

Техніка і тактика гри у футболі



Вчитель фізичної культури
Галушкіна Н. М.

Активна рухова діяльність школярів у процесі занять фізичною культурою і спортом сприяє запобіганню перевантажень і перевтоми. Доцільність і ефективність рухової діяльності, як і будь-якої іншої, залежить від системи її реалізації, глибини наукового обґрунтування. Важливо, зокрема, знати характер і ступінь впливу на організм тих чи інших вправ, правильно варіювати навантаження. І все це стосується одного з найбільш популярних і улюблених школярами видів спорту — футболу.

Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі, почуття товарищескості. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді. Опанувати технікою і тактикою гри у футболі школярі можуть на уроках фізичної культури і в секціях.





ТЕХНІКА ГРИ

У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах і т.д. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому затрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

За характером ігрової діяльності в техніці виділяються два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

Техніка польового гравця

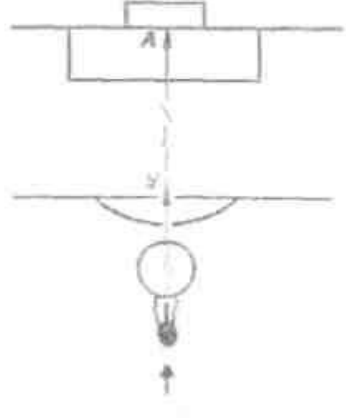


Техніка пересувань включає в себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні — відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, підстраховка і т.д.

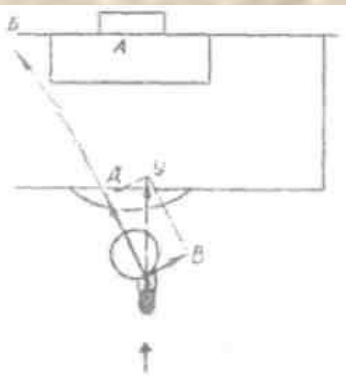
Ходьба футболіста дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

Біг — основний спосіб пересування у футболі — застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, зайняття певної позиції в обороні. Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками — специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

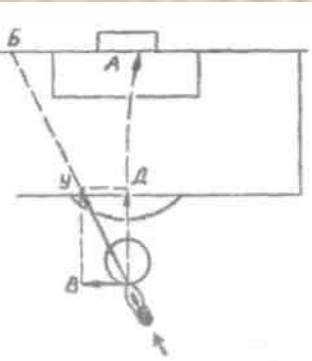
Футбол багатий різноманітними стрибками, котрі використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг. Ефективний спосіб — зміна напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються ривки в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.



Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3

Удари по м'ячу

Удари по м'ячу — це основний спосіб ведення гри. їх виконують ногою і головою, і вони вимагають точного виконання.

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі (мал. 1) і різані (мал. 2, 3).

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, траєкторію польоту вибирати (передбачати) особливо ретельно. Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. По тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного двобою.

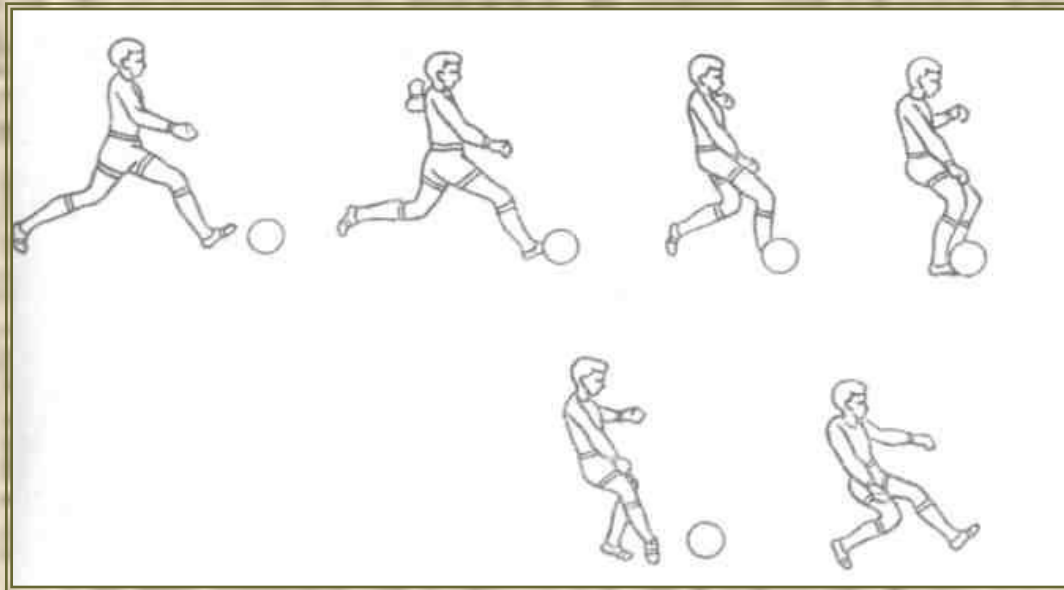
Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза — розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

