

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

**О.М. Крижановська, А.Д. Шеревеня, А.В. Ромашина**

**ФУТБОЛ**

**Методика формування технічних прийомів гри у футбол на  
основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії  
Методичні рекомендації**

**Черкаси 2025**

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

**УДК 796.332:796.010.1**

*Рекомендовано до друку рішенням методичної ради  
Черкаського державного фахового бізнес-коледжу  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_ \_\_\_\_\_ 2025 р.*

**Укладачі: Крижановська О.М., Шеревеня А.Д., Ромашина А.В.**

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації 2025 – 79 с.

**Рецензент: Гунько П.М.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

В методичних рекомендаціях подано загальне уявлення про техніку гри у футбол, а також методику формування технічних прийомів гри в футбол на основі «понятійних», «рухових» та «чутливих» компонентів дії.

Навчально-методична розробка складається зі вступу, 2-х розділів, списку використаних та рекомендованих джерел.

Призначений для студентів закладів фахової передвищої освіти учнів загальноосвітніх шкіл та професійних ліцеїв.

Затверджено на засіданні циклової комісії  
гуманітарних дисциплін та фізичного  
виховання  
Протокол № 9 від 25 квітня 2025 року

© Крижановська О.М,  
Шеревеня А.Д,  
Ромашина А.В, 2025

|   |              |    |
|---|--------------|----|
|   | <b>ЗМІСТ</b> |    |
| ВСТУП   |              | 4  |
| РОЗДІЛ I. ТЕХНІКА ГРИ У ФУТБОЛ  |              | 6  |
| Техніка гри польового гравця  |              | 6  |
| Техніка ударів по м'ячу різними способами   |              | 7  |
| Техніка виконання зупинок м'яча різними способами   |              | 22 |
| Техніка виконання фінтів  |              | 28 |
| Техніка вкидання з-за бічної лінії різними способами  |              | 36 |
| Техніка гри воротаря  |              | 37 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У ФУТБОЛ НА ОСНОВІ «ПОНЯТІЙНИХ», «РУХОВИХ» ТА ЧУТЛИВИХ КОМПОНЕНТІВ ДІЇ. |              | 47 |
| Навчальні програми ударів різними способами   |              | 47 |
| Навчальні програми виконання зупинок м'яча  |              | 59 |
| Навчальні програми гри воротаря   |              | 68 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ  |              | 76 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ  |              | 77 |

## **ВСТУП**

Однією з головних проблем спортивного тренування юних футболістів є проблема вдосконалення технічної підготовленості. За умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри, саме вдало обрана тактика разом із високою виконавською майстерністю, надасть перевагу команді, яка добре підготовлена в плані техніко-тактичної підготовки.

Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння технічними діями і розвитку якостей, котрі визначають ефективність техніко-тактичних дій виникає проблема технічного тренування або в більш широкому значенні — технічної підготовки.

В технічну підготовку необхідно включати основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволило юним футболістам максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості і здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання.

Під технічною оснащеністю необхідно розуміти використання спортсменами у грі доцільної кількості різноманітних технічних прийомів, які б сприяли вирішенню завдань, що виникли в конкретному ігровому епізоді.

Зі спеціальних якостей, які необхідні юним футболістам у грі, виділяють витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість. Треба підкреслити, що вплив зазначених якостей на досягнення високого спортивного результату дуже неоднорідний і залежить від багатьох факторів, зокрема, від амплуа гравця. Тактичну майстерність можна уявити як систему застосування доцільних тактичних дій. Тактичні дії повинні будуватися у відповідності з тактичними знаннями і технічними навичками з рівнем розвитку фізичних здібностей і психологічних якостей.

Тактична підготовленість спортсмена має свій внутрішній образ у вигляді системи застосування доцільних тактичних дій. Тактична дія, яка спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися у відповідності з тактичними знаннями, технічними навичками, рівнем розвитку фізичних можливостей, вольових якостей, швидкості реакції та іншими компонентами.

Серйозну увагу необхідно надавати і теорії, адже високий рівень технічної майстерності гравців залежить і від теоретичних знань. Метою теоретичного навчання тактиці є засвоєння певної суми знань, які б включали сучасні тенденції розвитку футболу, тактичні знання, вміння, навички і відповідний рівень тактичного розуміння гри.

На основі детального вивчення, аналізу і обговорення технічної діяльності футболістів різної кваліфікації та віку, ми прийшли до висновку, що високий рівень технічної підготовки поряд з іншими видами підготовки футбольних команд є одним із найважливіших чинників переваги над суперниками, а в підсумку і перемоги у грі.

Навчально-методична розробка складається зі вступу, 2-х розділів. Кожний розділ містить комплекс заходів з тактико-технічними вказівками навчально-тренувальної роботи .

Призначений для студентів, учнів загальноосвітніх шкіл та професійних ліцеїв.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКА ГРИ У ФУТБОЛ**

### **1.1 Техніка гри польового гравця**

У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах тощо. Від того, наскільки спритно володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Техніка польового гравця складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

*Техніка пересувань включає в себе ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти.*

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

*Біг* – основний спосіб пересування у футболі – застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, 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 безпорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Вони виконуються вгору, вбік, уперед поштовхом однієї чи обох ніг.

Для того, щоб змінити напрямок руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують повороти: переступанням, стрибком, на одній нозі.

*Джерело: [1].*

## 1.2 Техніка ударів по м'ячу різними способами

Удари по м'ячу ногою: внутрішньою стороною ступні; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою (рис. 1).

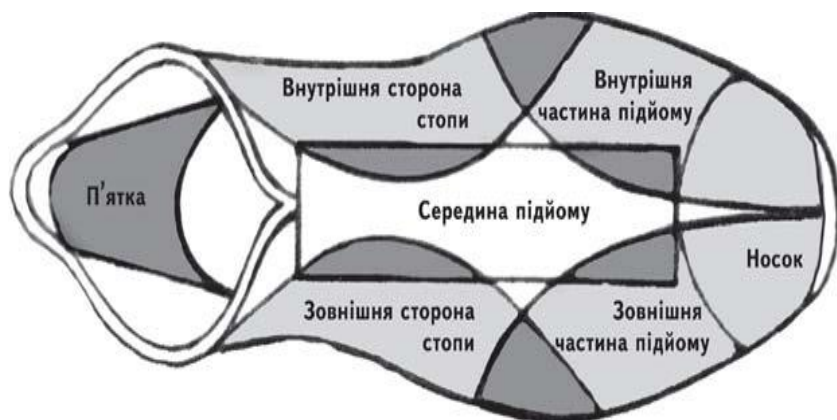


Рис. 1. Стопа

*Джерело: [10].*

Удари по м'ячу – основний спосіб ведення гри. Їх виконують ногою і головою.

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, поділяють на два види: *прямі і різані*.

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в одну із сторін від центру ваги м'яча, то це різаний удар.

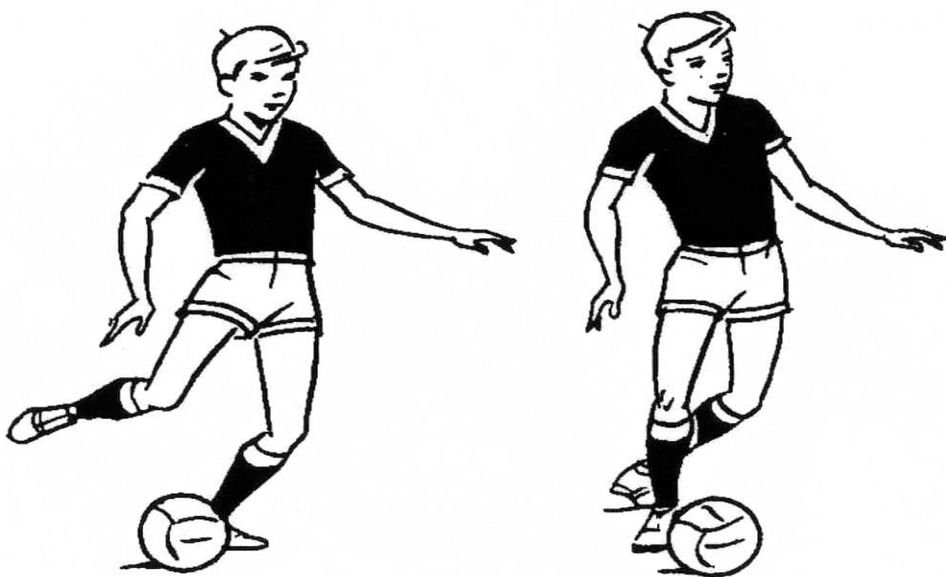
*Джерело: [5].*

### **1.3. Удари по м'ячу внутрішньою частиною стопи**

Вони здійснюються: по нерухомому м'ячу; по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі; у стрибках; з поворотом, у падінні тощо.

Цей прийом застосовується під час ударів-передач на невеликі відстані, зокрема по воротах. Він вважається одним із точних, оскільки м'яча торкається порівняно велика частина поверхні стопи (практично від п'яти до великого пальця).

*Джерело: [5].*



**Рис.2. Техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи**  
*Джерело: [10].*

*Таблиця 1*

**Техніка викання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи**

| № з/п | Техніка виконання  | Помилки в техніці виконання   |
|-------|--|---|
| 1.    | Під час удару по м'ячу вага тіла переміщується на зігнуту в коліні опорну ногу.  | Вага тіла гравця на боці підосви опорної ноги, на пальцях, а не на всій поверхні підосви.   |
| 2.    | М'яч перебуває на рівні носка опорної ноги, приблизно на 10 см збоку.  | Опорна нога на далекій відстані від м'яча.  |
| 3.    | Носок ноги, якою гравець завдає удару, розвернутий на зовні під прямим кутом (до опорної ноги) внутрішнім боком вперед і в такому положенні зберігається як в момент удару, так і після нього. | Кут між стопами як і під час удару, так і після нього менше 90°. У цьому випадку м'яч обертатиметься вбік, а ноги гравця схрещуватимуться під час удару і після нього. Немає замаху ноги. |
| 4.    | Пальці ноги, якою завдають удару по м'ячу, підняті вгору, тулуб трохи нахилений вперед.  | Пальці ноги, якою б'ють по м'ячу, опущенні донизу. В такому випадку після удару м'яч підніматиметься вгору.   |
| 5.    | Для кращого збереження рівноваги руки зігнуті в ліктях.  | Спостерігається неузгодженість рухів рук і ударної ноги по м'ячу.   |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

***Перша серія навчальних завдань***

1. Імітація вправи без м'яча.
2. Удар по нерухомому м'ячу з місця (в стінку або партнеру)
3. Удар по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу.

***Друга серія навчальних завдань***

4. Удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного і швидкого бігу.
5. Удар по м'ячу що котиться гравцеві назустріч.
6. Удар по м'ячу з льоту.

***Третя серія навчальних завдань***

7. Удар по м'ячу після відскоку від землі (м'яч кидає собі сам гравець), з місця і з розгону.
8. Те саме, тільки м'яч кидає партнер.
9. Удар з льоту по м'ячу кинутому партнером з малої відстані (2 – 3м).

***Четверта серія навчальних завдань***

10. Удар по м'ячу з напівльоту (м'яч випускає з рук сам гравець).
11. Те саме, але м'яч кидає вперед сам гравець.
12. Те саме тільки м'яч кидає партнер.

***П'ята серія навчальних завдань***

13. Удари по воротах внутрішньою частиною стопи.
- Удари по воротах внутрішньою частиною стопи на точність.  
*Джерело: [7].*

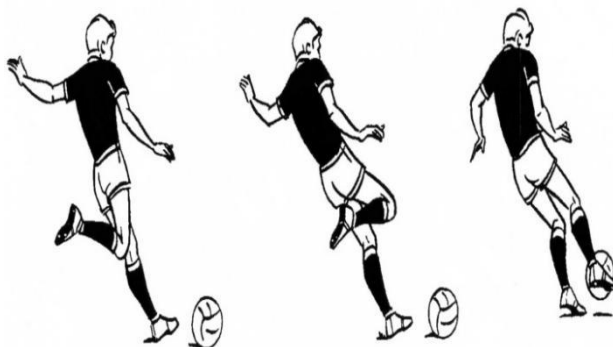


Рис. 3. Техніка виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому

*Джерело: [10].*

Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центру поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах. На відміну від удару серединою підйому, коли розгін збігається з напрямком руху м'яча, під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом  $45^\circ$  до напрямку руху.

