі з метою здолання або нейтралізації опонентів.

У межах загального поняття тактики виділяють індивідуальну тактику (дії одного гравця), групову тактику (дії двох або більше гравців) і командну тактику (дії всієї команди). Крім цього, виокремлюють тактику гри в захисті та тактику гри в нападі.

Схеми розташування гравців в атаці

«Ігрова схема 2-2»

Зазначену схему можна назвати «стародавньою» або самою базовою, яку вже дуже рідко використовують команди на професійному рівні. Схема розташування полягає у використанні 2 захисників і 2 нападників, які володіють відмінним контролем м'яча і передачею (рис. 3.31).

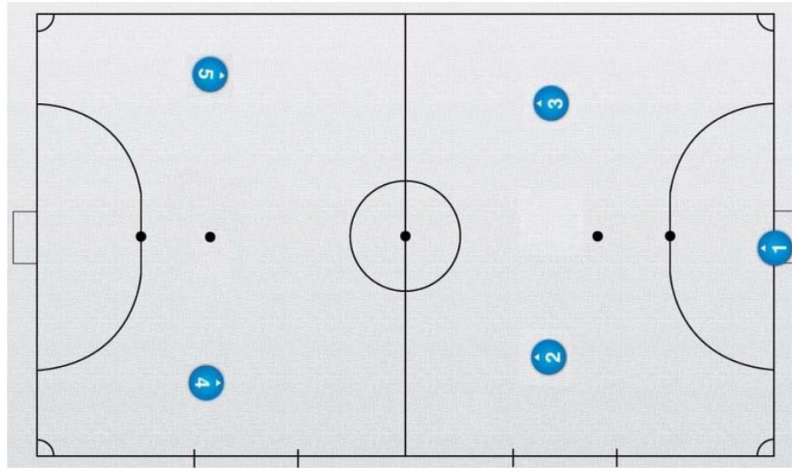


Рисунок 3.31 – «Ігрова схема 2–2»

«Ігрова схема 3-1 (1-2-1)»

У зазначеній ігровій схемі можна провести аналогію з баскетболом, де в кожній команді є розігруючий гравець. Роль розігруючого приймає на себе гравець під номером 2, коли іншим двом гравцям відведена роль вінгерів (номер 3 та 4), а номеру 5 відведена роль вільного нападника (рис. 3.32).

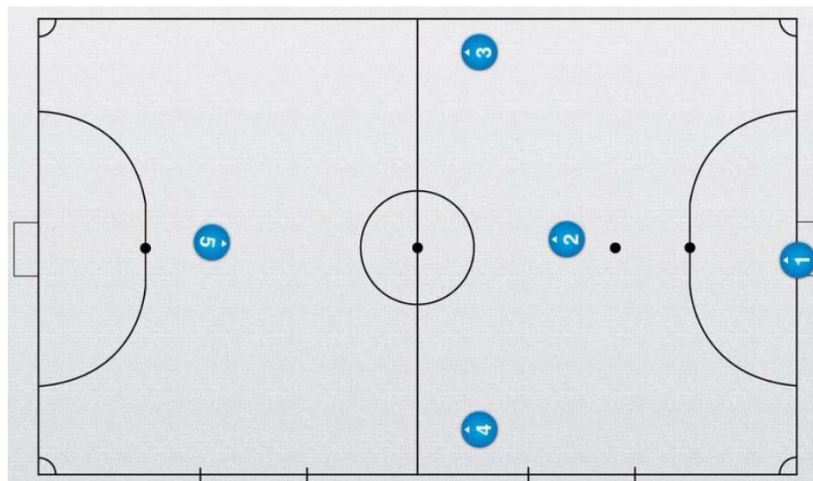


Рисунок 3.32 – «Ігрова схема 3-1 (1-2-1)»

«Ігрова схема 4-0»

На сьогоднішній день це одна з найбільш затребуваних тактичних схем в сучасному футзалі. Схема представлена двома опорними захисниками і двома вінгерами. Варто зазначити, що цей варіант підійде для команд з атакуючим стилем гри та з досвідченим складом. Часто гравці перебудовуються в схему 3-1 для відволікання уваги суперника, але, це вимагає високої індивідуальної майстерності і досвіду від кожного гравця. Головна мета цієї схеми – одна лінія атаки, яка знаходиться в постійному русі. Гравці змінюють один одного, що вимагає від них відмінної фізичної підготовки (рис. 3.33).

