

Є. Шостак

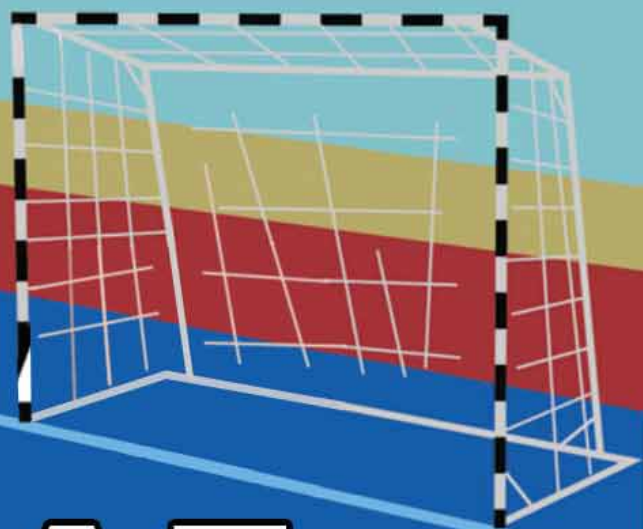
ФУТЗАЛ в ілюстраціях

навчально-наочний посібник



Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Євгенія Шостак



ФУТЗАЛ в ілюстраціях

Навчально-наочний посібник
Частина 1. 2-ге видання, доповнене

Полтава
2020

УДК 796.332.088(072)(084.1)

Ш 23

*«Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах»
комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №2 від 05.05.2020 року)*

*Рекомендовано до друку вченою радою Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол №8 від 27.02.2020 року)*

Автор:

Шостак (Шаповал) Євгенія Юріївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка; вчитель вищої категорії Початкової школи №45 Полтавської міської ради; майстер спорту України з футзалу.

Рецензенти:

Хоменко Павло Віталійович - доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Степаненко Володимир Михайлович - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Шостак Є.

Ш 23 Футзал в ілюстраціях : навч.-наоч.посіб. ч.1. 2-ге вид. доп. Полтава : Сімон, 2020. 52 с.

ISBN 978-617-7803-17-0

У навчально-наочному посібнику містяться матеріали інформаційного, методичного та практичного спрямування: короткий зміст офіційних правил гри у футзал, ілюстраційно зображені основні технічні прийоми, необхідні для навчання у футзал. Навчально-наочний посібник призначений для вчителів закладів загальної середньої освіти, тренерів і фахівців ДЮСШ з футзалу (міні-футболу), школярів, викладачів і студентів закладів вищої освіти.

УДК 796.332.088(072)(084.1)

