

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

**Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д.,  
Герасимюк П. П.**



## **ОСНОВИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТЗАЛ**

*Методичні рекомендації*

УДК: 796.332(072)  
І-19

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 15.03.2023 р.).

**Рецензенти:** Доктор педагогічних наук, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, професор **Белікова Н. О.**

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету **Дмитрук В. С.**

**Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал: метод. рекомендації.** Луцьк, 2023. 54 с.

У методичних рекомендаціях подано історичні відомості про становлення футзалу, етапи його розвитку в Україні. Розкрито основи техніки і тактики гри, ретельно розроблено об'ємний комплекс практичних вправ, спрямованих для засвоєння різноманітних технічних і тактичних прийомів, які супроводжуються рисунками.

Матеріал методичної розробки може бути придатним для викладачів фізичного виховання, студентів, і загалом для широкого кола фахівців фізкультурного профілю.

© Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д.,  
Герасимюк П. П.

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023

## ПЕРЕДМОВА

## З М І С Т

ПЕРЕДМОВА .....	4
ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ФУТЗАЛУ .....	6
СТОРІНКИ ІСТОРІЇ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ .....	8
ПРАВИЛА ГРИ У ФУТЗАЛ .....	11
СПОРТИВНА ФОРМА ФУТЗАЛІСТІВ .....	12
ОСНОВИ ТЕХНІКИ ФУТЗАЛУ .....	14
ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ .....	37
ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	42
ТАКТИЧНІ ВЗАЄМОДІЇ ФУТЗАЛІСТІВ .....	47
ОСНОВИ ТАКТИКИ ГРИ ВОРОТАРЯ .....	49
ВИСНОВКИ .....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	53

Суспільство сучасної України гостро ставить питання розвитку особистості учнівської та студентської молоді, підготовки їх до життя в соціумі. Незважаючи на скрутні обставини, в яких опинилися діти та молодь України, потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню їх як фізичного, так психологічного стану, знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

Для поліпшення фізичного стану та зміцнення здоров'я людини незамінними є фізична культура і спорт. Особливо популярним не лише серед молоді, а у всього населення України є футбол. Спостерігаючи за діями гравців на полі з трибун стадіонів, уболівальники захоплюються красою і розмахом цієї гри. Беручи участь у футбольних поєдинках, спортсмени отримують задоволення від напруженої боротьби із суперниками, від уміння приборкувати м'яч, від вдалої взаємодії із партнерами.

Про популярність футболу говорить і той факт, що на сьогоднішній день існує багато видів спортивних ігор, які створені на основі цієї гри, зокрема: футзал, міні-футбол, пляжний футбол, футволей. Проте найпоширенішим різновидом футболу в Україні є футзал. На сьогодні Чемпіонат України з футзалу налічує три ліги: друга, перша і вища по 7-10 команд у кожній, а аматорський футзал взагалі представлений у 16-ох регіонах. Лише в Києві налічується понад 100 аматорських команд, що грають у цю цікаву гру. Така кількість команд говорить про те, що це, по суті, народний вид спорту, дуже цікавий і невибагливий.

Особливого значення набуває футзал для поширення здорового способу життя серед студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, товариськості, уміння працювати в команді, підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети. Швидкі зміни ігрових ситуацій та

умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення. Футзал – важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, швидкості, спритності, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей.

Тренери футзалу через навчання студентів основних правил командної гри та дисциплінарної підготовки взаємодіють не лише зі здатністю гравців запам'ятовувати та аналізувати інформацію про цей командний вид спорту, а й прививають їм соціальні аспекти життя у вищому закладі освіти. Командна робота як спосіб подолання труднощів сприяє заведенню нових знайомств, вмінню не зупинятися на перешкодах, а долати їх.

Футзал якнайкраще розвиває в студентів риси, які стануть у пригоді їм у майбутньому, а також формує міцний характер справжнього командного гравця, який допомагає тим, хто поруч із ним, цінує дружні відносини у команді і в житті.

## ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ФУТЗАЛУ

Існують різні відомості щодо появи футзалу як гри. Одна із версій сучасного футзалу виглядає так: у 1930 р. під час проведення першого Чемпіонату світу з футболу в столиці Уругваю – Монте Хуан Карлос Серіані запропонував версію футболу 5x5 для юніорських змагань. Його бажанням було дати змогу дітям, що не мали доступу до футбольних полів, можливість «поганяти» м'яча на баскетбольних майданчиках. Серіані, використовуючи і адаптуючи правила інших зальних видів спорту, таких як баскетбол, гандбол, водне поло визначив формат гри, розмір майданчик, кількість учасників, тривалість матчу та правила для голкіперів.

Новий вид спорту миттєво став популярним в Уругваї, потім поширився по всій Бразилії. В Бразилії ця версія футболу розвинулась на вулицях Сан-Паулу, і згодом були упорядковані нові правила. Футзал почав поширюватись всією територією Південної Америки. Вперше на євразійському континенті почали грати у сучасний міні-футбол австрійці у 1958 р. Довгий час ця гра використовувалася як засіб у навчально-тренувальному процесі великого футболу, але поступово вона виділялася в окрему гру з власними правилами і методикою підготовки гравців.

Згодом міні-футбол поширився всіма континентами, але в різних країнах він мав свою назву. У США і Канаді його називали «індорсоккер», тобто зальний футбол. У Німеччині це «гашен» (кишеньковий) футбол, у Голландії він носить назву «цаал-футбол», у Бразилії – «футбол де салон». Подальше поширення футзалу призвело до появи керівного органа під назвою Міжнародна федерація футзалу (FIFUSA – Federación Internacional de Fútbol de Salón). Перший чемпіонат світу під егідою FIFUSA було проведено в Сан-Паулу в 1972 р., чемпіонами стали господарі турніру – команда Бразилії. Ще більша кількість країн взяли участь у другому

Чемпіонаті світу у Мадриді в 1985 р. Невдовзі Міжнародна федерація футболу взяла цей вид спорту під свою егіду. Під патронатом ФІФА було організовано три експериментальні турніри з міні-футболу («5х5»), які відбулися в Угорщині, Бразилії та Іспанії. Вперше ФІФА провела свій власний Чемпіонат світу з футболу в закритих приміщеннях у 1989 р. в голландському Роттердамі. Чемпіоном світу стала збірна Бразилії, яка перемогла у фіналі команду Голландії – 2:1. Матч за третє місце між командами США і Бельгії закінчився з рахунком 3:2 на користь американців.

Відносини ФІФА з членами своєї організації дозволили більшій кількості країн пізнати краще міні-футбол. У 1992 р. в Гонконзі було проведено Чемпіонат світу з міні-футболу під егідою ФІФА, а з 1996 р. змагання почали називати Чемпіонат світу з футзалу. Іспанія поклала кінець домінуванню Бразилії у цих змаганнях, ставши чемпіоном два рази поспіль у 2000 та 2004 рр. На останньому Чемпіонаті світу з футзалу 2016 р. в Колумбії чемпіонами стали аргентинці, перемігши у фіналі Росію з рахунком 5:4. У 2002 р. члени Панамериканської федерації з футзалу сформували Всесвітню асоціацію футзалу, міжнародний регулюючий орган, незалежний від ФІФА. ФІФА та AMF обидві продовжують визначати власні правила гри. Футзал під егідою AMF має спільні корені з футзалом під егідою ФІФА. Поділ на два різних види спорту відбувся у 1980-і роки, коли ФІФА спробувала отримати контроль над футболом в залах і в неї виникли істотні розбіжності з PANAFTSAL і FIFUSA. ФІФА заборонила використання слова «футбол» для іменування футболу в залі у версії PANAFTSAL і FIFUSA. Через це на конгресі FIFUSA у 1985 р. в Мадриді було прийнято рішення використовувати слово «futsal» («футзал»). Незабаром ФІФА також почала використовувати дане слово. Представники FIFUSA і країн-членів PANAFTSAL неодноразово зустрічалися з представниками ФІФА, але досягти домовленості їм не вдалося. Поворотний момент в історії цього виду спорту відбувся на початку 1990-х років, коли ФІФА зробила

важливий крок, прийнявши рішення про підтримку футзалу та підштовхнула національні асоціації до розвитку та популяризації цієї гри.

## СТОРИНКИ ІСТОРІЇ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ

Наприкінці 1980-х рр. в Україні створено клуби з футзалу в Дніпропетровську (нині Дніпро), Запоріжжі, Кременчуці (Полтавська обл.), Києві, Жовтих Водах (Дніпровська обл.) та ін. Розвитком футзалу у державі опікувався Союз клубів України (засн. 1990) під керівництвом О. Хандриги, що організовував різноманітні турніри серед клубів.

10 березня 1993 р. стало видатною датою в житті українських шанувальників футзалу. Саме в цей день в Дніпрі пройшла установча конференція зі створення Асоціації футзалу України, де її першим президентом було обрано завідувача кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, професора – Г. А. Лісенчука. А вже наступний рік (1994), став роком створення збірної команди України і виходом її на міжнародну арену. А лише рік по тому, восени 1995 р. в Туріні (Італія) наша національна збірна стала срібним призером відбірних ігор і потрапила до фінальної частини чемпіонатів Світу і Європи.

З 1996 р. збірна України почала брати участь в Чемпіонатах світу. У січні 1996 року вона стала п'ятою в фінальній частині чемпіонату Європи, а в грудні 1996 р. блискуче провела 8 матчів фінального турніру Чемпіонату світу і повернулася на батьківщину з бронзовими медалями, за що 10 гравцям команди було присвоєно звання «Майстер спорту міжнародного класу», а головний тренер Г. А. Лісенчук отримав звання «Заслужений тренер України». Крім цього Олександр Москалюк був нагороджений «бронзовою бутсою» як третій бомбардир чемпіонату, пропустивши вперед лише двох бразильців. Не менш блискуче виступила в ці роки і молодіжна

збірна України, яка влітку 1996 р. виграла в фінському місті Юваскуля бронзові нагороди чемпіонату світу.

У березні 1997 р. відбулась друга звітно-виборча Конференція АМФУ, на якій затверджено зміни та доповнення до Статуту Асоціації. Одноголосно 53-ма голосами Президентом Асоціації знову обрано Г. Лисенчука, віце-президентом – В. Кир'яна.

У 1998 р. молодіжна збірна України привезла з далекої Португалії золоті нагороди чемпіонів світу.

Після вдалих виступів наших збірних на міжнародній арені футзал стає все більш популярним видом спорту. В цю гру починають грати від малого до великого, від школярів до керівників міністерств, банкірів і підприємців. У країні стали проводитись першості серед команд першої і другої ліги, серед юнаків і ветеранів. Футзал включено в програму I Всеукраїнських літніх спортивних ігор, а студентські команди стали змагатися на Кубок Президента України. Виконуючи вимоги «Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні на 1997-2000 роки», продовжується робота по створенню регіональних Асоціацій футзалу, яких на сьогодні налічується близько двадцяти.

У 2000 р. національна збірна України стала срібним призером відбіркових ігор Чемпіонату світу серед національних збірних команд в Словенії, перемогла у відбіркових іграх Чемпіонату Європи в Андоррі і стала срібним призером міжнародного турніру «Кубок пам'яті Наталії Лисенчук».

У 2001 р. українська збірна виборола срібні медалі на другому чемпіонаті Європи, який проходив в Російській Федерації (Москва), поступившись у фіналі чемпіону світу збірній Іспанії (головний тренер – заслужений тренер України Г. Лисенчук).

Студентська збірна України у 2002 р. виборола бронзові медалі на чемпіонаті світу серед збірних студентських команд в Угорщині.

У 2004 р. УЄФА опубліковано офіційний рейтинг європейських національних збірних із футзалу. Збірна України посіла третє місце.

Очолити рейтинг збірна Італії, на другому місці – команда Іспанії. Всього в рейтингу налічувалось 34 країни Європи.

У світовому рейтингу збірна України посіла четверте місце серед найсильніших команд світу.

Федерація футболу України на засіданні виконавчого комітету у 2006 р. підтримала ініціативу АМФУ про включення до Єдиного календаря спортивно-масових заходів проведення Всеукраїнського дня футзалу.