*Таблиця 2*

**Техніка викання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому**

| <b>№ з/п</b> | <b>Техніка виконання</b>   | <b>Помилки в техніці виконання</b>  |
|--------------|--|---|
| 1.           | Розгін виконується під кутом $45^\circ$ до напрямку удару  | Кут між напрямком руху м'яча і розгоном гравця значно менший $45^\circ$ .   |
| 2.           | Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 25 см від м'яча.                                  | Опорна нога ставиться на рівні м'яча або більше 25 см від м'яча.  |
| 3.           | Нога, що виконує удар по м'ячу, зігнута в кульшовому і колінному суглобах. Стопа розвернута носком назовні.  | Удар по м'ячу виконується не внутрішньою частиною підйому, а верхньою частиною великого пальця ноги або внутрішньою частиною стопи. |
| 4.           | Останній крок розгону значно подовжений.   | Останній крок розгону не відрізняється від інших.   |
| 5.           | Ударна нога, виконує рух, подібний до натягнутого лука, і торкається м'яча внутрішньою частиною підйому. Після удару вона ставиться схресно перед опорною. | Надто великий нахил тулуба в бік напрямку руху м'яча.   |

*Джерело: систематизовано автором за даними [4].*

### **Перша серія навчальних завдань**

1. Удар по нерухомому м'ячу.
2. Удар по м'ячу після ходьби і повільного бігу.
3. Удар по м'ячу, що котиться вперед.

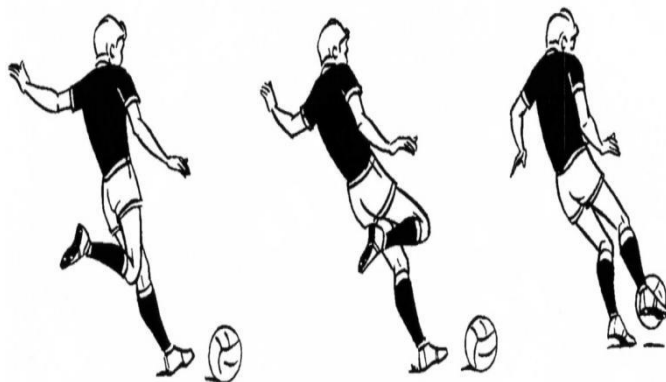
### **Друга серія навчальних завдань**

4. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.
5. Удар по м'ячу, випущеному гравцем з рук.
6. Партнер кидає м'яч вперед, гравець має наздогнати його і після першого відскоку від землі виконати удар.

### **Третя серія навчальних завдань**

7. Партнер підкидає м'яч вгору і після першого відскоку виконує удар.
8. Партнер підкидає м'яч, а гравець виконує удар з льоту.
9. Удари по воротах з різних положень.

*Джерело: [7].*



**Рис. 4. Техніка виконання удару по м'ячу середньою частиною підйому**

*Джерело: [10].*

Цей удар дуже схожий на удар внутрішньою частиною підйому. Той самий замах, майже так само ставиться опорна нога і так само рухаються руки: при ударі правою ногою ліва рука попереду, а права відводиться назад, і навпаки. При ударі середньою частиною підйому, підйом ноги більше розпрямляється.

Цей удар застосовується тоді, коли м'яч потрібно послати на далекі відстані, особливо під час ударів по воротах після ведення м'яча, ударів в один дотик, виконання вільних і штрафних ударів, ударів від воріт, під час вибивання м'яча після оволодіння ним воротарем, ударів з відскоку від землі, з напівльоту і з льоту.

*Таблиця 3*

**Техніка викання удару по м'ячу середньою частиною підйому**

| <b>№ з/п</b> | <b>Техніка виконання</b>   | <b>Помилки в техніці виконання</b>               |
|--------------|--|--|
| 1.           | Напрямок розбігу співпадає з напрямком удару.  | Напрямок розбігу не співпадає з напрямком удару. |
| 2.           | Опорна нога, зігнута в коліні, перебуває на рівні або трохи попереду (за 10 см збоку) від м'яча.   | Опорна нога знаходиться далеко від м'яча.        |
| 3.           | Нога, якою виконують удар, зігнута в коліні й відведена назад, швидко виноситься вперед до м'яча, а після удару продовжує рухатися вперед, випрямляючись в коліні. | Гравець завдає удар не підйомом, а пальцями.     |
| 4.           | Підйом ударної ноги відтягнутий далеко вниз, таранно-гомільковий суглоб зафіксований.  | Стопа під час удару розслаблена.                 |

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

|    |  |   |
|----|--|---|
| 5. | Тулуб нахилиється над м'ячем.  | Опорна нога на значній відстані позаду м'яча. |
| 6. | Під час удару по м'ячу правою ногою, ліве плече висунуте трохи вперед. | Ліва рука не виводиться вперед.               |

*Джерело: систематизовано автором за даними [6].*

Цей удар застосовується тоді, коли м'яч потрібно послати на далекі відстані, особливо під час ударів по воротах після ведення м'яча, ударів в один дотик, виконання вільних і штрафних ударів, ударів від воріт, під час вибивання м'яча після оволодіння ним воротарем, ударів з відскоку від землі, з напівльоту і з льоту.

### **Перша серія навчальних завдань**

1. Імітація удару без м'яча.
2. Удар по підвищеному на мотузці м'ячу.
3. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.

### **Друга серія навчальних завдань**

5. Удар по м'ячу, кинутому партнером.
6. Удар по м'ячу з льоту.
7. Удар по м'ячу з напівльоту.

### **Третя серія навчальних завдань**

8. Удар по нерухомому м'ячу.
9. Удар по м'ячу, що котиться вперед.

*Джерело: [7].*

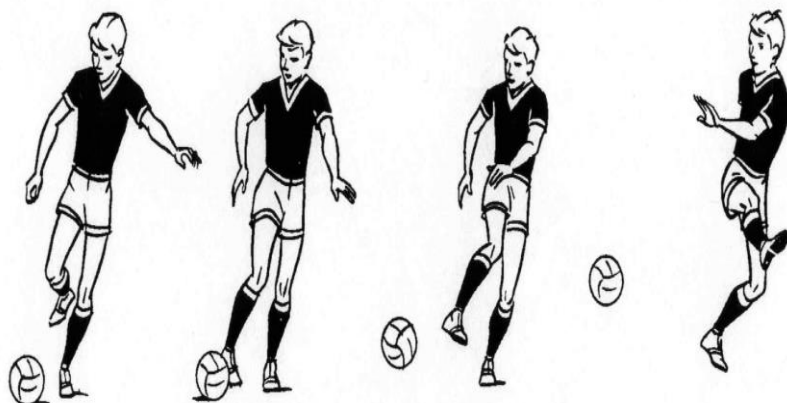


Рис.5. Техніка виконання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому  
Джерело: [10].

Цей удар ефективний під час виконання вільних ударів, штрафних ударів, передач, якщо між гравцем і партнером є, наприклад, суперник.

Таблиця 4

**Техніка виконання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому**

| № з/п | Техніка виконання   | Помилки в техніці виконання   |
|-------|---|---|
| 1.    | Стопа гравця розвернута носком всередину. Розгін прямий.  | Розгін робиться не в напрямку удару.  |
| 2.    | Останній крок (доскок) збільшений.  | Опорна нога знаходиться занадто близько до ударної ноги і заважає їй.             |
| 3.    | Якщо м'яч спрямовують по прямій лінії, вісь продовження стопи опорної ноги повернута в бік удару. | Не властива удару поверхня ноги, тобто удар завдається зовнішньою частиною стопи. |

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

|    |   |  |
|----|---|--|
| 4. | Якщо м'яч потрібно послати дугою, гравець робить розгін під невеликим кутом.                      | Носок недостатньо повернутий усередину       |
| 5. | Плече, протилежне опорній нозі, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см від м'яча. | Стопа опорної ноги ставиться на рівні м'яча. |
| 6. | Верхня частина тулуба нахилена в бік опорної ноги.  | Верхня частина тулуба нахилена вперед.       |
| 7. | Руки трохи зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу тулуба.  | Руки зігнуті і прижаті до тулуба.            |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

### **Перша серія навчальних завдань**

1. Удар по нерухомому м'ячу.
2. Удар по м'ячу після ходьби і повільного бігу.
3. Удар по м'ячу, що котиться вперед.

### **Друга серія навчальних завдань**

4. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.
5. Удар по м'ячу, що котиться до гравця збоку.
6. Удар по м'ячу, випущеному гравцем з рук.

### **Третя серія навчальних завдань**

7. Партнер кидає м'яч вперед, гравець має наздогнати його і після першого відскоку від землі виконати удар.
8. Партнер підкидає м'яч вгору і після першого відскоку виконує удар.
9. Партнер підкидає м'яча гравець виконує удар з льоту.

### **Четверта серія навчальних завдань**

10. Удари по воротах з різних положень.

*Джерело: [7].*

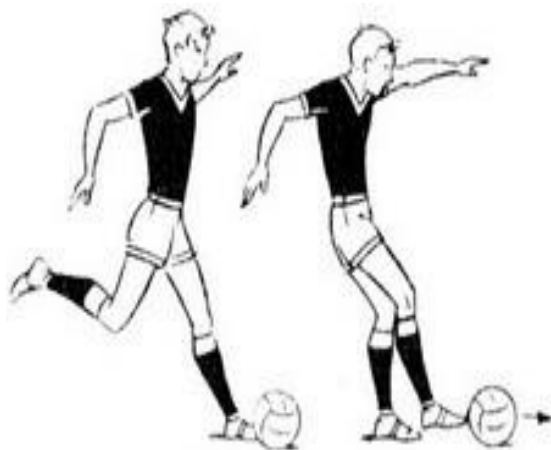


Рис.6. Техніка виконання удару по м'ячу носком  
Джерело: [10].

Таблиця 5

**Техніка виконання удару по м'ячу носком**

| № з/п | Техніка виконання  | Помилки в техніці виконання  |
|-------|--|--|
| 1.    | Злегка зігнута в коліні нога ставиться поряд з м'ячем, носок її «дивиться» точно у напрямку удару.                               | Розгін робиться не в напрямку удару.   |
| 2.    | Під час удару нога відводиться назад і сильно згинається в коліні.   | Неправильне відведення ударної ноги.   |
| 3.    | Потім маховим рухом стегна нога виноситься вперед. Удар наноситься точно в середину м'яча.                                       | Стопа опорної ноги ставиться на рівні м'яча..  |
| 4.    | Носок ноги яка виконує удар, відтягується вниз, стопа напружується, тулуб нахилиється над м'ячем, однойменна рука, розгинаючись, | Стопа під час удару розслаблена. Надто великий нахил тулуба в бік напрямку руху м'яча. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | відводиться назад, а протилежна викидається вперед - вгору |  |
|--|--|--|

*Джерело: систематизовано автором за даними [4].*

### **Перша серія навчальних завдань**

1. Удар по нерухомому м'ячу.
2. Удар по м'ячу після ходьби і повільного бігу.
3. Удар по м'ячу, що котиться вперед.

### **Друга серія навчальних завдань**

4. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.
5. Удар по м'ячу, що котиться до гравця збоку.
6. Удар по м'ячу, випущеному гравцем з рук.

### **Третя серія навчальних завдань**

7. Партнер кидає м'яч вперед, гравець має наздогнати його і після першого відскоку від землі виконати удар.
8. Партнер підкидає м'яч вгору і після першого відскоку виконує удар.
9. Партнер підкидає м'яча гравець виконує удар з льоту.

### **Четверта серія навчальних завдань**

10. Удари по воротах з різних положень.

*Джерело: [7].*



**Рис.7. Техніка виконання удару по м'ячу котрий летить**  
*Джерело: [10].*

Таблиця 6

**Техніка виконання удару по м'ячу котрий летить**

| № з/п | Техніка виконання  | Помилки в техніці виконання |
|-------|--|-----------------------------|
| 1.    | Коли м'яч опускається до рівня плечей, тулуб необхідно подати назад, |                             |
| 2.    | Опорну ногу зігнути в колінному суглобі.                             |                             |
| 3.    | Ударна нога направити різко вгору, завдавши удар посередині м'яча.   |                             |

Джерело: систематизовано автором за даними [6].

**Перша серія навчальних завдань**

1. Імітація удару без м'яча.
2. Удар по підвищеному на мотузці м'ячу.
3. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.

