**Тема № 2: «ТЕХНІКА ФУТБОЛУ»**

Під технікою футболу звичайно розуміють спосіб виконання рухів. Кожний вид спорту вимагає спеціальної техніки. Вона стосується не тільки спеціальних, потрібних для цього рухів, але й загальних (біг, стрибки і т. ін.).

Виходячи з цього, під технікою футболу слід розуміти спосіб виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі.

**Назва теми: «Класифікація техніки футболу»**

**Питання:**

1. Загальні поняття про класифікацію і систематику.

2. Класифікація техніки польового гравця.

3. Класифікація техніки воротаря.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Біомеханічний аналіз виконання основних технічних прийомів: удар по м’ячу середньою частиною підйому, зупинка м’яча внутрішнім боком ступні.

2. Замалювати і пояснити спортивну екіпіровку польового гравця і воротаря.

**Контроль за рівнем засвоєння знань:**

1. Усне експрес-опитування.

2. Комп’ютерне тестування.

3. Перевірка конспектів.

**Студентам необхідно знати:**

1. Загальні поняття про класифікацію техніки футболу.

2. Класифікацію технічних прийомів польового гравця: удари, ведення, зупинки, фінти, відбори, вкидання м’яча.

3. Класифікацію технічних прийомів воротаря: ловіння м’яча, відбивання м’яча, введення м’яча у гру.

**Класифікація техніки гри**

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними специфічними ознаками. За характером ігрової діяльності в техніці футболу можна виділити два великих розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний розділ включає в себе підрозділи: техніка пересування та техніка володіння м’ячем, або рухи без м'яча і рухи з м'ячем.

Гра у футбол включає в себе такі технічні засоби: переміщення гравця; удари по м'ячу ногами та головою; зупинки м'яча та ведення його; передачі м'яча один одному; удари по воротах; відбирання м'яча; вкидання м'яча з-за бокової лінії та воротарем; фінти; гра воротаря\* . Якщо гравець виконує ці дії ефективно, то і команда в цілому затрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою у досягненні успіху. Від того, наскільки вміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

*Умови виконання: на місці та з помірною швидкістю руху, на високій швидкості бігу, у стрибку, в падінні, за умов активного опору суперника, м’ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією і спрямованістю.*

Мал. 1. Класифікація техніки польового гравця

З метою освоєння техніки юних футболістів спочатку вчать виконувати окремі прийоми та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення початківця, його наполегливість у роботі.

У техніці гри, за характером ігрової діяльності, виділяють два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

**Пересування гравця**

Техніка пересувань включає в себе ходьбу, біг, біг спиною вперед, стрибки, зупинки, повороти. Коли гравець намагається позбутися опіки суперника чи зайняти перспективну позицію для розвитку або завершення атаки, перехоплює м'яч у суперника, поспішає у будь-яку зону для захисту воріт, то застосовує ривки (прискорення). Іноді гравці вдаються до перехресних та приставних кроків, зокрема воротар для зміни позиції перед кидком, відбиванням м'яча. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні – відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, підстраховка і т.д.

Ходьба футболіста відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, дещо зігнувши ноги в колінах. Так він забезпечує зручне вихідне положення для зміни ритму, напрямку і швидкості пересування. Ходьба завжди чергується з бігом.

Біг – основний спосіб пересування у футболі – застосовується для ведення м'яча, для виходу на вільне місце з метою отримання пасу, переслідування суперника, відбирання м'яча, зайняття певної позиції в обороні. Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками – специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

Стрибки використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні ногою та головою, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються з місця і в русі, поштовхом однієї чи обох ніг.

Зміна напрямку руху, зупинки – також ефективні способи ведення гри. Для того, щоб змінити напрямок руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються ривки в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Зазвичай застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

**Удари по м'ячу ногою і головою**

Удари по м'ячу ногою і головою – це основний спосіб ведення гри. Під час початкового навчання футболу вони потребують особливої уваги

*Умови виконання: на місці та з помірною швидкістю руху, на високій швидкості бігу, у стрибку, в падінні, за умов активного опору суперника, м’ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією і спрямованістю.*

Мал. 2. Класифікація техніки ударів м’яча у футболі

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 завданого удару. Якщо ж удар наноситься з того чи іншого боку від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар іноді називають неточним, але це не так: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, ретельно вибираючи траєкторію польоту.

Своєчасне і точне виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. Від того, наскільки успішні ці дії, залежить видовищність футболу.

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 тощо. Виділяють основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

**Попередня фаза –** розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів, фактичних завдань, ігрової ситуації. 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, трохи 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 і 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 поставки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким захльостуючим рухом гомілки і 64 стопи б'ють по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілковостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ланки, яка виконує удар. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок польоту м'яча.