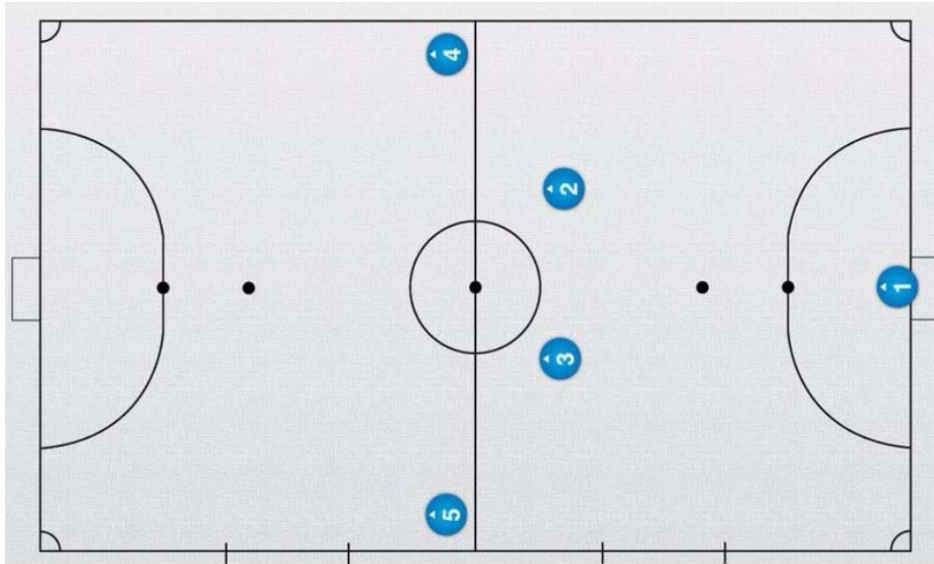


Рисунок 3.33 – «Ігрова схема 4-0»

Схеми розташування гравців у захисті

«Квадрат (схема 2-2)»

Гравці утворюють квадрат в обороні, і кожен гравець відповідає за свою зону. Гравець 2 відповідає за зону позначену буквами ABC. Гравець 3 відповідає за зону ACE. Гравець 4 відповідає за зону ADE. Гравець 5 відповідає за зону ABD (рис. 3.34).

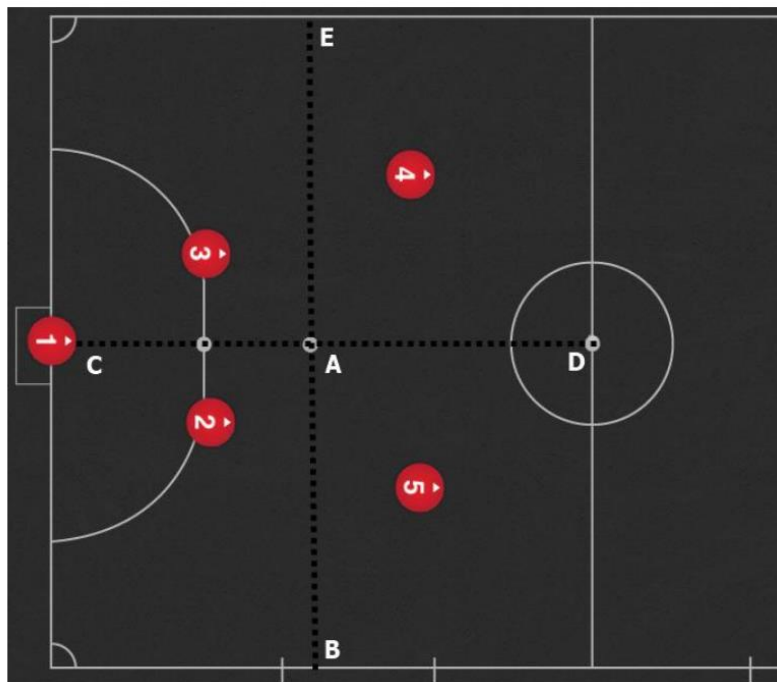


Рисунок 3.34 – «Квадрат (схема 2-2)»

«Ромб (схема 1-2-1)»

Гравці утворюють ромб в обороні, і кожен гравець відповідає за свою зону. Гравець 2 відповідає за трикутник ECD. Гравець 3 відповідає за трикутник SEA. Гравець 4 відповідає за трикутник EAB. Гравець 5 відповідає за трикутник EBD (рис. 3.35).