ISBN 978-617-7803-17-0

© Шостак Є. Ю., 2020

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020

© Сімон, 2020

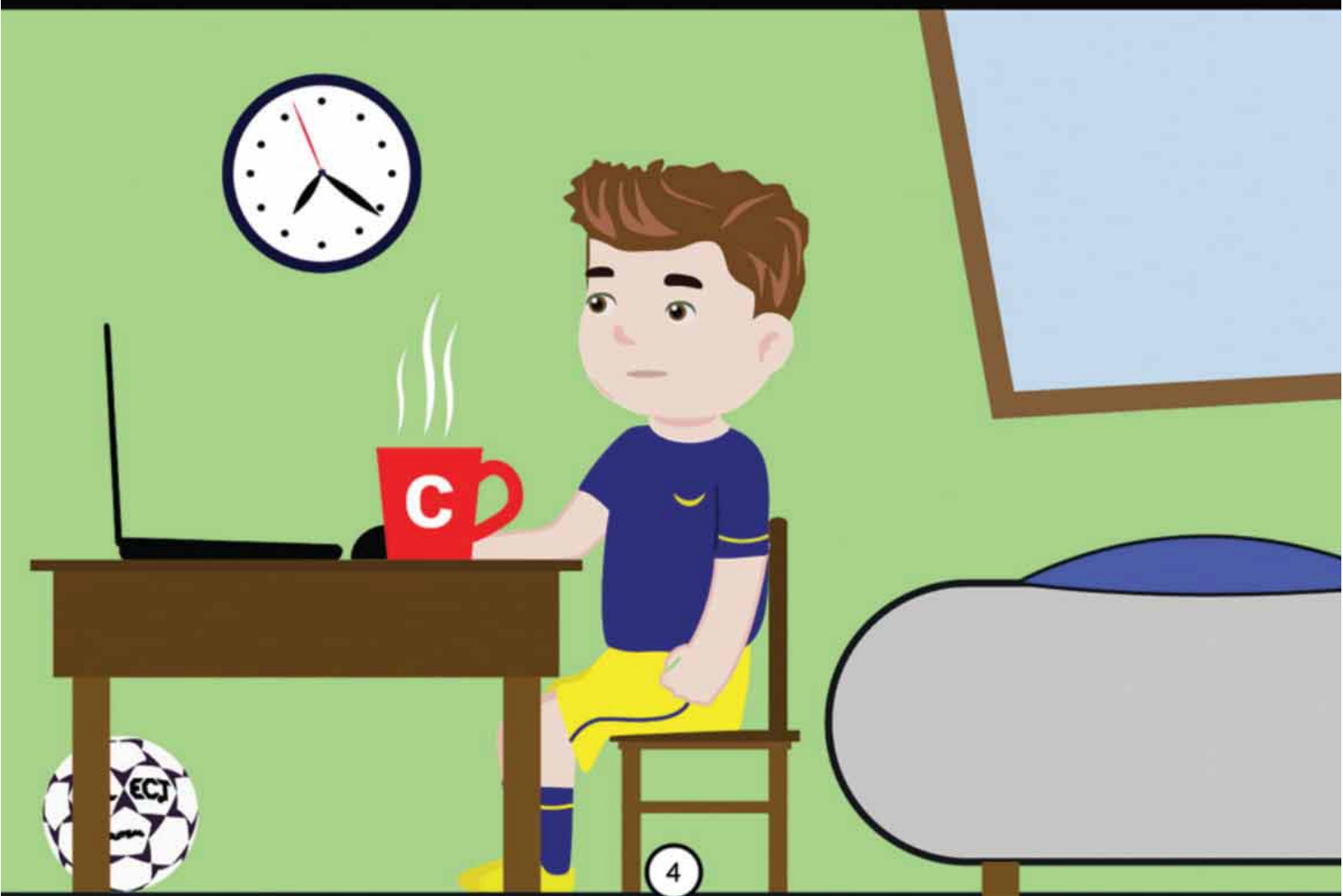
ВІД АВТОРА

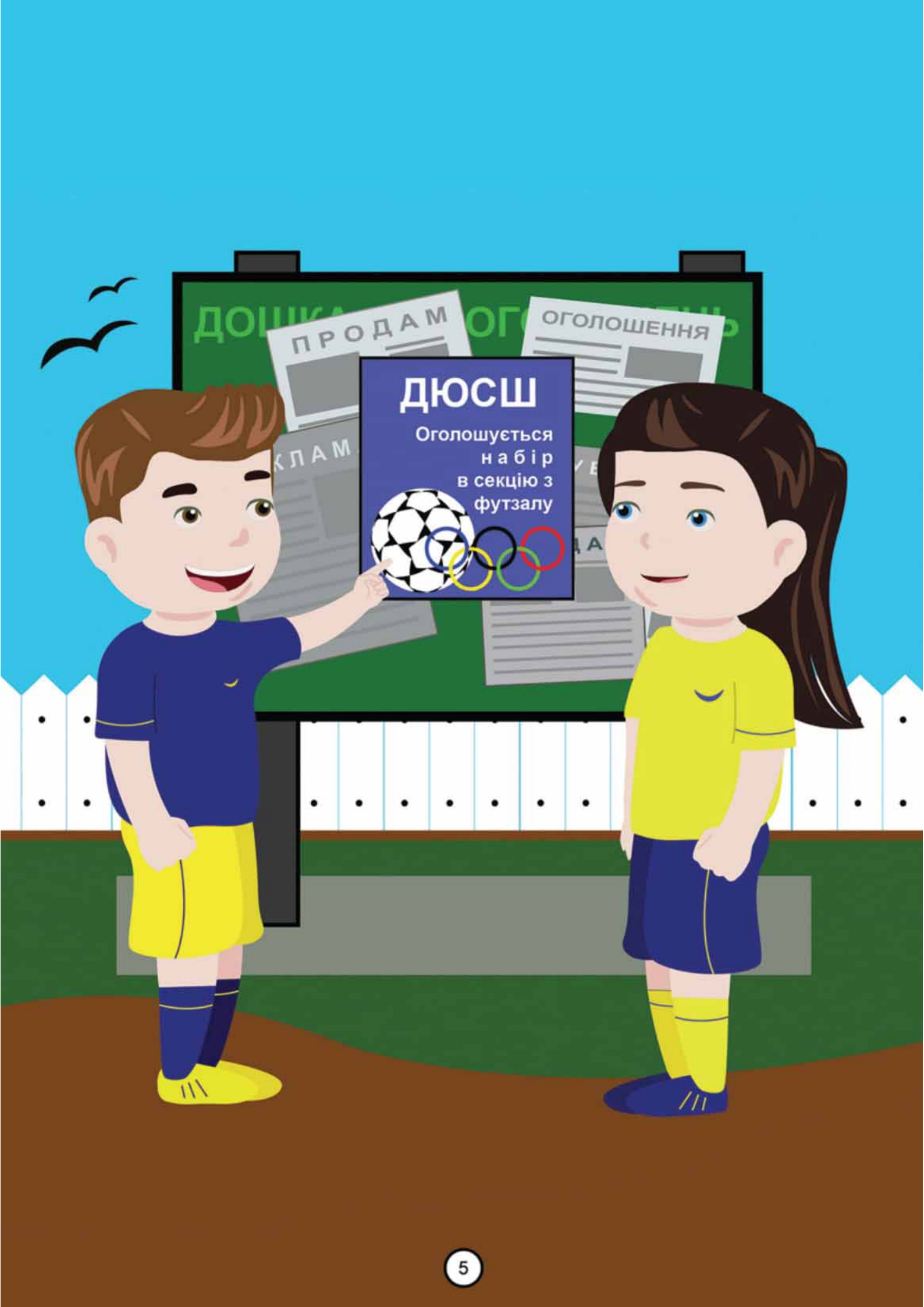
Футзал – унікальний вид спорту, ним можуть займатися всі. Він об'єднує людей і робить їх друзями та однодумцями. В даний час проводяться чемпіонати світу та Європи з футзалу як серед чоловічих, так і серед жіночих команд. Організовано першість України серед команд дівчат та хлопців різного віку. Словом, сьогодні ця гра на підйомі. Впевнена, що її розвиток серед школярів і студентів – це веління часу.

Майбутнє футзалу – у ваших руках, а коли вже бути зовсім точним – у ваших ногах. Ви хочете грати у футзал, тоді беріть м'яч та наполегливо тренуйтеся. А герої нашого навчально-наочного посібника будуть тренуватися разом з вами і давати корисні поради про те, як зробити правильно. Наша книга допоможе вам дізнатися професійні футзальні секрети.

Якщо ви хочете стати результативним форвардом, стійким захисником або спритним воротарем, ця книга допоможе вам досягти поставлених цілей. Навчально-наочний посібник, який ви тримаєте в руках, чудовий початок для тих, хто зацікавився футзалом. Яскраві ілюстрації унаочнюють основні технічні прийоми, що дають змогу вам зрозуміти як виконувати той чи інший технічний елемент.







ДЮСШ З ФУТЗАЛУ





**Спершу
Вам необхідно
ознайомитися
із теоретичною
частиною!**

«Футзал (міні-футбол)» — це командна спортивна гра у залі за участю двох команд по 5 гравців у кожній (один з них воротар), мета якої забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, окрім рук.





Футзал в Україні та інших країнах відомий і як міні-футбол.

На відміну від інших видів футболу, гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначений лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч.






Футзал започаткувався в Монтевідео, Уругвай, 1930 року, коли Хуан Карлос Серіані створив нову версію футболу для змагань в УМСА.

В Бразилії ця версія футболу розвинулась на вулицях Сан-Паулу і згодом були упорядковані нові правила. Цей вид спорту почав поширюватись всією територією

Південної Америки, а його популярність призвела до появи керівного органу під назвою Міжнародна федерація футзалу (FIFUSA — Federación Internacional de Fútbol de Salón) разом з організацією чемпіонатів світу.

Перший чемпіонат світу під егідою FIFUSA був проведений в Сан-Паулу в 1972 році, чемпіонами стали господарі турніру: команда Бразилії. Ще більша кількість країн взяли участь у другому Чемпіонаті світу в Мадриді в 1985 році.



A cartoon illustration of a young boy with dark hair and green eyes, smiling broadly. He is wearing a dark blue t-shirt with white stripes on the sleeves and a red pendant on a necklace. He is holding a yellow book titled "ПРАВИЛА ГРИ В ФУТЗАЛ" (Rules of the Game in Futsal). The book cover features a blue silhouette of a player and a soccer ball. A speech bubble above him contains text in Ukrainian. The background consists of a green wall with a leaf pattern on the left and a light blue wall on the right.

А тепер
ознайомтеся з книгою,
в якій описано
правила гри

ПРАВИЛА ГРИ

1. Майданчик для гри.
2. М'яч.
3. Число гравців.
4. Екіпірування гравців.
5. Арбітри.
6. Асистенти арбітра.
7. Тривалість матчу.
8. Початок та поновлення гри.
9. М'яч у грі та не у грі.
10. Метод визначення зарахування голу.
11. Положення «поза грою».
12. Порушення правил та належна поведінка.
13. Штрафний та вільний удари.
14. Шестиметровий удар.
15. Удар з бокової лінії.
16. Вкидання від воріт.
17. Кутовий удар.

1. Майданчик для гри

Розміри:

Для не міжнародних матчів:

<u>Довжина:</u>	мінімум	25 м.
	максимум	42 м.
<u>Ширина:</u>	мінімум	15 м.
	максимум	25 м.

Для міжнародних матчів:

<u>Довжина:</u>	мінімум	38 м.
	максимум	42 м.
<u>Ширина:</u>	мінімум	18 м.
	максимум	25 м.

Ворота:

<u>Ширина:</u>	3 м.
<u>Висота:</u>	2 м.



Штрафна площа: навколо кожної стійки воріт, в межах ігрового майданчика проводяться чверті кола радіусом 6 метрів. Верхні кінці кожної чверті з'єднуються лінією завдовжки 3,16 м., яка є паралельною лінії воріт. Площа, обмежена цією кривою лінією, називається штрафною площею. 6-ти метрова позначка: на кожній половині майданчика в центрі лінії, яка з'єднує чверті кіл штрафної, на відстані 6-ти метрів від центральної точки між стійками воріт наноситься позначка, рівновіддалена по відношенню до стійок воріт. 10-ти метрова позначка: на кожній половині майданчика, на відстані 10-ти метрів від центральної точки між стійками воріт наноситься 10-метрова точка, рівновіддалена по відношенню до стійок воріт. Кутовий сектор: всередині ігрового майданчика в кожному куті наноситься кутовий сектор радіусом 25 см. Зони заміні: має довжину 5 метрів, розташовані безпосередньо перед лавками запасних гравців команди.