*Удар внутрішньою стороною стопи* – велика площа зіткнення ноги з м'ячем створює підвищені можливості для прицільного удару, застосовується в основному при коротких і середніх передачах, в також при ударах по воротах із близької відстані. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні стопи ударної ноги. У момент удару і проводки стопа розташована строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

*Удар внутрішньою частиною підйому,* виконаний правильно, дає можливість пробити дуже сильно і точно. Застосовується під час середніх і довгих передач, «прострілах» уздовж воріт і ударах у ворота з усіх дистанцій. Розбіг виконується під кутом у 30–60° відносно м'яча і цілі.

Опорна нога ставиться дещо позаду і збоку від м'яча, на зовнішньому склепінні підошви. Удар виконується частиною ступні, яка обмежена великим пальцем і щиколоткою. У момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, носок відтягнутий донизу. Замах близький до максимального. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги.

*Удар середньою частиною підйому.* Опорна нога ставиться біля м'яча, легко зігнута в колінному суглобі. Тулуб нахиляється у бік опорної ноги і вперед. Амплітуда замаху ударної ноги може бути різною. До початку її зіткнення з м'ячем швидкість підйому у порівнянні зі стегном зростає. Замах і ударний рух виконуються в одній площині. Гомілковий суглоб напружений, носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки строго вертикальна.

*Удар зовнішньою частиною підйому* відрізняється від удару середньою частиною підйому тим, що в момент удару ступня з відтягнутим донизу носком повернена всередину. Але в цілому структура рухів при ударах середньою і зовнішньою частинами підйому подібна. Велика площа зіткнення стопи з м'ячем дає можливість досягати високої точності ударів. Після нанесення удару нога продовжує рух за м'ячем. Цей удар найчастіше застосовується для виконання різаних ударів.

*Удар носком* виконують в умовах скупченості гравців, коли треба зненацька, без підготовки вдарити. Як правило, він виконується під час атаки воріт, відбирання м'яча, рідко – для передачі. Трохи зігнуту опорну ногу ставлять збоку або збоку і позаду м'яча. Удар завдають носком по центру чи трохи нижче центру м’яча. Гомілковостопний суглоб у момент удару напружений, тулуб нахилений уперед. Місце початку розбігу, м'яч і ціль повинні перебувати на одній лінії. Під час останнього кроку розбігу виконується замах.

*Удар п'ятою* через складність виконання застосовується рідко, як правило для передач. Цей удар незначний за силою і точністю. Його перевага – у несподіванці для суперників, що створює сприятливі можливості для виконання удару по воротах чи продовження атаки. Опорна нога на рівні м'яча або трохи попереду і збоку. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі. Удар завдають в середину м'яча або дещо нижче її.

Удари по м'ячу, що котиться в різних по відношенню до гравця напрямках, у принципі не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. При цьому головне завдання футболіста – правильно скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку і попереду м'яча.

При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорну ногу ставлять збоку і перед м'ячем. Якщо м'яч котиться зліва чи справа, доцільно виконати удар відповідною ногою. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить в швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

**Удари по м'ячу, який летить**

М'ячі, котрі летять, зазвичай мають вищу швидкість, ніж ті, що котяться, тому головна складність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі ударної ноги з м'ячем. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні за структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться. Удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості.

*Удар з поворотом.* Цей удар використовується для різкої зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається рух ударною ногою у горизонтальній площині.

Якщо потрібно нанести удар по м'ячу, відразу ж після відскоку його від землі застосовують удар з напівльоту. Виконується він середньою чи зовнішньою частиною підйому. Опорна нога ставиться недалеко від місця очікуваного приземлення м'яча. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.

*Удар через себе у падінні*. Використовується, як правило, для нанесення удару по воротах або для відбивання м'яча під час захисту власних воріт. Для нанесення удару виконується стрибок поштовхом однієї ноги в бік м'яча, що опускається. Махова нога рухається вгору, а тулуб відхиляється назад. Після виконання відштовхування, поштовхова нога піднімається вгору для нанесення удару, а махова опускається униз. У момент, коли тулуб набирає горизонтального положення, виконується удар по м'ячу назад серединою підйому. Приземлення виконується на руки, а потім на спину.

**Удари по м'ячу головою**

Ще одним ефективним засобом ведення гри є удари по м'ячу головою. Вони використовуються як завершальні удари по воротах і як передачі партнеру. Застосовуються удари головою і під час захисту воріт, щоб відбити удар по воротах чи перехопити прострільну передачу. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба.

