

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет



## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Практикум із футболу в залі  
для студентів усіх спеціальностей



VIVERE!  
VINCERE!  
CREARE!

*Київ 2014*

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний авіаційний університет

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Практикум із футболу в залі  
для студентів усіх спеціальностей

Київ 2014

УДК 796.011.3: 796.332(076.5)  
ББК Ч 511я7

Ф 503

Укладачі: *Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін*

Рецензент *Ю. О. Усачов* — канд. пед. наук, доц.

*Затверджено методично-редакційною радою Національного авіаційного університету (протокол № 7/13 від 14.11.2013 р.).*

**Фізичне виховання:** практикум із футболу в залі / уклад. :  
Ф 503 Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. — К. : НАУ,  
2014. — 52 с.

Містить методичні рекомендації щодо організації та проведення занять з фізичного виховання із використанням засобів футболу.

Для самостійної підготовки студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей.



## **ВСТУП**

Роль фізичного виховання у формуванні гармонійного, всебічно розвинутого та висококваліфікованого фахівця важко переоцінити. Не викликає сумнівів і той факт, що одним з основних принципів здорового способу життя людини є достатній рівень її фізичної активності, який не можливий без базових знань з основ теорії і практики фізичного виховання.

До основних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах слід віднести:

- здобуття теоретичних знань та формування практичних вмінь і навичок з основ фізичного виховання населення;
- сприяння формуванню стійкого інтересу до занять різними формами фізичної активності та пропаганди здорового способу життя;
- всебічний та систематичний розвиток фізичних якостей унаслідок участі в організованих групових формах фізичної активності та за рахунок самостійних занять.

Одним із найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, який широко можна використовувати як засіб фізичного виховання людей різного віку та статі, є футбол у спортивному залі. Цей вид спорту вирізняється, насамперед, високим рівнем емоційності, яка обумовлена динамічністю гри та колективним характером змагальної боротьби і тому є надзвичайно захопливою для її учасників. Заняття футболом у залі сприяють рівномірному розвитку

всіх основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, швидкісно-силових можливостей та координаційних здібностей.

У процесі систематичних занять та участі у змаганнях з футболу в залі розвивається чимало психологічних властивостей: волеволі якості, емоційна стійкість та здатність до діяльності у колективі, що також має позитивний вплив на професійну діяльність студентів, тощо.

Крім того, відсутність жорстких вимог стосовно спортивного інвентарю та широка варіативність умов проведення занять з міні-футболу (в спортивних залах або на відкритих майданчиках зі штучним покриттям або трав'яним газоном) при збереженні позитивних впливів на фізичні кондиції гравців робить цей вид спорту досить доступним для використання його як одного із засобів фізичного виховання та форм фізичної активності студентів у позанавчальний час.

Цей практикум у відповідності до навчальної робочої програми з фізичного виховання студентів НАУ складається з загальних теоретичних даних стосовно історичного аспекту розвитку футболу у залі, правил гри, особливостей змагальної діяльності. В практикумі також розміщено методичні матеріали та рекомендації щодо розвитку різних фізичних якостей, оволодіння тактичними навичками та технічними елементами гри. Вміщені у списку літератури спеціальні джерела сприятимуть підвищенню теоретико-методичної обізнаності всіх зацікавлених осіб.

# 1. ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ



## 1.1. Історія виникнення та розвитку футболу в залі

Своїм корінням історія футболу в залі сягає далеких 20–30-х років минулого сторіччя. На Південноамериканському континенті (Бразилія, Аргентина, Уругвай) молоді люди грали у футбол на невеликих майданчиках або в спортзалах неповними складами. Ця гра, що є за своєю суттю демократичною і доступною абсолютно всім верствам суспільства, з роками ставала дедалі популярнішою в латиноамериканських країнах.

Назва цього виду спорту утворилася від португальського словосполучення «futebol de salão», або іспанського «fútbol de salón». І те й інше має приблизно однаковий переклад українською мовою — «футбол у залі». Насправді футбол у залі (а в багатьох країнах доволі поширена його інша назва «футзал») являє собою один із варіантів футболу, призначений для ігор у закритих залах.

Історія гри бере початок в Уругваї в 30-х роках ХХ ст. У ті роки всю країну охопила ейфорія, викликана перемогою національної команди на дебютному чемпіонаті світу (ЧС) з футболу, що відбувався у рідних стінах, коли на кожній, навіть найвужчій вулиці, в кожному кутку столиці країни Монтевідео мешканці міста грали в м'яча. Учитель фізкультури, аргентинець Хуан Карлос Серіані, що жив на той момент у цьому місті, спостерігав за численними молодими людьми, котрі з особливим азартом грали в футбол на баскетбольних кортах через гострий дефіцит потрібної кількості футбольних манежів. Саме тоді до його світлої голови прийшла ідея гри в футбол у залі.

Узявши кілька правил з баскетболу, гандболу і водного поло, Хуан Карлос склав перші правила нової гри, яка миттєво поширилася по всьому континенту. Популярність цього виду спорту так швидко зростала, що цілком логічно призвела до утворення відповідного

керівного органу — Міжнародної федерації футзалу (ФІФУСА). Цей міжнародний орган з'явився в 1971 р. з ініціативи одразу кількох національних федерацій: бразильської, аргентинської, перуанської, болівійської, уругвайської, португальської та парагвайської. Найперший світовий форум під егідою цього органу було проведено у бразильському Сан-Паулу. Перемогу на турнірі здобули його господарі, а національні команди Парагваю та Уругваю стали призерами чемпіонату. Наступний подібний світовий форум, участь у якому брали більше команд, відбувся в 1985 р. у Мадриді.

Через деякий час футбол у залі перетнув Атлантичний океан і разом з величезною армією іспанських і португальських емігрантів, які в той час поверталися з Південної Америки, потрапив на Європейський континент. Як зазвичай вважають, першими в Європі у футзал стали грати австрійці. Ідею гри з шведського ЧС-1958 привіз один із тодішніх керівників національної збірної Австрії Йозеф Аргауер, якому дуже сподобався один із тренувальних матчів збірної Бразилії, що відбувався в закритому приміщенні. Повернувшись на батьківщину, австрієць запропонував провести турнір за участі провідних футбольних клубів країни. Його ідею підтримали.

Наприкінці 1985 р. Йозеф Блаттер, який у той час обіймав посаду генерального секретаря ФІФА, і президент головної футбольної організації планети Жоао Авеланж прийняли рішення включити футзал до великого міжнародного футбольного товариства. Дане рішення відіграло ключову роль в історії футболу у залі.

Втілити в життя це важливе завдання було доручено помічникові Йозефа Блаттера, чилійцеві з іспанським корінням Мігелю Галану Торресу і бразильцеві Хосе Бонетті, що був у ті роки консультантом президента ФІФА Жоао Авеланжа. Під час їх першої зустрічі було зроблено висновок про необхідність уніфікації правил гри і введення стандартів для використання м'ячів та ігрових майданчиків.

На самому початку 1986 р. чилієць і бразилець взялися за складання єдиної редакції нових правил. Взявши за шаблон правила великого футболу, вони внесли деякі зміни для футболу у залі. Наприклад, розміри ігрового поля і ворота були точно такого ж розміру, що і в гандболі. Крім того, Мігел Галан Торрес і Хосе Бонетті використовували чимало пропозицій від Міжнародної федерації футзалу, дещо їм навіть вдалося запозичити з хокейних правил. У результаті тривалої підготовчої роботи з'явилися на світ попередні правила.

Наступним кроком стала перевірка дієвості вироблених правил на практиці. У цьому сенсі неможливо переоцінити внесок тодішнього президента Футбольної федерації Іспанії, і за сумісництвом, члена виконкому ФІФА Пабло Рорті Буссонса. Саме він відстояв доцільність проведення першого футзального турніру. Після схвалення його ідеї іспанець переконав свого угорського колегу Георгія Зепезі, що перше випробувальне змагання повинна організувати угорська футбольна асоціація. У дебютному чемпіонаті брали участь національні команди Голландії, Бельгії, Бразилії, Іспанії, США, Італії, Угорщини та Перу. І знову перший чемпіонат (тепер уже на європейській землі) виграли господарі, а турнір був одногolosно визнаний успішним.

Уважно вивчивши досвід проведення першого чемпіонату, незабаром після його закінчення на черговому засіданні Міжнародної асоціації футзалу, в якому взяли участь і делегати з інших країн, було змінено правила гри. Пропозиція президента футбольної асоціації Іспанії про проведення другого подібного турніру з футболу в залі дістала широку підтримку. Другий чемпіонат відбувся в 1987 р. в Іспанії. Участь у ньому взяли команди з Бельгії, Бразилії, Голландії, Португалії, Угорщини, США та Італії. Неважко здогадатися, що переможцями змагання знову стали його господарі — іспанці обіграли у фіналі бельгійську збірну.

У вересні 1987 р. Мігел Галан Торрес і Хосе Бонетті висунули пропозицію організувати черговий, третій турнір, цього разу на території Південної Америки. У підсумку першість відбулася у Бразилії. Крім господарів, у турнірі брали участь збірні Перу, Бельгії, США, Португалії, Чилі, Іспанії, Аргентини, Парагваю та Голландії. Всупереч уже сформованій традиції, перемогу на турнірі здобула команда Парагваю. У підсумку досвід проведення перших турнірів наочно підтвердив життєздатність нових правил, і виконком ФІФА їх затвердив офіційно.

По закінченні бразильського турніру 1987 р. Мігел Галан Торрес на зустрічі з Йозефом Блаттером відрепортував про результати виконаної роботи і висловив пропозицію про заснування проведення ЧС з міні-футболу як окремого та самодостатнього виду спорту. Йозеф Блаттер зробив усе від нього залежне для проведення офіційного ЧС з міні-футболу під егідою ФІФА.

Керівник голландської асоціації з міні-футболу Том ван дер Хулст запропонував провести перший офіційний турнір на тери-



торії Голландії. Матчі чемпіонату відбулися в січні 1989 р., фінальний матч грали в Роттердамі. Першим чемпіоном світу з міні-футболу стала бразильська команда, яка обіграла господарів турніру, збірну Голландії, з рахунком 2:1.

Збірній Бразилії вдалося стати найкращою на двох наступних чемпіонатах: у Гонконгу (1992) і в Іспанії (1996). На ЧС в Гватемалі (2000) у фіналі вперше перемогла команда з Європи — збірна Іспанії. Іспанцям вдалося відстояти свій титул 4 роки на першості світу в м. Тайпеї (Тайвань). А в 2008 р. найкращою збіркою планети з футзалу знову стали бразильці.

У 2002 р. членами Панамериканської федерації футзалу була утворена Всесвітня асоціація футзалу (AMF) — міжнародний регуляторний орган, який існує незалежно від ФІФА.

У футзалу AMF є спільні корені з футболом у залі ФІФА, який частіше іменується *футзалом*. Розкол на два незалежних один від одного виду спорту стався в 80-ті роки минулого століття, коли чиновниками ФІФА було зроблено спробу взяти футбол у залах під свою опіку і у цієї авторитетної організації з'явилися принципи розбіжності ФІФУСА і Панамериканською федерацією футзалу. У підсумку ФІФА ухвалила рішення заборонити використання слова «футбол» для найменування футболу в закритих залах у версіях своїх опонентів. Тому на конгресі ФІФУСА, що відбувся у 1985 р., членами даної організації було прийнято рішення використовувати слово «футзал». Через деякий час ФІФА також стала використовувати слово «футзал».

На сьогодні кількість спортсменів, що спеціалізуються у футзалі, становить 2 млн офіційно зареєстрованих гравців (чоловіків і жінок), тому даний вид спорту цілком закономірно вважається одним із видів спорту, які найшвидше розвиваються останніми роками. Безумовно, безмежний і потенціал його популярності.

## **1.2. Становлення футболу в залі в Україні**

Установча конференція зі створення Асоціації міні-футболу (футзалу) відбулася 9 березня 1993 р. в Дніпропетровську в конференц-залі готелю «Світанок». Було надано інформацію про стан розвитку міні-футболу в Україні. Потім було обговорено і проголосовано проект Статуту Асоціації міні-футболу України. Першим президентом Асоціації футболу у залі (футзалу) було обрано Геннадія Анатолійовича Лисенчука.