У 2006 р. чемпіоном України, володарем Кубка і Суперкубка з футзалу стала команда з м. Донецька МФК «Шахтар». Ця команда встановила найвище досягнення для українських клубів на міжнародній арені – завоювавши право брати участь у півфіналі Кубка УЄФА

Газета «Український футбол» 20 березня 2007 р. опублікувала пропозиції президентів ФК «Тайм» Романа Кедика, МФК ТВД Мирона Кіндія і СК «Енергія» Олександра Стефанківа з реорганізації проведення чемпіонату України шляхом створення суперліги. Суперліга не була створена через відсутність єдиного підходу до організаційних питань із боку президентів футзальних клубів України.

Після вдалого для нашої команди результату (4:3) у матчі-відповіді проти національної команди Угорщини у 2008 р. в Харкові національна збірна України з футзалу отримала путівку на чемпіонат світу в Бразилії і була третьою у міжнародному турнірі Гран-прі (Форталеза), поступившись збірним командам Бразилії та Аргентини.

В оприлюдненому УЄФА рейтингу національних збірних команд із футзалу Україна посіла четверте місце після Італії, Іспанії та Росії.

5 січня 2010 р. Федерація футболу України в особі віце-президента А. Д. Біденка та Асоціація футзалу України в особі її президента Г. А. Лисенчука склали й підписали Договір про передачу прав АМФУ на період з 5 січня 2010 р. до 5 січня 2014 р. на проведення чемпіонату першості та Кубок України з футзалу серед

чоловічих, жіночих, юнацьких, ветеранських команд, формування збірних команд України для участі у змаганнях під егідою ФІФА та УЄФА, а також представлення інтересів футзалу України на міжнародній арені.

## ПРАВИЛА ГРИ У ФУТЗАЛІ

Загальноприйнятих правил гри у футзал довгий час не існувало. В різних країнах, де захоплювались цією грою, було декілька модифікацій малого футболу: для відкритих майданчиків, спортивних залів і в хокейних «коробках». Звідси виникали труднощі щодо створення єдиних правил гри у футзал. Спеціальний підкомітет ФІФА, якому перед першим чемпіонатом світу було доручено розробити єдині правила, насамперед намагався будувати їх на основі правил великого футболу. Голова спеціального підкомітету ФІФА П. Порта розповідає, що суть правил полягає в тому, що вони максимально наближені до правил великого футболу, а отже, спрямовані на те, щоб зробити футзал наближеною модифікацією свого «старшого брата».

**Офіційні правила гри.** У складі кожної команди грають одночасно чотири польових гравці та один воротар. Максимальна кількість запасних – шість гравців. Гра проводиться на полі довжиною 38–42 м і шириною 25–15 м. Використовуються гандбольні ворота шириною 3 м і висотою 2 м по внутрішньому вимірюванню. Перед воротами позначається штрафна площа дугами радіусом 6 м. Верхню частину цих дуг з'єднують триметровою прямою, паралельною лінії воріт. На середині цієї прямої позначають відмітку для пробиття 6-метрового удару. Майданчик поділяють навпіл середньою лінією, у центрі якої роблять коло діаметром 3 м. На полі, де перебувають запасні гравці, на боковій лінії поля позначають «зону заміни» – шестиметровий відрізок – по 3 м в обидва боки від середньої лінії.

Заміну польових гравців роблять в ході гри, а заміну воротаря – в момент її зупинки. На кожному чемпіонаті чи просто турнірі вносилися зміни до правил гри. Так, бортики були високі, низькі, пробувалися м'ячі з різним відскоком, запроваджувалась безконтактна гра й вироблені протягом чотирьох років правила, за якими проводився чемпіонат в Іспанії, були визнані оптимальними. Єдине, що не так давно додалося – це пробивання 12-метрового штрафного удару після п'яти і кожного наступного фолів, і м'яч ставав із низьким відскоком, падаючи з двометрової висоти, він буквально з третього відскоку вже лежить на підлозі.

При виконанні стандартних положень дотримуються 5-метрової відстані. З-за бокової лінії м'яч відводиться ударом ноги. Тривалість гри 40 хв. (2 тайми по 20 хв. чистого часу, кожний з 10-хвилинною перервою між ними).

Гру обслуговують два судді – головний суддя і суддя на лінії. Правил «поза грою» не існує.

Змагання з футзалу можуть проводитися як у спортивному залі, так і на відкритому майданчику.

Усі інші правила футзалу збігаються з правилами великого футболу.

## СПОРТИВНА ФОРМА ФУТЗАЛІСТІВ

Популярність футзалу з кожним роком зростає і шанувальників у цієї гри стає все більше. У футзалі глядачів приваблює передусім технічність, швидкість реакції, непередбачуваність та барвистість гри. Спортивне тренування з футзалу – це спеціалізований процес всебічного фізичного розвитку, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Основними завдання тренувального процесу є: збереження і зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; виховання фізичних якостей і формування системи рухових навичок; збагачення

спеціальними знаннями й навичками організаційної та інструкторської роботи. Т

Стан найкращої готовності до спортивних досягнень називається **спортивною формою**. Образно кажучи, спортивна форма є сукупністю всіх сторін готовності – фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової – до досягнення високих результатів. Вона являє собою такий об'єктивний і суб'єктивний стан спортсмена, що дає змогу йому повністю проявити свої здібності, фізичні й духовні.

З фізіологічної точки зору спортивна форма характеризується змінами, що відбуваються в організмі людини, яка тренується: в процесі її вдосконалення зменшується кількість жирової тканини, легені стають еластичнішими. На базі поліпшення обмінних процесів підвищуються функціональні можливості організму, покращується діяльність різних його систем; одночасно поліпшується координація діяльності всіх органів з боку центральної нервової системи. Все це приводить до того, що спортсмени стають здатними швидше «впрацьовуватися» і перемикатися з одного виду діяльності на інший. Стан спортивної форми характеризується єдністю фізичних якостей і рухових навичок. Якщо спортсмени знаходяться в стані спортивної форми, їхні рухові навички автоматизовані, рухи виконуються вільно, у них з'являється своєрідне сприйняття власної діяльності.

З психологічної точки зору спортивна форма характеризується активізацією емоційно-вольових процесів; значно швидше протікають психічні процеси (реакція, сприйняття, орієнтування, прийняття рішень). Розширюється обсяг уваги, дії добре контролюються, виявляється воля до перемоги, впевненість у своїх силах, спортсмени відчувають емоційний підйом, бадьорий, життєрадісний настрій, здоров'я. У стані спортивної форми студенти тренуються із задоволенням.

Стан спортивної форми має вирішальне значення в успіхах спортсменів, тому необхідно знати, що є її показниками. Найважливішим критерієм є спортивні результати. Але вони

характеризують загальну картину, а не стан фізичної, технічної або будь-якої іншої підготовки. Крім того, в окремих видах спорту результати спортсменів виражаються в суб'єктивних оцінках. Тому необхідні додаткові критерії спортивної форми, зокрема: стан окремих органів і систем, що визначається методом функціональних проб, реакції на максимальну роботу, що дає змогу судити про те, на яке граничне навантаження здатна дана функціональна система.

Якщо тренування припиняється, то у відповідь на це розвивається стан розренованості, що характеризується зворотним розвитком тих позитивних пристосувальних змін, які були викликані тренувальним процесом. Для стану розренованості характерне зниження діяльності всіх органів і систем, організм людини стає менш стійким по відношенню до різноманітних шкідливих дій зовнішнього середовища.

Для досягнення спортивної форми велике значення має правильний вибір засобів спортивного тренування, а також умови побуту, харчування, раціональний режим. Фізичні вправи, що застосовуються в якості засобів тренування, можна розділити за їх значенням для спеціалізації на основні (або змагальні) – ті вправи, які є предметом спеціалізації в даному виді спорту, – і допоміжні (всі інші вправи). Останні, своєю чергою поділяються на загальнопідготовчі, за допомогою яких досягається загальна фізична підготовленість, і спеціально-підготовчі.

## ОСНОВИ ТЕХНІКИ ФУТЗАЛУ

Як уже зазначалося вище, правила футзалу є нескладними. Проте не слід думати, що для участі в змаганнях з малого футболу не треба ніякої підготовки. Гра висуває до своїх прихильників досить високі вимоги. Невеликі розміри ігрового поля змушують усіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючі під час гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, яким доводиться

пробиватися крізь захисні ряди суперників, потрібно вміти діяти як нападаючим. Загалом кожен гравець футзалу рівною мірою має володіти і прийомами відбору м'яча, і хльостким ударом по воротах, і різноманітними фінтами. Саме тому головною у футзалі є техніка, тобто вміння легко й невимушено володіти м'ячем в умовах боротьби із суперниками.

Технічний гравець навіть один здатний обіграти декількох гравців, створити гострий момент біля воріт, за необхідності притримати м'яч, затруднюючи атакуюче поривання суперників. Тому тренерам із футзалу треба серйозну увагу приділяти саме технічній підготовці гравців. Обмеженість ігрового поля вимагає від футзалістів уміння розпоряджатися м'ячем. Гравцю ж, від якого м'яч відскакує, немов від стінки, і який не вміє точно передати м'яч партнеру і бити по воротах, важко знайти місце в команді [7].

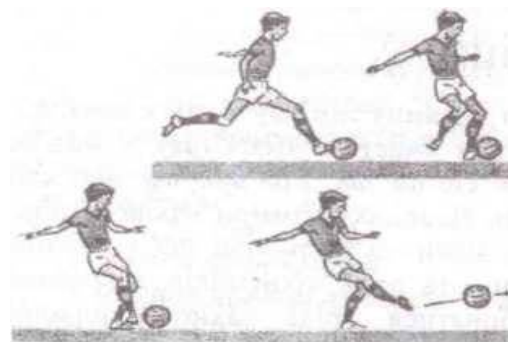
Розучування кожного технічного прийому краще починати з «сильної» ноги, тобто з тієї, якою зручніше робити удар по м'ячу. Навчившись, цих прийомів «сильною» ногою, можна переходити до вивчення їх іншою ногою. В ускладнених ситуаціях слід закріплювати технічні прийоми, тобто з пасивним, а потім з активним

Рисунок 1

опором партнера, в рухливих іграх із м'ячем, у

навчальній грі. Розучувати і закріплювати техніку прийомів слід не від випадку до випадку, а систематично. Основні технічні прийоми аналогічні тим, що використовуються у великому футболі.

**Удари по м'ячу ногами.** Удари по м'ячу ногами – основа техніки гри. Вони поділяються на: удари внутрішньою й зовнішньою стороною ступні; серединою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому; носком і п'яткою. Зазвичай починають навчання прийомів із засвоєння удару внутрішньою стороною ступні (рис. 1). Він використовується у футзалі для передачі м'яча на короткі та середні відстані та удару по воротах із близької відстані. Його виконують як із місця, так і з розбігу.



Щоб виконати удар, необхідно поставити злегка зігнуту в коліні опорну ногу за 10-15 см від м'яча і дещо збоку. Носок опорної ноги має бути спрямованим у бік удару. Ступню зігнутої в коліні ноги, що виконує удар, розвернути назовні. Удар по м'ячу

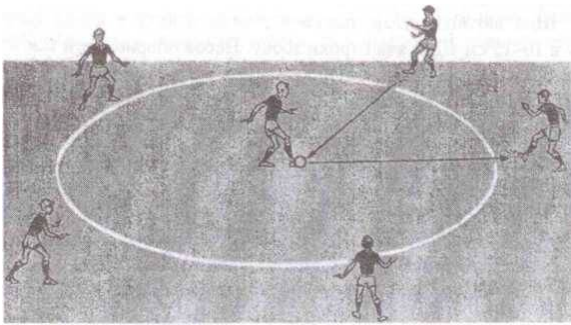
треба намагатися зробити серединою ступні, нахиливши тулуб дещо вперед. Звичайно, всі зазначені рухи мають бути злиті в єдиний рух. Після закінчення удару нога, що робила удар, продовжує рух за м'ячем. Це забезпечує триваліший і точніший політ м'яча. Рух ноги після удару називається проведенням і поширюється на всі види ударів. Вправи для засвоєння техніки прийому:

1. **Біля стіни.** Стоячи в 5-6 кроках від стіни, зробити 20-25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім ту саму кількість ударів з одного або кількох кроків розбігу.