2. М'яч

М'яч повинен:

- мати форму сфери;
- виготовлений зі шкіри чи іншого схваленого матеріалу;
- мати довжину окружності не менше 62 см. та не більше 64 см;
- на початку матчу мати вагу не менше 400 г. і не більше 440 г.;
- мати тиск у межах 0,6 – 0,9 атмосфер;
- мати перший відскік не менше 50 см. і не більше 65 см. при падінні з висоти 2 м.;
- якість і придатність м'яча до гри визначає лише арбітр.
- size: 4.

3. Число гравців:

В матчі беруть участь дві команди, кожна з яких складається не більш, ніж з 5 футзалістів, при цьому один з них – воротар + максимум 9 запасних гравців. Кількість замін протягом матчу не обмежена. Футзаліст, що залишає майданчик або заходить в гру має робити це через свою зону заміни.

4. Екіпірування гравців:

До комплекту обов'язкової екіпіровки гравця входять такі окремі предмети:

- футболка (на спині) кожного футзаліста наносяться номер гравця. Светр воротаря кольором має чітко відрізнятися від футболок граючих команд та арбітрів;
- шорти;
- гетри;
- щитки (мають бути повністю прикриті гетрами; мають бути виготовлені з підходящого матеріалу (гуми, пластмаси або подібних їм замінників), що забезпечують надійну ступінь захисту);
- взуття (без шипів).



5. Арбітри:

Кожен матч проводиться під контролем двома арбітрами, на який вони були назначені. Вони наділені виключними повноваженнями по відношенню до використання та трактовки Правил гри в даному матчі.



6. Асистенти арбітра:

На матч можуть бути призначені два асистента арбітрів (третій арбітр та хронометрист), які повинні виконувати свої обов'язки відповідно до Правил гри. Вони розташовуються за межами ігрового майданчика, на рівні середньої лінії, на тій же стороні, де знаходиться зона заміни.

7. Тривалість матчу:

Матч триває два рівних тайми по 20 хв, якщо інше взаємно необумовлене між арбітром і двома командами. Будь-яка домовленість про зміну тривалості таймів повинна бути зроблена до початку матчу і підкорятися вимогам Регламенту змагань. Відлік часу веде хронометрист. Команди мають право на 1-хвилинну перерву (тайм-аут) в кожному таймі. Перерва між таймами не повинна перевищувати 15 хвилин. Час перерви повинен бути вказаний в Регламенті змагань. Тривалість кожного тайму має бути збільшена для того, щоб дати можливість пробити 6-ти метровий, 10-ти метровий удари та удар без використання стінки.

8. Початок та поновлення гри

Підкидається монета і команда, яка виграла жереб, обирає ворота, які вона буде атакувати у першій половині матчу. Інша команда повинна виконати початковий удар.

Початковий удар – це спосіб початку або поновлення гри:

- на початку матчу;
- після забитого гола;
- на початку другої половини матчу;
- на початку кожного тайму додаткового часу, якщо він призначений. Гол не може бути зарахований безпосередньо з початкового удару.

9. М'яч у грі та не у грі

М'яч не у грі, коли:

- він повністю перетнув лінію воріт або бокову лінію по поверхні або по повітрю;
- гра була зупинена арбітрами;
- він вдарився в стелю.

М'яч знаходиться у грі у всіх інших випадках, у тому числі, якщо:

- він відскакує від стійки або поперечини воріт і залишається на майданчику;
- він відскакує від арбітрів, коли вони знаходяться на майданчику.

Якщо м'яч потрапляє у стелю, коли він у грі, то матч поновлюється ударом з бокової лінії суперником команди, гравець якої останнім торкнувся м'яча.

10. Метод визначення зарахування голу

Гол зараховується, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт між стійками та під поперечиною і за умови, що команда, яка забила гол, перед цим не порушила правила гри.

Гол не зараховується, якщо воротар атакуючої команди зі своєї штрафної площі навмисне кинув або б'є м'яч рукою, і є останнім, який торкнувся м'яча. Матч поновлюється вкиданням від воріт протилежною командою.



м'яч у грі



м'яч у грі



м'яч не у грі

11. Положення «поза грою»

У футзалі положення «поза грою» не має.

12. Порушення та неналежна поведінка

Порушення та не належна поведінка є порушенням Правил гри, які караються таким чином: штрафним ударом, 6-ти метровим ударом або вільним ударом.

Штрафний удар виконується командою суперників, якщо гравець скоїв будь-яке з цих порушень, які сталися на думку арбітра в недбалій, незрозумілій манері або з використанням надмірної сили:

- вдарить або спробує вдарити ногою суперника;
- підставить або спробує підставити супернику підніжку;
- стрибне на суперника;
- вдарить або спробує вдарити суперника рукою;
- штовхне суперника;
- при відборі м'яча зіб'є суперника;
- затримка суперника;
- плюне в суперника;
- навмисне зіграє в м'яч рукою (це не стосується воротаря, у межах своєї штрафної площі).

Штрафний удар виконується з місця, де було скоєно порушення. Порушення, які караються 6-ти метровим ударом: 6-ти метровий призначається, якщо будь-яке з вище сказаних порушень гравець скоїть у межах своєї штрафної площі.

Порушення, які караються вільним ударом:

Вільний удар виконується командою суперників, якщо воротар скоїв одне з таких порушень:

- контролює м'яч руками або ногами на своїй половині ігрового майданчика більше 4х секунд;
- повторно торкається м'яча на своїй половині поля ігрового майданчика після того, як він був навмисне відіграний партнером по команді, перш, ніж суперник зіграв або торкнувся м'яча;
- торкнеться м'яча руками у своїй штрафній площі після того, як він був навмисне відіграний партнером по команді;
- торкнеться м'яча руками у своїй штрафній площі після того, як він отримає його безпосередньо після удару м'яча з бокової лінії (з аута) від партнера по команді.

Вільний удар виконується командою суперників, якщо на думку арбітрів, гравець:

- зіграє в небезпечній манері в безпосередній близькості від суперника;
- перешкоджає просуванню суперника;
- заважає воротареві ввести м'яч руками у гру;
- скоїть будь-яке порушення, яке не згадано у правилі 12 або в будь-якому іншому правилі, за яке гра зупиняється для винесення попередження або вилучення гравця.

Вільний удар виконується з місця, де було скоєно порушення (див. Правило 13). Неналежна поведінка карається попередженням або вилученням. Жовта картка використовується для того, щоб продемонструвати гравцю або запасному гравцю, що його було попереджено.

Червона картка використовується для того, щоб попередити гравця або запасного гравця про його вилучення. Арбітри мають право застосовувати дисциплінарні санкції (покарання) з моменту, коли він входить у приміщення, де знаходиться майданчик до початку матчу і поки вони не залишать його. Детальний опис порушень, які караються попередженням або вилученням читати в офіційних правилах гри у футзал. Гравець або запасний гравець, який був вилучений, повинен залишити простір, прилеглий до ігрового майданчика та технічної площі.

13. Штрафний та вільний удари

Штрафний удар.

Жест арбітра: призначаючи штрафний удар, арбітр тримає одну руку горизонтально і вказує рукою напрям виконання удару. Другою рукою вказує місце на ігровому майданчику тим самим, дає зрозуміти третьому арбітру і хронометристу, що це порушення є накопиченим порушенням. Якщо зі штрафного удару м'яч безпосередньо забитий у ворота суперника, то гол зараховується. Якщо після штрафного гол забитий безпосередньо у власні ворота, тоді призначається кутовий удар, який виконує команда суперника.