До 1993 р. розвитком міні-футболу в Україні займався Союз клубів футболу у залі. Він створений у Дніпропетровську з ініціативи міського клубу любителів футболу і редакції газети «Молодь України», призи якої розігрували і вручали на різних всесоюзних турнірах.

У 1990 р. Держкомітет з фізкультури і спорту Української РСР і Федерація футболу України доручили Союзу клубів футболу у залі провести перший чемпіонат УРСР з футзалу в Дніпропетровську.

Комплект золотих медалей першого чемпіонату УРСР з футболу у залі завоювали гравці команди «Механізатор» (Дніпропетровськ).

У розігріш першого Кубка України у Дніпропетровську з 10 по 13 жовтня 1990 р. взяли участь такі команди: «Механізатор» (Дніпропетровськ), «Фотоприлад» (Черкаси), «Кварц» (Керч), «Синтез» (Кременчук), «Маяк» (Харків), ДХТІ (Дніпропетровськ), «Авангард» (Монастирище) і «Металург» (Світловодськ). У фінальній грі студентів з ДХТІ перемогли футболісти «Механізатора» з рахунком 8:1.

Дніпропетровський «Механізатор» у 1991 р. став першим (і останнім) володарем Кубка СРСР.

У 1994 р. створено національну збірну команду України з футзалу під керівництвом майстра спорту СРСР, президента АМФУ Г. А. Лисенчука, яка стала переможцем міжнародних турнірів «Катару» (ОАЕ) і «Кубок Донбасу».

У 1995 р. в Києві створено футзальний клуб «Уніспорт» на базі команди першої ліги «Зварювальник-Адамас» — учасниці першої України з футзалу з 1993 р. «Уніспорт» — неодмінний учасник турнірів вищої та першої ліг, а також Кубка України.

У 1996 р. в першому експериментальному чемпіонаті Європи в Іспанії збірна України в матчі за 5–6 місце в додатковий час перемогла збірну Голландії — 4:3.

У цьому ж році Національна збірна України з футзалу під керівництвом головного тренера Геннадія Лисенчука і тренера Валерія Водяна в Іспанії виграла бронзові медалі на третьому чемпіонаті світу. Тоді ж студентська збірна України у Фінляндії посіла третє місце на чемпіонаті світу серед студентських збірних команд (головний тренер — Геннадій Лисенчук).

26 серпня 1996 р. Федерація футболу України в особі першого віце-президента Віктора Максимовича Баннікова та Асоціація футзалу України в особі президента Геннадія Анатолійовича Лисенчука уклали Договір про делегування Асоціації футзалу прав:

1. На проведення національної першості України з футзалу;
2. На проведення Кубка України;
3. На проведення першості і Кубка України з футзалу серед жіночих команд;
4. На проведення юнацьких змагань з футзалу, змагання серед ветеранів;
5. На організацію і пропаганду футзалу в Україні;
6. На формування збірної команди України для участі в чемпіонатах Європи та світу з футзалу;
7. Представляти інтереси футзалу України на міжнародній арені.

У 1998 р. молодіжна збірна України з футзалу під керівництвом головного тренера Геннадія Лисенчука вперше в історії спорту України стала чемпіоном світу серед студентських збірних команд у Португалії. У цьому ж році студентська збірна України з футзалу завоювала золоті медалі на чемпіонаті світу в Португалії.

У 2001 (Москва, Росія) і в 2003 (Італія) рр. Національна збірна України під керівництвом головного тренера, заслуженого тренера України Геннадія Лисенчука ставала віце-чемпіоном Європи з футзалу серед національних збірних.

У 2004 р. в Іспанії студентська збірна України завоювала золоті медалі на чемпіонаті світу серед студентських команд.

У 2008 р. студентська збірна України з футзалу завоювала срібні медалі на чемпіонаті світу серед студентів у Словенії, а вже в 2012 р. стала першою серед студентських збірних на чемпіонаті світу в Португалії.

## 2. ПРАВИЛА ГРИ



### Розміри

Майданчик повинен бути прямокутним.

Довжина бічної лінії повинна бути більшою за довжину лінії воріт.

**Довжина:** мінімум 25 м; максимум 42 м.

**Ширина:** мінімум 15 м; максимум 25 м.

**Розмітка.** Майданчик розмічається лініями. Ці лінії входять до розмірів площ, які вони обмежують. Дві довгі лінії майданчика називаються *бічними лініями*. Дві короткі називаються *лініями воріт*. Всі лінії мають ширину 8 см. Майданчик розділений на дві рівні половини середньою лінією. Центральна відмітка ділить середню лінію на дві рівні частини. Навколо неї проводять коло радіусом 3 м.

**Штрафний майданчик.** Штрафний майданчик розташовується на обох половинах майданчика таким чином:

◆ чверть кола радіусом 6 м проводиться із зовнішнього боку стояків воріт до уявної лінії, проведеної під прямим кутом від лінії воріт зі стояків воріт. Верхні точки чвертей кіл з'єднуються лінією завдовжки 3,16 м, що проходить паралельно лінії воріт між двома стояками;

◆ відмітка для пробиття пенальті наноситься на відстані 6 м від середньої точки між двома стояками і рівновіддалена від них. Крім цього, на відстані 10 м від середньої точки між двома стояками воріт наноситься відмітка для пробиття 10-метрового штрафного удару.

**Кутовий сектор.** У кожному куті майданчика всередину майданчика проводиться чверть кола радіусом 25 см.

**Зона заміни.** Зони заміни — це ділянки бічної лінії перед лавами запасних, які повинні використовуватися гравцями для входу на майданчик і виходу з нього. Зони заміни знаходяться на то-

му самому боці майданчика, де розташовані лави запасних, і прямо перед ними та мають довжину 5 м.

Вони розмічаються в обидва боки від бічної лінії під прямим кутом до неї лініями завширшки 8 м та завдовжки 80 см: 40 см усередині майданчика і 40 см за його межами. Між обмежувальними лініями зони заміни та перетином середньої і бічної ліній відстань становить 5 м. Цей простір прямо перед столиком хронометриста залишається вільним.

Лави запасних розташовані за бічною лінією поля в безпосередній близькості від вільного простору, що оточує столик хронометриста.

**Ворота** повинні знаходитися в середині кожної лінії воріт. Вони складаються з двох вертикальних стояків, рівновіддалених від кутів майданчика і з'єднаних зверху горизонтальною перекладною. Відстань (по внутрішньому вимірюванню) між стояками — 3 м; відстань від нижньої точки поперечини і поверхні майданчика — 2 м. Обидва стояки і поперечина мають однакову ширину і глибину — 8 см. Сітки, виготовлені з нейлону, приєднані до стояків воріт і щаблини з зовнішньої сторони майданчика. Нижня частина прикріплюється до вигнутого стрижня, або іншої подібної основи.

Глибина воріт, що вимірюється від внутрішнього краю стояків за межами майданчика, повинна бути не менше 80 см у верхній частині і не менш 100 см в нижній частині. Ворота повинні мати стабілізуючу систему, яка запобігає їх перекиданню. Переносні ворота можуть бути використані за умови, що вони такі само стійкі, як і стандартні ворота.

## **М'яч**

### **Якість та розміри**

М'яч:

- ◆ має сферичну форму;
- ◆ виготовлений із шкіри або іншого придатного матеріалу;
- ◆ довжина окружності не менше 62 і не більше 64 см;
- ◆ вага не менше 400 і не більше 440 г на початок матчу;
- ◆ тиск 0,4–0,6 атмосфери (400–600 г/см<sup>2</sup>) на рівні моря.

**Заміна м'яча, який став непридатним.** Якщо м'яч втратить форму (лусне) або стане непридатним під час матчу:

- ◆ гра повинна бути зупинена;
- ◆ гра поновлюється вкиданням спірного м'яча з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

Якщо м'яч втратить форму або стане непридатним, коли він не був у грі (при початковому ударі, кидку від воріт, кутовому ударі, штрафному або вільному ударі, пенальті або введенні м'яча з бічної лінії), то гра поновлюється відповідно до Правил.

Під час гри м'яч не може бути замінений без дозволу судді.

М'яч повинен мати перший відскік не менше 50 см і не більше 65 см при кидку з висоти 2 м.

### **Кількість гравців**

**Гравці.** У грі беруть участь дві команди, кожна з яких складається не більше ніж з п'яти гравців, включаючи воротаря.

**Процедура заміни.** Заміни можуть бути використані в будь-яких матчах, що проводяться за Правилами офіційних змагань на рівні ФІФА, конфедерацій чи національних асоціацій. Максимальна кількість запасних — сім. Кількість замін під час матчу — не обмежена. Гравець, якого замінили, може повернутися на майданчик, замінивши іншого гравця.

Заміни, які відбуваються, коли м'яч знаходиться у грі або не в грі, робляться за дотримання таких умов:

- ◆ запасний гравець, який залишає майданчик, повинен зробити це у своїй зоні заміни;
- ◆ запасний гравець, що виходить на майданчик, повинен зробити це у своїй зоні заміни і тільки після того, як гравець, якого змінюють, повністю перетне бічну лінію;
- ◆ заміна повністю контролюється суддями відповідно до Правил, і тільки вони визначають, чи можна продовжувати гру чи ні;
- ◆ заміна вважається виконаною, коли запасний гравець вийде на майданчик.

З цього моменту він стає гравцем основного складу, а гравець, який залишив майданчик, перестає ним бути.

**Порушення / Покарання.** Якщо під час заміни, гравець, який виходить на майданчик, вийде до того, як гравець, якого замінюють, повністю залишить майданчик:

- ◆ гра повинна бути зупинена;
- ◆ запасний гравець повинен покинути майданчик;

◆ запасний гравець повинен бути попереджений з показом «жовтої» картки;

◆ гра поновлюється вільним ударом, що виконується проти-лежною командою, з місця, де знаходиться м'яч у момент зупинки гри. Якщо м'яч знаходиться у штрафному майданчику, то удар виконується з лінії штрафного майданчика, з точки, найближчої до місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

Якщо в процесі заміни запасний або замінний гравець вийде чи залишить майданчик за межами зони заміни:

◆ гра повинна бути зупинена;

◆ гравець, що порушив правила, повинен бути попереджений показом «жовтої» картки;

◆ гра поновлюється вільним ударом, що виконується проти-лежною командою, з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри. Якщо м'яч перебував у штрафному майданчику, то удар виконується з лінії штрафного майданчика з точки, найближчої до місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

### **Екіпірування гравців**

До основного екіпірування гравця входить: майка або футболка, труси (якщо використовуються підтрусники, то вони повинні бути того ж кольору, що і основний колір трусів), гетри, щитки.

**Взуття** — дозволяється використовувати брезентові або замшеві тренувальні або гімнастичні тапочки з підошвою з гуми або іншого подібного матеріалу. Використання взуття обов'язкове.

На зворотному боці майки або футболки наноситься номер від 1 до 15. Колір номера повинен чітко відрізнятися від кольору футболки.

У матчах Чемпіонату і Першості України у футболістів на правій стороні трусів повинен бути номер, що відповідає номеру на футболці (розмір 3×10 см).

**Щитки** повинні бути повністю закриті гетрами, зроблені з придатного матеріалу (гуми, пластику або подібного матеріалу) та повинні забезпечувати достатній ступінь захисту.

**Воротареві** дозволяється надягати довгі штани. Одяг кожного воротаря повинен чітко відрізнятися за кольором від інших гравців, суддів і воротарів команди суперника.

**Порушення / Покарання.** Гравець, що порушив положення про екіпірування, на вимогу судді повинен залишити майданчик

для приведення екіпіровки в порядок або її доповнення. Гравець не може повернутися на майданчик без дозволу одного з суддів, який повинен перевірити, чи приведення екіпірування до ладу. Гравець може повернутися на майданчик у своїй зоні заміни тільки в момент, коли м'яч вийде з гри.