2. **Забий гол.** Можна спорудити перед стіною з прапорців, камінців тощо ворота шириною на один крок. З відстані 8-ми кроків робити удари по м'ячу низом, намагаючись влучити в ціль. Потім слід підрахувати, скільки разів з 10 ударів м'яч опинився у воротах. Потім виконати ще двічі по 10 ударів. А після цього можна



визначити, яка з трьох серій виявилася найвдалішою. За мірою засвоєння техніки удару внутрішньою стороною ступні можна ускладнити вправу, тобто: встановити м'яч на 3-4 кроки вбік від воріт і наносити удари під кутом до них.



засвоєння техніки удару внутрішньою стороною ступні можна ускладнити вправу, тобто: встановити м'яч на 3-4 кроки вбік від воріт і наносити удари під кутом до

3. **Точна передача.** Стати з іншим гравцем один проти одного на відстані 7-9 кроків. Почергово посилати м'яч один одному так, щоб він повільно підкочувався до ніг партнера. Цю вправу можуть виконувати й 3-4 гравці так: один з гравців (№ 1) стає за 6-7 кроків від колони і м'яко спрямовує м'яч гравцеві, який стоїть першим. Той, не зупиняючи м'яч, передає його назад, а сам іде в кінець колони. Гравець № 1 так само передає м'яч наступному гравцеві і т.д. Після 10-15 передач гравець № 1 міняється ролями з тим, хто стояв у колоні першим і т.д.

Рисунок 2

#### 4. М'яч у колі.

Необхідно накреслити на майданчику коло діаметром 20 кроків. Один з учасників стає в його середину. Інші розташовуються по лінії на однаковій відстані один від одного. Гравець, який стоїть у колі, почергово передає м'яч кожному з учасників, які повертають його назад. Після 15-20 передач його змінює наступний гравець (рис. 2).

5. **Хто найвправніший.** Треба вбити в землю кілок або поставити прапорець і позмагатися: хто більше разів влучить у нього з відстані 8-9 кроків. Кожен учасник пробиває по 10 разів правою і лівою ногами (м'яч нерухомий).

6. **У русі.** Пересува-



Рисунок 3

ючись по колу, слід виконувати передачі м'яча в один чи два дотики на вихід партнеру, який біжить трохи попереду. При виконанні удару плече неначе висувається вперед, а носок опорної ноги спрямовується у бік гравця, що чекає на передачу. При засвоєнні удару внутрішньою стороною ступні початківці, як правило, недостатньо розвертають ступню і погано відводять назад ногу, що його виконує. Не завжди вони здійснюють проведення м'яча ногою, а тулуб у момент удару сильно відхиляють назад. Помітивши ці помилки в себе або партнера, слід попрацювати над їх усуненням. Краща вправа для цього – багаторазове виконання ударів по нерухомому м'ячу біля стіни з відстані 3-5 кроків.

**Удар серединою підйому** (рис. 3) виконується у футзалі досить часто, особливо під час передач м'яча та ударах по воротах. Удар слід робити з прямого розбігу: дещо зігнути в коліні опорну ногу поставити біля м'яча, носок її спрямувати у бік. Ногу, що б'є, відвести назад і сильно зігнути в коліні, маховим рухом стегна ногу винести вперед і бити точно всередину м'яча (носок ноги, що б'є, підтягувати донизу, гомілковостопний суглоб напружувати, тулуб нахилити дещо вперед, однойменну руку відводити назад, іншу виносити уперед-угору).

За бажання ударом серединою підйому послати м'яч невисоко, слід опорну ногу поставити на одній лінії з м'ячем, а для удару верхом дещо не доходити до м'яча. Вправи для засвоєння прийому:

1. **Імітація удару.** Виконати кілька разів ударний рух без м'яча.
2. **Повільний удар.** З трьох кроків виконати удар по нерухомому м'ячу в стіну. Рухи виконувати повільно, намагаючись відчутти зіткнення ступні із серединою м'яча. Виконати 10-15 разів.
3. **Влучно в ціль.** Вибрати ціль (стовп, ворота зі стійок або квадрат на стіні розміром 1x1 м) і здійснити 15-20 ударів по нерухомому м'ячу з відстані 10 кроків із невеликого розбігу.
4. **Крізь «ворота».** Двома каменями (прапорцями) позначити ворота шириною 1-1,5 м. З обох боків від них позначити лінії ударів

на відстані 8-12 кроків. Станьте з м'ячем перед однією з цих ліній, за іншою стає ваш партнер. Посилайте м'яч один одному так, аби він пролітав крізь ворота. Удари можна робити з невеликого розгону.

5. **По м'ячу, що котиться.** Один із партнерів наковчує м'яч збоку, інший – б'є по ньому з розбігу в ціль (ворота, мішень на стіні). Після 8 ударів кожною ногою партнери міняються ролями.

6. **Назустріч.** Станьте з партнером за 12 кроків один від одного. Партнер наковчує м'яч, який йому направляють точним ударом. Він ловить м'яч, і вправа триває. Після 10-15 ударів поміняйтесь ролями. Помилки, яких найчастіше припускаються гравці під час виконання удару серединою підйому: через боязнь травмуватися багато гравців відтягують носок ноги, що б'є максимально вниз, тому удар відбувається верхньою частиною носка і м'яч летить надто крутою траєкторією. Це характерна помилка для тих, у кого довга ступня. Щоб виправляти цю помилку, слід зробити кілька ударів, піднімаючись у момент стикання м'яча підйомом на носку опорної ноги. Крім того, початківці часто встановлюють опорну ногу далеко від м'яча, через що нога, яка б'є, ледь дотягується до м'яча. Аби позбутися цієї помилки, доцільно зробити позначку для встановлення опорної ноги і виконати кілька ударів у стіну з невеликого розбігу. Часто в гравців спостерігається сильне відхилення тулуба назад в момент стикання підйому з м'ячем. Це груба помилка. Щоб її виправити, слід зігнути ногу, що б'є, в коліні і нахилити тулуб уперед. Стежачи за положенням тулуба, виконати кілька передач партнеру.

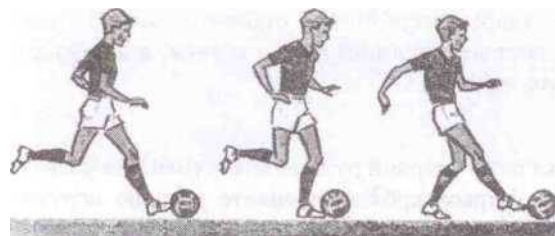


Рисунок 4

**Удар носком** (рис. 4) ефективний під час «обстрілу» воріт суперника, адже він робиться з невеликого замаху, а отже, опорну ногу слід ставити приблизно на рівні м'яча, її носок немовби

вказує напрямок його польоту [7]. Нога, що б'є, зігнута в колінному суглобі, опорна нога різко випрямляється. Носок ноги, що б'є, точно стикається з серединою м'яча, а ступня створює прямий кут із гомілкою. В момент удару тулуб дещо відхиляти назад, опорну ногу злегка згинати в колінному суглобі. Техніка цього удару зазвичай аналогічна техніці удару підйомом (відмінність ударів полягає лише в тому, що під час удару носок ступні ноги, яка б'є, повністю відтягується вниз, як при ударі серединою підйому). У зв'язку з цим для розучування удару носком можна успішно використати вправи, що й при засвоєнні удару серединою підйому.

**Удар внутрішньою частиною підйому** (рис. 5) часто



Рисунок 5

застосовується у грі. Виконується він так: опорну ногу ставити дещо позаду і збоку від м'яча, на неї переносять масу тіла, тулуб відхиляють у сторону від м'яча. Ногу, що б'є, згинають у коліні. Потім її ступню дещо розвертають назовні, гомілковостопний суглоб закріплюють, а носок відтягують.

Б'ють у нижню частину м'яча. Так

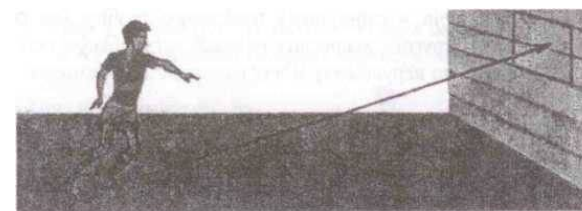
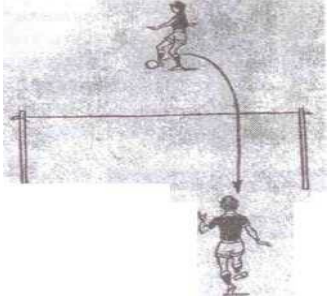


Рисунок 6

виконують удар з місця. Для виконання цього прийому з розбігу необхідно стати за 3-4 кроки від

м'яча, дещо збоку. Вправи для засвоєння техніки прийому.

1. **У ціль.** Зробити на стіні квадрат 1x1 м. За 8-9 кроків від цілі необхідно позначити лінію удару. З цієї позначки зробити 15-20 ударів по нерухомому м'ячу, намагаючись влучити в ціль. Той самий прийом виконати з розбігу (рис. 6).



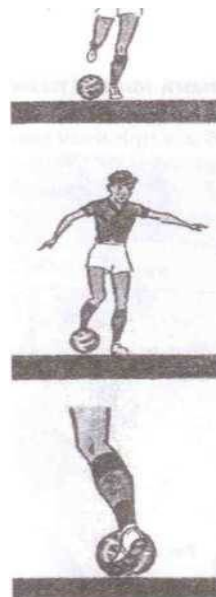
2. **Через шнур.** Поміж двома деревами чи стовпами слід натягнути шнур на висоті 1,5 м. Ставши з партнером з обох боків від шнура, спрямовуйте ударом ноги м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром. Хто припустився менше помилок з 20 спроб, той переміг (рис. 7).

3. **Квадрат.** Слід натягнути шнур між двома деревами чи стопками на висоті 1 м. З одного боку від шнура на відстані 7 кроків на землі накреслити квадрат 2x2 м, з іншого – позначити (за 8 кроків від шнура) лінію удару. Виконати три серії по 10 ударів у ціль, перебиваючи м'яч через шнур. Підрахувати кількість точних влучень у квадрат у кожній серії. Точним влученням вважається те, коли м'яч, пролетівши над шнуром, опустився у квадраті.

4. **Через стійку.** Необхідно стати з партнером за 20-24 кроків один від одного й ударом по нерухомому м'ячу по чергово спрямовувати його один одному так, щоб він пролітав над стійкою, що стоїть між гравцями. Виконати по 20-24 удари.

5. **Удар із ходу.** На стіні креслять мішень діаметром 1,5 м. Виконують удари по м'ячу, що котиться збоку або спереду. Слід намагатися влучити в ціль. Можна мінятися з партнером ролями. Які типові помилки виникають у цьому прийомі: 1) опорна нога поставлена дуже близько до м'яча; 2) розбіг виконується по прямій лінії, збігаючись із напрямком удару. Для виправлення першої помилки доцільно виконати кілька ударів у стіну після повільного розбігу (не розтягуючи кроки), для другої – накреслити на землі дугу і, біжучи по ній, зробити 10-15 ударів по нерухомому м'ячу в стіну або на партнера.