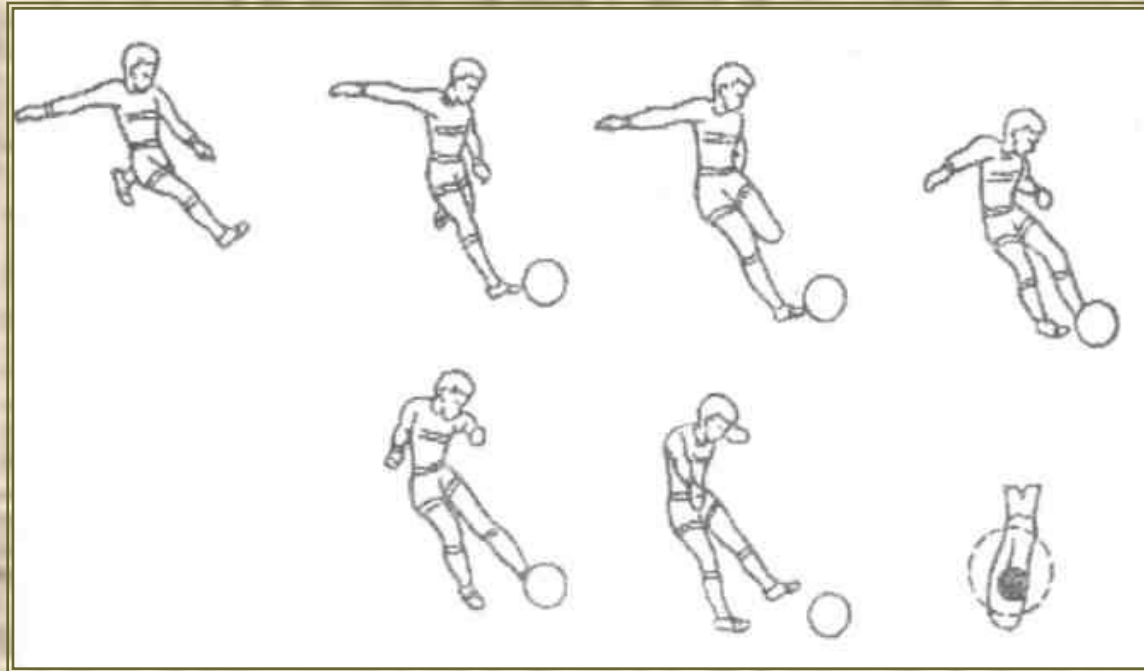
Підготовча фаза - постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35 — 50 % останній крок розбігу.

Робоча фаза — ударний рух і проводка. Ударний рух починається з активного згинання в тазостегновому суглобі в момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається "гальмування" стегна. Різким захльостуючим рухом гомілки і стопи б'ють по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу вдаряючої ланки. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проводка багато в чому визначає напрямок м'яча.

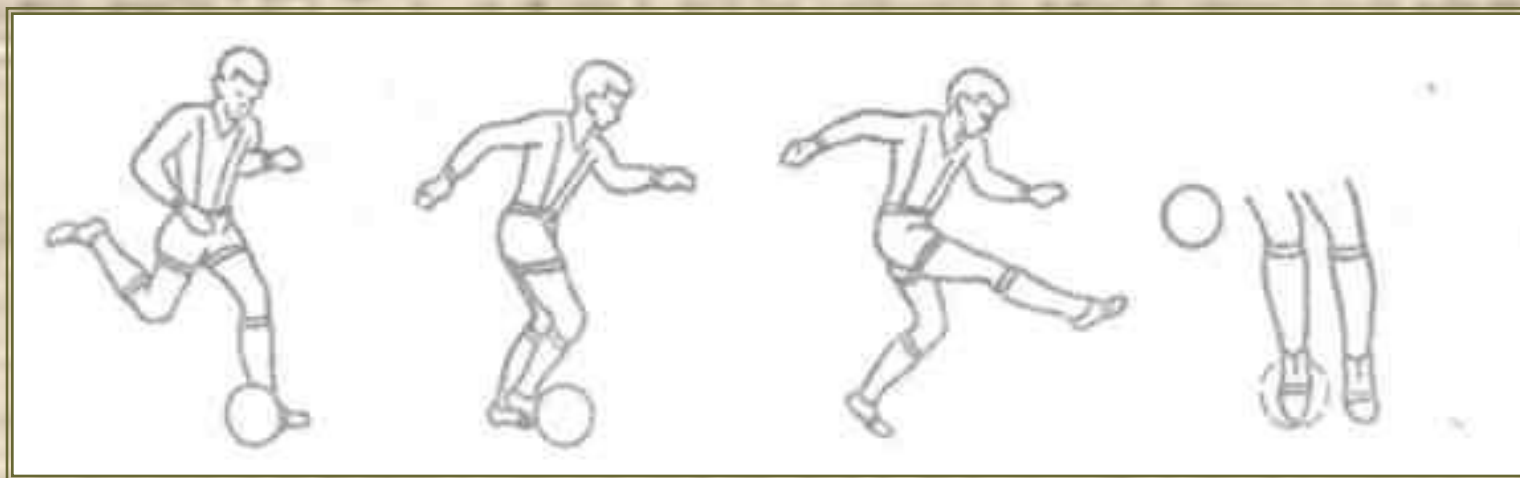
Удар внутрішньою стороною стопи застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні удар - ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.



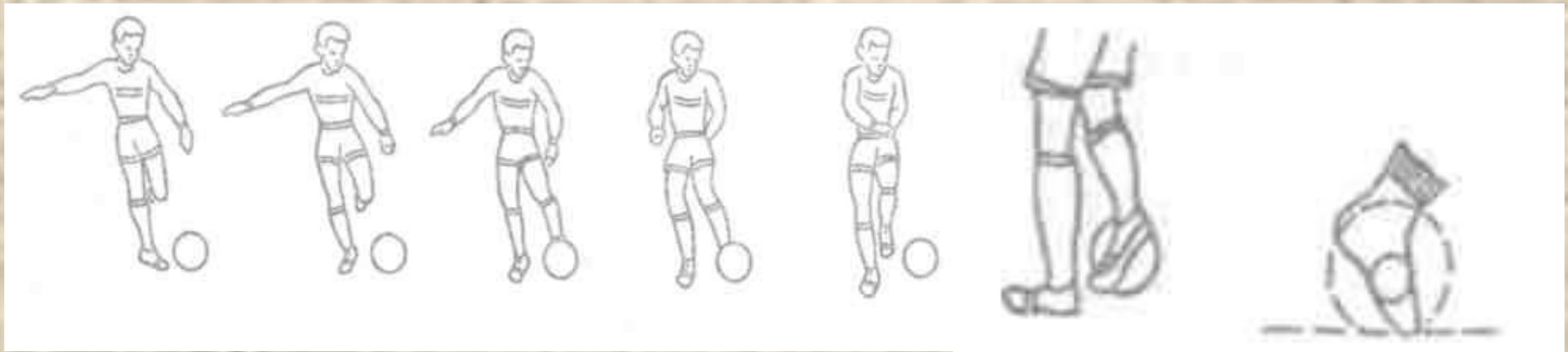
Правильний *удар внутрішньою частиною підйому* може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, "прострілах" уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30—60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підошви. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