Накопичені порушення (фоли):

- це всі порушення, які караються штрафним ударом або 6-ти метровим ударом і вказані у Правилі 12;
- накопичені порушення (фоли), скоєні командами кожному таймі вносяться до Рапорту арбітра;
- арбітри можуть дозволити продовження гри, застосовуючи

принцип переваги, якщо команда не скоїла 5 порушень і команда суперників не позбавляється явної голювобой можливості;

- якщо арбітри застосовують принцип переваги, то вони використовують обов'язкові жести, щоб продемонструвати третьому арбітру та хронометристу накопичене порушення, як тільки м'яч вийде з гри;
- якщо призначається додатковий час, то накопичені порушення другого тайму продовжують накопичуватись в додатковий час.

Вільний удар.

Жест арбітра: якщо арбітр призначає вільний удар, підіймає руку над головою. Вони тримають руку в такому положенні поки удар не буде виконано і м'яч не торкнеться інший гравець або він не вийде з гри.

М'яч забитий у ворота:

- гол може бути зарахований тільки у тому випадку, якщо м'яча торкнеться будь-який гравець перед тим, як він буде забитий у ворота;
- якщо з вільного удару м'яч забитий у ворота, то виконується вкидання м'яча від воріт.

При виконанні штрафних і вільних ударів, м'яч повинен нерухомо лежати на ігровому майданчику.

Штрафний удар, починаючи з шостого накопиченого порушення кожної команди (10-ти метровий штрафний удар):

- гравці команди, яка захищатися не може, ставлять стінку;
- воротар розташовується у своїй штрафній площі на відстані не ближче 5м від м'яча;
- гравці, за винятком футзаліста, який виконує удар і воротаря команди, яка захищається, розташовуються позаду уявної лінії, яка проходить на одному рівні з м'ячем паралельно лінії воріт і за межами штрафної площі на відстані не менше 5 м. від м'яча. Вони не можуть заважати гравцю, який виконує штрафний удар;
- гравець, який виконує штрафний удар, б'є по м'ячу з метою забити гол і не може зробити передачу партнерові по команді.

14. Шестиметровий удар

6-метровий удар (пенальті) – призначається у ворота команди, яка скоїть у своїй штрафній площі будь-яке з порушень, які караються штрафним ударом.

Розташування гравців і м'яча:

- м'яч повинен бути встановлений на 6 м. позначці;
- воротар команди, яка захищається повинен розташовуватися на лінії воріт між стійками, обличчям до гравця, який виконує удар, до тих пір, поки по м'ячу не буде завдано удар;
- гравці, крім виконуючого удар, повинні знаходитися на ігровому майданчику, за межами штрафної площі, не ближче 5 м. від 6 метрової позначки.

15. Удар з бокової лінії

Удар м'яча з бокової лінії (аут) є способом поновлення гри. Виконується, коли м'яч повністю перетнув бокову лінію по поверхні або по повітрю, або торкнеться стелі в залі. Гол не може бути зарахований безпосередньо після удару з бокової лінії. У момент удару по м'ячу гравець, який виконує удар:

- розташовує одну ногу на боковій лінії або за межами майданчика;
- завдає удару по нерухомому м'ячу або з точки, де м'яч покинув ігровий майданчик, на відстані не далі ніж 25 сантиметрів від бокової лінії за межами ігрового майданчика;
- вводить м'яч протягом чотирьох секунд, як тільки буде готовий виконати удар.

М'яч знаходиться у грі, коли він увійде на майданчик. Гравці команди, які не володіють м'ячем повинні бути розташовані на відстані не ближче 5 метрів до м'яча до того моменту, поки м'яч не ввійде у гру.



16. Вкидання від воріт

Вкидання від воріт є способом поновлення гри і призначається тоді, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди, що атакує і гол не був зарахований. Гол не може бути зарахований (забитий) безпосередньо вкиданням від воріт. М'яч вкидається воротарем з будь-якого місця штрафної площі команди, яка виконує вкидання від воріт, поки м'яч не ввійде у гру. Суперники та гравці команди, яка робить вкидання від воріт, повинні бути розташовані на ігровому майданчику за межами штрафної площі команди, яка виконує вкидання від воріт. Воратар команди який виконує вкидання, повинен це зробити протягом чотирьох секунд. М'яч знаходиться у грі, коли він залишає межі штрафної площі команди, що здійснює вкидання. Якщо кидок від воріт не відбувається протягом чотирьох секунд, тоді команда суперника виконує вільний удар з лінії штрафної площі.

17. Кутовий удар

Кутовий удар – регламентує спосіб продовження (поновлення) гри після того, як м'яч покинув поле від гравця команди, що захищалася і перетнув лінію воріт цієї команди, але при цьому не був забитий гол. Гол може бути зарахований безпосередньо з кутового удару, але тільки у ворота команди суперників. Суперники мають бути розташовані на ігровому майданчику на відстані не менше ніж 5 метрів від кутового сектора, поки м'яч не ввійде у гру. Якщо кутовий удар не виконується протягом чотирьох секунд, тоді вкидання від воріт виконує команда суперників.

Основними елементами у навчально-тренувальній діяльності футзаліста є теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовка.



Теоретична підготовка – це формування у спортсменів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших футзальних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики гри, самотійної роботи з літературою.

Фізична підготовка – це процес виховання фізичних здібностей, один із найважливіших складників спортивного тренування, що спрямований на розвиток рухових якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей. Вона умовно поділяється на загальну та спеціальну.

Техніка гри у футзал – це сукупність спеціальних прийомів та дій, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Це – вміння гравця під час гри володіти м'ячем та своїм тілом. Розрізняють техніку польового гравця та техніку воротаря.

Тактика гри у футзал – це доцільна організація взаємодій гравців на майданчику, спрямована на отримання ігрових переваг перед суперником. Друге визначення тактики – це організація індивідуальних та колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, а саме взаємодію гравців команди за визначеним планом, який дозволяє з успіхом вести боротьбу з конкретним суперником. Тактичні дії – це дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату. Вони поділяються на: індивідуальні, групові та командні. Тактика гри поділяється на тактику захисту та тактику нападу.



Психологічна підготовка – це система різних заходів, методів і засобів, які прямо чи опосередковано впливають на спортсмена і зміцнюють його реакції, якості та відносини, необхідні для цілеспрямованих тренувань і для успіху в змаганнях відповідно до правил спорту і суспільною мораллю. Психологічна підготовка має на меті сформувати необхідні спортсмену психічні особливості особистості з тим, щоб розвинути у нього необхідні для спорту психічні якості й удосконалювати різні психологічні процеси.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Даний вид підготовки може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки команди до відповідних змагань.