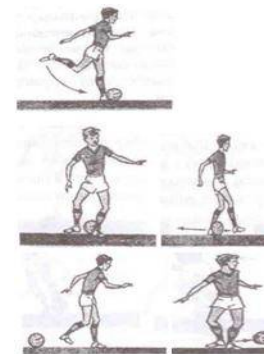
**Удар зовнішньою частиною підйому** (рис. 8) застосовується як при «обстрілі» воріт, кутовому, штрафному ударах, так і для виконання прихованої передачі партнеру. Особливість цього удару полягає в тому, що м'яч закручується і летить дещо відхиляючись у



бік. Щоб правильно виконати удар зовнішньою частиною підйому, необхідно розбігтися в напрямку майбутнього польоту м'яча. Дещо зігнуту опорну ногу поставити на рівні м'яча так, аби не заважати нозі, яка б'є. Носок останньої відтягнути вниз, гомілковостопний суглоб закріпити і ногу розвернути всередину. Тулуб нахилити вперед, масу тіла перенести на опорну ногу. В момент удару нога зустрічається з м'ячем зовнішнім швом кеда (бутса). Висота польоту м'яча під час цього удару залежить від відстані між опорною ногою і м'ячем, а також від ступеня повороту ступні ноги, яка б'є, всередину. Слід пам'ятати: чим ближче опорна нога до м'яча і чим більше вона повернута всередину, тим нижчим буде політ м'яча після удару.

Головне під час розучування удару – вміти аналізувати техніку його виконання, фіксуючи свої помилки. А вони, як правило, бувають такими: 1) опорна нога встановлюється перед м'ячем так, що заважає нозі, яка б'є; 2) носок ноги, що б'є, недостатньо відтягується вниз; 3) носок недостатньо розвертається всередину ступні ноги, яка б'є. Отже, щоб правильно ставити опорну ногу, 10-12 разів зімітуйте удар по м'ячу з розбігу, ставлячи опорну ногу на позначку. А щоб носок ноги, яка б'є, правильно відтягувати вниз під час удару і розвертати ступню всередину, слід зробити позначку крейдою на відповідній частині підйому і виконати 15-20 ударів в стіну або партнеру, контролюючи точність рухів.

Для розучування удару зовнішньою частиною можна використати вправи, що аналогічні для удару серединою підйому.



**Удар п'яткою** (рис. 9) застосовується переважно за необхідності зробити несподівану передачу партнеру, який знаходиться позаду [7].

Для удару п'яткою опорну ногу ставлять на рівні і дещо збоку від м'яча. Нога, що б'є, після замаху спочатку проходить над м'ячем або збоку від нього, а потім зворотним рухом наносить удар п'яткою всередину м'яча. Граючи в футзал, можна успішно спрямовувати м'яч у бік від себе, що майже завжди є несподіванкою для суперника. Для цього опорну ногу ставлять перед м'ячем так, щоб п'ятка знаходилася приблизно навпроти середини м'яча. Коліно опорної ноги згинають, після чого ногу, що б'є, виносять уперед і дещо вбік. Її носок розвертають так, щоб п'ятка опинилася проти середини м'яча. Потім виконують удар. Вправи для засвоєння прийому:

Рисунок 9

1. **Удвох.** Станьте з партнером за 5-6 кроків один від одного. Поверніться до нього спиною і зробіть удар п'яткою з місця, спрямовуючи йому м'яч. Партнер зупиняє м'яч і, повернувшись на 180°, так само б'є по ньому, передаючи його назад. Виконайте по 10-15 ударів.

2. **Із розбігу.** Через кожні 3-4 кроки на прямій лінії положіть 5-6 м'ячів. Біжучи, по чергово виконуйте удари п'яткою по м'ячах, що лежать. Спочатку робіть удари, біжучи повільно, а потім швидкість збільшуйте.

3. **По м'ячу, що котиться.** Двоє гравців стають один за одним. Перший несильно спрямовує м'яч уперед низом. Той, що стоїть позаду, робить ривок і, наздогнавши м'яч, п'яткою передає його партнеру. Після 4-5 ривків слід помінятися ролями. Найпоширеніша помилка та, що нога, яка б'є, в момент удару опиняється не на одній лінії з опорною, а спереду. У цьому випадку удар, зазвичай, робиться по верхній частині м'яча. Для виправлення цієї помилки доцільно імітувати удари п'яткою по нерухомому м'ячу з кількох кроків розбігу, ставлячи опорну ногу на позначку.

**Різаними ударами** називають ті, після яких м'яч летить по дузі, обертаючись навколо своєї осі. Щоб отримати уявлення про ці удари, слід положити м'яч на землю і нанести по ньому удар, намагаючись влучити не в його середину, а по дотиковій. Це й є різаний удар. Його досить часто застосовують у футзалі.

Різані удари найчастіше виконують внутрішньою або зовнішньою частинами підйому. Внутрішньою частиною підйому (рис. 10) удар роблять по тій частині, яка далі від опорної ноги. В момент удару нога немовби прокочується по м'ячу, надаючи йому обертального руху навколо власної осі. Чим сильніше обертається м'яч, тим крутіша дуга його польоту.



Рисунок 10

польоту.

Під час виконання різаного удару зовнішньою частиною підйому (рис. 10а) нога стикається з тією частиною м'яча, що ближче до опорної ноги. Слід звертати увагу на таку деталь: спочатку м'яча торкається частина підйому, що знаходиться ближче до пальців. Потім нога, що б'є, продовжує рух у бік опорної ноги, а м'яч, прокотившись по зовнішній частині підйому, немов відривається від ноги.

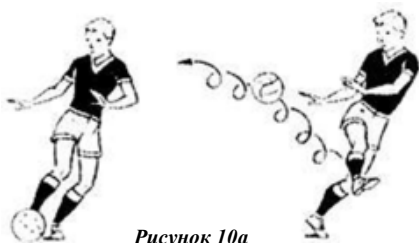


Рисунок 10а

Для засвоєння різаних ударів доцільно використовувати вправи, аналогічні тим, що виконували, розучуючи удари серединою і внутрішньою частинами підйому.

Яких же помилок допускаються гравці під час виконання цього прийому? Виконати цей прийом заважає неточне зіткнення ноги, що б'є, з м'ячем (удар наноситься або по середині, або дуже близько до краю м'яча). Усунути цю помилку допоможе багаторазове виконання ударів по нерухомому м'ячу в стіну. Доцільно зробити на м'ячі позначку крейдою для кращого орієнтування. Тренуючись, не слід намагатися сильно бити по м'ячу. Спочатку необхідно приділяти більше уваги точності зіткнення підйому ноги з відповідною частиною м'яча.

**Удар із пів льоту** (рис. 11) наносять по м'ячу в момент відскоку його від землі. Цей удар, зазвичай, буває дуже сильним. Ним користуються і під час передач, і під час «обстрілу» воріт. Цей прийом здійснюють всіма частинами ступні, але найчастіше – серединою і зовнішньою частинами підйому. Під час приземлення м'яча опорну ногу встановлюють поряд із ним і згинають у коліні. Ногу, що б'є, відводять назад, а потім швидко спрямовують до м'яча. В момент удару носок її сильно відтягують униз, тулуб відхиляють назад. Вправи для засвоєння прийому [7]:

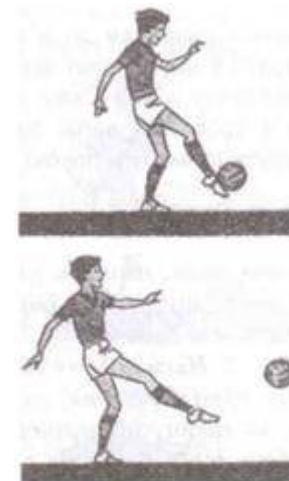


Рисунок 11

1. **У стінку.** Станьте за 3-4 кроки від стіни, і підкиньте м'яч перед собою. У момент відскоку його від землі зробіть несильний удар серединою підйому. Виконайте вправу 10 разів, а також по 10 ударів зовнішньою і внутрішньою частинами підйому.

2. **У коло.** Накресліть на стіні коло діаметром 1 м. Станьте за 8-10 кроків від цілі і, підкинувши м'яч перед собою, ударами з півльоту намагайтесь улучити в неї. Виконайте по 10-15 ударів кожною ногою.

Найтипівіші помилки під час ударів з пів льоту: слабо відтягується носок ноги, що б'є, опорна нога встановлюється далеко від м'яча. Для виправлення цієї помилки підкидайте м'яч перед собою і з півсили виконуйте удари в стіну.

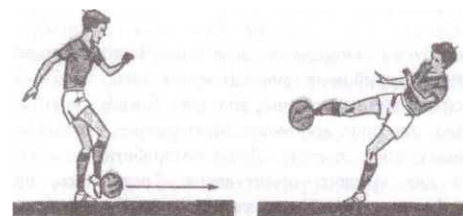


Рисунок 12

Один із найскладніших прийомів – **удар з льоту** (рис. 12). Його виконують будь-яким способом. Слід звертати

увагу на правильність удару по м'ячу. Необхідно намагатися ударити по м'ячу, що летить збоку, щоб спрямувати його у ворота суперника. Отже, слід повернутися обличчям до м'яча і в момент його наближення, нахилиючи тулуб у бік опорної ноги, намагатися влучити серединою підйому в середину м'яча. Якщо це вдається, то м'яч влучить у ціль. Якщо ні, він пролетить вище воріт. Те саме відбудеться під час удару з льоту внутрішньою стороною і зовнішньою частиною підйому.

Вправи для засвоєння цього прийому:

1. **Підкинь м'яч.** Станьте за 10-15 кроків від стіни. Підкиньте м'яч перед собою і в той момент, коли він опуститься приблизно до рівня колін, нанесіть удар з льоту. Виправляйте помилки спочатку в ударах внутрішнім боком ступні, а потім серединою і зовнішньою частинами підйому.

2. **Накинь м'яч партнеру.** Станьте лівим боком за 8-ім кроків від стіни. Завдання: нахиливши тулуб у бік опорної ноги, послати м'яч, накинутий партнером збоку. М'яч повинен опускатися збоку від вас і дещо попереду, з льоту в стіну. Після 10-15 ударів поміняйтеся з партнером ролями.

3. **Один одному.** Станьте з партнером за 15 кроків один від одного. Почергово ударами по нерухомому м'ячу спрямовуйте його один одному так, щоб м'яч опускався перед партнером. Той, хто приймає м'яч, має робити удар з льоту, спрямовуючи його партнеру. Необхідно виконати по 10-15 ударів.

4. **Забий гол.** В цьому прийомі вправляються три гравці. Один з них – воротар, другий – займає місце за 15 кроків від воріт, третій, ставши на лінії воріт за 15-20 кроків від стійки, виконує передачу м'яча другому. Той з льоту спрямовує м'яч у ворота. Після 10 ударів партнери міняються ролями.

Найчастіше футзалісти припускаються таких помилок: нога, що б'є, рухається не паралельно землі; опорна нога встановлюється біля м'яча, в результаті виходить неточний або слабкий удар. Для

усування помилок слід виконати 8 ударів по м'ячу в стіну після підкидання або відскоку від землі. Необхідно стежити за нахилом верхньої частини тулуба в сторону опорної ноги і за встановленням опорної ноги. Після цього вправляйтесь разом із партнером в ударах з льоту, поперемінно посилаючи м'яч один одному.

**Зупинки м'яча.** Способи зупинки м'яча у футзалі є різноманітними. Їх виконують, зазвичай, уступаючи рухом тієї чи іншої частини тіла й розслабленням певних м'язових груп.

Зупинка може бути повною, після якої м'яч залишається лежати біля ніг нерухомо, і неповною, коли рух м'яча гаситься не повністю, а лише сповільнюється його швидкість і змінюється напрямку руху. У грі найчастіше використовують неповні зупинки. Адже футбол відрізняється підвищеними швидкісними діями та їх інтенсивністю, через що футболіст не має часу спокійно розпоряджатися м'ячем. Отримуючи м'яч, гравець має швидко зорієнтуватися, куди його спрямувати. Способи зупинки м'яча доцільно розучувати одночасно з оволодінням технікою ударів.

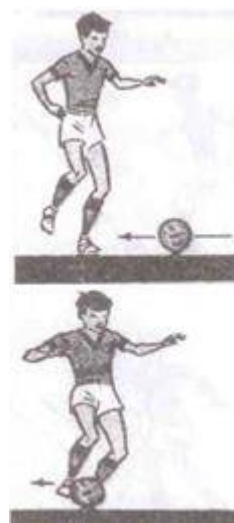


Рисунок 13

**Зупинку м'яча, що котиться внутрішньою частиною ступні** (рис. 13) у грі використовують досить часто. Адже після зупинки м'яча, нога без затримки готова спрямувати його далі. Як же виконується цей прийом? Злегка зігнувши в коліні опорну ногу виставляють уперед носком у напрямку м'яча, що наближається. Маса тіла переноситься на опорну ногу. Ногу, що зупиняє м'яч, згинають у коліні, ступню розвертають назовні, створюючи з гомілкою прямий кут. Ногу дещо спрямовують назустріч м'ячу, а в момент їх стикання, ногу м'яко відводять назад, зупиняючи м'яч.