**Друга серія навчальних завдань**

5. Удар по м'ячу, кинутому партнером.
6. Удар по м'ячу з льоту.
7. Удар по м'ячу з льоту на точність.

**Третя серія навчальних завдань**

8. Удари по м'ячу з льоту по воротах з різних положень.

Джерело: [7].

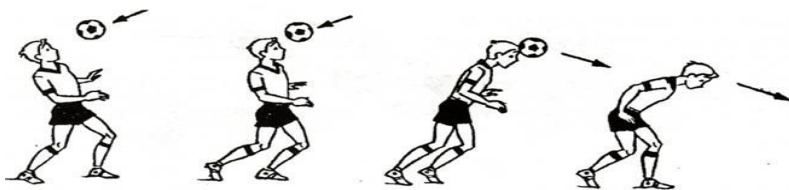


Рис. 8. Техніка виконання удару по м'ячу головою з місця  
Джерело: [10].

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

Удар по м'ячу головою можна завдавати передньою або бічними частинами лоба. Удари передньою верхньою частиною лоба є точними, оскільки плоска поверхня під час удару надає м'ячеві потрібний напрямок. Удари головою гравець виконує з місця і в русі під час бігу та стрибків, відштовхуючись однією або обома ногами.

*Таблиця 7*

### **Техніка виконання удару по м'ячу головою з місця**

| № з/п | Техніка виконання   | Помилки в техніці виконання                                    |
|-------|---|--|
| 1.    | Гравець виставляє одну ноги вперед на крок.   | Ноги знаходяться в положенні поряд.                            |
| 2.    | Руки на висоті плечей, трохи зігнуті в ліктях.  | Руки опущені вниз, лікті відведені назад.                      |
| 3.    | У першій фазі тулуб гравця відхилений назад, починаючи від стегон; м'язи напружені, підборіддя притиснуте до грудей; коліна сильно зігнуті і висунуті вперед. | Тулуб не відхилений назад, підборіддя не притиснуте до грудей. |
| 4.    | У другій фазі його тулуб швидко подається вперед, і верхньою частиною лоба він б'є по м'ячу.  | Удар по м'ячу виконується потилицею.                           |
| 5     | Після удару тулуб нахилений вперед з відведеними назад плечима.   | Спостерігається неузгодженість рухів головою і рук.            |

*Джерело: систематизовано автором за даними [6].*



Рис.9. Техніка удару по м'ячу головою в стрибку  
Джерело: [10].

Таблиця 8

**Техніка удару по м'ячу головою в стрибку**

| № з/п | Техніка виконання   | Помилки в техніці виконання                                    |
|-------|---|--|
| 1.    | Необхідно виконати поштовх ногами і правильно скоординувати свої рухи в найвищій точці стрибка.                       | Неправильне виконання поштовху.                                |
| 2.    | Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад.   | Тулуб не відхилений назад, підборіддя не притиснуте до грудей. |
| 3.    | Досягаючи найоптимальнішої точки стрибка, потрібно коротким рухом тулуба і кивком голови різко нанести удар по м'ячу. | Спостерігається неузгодженість рухів головою і рук             |

Джерело: систематизовано автором за даними [2].

### **Перша серія навчальних завдань**

1. Виконання руху головою (відведення назад) без м'яча
2. Виконання рухів без м'яча з чітким розрізненням обох фаз: перша фаза уповільнена, друга дуже швидка.
3. Удар по нерухомому м'ячу. Партнер тримає м'яч на витягнутих уперед-вгору руках на висоті голови.

### **Друга серія навчальних завдань**

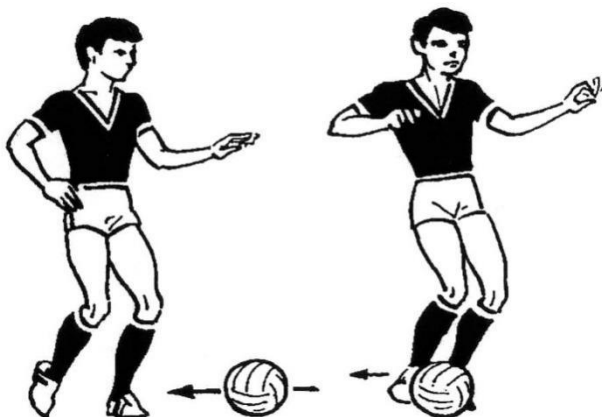
4. Удари головою з місця по підвищеному м'ячу.
5. Удари по м'ячу, підкинутому в гору. Гравець сам підкидає м'яч угору для удару.

### **Третя серія навчальних завдань**

6. Удари по м'ячу, підкинутому вгору партнером
7. Те саме під час бігу без стрибка.
8. Жонгливання м'ячем головою

*Джерело: [7].*

## **1.3 Техніка виконання зупинок м'яча різними способами**



*Рис.10. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи  
Джерело: [10].*

*Таблиця 9*

**Техніка виконання зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи**

| <b>№ з/п</b> | <b>Техніка виконання</b>  | <b>Помилки в техніці виконання</b>   |
|--------------|---|--|
| 1.           | Вісь опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч.   | Носок опорної ноги не вказує на напрямок м'яча, який котиться.   |
| 2.           | Нога, що зупиняє м'яч, виставлена вперед і розвернута носком «від себе», до упорної вона має утворити прямий кут. | Опорна та ударна ноги не утворюють прямого кута. Контакт з м'ячем не вся поверхня, а тільки частина внутрішнього боку стопи. |
| 3.           | Обидві ноги трохи зігнуті в колінних суглобах, а руки в ліктях.   | Опорна нога пряма.   |
| 4.           | Вага тулуба перенесена на опорну ногу, футболіст нахилений вперед для рівноваги.                                  | Стопа опорної ноги поставлена неправильно. Її вісь неточно спрямована в бік, звідки котиться м'яч.                           |
| 5.           | Нога, якою зупиняють м'яч, відводиться назад, щоб погасити швидкість його руху.                                   | Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізніле зіткнення м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.    |
| 6.           | Нога, якою зупиняють м'яч, розслаблена, зір гравця контролює м'яч аж до моменту його зупинки.                     | Відсутність зорового контролю за рухом м'яча.  |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

Якщо м'яч летить на висоті 1 м, слід підняти на його шляху розслаблену ногу, щоб м'яч опустився поруч (рис. 11).



Рис. 11. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи  
Джерело: [10].

### **Послідовність навчання**

1. Імітація вправи без м'яча.
2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера.
3. Те саме в русі (ходьба, біг).
4. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків.



Рис. 10. Зупинка м'яча підшовною  
Джерело: [10].

*Таблиця 10*

**Техніка виконання зупинки м'яча підошвою**

| <b>№ з/п</b> | <b>Техніка виконання</b>  | <b>Помилки в техніці виконання</b>                                       |
|--------------|---|--|
| 1.           | Вісь стопи опорної ноги спрямована в бік, звідки котиться м'яч.   | Вага тіла не повністю перенесена на опорну ногу.                         |
| 2.           | Носок ноги, якою зупиняють м'яч, піднятий вгору і спрямований паралельно до стопи опорної ноги під кутом 30 – 35° до поверхні поля. | Носок опорної ноги не стоїть проти м'яча, який котиться.                 |
| 3.           | Ноги трохи зігнуті в колінних суглобах.   | Опорна та ударна ноги не зігнуті в колінах.                              |
| 4.           | Під час торкання м'яча підошву, якою виконуються зупинки, дещо відтягують назад.  | Гравець зупиняє м'яч не в сію підошвою, а тільки нижньою частиною носка. |

*Джерело: систематизовано автором за даними [4].*

Методика навчання і можливі помилки, які гравець допускає під час зупинки м'яча підошвою, не відрізняється від особливостей зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи.



Рис. 10. Зупинка м'яча стегном

*Джерело: [10].*

*Таблиця 11*

**Техніка виконання зупинки м'яча стегном**

| <b>№ з/п</b> | <b>Техніка виконання</b>  | <b>Помилки в техніці виконання</b>  |
|--------------|---|---|
| 1.           | Гравець стає точно навпроти м'яча, що наближається, а вагу тіла переносить на зігнуту в коліні опорну ногу.           | Гравець опускає ногу, якою зупиняє м'яч, повільно або дуже швидко.                          |
| 2..          | Ногу, якою зупиняє м'яч, зігнуту в коліні, піднімає вгору так, щоб кут між стегном і голілкою мав приблизно 50 – 60°. | Зупинку гравець виконує не стегном, а коліном.  |
| 3.           | Стегно ноги, якою виконується зупинка, виставляється назустріч м'ячу, що наближається.                                | Гравець із запізненням опускає стегно і тоді м'яч, замість опускання вниз, відскочує вгору. |

*Джерело: систематизовано автором за даними [4].*

**Поради:** якщо м'яч опускається згори, тоді стегно ноги, якою виконують його зупинку, виставляється до горизонтального положення до землі. Якщо дуга льоту м'яча невелика, високо виставляти стегно немає потреби.

**Послідовність навчання**

1. Імітація рухів без м'яча .
2. Гравець підкидає м'яч вгору і зупиняє його стегном.
3. Зупинка м'яча, підкинутого вгору партнером.
4. Те саме, тільки під час руху гравця вперед.

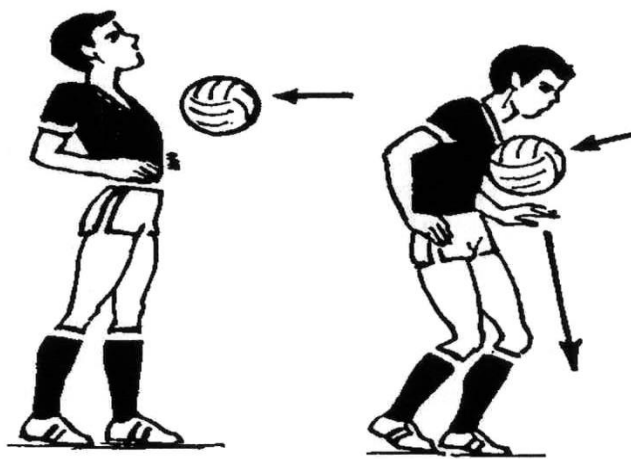


Рис. 14. Зупинка м'яча грудьми

Джерело: [10].

Таблиця 10

**Техніка виконання зупинки м'яча грудьми**

| № з/п | Техніка виконання    |                      | Помилки в техніці виконання |
|-------|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1.    | <i>Перший спосіб</i> | <i>Другий спосіб</i> |                             |

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | Гравець, який перебуває в положенні одна нога попереду, друга позаду, виставляє груди вперед, руки донизу і відведені в бік. | Гравець перебуває в положенні ноги ширше плечей і зігнуті в колінах, тулуб відхилений назад, стегна висунуті вперед.  | М'яч торкається не грудей, а виставленого вперед плеча і тому відскочить убік, а не вперед. |
| 2. | Під час наближення м'яча гравець виставляє наперед груди, стегна, руки, нахилляє трохи вперед тулуб.                         | Як тільки м'яч торкнеться грудей, гравець різко випрямляє ноги в колінах, руки відводить назад, а груди виставляє вперед. М'яч відскакує від грудей вперед – вгору. | Гравець із запізненням відводить назад груди і тому м'яч відскочить далеко від нього.       |

*Джерело: систематизовано автором за даними [6].*

### **Вправи, які сприяють навчання та вдосконалення ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому**

1. Ведення м'яча по прямій у повільному темпі.
2. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
3. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому
4. Ведення м'яча почергово правою і лівою ногою по прямій лінії, потім дугою, «вісімкую», «слаломом» між прапорцями або палицями спочатку у повільному, а потім у швидкому темпі.

5. У прямокутнику (10x15 м) кожен гравець веде м'яч у будь-якому напрямку, намагаючись не заважати партнерам.

### **1.4 Техніка виконання фінтів**

**Фінти (обманні рухи)** – цікаві, одночасно найбільш складні прийоми.

Кожен фінт складається з двох частин: удаваного руху і справжнього, з відводом м'яча у потрібному напрямку. Перший рух необхідно виконувати так кваліфіковано, щоб суперник повірив у нього, а другий – виконати якомога швидше, щоб захисник не встиг зреагувати на нього.