## **Арбітр**

**Повноваження арбітра.** Кожен матч проводиться арбітром, який наділений всіма повноваженнями щодо суворого дотримання Правил гри, пов'язаних з матчем, дія яких починається з моменту прибуття його до місця, де розташовується майданчик, і закінчуються, коли він залишить це місце.

**Права та обов'язки арбітра.** Забезпечує суворе дотримання правил гри, а саме:

- записує до протоколу матчу всі винесені санкції, які включають інформацію про будь-які дисциплінарні порушення гравцями і (або) офіційними особами, а також про будь-які інциденти, що відбулися до, під час і після закінчення матчу;
- веде хронометраж матчу в разі відсутності хронометриста;
- зупиняє, перериває чи припиняє матч у разі порушення Правил або будь-якого стороннього втручання;
- виносить дисциплінарні санкції гравцям, які скоїли порушення, за які вони заслуговують попередження або видалення;
- стежить за тим, щоб сторонні особи не виходили на майданчик без дозволу арбітра;
- зупиняє гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму, і стежить за тим, щоб гравець залишив майданчик.

Рішення арбітра, винесені за фактами, пов'язаними з грою, є остаточними.

## **Тривалість гри**

**Гра.** Матч складається з двох рівних періодів по 20 хв чистого часу кожний. Контроль часу здійснюється хронометристом, обов'язки якого описані в Правилі. Тривалість кожної половини матчу повинна бути збільшена для виконання пенальті.

**Тайм-аут.** Команди можуть взяти тайм-аут тривалістю 1 хв в кожній половині матчу в будь-який момент за дотримання таких умов:

- ◆ тільки головні тренери команд мають право просити у хронометриста тайм-аут тривалістю 1 хв;



◆ тайм-аут тривалістю 1 хв можна попросити в будь-який момент, але надати (дозволити) тільки тоді, коли команда володіє м'ячем;

◆ хронометрист надає (дозволяє) тайм-аут, коли м'яч вийшов з гри, застосовуючи свисток або інший акустичний сигнал, що відрізняється від використовуваних суддями;

◆ під час тайм-ауту гравці повинні залишатися на майданчику.

Якщо гравці хочуть отримати інструкції від офіційних осіб, то повинні робити це біля бічної лінії навпроти своєї лави запасних. Офіційні особи, інструктуючи гравців, не повинні виходити на майданчик.

Команда, яка не використала тайм-аут у першій половині матчу, має право тільки на один тайм-аут у другій половині матчу.

**Перерва** не повинна перевищувати 15 хв.

### **Початок і поновлення гри**

**До початку матчу.** Вибір сторін майданчика здійснюється жеребкуванням за допомогою монети. Команда, що виграла жеребкування, вирішує, які ворота вона буде атакувати в першій половині матчу. Інша команда отримує право на перший удар. Команда, що виграла жеребкування, отримує право на перший удар у другій половині матчу. У другій половині матчу команди міняються сторонами майданчика і атакують протилежні ворота.

**Перший удар** — це спосіб початку або поновлення гри у таких випадках:

- ◆ на початку матчу;
- ◆ після того, як було забито гол;
- ◆ на початку другої половини матчу;
- ◆ на початку кожного періоду додаткового часу, якщо вони призначені. М'яч, забитий безпосередньо з початкового удару, зараховується.

**Процедура.** Усі гравці перебувають на своїй половині майданчика. Суперники команди, що виконує початковий удар, знаходяться не ближче ніж 3 м від м'яча доти, доки м'яч не ввійде в гру. М'яч нерухомо знаходиться на центральній позначці майданчика. Арбітр дає сигнал. М'яч вважається в грі після того, як по м'ячу завдано удару і він рухається вперед. Гравець, що виконує перший удар, не може торкатися м'яча повторно доти, доки його не торкнеться будь-який інший гравець.

**Порушення / Покарання.** Якщо гравець, який виконує перший удар, торкнеться м'яча повторно, до того, як його торкнеться інший гравець, то виконується вільний удар іншою командою з місця, де відбулося порушення. При всіх інших порушеннях процедури першого удару він повторюється.

**«Спірний» м'яч.** «Спірний» м'яч — це спосіб поновлення гри після тимчасової зупинки гри, що стала необхідна, коли м'яч був у грі, і за умови, що безпосередньо перед зупинкою він не перетинав бічну лінію або лінію воріт, за будь-якої причини, не згаданої ніде в Правилах гри.

**Процедура.** Арбітр виконує вкидання «спірного» м'яча у місці, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, за винятком випадку, коли м'яч перебував у штрафному майданчику; у цьому випадку вкидання здійснюється на лінії штрафного майданчика в точці, найближчій до місця, де м'яч знаходився в момент зупинки гри. Гра поновлюється, коли м'яч торкнеться майданчика.

**Порушення / Покарання.** Вкидання «спірного» м'яча повторюється:

- ◆ якщо гравець торкнеться м'яча до того, як м'яч торкнеться майданчика;
- ◆ якщо м'яч залишить межі майданчика після того, як він торкнеться поверхні майданчика, і ніхто з гравців не торкнеться м'яча.

### **М'яч у грі і поза грою**

**М'яч поза грою.** М'яч поза грою, коли:

- ◆ повністю перетне лінію воріт або бокову лінію по підлозі або по повітрію;
- ◆ гра зупинена арбітром;
- ◆ м'яч торкнеться стелі.

**М'яч у грі.** М'яч у грі протягом усього іншого часу, включаючи випадки, коли:

- ◆ відскочить від перекладини або стояка воріт усередину майданчика;
- ◆ відскочить від одного з арбітрів, коли вони перебувають усередині майданчика.

### **Зарахований гол**

Виключаються інші способи зарахування голу, крім передбаченого цими Правилами. Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетне лінію воріт між стояками і під перекладиною, крім випад-

ків, коли гравець атакуючої команди, зокрема й воротар, рукою закине, внесе або навмисне проштовхне м'яч у ворота суперника.

Команда, у якої кількість зарахованих голів після закінчення матчу більше, вважається переможцем. Якщо у обох команд рівна кількість зарахованих голів або зараховані голи відсутні, то матч закінчився внічию.

Для матчів, що закінчилися внічию, регламентом змагань може встановлюватися положення, що включає додатковий час або інші процедури визначення переможця матчу.

### **Порушення правил і недисциплінована поведінка**

Порушення правил і недисциплінована поведінка караються в такий спосіб: штрафний та вільний удари, пенальті.

**Штрафний удар** призначається команді, чий гравець зробить будь-яке з шести таких порушень, коли м'яч у грі, при цьому суддя повинен звертати увагу на те, чи є характер впливу (порушення) необережним (недбалим), необачним або з використанням надмірної сили:

- ◆ вдарить або спробує вдарити суперника ногою;
- ◆ перекине або спробує перекинути суперника;
- ◆ стрибне на суперника;
- ◆ атакує суперника, навіть плечем;
- ◆ вдарить або спробує вдарити суперника рукою;
- ◆ штовхне суперника.

Штрафний удар також призначається протилежній команді, якщо гравець зробить будь-яке з таких порушень:

- ◆ затримає суперника;
- ◆ плюне в суперника;
- ◆ зіграє в підкаті у спробі зіграти у м'яч, коли ним грає або намагається зіграти суперник (підкат, що стелиться), за винятком воротаря у своєму штрафному майданчику, за умови, що воротар не грає необережно, необачно або з надмірною силою;
- ◆ навмисне зіграє в м'яч рукою, за винятком воротаря у своєму штрафному майданчику.

Штрафний удар виконується з місця, де відбулося порушення. Всі названі вище порушення зараховуються до загальної кількості командних порушень.

*Шостий командний фол призводить до призначення десятиметрового штрафного удару в бік команди, гравець якої здійснив це порушення. Цей удар виконується з десятиметрової позначки*

або (за бажанням) з місця, де відбулося дане порушення, якщо воно є зручнішим для пробиття. При цьому суперник не має права ставити захисну «стіну» з гравців.

Якщо м'яч потрапив у ворота безпосередньо після виконання штрафного удару, то гол зараховується.

**Пенальті.** Призначається, якщо гравець зробить будь-яке з названих вище порушень у своєму штрафному майданчику, незалежно від того, де перебував у цей момент м'яч — аби лише він був у грі.

**Вільний удар** призначається протилежній команді, чий воротар здійснить одне з таких порушень:

- ◆ після того, як звільниться від м'яча, володіючи ним, отримає м'яч від партнера по команді, і при цьому м'яч не перетне середню лінію поля або його не торкнеться суперник;

- ◆ торкнеться або буде контролювати м'яч руками після того, як отримає його безпосередньо після пасу ногою від партнера по команді;

- ◆ торкнеться або буде контролювати м'яч руками після того, як отримає його безпосередньо після введення м'яча з-за бічної лінії партнером по команді;

- ◆ торкнеться або буде контролювати м'яч руками або ногами в будь-якій частині майданчика понад 4 с, за винятком випадку, коли він торкається або контролює м'яч на половині майданчика суперника.

Вільний удар також виконується протилежною командою з місця, де відбулося порушення, якщо, на думку судді, гравець:

- ◆ зіграв небезпечно;

- ◆ не граючи м'ячем, перешкоджатиме просуванню суперника;

- ◆ перешкоджає воротареві вести м'яч в гру, коли м'яч в руках у воротаря;

- ◆ здійснить будь-яке інше порушення, не згадане в Правилах, за яке гра повинна бути зупинена для попередження або видалення гравця.

Вільний удар виконується протилежною командою з місця, де відбулося порушення. Якщо порушення відбулося в штрафному майданчику команди суперника, то вільний удар повинен виконуватися з лінії штрафного майданчика, з точки, найближчої до місця, де відбулося порушення.

Гол може бути зарахований, якщо після виконання вільного удару м'яча торкнеться інший гравець (тієї чи іншої команди) до того, як він перетне лінію воріт.

Під час виконання штрафних і вільних ударів м'яч повинен нерухомо лежати на майданчику; гравець, який виконує удар, не може торкатися м'яча повторно доти, доки його не торкнеться будь-який інший гравець. Під час виконання штрафного або вільного ударів усі гравці команди суперника знаходяться на відстані не більше ніж 5 м від м'яча, доти, доки він не буде в грі. М'яч у грі після того, як гравець, що виконує удар торкнеться його, або зіграє ним.

**Порушення / Покарання.** Якщо під час виконання удару суперник наблизиться до м'яча на відстань меншу, ніж передбачалося, то удар повторюється

Якщо після того, як м'яч увійде в гру, гравець, який виконав удар, торкнеться м'яча повторно до того, як його торкнеться будь-який інший гравець, то вільний удар виконується протилежною командою з місця, де відбулося порушення. Якщо порушення відбулося в штрафному майданчику, то вільний удар повинен виконуватися з лінії штрафного майданчика з точки, найближчої до місця, де сталося порушення.

Якщо команда, яка виконує штрафний удар, не виконує його більше ніж 4 с, то вільний удар виконується протилежною командою.

### **Дисциплінарні санкції**

**Порушення, що караються попередженням.** Гравець повинен бути попереджений показом «жовтої» картки, якщо він скоїть такі порушення:

- ◆ винен в неспортивній поведінці;
- ◆ висловлює незгоду словами чи діями;
- ◆ систематично порушує Правила гри;
- ◆ затримує поновлення гри;
- ◆ не дотримується належної відстані, коли гра відновлюється умовним ударом, введенням м'яча з бічної лінії, штрафним або вільним ударом або кидком від воріт;
- ◆ вийде з майданчика чи повернеться на майданчик без дозволу судді, чи порушить правила заміни;
- ◆ навмисне залишить майданчик без дозволу судді.

За будь-яке з цих порушень вільний удар виконується протилежною командою з місця, де відбулося порушення. Якщо порушення відбулося в штрафному майданчику команди суперника, то вільний удар повинен виконуватися з лінії штрафного майданчика, з точки, найближчої до місця, де відбулося порушення. Гра-

вещ повинен бути попереджений навіть у тому випадку, якщо скоєне порушення не було серйозним.