Зупинка м'яча, що котиться підшвою

(рис. 13а) виконується тоді, коли м'яч рухається назустріч гравцю. Ногою, що зупиняє м'яч, злегка зігнуту в коліні, виносять йому назустріч. Піднятий угору носок й опущена вниз п'ятка немов



Рисунок 13а

створюють над м'ячем «нависний дах». Ступня опорної ноги паралельна напрямку руху м'яча. При стиканні м'яча з підошвою нога, за рахунок згинання в коліні, відводиться дещо назад, м'яко притискаючи м'яч до землі, а тулуб гравець подає вперед.

Під час гри у футзал доводиться «приборкувати» м'яч, який котиться не лише по землі. М'яч, що опускається, часто доводиться зупинити підошвою, або внутрішньою



Рисунок 13б

частиною ступні (рис. 13б). Техніка цих рухів

така – під час зупинки м'яча внутрішньою частиною ступні опорну ногу встановлюють приблизно за 40 см попереду очікуваного місця приземлення м'яча. Ногою, що зупиняє м'яч, відводять назад, пропускаючи його, а в момент опускання м'яча на землю м'яко накривають внутрішньою частиною ступні. Під час зупинки м'яча, що опускається, підошвою опорну ногу встановлюють дещо позаду місця імовірного його приземлення.

Ногою, що зупиняє, зігнуту в коліні, виносять трохи вперед. Після торкання м'яча поверхні поля його накривають підошвою за рахунок незначного випрямлення ноги, що в цю мить розслаблена.

М'яч, що летить, зупиняють внутрішньою частиною ступні (рис. 14) або серединою підйому (рис. 14а).



Рисунок 14

Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою частиною ступні нагадує зупинку м'яча, який котиться, цим же прийомом, тобто опорну ногу злегка згинають у коліні, виносять її уперед-угору так, щоб м'яч стикнувся з внутрішнім боком ступні. І в ту ж мить м'яко відводять ступню назад, гасячи політ м'яча. Так зупиняють м'яч, що летить не вище рівня стегна. Більш «високий» м'яч зупиняють цим прийомом у стрибку. Якщо м'яч опускається перед футзалістом, його можна зупинити серединою підйому. При цьому опорну ногу згинають у коліні, а іншу, теж дещо зігнуту, виносять уперед-угору. Ступню відтягують униз.

М'яч, що опускається, зустрічають з серединою підйому (або носком), і ногою, що зупиняє, швидким, але м'яким рухом опускають вниз, гасячи політ м'яча.

Які ж помилки допускаються в цьому прийомі? Виконуючи зупинку м'яча, що котиться, підошвою, футзалісти часто піднімають ногу, що зупиняє, дуже високо, і м'яч прокочується під ступнею. Для точного виконання руху, слід після зупинки одразу зробити крок уперед ногою, що зупиняє. Маса тіла буде перенесена на опорну ногу, і м'яч не просковзне під ступнею.

Часто під час зупинки м'яча, торкнувшись ноги, сильно відскакує, що дає змогу суперникові оволодіти ним. Це трапляється тому, що нога сильно напружена, а м'яч, наштовхнувшись на жорстку поверхню ступні, відскакує від неї. Для ліквідації цієї помилки треба добре тренуватися слабо накачаним м'язам. Вправи для засвоєння правильного прийому:

**1. Удар і зупини.** Із 5 кроків направте м'яч низом у стіну, а після відскоку зупиніть. Зробіть 15 зупинок кожною ногою.

**2. Зупини і передай.** Станьте з товаришем за шість кроків один від одного. Передайте м'яч і зупиняйте його внутрішньою частиною ступні або підшвою. Поступово збільшуйте відстань до 8 кроків.

**3. Передача в центр.** Накресліть на майданчику коло діаметром 12-15 кроків. Станьте по колу, одного гравця поставте у центрі. Він почергово передає м'яч гравцям, що розташовані по колу. Отримавши м'яч від центрального, гравець повертає його назад. Перед виконанням передачі кожен зупиняє м'яч внутрішньою частиною ступні або підшвою.

**4. У русі.** Станьте з партнером за 7-8 кроків один від одного. Пересуваючись уперед, передавайте м'яч один одному низом, зупиняючи його ногою, як у попередній вправі. Поступово збільшуйте швидкість пересування.

**5. Підкинь м'яч свічкою.** Підкиньте м'яч над собою вертикально вгору і зупиніть його з льоту внутрішньою стороною ступні, потім серединою підйому. Виконайте вправу 15-20 разів кожною ногою.

Футзал – швидка гра. У футзалістів часто немає часу на обробку м'яча. Адже суперник намагається знайти будь-яку можливість для його відбирання. Тому доводиться зупиняти м'яч і стегном, і грудьми, і головою. Техніка цих прийомів аналогічна описаним вище: відповідна частина тіла, зближаючись із м'ячем, за мить до стикання з ним подається дещо назад.

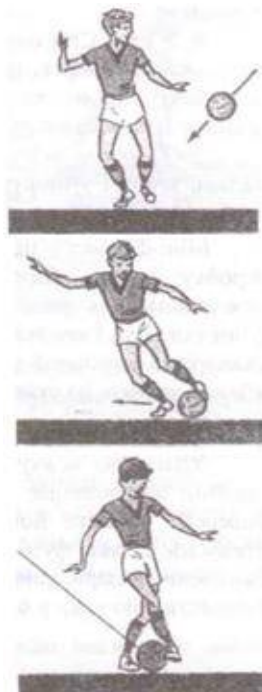


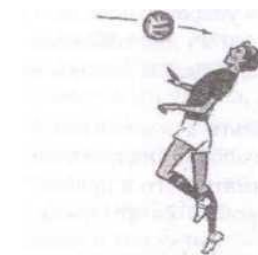
Рисунок 14а

**Удари по м'ячу головою** – це дуже ефективний технічний прийом, що дає змогу вигравати в суперника боротьбу на «другому поверсі», вражати його ворота. Проте відчутну перевагу можуть отримати лише ті футзалісти, які добре володіють технікою ударів. Засвоюючи удари, слід намагатися не лише підставляти голову під м'яч, а й нанести нею удар у потрібному напрямку.



Рисунок 15

Удари головою виконують з місця, в стрибку і кидку. Під час удару головою з місця (рис. 15) ноги ставлять на ширину плечей і дещо згинають у колінах. Одну ногу виносять уперед. Тулуб перед ударом слід відхилити назад, а м'язи спини – напружити. Потім масу тіла швидко перенести на ногу, що стоїть попереду, і різким рухом голови вдарити лобом у середину м'яча. В момент удару очі стежать за його польотом. Щоб нанести удар головою у стрибку (рис. 16), насамперед потрібно добре відштовхнутися ногами і правильно скоординувати свої рухи у найвищій точці стрибка. Стрибок роблять поштовхом як однієї, так і двох ніг. Перед ударом тулуб і голову треба відхилити назад, а в найвищій точці коротким рухом тулуба і





«кивком» голови різко вдарити по м'ячу. Очі стежать за польотом м'яча.

Найскладніший удар головою – під час кидка. У футзалі його застосовують у разі неможливості зробити інший прийом. Він несподіваний для суперника. Виконують удар так: відштовхнувшись ногою вперед-угору, гравець змахує руками, спрямовує їх у сторони і летить у горизонтальному положенні головою вперед, стежачи за м'ячем. Пробивши по м'ячу, що летить на рівні грудей або нижче, він м'яко приземлюється на руки, а потім – на груди.

При ударі боковою частиною голови (рис. 17) необхідно відставити дальню від м'яча ногу в сторону, зігнути її в коліні й перенести на неї масу тіла. В момент удару тулуб нахилиють у бік м'яча і роблять різкий рух головою так, щоб з м'ячем стикнулася бокова частина голови. Вправи для засвоєння прийому:

1. **Підвішений м'яч.** Підвісьте м'яч до перекладини воріт (сучка дерева, баскетбольного кільця) так, щоб він був вище голови на 10-15 см. Виконуйте удари лобом у стрибку по підвішеному м'ячу. Зробіть 10 ударів поспіль, потім повторіть вправу.



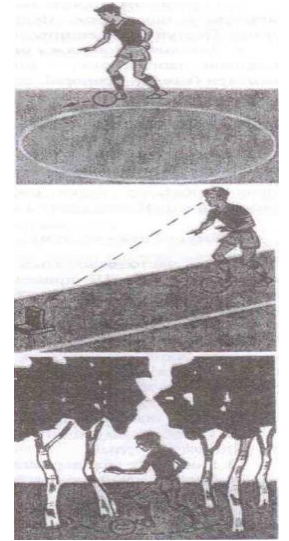
Рисунок 17

4. **Передачі м'яча.** Станьте з товаришем за 4 кроки один від одного. Намагайтесь ударами головою направляти м'яч один одному

Рисунок 16

так, щоб якомога довше протримати його в повітрі. Вправу слід виконувати багато разів, поступово збільшуючи відстань між вами.

5. **Крізь кільце.** До перекладини воріт, баскетбольного кільця або гілки підвісьте гімнастичний обруч так, щоб його нижній край був на рівні голови. Станьте з партнером по обидві сторони обруча на відстані 2-2,5 м до нього. Підкиньте м'яч руками над головою і, ударивши лобом, направте його партнеру крізь обруч. Партнер ловить м'яч руками і виконує аналогічну вправу.



Найтипівіші помилки під час виконання цього прийому такі: удар по м'ячу не лобом, а маківкою; удар лише за рахунок кивка головою, а не руху тулубом. Нерідко під час удару футзалісти надто низько опускають голову і не дивляться на м'яч, що призводить до промаху. Щоб позбавитися цих недоліків, слід виконувати вищевказані вправи 1-3. На початку навчання необхідно використовувати слабо накачаний м'яч.

**Ведення м'яча.** Ведення м'яча широко використовується у футзалі для виходу гравців на вільну позицію або коли всі партнери «закриті» і немає кому зробити точну передачу. Футзаліст має

Рисунок 18

добре володіти цим прийомом. Ведення виконують несильними ударами-поштовхами ногою по м'ячу внутрішніми частинами ступні, носками, зовнішніми частинами підйому (рис. 18). Щоб контролювати м'яч, йому надають зворотного обертання. В цьому випадку удари-поштовхи роблять у нижню частину м'яча. Насамперед слід намагатися під час руху з м'ячем бачити м'яч і обстановку на полі. Якщо на шляху зустрічаються суперники, то необхідно сильно посилати м'яч уперед, що дасть змогу збільшити швидкість руху. Якщо суперник знаходиться в безпосередній близькості, то м'яч не слід далеко відпускати. Якщо суперник атакує з правого боку, можна перевести м'яч на ліву ногу, і навпаки. Вправи

для засвоєння прийому:

**1. Прямою.** Ведіть м'яч по прямій у повільному темпі так, щоб під час кожного кроку торкалися його ногою. Чергуйте удари-поштовхи правою і лівою ногами.

**2. Колом.** Зробіть на підлозі коло діаметром 8-9 кроків. Намагайтесь вести м'яч по його лінії, штовхаючи то правою, то лівою ногами. Спочатку вправляйтесь у повільному темпі.

**3. Коридором.** Зробіть на полі коридор довжиною 20-25 кроків і шириною на один крок. Ведіть м'яч коридором, правою і лівою ногами. Поступово зменшуйте ширину коридору до 50 см.

**4. Змінюючи напрям і швидкість.** Ведіть м'яч полем, довільно змінюючи напрям руху і швидкість. Можна розставити на полі орієнтири (камені, прапорці, стійки), які треба обвести.