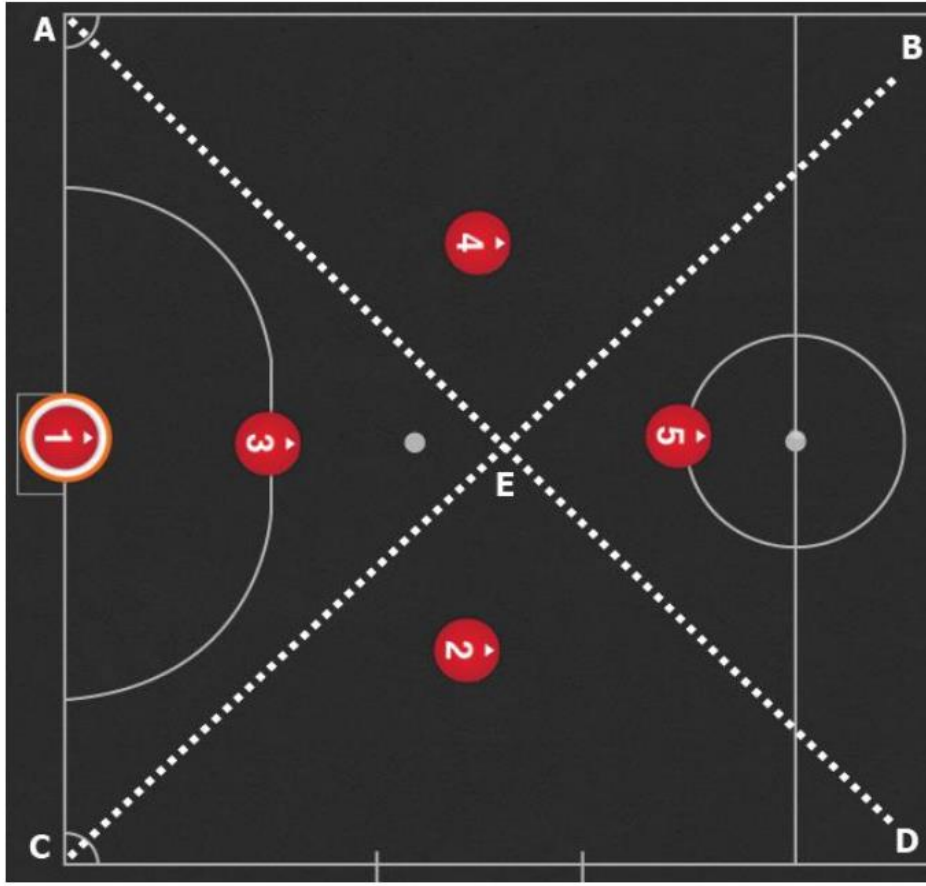


Рисунок 3.35 – «Ромб (схема 1-2-1)»

«Воронка»

Відповідну систему використовують в тому випадку, якщо в команді знаходяться відмінні крайні гравці (вінгери). Гравець 3 відповідає за трикутник ABE. Гравець 2 відповідає за трикутник ECD. Гравець 5 підстраховує гравців 2 і 3 всередині трикутника ACE. Гравець 4 представляє собою вільного гравця, який переміщується між лінією AC і лінією воріт і підстраховує гравця 5 (рис. 3.36).

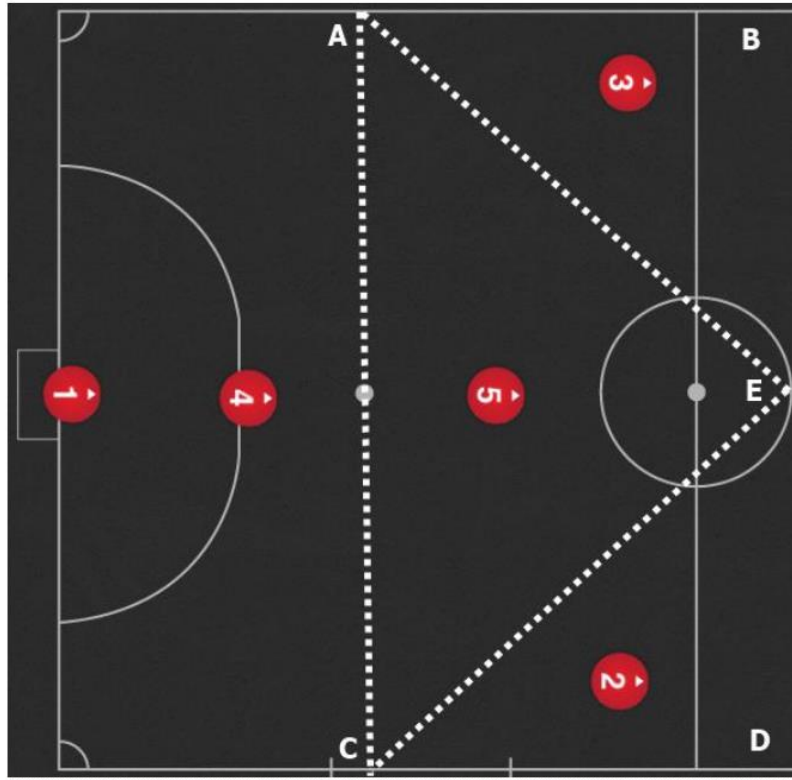


Рисунок 3.36 – «Воронка»

Вправа «Відкриття (варіант А)»

Характеристика вправи: кілька груп по чотири гравці (у кожній групі – свій м'яч) розташовуються по периметру майданчика так, щоб по два гравця було біля протилежних бічних ліній. У фазі А гравець у жовтій формі повинен відкритися (в вільну зону) для передачі від партнера; у фазі В гравець у жовтій формі починає аналогічний порядок дій (рис. 3.37).