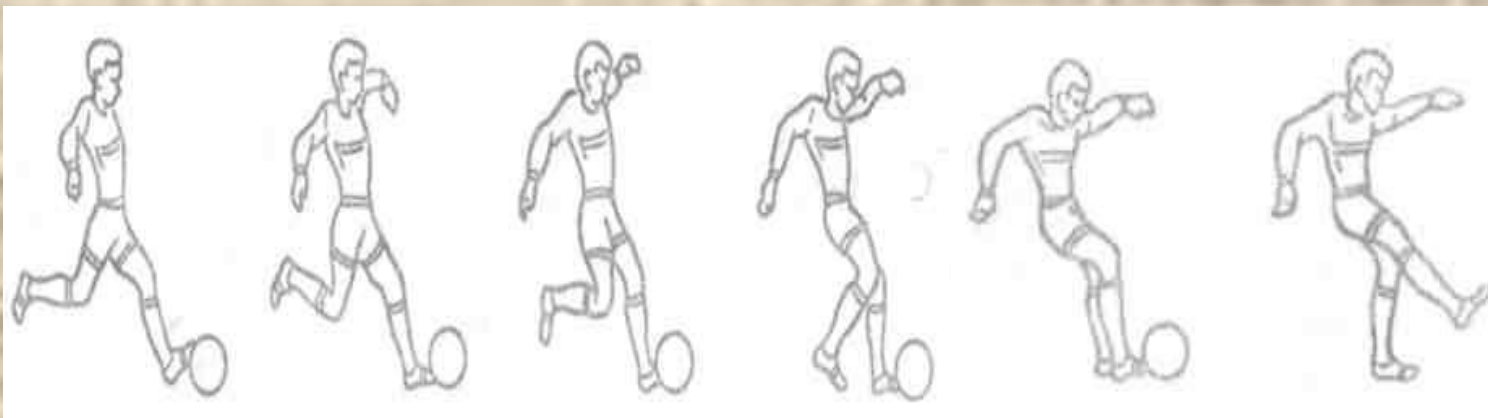


Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю (мал. 6). Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки строго вертикальна.



Удар зовнішньою частиною підйому найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої і зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину.





Удар носком використовують, коли треба зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль — на одній лінії. Останній крок розбігу — замах, У момент удару носок трохи піднятий.

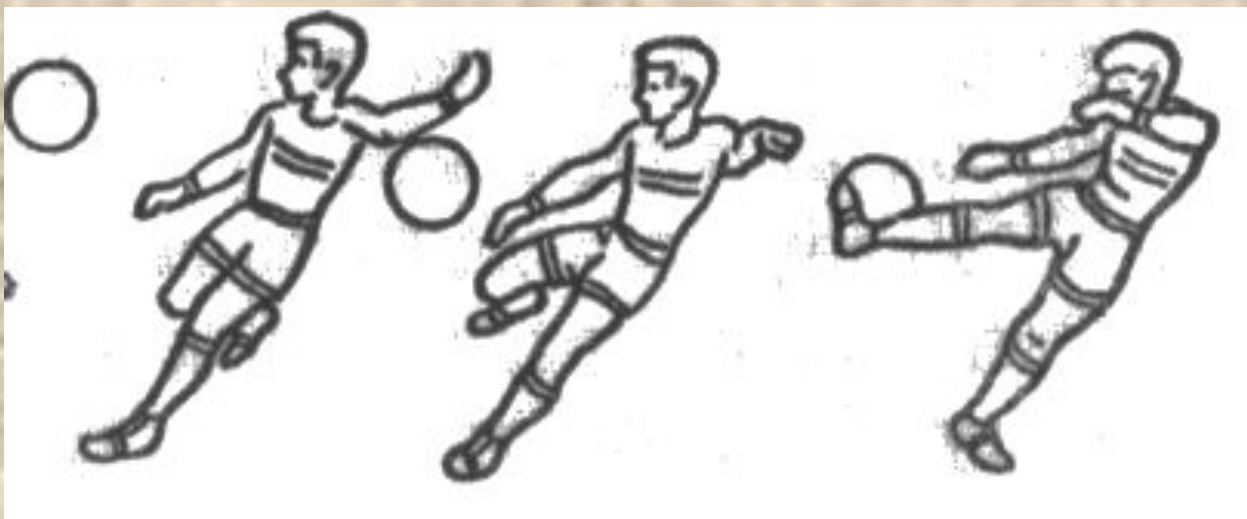
Удар п'ятою через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю, Перевага його — у несподіванці для суперників

Опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

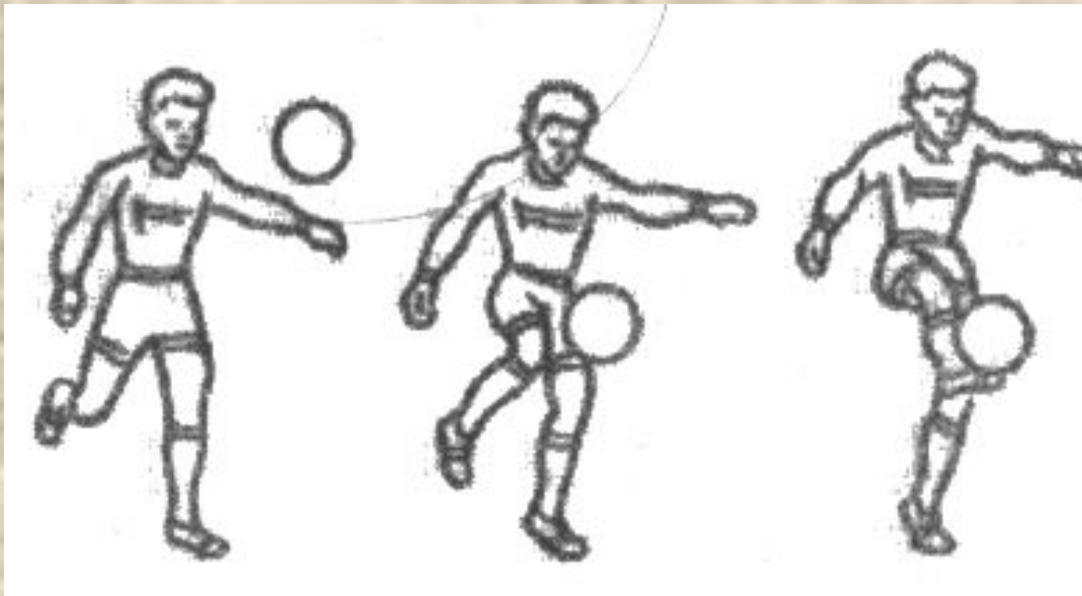




Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання - скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча. При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку — за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, котра ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.



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

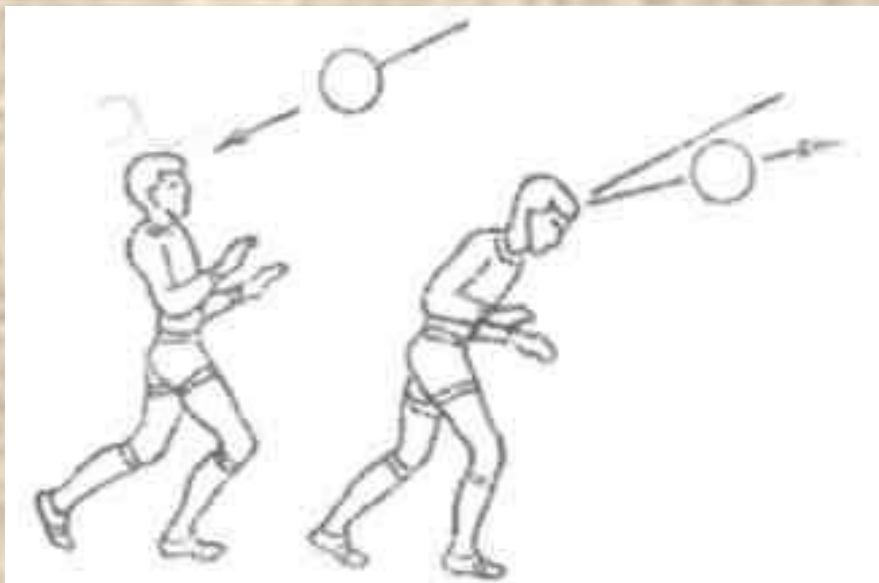


Удари по м'ячу, котрий летить. Швидкість м'ячів, котрі летять, звичайно вища, ніж тих, що котяться, тому головна трудність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, котрий летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться.

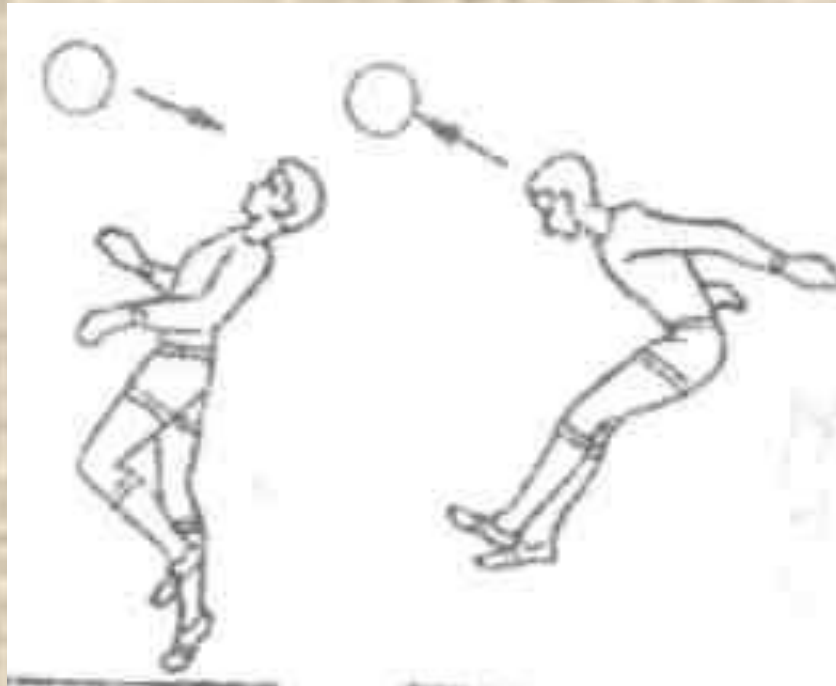
Удар з напівльоту виконується середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі. Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.



Удари по м'ячу головою — ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба.



Удар серединою лоба. Вихідне положення при ударі без стрибка — стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Роблячи замах, тулуб відхиляють назад, нога, що стоїть позаду, трохи згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.



При **ударі в стрибку** роблять поштовх угору двома чи однією ногою. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

Удар боковою частиною лоба використовують, коли м'яч летить збоку від гравця (мал. 15). Вихідним положенням є стійка "ноги нарізно" (30—50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахиляють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.



Зупинки



Зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для різних способів Підготовча фаза — зайняття вихідного положення — характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, котра зупиняє, посилають назустріч м'ячу.