**Порушення, що караються видаленням з майданчика.** Гравець повинен бути видалений з майданчика показом «червоної» картки, якщо він скоїть такі порушення:

- ◆ винен у серйозному порушенні правил;
- ◆ винен в агресивній поведінці;
- ◆ плює в суперника або будь-яку особу;
- ◆ позбавить команду суперника явної можливості забити гол, зігравши в м'яч рукою (це не стосується воротаря, який знаходиться у своєму штрафному майданчику);

- ◆ позбавить суперника, що має явну можливість забити гол і рухається до воріт, цієї можливості, скоївши порушення; карається штрафним ударом або пенальті;

- ◆ використовує образливі або нецензурні висловлювання;

- ◆ отримує повторне попередження протягом одного матчу.

Якщо гра зупинена для видалення гравця з майданчика за порушення і при цьому не було скоєно інших порушень, гра поновлюється вільним ударом, що виконується протилежною командою з місця, де відбулося порушення. Якщо порушення відбулося в штрафному майданчику команди суперника, то вільний удар слід виконувати з лінії штрафного майданчика, з точки, найближчої до місця, де відбулося порушення.

## **Пенальті**

Пенальті призначається тій команді, чий гравець скоїть одне з порушень, яке карається штрафним ударом, в своєму штрафному майданчику, коли м'яч був у грі. Гол, забитий безпосередньо з пенальті, зараховується. Слід надати час для виконання пенальті в кінці кожної половини матчу і в кінці кожного періоду додаткового часу.

**Розташування м'яча і гравців.** М'яч знаходиться на позначці для пробиття пенальті. Гравець, що виконує пенальті, повинен бути чітко визначений для арбітра та воротаря. Воратар команди, що захищається, залишається на лінії воріт обличчям до гравця, що виконує удар доти, доки не буде завдано удару по м'ячу.

Решта гравців (окрім гравця, що виконує удар) розташовуються:

- ◆ усередині майданчика;
- ◆ за межами штрафного майданчика;
- ◆ позаду або осторонь від позначки для пробиття пенальті;
- ◆ не ближче 5 м від м'яча.

### **Процедура:**

- ◆ гравець, що виконує удар, повинен направити м'яч вперед;
- ◆ не може торкатися м'яча повторно доти, доки його не торкнеться будь-який інший гравець;
- ◆ м'яч знаходиться у грі, коли по ньому завдано удару і він рухається вперед.

### **Введення м'яча у гру з бічної лінії**

Введення м'яча у гру з бічної лінії — це один зі способів поновлення гри. Гол не може бути забитий безпосередньо з бічної лінії. Удар м'яча з бічної лінії призначається, коли м'яч повністю перетне бічну лінію на підлозі або по повітрі, або торкнеться стелі. Удар виконується суперниками команди гравця, який останній торкнувся м'яча, з місця, де м'яч перетнув бічну лінію.

**Розташування м'яча і гравців.** М'яч повинен нерухомо знаходитись на бічній лінії. Гравець команди, що захищається, має знаходитись не ближче ніж за 5 м від місця, з якого виконується удар з бічної лінії.

**Процедура.** Гравець, що вводить м'яч ударом з бічної лінії, повинен зробити це протягом 4 с з того моменту, як узяв м'яч під контроль. При цьому він не може торкатися м'яча повторно до того, як м'яча торкнеться інший гравець.

**Порушення / покарання.** Вільний удар виконується проти-лежною командою, якщо гравець, що вводить м'яч ударом з бічної лінії, торкнеться повторно м'яча до того, як м'яча торкнеться інший гравець. Вільний удар виконується з місця, де відбулося порушення. Удар м'яча з бічної лінії повторюється гравцем команди суперника, якщо:

- ◆ м'яч був уведений у гру неправильно або не з належного місця;
- ◆ м'яч не був уведений у гру протягом 4 с з моменту, коли гравець узяв м'яч під контроль;
- ◆ сталося будь-яке інше порушення правил.

### **Кидок від воріт**

Кидок від воріт — це спосіб поновлення гри. Гол не може бути зарахований, якщо м'яч був забитий безпосередньо кидком від воріт. Кидок від воріт виконується, коли м'яч повністю перетне лінію воріт по підлозі або по повітрі, останнім його торкнеться гравець команди, яка атакувала, і при цьому не буде зарахований гол.

**Процедура.** М'яч вкидається з будь-якої точки штрафного майданчика рукою воротаря команди, що захищається. Суперники залишаються за межами штрафного майданчика доти, доки м'яч не ввійде в гру. Коли м'яч увійшов у гру, воротар не може торкатися м'яча повторно доти, доки його не торкнеться будь-який гравець.

М'яч є у грі, коли він після вкидання воротарем, залишив межі штрафного майданчика.

**Порушення / Покарання.** Якщо при вкиданні м'яч не залишив меж штрафного майданчика — кидок від воріт повторюється.

Якщо після того, як м'яч увійшов у гру, воротар торкнеться м'яча повторно до того, як м'яча торкнеться інший гравець, призначається вільний удар, який виконується протилежною командою з місця, де відбулося порушення. Якщо порушення відбулося в штрафному майданчику, то вільний удар повинен виконуватися з лінії штрафного майданчика з точки, найближчої до місця, де відбулося порушення. Якщо після того, як м'яч увійшов у гру, воротар отримає його назад від партнера по команді, то вільний удар виконується протилежною командою з місця, де відбулося порушення.

### **Кутовий удар**

Кутовий удар — це спосіб поновлення гри. М'яч, забитий ударом безпосередньо з кутового, зараховується. Кутовий удар призначається, коли м'яч повністю перетне лінію воріт по підлозі або по повітрю, останнім його торкнеться гравець команди, що захищається, і при цьому не буде зарахований гол.

**Процедура.** М'яч розташовується повністю всередині кутового сектора, найближчого до місця виходу м'яча. Суперники залишаються на відстані не ближче ніж 5 м від м'яча доти, доки м'яч не ввійде у гру. М'яч у грі, коли по ньому завдано удару або зроблено торкання м'яча. Гравець, що виконує удар, не може торкатися м'яча повторно доти, доки його не торкнеться будь-який інший гравець.

**Порушення / Покарання.** Вільний удар виконується протилежною командою, якщо гравець, який виконує кутовий удар, торкнеться м'яча повторно до того, як його торкнеться інший гравець. Вільний удар виконується з місця, де відбулося порушення. У випадку невиконання кутового удару протягом 4 с з моменту, коли гравець взяв м'яч під контроль, призначається вільний удар, який виконується протилежною командою з кутового сектора.

За будь-якого іншого порушення процедури виконання кутового удару повторюється.





## 3. ЗМАГАННЯ ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ФУТБОЛІ В ЗАЛІ

### 3.1. Види змагань і системи їх розіграшів

Існують такі види змагань:

- на першість, або чемпіонати;
- кубкові змагання;
- товариські змагання;
- контрольні змагання.

Крім того, змагання можуть бути районні, обласні, міжнародні тощо.

**Системи розіграшів.** У футболі в залі застосовуються такі системи розіграшів: колова, з вибуванням та змішана.

**Колова система проведення змагань.** За цією системою всі команди, що беруть участь у змаганнях, зустрічаються одна з одною (двічі, якщо це, наприклад, чемпіонат країни і один раз, якщо це групова стадія, наприклад, чемпіонату світу або Європи).

Серед переваг цієї системи розіграшу можна виділити високий рівень об'єктивності щодо виявлення переможця — найсильнішої команди змагань.

До недоліків цієї системи розіграшу слід віднести таке:

- ◆ охоплення відносно невеликої кількості учасників;
- ◆ тривалість проведення змагань.

**Система з вибуванням.** Згідно з цією системою команда, що зазнала поразки в грі, вибуває з подальшої участі у змаганнях. Змагання завершуються фінальною грою, в якій беруть участь дві команди. Переможець фіналу посідає перше місце, а команда, що програла, — друге. Позитивним у цій системі розіграшу є те, що вона надає можливість провести змагання за відносно короткий проміжок часу та охопити при цьому велику кількість учасників.

До недоліків цієї системи слід віднести таке:

- ◆ визначається тільки перше та друге місце, інколи проводиться матч за третє місце;
- ◆ велика ймовірність потрапляння до фіналу команд, які не є кращими;
- ◆ мала кількість зустрічей за наявності значної кількості команд.

### **3.2. Положення про змагання**

Змагання з футболу в залі можуть проводитися різними організаціями і на різних рівнях. Однак це не виключає єдності в принципах та методах їх організації.

Незалежно від рівня змагань, положення про змагання є обов'язковим. Це документ, у якому зазначаються всі основні питання, пов'язані з організацією та проведенням змагань.

Положення про змагання складається заздалегідь та доводиться до відома всіх учасників змагань. Чим вищий рівень і більший масштаб змагань, тим раніше має бути підготовлене та представлене для ознайомлення положення про змагання.

Положення про змагання складається за такою схемою:

1. Які це змагання (на Кубок чи першість)?
2. Мета і завдання змагань;
3. Керівництво;
4. Місце і терміни проведення;
5. Учасники;
6. Система розіграшу (сітка змагань або склади груп);
7. Порядок заліку та визначення переможця;
8. Терміни подання попередніх та остаточних заявок, час і місце проведення жеребкування;
9. Покарання гравців або команд за дисциплінарні порушення під час змагань;
10. Нагородження переможців.



## 4. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

### 4.1. Фізична підготовка

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин тренування спортсменів, що займаються футболом у залі. Вона спрямована на розвиток рухових якостей, а саме: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Як правило, фізична підготовка в футболі в залі піді розділяється на загальну, спеціальну та допоміжну.

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)** спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей, що створюють сприятливі умови для досягнення високих результатів у футболі в залі. Під час загальної фізичної підготовки розв'язуються також такі завдання: підвищення функціональних можливостей організму, підвищення фізичної працездатності, різнобічний фізичний розвиток, стимуляція відновних процесів, зміцнення здоров'я. Для виконання цих завдань використовується комплекс фізичних вправ загального впливу.

**Допоміжна фізична підготовка** в футболі у залі будується на базі загальної фізичної підготовленості. Саме вона створює спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються в футболі у залі. Така підготовка може сприяти підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)** в футболі в залі, спрямована на розвиток рухових якостей, зумовлених специфікою ігрової діяльності в цьому виді спорту. Завданнями СФП є: оволодіння технікою ігрових прийомів; підвищення ефективності тактичних дій; досягнення гарної спортивної форми; вдосконалення психологічної підготовленості футболістів тощо.

Для розв'язання цих завдань використовуються спеціальні підготовчі вправи з характерними для основної вправи координацією, темпом і ритмом рухів.

Кількість різних проявів окремих рухових якостей у футболі в залі дуже велика, тому і вдосконалення кожного з них вимагає диференційованої методики. У спортивних іграх (і в футболі в залі зокрема) виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії супротивників, прояви високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів, «фінтів», швидкості орієнтування, прийняття рішень, переміщень, атаквальних і захисних дій в умовах гострого дефіциту часу, активної протидії з боку суперника, складної групової взаємодії з партнерами і суперниками.

Кожна гра вимагає прояву різних якостей (швидкісної витривалості, швидкісно-силових, силових, гнучкості) та координаційних здібностей, що необхідно враховувати при виборі тренувальних засобів.

З метою вдосконалення швидкісних здібностей використовуються такі методи:

- ◆ метод швидкісно-силової підготовки, або метод динамічних зусиль;

- ◆ повторний метод виконання вправ у максимально швидкому темпі;

- ◆ метод полегшених умов під час виконання швидкісних вправ;

- ◆ метод утруднених умов під час виконання швидкісних вправ;

- ◆ ігровий метод.

Для вдосконалення **стартової швидкості** (української важливої рухової якості в футболі в залі) найефективнішими є швидкісно-силовий і повторний методи. Суть першого методу полягає у використанні різних стрибків; чергування їх з ривками на короткі (10–15 м) дистанції; ривки зі зміною напрямку через кожні 5–10 м; ривки між стоячками, із стрибками через бар'єри. Для відпрацювання стартів у простих ситуаціях застосовують вправи, які б сприяли збільшенню вибухової сили ніг, ривки на короткі відрізки, стрибки поштовхом однієї, двох ніг тощо.