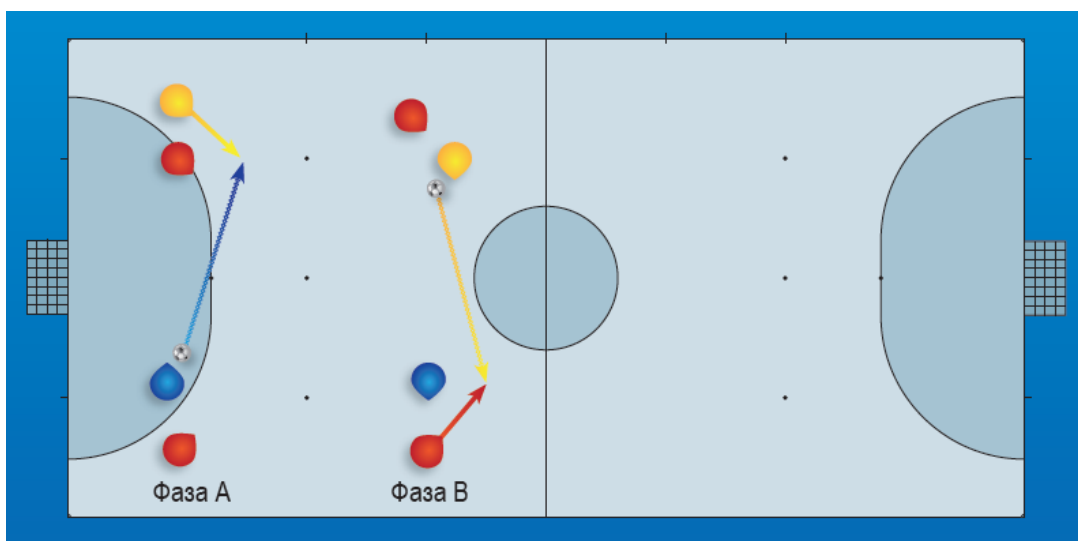


Рисунок 3.37 – Вправа «Відкриття (варіант А)»

Вправа «Відкривання (варіант Б)»

Характеристика вправи: ситуація 3 × 1 на ділянці 4 на 8 метрів. Два гравці в зоні А повинні передати м'яч партнеру в зоні В, якому необхідно відкритися, щоб отримати передачу (фаза 1). Потім один із гравців із зони А переміщується в зону В (фаза 2), і все повторюється. Спочатку захисник може переміщуватися тільки уздовж лінії, що розділяє дві зони. Після цього він не обмежений у пересуваннях (рис. 3.38).