*Удар серединою лоба.* Вихідне положення при ударі без стрибка: стійка одна нога попереду у невеликому кроці. Під час замаху тулуб відхиляють назад, маса тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду і трохи згинається. Руки зігнуті в ліктях. Нанесення удару починається з розгинання ніг та випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

Під час виконання удару в стрибку, вибравши швидким пересуванням місце для відштовхування, роблять поштовх угору двома чи однією ногою. Після відштовхування тулуб відхиляється назад з метою замаху. Підхід чи відштовхування потрібно розрахувати так, щоб удар по м'ячу виконати у найвищій точці стрибка. Удар виконується випрямленням тулуба і різким рухом голови вперед. Сила удару залежить також від поступальної інерції руху гравця та швидкості м'яча.

Якщо м'яч летить низько, але на такій відстані від гравця, що він не може дотягнутися, щоб нанести прицільний удар ногою, удар виконується головою, в падінні.

Коли м'яч летить збоку від гравця і потрібно змінити його напрямок, удар виконують боковою частиною лоба. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно» (30 – 50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч (праворуч), то для замаху тулуб нахиляють вправо (вліво) і більше згинають праву (ліву) ногу та переносять на неї вагу тіла. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву (праву) ногу. Досвідчені футболісти виконують цей удар також у стрибку.

Часто юні футболісти, а іноді і досвідчені гравці допускають під час виконання удару головою типову помилку: закривають очі перед контактом голови з м'ячем, як наслідок вони не тільки знижують точність удару, але й, на деякий час, втрачають контроль над грою.

**ЗУПИНКИ М'ЯЧА**

Зупинки м'яча – важливий засіб гри, що використовується для прийому м'яча й подальшого контролю над ним. Головне завдання в момент прийому – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, для ефективного здійснення подальших ігрових дій.

*Умови виконання: м’ячів, які котяться і летять із різною швидкістю, траєкторією та спрямованістю; на місці і з помірною швидкістю бігу, за умов активного опору суперника.*

Мал. 3. Класифікація техніки зупинок м’яча у футболі.

*Зупинка м'яча ногою.* Основні фази руху є загальними для різних способів.

**Підготовча фаза:** зайняття вихідного положення. Ця фаза характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, що зупиняє, посилають назустріч м'ячу.

**Робоча фаза:** поступливий (амортизуючий) рух розслабленою ногою, яка зупиняє м'яч. У момент торкання з м'ячем (чи на мить раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

**Завершальна фаза:** зайняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, що зупиняла м'яч.

*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, що опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі його накривають (але не давлять) підошвою, залишаючи вагу тіла на опорній нозі.

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

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

*Зупинка м'яча грудьми.* У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи великого кроку (50–70 см), груди подаються вперед, руки трохи зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі й руки висувають уперед. М'ячі, які високо летять, зупиняються грудьми в стрибку.

*Зупинка м'яча підйомом.* При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно землі. Поступальний рух здійснюється донизу – назад.

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

*Зупинка м'яча з переведенням.* Високі швидкості сучасного футболу вимагають, щоб гравці ще до приймання (зупинки) м'яча продумували свої наступні дії. Зупинка з переведенням якраз дає можливість не тільки погасити швидкість м'яча, але її приготуватися до наступних дій з ним у потрібному напрямку. Переведення переважно виконують убік (вправо, вліво) або назад (за спину). Щоб перевести м'яч зовнішньою частиною підйому, для його зупинки ногу виносять уперед. Ступня розвернена назовні. Рух ноги назад за м'ячем виконують так, щоб накрити його у момент підскакування. Тулуб повертають в сторону продовження руху м'яча.

**Ведення м'яча**

Ведення м'яча здійснюється за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба), та послідовними поштовхами по ньому внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою частиною стопи чи носком. Залежно від конкретних умов гри удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч посилають уперед, у вільну зону, на 10– 12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його від себе. Якщо суперник дуже близько, поштовх виконують носком чи зовнішньою частиною підйому в нижню частину м'яча, надаючи йому зворотного обертання. Чим частіші удари по м'ячу, тим менша швидкість ведення.

При веденні *середньою частиною підйому* гравець рухається переважно прямо. 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.

*Умови виконання: з помірною швидкістю пересування, з високою швидкістю бігу, за умов активного опору суперника.*

Мал. 4. Класифікація техніки ведення м’яча у футболі.

*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 доторканням до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані й темп бігу не порушується. 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 дещо відтягнутій донизу стопі. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня контактує з ногою.

**Відволікаючі дії (фінти)**

Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником (суперниками), щоб подолати опір і створити необхідні умови для подальшого ведення м'яча.

Умови виконання: з помірною швидкістю руху, з високою швидкістю руху, за умов активного опору суперника.