Для тренування стартів у складній ситуації підбираються вправи, що сприяють скороченню часу складних рухових реакцій, ривки за сигналом на початок руху об'єктів (передача, кидок м'яча та ін.), ігрові вправи з м'ячем, рухливі ігри тощо.

Враховуючи види протидії, які здійснює спортсмен під час гри в футбол у залі, всі вправи, спрямовані на вдосконалення **швидкісно-силових якостей**, можна класифікувати так:

– вправи, в яких динамічна сила тренується за рахунок стрибків (у висоту, довжину, сторони, стрибки через бар'єри, через скакалку, наскок і зістрибування з різновисоких тумб). Це найпоширеніша група вправ;

– вправи, в яких створюється вибухова сила або в момент старту, або при миттєвій зміні напрямку руху під час ривків;

– виконання бігових і стрибкових вправ з обтяженням (різного роду пояси);

– вправи з опором партнера (штовхання під час бігу, стрибків).

Швидкісно-силові і швидкісні вправи, наближені за структурою до дій у футболі в залі, підвищують інтерес до тренувальних занять та ефективність самих занять, причому вправи, пов'язані безпосередньо з діями з м'ячем і супротивником, освоюються футболістами краще, ніж за інших умов.

**Силові якості** забезпечують високу ефективність ігрових дій — особливо завершальних ударів. Найбільшу цінність має динамічна вибухова сила, яка є результатом вдосконалення міжм'язової і внутрішньом'язової координації.

**Гнучкість** — це здатність спортсмена до виконання руху з великою амплітудою і вона є умовою повноцінного прояву інших рухових якостей.

Таких рухів у футболі в залі доволі багато. Це, насамперед, удари з різних положень, приймання та перехоплення м'яча, підкати.

Засоби розвитку гнучкості — це вправи без предметів (нахили, повороти тулуба, «шпагат», «місток», високі махи ногами), з партнером (нахили, колові рухи в положенні стоячи, сидячи, лежачи на животі), на гімнастичній стінці, з гімнастичною палицею, м'ячами (нахили в поєднанні з махами), рухлива гра, вправи з футболу: імітаційні — в ударах, відбирання м'яча випадом, в «шпагаті», підкати, вкидання м'яча тощо.

Розвитку гнучкості сприяють активні вільні рухи з постійно зростаючою амплітудою (наприклад, нахили тулуба вперед «до кінця» і випрямлення); вправи з використанням інерції руху якоїсь частини тіла (наприклад, махи ногою вперед і назад); вправи з використанням конкретних завдань — орієнтирів (наприклад, махи ногою вперед до торкання долоні витягнутої вперед руки, нахили тулуба до торкання пальцями підлоги і т. п.); вправи з чієюсь активною допомогою.

Футбол у залі — один з тих видів спорту, які вимагають прояву високого рівня **координаційних здібностей** в ігрових ситуаціях, що постійно та швидко змінюються.

Координаційні здібності спортсменів, які спеціалізуються у футзалі, проявляються, перш за все, у швидкій перебудові своїх дій при зміні ситуації на майданчику і в умінні точно виконувати складні рухи.

Для розвитку координаційних здібностей вельми корисні неспецифічні вправи, за допомогою яких удосконалюється здатність керувати складними рухами. До таких засобів тренування належать різні акробатичні та гімнастичні вправи (перевороты вперед і назад, перекиди, сальто і т. п.) і вправи на батуті.

Цілеспрямовано і систематично формувати координаційні здібності необхідно в тісному зв'язку з фізичним, техніко-тактичним і інтелектуальним удосконаленням, розвитком психічних і психофізіологічних процесів.

Комплекси вправ, що сприяють їх вдосконаленню, слід щоденно і органічно вводити до програм тренувальних занять.

#### 4.2. Технічна підготовка

Оволодіння основами техніки гри у футбол у залі — одна з необхідних умов здобуття позитивного результату від занять даним видом спорту. До основних технічних елементів володіння м'ячем у футболі в залі належать: удари по м'ячу, приймання м'яча, ведення м'яча і обманні рухи («фінти»).

**Удари по м'ячу.** Процес оволодіння технічними прийомами володіння м'ячем слід починати з навчання техніки ударів по м'ячу ногою, які є основою техніки гри. Вони поділяються на: удари внутрішньою стороною стопи; середньою, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому стопи, а також носком і п'ятою.

Далі проаналізуємо особливості методики навчання техніці виконання основних способів удару по м'ячу у футболі в залі.

**Удар внутрішньою стороною стопи** застосовують для передачі м'яча на короткі та середні відстані, для взяття воріт з близької відстані. Виконують як з місця, так і з розбігу. При виконанні даного технічного елемента опорна нога, злегка зігнута в коліні, ставиться на 10–15 см дещо збоку від м'яча. Стопа зігнутої в колінному суглобі ударної ноги розвертається п'ятою назовні. Під

час удару по м'ячу середина стопи торкається середини м'яча. Після завершення удару нога, якою завдано удару, нібито продовжує рух за м'ячем. Це називається *проводкою* і поширюється на всі види ударів по м'ячу.

**Для навчання цим технічним прийомам застосовують такі вправи.**

*У стіну.* Встати за 5–10 кроків до стіни. Виконати 20–25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім виконати таку саму кількість ударів з невеликого розбігу.

*Забий гол.* Спорудити перед стіною з прапорців або стояків ворота шириною в один крок. З відстані 10 м, посилаючи м'яч низом, намагатися влучити в ціль. Зробити три повторення по 10 ударів, потім перенести м'яч на 3–4 м убік. У цьому випадку удару завдають під кутом до воріт.

*Точна передача.* Два гравці встають один навпроти одного на відстані 7–9 м. По черзі посилають м'яч один одному. Дану вправу можуть виконувати і 3–4 гравці. Один з гравців встає перед колоною і посилає м'яч гравцеві, що стоїть першим. Той одразу повертає м'яч назад і біжить в кінець колони. Після 10–15 передач м'яча відбувається зміна провідного гравця.

*М'яч у колі.* Учасники стають у коло діаметром 20 м на однаковій відстані один від одного. Один з гравців встає всередину кола, посилаючи м'яч по черзі кожному учаснику. Після 15–20 передач відбувається зміна провідного гравця.

*У русі.* Пересуваючись по колу, передачі м'яча виконують в один або два дотики. При цьому передавати м'яч слід на хід партнера.

**Удар середньою частиною підйому стопи.** Виконується у футболі в залі досить часто, особливо при передачах м'яча і ударах по воротах. Удару завдають з прямого розбігу. Злегка зігнута в коліні опорна нога ставиться поряд з м'ячем, носок її при цьому дивиться точно за напрямком удару. Ударну ногу відводять назад і згинають у коліні. Потім маховим рухом стегна ногу виносять уперед. Удару завдають у центр м'яча. При цьому носок відтягується вниз, гомілкоstop напружується, тулуб нахилиється вперед.

**Для розучування цього удару використовуються такі вправи.**

*Імітація.* Виконати ударний рух кілька разів без м'яча.

*Повільний удар.* З відстані 3 м виконати удар по нерухомому м'ячу у стіну. Рух виконують нібито в уповільненому темпі, намагаючись відчутти місце торкання ноги з серединою м'яча. Виконати 10–15 ударів.

*Між стстояків.* Двома стояками позначити ворота шириною 1–1,5 м. Два гравці стають по обидва боки воріт навпроти один одного на відстані 8–10 м від воріт. Партнер посилає м'яч таким чином, щоб він пройшов між стояків. Виконати 20–25 ударів.

*Удар по м'ячу, що котиться.* Один із партнерів накочує м'ячі збоку, а інший виконує удари з розбігу в ціль (ворота, мішень на стіні). Виконавши по 8 ударів з обох ніг, партнери міняються місцями.

*Назустріч.* Два гравці стають за 10–12 м один від одного. Один накочує м'яч партнеру, після чого той ударом по м'ячу повертає м'яч назад, і вправа повторюється. Після виконання 10–15 ударів відбувається зміна ролей.

**Удар носком**, на відміну від футболу, досить часто застосовується в футболі в залі. Даний спосіб удару по м'ячу ефективний під час обстрілу воріт суперника, адже його завдають за невеликого замаху, а, отже, раптово для воротаря. Крім того, його застосовують під час відбирання м'яча у випаді. Виконують як з місця, так і з розбігу. Опорна нога стає на рівень м'яча, а носок вказує напрямком його польоту. Нога, зігнута в колінному суглобі, на рівні опорної ноги різко випрямляється. Її носок точно стикається з серединою м'яча. При цьому стопа повинна утворити прямий кут з гомілкою. У момент удару тулуб злегка відхиляється назад, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі. Техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару середньою частиною підйому стопи. Відзначаються відмінності лише в деталях. Тому під час розучування удару носком можна використовувати ті самі вправи, що і під час освоєння удару серединою підйому стопи.

**Удар внутрішньою частиною підйому** стопи застосовують для виконання довгих передач, а також виконання стандартних положень.

Опорна нога ставиться дещо позаду і збоку від м'яча, на неї переноситься вся вага тіла, тулуб відхиляється убік від м'яча, нога згинається в коліні. Стопа ноги дещо вивертається назовні, гомілокостоп закріплюється, а носок відтягується. Удар припадає на



нижню частину м'яча. Так виконується удар з місця. Щоб виконати цей прийом з розбігу, потрібно встати за 3–4 м від м'яча і дещо збоку. Розбіг відбувається по дузі до напрямку польоту м'яча.

**Для розучування цього удару застосовують такі вправи.**

*У ціль.* На стіні розмічають квадрат 1×1 м. З відстані 10 м виконується 15–20 ударів у ціль по нерухомому м'ячу з місця. Потім удари повторюються, але вже з розбігу.

*Через шнур.* Між двома стояками протягують шнур на висоті 1,5 м. Два гравці встають по обидва боки від шнура, посилаючи м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром. Хто зробить менше помилок з 20 спроб, той виграв.

*Через стояк.* Партнери встають за 20–25 м один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі направляють його один одному так, щоб він пролітав над стояком, що стоїть між ними. Виконати 20–25 ударів.

**Удари з напівльоту.** Завдають у момент відскоку м'яча від підлоги. Цей удар, як правило, виходить дуже сильним. Його застосовують в основному під час ударів по воротах. Цей прийом здійснюють усіма сторонами стопи, але найчастіше серединою і зовнішньою частиною підйому стопи. Під час приземлення м'яча опорна нога ставиться поряд з ним і трохи згинається в колінному суглобі. Нога відводиться назад, а потім швидко спрямовується до м'яча. У момент удару носок її сильно відтягується вниз, тулуб відхиляється назад.

**Для розучування цього удару застосовують такі вправи.**

*У стіну.* Встати за 3–4 м від стіни і, підкинувши м'яч перед собою, в момент відскоку його від поверхні несильно завдати удару серединою підйому стопи. Повторити 10 разів. Крім того, виконати по 10 ударів зовнішньою та внутрішньою частинами підйому стопи.

*У коло.* Накреслити на стіні коло діаметром 1 м. З відстані 10 м від цілі, підкинувши м'яч перед собою, ударами з напівльоту потрапити в ціль. Виконати по 10–15 ударів кожною ногою.

*Удар з льоту.* Є складним технічним прийомом. Його виконують будь-яким способом. Звернути увагу потрібно на правильність дотику ноги з м'ячем. Потрібно прагнути завдати удару по м'ячу, що летить з боку, щоб направити його в ціль. Повернутися обличчям до м'яча і в момент його наближення, нахилиючи тулуб убік опорної ноги, намагатися потрапити середньою частиною

підйому стопи в центр м'яча. Ця особливість характерна і при ударі з льоту внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому стопи.

**Для вдосконалення техніки удару даними способом можна використовувати такі вправи.**

*Підкинь м'яч.* Встати за 10–15 м від стіни. Підкинути м'яч перед собою і в момент удару з льоту. Потренуватися спочатку в ударах внутрішньої сторони стопи, потім серединою і зовнішньою частиною підйому стопи.