*Джерело: [1].*

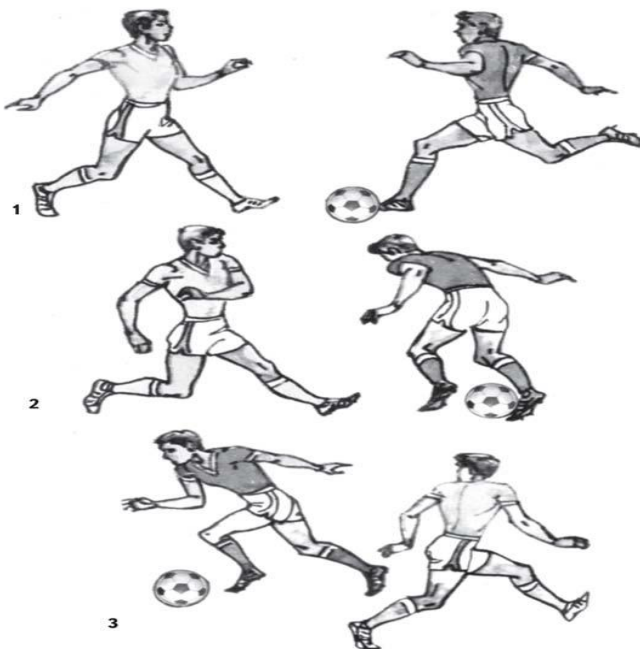
### **Поради**

1. При обмані суперника потрібно спочатку «показати» йому невірний технічний прийом і лише після цього виконати справжній намір.

2. Обманні рухи потрібно виконувати швидко. Ще швидше потрібно використовувати отриману за рахунок них перевагу.

3. Не потрібно робити обманних рухів без потреби, Використовувати їх потрібно тільки тоді, коли цього вимагає ігрова ситуація, наприклад, коли ніхто з партнерів не вийшов на вільне місце, або коли суперник опікує гравця дуже щільно.

*Джерело: [1].*



*Рис.15. Обманний удар – передача – удар або перехід на ведення м'яча*

*Джерело: [10].*

Цей фінт застосовується у тих випадках, коли суперник рухається назустріч гравцеві, який веде м'яч. Гравець з м'ячем спочатку виконує рух ідентичний удару серединою підйому, що викликає у суперника захисну реакцію як перед сильним ударом (відведення голови, тулуба або закривання руками обличчя). У цей момент суперник на короткий час вибуває з гри: гравець, який утримує м'яч після виконання обманного руху на удар, може передати його партнеру, продовжити ведення, минаючи суперника тощо.

*Джерело: [1].*

**Послідовність навчання**

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Виконання руху без нанесення удару з доскоком з одного кроку і на закінчення поставити стопу на м'яч.
3. Те саме під час ходьби, повільного і швидкого бігу.
4. Після виконання фінта зробити подачу або продовжити ведення м'яча.
5. Те саме зі спостереженням за атакою суперником.

*Джерело: [1].*

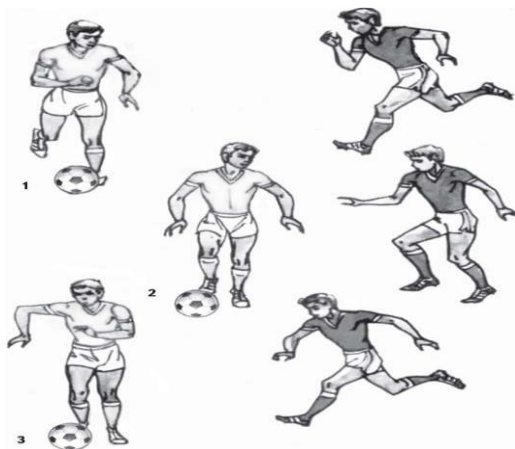
**Фінт з відтягуванням м'яча назад**

Виконання даного фінту, як правило, викликає у суперника захисну реакцію. Гравець імітує рухи удару по м'ячу носком. У цей моменту суперника виникає захисна реакція, а гравець користуючись нею, заносить ногу над м'ячем і відтягує його в бік або назад (п'ятою або підшвою). У першій фазі руху можна використовувати такі самі дії, як і під час виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи, а в другій – відтягнути м'яч зовнішньою частиною підйому.

*Джерело: [1].*

**Послідовність навчання**

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Занесення стопи над м'ячем.
3. Те саме з відтягуванням м'яча назад стопою.
4. Те саме під час руху, ходьби, бігу.
5. Те саме спочатку з пасивним, а потім активним опором суперника.



*Рис.16. Фінт під час зупинки м'яча*

*Джерело: [10].*

Суперник стоїть за спиною у гравця, до якого наближається м'яч спереду. Гравець робить крок вперед, переносить вагу тіла на ногу, що розташована попереду з одночасним перенесенням тулуба в напрямку наближення м'яча. Суперник переконаний, що гравець зупинить м'яч стопою, і наближається до нього з того самого боку. Тим часом гравець переносить вагу тіла на протилежну ногу і зупиняє м'яч ногою, залишаючи суперника за спиною.

*Джерело: [1].*

### **Послідовність навчання**

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Те саме гравець виконує біля нерухомого м'яча.
3. Після першої фази виконати фінт з веденням м'яча у протилежному напрямку.
4. Те саме, але в присутності гравця, який спостерігає за грою суперника.
5. Виконання вправи в цілому. М'яч переданий партнером назустріч, суперник ззаду (за спиною).

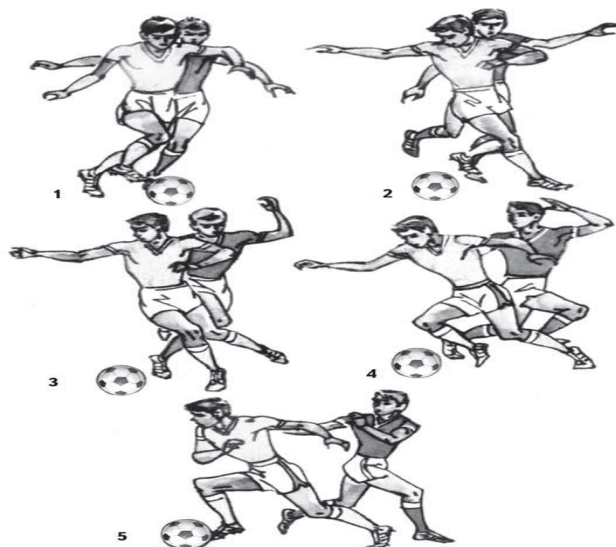


Рис. 17. Фінт з поворотом

Джерело: [10].

В основі фінта – перенесення ваги тіла, що виставлена наперед і пропускає м'яч. Після виконання швидкого, неочікуваного суперником напівповороту гравець залишає його за спиною, маючи перед собою м'яч.

Послідовність навчання

1. Імітація рухів без м'яча.
2. Виконання всіх рухів фінта біля нерухомого м'яча.
3. Те саме без суперника, з м'ячем, поданим партнером.
4. Те саме з пасивно, а потім активно діючим суперником.

#### **Фінт з пропусканням м'яча**

У гравця, який виконує фінт, суперник перебуває за спиною. Гравець з максимальною швидкістю стартує назустріч м'ячу, імітує його зупинку й пропускає його поміж широко

розставленими стопами, після цього робить напівповорот і наздоганяє м'яч.

1. Послідовність навчання
2. Виконання рухів без м'яча.
3. Гравець виконує удар м'ячем у стінку, стартує до нього, коли він відскочить, потім зупиняється, пропускає його, виконує а півповорот і наздоганяє м'яч.
4. М'яч подає партнер, а гравець виконує фінт.
5. Те саме з суперником.

*Джерело: [1].*

### **Фінт під час ведення м'яча**

Одиночний фінт. Назустріч гравцеві, який веде м'яч, виходить суперник. У першій фазі гравець виконує нахил тулуба в бік вільної ноги, імітуючи відхід з м'ячем у тому самому напрямку. В другій фазі швидко переносить вагу тіла на другу ногу, водночас внутрішньою частиною підйому відтягує м'яч у протилежний бік.

Подвійний фінт. У першій фазі фінта рухи ідентичні рухам одиночного фінта. У другій фазі гравець корпусом робить рух вправо, швидко переносить вагу тіла на іншу ногу та відходить з м'ячем у бік початкового руху (вправо).

Послідовність навчання

1. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
2. Те саме під час ходьби та бігу.
3. Те саме перед встромленим у землю прапорцем.
4. Виконання фінта перед нерухомим м'ячем.
5. Те саме з відтягуванням м'яча стопою вбік.
6. Виконання фінта перед нерухомим суперником.
7. Виконання фінта напроти суперника, який рухається назустріч гравцеві, котрий веде м'яч.

*Джерело: [1].*

### **Фінт із зупинкою м'яча стопою**

Цей фінт побудований на зміні швидкості руху. Суперник атакує гравця, який веде м'яч збоку. Той неочікувано робить прискорення, на що суперник реагує відповідним прискоренням. Гравець, який володіє м'ячем. Раптово виконує зупинку подошвою, захисник, зреагувавши на те, уповільнює біг, а гравець з м'ячем у цей час прискорює біг зі зміною напрямку або передає м'яч партнеру.

Послідовність навчання

1. Підготовчі вправи без м'яча: біг, зупинка. Зміна напрямку бігу.
2. Підбігти до нерухомого м'яча і поставити на нього стопу.
3. Те саме, але перейти на ведення і своєчасно виконати а півповорот, а потім і а півповорот.
4. Те саме з суперником.

*Джерело: [1].*

### **Фінт із занесенням ноги над м'ячем**

Застосовується у випадках, коли гравця, який володіє м'ячем, суперник атакує збоку. Мета цих дій: переконати суперника, що гравець зупинить м'яч стопою, а насправді він тільки уповільнить біг; занесе ногу вперед над м'ячем, після чого миттєво прискорює рух в тому самому напрямку.

*Джерело: [1].*

### **Послідовність навчання**

1. Занесення ноги над нерухомим м'ячем рухом вперед і назад.
2. Те саме. Як тільки гравець підбіжить до м'яча.
3. Те саме, але м'яч перебуває в руці.
4. Те саме з суперником, який атакує збоку.

*Джерело: [1].*

### 1.5 Техніка вкидання з-за бічної лінії різними способами

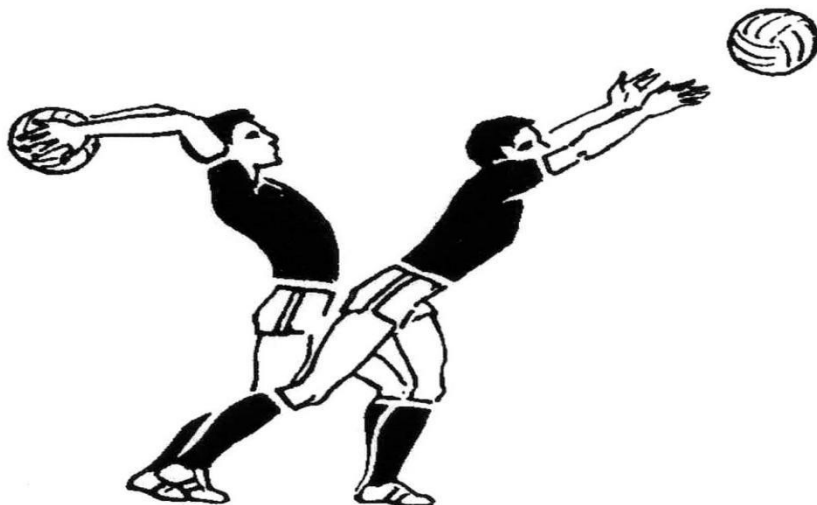


Рис. 18. Укидання м'яча з-за бічної лінії з місця  
Джерело: [10].

Таблиця 10

#### Техніка виконання вкидання м'яча з-за бічної лінії з місця

| № з/п | Техніка виконання   | Помилки в техніці виконання   |
|-------|---|---|
| 1.    | <i>В першій фазі</i> вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. Тулуб, відхилений назад, має вигляд натягнутого лука (рис. 10 , А). | М'яч недостатньо відведений назад над головою.<br>Тулуб не приймає положення натягнутого лука |

|    |   |                                  |
|----|---|----------------------------------|
| 2. | <i>В другій фазі</i> вкидання руки випрямляються в ліктьових суглобах, тулуб нахиляється вперед, м'яч вкидають руками в поле із-за голови не більше ніж 1 м від бічної лінії. Під час вкидання, ступні ніг не відриваються від землі. | Пасивна робота рук, тулуба, ніг. |
|----|---|----------------------------------|

*Джерело: систематизовано автором за даними [4].*

### **Послідовність навчання**

1. Укидання медицинболу.
2. Укидання м'яча з використанням тільки плечей та рук (без залучення тулуба).
3. Укидання м'яча після ходьби та бігу.
4. Укидання м'яча в ціль.
5. Укидання м'яча на відстань (в зону штрафного майданчика).
6. Укидання м'яча з місця та з розбігу з падінням вперед.
7. Провести змагання: «Хто далі кине м'яч».