Робоча фаза — поступливий (амортизуючий) рух зупиняючою ногою, котра трохи розслаблена. У момент стикання з м'ячем (чи трохи раніш) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

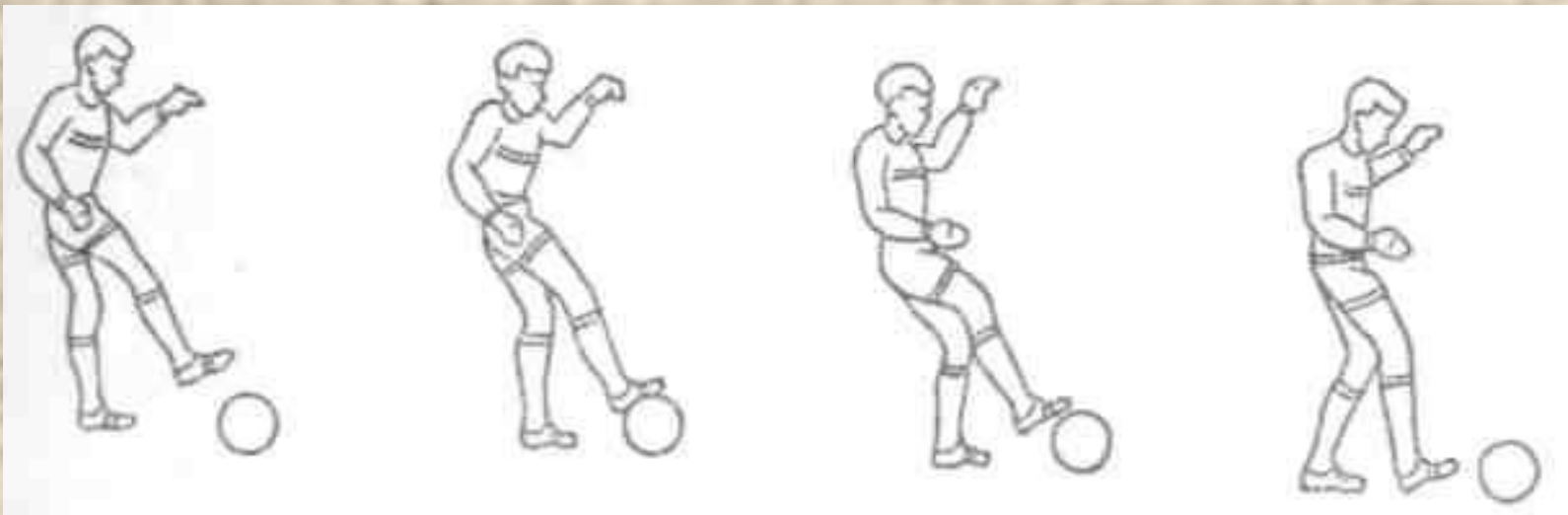
Завершальна фаза — зайняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.

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



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



Зупинка м'яча підошвою. Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Нога піднята вгору під кутом 30— 40°. Поступливий рух назад незначний. Для того, щоб зупинити підошвою м'яч, котрий опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі його накривають (але не давлять) підошвою.



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



Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, котрий летить. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступливий рух здійснюється донизу — назад.



Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50—70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувають уперед.



Ведення м'яча.

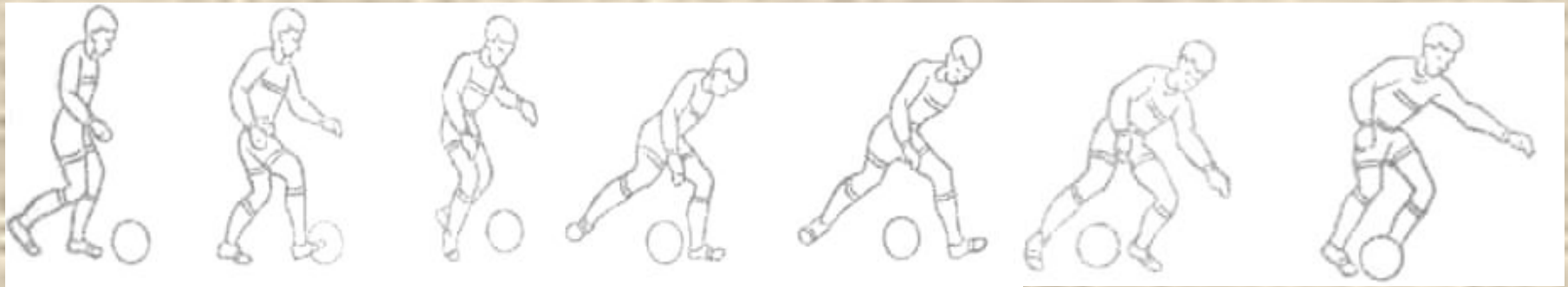


Ведення м'яча здійснюється за допомогою всіляких переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різними послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч "відпускають" від себе на 10—12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не "відпускати" його далі ніж на 1—2 м. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

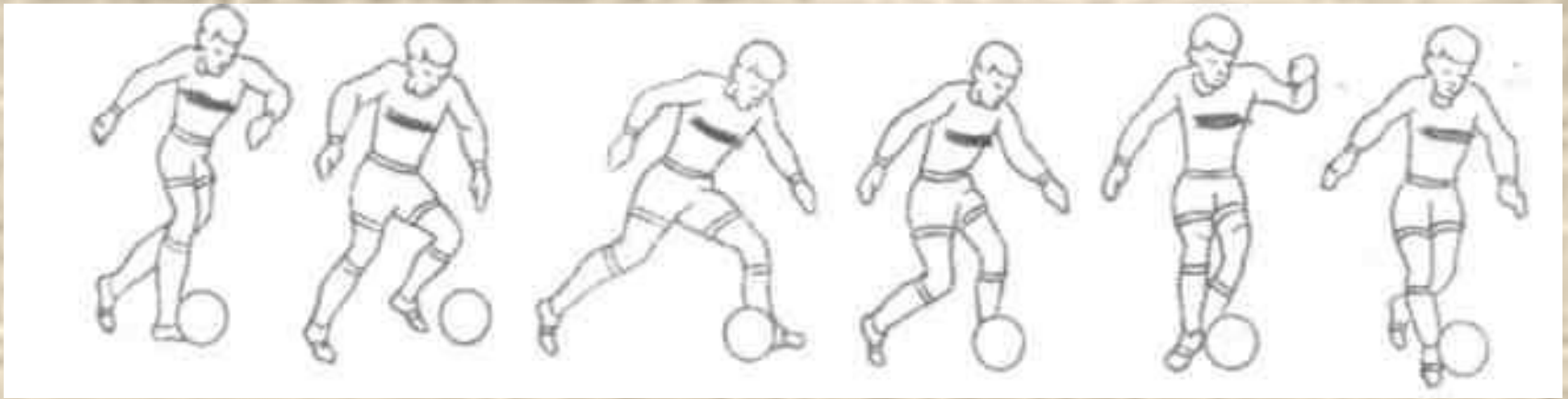
При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.