Основні помилки при виконанні цього прийому: м'яч далеко відскакує від ноги або погляд гравця постійно прикутий до нього. В чому причина цих помилок? У першому випадку-сильно закріплений гомілковостопний суглоб. У результаті удари-поштовхи по м'ячу надто жорсткі. Для виправлення цієї помилки треба потренуватися у веденні слабо накачаного м'яча. У другому випадку – сильно нахилена вниз голова. Звільнитися від цієї помилки дозволить багаторазове виконання такої вправи: поставте перед собою орієнтир і ведіть м'яч уперед, тримаючи в полі зору і його і м'яч.

**Обманні рухи (фінти).** У грі часто доводиться виконувати обманні рухи, які ще називають фінтами. Ці прийоми покращують гру, роблять її видовищною. Вони потрібні для звільнення від опіки суперника або обіграння його.

Фінти виконуються як ногами, так і тулубом. Вони немов складаються з розрахунку на те, щоб увести суперника в оману, та істинного, який починається одразу після реагування суперника на обманний рух. Удаваний рух доцільно виконувати в повільному темпі, щоб суперник його добре бачив, а справжній – швидко.

Для засвоєння фінтів спочатку виконайте такі вправи без м'яча:

1. Після повільного бігу зробіть ривок управо(вліво) або вперед.

2. Після швидкого бігу різко зупиніться і знову виконайте ривок, але в іншому напрямі.

3. Побігайте між деревами, весь час змінюючи напрям руху.

4. Зробіть ривок, а потім несподівано виконайте випад у бік і знову зробіть ривок.

5. Поставте на майданчику одну за одною 6-7 стійок. Відстань між ними 2-3 кроки. Бігайте між ними зигзагоподібно.

6. Зробивши прискорення, зупиніться і виконайте обманний рух тулубом.

Після засвоєння цих вправ приступайте до оволодіння фінтами. Для цього використайте обвідку стійок, зру один на один тощо. Намагайтесь також застосовувати обманні рухи під час гри у міні-футбол (футзал). Безумовно, незабаром ви відчуєте впевненість у своїх силах і навіть зможете винайти свої "коронні" фінти. Це зробить вашу гру більш результативною і привабливою для глядачів.

**Відбирання м'яча.** Володіти прийомами відбирання м'яча необхідно всім, хто захоплюється футзалом. Адже у цій грі кожному гравцеві доводиться діяти і в захисті, і в нападі. Найчастіше у грі застосовуються такі способи, як відбирання м'яча перехопленням та у шпагаті. У такій послідовності доцільно вивчати техніку відбирання. Слід враховувати, що відбирання м'яча поштовхом – це ефективний прийом у великому футболі, а у футзалі він заборонений. У великому футболі цей прийом, як правило, використовується проти суперника, який веде м'яч поруч, і поштовх відбувається в момент, коли маса тіла суперника перенесена на дальню від захисника ногу.

При застосуванні футзалі такого прийому призначається штрафний або 6-метровий удари. У цьому також полягає відмінність футзалу від футболу.

**Відбирання м'яча перехватом** у футзалі використовують дуже часто. Коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відносно далеко відпускає м'яч, потрібно, вибравши момент, різким рухом

оволодіти м'ячем або спробувати відбити його, виставивши на його шляху ногу.

Під час гри можна застосувати різні способи відбирання м'яча. Основний прийом виконують так: зблизившись із суперником, що володіє м'ячем, слід намагатися зайняти вигідну позицію на його шляху і щоб нога, яка б'є, повторювала майже ті самі рухи, що й під час удару внутрішньою частиною ступні: спочатку її відводять назад і сильно напружують м'язи, після чого виносять уперед, зустрічаючи м'яч. У цей момент суперник нашттовхнувшись на вас, за інерцією продовжує рух уперед, залишаючи м'яч у ваших ногах.

**Відбирання м'яча у шпагати** (рис. 19) – дуже складний технічний



Рисунок 19

прийом. Шпагат застосовується в тих випадках, коли вже немає можливості відібрати м'яч у суперника будь-яким іншим способом. Цей прийом можна виконати, знаходячись збоку паралельно суперника, який володіє м'ячем. Водночас слід пам'ятати, що під час виконання шпагату, поверхні поля послідовно торкаються зовнішня частина випрямленої ноги, стегно і, нарешті, тулуб. Падіння слід пом'якшувати рукою, спираючись нею об землю з боку ноги, яка б'є. Опорну ногу, що залишилася позаду, згинають у коліні.

Цьому технічному прийому варто приділяти серйозну увагу, оскільки неправильне застосування шпагату інколи призводить до порушення правил гри. Більше того, неправильне виконання може призвести до травми як самого гравця, так і суперника. Вправи для засвоєння прийому:

**1. Стоячи на місці.** Той, хто відбирає м'яч, стоїть на місці. На нього один за одним із певним інтервалом ведуть м'яч три партнери. Коли до нього наближається черговий гравець, він виставляє ногу назустріч м'ячу.

**2. Як у грі.** Вправляються одночасно двоє гравців. Один із них відбираючий, інший – ведучий. Партнери стають за 15 кроків один

від одного. При наближенні гравця, який веде м'яч, партнер наближається до нього і відбирає м'яч. Потім партнери міняються ролями. Кожен відбирає по 8-10 разів.

**3. Вибери момент.** Разом з партнером виконайте таку вправу. Спочатку розподіліть ролі: один нападаючий (але без м'яча), інший – захисник. Крокуйте майданчиком плечем до плеча. Вибравши момент, коли партнер переступить на дальню від нього ногу, захисник штовхає його в плече. Міняйтеся ролями.

**4. Під час бігу.** Вправа аналогічна попередній. Різниця в тому, що партнери повільно біжать майданчиком.

**5. З м'ячем.** У цій вправі вводиться м'яч, а зміст такий самий, як і в попередній вправі. Гравець, який володіє м'ячем, заважає його відбиранню, виставляючи плече назустріч плечу суперника.

**6. З набивним м'ячем.** Розкладіть кілька набивних м'ячів через 3-4 кроки один від одного. Біжучи, виконуйте підкат, вибиваючи набивні м'ячі.

## ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Стати хорошим воротарем нелегко, зокрема у футзалі. Окрім того, що гравець цього амплуа повинен бути сильним, спритним і сміливим, треба ще й оволодіти спеціальною технікою, тобто вміти ловити й відбивати м'яч, виконувати різноманітні стрибки й кидки, точно вибивати м'яч і вводити його в гру.

Одночасно вартовий воріт повинен добре володіти і технікою польового гравця. Адже, підключаючись про розіграш м'яча, він створює сприятливі умови для гострої передачі партнеру, що відкрився. Іноді воротар робить також сильні удари по воротах суперника. Тому воротарі повинні добре знати, що виконання цілої низки прийомів пов'язано певною мірою з небезпекою отримати травму. Щоб уникнути цього, на тренуваннях і під час гри воротар повинен надягати спеціальну форму, яка позбавляє від ударів при падіннях, кидках, зіткненнях із суперником [12].

**Основна стійка воротаря.** Коли гра відбувається на підступах до воріт, їх воротар має бути готовим перехопити м'яч із будь-якого боку.

Воротарю залежно від напрямку атаки суперника часто доводиться змінювати місце розташування у воротах. Тому пересуватися у воротах слід короткими кроками. Для відпочинку, після відбиття нападу, воротар випрямляється і виконує кілька вправ на розслаблення.

**Ловлення м'яча, що котиться і низько летить** здійснюється воротарем у стійці з майже зігнутими ногами, ступні паралельно. При наближенні м'яча швидко нахилитися вперед, дещо згинаючи ноги в колінах і підхопити його руками, опущеними вниз і поверненими долонями до м'яча. Після цього тулуб випрямити, м'яч притиснути до грудей. Погляд до ловлення спрямований на м'яч. Якщо м'яч котиться на відстані кроку в сторону, треба одночасно з нахилом до нього зробити крок ближньою ногою і до торкання м'яча руками приставити дальню ногу. Вправи для засвоєння цього прийому:

**1. Нахили тулуба.** Зі стійки ноги нарізно виконати нахили тулуба вперед, не згинаючи ніг. Потім те саме зробити в положенні ноги разом.

**2. Накоти м'яч.** У вправі беруть участь двоє гравців. Приймавши основну стійку, воротар при наближенні м'яча, що напочує партнер з відстані 3-4 кроків, нахилється, підхвачує м'яч і, випрямляючись, притискає його до грудей.

**3. Після удару.** Воротар займає місце у воротах, партнер – за 6-7 кроків від нього. Партнер посилає м'яч ударом зовнішньою стороною ступні, воротар ловить м'яч, що котиться йому назустріч.

**4. Удар у сторону.** Така ж сама вправа, як попередня, але м'яч спрямовують дещо правіше або лівіше від воротаря. Воротар, зробивши крок у сторону, приставляє іншу ногу і ловить м'яч.

**5. З двох боків.** Одночасно вправляється троє гравців. Двоє стають один навпроти одного на відстані 20 кроків. Між ними –

третій. Ті по чергово спрямовують м'яч низом третьому. Він ловить його, стоячи на місці або роблячи рух убік. Оволодівши м'ячем, середній повертає його тому самому гравцеві, повертається кругом і приймає м'яч від другого партнера і т.д. Гравці періодично міняються ролями.

**Ловлення «напіввисокого» м'яча,** тобто того, що летить вище колін і нижче голови, здійснюють на місці й у стрибку. Воротар згинає і зближує ноги, нахиливши вперед верхню частину тулуба. При цьому кут, утворений тулубом і стегнами, являє собою своєрідне ложе для м'яча. Руки, зігнуті в ліктях, виставляє вперед, долонями до м'яча. М'яч, що прокотився по долонях і передпліччях, притискає до тулуба. Інколи воротар у цей момент робить крок, тому з метою зменшення сили удару слід перенести масу тіла на ногу, яка стоїть позаду.

**Ловлення м'яча, що високо летить,** тобто м'яча, що летить на рівні або вище голови, воротар здійснює на місці або в стрибку. Під час ловлення м'яча на місці він піднімає руки вгору долонями до м'яча, великі пальці майже торкаються один одного. Спіймавши м'яч, м'яким рухом переносить його до грудей. Під час ловлення м'яча у стрибку воротар виконує поштовх двома чи однією ногою. Приземляється у положенні ноги нарізно. Вправи для оволодіння цими прийомами:

**Підкинь м'яч угору.** У стійці ноги нарізно (дещо ширше плечей), руки зігнуті в ліктях, уперед, слід підкинути м'яч угору на 30-40 см і ловити його, притискаючи до грудей.

**Із партнером.** Стоячи на місці, ловлення м'яча, кинутого партнером, на рівні пояса з 4-5 кроків.

**У русі.** Зробивши кілька кроків уперед, ловлення м'яча, кинутого партнером, на рівні пояса з 6-7 кроків.

**Пересунься в сторону.** Один із партнерів кидає м'яч з 6-8 кроків дещо в сторону від воротаря. Той ловить його, пересунувшись приставним або схресним кроками у відповідний бік.

**Підкинь м'яч.** Слід підкинути м'яч над головою, підняти руки вгору долонями до м'яча, спіймати його і притиснути до грудей.

**Один одному.** Ставши за 6-8 кроків один від одного, партнери кидають м'яч один одному (вище голови) і ловлять його над головою, притискуючи до грудей.

**Відбирання м'яча, то летить.** У грі можуть скластися різні ситуації. Воротар має діяти з їх урахуванням. Наприклад, якщо в падінні чи кидку він не в змозі оволодіти м'ячем, то треба намагатися відбити його долонею. Проте якщо м'яч опускається перед воротами, і ним можуть оволодіти суперники, воротар повинен відбити м'яч у поле кулаком. Робиться це, як правило, в стрибку.

**Ловлення м'яча, що котиться в стороні від воротаря** виконується в падінні або у стрибку. Намагаючись оволодіти м'ячем, воротар стрибає за ним і, немов стелячись по підлозі, послідовно торкається її голівкою, стегном, тазом, боком і рукою. М'яч слід намагатися спіймати однією рукою ззаду, іншою – накрити його зверху, після чого притиснути до грудей.