ТЕХНІКА ГРИ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ

Техніка володіння м'ячем

удари

зупинки

ведення

фінти

відбір

НОГОЮ

ГОЛОВОЮ

НОГОЮ

тулубом

ГОЛОВОЮ

НОГОЮ

«відходом»

«ударом» ноги

прокидання м'яча повз суперника

«зупинка» ногою

прокидання поміж ніг

наступання на м'яч однією ногою з розворотом

ударом ноги

зупинка ногою

поштовх плечем

введення м'яча із-за бічної лінії (аут)

ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Техніка володіння м'ячем

Техніка пересувань

біг

звичайний
спиною вперед
схресним кроком
приставним кроком

стрибки

поштовхом однієї ноги
поштовхом двох ніг

зупинки

випадам
стрибком

повороти

стрибком
переступанням
на опорній нозі

ловля

двома руками

відбивання

однією рукою
двома руками

переводи

однією рукою
двома руками

кидки

однією рукою
двома руками

прийоми техніки польового гравця

прийоми

Тактика

Розділи

Нападу

Індивідуальна

Групова

Команда

Тактичні дії

Комбінація

Системи

Групи

Воротаря

Польового гравця

1+1+2+1

1+1+3

1+2+2

З м'ячем

Без м'яча

З м'ячем

Зі стандартних положень

В ігрових епізодах

Види

Дії

кидки

відкривання

відвертання уваги суперника

введення м'яча

штрафний удар

вільний удар

кутовий удар

початковий удар

в парах

в трійках

з участю воротаря

швидкий напад

поступовий напад

Дії

передача

стінка

страхування

передача

пропуск м'яча

зміна місцями

по центру

по всій ширині майданчика

по всій довжині (по флангу)

зупинка

удар

ведення

обведення

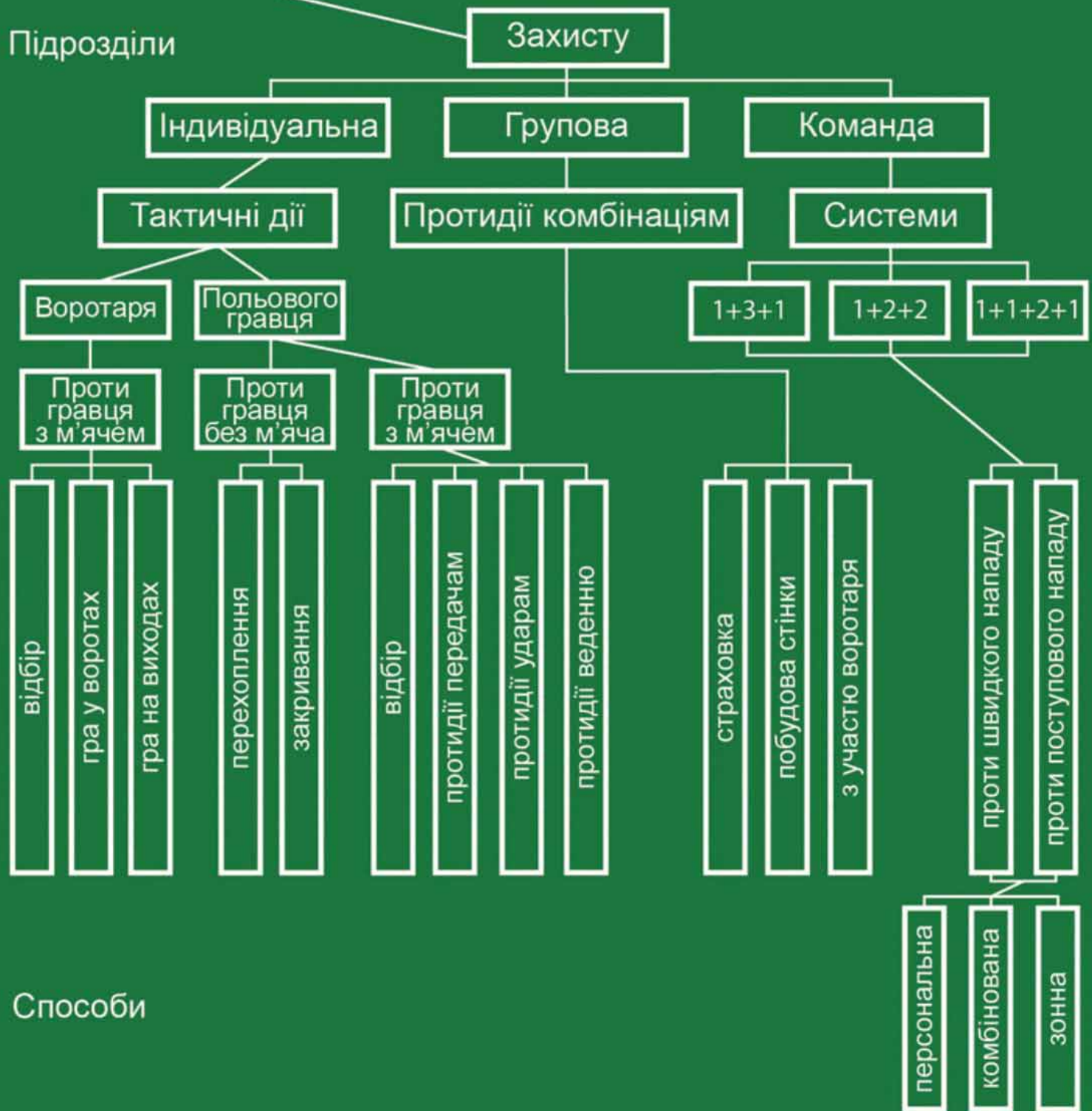
укидування

фінти

засоби пересування

гри

Підрозділи



Способи

Перейдемо до практичних занять.
Освоїмо основні технічні прийоми,
необхідні для гри у футзал



Структура навчання футзалу

Ознайомлення з прийомом

Вивчення прийому у спрощених умовах

Удосконалення прийому

Закріплення прийому у грі



Ведення м'яча – технічний елемент, за допомогою якого реалізуються різні переміщення гравців з м'ячем (при цьому м'яч перебуває під їхнім постійним контролем). При веденні використовується поєднання бігу і ударів по м'ячу ногою, які робляться в різній послідовності і різному ритмі.



Ведення внутрішньою
стороною стопи



Ведення зовнішньою
частиною підйому



Ведення м'яча підшвою



Ведення підйомом
«шнурівкою»



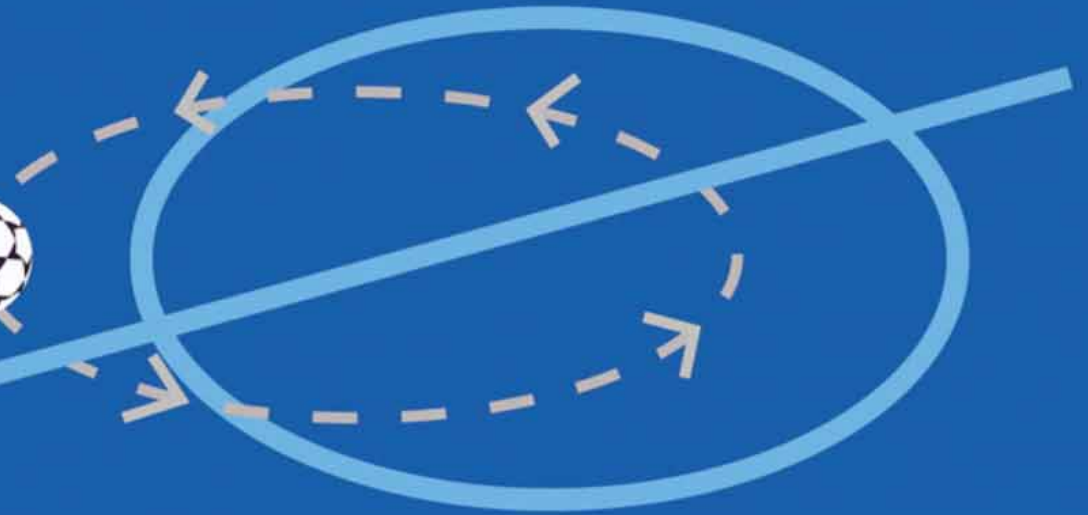
Ведення «носком»