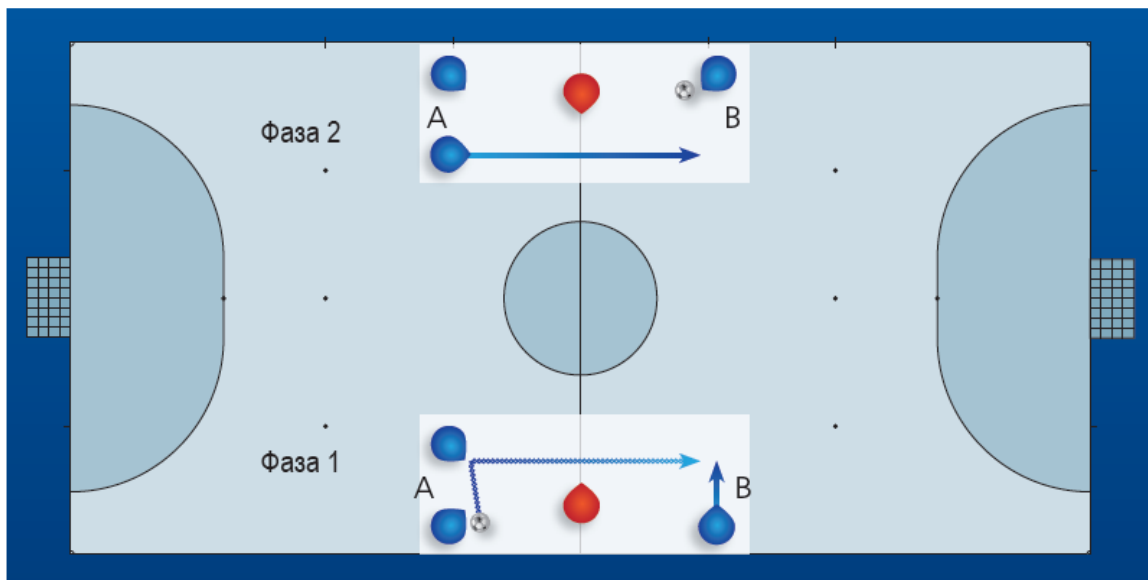


Рисунок 3.38 – Вправа «Відкривання (варіант Б)»

Вправа «Володіння футзальним м'ячем з (ручними м'ячами) у кожній команді»

Характеристика вправи: гравці поділяються на дві рівні команди (рис. 3.39). Якщо кількість гравців непарна, то вони діляться на дві команди з атакуючим нейтральним. Зона володіння м'ячем позначається з урахуванням кількості гравців і бажаного рівня складності. Гравці повинні зберігати контроль над м'ячем, граючи в один-два дотики в межах визначеної зони. Крім цього, у кожній команді є додатковий «ручний м'яч», який гравці можуть передавати один одному руками. Гравець, який володіє «ручним м'ячем», не може допомагати своїй команді в атакуючих або захисних діях і обмежений в пересуваннях (можна виконувати тільки три кроки). «Ручний м'яч» не повинен падати на поверхню (у такому випадку команда карається втратою основного м'яча або призначенням пенальті / ударом з центру).

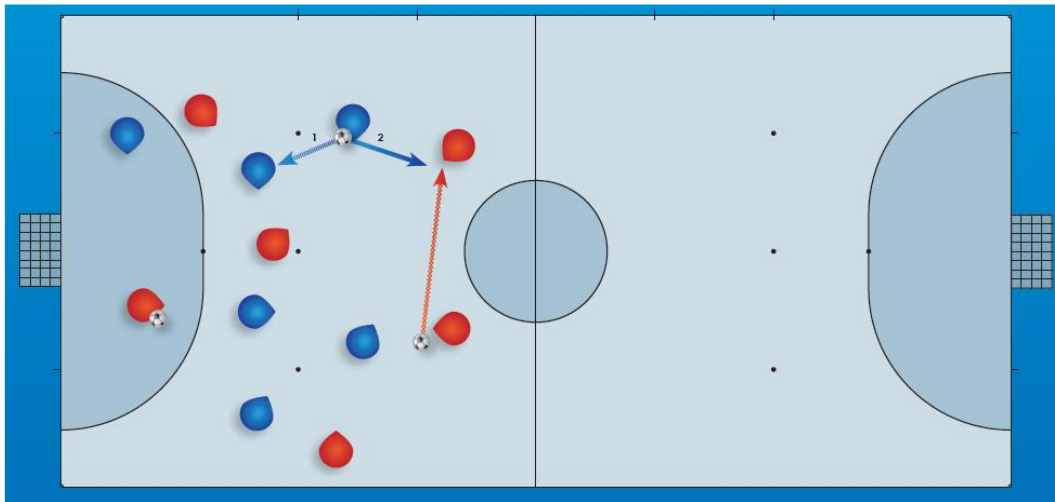


Рисунок 3.39 – Вправа «Володіння футзальним м'ячем з (ручними м'ячами) у кожної команди»

Вправа «Ігрове мислення, 4 × 4 плюс воротарі на всьому майданчику, один дотик»

Характеристика вправи: 4 × 4 плюс воротарі – реальна гра, яка ведеться в один дотик. Гравцеві дозволяється зробити два дотики, якщо він отримав м'яч від суперника або партнера, який зіграв в один дотик, або ж збирається пробити по воротах.

Гравець повинен оцінити ігрову ситуацію перед прийомом м'яча і, відповідно, розташувати своє тіло так, щоб отримати візуальний контроль над майданчиком і зіграти при необхідності в один дотик. Коли гравець отримує м'яч, він вже повинен знати, що потрібно робити, і прийняти вірне рішення якомога швидше (рис. 3.40).