Ведення зовнішньою частиною підйому виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.



При веденні внутрішньою частиною підйому гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторком до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані і темп бігу порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.



Ведення серединою підйому — один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій донизу стопі. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.



Відволікаючі дії (фінти).

Відволікаючі дії здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій — підготовку і реалізацію. Інсценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста, їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями.



Фінти "відходом" ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивника спереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5— 2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо — уперед. Якщо супротивник атакує позаду, застосовується фінт "відходом" з переносом ноги через м'яч.



Фінти "ударом" по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближуючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад.



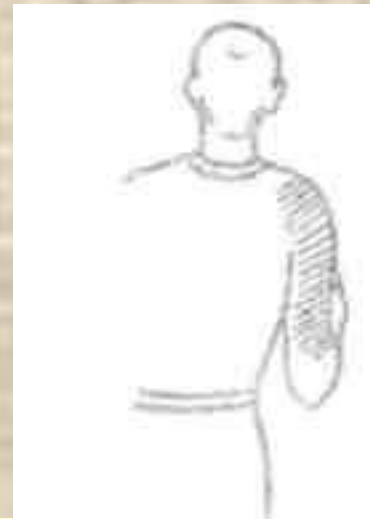
Фінт "зупинкою" м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інсценізується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем. У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

Відбирання м'яча.

Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник трохи "відпустить" м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному — м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному — м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію.



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



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

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

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



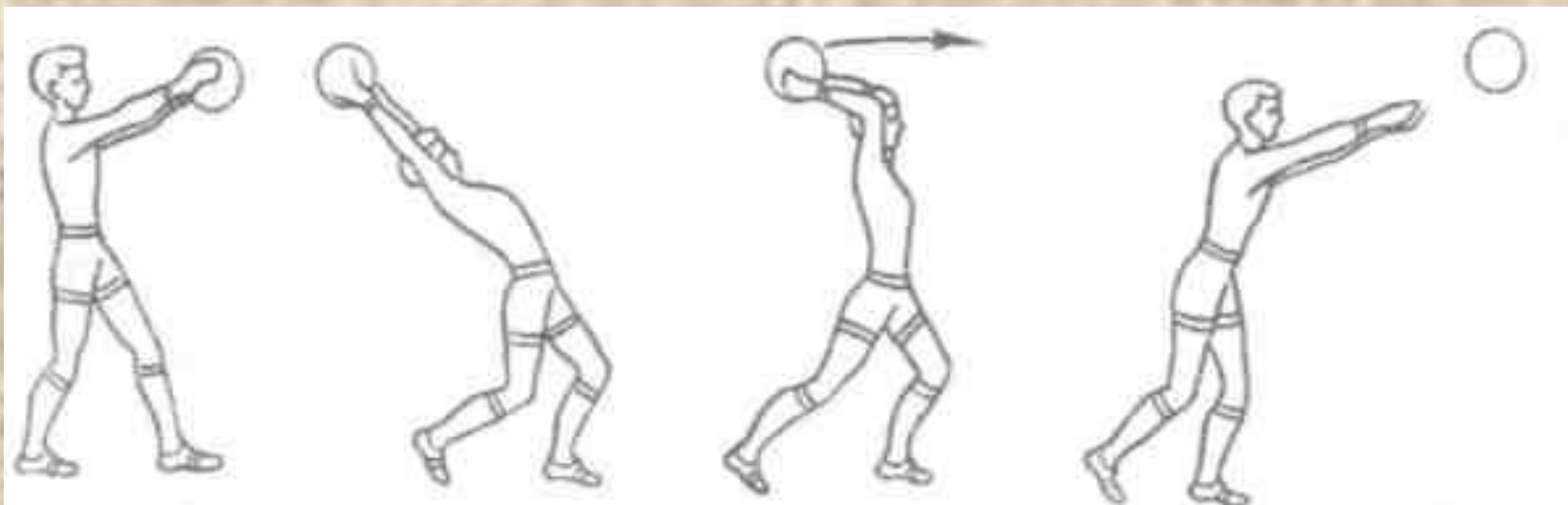
Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

Техніка виконання підкату така: перебуваючи трохи позаду і збоку від суперника, захисник починає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою — зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

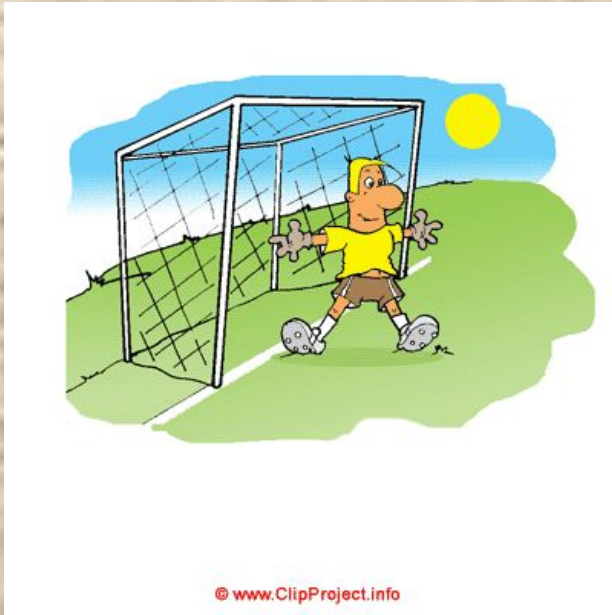
Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника.