*Один до одного.* Два гравці стають в 15 м один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу один направляє м'яч партнеру так, щоб він опускався перед ним. Той, хто приймає м'яч, повинен завдати удару з льоту, направляючи м'яч назад. Після 10–15 ударів провести зміну.

*Забий гол.* Вправа виконується в трійках. Один стає у ворота, інший займає місце за 10 м від воріт, а третій, ставши на лінію воріт за 5–8 м від стояка, виконує передачі м'яча на другого, який з льоту направляє м'яч у ворота. Після 10 ударів партнери міняються.

**Приймання м'яча.** Способи приймання м'яча можуть бути найрізноманітнішими. Вони, як правило, досягаються уступаючим рухом тієї чи іншої частини тіла і розслабленням певних м'язових груп.

Зупинення м'яча може бути повним або неповним. У грі найчастіше застосовуються неповні зупинення. Адже футбол у залі відрізняється підвищеними швидкісними діями, інтенсивністю, тому практично всі дії з м'ячем виконуються в русі. Отримуючи м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися, куди його спрямувати, що змушує його приймати рішення про продовження ігрової ситуації ще до приймання м'яча.

Розучування способів приймання м'яча доцільно проводити одночасно з розучуванням техніки ударів.

Приймання м'яча **внутрішньою стороною стопи** використовується досить часто. Цей спосіб дуже зручний. Злегка зігнута в коліні опорна нога виставляється вперед. Вага тіла також переноситься на опорну ногу. Нога, яка зупиняє м'яч, згинається в коліні. Її стопа сильно розвертається назовні й утворює прямий кут зі стопою опорної ноги. Таким чином, вона злегка подається назустріч наближається до м'яча. У момент зіткнення з ним нога м'яко відводиться назад.

Зупинення м'яча **підшовою** виконується, коли м'яч рухається назустріч гравцеві. Нога, яка зупиняє м'яч, злегка зігнута в колінному суглобі, виноситься назустріч м'ячу. Піднятий носок і опущена п'ята ніби утворюють над м'ячем косу кришку. При зіткненні м'яча з підшовою ногою за рахунок згинання в коліні відводиться трохи назад, м'яко притискаючи м'яч, а тулуб подається вперед.

Під час гри у футбол у залі доводиться не лише зупиняти ті м'ячі, що котяться по підлозі. М'ячі, що опускаються, також доводиться зупиняти підшовою або внутрішньою стороною стопи.

**Для навчання цього технічного прийому застосовуються такі вправи.**

*Вдар і зупини.* З 5 м м'яч спрямовують низом у стіну, а після відскоку м'яч необхідно зупинити. Зробити 15 зупинок обома ногами.

*Зупини і передай.* У парах виконуються разом передачі зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи або підшовою. Поступово збільшується відстань між партнерами.

*Передача в центр.* Учасники утворюють коло діаметром 10 м. Один гравець в центрі кола по черзі передає м'яч партнерам. Гравець, який отримав м'яч від гравця, що знаходиться в центрі, відправляє його назад з попередньою зупинкою внутрішньою стороною стопи або підшовою.

*У русі.* Партнери стають за 5 м один від одного. Просуваючись уперед, передають м'яч один одному низом, попередньо зупиняючи його ногою. Темп поступово збільшується.

*Підкинь м'яч свічкою.* Підкинути над собою м'яч і зупинити його з льоту внутрішньою стороною стопи. Потім повторити вправу, але приймання м'яча виконати серединою підйому стопи. Повторити 15–20 разів.

**Ведення м'яча.** Ведення м'яча широко використовується у футзалі для виходу гравців на вільну позицію або ж у випадках, коли всі партнери закриті і нікому зробити точну передачу. Футболіст, який впевнено володіє цим прийомом, є дуже корисним для команди. Ведення виконується несильними ударами ногою по м'ячу внутрішньою стороною стопи, носком, зовнішньою частиною підйому стопи. Щоб м'яч знаходився під контролем, йому надається зворотне обертання. У цьому випадку стопа торкається нижньої частини м'яча.

Перш за все, слід намагатися під час ведення м'яча голову тримати так, щоб бачити і м'яч і ситуацію на майданчику. Під час пересування по вільному просторі удари по м'ячу можуть бути сильніші, для більшої швидкості руху. Якщо ж суперник знаходиться в безпосередній близькості, м'яч далеко відпускати не можна.

Під час атаки суперника справа м'яч переводиться під ліву ногу і навпаки, щоб тулуб перебував між м'ячем і суперником.

**Для розучування цього технічного прийому застосовуються такі вправи.**

*По прямій.* Вести м'яч по прямій в повільному темпі так, щоб при кожному кроці м'яч торкався ноги. Чергувати удари по м'ячу правою і лівою ногою.

*По колу.* По лінії умовного кола діаметром 5–6 м вести м'яч по черзі правою і лівою ногою поступово збільшуючи темп.

*Коридор.* Окреслити коридор завдовжки 25 м і завширшки 1 м. Вести м'яч коридором, міняючи ноги. Поступово зменшувати ширину коридору до 50 см, змінюючи напрямок і швидкість. Для орієнтуру розставляють стояки, фішки або кеглі.

**Обманні рухи.** У грі часто доводиться виконувати обманні рухи, або, як їх ще називають, «фінти». Ці прийоми прикрашають гру, роблять її видовищною. Вони необхідні, коли потрібно позбутися опіки суперника або ж обіграти його при підході до чужих воріт.

«Фінти» виконуються як ногами, так і рухом тулуба. Вони ніби складаються з двох нерозривно пов'язаних між собою частин: обманного руху, розрахованого на те, щоб ввести суперника в оману і руху, який починається відразу ж після того, як суперник зреагує на обманний рух.

Обманний рух виконується в уповільненому темпі, щоб супротивник його добре бачив, а справжній — швидко.

Важливо навчитися виконувати «фінти» якомога природніше, щоб суперник повірив вашим намірам.

**Для освоєння «фінтів» спочатку виконуються вправи без м'яча:**

- після повільного бігу зробити ривок праворуч (ліворуч) або вперед;
- після швидкого бігу різко зупинитися і знову зробити ривок, але в іншому напрямку;
- пробігти між стояками, весь час змінюючи напрямок;

– зробити ривок, потім несподівано виконати випад убік і знову зробити ривок;

– поставити на майданчику один за одним 6–7 стояків на відстані 2–3 м і виконати біг між стояками зигзагоподібно;

– зробивши прискорення, виконати зупинку, попередньо зробити обманний рух тулубом.

Коли освоєні ці вправи, можна братися до оволодіння «фінтами» з м'ячем. Для цього використовувати обведення стояків, гру сам на сам і т. д. Застосовувати обманний рух у навчальній двосторонній грі.

Також у край важливим технічним елементом у футзалі є **відбір м'яча**. Володіти прийомами відбору м'яча необхідно всім гравцям. Адже в футзалі кожному доводиться діяти і у разі відбирання і під час атаки. Найчастіше в грі використовуються такі способи, як *відбирання м'яча перехопленням і у випаді*.

**Відбирання м'яча перехопленням** застосовується дуже часто. Коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, занадто далеко відпускає від себе м'яч, потрібно, вловивши момент, різким рухом оволодіти м'ячем або спробувати відбити його, ставлячи на його шляху ногу.

**Відбирання м'яча у випаді** застосовується тоді, коли вже немає можливості відібрати м'яч у суперника будь-яким іншим способом. Цей прийом можна виконувати, перебуваючи спереду або збоку від суперника, який володіє м'ячем. Визначивши, що ще є можливість вибити м'яч з-під ноги гравця, необхідно зробити випад дальньою від суперника ногою, виштовхуючи м'яч носком або зовнішньою частиною підйому стопи.

**Під час навчання техніці відбирання м'яча застосовуються такі вправи.**

*Стоячи на місці.* Гравець, якому необхідно відібрати м'яч, стоїть на місці. На нього один за одним з деяким інтервалом ведуть м'яч три суперники. Коли черговий гравець наближається до гравця, що має відібрати м'яч, той виконує відбирання, виставляючи назустріч м'ячу ногу.

*Як у грі.* Виконується в парах. Один з гравців виконує роль гравця, який відбирає, а другий — гравця, який рухається з м'ячем. Партнери розташовуються за 15 м один від одного. При наближенні гравця, який веде м'яч, його партнер зближується з ним і виконує відбирання. Потім партнери міняються ролями.

*Обери момент.* Виконують два гравці. Один нападник (але без м'яча), а інший захисник. Обидва рухаються кроком по майданчику плечем до плеча. Вибравши момент, коли суперник переступить на дальню від нього ногу, захисник штовхає його в плече. Періодично йде зміна ролей.

*З м'ячем.* У цій вправі вводиться м'яч. Зміст же залишається тим самим. Однак, гравець, який володіє м'ячем, протидіє відбору, виставляючи своє плече назустріч плечу суперника.

### 4.3. Тактична підготовка

Під тактикою футзалу розуміють найбільш доцільні індивідуальні, групові і командні дії гравців, які виконують певні ігрові функції, засновані на активному і творчому ставленні до гри і спрямовані на досягнення командою позитивного результату. Суть розвитку тактики гри полягає в постійному протиборстві між атакою і обороною, яке породжує нові способи організації гри. Відповідно, тактика гри поділяється на тактику атаки і тактику оборони. Тактичні завдання в атаці і обороні вирішуються за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.

Тактична підготовка — це процес оволодіння спортсменами теоретичними основами тактики і навичками їх використання. Важливо пам'ятати, що теоретична і практична частини тактичної підготовки повинні бути узгоджені, щоб гравці без труднощів здобували знання і могли їх застосовувати.

Навчання тактики футзалу рекомендується починати з загального ознайомлення з грою. Викладач знайомить гравців з основними положеннями Правил гри, визначає коло завдань, які повинні вирішуватися в матчі, розучує з ними основні прийоми ведення гри. Щоб спортсмени отримали конкретне уявлення про футзал і основні засади тактики даної гри, проводяться двосторонні ігри за спрощеними правилами. Потім необхідно перейти до навчання окремих тактичних дій, спочатку індивідуальних, групових, а потім і командних. У цілому навчання будь-яких тактичних дій рекомендується здійснювати в такій послідовності:

- ◆ розповідь і демонстрація на макеті або схемі;
- ◆ розучування схеми дії безпосередньо на майданчику з пасивним суперником або ж передбачуваним супротивником;
- ◆ те саме, але з активним суперником, який виконує певні завдання;

- ◆ те саме, але з активним суперником і в змагальній формі;
- ◆ закріплення дії у двосторонній грі.

### **Тактика атаки**

Команда, яка заволоділа в грі м'ячем, вважається атакуючою. Її головним завданням є подолання організованих оборонних дій суперників з метою взяття їхніх воріт. Розв'язання цього завдання забезпечується активними наступальними діями, які забезпечують умови для перехоплення ініціативи в грі, дають можливість нав'язати супернику вигідний план гри. Щоб досягти в грі успіху, атакуюча команда повинна використовувати добре підготовлені ефективні тактичні дії.

Повноцінні дії команди в атаці неможливі без оволодіння її гравцями **індивідуальними тактичними** способами ведення боротьби з суперниками, які, перш за все, вимагають від гравців уміння в даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне рішення. Індивідуальні дії в атаці припускають як дії без м'яча, так і дії з м'ячем.

*«Відкривання»* означає вихід гравця на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього. Гравець, що відкрився, може або отримати м'яч і виконати удар по воротах, або віддати передачу на свого партнера, який зайняв вигіднішу позицію, або повести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт одному з гравців своєї команди. *«Відкривання»* на вільну позицію має здійснюватися несподівано для суперників і на високій швидкості. Цій тактичній дії можуть передувати обманні рухи або ж імітація гравцем деякої пасивності з метою введення опікуна в оману. Щодо напрямку розвитку атаки *«відкривання»* може здійснюватися вперед, в сторони і назад. Слід мати на увазі, що для отримання м'яча від партнера гравець повинен відкриватися на вільне місце в той момент, коли останній готовий виконати передачу.