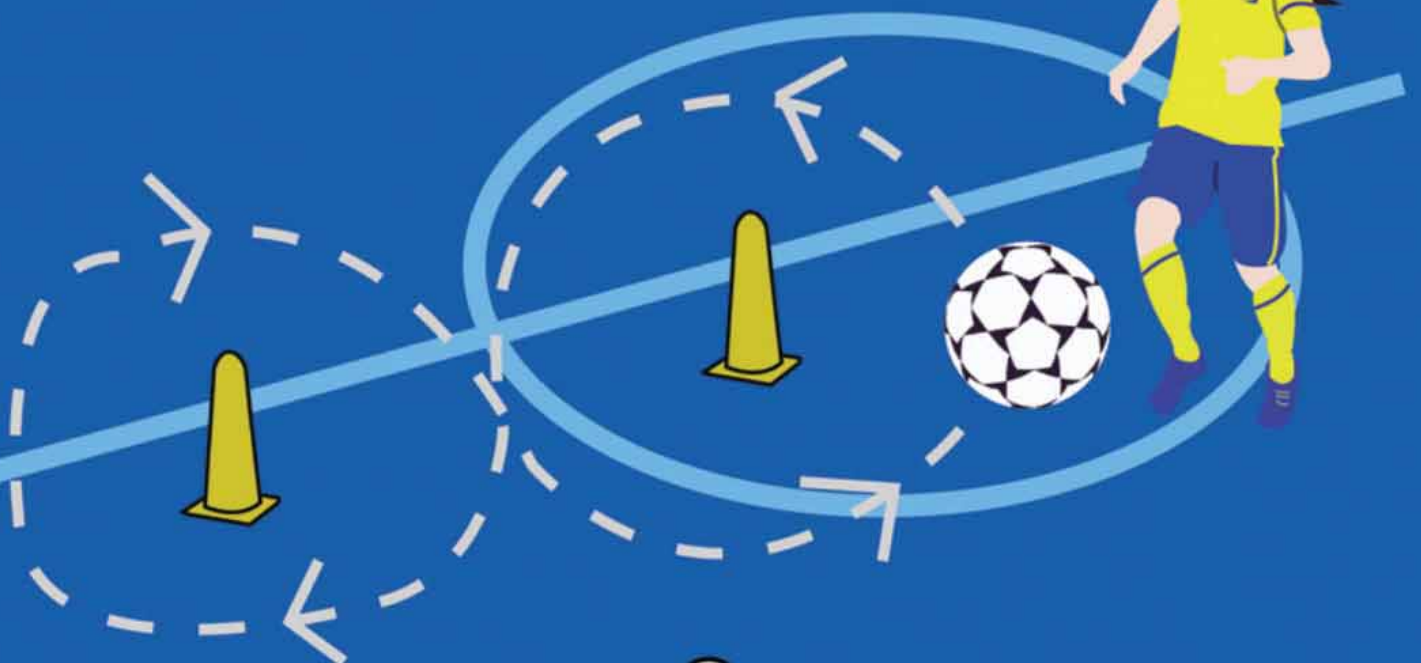
Ведення по прямій



Ведення по колу



Ведення по вісімці



Удари у міні-футболі – це технічний елемент, основний засіб ведення гри. Вони виконуються ногою та головою різними способами, а також з метою завдати удару по воротах або виконати передачу. Всі способи ударів мають певну цільову спрямованість, що характеризується необхідною траєкторією руху м'яча і його оптимальною швидкістю.



Удар внутрішньої частини стопи



Удар підйомом



Удар носком



Удар середньою частиною лоба



Удар
бічною
частиною
лоба



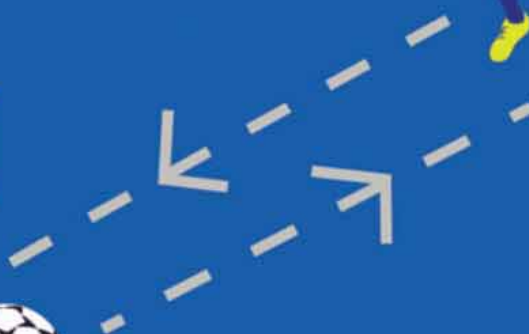
Удар п'ятою



Передача — це поштовх (передача) м'яча від одного гравця команди іншому гравцю своєї команди.



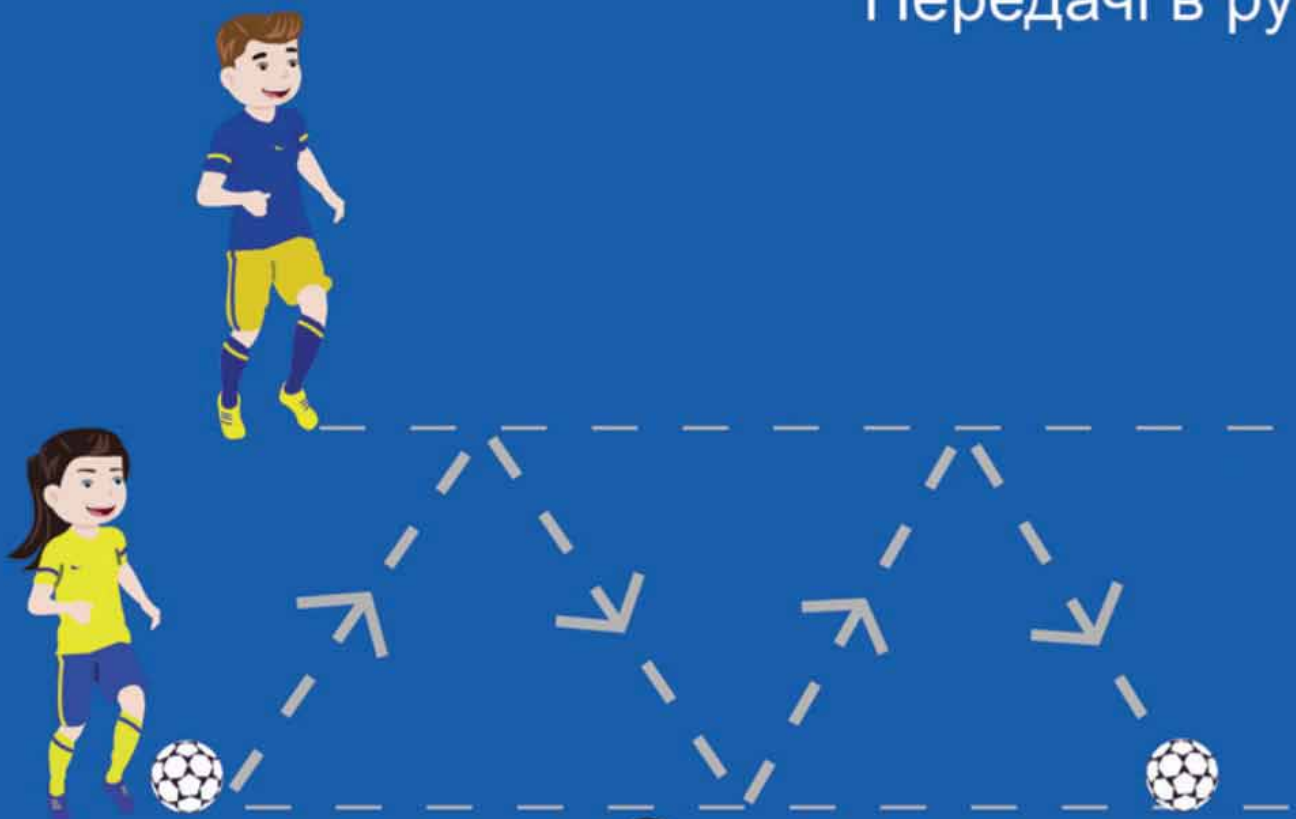
Передача в парах



Передача в трійках



Передачі в русі



Зупинки – це технічний елемент, спосіб прийому та оволодіння м'ячем. Зупинка м'яча має відбуватися швидко, виконуватися у відповідному напрямку і узгоджуватися з подальшим розгортанням гри. Зупинки виконуються: підошвою, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, стегном, грудьми і середньою частиною лоба.