*Джерело: [3].*

### **1.6 Техніка гри воротаря**

#### **Вихідне положення, вибір місця і пересування воротаря у воротах**

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

Воротар має бути готовим у будь-який момент вступити в гру. Його готовність в міру наближення суперника з м'ячем до воріт зростає, і навпаки, як тільки м'ячем оволоділи партнери по

команді або коли м'яч перебуває на половині поля суперника, воротареві не потрібно займати вихідне положення у воротах.

*Положення воротаря:* ноги зігнуті в колінах, стопи поставлені паралельно і на такій відстані, щоб м'яч не пройшов між ними. Вага тіла – на середині стоп, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегна, погляд спрямований на м'яч.

Воротар завжди має бути посередині кута, вершину якого утворює м'яч, а основу – бічні стояки воріт.

Техніка гри воротаря складається з двох частин: техніки атаки і захисту воріт.

В атаках він бере участь, коли м'яч перебуває під його контролем.

*До атакуючих дій* воротаря відноситься:

- ведення м'яча;
- удари об землю після ловіння;
- викидання рукою і вибивання м'яча ногою (нерухомого від воріт, із рук після ловіння).

*До захисних дій* воротаря відноситься:

- захисні дії воротаря без м'яча (вихідне положення воротаря, вибір місця і пересування воротаря у воротах;

- ловіння м'яча, що котиться по землі;
- ловіння м'яча, що летить невисоко;
- ловіння м'яча, що летить вище голови;
- ловіння м'яча з падінням-кидком;
- вибивання м'яча кулаком;
- переведення м'яча через поперечину і за бічні стояки воріт.

*Джерело: [3].*

### **Захисні дії воротаря**

#### **Основні зауваження щодо прийомів гри воротаря**

Підібраний або впійманий м'яч повинен відразу ж страхуватися притисканням його до грудей.

Воротар спочатку повинен намагатися м'яч і лише потім вдатися до відбивання його кулаком.



Рис. 19. Ловіння м'яча, що котиться по землі назустріч  
*Джерело: [10].*

У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз (рис. ). 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 і далі до грудей з одночасним випрямленням тулуба (рис. 19).

### ***Послідовність навчання***

1. Нахилитись, взяти м'яч і підтягнути його до живота.
2. Ловіння м'яча, що котиться назустріч.
3. Ловіння м'яча не сильно пробитого по ворота.
4. Ловіння м'яча сильно пробитого по воротах.



Рис. 20. Ловіння м'яча, що летить на лінії грудей  
Джерело: [10].

### ***Техніка виконання***

М'яч, що летить на висоті від колін до рівня голови по прямій лінії, воротар стає обличчям до нього в такому положенні: одна із ніг попереду (на короткий крок), тулуб дещо нахилений вперед, руки долонями догори, спрямовані вперед і зігнуті в ліктях. Торкнувшись долонями м'яча, воротар опускає його на груди,

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

розкриває долоні й завертає передпліччя, щоб перехопити м'яч, одночасно відхиляє тулуб, щоб пом'якшити силу удару м'яча.

**Послідовність навчання**

- Виконання підготовчих вправ без м'яча.
- Притягування м'яча до грудей з перехопленням знизу.
- Ловіння підкинутого м'яча з малої відстані (стоячи на місці)
- Ловіння м'яча під час бігу. М'яч підкидають з відстані до 10 м.

Те саме, тільки м'яч пробитий ногою з відстані близько 10-16 м, а сила удару поступово збільшується.



Рис.21. Ловіння м'яч, що летить вище голови  
Джерело: [10].

*Таблиця 14*

**Техніка виконання воротарем ловіння м'яча що летить вище голови**

| № з/п | Техніка виконання   | Типові помилки   | Послідовність навчання   |
|-------|---|--|--|
| 1.    | Воротар відштовхується однією ногою   | Воротар неправильно вибирає вихідне положення для ловіння м'яча.   | Виконання підготовчих вправ без м'яча.   |
| 2.    | Махова нога зігнута в коліні і затуляє м'яч від суперника.                    | Замала гнучкість пальців і недостатнє згинання ніг воротаря в колінах під час ловіння м'яча.                                       | Партнер підкидає м'яч догори, щоб воротар зміг дотягнутися до нього і притулити до грудей. |
| 3.    | Руки під час ловіння м'яча відводять дещо назад, щоб амортизувати силу удару. | Відсутня амортизація сили удару, воротар випинає груди замість того, щоб відтягнути їх назад, тому можливий далекий відскок м'яча. | Те саме в стрибку.   |
| 4.    | Приземлившись на ноги, притуляє м'яч до грудей.                               | Після ловіння м'яча воротар досить широко розводить лікті.   | Ловіння м'яча, що летить не високо, на місці і в стрибку після ударів з різної відстані.   |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

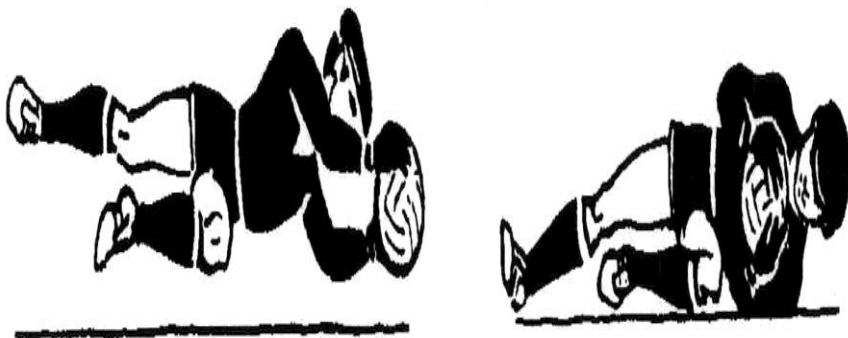


Рис. 22. Ловіння м'яча кидком в сторону м'яча  
Джерело: [10].

### **Техніка виконання**

Ловіння м'яча кидком в сторону м'яча найскладніший прийом техніки гри воротаря, оскільки вимагає високого рівня координації рухів та відваги.

З вихідного положення до м'яча приставними або схресними кроками воротар розпочинає рухатися до м'яча, потім відштовхується ближчою до м'яча ногою.

Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння здійснюється у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем воротар виконує групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

Переведення м'яча через поперечину і за бічні стояки воріт.

У грі виникають такі ситуації, коли воротар не може ні спіймати м'яч, ні відбити його кулаками. Найчастіше це трапляється при сильних ударах. У таких випадках воротар намагається зробити переведення м'яча кінчиками пальців чи

долонею над верхньою або боковими штангами воріт. Зміна польоту м'яча здійснюється долонями або тильною стороною кисті, кулака.

*Джерело: [3].*



Рис. 23. Відбивання м'яча кулаком витягнутої руки  
*Джерело: [10].*

Таблиця 15

**Техніка виконання відбивання м'яча кулаком  
втягнутої руки**

| <b>№ з/п</b> | <b>Техніка виконання</b>   | <b>Типові помилки</b>  | <b>Послідовність навчання</b>                                  |
|--------------|--|--|--|
| 1.           | Якщо воротар не зовсім впевнений, що оволодіє м'ячем (перебуває від м'яча на далекій відстані, м'яч слизький або брудний, багато гравців біля м'яча). Він відбиває його кулаками.          | Недостатня скоординованість стрибка воротаря з роботою його рук під час відбивання кулаками. | Підготовчі вправи з підвишеним м'ячем (медицинболом)           |
| 2.           | Воротар відштовхується однією ногою, вистрибує до м'яча і відбиває його, випрямляючи руки в ліктях, а кулаки склавши разом так, щоб треті фаланги пальців утворювали площу для відбивання. | Руки воротаря випрямлені в ліктях ще до удару по м'ячу кулаками.                             | Відбивання м'яча одним, двома кулаками. М'яч підкидає партнер. |
| 3.           | Техніка стрибка воротаря у цьому прийомі не відрізняється від техніки стрибка під час ловіння ним м'яча, що летить високо.   | Воротар випрямляє руки в ліктях з запізненням.   | Те саме, тільки воротар сам виконує удари в стінку.            |
| 4.           | В момент зіткнення кулаків з м'ячем руки раптово випрямляються в ліктях.   | Якщо воротар намагається відбити м'яч, що перебуває далеко, його може                        | Відбивання м'яча кулаками підвищеного на мотузку.              |

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | випередити нападаючий.                                   |  |
| 5. | У випадку, коли воротар не дістає до м'яча двома кулаками, він відбиває його одним кулаком. | Удар по м'ячу не спрямований в бокову сторону від воріт. | М'яч, кинутий партнером з різних напрямків, відбити кулаком у стрибку. |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

*Вправи, які сприяють навчанню та вдосконаленню технічних прийомів гри воротаря*

У парах: один воротар наносить несильний удар з 11-метрової відмітки внутрішньою стороною стопи, а інший повинен спіймати його.

Партнери кидають один одному м'яч на різних висотах.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У ФУТБОЛ НА ОСНОВІ «ПОНЯТІЙНИХ», «РУХОВИХ» ТА ЧУТЛИВИХ КОМПОНЕНТІВ ДІЇ**

### **2.1 Навчальні програми ударів по м'ячу різними способами**



Рис.24.

Навчальна програма удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи  
*Джерело: [10].*

Таблиця 16

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |   |                           |                              |
|--|---|---------------------------|------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>                             | <b>«Що відчувати?»</b>    | <b>«Як контролювати?»</b>    |
| Розбігтись, поставити                        | Під час удару по м'ячу вагу тіла перемістити на | Впевненість в своїх діях. | Зосередженість перед ударом. |

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| опорну ногу біля м'яча                              | зігнути в коліні опорну ногу.<br>М'яч має бути на рівні носка опорної ноги, приблизно на 10 см збоку.  | Уявити удар в цілому.                                | Збереження рівноваги в момент постановки опорної ноги.    |
| Зігнути ногу, якою завдається удар                  | Носок ноги, якою завдає удар, розвернути на зовні під прямим кутом (до опорної ноги) внутрішнім боком вперед і в такому положенні зберігайте як в момент удару, так і після нього. | Координацію роботи ніг і рук.                        | Правильне відведення ноги, якою завдається удар по м'ячу. |
| Тулуб трохи нахилити вперед і зробити удар по м'ячу | Пальці ноги, якою завдає удар по м'ячу, підняти вгору, тулуб трохи нахилити вперед.<br>Для кращого збереження рівноваги руки тримайте зігнуті в ліктях.                            | Точне попадання внутрішньою частиною стопи по м'ячу. | Положення стопи, якою завдається удар по м'ячу.           |

*Джерело: систематизовано автором за даними [4].*

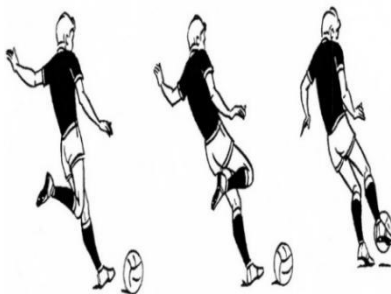


Рис.25. Навчальна програма удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому

*Джерело: [10].*

*Таблиця 17*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>                               | <b>«Як контролювати?»</b>   |
| Розбігтись, поставити опорну ногу біля м'яча | Розгін виконуйте під кутом 45° до напрямку удару   | Впевненість в своїх діях.                            | Зосередженість перед ударом.  |
|  | Опорна нога в положенні стрибка зігніть в коліні, стопу своєю віссю спрямуйте в бік удару і поставте за 25 см від м'яча. | Удар спрямувати на м'яч трохи збоку від його центру. | Збереження рівноваги в момент постановки опорної ноги.                |
| Зігнути ногу, якою завдається удар           | Ногу, що виконує удар по м'ячу, зігніть в кульшовому і колінному суглобах. Стопу розверніть носком назовні.              | Координацій не поєднання роботи ніг і рук в цілому.  | Правильно відвести ногу, якою завдається удар по м'ячу.               |
|  | Останній крок розгону зробіть значно подовженим.   | Уявити удар в цілому.                                | Контролювати кут між коліном ноги, якою завдають удару, має припадати |

## ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | на м'яч або бути трохи попереду                               |
| Тулуб трохи нахилити вперед і зробити удар по м'ячу | Ударною ногою, зробіть рух, подібний до натягнутого лука, і зробіть удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому. | Точне попадання внутрішньою частиною стопи по м'ячу. | Положення стопи, якою завдається удар по м'ячу                |
|   | Після удару вона ставиться схресно перед опорною.   | Правильну постановку ноги                            | Контролювати координацію рухів положення стопи, ударної ноги. |

Джерело: систематизовано автором за даними [7].