Мал. 6. Класифікація техніки виконання фінтів у футболі.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку та реалізацію. Інсценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Відволікаючими діями також можуть бути: замах для виконання удару, мах ногою над м'ячем, переступання через м'яч, нахиляння тулуба в сторони чи вперед, імітація зміни напрямку руху. Демонстрування обманних дій потрібно виконувати настільки природно, щоб суперник «повірив» і зреагував на обманний рух.

У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Цій фазі властива значна варіативність, яка обумовлюється ігровими ситуаціями й тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, переміщення в протилежний від імітованого напрямок, замість удару ведення м'яча, відбирання м'яча, пропуск м'яча партнеру – та їх поєднання.

Фінти «відходом» ґрунтуються на принципі несподіваної і 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 переміщується у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо–уперед. Якщо супротивник атакує позаду, застосовується фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч.

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 імітується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент гравець виконує прискорення з м'ячем. В іншому випадку після передачі приймають вихідне положення, імітуючи зупинку м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

**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 і неповне. При повному – м'ячем оволодіває той хто відбирає чи його партнер. При неповному – м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію. У складних ігрових ситуаціях використовуються випад і підкат.

Умови виконання: з помірною або високою швидкістю бігу, за умов зіткнення з суперником.

Мал. 5. Класифікація техніки виконання відборів м’яча у футболі.

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

*Відбирання м'яча підкатом.* Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча.

Футболісту часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підошвою. Щоб відібрати м'яч чи вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр. Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, котрий опанував технікою підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару, іноді на небезпечній відстані від воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

Техніка виконання підкату така: перебуваючи трохи позаду її 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.

Правилами регламентується, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не травмуючи ніг суперника.

Буває (доволі часто), що прийом виконаний правильно, однак суперник сам чіпляє ногу захисника і падає. У цьому випадку порушення правил немає.

*Відбирання перехопленням* застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен уловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

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

**Вкидання м'яча через бокову лінію**

У процесі виконання вкидання м'яча через бокову лінію тулуб гравця відхиляється назад, руки з м'ячем для замаху відводяться за голову, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається З енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність польоту м'яча, кидок виконують після розбігу з падінням.

**Основи техніки гри воротаря**

Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно відрізняються. Воротарю, на відміну від польових гравців, у межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар також повинен уміти користуватися необхідним арсеналом техніки польового гравця.

*Ловіння м'яча –* основне завдання і спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконують знизу, зверху чи збоку. Ловіння м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт розташована на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловіння знизу використовується для оволодіння м'ячем, який котиться, опускається і низько (до рівня живота) летить назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні звернені 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.

Ловіння зверху застосовується для оволодіння м'ячем, який летить по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед-вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей і згинання рук.

Умови виконання: на місці, у русі, у стрибку, у падінні.

Мал. 7. Класифікація техніки гри воротаря у футболі.

М'яч, який летить високо, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловіння у падінні – ефективний спосіб оволодіння м'ячем, направленим зненацька, точно і сильно у бік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловіння: без і з фазою польоту. Перший варіант застосовують зазвичай для ловіння м'ячів, що 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 і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловіння м'яча, котрий летить на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидкі приставні кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

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

М'яч, який летить на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні.

Щоб припинити «прострільні» і «навісні» передачі, воротарю 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.

*Переведення м'яча.* До переведень відносяться дії воротаря, мета яких – спрямувати м'яч, який летить у ворота, через верхню перекладину. В основному переводяться м'ячі, що летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення трохи нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками. Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.

Воротар повинен уміло керувати гравцями, що беруть участь її обороні власних воріт. Для цього він має навчитися чітко «читати» гру та завоювати достатній авторитет у гравців власної команди. У грі воротаря важливо обрати правильну позицію відносно можливого напрямку удару по воротах чи своєчасно переміститися В точку очікуваної траєкторії польоту м'яча під час навісів на ворота, прострільних чи кутових ударів. Помилки у названих технікотактичних прийомах гри воротаря є основною причиною взяття воріт з його вини.

**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 по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

Удари по м'ячу ногами застосовуються воротарем для введення його в гру після того, як він опинився за лінією воріт; коли воротар оволодів м'ячем і його необхідно послати партнерам; коли воротар перебуває за межами штрафного майданчика; коли м'яч, посланий воротарю гравцем власної команди ногою (відігрівання м'яча воротарю).

У зв'язку з тим, що під час матчів з вибуванням, у разі нічийного результату гри, застосовується пробиття післяматчевих 11-метрових ударів, воротарів (як і польових гравців) необхідно спеціально готувати до таких випробувань. Адже в таких випадках, як правило, від одного удару залежить кінцевий результат гри.