Зупинка підшвою



Зупинка стегном



Зупинка грудьми



Зупинки внутрішньою стороною стопи



Зупинка підйомом



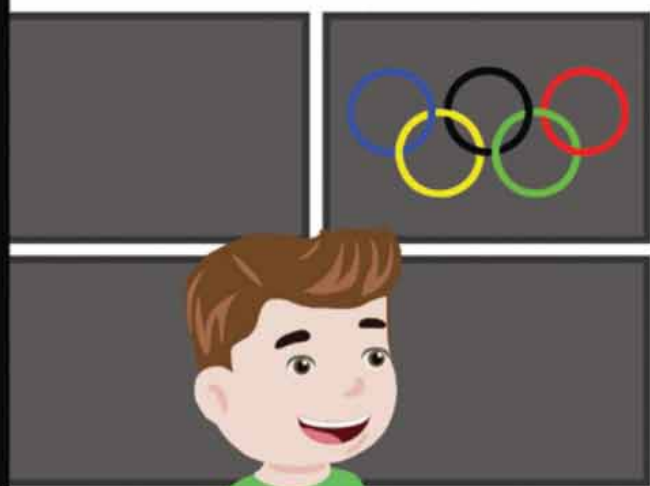
Фінти (обманні рухи) – група прийомів техніки міні-футболу, які виконуються під час безпосереднього єдиноборства з суперником. Ефективність застосування фінтів сприяє успішному рішенню багатьох тактичних завдань. Розрізняють наступні обманні рухи: «зупинкою», «відходом», «ударом», «пропусканням поміж ніг», «перенесенням ноги через м'яч», «прокидання м'яча повз суперника», «наступанням на м'яч однією ногою з розворотом». Але про це на наступному тренуванні! :)



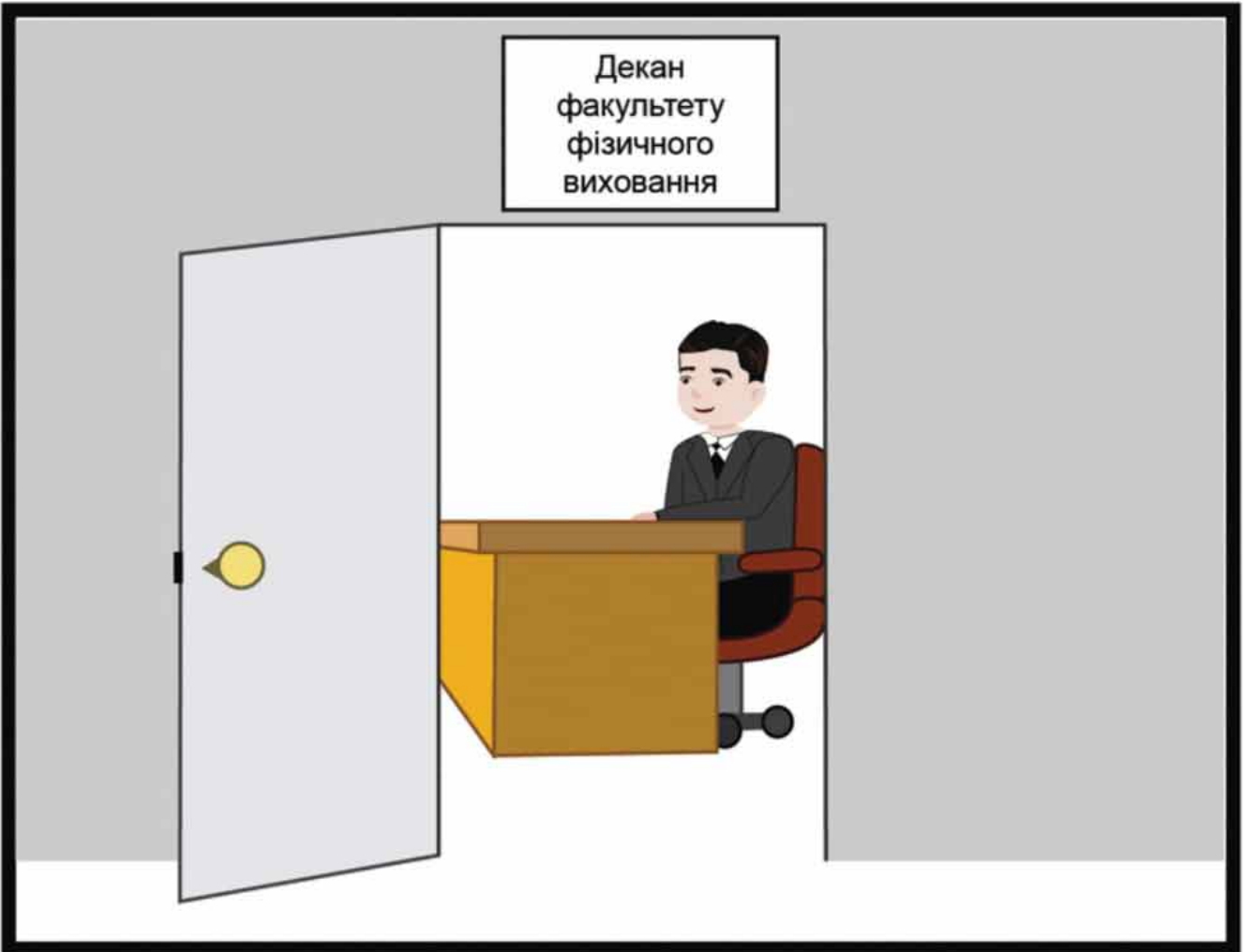
**Тепер ви знаєте
необхідні основні
прийоми гри у футзал
і з легкістю вступите
на факультет
фізичного виховання**