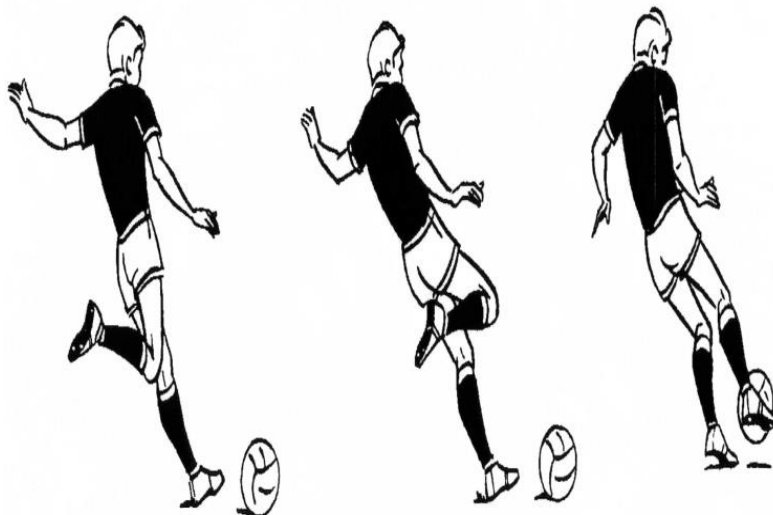


Рис.26. Навчальна програма удару по м'ячу середньою частиною підйому

Джерело: [10].

## ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації

Таблиця 18

| <b>Система основних опорних точок<br/>(СООТ)</b>        |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>«Що робити?»</b>                                     | <b>«Як робити?»</b>   | <b>«Що відчувати?»</b>  | <b>«Як контролювати?»</b>   |
| Розбігтись.   | Напрямок розбігу спрямуйте з напрямком удару.   | Впевненість у своїх діях  | Зосередженість перед ударом.  |
| Поставити опорну ногу біля м'яча.                       | Опорну ногу зігніть в коліні так, щоб вона знаходилась на рівні або трохи попереду (за 10 см збоку) від м'яча.  | Правильну постановку ударної ноги   | Контролювати координацію рухів положення стопи, ударної ноги.           |
| Злегка зігнута в коліні нога ставиться поряд з м'ячем.  | Нога, якою виконуєте удар, зігніть в коліні й відведіть назад, не затримуючись швидко спрямуйте її вперед до м'яча, а після удару продовжуйте рух ногою вперед. | Координаційне поєднання роботи ніг і тулуба, і правильну постановку ударної ноги. | Контролювати нахил тулуба та винесення ударної ноги з дотиком до м'яча. |
| Носок ударної ноги «дивиться» точно за напрямком удару. | Підйом ударної ноги відтягніть далеко вниз, таранно-гомільковий суглоб зафіксуйте.  | Уявити удар в цілому.   | Збереження рівноваги в момент постановки опорної ноги.                  |
| Вільні рухи руками.                                     | Тулуб нахиліть над м'ячем.  | Координаційне поєднання   | Правильна робота рук і тулуба.  |

## ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  | роботи тулуба і ніг.                                |   |
| Удар наноситься точно в середину м'ячі. | Під час удару по м'ячу правою ногою, ліве плече висуньте трохи вперед. | Координаційне поєднання роботи ніг і рук при ударі. | Правильно відвести ногу, якою завдається удар по м'ячу. |

Джерело: систематизовано автором за даними [6].

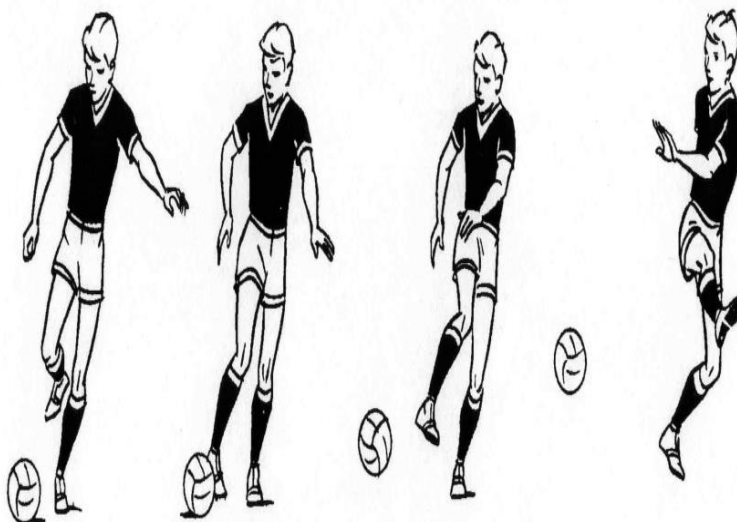


Рис. 27. Навчальна програма удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому

Джерело: [10].

## ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації

Таблиця 19

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b>  |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>«Що робити?»</b>   | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>                               | <b>«Як контролювати?»</b>                              |
| Необхідно розбігтися точно у напрямку передбачуваного польоту м'яча.                              | Удар по м'ячу робіть з прямого розгону.  | Впевненість у своїх діях                             | Зосередженість перед ударом.                           |
| Трохи зігнута опорна нога ставиться на рівні м'яча на відстань, щоб не заважати руху ноги що б'є. | Останній крок (доскок) має бути збільшений.  | Уявити удар в цілому.                                | Збереження рівноваги в момент постановки опорної ноги. |
| Тулуб нахилиється вперед.   | Плече, протилежне опорній нозі, висуньте вперед, стопу опорної ноги поставте за 20 см від м'яча. | Координаційн е поєднання роботи тулуба і ніг.        | Правильна робота рук і тулуба.                         |
| Вага тіла переноситься на опорну ногу.  | Верхню частину тулуба нахиліть в бік опорної ноги.   | Правильну постановку ударної ноги.                   | Збереження рівноваги в момент постановки опорної ноги. |
| Зробити удар по м'ячу.  | Руки трохи зігніть в ліктях і зберігайте рівновагу тулуба.                                       | Точне попадання внутрішньою частиною стопи по м'ячу. | Положення стопи, якою завдається удар по м'ячу.        |

Джерело: систематизовано автором за даними [2].

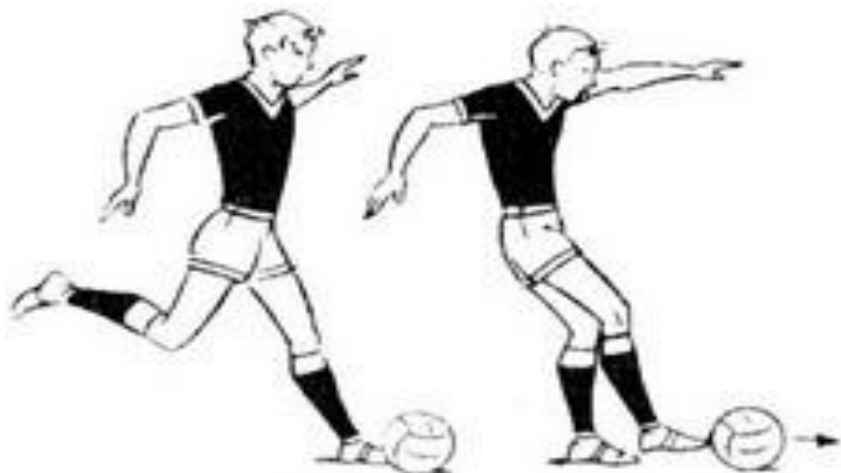


Рис.28. Навчальна програма удару по м'ячу носком  
Джерело: [10].

Таблиця 20

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>   | <b>«Що відчувати?»</b>                             | <b>«Як контролювати?»</b>                                     |
| Опорна нога ставиться навпроти м'яча         | Під час удару по м'ячу вагу тіла перемістити на ногу.                         | Впевненість в своїх діях.<br>Уявити удар в цілому. | Зосередитися, зберігати координацію.                          |
| Зробити короткий замах                       | Зігнути ударну ногу в колінному суглобі.<br>Маховим рухом направити до м'яча. | Правильне розташування опорної та ударної ноги     | Контролювати координацію рухів положення стопи, ударної ноги. |

## ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації

|                                 |  |                                     |  |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| Тулуб залишається нахиленим.    | Трішки відхилитися назад.  | Чітке відхилення.                   | Правильно контролювати роботу рук і тулуба.                                |
| Виконати узгоджені рухи руками. | Протилежна рука різко йде назад. Іншу руку гравець виносить вперед на рівні грудей | Координаційне поєднання роботи рук. | Зберігати рівновагу.   |
| Зробити удар по м'ячу.          | Носок ударної ноги стикається з м'ячем нижче горизонтальної його осі.              | Точне попадання в центр м'яча       | У момент удару стопа ударної ноги повинна утворювати прямий кут з гомілкою |

Джерело: систематизовано автором за даними [2].



Рис.29. Навчальна програма удару по м'ячу котрий летить  
Джерело: [10].

*Таблиця 21*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>   | <b>«Що відчувати?»</b>                         | <b>«Як контролювати?»</b>                                  |
| Винести тулуб вперед.                        | Після опускання м'яча на рівень печей, зробити виражений рух до м'яча . | Чітку подачу тулуба вперед.                    | Зосередитися.  |
| Подати опорну ногу вперед на носок .         | Зігнути опорну ногу колінному суглобі                                   | Правильне розташування опорної та ударної ноги | Зберігати координацію рухів положення стопи, ударної ноги. |
| Ударну ногу направити вперед вгору           | Нога рухається паралельно землі.  | Впевненість в своїх діях.                      | Зберігати рівновагу.                                       |
| Завдати удар по м'ячу.                       | Удар завдавати по середині м'яча  | Правильну постановку ноги.                     | Стопа напружена.   |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

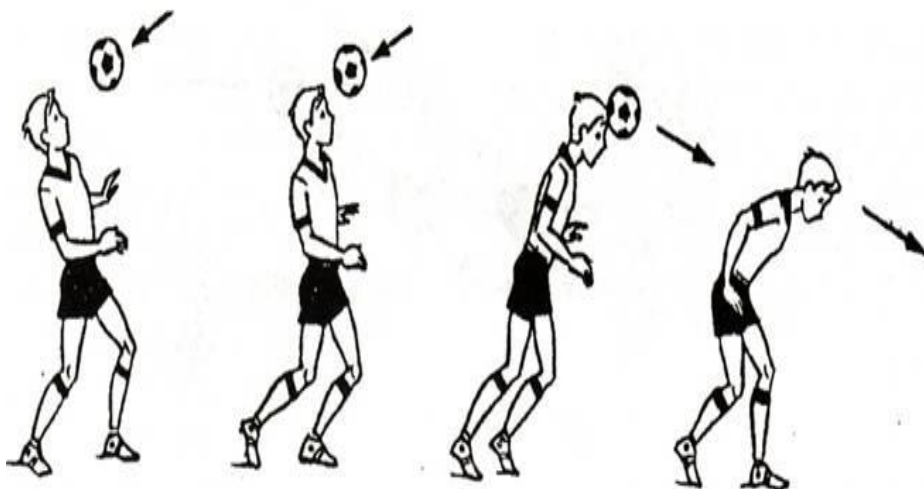


Рис.30. Навчальна програма удару по м'ячу головою з місця  
Джерело: [10].