*«Відволікання суперників»* — це переміщення одного або декількох гравців у певну зону з метою відведення за собою опікунів і створення вільної зони для індивідуальних дій партнера. Як правило, вміло проведене відволікання дає можливість забезпечити свободу дій для партнера, який володіє м'ячем, або ж гравцеві, що зайняв вигідну позицію біля воріт суперників.

*Створення чисельної переваги в окремих зонах ігрового поля.* У тих випадках, коли атакуючий гравець не може впоратися в єдиноборстві з суперником, один з його партнерів переміщується в цю зону, створюючи тут чисельну перевагу. Така перевага створює сприятливі умови для обігравання суперника. Багаторазові поєднання виконання відкривань, відволікань суперників із створенням чисельної переваги називається *маневруванням*. Чим активніше маневрують гравці атакуючої команди, тим ширше і ефективніше арсенал їх атакуючих дій.

**Групові тактичні дії в атаці** — це взаємодія на полі декількох гравців однієї команди, що прагнуть до виконання визначеного завдання. Навчання гравців групових тактичних дій рекомендовано вести в міру освоєння ними індивідуальних тактичних дій з найпростішої форми взаємодії — між двома партнерами, поступово переходячи до взаємодії між трьома гравцями. Таким чином, у футзалі команді, що володіє м'ячем, вести гру доводиться фактично за рахунок комбінацій, які і являють собою тактичну взаємодію декількох гравців.

Комбінації можуть бути підготовленими й імпровізованими. Розучування комбінацій у футболі в залі рекомендується почати без суперників, роль яких на перших етапах освоєння можуть виконувати спеціальні орієнтири (стояки, набивні м'ячі та ін.).

Коли та чи інша комбінація буде освоєна в цілому, можна підключати, наприклад, у вправу проти двох нападників одного захисника, а проти трьох нападників — одного або двох захисників. Спочатку захисники повинні імітувати протидію атакуючим гравцям, поступово переходячи до протидії впівсили, а потім на повну силу.

Комбінації в ігрових епізодах являють собою взаємодію гравців в парах і трійках. До взаємодії в парах належать такі комбінації, як «гра в один-два дотики», «стінка», «схрещування». До взаємодії трьох партнерів належать комбінації «гра в один-два дотики», «зміна місць», «пропускання м'яча».

Комбінація *гра в один-два дотики* між двома партнерами, як правило, застосовується з метою пошуку подальшого напрямку розвитку атаки, скорочення відстані до протилежних воріт. Суть такої комбінації полягає у тому, що, отримавши м'яч, гравець одразу, без обробки, або в два дотики передає його одному з партнерів, який відкривається для безперешкодного прийому м'яча.



Комбінація *стінка* складається із взаємодії двох партнерів. Наприклад, гравець з м'ячем, зблизившись з партнером (або прямуючи йому назустріч), несподівано для суперників направляє йому м'яч, а сам робить ривок на вільне місце або за спину суперника. Партнер, виконуючи роль стінки, повертає йому в один дотик передачу, змінивши швидкість і напрямок руху м'яча. При цьому зворотна передача виконується так, щоб партнер міг оволодіти м'ячем, не знижуючи швидкості бігу. Ця комбінація, незважаючи на уявну простоту, часто є дуже ефективною, заплутуючи і приголомшуючи суперників.

Комбінація *схрещування* вимагає хорошої узгодженості між двома партнерами, що переміщаються назустріч один одному. Один із них веде м'яч, прикриваючи його дальньою від суперника ногою. У момент зустрічі партнерів їх суперникам не так просто визначити, хто ж залишиться з м'ячем. Дана комбінація може застосовуватися в будь-якій точці ігрового поля. Однак найчастіше «схрещування» використовується на підступах до штрафного майданчика суперника.

Комбінація *зміна місць* застосовується у футболі в залі для прориву захисту протилежної команди за рахунок переміщення гравця зі своєї зони в зону партнера в той момент, коли той повів звідти захисника, що його опікав. Ця комбінація може застосовуватися на будь-яких ділянках ігрового поля. Поєднання декількох таких комбінацій дає можливість просуватися до протилежних воріт, обігруючи суперників за рахунок створення чисельної переваги на тій чи іншій ділянці ігрового поля.

Комбінація *пропускання м'яча* може застосовуватися при завершенні флангових атак і при виконанні сильних поздовжніх передач, що спрямовуються в зону перед воротами суперників.

У футзалі **командні тактичні дії** в атаці поділяються на два види: швидкий напад і позиційний напад.

Суть *швидкого нападу* полягає в тому, що після успішного відбиття атаки команда, яка заволоділа м'ячем, стрімко переходить до нападу на ворота суперників, користуючись тим, що гравці останньої не встигли організувати свою оборону. Здійснюється така атака як за рахунок довгої передачі м'яча партнеру, який знаходиться попереду, так і за допомогою кількох швидких передач між партнерами, які рухаються до воріт суперників, а також за рахунок індивідуальних дій гравця, який зумів перехопити м'яч.

Процес навчання швидкого нападу рекомендується починати з освоєння так званого *відриву*. При цьому спочатку слід виконувати вправи без опору суперника, освоюючи взаємодії з партнером і з воротарем. Далі до вправи приєднується суперник, який на першому етапі діє півсили.

*Позиційний напад* застосовується тоді, коли суперники встигли повністю організувати командну оборону. Такому організованому захисту команда, що атакує повинна протиставити систематизований напад, у якому беруть участь всі гравці команди. Виведення партнера на вигідну позицію здійснюється, на відміну від швидкого нападу, за допомогою великої кількості передач. Це дає можливість атакуючим забезпечити тривалий контроль м'яча. При цьому комбінації виконуються за рахунок коротких і середніх передач, значна частина яких здійснюється уперек ігрового поля. Контроль м'яча і виконання комбінацій чергується з індивідуальними спробами загострити ситуацію.

Основними тактичними схемами ведення гри у футболі в залі є такі: 3+1, 1+2+1, 2+2, 1+3.

*Схема 3+1.* За рахунок постійних переміщень атакуючі мають можливість мінятися місцями без порушення розстановки гравців. У разі перехоплення суперниками передачі, спрямованої центральному гравцеві, як правило, в обороні залишаються три гравці. У цілому така система дає набагато більше наступальних можливостей, одночасно забезпечуючи високу надійність в обороні.

Команда, яка прагне активно діяти в атаці і одночасно не ризикувати в обороні, посилає вперед для допомоги центральному гравцеві двох крайніх гравців, граючи за *схемою 1+2+1*. При цьому крайні гравці повинні бути готові при втраті м'яча швидко повернутися назад і надати допомогу своєму захиснику.

Якщо в команді відсутні яскраво виражені центрові гравці, вона буде свої атакуючі дії, виходячи з таких схем розстановки гравців, як *чотири в лінію*, 2+2, 1+3, розрахованих на застосування різноманітних комбінацій у поєднанні з індивідуальними діями гравців. Унаслідок цього на підступах до воріт суперників створюються вільні зони, куди і спрямовується один з нападників для завершального удару.

**Для вдосконалення різних способів тактичної взаємодії можна використовувати такі вправи.**

1. Двоє гравців, рухаючись паралельно один одному, виконують по черзі передачі м'яча в один або два дотики по діагоналі. Залежно від підготовленості гравців умови виконання вправи можуть змінюватися. Наприклад, передачі можуть виконуватися на 3–5, 6–8 м, а також під час повільного або швидкого бігу.

2. Гравці працюють у парах, розігруючи комбінацію з поздовжніми і поперечними передачами. Партнери рухаються по всій довжині поля за 6–8 м один від одного паралельно до бічних ліній майданчика. Гравець А виконує поперечну передачу партнеру Б, а сам по діагоналі рухається в зону перед гравцем Б. Той, прийнявши м'яч, другим дотиком спрямовує його вперед паралельно до бічної лінії, а сам за спиною гравця А перебігає на іншу сторону. Гравець А наздоганяє м'яч, передає його паралельно до бічної лінії партнеру і робить ривок по діагоналі в зону перед партнером Б. Останній, прийнявши м'яч, поздовжньою передачею знову посилає його гравцеві А і т. д. У міру засвоєння комбінації передачі виконуються в один дотик.

3. Троє гравців А, Б і В виконують комбінацію «подвійна стінка». Їм протидіють захисники Г і Д. Гравець А веде м'яч вперед. Йому протидіє захисник Г. Гравець А спрямовує м'яч партнеру Б, що відкрився. Той виконує йому зворотну передачу. Приймавши м'яч, гравець А веде його вперед, грає на партнера В, отримує зворотний пас в один дотик і завдає удару по цілі. Періодично партнери міняються ролями.

4. Двоє нападників грають проти двох захисників. Завдання атаки — шукати можливості для виконання комбінації «схрещування» з подальшим ударом по воротах. При виконанні «схрещування» гравець, який володіє м'ячем, або залишає м'яч партнеру, або ж лише імітує цю дію. Спочатку захисники діють пасивно, дозволяючи нападникам виконувати завдання без опору. Періодично захисники міняються ролями з нападниками.

### **Тактика захисту**

У футзалі тактика гри в обороні передбачає таку організацію дій команди, що захищається, яка б дала можливість нейтралізувати атаки суперників. Як і в атаці, гра в обороні складається з індивідуальних, групових і командних дій.

*Індивідуальні дії* в обороні передбачають вміння захисників протидіяти супернику як без м'яча, так і з м'ячем.

*Групові дії* в обороні спрямовані на протидію комбінаційній грі протилежної команди за допомогою своєчасного розбору гравців команди суперника, підстраховки партнерів, перехід при опіці з одного на іншого суперника, групового відбору м'яча, а також взаємодії захисників в меншості.

*Командні тактичні дії* в футзалі будуються за допомогою певних тактичних систем гри: персональної, зонної і комбінованої. Кожна з них включає три форми захисних дій, що відрізняються розміром використовуваної площі ігрового поля, на якій захисники протидіють атакуючим гравцям, а також ступенем активності дій гравців команди, що захищається. Такими формами є концентрована оборона, розосереджена оборона і пресинг.

**Для вдосконалення різних способів тактичної взаємодії можна використовувати такі вправи.**

1. Гра проводиться на обмеженому майданчику з використанням двох малих воріт. Троє грають проти трьох. Перед командою, яка втратила м'яч, ставиться завдання якнайшвидше розібрати атакуючих гравців, перешкоджаючи взаємодії між ними.

2. Гра проводиться на обмеженому майданчику на двоє малих воріт. Троє грають проти трьох. Перед командою, яка втратила м'яч, ставиться завдання одразу ж повернутися до своїх воріт і приготуватися до розбору атакуючих гравців. При цьому один із захисників повинен зайняти позицію позаду партнерів для виконання підстраховки.

3. Троє нападників грають проти трьох захисників на обмеженому майданчику в одні ворота. Голи можуть забивати тільки нападники. Якщо захисники перехоплюють м'яч, вони спрямовують його до протилежної лінії площі, звідки починається нова атака. Завдання захисників — здійснювати щільне утримування суперників, розташовуючися постійно між своїми воротами і гравцем, що атакує.

4. Вправа проводиться так само, як і попередня. Однак тактичне завдання захисників полягає в тому, що в разі програшу єдиноборства одним із гравців суперника з м'ячем тут же перехоплює один з його партнерів, а той, хто програв єдиноборство має зосередитися на утримванні суперника, який звільнився.



## 5. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ У ФУТБОЛІ В ЗАЛІ

У процесі занять футболом у залі викладачі (тренери) повинні систематично здійснювати педагогічний контроль підготовленості спортсменів. Одним з основних методів такого контролю є спостереження. Систематичні спостереження дають можливість створити загальне уявлення як про групу в цілому, так і про кожного спортсмена. Спостереження дає змогу оцінити здібності і можливості кожного гравця, визначити шляхи навчання і виховання з урахуванням індивідуальних їх особливостей. У першу чергу на кожному занятті необхідно здійснювати педагогічний контроль впливу фізичного навантаження за зовнішніми ознаками втоми гравців (див. таблицю).