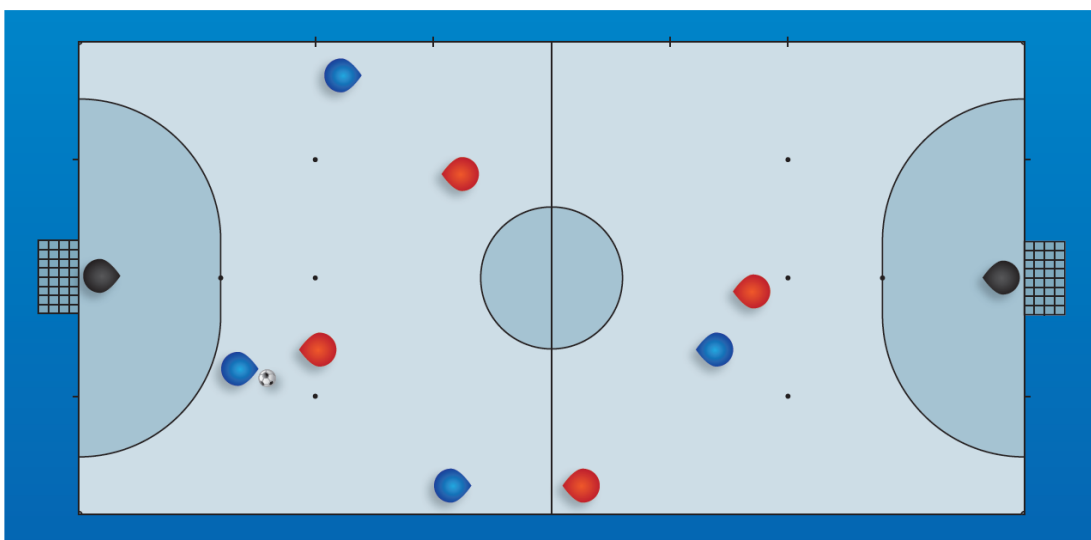


Рисунок 3.40 – Вправа «Ігрове мислення, 4 × 4 плюс воротарі на всьому майданчику, один дотик»

Вправа «Гра у захисті 2 × 1»

Характеристика вправи: оборонна дія, під час виконання якої два гравці оборони спільно чинять тиск на гравця з м'ячем. Захисники намагаються зупинити просування суперників, закривають кути для передач, пресингують гравця з м'ячем з метою повернення володіння м'ячем своїй команді (рис. 3.43).

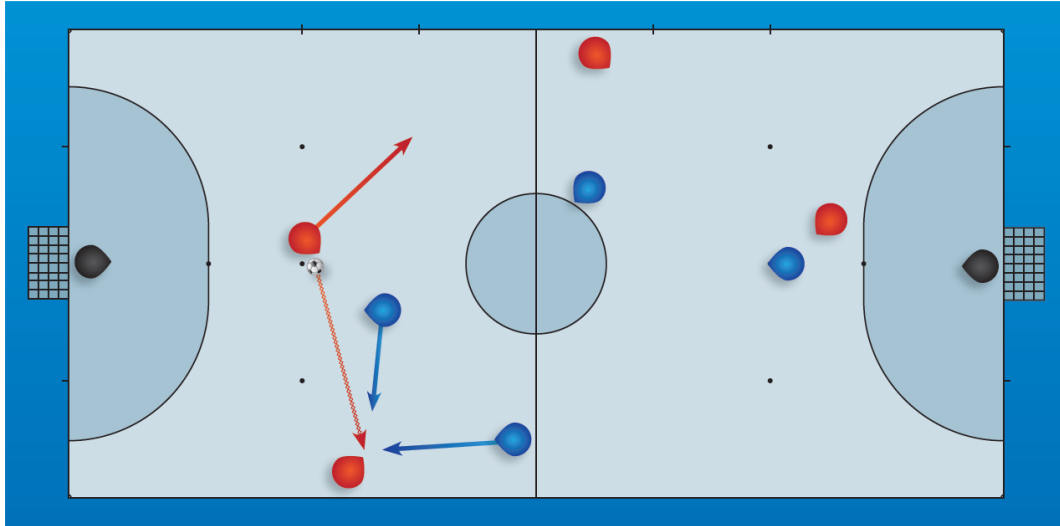


Рисунок 3.43 – Вправа «Гра у захисті 2 × 1»

Вправа «2 × 2 на майданчику 28 на 15 метрів»

Характеристика вправи: гра 2x2 плюс голкіпери на майданчику 28 на 15 м. При виході м'яча за межі майданчика гру відновлює воротар команди, яка в звичайному матчі отримала б право на аут. Ця вправа допомагає поліпшити виконання техніко-тактичних дій (рис. 3.44).