Таблиця 22

| <b>Система основних опорних точок(СООТ)</b> |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>«Що робити?»</b>                         | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>                       | <b>«Як контролювати?»</b>                         |
| Зробіть замах.                              | Виставте одну ногу вперед на крок.   | Впевненість у своїх діях                     | Зосередженість перед ударом.                      |
| Тулуб відхиляється назад.                   | Руки тримайте на висоті плечей, трохи зігнуті в ліктях.  | Координаційне поєднання роботи тулуба і ніг. | Правильна робота рук і тулуба.                    |
| Початок ударного руху                       | У першій фазі тулуб відхиляйте назад, починаючи від стегон; м'язи напружте, підборіддя притисніть до | Уявити удар в цілому.                        | Контролювати збереження рівноваги в момент удару. |

## ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації

|  |   |                                  |   |
|--|---|----------------------------------|---|
|  | грудей; коліна сильно зігніть і висуньте вперед.  |                                  |   |
| Перенесення ваги тіла на ногу, яка стоїть спереду. | У другій фазі удару тулуб швидко подайте вперед, і верхньою частиною лоба нанесіть удар по м'ячу. | Точне попадання по м'ячу.        | Контролювати координацію тіла в момент удару. |
| Заключна фаза удару                                | Після удару тулуб нахиліть вперед з відведеними назад плечима.                                    | Збереження рівноваги після удару | Перенесення ваги тіла на поштовхову ногу.     |

Джерело: систематизовано автором за даними [2].

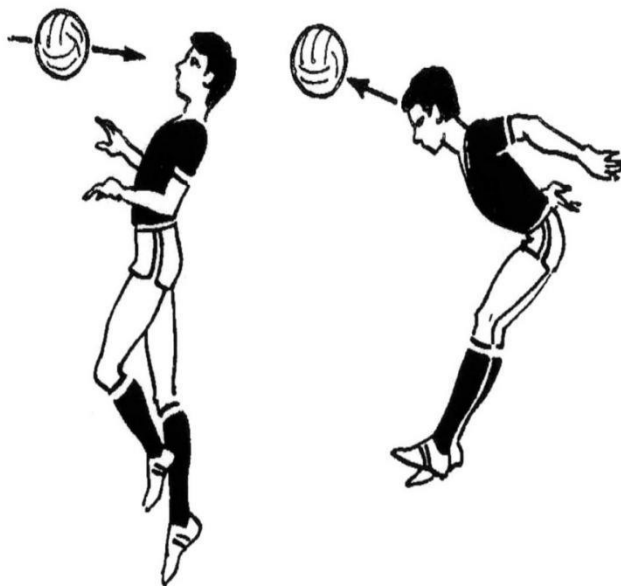


Рис.31. Навчальна програма удару по м'ячу головою в стрибку

Джерело: [10].

*Таблиця 23*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |  |   |                                |
|--|--|---|--------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>                                    | <b>«Як контролювати?»</b>      |
| Виконати розгін                              | З декількох кроків.  | Впевненість у своїх діях                                  | Не спішити, оцінити ситуацію.  |
| Відштовхнутися від поверхні                  | Нога в момент відштовхування залишається в положенні стрибка.                            | Махова нога, зігнута в коліні, виконує мах угору – вперед | Оптимальна висота стрибка.     |
| Зробити замах.                               | Виставте одну ногу вперед на крок.   | Впевненість у своїх діях                                  | Зосередженість перед ударом.   |
| Прогнутися в тулубі                          | Руки тримайте на висоті плечей, трохи зігнуті в ліктях.                                  | Координаційне поєднання роботи тулуба і ніг.              | Правильна робота рук і тулуба. |
| Виконати удар                                | Після удару тулуб нахилить вперед з відведеними назад плечима в поєднанні з приземленням | Збереження рівноваги після удару                          | Контролювати політ             |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

## **2.2 Навчальні програми виконання зупинок м'яча різними способами**

### **Зупинки м'яча**

Залежно від положення м'яча виконують наступні зупинки м'ячів:

- що котяться після відскоку від землі;

- що летять назустріч і з різних напрямків.
- Крім того, зупинки виконують ногою, тулубом, головою.

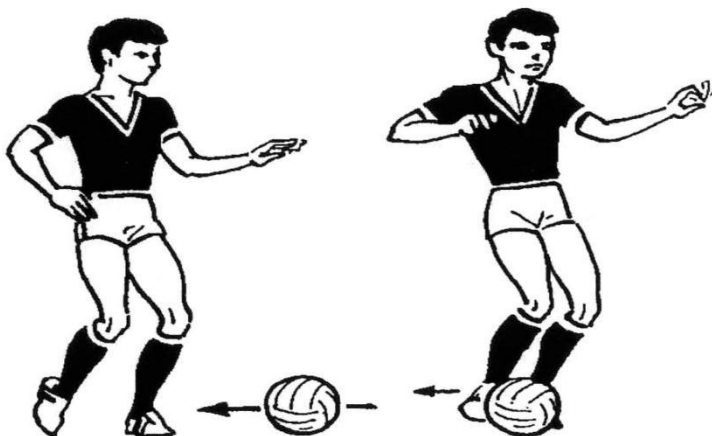


Рис.32. Навчальна програма зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи

Джерело: [10].

Таблиця 24

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |  |   |                                      |
|--|--|---|--------------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>                    | <b>«Як контролювати?»</b>            |
| Нога виноситься назустріч м'ячу              | Вісь опорної ноги спрямуйте в бік, звідки котиться м'яч.               | Впевненість у своїх діях                  | Зосередженість перед зупинкою.       |
| Стопа повернута назовні на 90°.              | Ногу, що зупиняє м'яч, виставте вперед і розверніть носком «від себе», | Правильне положення стопи і опорної ноги. | Контролювати координацію рухів тіла. |

## ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ

Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | до упорної ноги вона має утворити прямий кут.                                 |  |  |
| Підготовча фаза до виконання зупинки м'яча.                                    | Обидві ноги трохи зігніть в колінних суглобах, а руки в ліктях.               | Координаційне поєднання роботи рук і ніг.              | Правильно відвести ногу, яка зупиняє м'яч.           |
| Постановка опорної ноги до прийому з м'ячем.                                   | Вагу тулуба перенесіть на опорну ногу, і нахиліть вперед для рівноваги.       | Координаційне поєднання роботи тулуба і ніг.           | Правильне відведення тулуба.                         |
| У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги. | Нога, якою зупиняєте м'яч, відведіть назад, щоб погасити швидкість його руху. | Зробити амортизаційний рух назад від м'яча при дотику. | Правильно відвести ногу, яка зупиняє м'яч і тулуб.   |
| Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.          | Нога, якою зупиняєте м'яч, розслаблена.                                       | Зайняття необхідного положення для наступних дій.      | Зір гравця контролює м'яч аж до моменту його зупинки |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

Якщо м'яч летить на висоті 1 м, слід підняти на його шляху розслаблену ногу, щоб м'яч опустився поруч (рис.33).



Рис. 33 Навчальна програма зупинки м'яча ногою  
Джерело: [10].

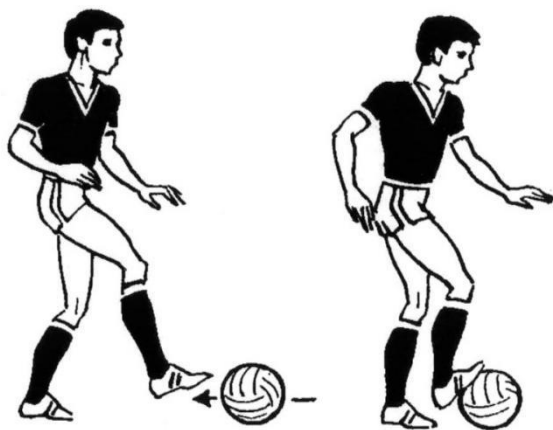


Рис. 34. Навчальна програма зупинки м'яча підошвою  
Джерело: [10].

*Таблиця 25*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b>                              |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>«Що робити?»</b>   | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>                            | <b>«Як контролювати?»</b>                |
| Зайняття вихідного положення.   | Вісь стопи опорної ноги спрямуйте в бік, звідки котиться м'яч.                     | Впевненість у своїх діях.                         | Зосередженість перед зупинкою.           |
| Перенесення маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості.    | Носок ноги, спрямуйте паралельно до стопи опорної ноги під кутом до поверхні поля. | Правильну постановку опорної ноги.                | Координацію рухів тулуба і опорної ноги. |
| Поступливий (амортизуючий) рух зупиняючою ногою, котра трохи розслаблена. | Ноги трохи зігніть в колінних суглобах.  | Готовність до виконання наступної фази.           | Стежити за координацією роботи ніг.      |
| Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.     | Під час торкання м'яча підшву, якою виконуєте зупинку, дещо відтягніть назад.      | Незначне розслаблення ноги під час зупинки м'яча. | Увагу сконцентруйте на м'ячі.            |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*



Рис. 35. Навчальна програма зупинки м'яча стегном  
Джерело: [10].

Таблиця 26

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |  |                           |                                |
|--|--|---------------------------|--------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>    | <b>«Як контролювати?»</b>      |
| Зайняття вихідного положення.                | Станьте точно навпроти м'яча, що наближається, а вагу тіла перенесіть на зігнуту в коліні опорну ногу. | Впевненість у своїх діях. | Зосередженість перед зупинкою. |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Перенесення маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості.    | Ногу, якою зупиняєте м'яч, зігніть в коліні, піднесіть вгору так, щоб кут між стегном і гомілкою мав приблизно 50 – 60°. | Правильне відведення ноги якою зупиняєте м'яч.    | Збереження рівноваги в момент відведення ноги. |
| Поступливий (амортизуючий) рух зупиняючою ногою, котра трохи розслаблена. | Стегно ноги, якою виконуєте зупинку, виставте назустріч м'ячу, що наближається.  | Незначне розслаблення ноги під час зупинки м'яча. | Увагу сконцентруйте на м'ячі.                  |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

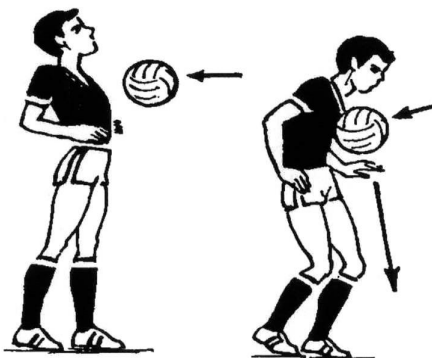


Рис. 36. Навчальна програма зупинки м'яча грудьми  
*Джерело: [10].*

*Таблиця 27*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b>   |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>«Що робити?»</b>  | <b>«Як робити?»</b>   |  | <b>«Що відчувати?»</b>                               |
|  | <i>Перший спосіб</i>  | <i>Другий спосіб</i>   |  |
| Зайняття вихідного положення, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50—70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. | Станьте в положення одна нога попереду, друга позаду; виставте груди вперед, руки донизу і відведіть в сторони. | Станьте в положення ноги ширше плечей і зігніть в колінах, тулуб відхиліть назад, стегна висуньте вперед.  | Впевненість у своїх діях.                            |
| При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висують уперед.   | Під час наближення м'яча виставте наперед груди, стегна, руки; нахиліть трохи вперед тулуб.                     | Як тільки м'яч торкнеться грудей, різко випрямляйте ноги в колінах, руки відведіть назад, а груди виставте вперед. М'яч відскакує від грудей вперед – вгору. | Прогнутися в попереку, руки відвести назад за спину. |

*Джерело: систематизовано автором за даними [4].*

### 2.3 Навчальні програми виконання укидання м'яча з-за бічної лінії різними способами

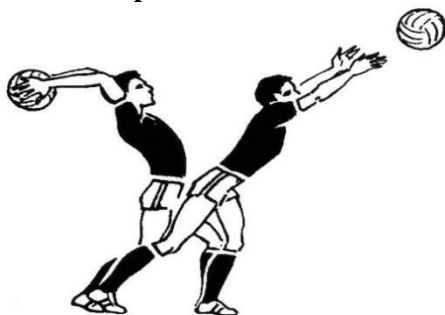


Рис. 37. Навчальна програма укидання м'яча з-за бічної лінії з місця

Джерело: [10].