Вкидання м'яча через бокову лінію.

При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують після розбігу з падіннями



Техніка гри воротаря.



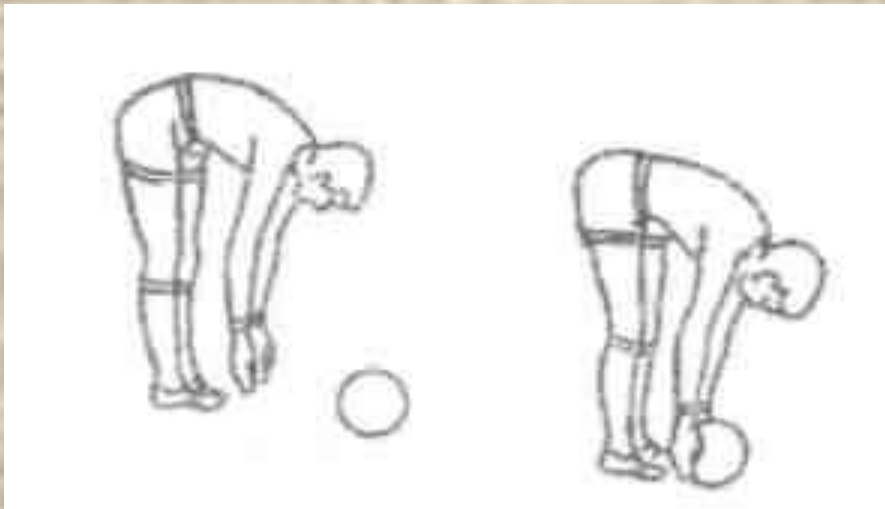
Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротарю в межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Ловлення м'яча

Основний спосіб техніки гри воротаря.

Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлення виконують знизу, зверху чи збоку.

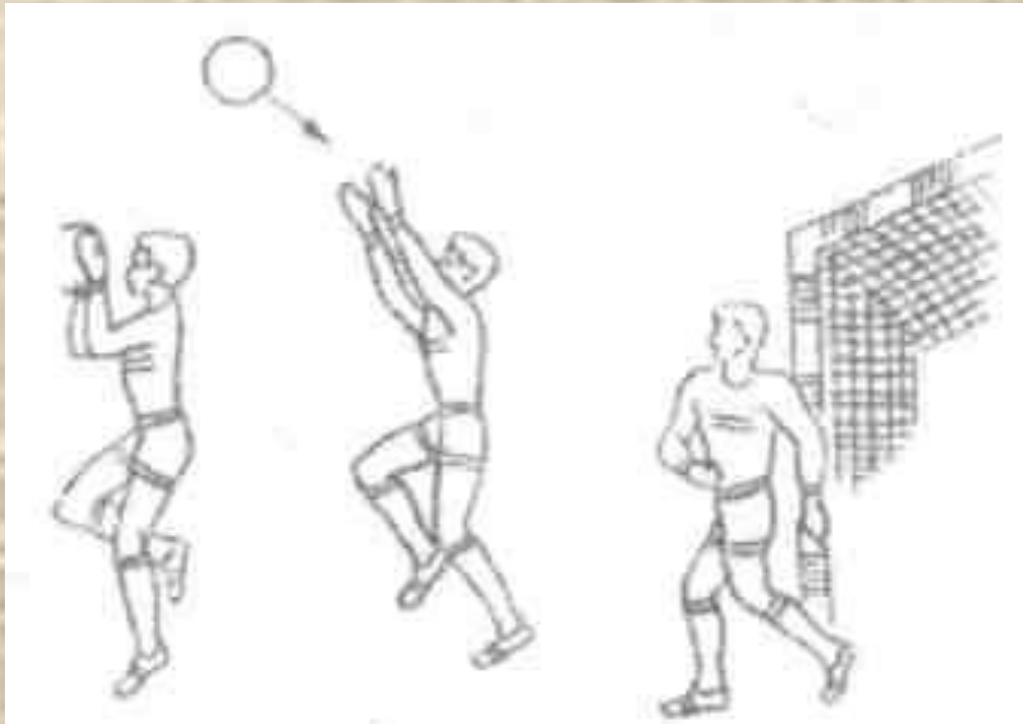
Ловлення м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.



Ловлення знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні звернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

Ловлення зверху застосовується для оволодіння м'ячами, котрі летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворять своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступливого руху кистей і згинання рук.

М'ячі, котрі високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

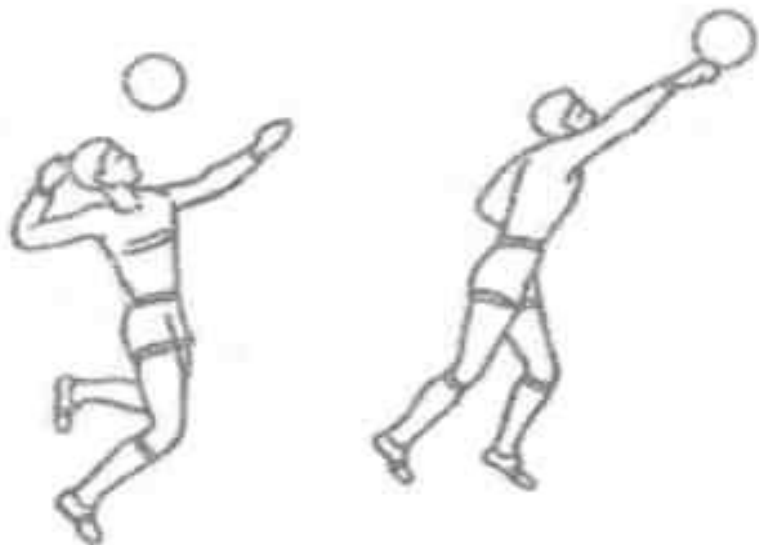




Ловлення у падінні — ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловлення: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловлення м'ячів, котрі котяться на відстані 2—2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається "перекатом": спочатку до землі доторкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