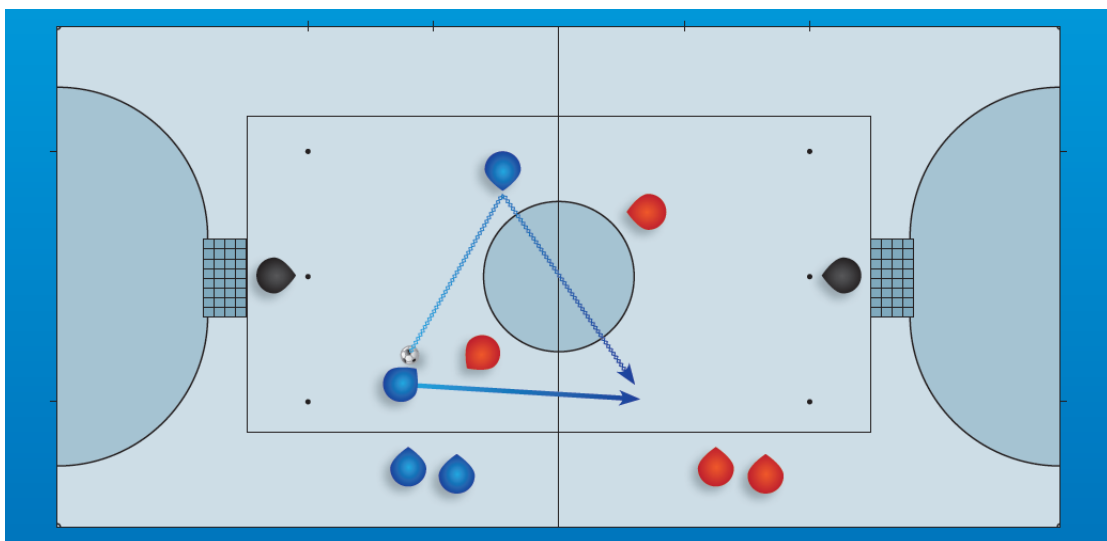


Рисунок 3.44 – Вправа «2 × 2 на майданчику 28 на 15 метрів»

Вправа «Переміщення в захисті як єдине ціле»

Характеристика вправи: гравці поділяються на дві команди. Захисники виконують синхронне переміщення відносно передач гравців групи атаки (рис. 3.45).

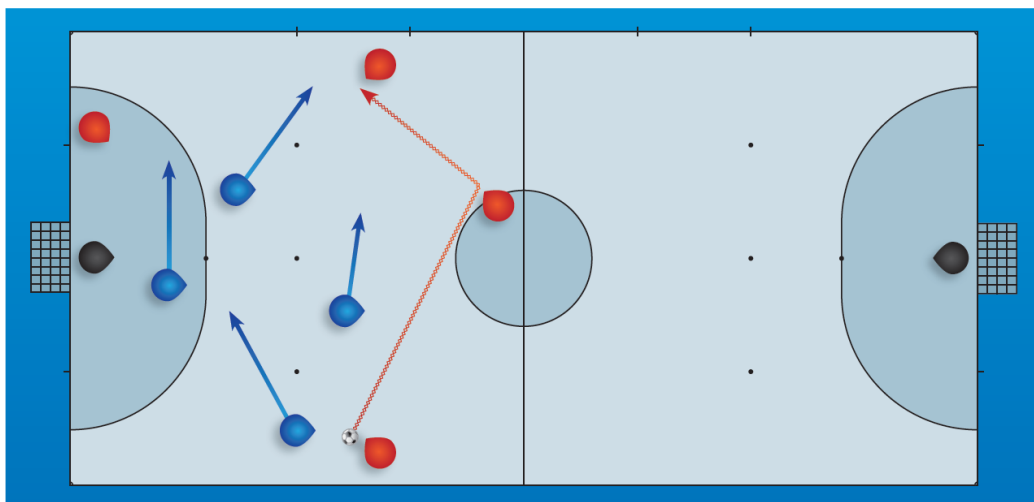


Рисунок 3.45 – Вправа «Переміщення в захисті як єдине ціле»

Вправа «Контроль м'яча з використанням шести воріт»

Характеристика вправи: гра 5 × 5 на стандартному майданчику 40 на 20 м з шістьма воротами (зробленими за допомогою конусів) в будь-якій частині майданчика і в довільному порядку. Команди виконують контроль м'яча; якщо гравець успішно віддає передачу через ворота в будь-якому напрямку, його команда заробляє очко (рис. 3.46).