**Ловлення м'яча, що летить низько, напіввисоко і високо в стороні від воротаря.** Цей прийом часто виконується у кидку. Для цього слід енергійно відштовхнутися, стрибнути вгору й спрямувати долоні до м'яча. Пальці дещо розведені. У момент зіткнення м'яча з руками – зігнути їх у ліктях і притиснути м'яч до тулуба. При падінні необхідно згрупуватися.

Щоб добре оволодіти технікою ловлення, необхідно приділяти увагу розвитку спритності, гнучкості, стрибучості. Для цього треба виконувати легкоатлетичні й акробатичні вправи як на заняттях фізичного виховання, так і самостійно. Вправи для оволодіння цими прийомами:

**Іванець-киванець.** Один стає на коліна і тримає м'яч у руках. За першим сигналом він падає на лівий бік, піднявши руки з м'ячем угору. За другим сигналом повертається у вихідне положення. Потім

вправу виконує в інший бік. Після кількох виконань вправу робить інший.

**Підтягни м'яч до грудей.** Треба стати на коліна й виконати падіння на м'яч, що лежить збоку (справа чи зліва). Захопивши його руками, притисніть до грудей. Вправу виконайте в кожен бік.

**Із основної стійки.** Зі стійки воротаря виконайте вправу, аналогічну попередній, але з наступним швидким вставанням. Вправу роблять у кожен бік.

**Після удару.** Один із гравців м'яко спрямовує з відстані 5-6 кроків м'яч убік від воротаря, той падає і ловить його з наступним швидким поверненням у вихідне положення. Удари виконують вліво і вправо від воротаря. Потім гравці міняються ролями.

У воротаря-початківця під час ловлення м'яча виникає багато помилок. Наприклад, намагаючись оволодіти м'ячем, що котиться, воротар не враховує швидкості руху і починає ловлення пізно. Для виправлення цього недоліку доцільно виконати 20-25 нахилів тулуба вперед, а потім спробувати прийняти м'яч, який покотив партнер із близької відстані. Уважно стежачи за м'ячем, швидко нахиліться і спіймайте його.

При ловленні «напіввисокого» м'яча типова помилка – непослідовне відскакування м'яча від воротаря в поле. Причина полягає в тому, що воротар сильно виставляє вперед груди. Щоб позбавитись цієї помилки, рекомендовано робити це в парах: один кидає іншому «напіввисокий» м'яч, той швидко нахилиється вперед і ловить його у «пастку», створену стегнами й тулубом.

Основна причина помилки при ловленні м'яча, що високо летить і часто відскакує від рук воротаря та стає легкою здобиччю суперника, – сильно напружені зап'ястя. Щоб виправити цю помилку слід підкидати високо над собою м'яч і ловити його розслабленими кистями. Нерідко м'яч проковзує у воротаря між кистями рук. Це відбувається тому, що воротар неправильно обхоплює м'яч кистями при падінні, тобто долоні накривають його лише зверху. В основній

стійці слід виконати падіння із затиснутим у руках м'ячем то вправо, то вліво (м'яч тримати однією рукою зверху, іншою – знизу).

**Укидання м'яча.** Воротар викидає м'яч у поле після ловлення. Він має швидко й точно спрямувати м'яч своєму партнеру. Вкидання виконують однією рукою з-за плеча, збоку або знизу.

### ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Правило тактичної підготовки футзаліста говорить, що лише той, хто порівнює свої сили з силами суперника, може успішно діяти на полі. Ось чому всі, хто захоплюються футзалом, повинні намагатися не лише вдосконалювати техніку, а й мають досягнути тактичні секрети гри, зокрема: правильно опікати суперників і виходити на вільне місце, своєчасно робити передачі партнерам, вміло виконувати обведення й наносити удари по воротах.

Головне завдання тактичної підготовки – навчитися «читати» гру, тобто помічати маневри суперників і наміри партнерів. Проте й це ще не все. Футзал – гра колективна. Тому кожен футзаліст повинен уміти підкоряти свої дії інтересам команди. Адже тактика визначає спосіб і манеру ведення гри команди і конкретні обов'язки кожного гравця або групи гравців. Звичайно ж, тактика футболу має чимало нюансів «старшого брата» цієї гри – футболу. Проте відсутність правила «поза грою», обмеженість поля, скупченість гравців уносять в тактику малого футболу специфічні штрихи, притаманні лише йому, зокрема:

**Відкривання** – найважливіший тактичний прийом у футзалі або вихід футзаліста на вільну позицію, надає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, виконати передачу партнеру або удар по воротах. Гравець, який відкрився, може повести за собою суперника, звільняючи шлях до воріт протилежної команди одному з партнерів. Вихід на вільне місце у футзалі, як правило, здійснюється на швидкості. Цьому можуть передувати імітація гравцем певної пасивності з метою введення в

оману опікуна або обманні дії, що відволікають суперника. Відкриватися можна вперед, у сторону, а за необхідності й назад. До того ж робити це треба своєчасно, зокрема в той момент, коли партнер готовий виконати передачу на вільне місце. Вправи для засвоєння цього прийому:

**Гра з партнером.** Гравці стають один навпроти одного на відстані 6-8 кроків. Вони по чергово виконують передачі м'яча один одному. Гравець, який отримує м'яч, має зробити ривок у сторону на 3-4 кроки, а партнер – точно спрямувати йому м'яч.

**«Квадрат».** На майданчику 10x10 кроків розташовуються 4 гравці, один із яких ведучий. Три гравці, виходячи на вільне місце, передають м'яч один одному. Дозволяється виконувати лише раніше обумовлену кількість торкань м'яча (два, три, одне). Той, хто допустив помилку (м'яч спрямований за межі майданчика або ведучому), стає ведучим.

**Гра начетверо воріт.** Слід спорудити на майданчику із стійок (прапорців, каменів) четверо воріт (по двоє кожній команді). Завдання команд – при скупченні гравців біля одних воріт швидко оцінити обставини й перевести м'яч партнеру, який відкрився біля других воріт. Гол, забитий у будь-які ворота, зараховується. Перемагає команда, що за встановлений час забила більшу кількість м'ячів.

**Закривання.** Кожен гравець у футзалі повинен уміти опікати суперника. Той, хто вміло закриває суперника, отримує можливість своєчасно вступити в боротьбу за м'яч, не дати отримати його супернику, а отже, зірвати атаку протилежної команди. В різних ситуаціях закривання здійснюється по-різному. Проте у всіх випадках той, хто закриває, має знаходитись між суперником і своїми воротами. Враховується така вимога: чим ближче до воріт перебуває суперник, тим ближче до нього має розташовуватись захисник. Вправи для засвоєння цього прийому:

**Двоє проти одного.** Гру проводять на одній половині майданчика. Двоє захисників грають проти нападаючого. Один із захисників вступає в єдиноборство із суперником і намагається перекрити шлях до воріт. Інший захисник, відступаючи до воріт, підстраховує партнера на той випадок, якщо супернику вдасться його обвести.

**Один проти двох.** На майданчику роблять квадрат 12x12 кроків. Гра полягає в тому, що один захисник намагається перетнути шлях до воріт двом суперникам (ворота роблять зі стійок) і відняти в них м'яч. Захисник повинен намагатися вибрати таку позицію, щоб суперник не зміг передати м'яч відкритому партнеру. Гравці мають мінятися ролями.

**Двоє на двох.** Двоє захисників грають проти двох нападаючих на майданчику 15x15 кроків. Захисник, який опікає нападаючого з м'ячем, намагається вибрати таку позицію, аби ускладнити пересування суперника і відбити м'яч. Його партнер, діючи проти гравця без м'яча, намагається розташуватися так, щоб не дати йому зайняти вигідну позицію для отримання м'яча [12].

**Штурм воріт.** На середині поля розташовуються четверо нападаючих із м'ячем. Біля воріт, які захищає воротар, стають чотири захисники. Нападаючі пересуваються вперед, передаючи м'яч один одному. Захисники (кожен опікує одного з нападаючих) намагаються відібрати в них м'яч або відбити його до центра поля. Через певний час команди міняються ролями. Перемога присуджується команді, яка пропустила менше м'ячів, обороняючи ворота.

**Ведення і обведення** – важливі прийоми гри. Вміло використовуючи ведення м'яча різними способами і на різній швидкості в поєднанні з обманними рухами, футзаліст отримує можливість для виходу на вільне місце або для удару по воротах. Граючи в футзал, гравці часто використовують ці прийоми, але тривале ведення м'яча часто шкодить команді. Отже, якщо партнер

перебуває у вигідній позиції, треба швидко спрямовувати йому м'яч. Вправи для навчання цього прийому:

**«Дриблери».** Проводиться гра у вигляді естафети. В ній беруть участь одночасно дві або три команди. У складі кожної однакова кількість гравців. Команди шикуються перед загальною лінією старту в колони по одному. За 5 кроків від стартової лінії паралельно їй проводять лінію передачі м'яча. За сигналом перші гравці ведуть м'яч по прямій, обводять поворотний пункт (за 29 кроків від лінії старту) і ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони спрямовують м'яч іншим номерам команди, а самі йдуть у кінець колони. Те саме роблять усі наступні гравці. Кожен гравець має виконати вправу тричі поспіль. Перемагає команда, яка швидше за інших закінчила естафету.

**«Лише вперед».** Змагаються два гравці. Один із них веде м'яч на відстані 3-4 кроки і передає його партнеру, який рухається паралельно від відстані 4-5 кроків від нього. Отримавши м'яч, той виконує такі ж дії. Завдання гравця без м'яча – швидко вийти вперед, аби отримати м'яч на вільному місці. Гравець із м'ячем має помітити рух партнера і передати м'яч.

**«Обведи партнерів».** Вправляються кілька гравців. Вони стають в колону по одному (дистанція між ними 2-3 кроки). Колону повільно пересувається по полю. М'яч в останнього гравця, який почергово обходить усіх партнерів і, вийшовши вперед, передає гравцеві, який робить те ж саме. І так, аж поки всі гравці виконують вправу.

**Удари по воротах.** Футзалісти, які володіють сильними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал своєї команди. Удари по воротах не повинні робити ті ж гравці, що і в нападі. У футзалі цією найважливішою тактичною дією повинні володіти всі гравці. Вправи для засвоєння цього прийому:

**«У зазначену ціль».** Треба накреслити на стіні ворота і розбити їх на квадрати. В кожному з них поставити номер. Виконуйте вправу

вдвох. Нанесіть удар у квадрат, номер якого показує партнер. Зробивши 5 ударів, поміняйтеся ролями.

**Удар із ходу.** Виконують кілька партнерів. Мета вправи – точно нанести удар по воротах після передачі м'яча низом. Передачі виконують партнери збоку, ззаду, спереду. Кожен виконує по 10-12 ударів.

**Удар із льоту.** Станьте навпроти воріт приблизно на 2-метровій відмітці. Партнер подає м'яч збоку так, щоб можна було ударом з льоту спрямувати його у ворота. Після кількох ударів міняйтеся ролями.

**«Боротьба в повітрі».** Грають три гравця. Дві з них розташовуються за 6-7 кроків від воріт. Партнер із лінії воріт посилає м'яч так, щоб він опускався на голову одному з гравців, який намагається забити м'яч у ворота. Інший чинить йому опір.

**Передача м'яча.** Гравець, що володіє майстерністю виконання точних і своєчасних передач партнерам, приносить велику користь команді, прикрашає її дії. За допомогою передач, як правило, організовується атака на ворота суперників, готується момент для завершального удару по воротах. Тому доцільно віддавати м'яч тому, хто займає більш вигідну позицію; найкраще це зробити так, щоб партнер прийняв м'яч під час руху і продовжив атаку або наніс удар по воротах. Граючи, слід намагатися урізноманітнити передачі, тобто робити і короткі, і середні, і довгі. Чергувати передачі низом і верхом, поперечні й поздовжні. Це утруднює дії суперника, не дає йому змоги пристосуватися до вашої гри. Вправи для навчання тактики:

**1. Прямою.** Пересуваючись паралельно прямою (відстань між вами 4-6 кроків) передавайте м'яч один одному за один дотик.