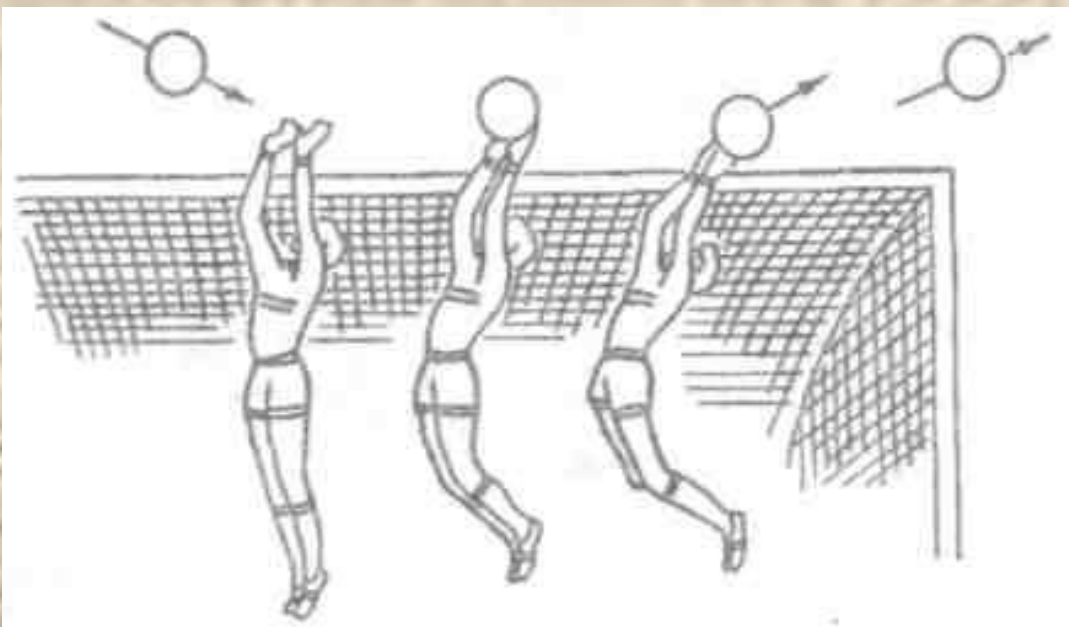
Для ловлення м'ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлення здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем — групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.



Відбивання м'яча

Якщо не можна виконати ловлення (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча і т.д.) — м'яч відбивають. Назустріч м'ячу, котрий летить, швидко виноситься одна чи дві руки. Відбивання здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м'яча припадає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, котрі летять на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні. Щоб перепиняти "прострільні" і "навісні" передачі, воротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних переміщень і, особливо часто, у стрибку.

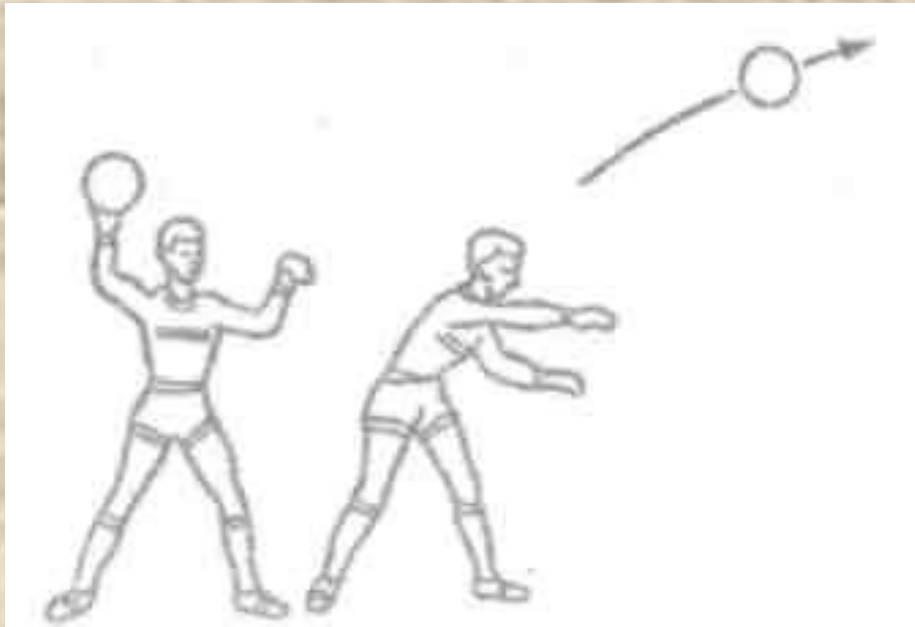


Переведення м'яча.

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

Кидки м'яча.

Кидки виконуються однією і двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партнеру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.





Література

1. Вихров К.Л. Футбол в школе. К.: Радянська школа, 1990 – 192 с.
2. Демчишин А.П., Артюр В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. К.: 1992, - 175 с.
3. Івойлов А.В., Титар В.А. Спортивні ігри. Н.: Основа, 1993 - 216 с.
4. Ковалев В.Д., Голомазов В.А., Керамис С.А. Спортивные игры. М.: Просвещение, 1988, - 304 с.
5. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор. К.: ІЗМН, 1996, - 160 с.
6. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986,- 256 с.
7. Попов А.В., Хапко В.А. Спортивные игры в коллективе физкультуры. К.: Здоровье, 1989, – 122 с.
8. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. К.: Освіта, 2006,- 212 с.
9. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.: ФиС, 1975,- 192 с.
10. Івахненко В. О. Техніка і тактика гри в футбол. Методичний посібник. Красноград, 2010. – С.8-31