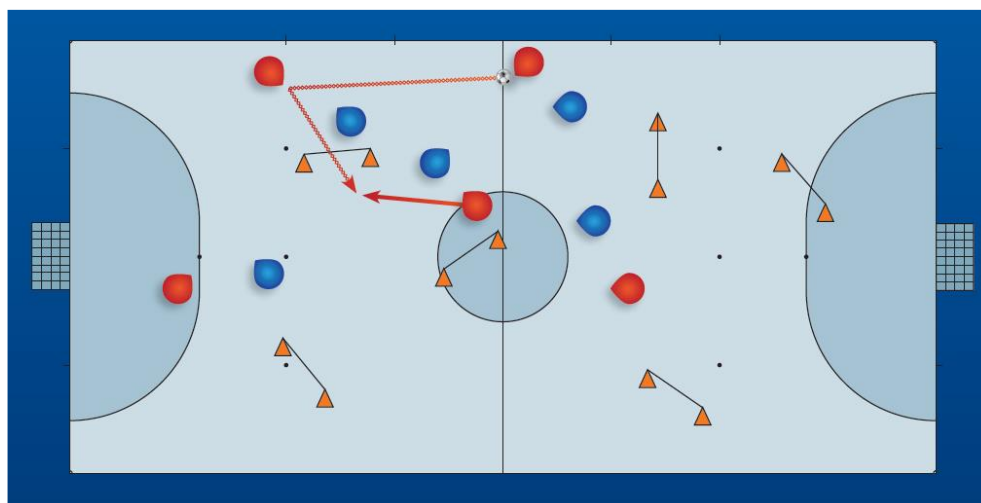


Рисунок 3.46 – Вправа «Контроль м'яча з використанням шести воріт»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Андреев, С. Н.** Мини-футбол : метод. пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : Арес, 2004. – 496 с.
2. **Булатова, М. М.** Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. Н. Платонов // В кн. : Теория и методика физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – С. 189–314.
3. **Банников, С. Е.** Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации : [учеб.-метод. пособие] / [С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, В. И. Самойлов ; науч. ред. Е. С. Набойченко] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 50 с.
4. **Вихров, К. Л.** Разминка футболистов: Методическое пособие. / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский. – К. : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
5. **Вознюк, Т. В.** Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 240 с.
6. Биохимия мышечной деятельности. / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 502 с.
7. **Губа, Н. А.** Теория и методика футбола: учебник. / Н. А. Губа, В. Н. Лексаков. – М. : Физическая культура, 2013. – 576 с.
8. **Зеленцов, А. М.** Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К. : Здоров'я, 1985. – 136 с.
9. **Костюкевич, В. М.** Построение тренировочных занятий в футболе / В. М. Костюкевич – Винница : Планер, 2013 – 194 с.
10. **Лисенчук, Г. А.** Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
11. **Лях, В. И.** Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований / под ред. М. П. Шестакова и А. Н. Аверкина // Моделирование управления движениями человека. – М. : Спорт Академия Пресс, 2003. – С. 158–202.
12. **Тюленьков, С. Ю.** Футбол в зале: система подготовки / С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 86 с.
13. **Antón, J. L.:** Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología. Madrid, editorial Gymnos, 2002.
14. **Bores Cerezal, A.:** Planificación y variables para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: Real Federación Española de Fútbol (Madrid, 27 de abril de 2014).

15. **García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.:** Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
16. **Grosser, M. y Neumaier, A.:** Técnicas de entrenamiento. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1986.
17. **López Hierro, J. V.:** Conceptos tácticos y técnicos en categorías de perfeccionamiento: juvenil y sub-20. En: Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon.
18. **López Hierro, J. V.:** Conceptos tácticos y técnicos en categorías de perfeccionamiento: juvenil y sub-20. En: Jornadas de Entrenadores de Fútbol Sala (Barcelona 21 de febrero de 2010). Barcelona, Comité de Fútbol Sala de la Federación Catalana Fútbol.
19. **López Hierro, J. V.:** Metodología y métodos de enseñanza. Conferencia en: Cursos para entrenadores de la UEFA (Las Rozas, Madrid, 25-28 de febrero de 2013).
20. **Seirul-lo Vargas, F.:** “Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Área de control, planificación y evaluación”. En: Máster de profesional de alto rendimiento de deportes de equipo. Fundació F.C. Barcelona, Byomedic System, 2005.
21. **Vidal Montaldo, F.:** Metodología (diseño de tareas). Conferencia en: Curso para entrenadores de nivel 3 de la Federación Catalana de Fútbol (Cornellá, Barcelona, 30 de junio-1 de julio de 2016).

Навчальне видання

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТЗАЛУ

Методичні рекомендації

**Укладачі: ЄРМОЛЕНКО Олександр Вікторович,
ЄРМОЛЕНКО Маргарита Віталіївна**

За авторським редагуванням

Комп'ютерне верстання Бершацька Я. О.

57/2020. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 3,18. Обл.-вид. арк. 5,43.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 1633 від 24.12.2003