**2. На хід партнера.** Позначте на полі коло діаметром 8 кроків. Станьте в його центр і передайте м'яч партнеру, який біжить за годинниковою стрілкою. Намагайтесь віддати м'яч партнеру вперед

на хід. Потім виконайте вправу проти годинникової стрілки. Міняйтеся із партнером ролями.

**3. Діагональні й поперечні передачі.** Гравці передають м'яч так: гравець А – партнеру Б, той – гравцеві В, який спрямовує м'яч партнеру Г і т. д. Змінюйте напрямок передач.

**4. Зміна позицій.** Пересуваючись учотирьох колом, гравці за один дотик передають низом м'яч один одному спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти годинникової стрілки.

## ТАКТИЧНІ ВЗАЄМОДІЇ ФУТЗАЛІСТІВ

Тактична взаємодія у футзалі – це дія на полі двох або кількох футзалістів, які розв'язують певне завдання. Ефективність комбінацій значною мірою залежить від умінь гравців тактично правильно мислити, від їхньої зіграності. Комбінації розігрують в ігрових епізодах і стандартних положеннях, при захисті воріт і нападі на ворота суперника. Комбінації при захисті спрямовані на відбивання атаки суперника з наступним нападом. Основою будь-якої наступальної комбінації є швидкість і несподіваність пересувань гравців і виконання швидких та точних передач. Комбінації, які найчастіше зустрічаються в грі:

**«Трикутник»** – комбінація, основана на передачі м'яча між трьома партнерами. Її виконують без зміни місць, зі зміною місць гравцями, а також з відволікаючими діями.

**«Стінка»** – комбінація, що складається з передач за один дотик між двома або кількома гравцями. Ця комбінація збиває суперника з пантелику, приголомшує його. В цьому її головне достоїнство. Проте, незважаючи на уявну простоту, гра «в стінку» вимагає від гравців осмислених і вмілих дій. Суть комбінації полягає в тому, що гравець, на шляху якого стоїть суперник, віддає м'яч в сторону партнеру і швидко перемістившись на вільне місце, отримує від нього. Водночас зворотну передачу за один дотик виконують так,



щоб гравець оволодів м'ячем, не знижуючи швидкості бігу. Вивчення цієї комбінації можна почати з виконання вправ із пасивним опором партнерів. «Суперником» на початковому етапі мають бути будь-які предмети, наприклад стійки, прапорці, каміння. Потім комбінацію закріплюють із партнером.

**«Схрещування»** – це комбінація, суть якої полягає в тому, що двоє партнерів (один з них володіє м'ячем) рухаються назустріч один одному (найчастіше поперек поля). Цей маневр дезорієнтує суперника, бо невідомо, в кого залишиться м'яч.

**Розіграш стандартних положень** – це хороша передумова для несподіваних рішень, заздалегідь награних ходів і результативних атак. Наприклад, на першому чемпіонаті з міні-футболу під час розіграшу кутових футболісти Угорщини і США часто використовують «простріл», а гравці збірних Бразилії та Голландії, виконуючи штрафні поблизу воріт суперника, намагались уразити їх сильним прицільним ударом. Значна кількість цих ударів була результативною.

**Швидкий прорив.** Успішні взаємодії гравців у футзалі часто застосовують швидкий контрнапад. Його використовують ще й тоді, коли суперник, захопившись нападом, утрачає м'яч, не встигнувши організувати своїх воріт. Цьому сприяє й відсутність у футзалі правила «поза грою». Успішному початку швидкого прориву сприяє своєчасний відрив гравця, що стоїть попереду від суперника, й точна передача м'яча йому на хід. Наприклад, воротар, оволодівши м'ячем, швидко посилає його вперед гравцеві, що відкрився, який атакує ворота суперника.

**Відбирання м'яча за допомогою узгоджених дій** у футзалі виглядає як взаємостракування гравців під час захисту своїх воріт. Взаємостракування необхідно використовувати для надання допомоги партнерам, обіграним суперником. Використовують взаємостракування і для захисту безпечної зони перед воротами, наприклад, якщо партнера відволікає суперник. З його зони відбір

м'яча за допомогою узгоджених дій вимагає від гравців взаєморозуміння і злагодженості дій. Навчатися взаємостракуванню доцільно в такій послідовності: спочатку два захисники грають проти одного нападаючого, потім троє захисників - проти одного нападаючого, троє захисників – проти двох нападаючих, двоє захисників – проти двох нападаючих, троє – проти трьох, четверо – проти чотирьох і, нарешті, троє – проти чотирьох.

## ОСНОВИ ТАКТИКИ ГРИ ВОРОТАРЯ

Футзалістам відомо, що стати хорошим «стражем» воріт – завдання не з легких. Крім спеціальної техніки, воротар повинен володіти тактичними навичками. Від його вмілих тактичних дій залежать успіхи команди. До основних тактичних дій воротаря належать вибір місця у воротах, взаємодія із захисниками, а також участь в організації атак своєї команди. Для цього воротар, оволодівши м'ячем, точно спрямовує його руками або ногою партнеру, який перебуває у вигідній позиції.

**Вибір місця у воротах.** Воротар не повинен нерухомо стояти на лінії воріт. Він пересувається у той бік, звідкіля очікується удар. Воротар повинен зайняти місце на умовній лінії, яка ділить кут навпіл, утворений напрямом м'яча і двома стійками воріт. Доцільно вийти вперед на півкроку від лінії воріт. Якщо суперник із м'ячем вийшов один на один із воротарем, то останній повинен зменшити кут обстрілу, створений напрямком м'яча і стійками воріт. Для цього слід стрімко вийти назустріч. Вихід із воріт доцільно зробити в той момент, коли м'яч посилає суперник собі на хід. Звичайно, воротар повинен діяти рішуче, не уповільнюючи рух і не зупиняючись на півшляху. Інакше суперник легко обіграє його й завершить прорив ударом по воротах. Роблячи кидок, воротар своїм тілом перекидає шлях м'ячу. Вправи для засвоєння правильних дій воротаря:

**Правильна позиція.** Вправляються три гравці. Два з них, розташувшись справа і зліва від воріт, почергово б'ють по цілі з відстані 13-15 кроків. Завдання воротаря – своєчасно пересуватися до того гравця, який повинен нанести черговий удар.

**Гра на виході.** Два гравці по черзі навішують м'яч у зону 6-метрової відмітки. Спочатку воротар після виходу кулаком відбиває м'яч подалі від воріт. Потім він виконує цю вправу за пасивного опору одного з партнерів. Після освоєння цього прийому вправа виконується з активним опором одного з гравців у ролі нападаючого.

**Перепини шлях.** За 20 кроків від воріт стають три гравці з м'ячем. Вони почергово проходять до штрафного майданчика (площі), намагаючись увійти з ним у ворота. Завдання воротаря – піймати момент, вийти з воріт і перепинити шлях м'ячу. Ворота можуть бути дещо зменшені. Це можна зробити, поставивши на лінії воріт стійки.

**Взаємодія із захисниками** – досить важливий елемент тактичних дій воротаря. Знаходячись позаду всіх гравців команди, воротар прекрасно бачить найуразливіші місця і можливість передбачати подальші дії суперників. Ось чому слід обов'язково підказувати партнерам, як краще діяти в тому чи іншому випадку. Воротар не лише дає поради партнерам. Він завжди повинен прийти на допомогу партнеру, виправити його помилки. Під час розіграшу м'яча воротар часто виходить наперед і бере участь у грі, виконуючи роль «зайвого» польового гравця. Воротар, який вміє грати на полі, приносить велику користь команді. Велика також роль воротаря у тих випадках, коли суперник готується пробити штрафний удар. Воротар у цьому випадку керує розстановкою перед воротами стінки. Спочатку воротар повинен подати команду «Стінка!» і назвати того гравця, який закріє ближню від м'яча стійку воріт. У цей момент кілька партнерів швидко прилаштовуються до нього з боку дальньої стійки. Кількість гравців у стінці може бути різною. Наприклад, якщо штрафний (або вільний) удар виконується проти воріт, то доцільно

стінку побудувати з декількох гравців. Якщо ж удар виконується збоку, то стінку «будує» один футболіст. Крім того, стінкою можна закрити і дальній кут воріт.

## ВИСНОВКИ

Гра у футзал більш динамічна, результативна і видовишна, ніж футбол. Все це робить футзал універсальною грою, яка може сприяти фізичному розвитку, вдосконаленню комунікативних навичок, підтриманню фізичної форми, та реалізації різних здібностей спортсменів будь-яких вікових груп і будь-якого рівня підготовки.

Те, що однакові Правила гри з футзалу застосовуються в кожному матчі в кожній конфедерації, країні, місті та селі по всьому світу є визначальним досягненням, яке необхідно зберегти.

Для футзалу підійде будь-який прямокутний майданчик як у закритому приміщенні, так і на вулиці. Така невибагливість дає змогу займатися цим видом спорту як дітям, так і дорослим. Загалом футзал стає дієвим засобом для покращення здоров'я нації. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молодого людини. В процесі занять футзалом розвиваються практично всі м'язи людини, до того ж і серцевий м'яз, зміцнюються органи дихання, ендокринна система й кісткова системи, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Проте, щоб забезпечити підвищення підготовки футзалістів у процесі багаторічних тренувань, необхідно правильно вибрати методику послідовного навчання технічних і тактичних прийомів.

Процес засвоєння матеріалу повинен проходити в суворій послідовності, з використанням вправ відповідної складності, які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Відомо, що лише шлях багатократних повторень є запорукою створення міцних навичок, удосконалення технічної майстерності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Братусь В. И. Страницы истории футзала в Украине. Киев, 2011. 484 с.
2. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник. Киев : Спорт, 2016. 200 с.
3. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Міні-футбол. Тактичні дії в нападі Рівне : НУВГП, 2018. 33 с.
4. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. ФУТЗАЛ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ : навч.-метод. посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. Київ : НУБіП України, 2019. 87 с.
5. Лисенчук Г. А., Рымко А. В., Лисенчук С. Г. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе: метод. рекомендации. Киев : [Б.п.], 1998. 90 с.
6. Левчук В. Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посібник. Львів : Укр. технології, 2006. 116 с.
7. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал) / Уклад.: А. Р. Гринь, А. Б. Кондратович. Київ : НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54 с.
8. Міні-футбол. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
9. Овчаренко С. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Загальні основи техніки футболу : метод. рекомендації. Дніпро : ПДАФКіС, 2018. 46 с.
10. Правила игры в мини-футбол 5x5. Правила игры в футзал. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://totalsport.ua/pravila-igry-v-mini-futbol-5h5-ar-14.html>

11. Присяжнюк С. І., Оленів Д. Г., Краснов В. П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : навч. посібник. Київ : НУБіП України, 2018. 571 с.
12. Сірий О. В., Сірий Є. О. Особливості навчального-тренувального процесу з футзалу у профільній школі. Здоров'є, спорт, реабілітація. С. 88–91.
13. Стасюк Р. М., Песоцький С. М., Куриленко О. В. Футзал як головний чинник соціальної адаптації студентів і курсу вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 4(98). 2018. С. 153–155.
14. Фізична культура : Основи техніки і тактики гри у футбол : метод. настанови / уклад. Суровов О. А., Сичов Д. В., Аксьонов Д. В. Харків, 2018. 88 с.
15. Футзал: Правила и нюансы игры в мини-футбол. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://newstavka.com.ua/ru/sports/pravya-mini-futbola/>

Навчально-методичне видання

**ІВАНЦЬКИЙ РОМАН БОГДАНОВИЧ,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**БИЧУК ІГОР ОЛЕКСАНДРОВИЧ,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**БИЧУК ОЛЕКСАНДР ІВАНОВИЧ**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**ШВАЙ ОЛЕКСАНДР ДМИТРОВИЧ**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**ГЕРАСИМЮК ПЕТРО ПЕТРОВИЧ**

**ОСНОВИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТЗАЛ**

*Методичні рекомендації*

Друкується в авторській редакції