### Оцінка впливу фізичного навантаження на організм спортсменів за зовнішніми ознаками втоми

Об'єкт спостереження	Ступінь і ознаки втоми		
	незначна	середня	велика (неприпустима)
Колір шкіри обличчя	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння або посиніння
Мова	Чітка	Ускладнена	Вкрай ускладнена або неможлива
Міміка	Звичайна	Вираз обличчя напружений	На обличчі вираз страждання
Пітливість	Невелика	Виражена у верхній частині тіла	Різка у верхній частині тіла та нижче поясу
Дихання	Часте, рівне	Дуже часте	Дуже часте, поверхове з окремими глибокими вдихами, аритмічне
Рухи	Бадьорий крок	Невпевнений крок	Різде покачування, тремтіння, вимушена поза спершись, падіння
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, шум у вухах	Скарги на запаморочення, біль у правому підбер'ї, нудота, головний біль

Наприклад, тільки за кольором обличчя, мімікою, диханням і т.д. можна зробити висновок про ступінь втоми і внести необхідні корективи в заняття. А ось ефективність методу спостереження за виконанням технічних прийомів багато в чому визначатиметься знанням цього виду спорту, тобто кваліфікацією викладачів, їх умінням розпізнавати у спортсменів помилки і знаходити ефективні шляхи їх усунення. Метод опитування дає викладачам, що проводять заняття з футболу, хорошу можливість отримати інформацію безпосередньо від своїх підопічних, під час і після занять: про самопочуття (болі в м'язах; в ділянці серця; в правому підребер'ї, особливо під час бігу; головні болі, запаморочення та ін.), про настрій (бажання і небажання займатися). Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) є важливим об'єктивним показником впливу занять фізичними вправами на серцево-судинну систему спортсменів. Слід мати на увазі, що ЧСС залежить від індивідуальних особливостей гравців, рівня їх фізичної підготовленості і може помітно відрізнятись від середніх даних.

Зміна ЧСС під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається повільно. Такі зміни можна виявити тільки при тривалому спостереженні. Однак негативні зрушення, викликані перевантаженням, перевтомою, проявляються досить скоро. Вони визначаються за зміною ЧСС і дихання із застосуванням різних функціональних проб, про які говорилося вище.

Вимірювання ЧСС рекомендується проводити під час заняття і після нього. Це дає можливість оцінити реакцію організму того чи іншого спортсмена на фізичне навантаження. Так, при легкому фізичному навантаженні ЧСС досягає звичайно 100–120 уд./хв, при середньому навантаженні 130–150 уд./хв, а при великому навантаженні — понад 150 уд./хв.

Найважливішим методом педагогічного контролю є тестування. За допомогою цього методу, тобто за результатами його виконання, є можливість об'єктивно визначити рівень загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Форми організації тестування можуть бути різними. Наприклад, індивідуальне тестування здійснюється за участю помічників викладача, а продемонстровані результати спортсмени самостійно заносять в заздалегідь підготовлені картки. Під час групового тестування кожна група спортсменів, виконавши контрольну вправу, самостійно переходить на наступну станцію і т. д. Реєстрацію ж результатів у цьому випадку можуть вести помічники викладача, за яким залишився загальний контроль проведення занять.

Під час масового тестування вся група виконує контрольну вправу одночасно. Таким прикладом може бути участь у кросі.

### **Вправи для оцінки рівня з загальної фізичної підготовленості**

1. Біг 30 м з високого старту (с).
2. Біг 300 м (с).
3. Човниковий біг 3×10 м (с).
4. Стрибок у висоту з місця (см).
5. Підтягування на перекладині (кількість разів).
6. Віджимання з упору лежачи на підлозі (кількість разів).

### **Вправи для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості**

1. Жонгливання м'ячем ногами (по черзі правою і лівою ногою) (кількість разів). З трьох спроб враховується краща.

2. Жонгливання м'ячем головою (кількість разів). З трьох спроб враховується краща.

3. Біг 30 м з веденням м'яча (с). Вправа виконується з високого старту. Під час ведення м'яча необхідно звертати увагу на частоту торкань м'яча (чим більше торкань, тим краще контроль м'яча). Ведення здійснюється будь-яким способом.

4. Ведення м'яча по «вісімці» (с). Стояками позначається квадрат зі сторонами 10 м. У середині квадрата встановлюється п'ятий стояк. За сигналом гравець виконує ривок з м'ячем від стояка 1 до стояка 2, обходить його і веде м'яч до стояка 3 і т. д., фінішує біля стояка 1. З двох спроб зараховується краща.

5. Удар ногою по нерухомому м'ячу в ціль. Рахується кількість влучень. Вправа проводиться на ігровому полі. Близько бічних ліній позначаються два кола — А і Б. Їх діаметр — 2 м. У середині прямої, що з'єднує центр кожного кола з шестиметровою позначкою, встановлюється стояк висотою 1 м. Гравець виконує по три удари правою і лівою ногою по нерухомому м'ячу у той і інший круг. М'яч встановлюється на шестиметровій позначці. Таким чином, гравець виконує шість ударів. Влучання зараховується, якщо м'яч, пролетівши над стояком, опустився в круг або торкнувся його лінії. Враховується загальна кількість влучань.

6. Комплексний тест (ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах) (с). Вправа проводиться на ігровому полі. Гравець за звуковим сигналом веде м'яч 12 м, потім обводить 5–6 стояків, розставлених за два метри один від одного і з відстані 8 м виконує удар ногою у ворота. Час виконання вправи фіксується в момент, як тільки м'яч перетне у повітрі лінію воріт. Із трьох спроб враховується найкраща.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ



1. Дайте характеристику футболу як засобу фізичного виховання.
2. Назвіть види змагань, що проводяться у футболі.
3. Які системи розіграшу змагань застосовуються у футболі? Дайте їх характеристику.
4. Назвіть права та обов'язки арбітрів у футболі.
5. З якої кількості гравців складається команда у футболі?
6. Яка кількість замінів дозволяється у футболі під час матчу?
7. Дайте характеристику ігрової діяльності у футболі, як фактора, що обумовлює вимоги до фізичної підготовленості гравців.
8. Назвіть зміст та види фізичної підготовки у футболі.
9. Дайте визначення поняттю «техніка гри» у футболі.
10. Назвіть основні технічні прийоми володіння м'ячем у футболі.
11. Які способи удару по м'ячу ви знаєте?
12. Назвіть способи приймання м'яча у футболі.
13. Скільки існує способів ведення м'яча в футболі? Назвіть їх.
14. Які способи відбору м'яча використовуються у футболі?
15. Дайте визначення поняттю «тактика гри» у футболі.
16. На які види поділяється тактика гри у футболі?
17. Які способи організації атакуючих дій команди ви знаєте?
18. Назвіть принципи ведення атакуючих дій команди при позиційному нападі.
19. Які способи організації захисних дій команди ви знаєте?
20. Як класифікуються атакуючі та захисні тактичні дії у футболі?
21. Назвіть способи організації командних захисних тактичних дій у футболі.
22. Які індивідуальні тактичні дії з м'ячем в атаці та захисті ви знаєте?
23. Які групові тактичні дії в атаці та захисті ви знаєте?
24. Назвіть основні тактичні схеми ведення гри у футболі. Дайте їх характеристику.
25. Назвіть основні форми та засоби контролю та самоконтролю в процесі занять футзалом.





## СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ

1. *Алиев Э. Г.* Мини-футбол в средних специальных учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / Э. Г. Алиев, О. С. Андреев, С. Н. Андреев. — М. : Советский спорт, 2011. — 176 с.

2. *Алиев Э. Г.* Мини-футбол в средних специальных учебных заведениях: учеб. для студентов ВУЗов, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт» / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2012. — 554 с.

3. *Андреев С. Н.* Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2006. — 224 с.

4. *Андреев С. Н.* Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах: метод. пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. — Липецк : «Гу [Рог]», 2004. — 496 с.

5. *Андреев С. Н.* Мини-футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах): монография / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2008. — 304 с.

6. *Андреев С. Н.* Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учеб.-метод. пособ. / С. Н. Андреев, Г. Н. Гарагуля. — М. : Советский спорт, 2011. — 120 с.

7. *Андреев С. Н.* Некоторые аспекты атакующих действий в мини-футболе: метод. реком. / С. Н. Андреев. — М., 1998. — 14 с.

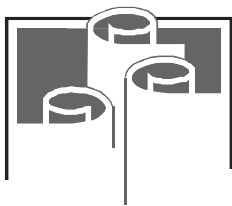
8. *Андреев С. Н.* Особенности оборонительных действий в мини-футболе: метод. реком. / С. Н. Андреев. — М., 1997. — 31 с.

9. *Братусь В. И.* Страницы истории футзала в Украине / В. И. Братусь. — К. : АМФУ, 2011. — 111 с.

10. *Веревкин М. П.* Мини-футбол на уроке физической культуры: учеб.-метод. пособие / М. П. Веревкин. — 2-е изд. — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 96 с.

11. *Головков В. В.* Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — СПб., 2002. — 24 с.

12. Залойло В. В. Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе / В. В. Залойло, С. А. Наумец // Физическое воспитание студентов. — № 5. — 2010 — С. 50–53.
13. Залойло В. В. Техническая подготовка игроков в футзале: метод. пособ. / В. В. Залойло. — К. : НУФВСУ, 2008. — 99 с.
14. Конуров Д. М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта (на примере мини-футбола): автореф. дис. ... канд. пед. наук. (РГАФК). — М., 2002. — 24 с.
15. Лисенчук Г. А. Основы физической подготовленности футболистов 15–16 лет как основа для комплексного контроля / Г. А. Лисенчук, В. В. Залойло, С. А. Журавлев // Физическое воспитание студентов. — №1. — 2010 — С. 75–80.
16. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. — М. : Советский спорт, 2010. — 96 с.
17. Мутко В. Л. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2010. — 320 с.
18. Мутко В. Л. Мини-футбол — игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2007. — 264 с.
19. Николаев Д. С. Начальное обучение мини-футболу / Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. — Ульяновск : УлГТУ, 2008. — 144 с.
20. Полишкис М. С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры / М. С. Полишкис // Теория и практика физической культуры. — 1996. — №8. — С. 26–29.
21. Полишкис М. С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: методические разработки для тренеров / М. С. Полишкис, С. Н. Петько, А. К. Беляков. — М., 1997. — 47 с.
22. Полозов А. А. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / А. А. Полозов. — М., 2007. — 185 с.
23. Рымко А. В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд: метод. рекомен. / А. В. Рымко. — М., 1995. — 24 с.
24. Тюленьков С. Ю. Футбол в зале: система подготовки / С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров. — М. : Терра-Спорт, 2000. — 86 с.



## **ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
<b>1. ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ</b> .....	5
1.1. Історія виникнення та розвитку футболу в залі .....	5
1.2. Становлення футболу в залі в Україні.....	8
<b>2. ПРАВИЛА ГРИ</b> .....	11
<b>3. ЗМАГАННЯ ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ФУТБОЛІ В ЗАЛІ</b> .....	24
3.1. Види змагань і системи їх розіграшів.....	24
3.2. Положення про змагання .....	25
<b>4. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ</b> .....	26
4.1. Фізична підготовка.....	26
4.2. Технічна підготовка.....	29
4.3. Тактична підготовка.....	37
<b>5. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГРАВЦІВ У ФУТБОЛІ В ЗАЛІ</b> .....	44
КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ.....	47
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....	48

*Навчальне видання*

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Практикум із футболу в залі  
для студентів усіх спеціальностей

Укладачі:

ПЕТРЕНКО Євген Миколайович  
БАЙРАЧНИЙ Олег Васильович  
ТИМОШКІН Валентин Михайлович

Редактор *О. А. Радзивілл*  
Технічний редактор *А. І. Лавринович*  
Коректор *Л. М. Романова*  
Комп'ютерна верстка *Л. Т. Колодіної*

Підп. до друку 25.03.2014. Формат 60×84/16. Папір офс.  
Офс. друк. Ум. друк. арк. 3,02. Обл.-вид. арк. 3,25.  
Тираж 100 прим. Замовлення № 48-1.

Видавець і виготівник  
Національний авіаційний університет  
03680. Київ-58, проспект Космонавта Комарова, 1.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002