Таблиця 28

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |  |                           |                                       |
|--|--|---------------------------|---------------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>    | <b>«Як контролювати?»</b>             |
| Енергійне випрямлення ніг, тулуба, рук       | Укидання м'яча можна робити з місця і з розгону.<br>В першій фазі вкидання відхилить тулуб назад, а руками занесить м'яч над головою назад.<br>Тулуб, відхилить назад, утворивши вигляд натягнутого лука | Впевненість у своїх діях. | Зосередженість перед вкиданням м'яча. |

|   |  |  |                                      |
|---|--|--|--------------------------------------|
| Кистьове зусилля спрямувати у бік вкидання. | В другій фазі вкидання руки випрямляйте в ліктювих суглобах, тулуб нахилляйте вперед, м'яч вкидають руками в поле із-за голови не більше ніж 1 м від бічної лінії. Під час вкидання, ступні ніг не відривайте від землі. | Прогнутися в попереку, руки відвести чим далі за голову, різким рухом тулуба вперед виконати вкидання м'яча. | Контролювати координацію рухів тіла. |
|---|--|--|--------------------------------------|

*Джерело: систематизовано автором за даними [6].*

## 2.4 Навчальні програми гри воротаря

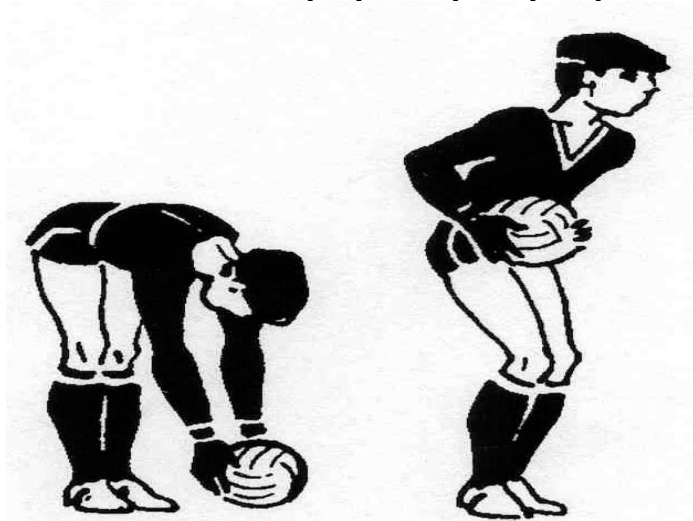


Рис. 38. Навчальна програма ловіння м'яча, що котиться по землі назустріч

*Джерело: [10].*

*Таблиця 29*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b>       |  |                           |   |
|--|--|---------------------------|---|
| <b>«Що робити?»</b>                                | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>    | <b>«Як контролювати?»</b>   |
| Воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз.    | У підготовчій фазі нахиліться вперед (або станьте на одне коліно) і опустіть руки вниз Долоні зверніть до м'яча, пальці трохи розставте, руки не повинні бути надмірно напружені, ноги зімкніть, прямі чи трохи зігнуті. | Впевненість у своїх діях. | Зосередженість перед ловінням м'яча.  |
| Заключна фаза рук перед фіксацією м'яча до грудей. | М'яч підхопіть кистями знизу і підтягніть до живота і далі до грудей з одночасним випрямленням тулуба  | Правильну фіксацію м'яча. | Під час ловлі м'яча так виберіть позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. |

*Джерело: систематизовано автором за даними [9].*



Рис. 39. Навчальна програма ловіння м'яча, що летить на лінії грудей

Джерело: [10].

Таблиця 30

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |   |                           |                                      |
|--|---|---------------------------|--------------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>   | <b>«Що відчувати?»</b>    | <b>«Як контролювати?»</b>            |
| Прийняти початкове положення .               | Станьте обличчям до м'яча що летить назустріч в такому положенні: одна із ніг попереду (на короткий крок), тулуб дещо нахилений вперед, руки долонями догори, спрямовані вперед і зігнуті в ліктях. | Впевненість у своїх діях. | Зосередженість перед ловінням м'яча. |

|  |  |                           |   |
|--|--|---------------------------|---|
| Заключна фаза рук перед фіксацією м'яча до грудей. | Торкнувшись долонями м'яча, опустіть його на груди, розкрийте долоні й заверніть передпліччя, щоб перехопити м'яч, одночасно відхиліть тулуб, щоб пом'якшити силу удару м'яча. | Правильну фіксацію м'яча. | Під час ловлі м'яча так виберіть позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. |
|--|--|---------------------------|---|

*Джерело: систематизовано автором за даними [9].*



Рис. 40. Навчальна програма ловіння м'яч, що летить вище голови

*Джерело: [10].*

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

*Таблиця 31*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |  |                                      |  |
|--|--|--------------------------------------|--|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>  | <b>«Що відчувати?»</b>               | <b>«Як контролювати?»</b>  |
| Прийняти початкове положення .               | Якщо м'яч летить вище голови, зробіть короткий крок поштовховою ногою і відштовхніться нею. Махову ногу зігніть в коліні щоби затулити м'яч від суперника. | Впевненість у своїх діях.            | Зосередженість перед ловінням м'яча.   |
| Підготовча фаза перед фіксацією.             | Руки під час ловіння м'яча відведіть дещо назад, щоби амортизувати силу удару.   | Контролювати координацію роботи рук. | Зберігати рівновагу.   |
| Заключна фаза перед фіксацією.               | Приземлившись на ноги, притуліть м'яч до грудей.   | Правильну фіксацію м'яча.            | Під час ловлі м'яча так виберіть позицію, щоби на шляху м'яча завжди був подвійний захист. |

*Джерело: систематизовано автором за даними [9].*

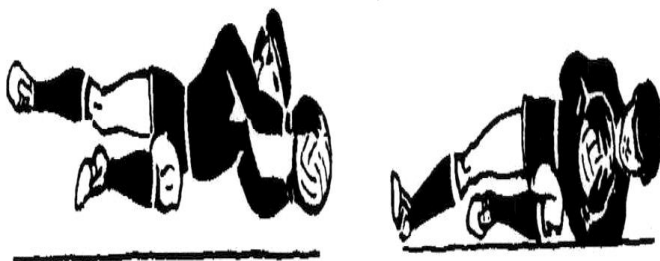


Рис. 41. Навчальна програма ловіння м'яча кидком в сторону м'яча

Джерело: [10].

Таблиця 32

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b>   |   |                           |                                      |
|--|---|---------------------------|--------------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>  | <b>«Як робити?»</b>   | <b>«Що відчувати?»</b>    | <b>«Як контролювати?»</b>            |
| Для ловлення м'ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. | З вихідного положення до м'яча приставними або схрестними кроками розпочинайте рухатися до м'яча, потім відштовхніться ближчою до м'яча ногою. Руки найкоротшим шляхом активно винесіть до м'яча. | Впевненість у своїх діях. | Зосередженість перед ловінням м'яча. |

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

|                                      |   |                           |   |
|--------------------------------------|---|---------------------------|---|
| Заключна фаза перед фіксацією м'яча. | Ловіння здійснюйте у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – згрупуйтеся. | Правильну фіксацію м'яча. | Під час ловлі м'яча так виберіть позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. |
|--------------------------------------|---|---------------------------|---|

*Джерело: систематизовано автором за даними [6].*



Рис. 42. Навчальна програма відбивання м'яча кулаком витягнутої руки

*Джерело: [10].*

*Таблиця 33*

| <b>Система основних опорних точок (СООТ)</b> |   |                           |                                      |
|--|---|---------------------------|--------------------------------------|
| <b>«Що робити?»</b>                          | <b>«Як робити?»</b>   | <b>«Що відчувати?»</b>    | <b>«Як контролювати?»</b>            |
| Винесення рук вперед.                        | Якщо воротар не зовсім впевнений, що оволодіє м'ячем (перебуває від | Впевненість у своїх діях. | Зосередженість перед ловінням м'яча. |

## **ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

*Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії. Методичні рекомендації*

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | м'яча на далекій відстані, м'яч слизький або брудний, багато гравців біля м'яча). Він відбиває його кулаками.  |  |   |
| Підготовча фаза.                       | Воротар відштовхується однією ногою, вистрибує до м'яча і відбиває його, випрямляючи руки в ліктях, а кулаки склавши разом так, щоб треті фаланги пальців утворювали площу для відбивання. | Правильну постановку опорної ноги і тулуба під відштовхування. | Координацію рухів тіла.   |
| Заключна фаза перед відбиванням м'яча. | В момент зіткнення кулаків з м'ячем руки раптово випрямляються в ліктях.   | Правильне відбивання м'яча.                                    | Під час ловлі м'яча так виберіть позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. |
| Заключна фаза перед відбиванням м'яча. | У випадку, коли воротар не дістає до м'яча двома кулаками, він відбиває його одним кулаком.  | Правильне відбивання м'яча.                                    | Під час ловлі м'яча так виберіть позицію.   |

*Джерело: систематизовано автором за даними [2].*

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Васильчук А. Г., Гій Ю. В., Остапович М. В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів // Всеукр. наук.-практ. конф. «Науково-методичні аспекти тренування футболістів». Київ : НМК Федерації футболу України, 2001. С. 24–28.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. Київ : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
3. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ : НМК Федерації футболу України, 2001. 100 с.
4. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол : підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. 2-е вид., випр. і доп. Київ : Олімпійська література, 2005. 288 с.
5. Перепелиця М. О., Медяна І. П. Основи техніки і тактики гри у футбол : метод. рек. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2015. 114 с.
6. Костюкевич В. М. Контроль за змагальною діяльністю футболістів // II Всеукр. наук.-практ. конф. «Науково-методичні аспекти тренування футболістів». Київ : ФФУ, 2001. С. 10–10.
7. Костюкевич В. М. Модельні тренувальні завдання – один із шляхів оптимізації підготовки футболістів в умовах ДЮСШ // Актуальні проблеми фіз. виховання та методики спорт. тренування : зб. наук. праць. Вінниця, 2003. С. 44–50.
8. Костюкевич В. М. Педагогічні методи оцінки фізичної працездатності та функціональної підготовленості спортсменів у командних ігрових видах спорту // Зб. наук. праць Волин. держ. ун-ту. Луцьк, 2005. С. 44–49.
9. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студ. фак. фіз. виховання. Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. 260 с.
10. Попов А., Віхров К. Організація занять з футболу в школі // Фізична культура в школі. 2001. Квітень. Спец. випуск «Футбол у школі». С. 16–18, 22–25.

**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А.Г. Васильчук ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. — Л., 2007. — 19 с. — укр.
2. Журід С.М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / С.М. Журід ; Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2007. — 20 с. — укр.
3. Лисенчук Г.А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : Автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Г.А. Лисенчук ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2004. — 34 с.: рис. — укр.
4. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. 192 с.
5. Перепелиця П.Є. Побудова тренувального процесу студентських футбольних команд з урахуванням різного рівня підготовленості гравців : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / П.Є. Перепелиця ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. — Д., 2009. — 20 с. — укр.

## **ДОВІДКА ПРО УКЛАДАЧІВ**

**РОМАШИНА Андрій Вікторович** - викладач фізичної культури та захисту України Черкаського державного фахового бізнес-коледжу з 2024 року. Закінчив Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини(2019 р.). Має досвід роботи вчителем фізичної культури в Михайлівській ЗОШ Кам'янського району та ліцею-інтернату №23 “Кадетський корпус” м. Києва. Офіцер запасу, старший лейтенант.

Нагороджений медаллю ”Ветеран війни” 2023 та Почесною грамотою Черкаської обласної ради, 2025.

**КРИЖАНОВСЬКА Олена Миколаївна** – викладач фізичної культури Черкаського державного фахового бізнес-коледжу з 2002 року, старший викладач (2017 р.). Закінчила Черкаський педагогічний інститут ім. Б. Хмельницького (1997 р.). Є автором понад 14 наукових та навчально-методичних праць, з яких – 6 одноосібні, в тому числі 2-х колективних монографій та 4 публікацій у збірках матеріалів конференцій.

**ШЕРЕВЕНЯ Андрій Дмитрович** – викладач фізичної культури та захисту України Черкаського державного фахового бізнес-коледжу з 1992 року, викладач-методист (2017 р.). Закінчив Черкаський педагогічний інститут (1988 р.). Працював у ДЮСШ олімпійського резерву тренером-викладачем. Є автором понад 10 наукових та навчально-методичних праць, з яких – 5 одноосібні, в тому числі 1-ї колективної монографії та 4-х публікацій у збірках матеріалів конференцій.

*Навчальне видання*

КРИЖАНОВСЬКА Олена Миколаївна  
ШЕРЕВЕНЯ Андрій Дмитрович  
РОМАШИНА Андрій Вікторович

**ФУТБОЛ**

Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі  
«понятійних», «рухових» та чутливих компонентів дії  
Методичні рекомендації

Комп'ютерний набір Ромашина А.В.

Підписано до друку \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2025 р. Формат 60x84<sup>1/16</sup>

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк офсетний

Умов. друк. арк. 1,58. Тираж 5 прим. Зам. № 400

За довідками з питань реалізації  
звертатися за тел. (0472) 64-05-15