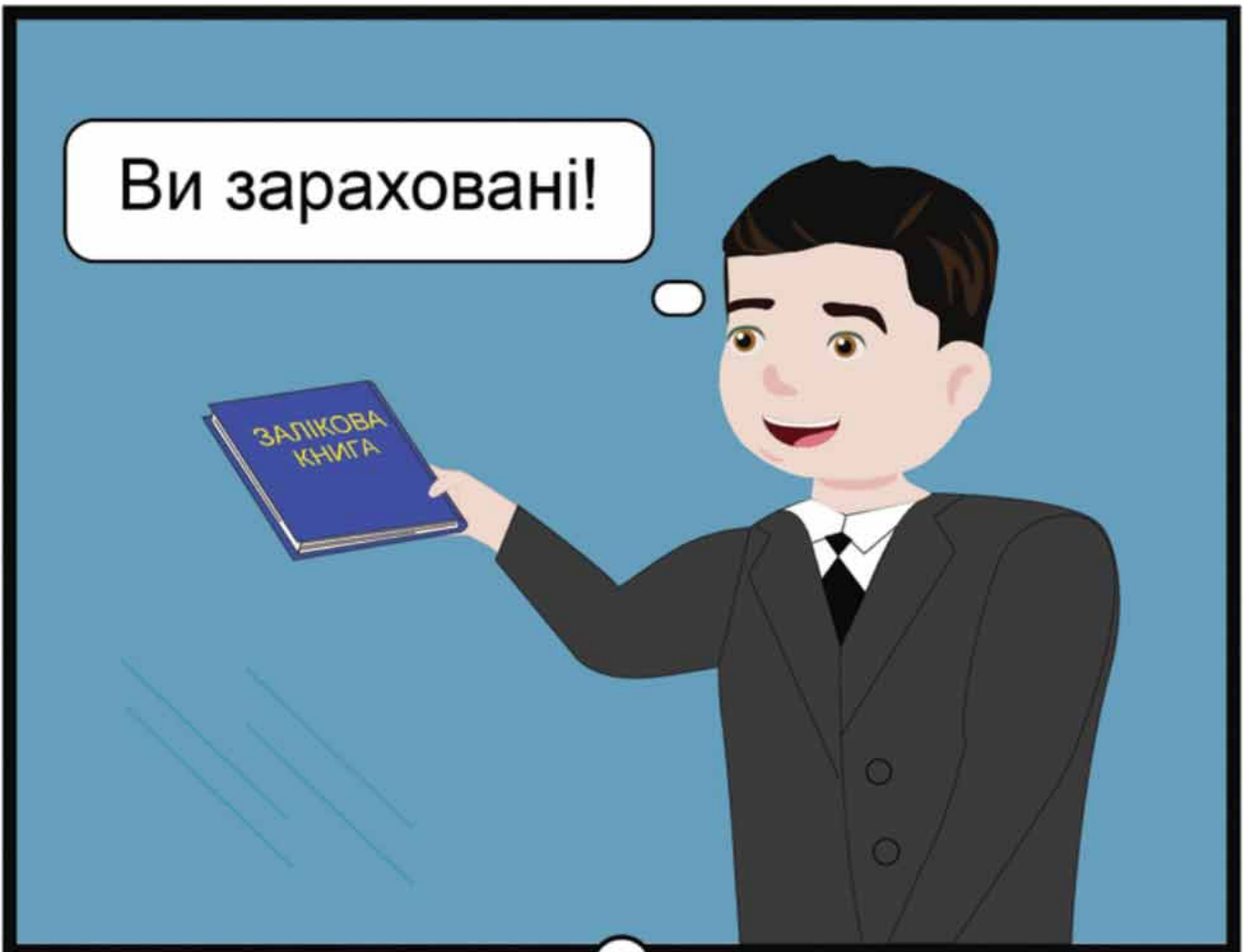


ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Декан
факультету
фізичного
виховання





Тестові завдання для самоперевірки

1. Футзал (міні-футбол) – це?

- а) командна спортивна гра в залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар, мета якої забити м'яч у ворота будь-якою частиною тіла, окрім рук;
- б) спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою;
- в) командна гра з м'ячем, за участю 7 гравців, ціль якої забити м'яч у ворота.

2. В якій країні зародився міні-футбол?

- а) Україна;
- б) Уругвай;
- в) Іспанія.

3. Час гри у міні-футбол (футзал) складає?

- а) два тайми по 10 хв.;
- б) два тайми по 45 хв.;
- в) два тайми по 20 хв.

4. Скільки дозволяється взяти тайм-аутів одній команді протягом гри у міні-футбол (футзал)?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 4.

5. 10-ти метровий удар у міні-футболі пробивається після?

- а) 5 фолів;
- б) 7 фолів;
- в) 6 фолів.

6. Скільки надається часу на введення м'яча у гру (міні-футбол)?

- а) 4 сек.;
- б) 5 сек.;
- в) 7 сек.

7. Кількість гравців однієї команди беруть участь у грі міні-футбол:

- а) 4 гравця;
- б) 8 гравців;
- в) 5 гравців.

8. Скільки гравців може змінюватися під час гри в офіційних іграх у міні-футбол?

- а) не більше 5 гравців;
- б) не більше 8 гравців;
- в) заміну мають право виконувати всі гравці, які є у заявці.

9. У міні-футболі за характером ігрової діяльності в техніці виділяються розділи:

- а) техніка воротаря та техніка нападаючих гравців;
- б) техніка захисників, техніка полузахисників та техніка нападаючих;
- в) техніка польового гравця та техніка воротаря.

10. Удари по м'ячу ногою у міні-футболі бувають:

- а) внутрішньою стороною стопи, коліном, середньою частиною підйому, носком;
- б) внутрішньою, середньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, носком, п'ятою;
- в) п'ятою, пальцями, внутрішньою стороною стопи.

(для міжнародних матчів мінімум 18m)
Мінімум 15m - максимум 25m



(для міжнародних матчів мінімум 38m)
Мінімум 25m - максимум 42m

Кутовий сектор

Лінія воріт

Перелік використаних джерел:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев.- М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков - К.: Олимпийская литература, 2002.- 293 с.
3. Варіативний модуль «Міні-футбол»: навч.-метод. посіб. / Є. Ю. Шаповал, С. М. Новік; О. О. Момот. - Полтава: ПП Шевченко Р. В., 2018. - 70 с.
4. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В. П. Губа. – М.: Спорт. 2016. – 200с. : ил.
5. Дювель Норберт. Дриблінг, пас, гол. Професіонали футболу – наймолодшим. – Х. : Видавництво «Ранок», 2012. – 120 с.:іл.
6. Короткий словник футбольних термінів / [авт.-уклад. О. А. Свєртнєв]:Полт. держ. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. - Полтава : АСМІ, 2007. - 36 с.
7. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін :навч.-метод.посіб. / уклад.: О.О.Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2019. – 147 с.
8. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч.посібник [для студ.вищ.пед.навч. закладів] / В. М. Степаненко. – Переяслав-Хмельницький : СПД Кузьмичова Р. Ю., 2010. – 210 с.
9. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. - К.: ТОВ «ВБ Аванпост-Прим», 2011.-300 с.
10. Футзал. Правила гри 2014-2015рр. / Федерація футболу України. Навчально-методичний відділ КА ФФУ// переклад на українську мову санкціонований ФІФА, Федерація футболу України, 2013. - 155 с. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://old.ffu.org/img/teams/c_160.pdf
11. Футзал. Правила гри 2020/21рр / Українська Асоціація футболу // відтворена та перекладена з англійської мови українською з дозволу Міжнародної Рада Футбольних Асоціацій (FIFA), 2020. – 152 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1TGh_SLq9mVHrul96MaXMYKr1_26VBQ8q/view
12. Шаповал Є. Ю. Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Є. Ю. Шаповал. - Харківський нац. університет ім. В. Н. Каразіна. - Х. - 2015. - 266 с.

13. Шаповал Є. Ю. Міні-футбол як ефективний засіб фізкультурно оздоровчої роботи зі школярами у позаурочний час / Є. Ю. Шаповал // фізична реабілітація та здоров'я зберезувальної технології: реалії і перспективи: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 9 листопада 2017 р. [гол.ред.Л.М.Рибалко].-с.245-247
14. Шаповал Є. Ю. Планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги / Є. Ю. Шаповал // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. - Полтава, 2017. Випуск 19. - С. 370-375.-(Серія «Педагогічні науки»).
15. Шостак Є. Ю. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти / О. О. Момот, Є. Ю. Шостак // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. / голов. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – С. 169-172.



Навчально-наочне видання

Шостак Євгенія Юріївна

ФУТЗАЛ В ІЛЮСТРАЦІЯХ

Частина 1

Навчально-наочний посібник

2-ге видання, доповнене

Ідея, комп'ютерний набір: Є. Шостак

Коректура: О. Харченко

Графічний дизайн: С. Власенко

Підписано до друку 20.09.2020 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Гарнітура Arial. Друк офсетний.

Ум.-друк. арк. 3,0

Наклад 100 прим. Зам. №7287

Віддруковано у друкарні ТОВ «СІМОН»

м. Полтава, вул. Пушкіна, 42

050-590-12-52

simon@simon.com.ua

www.simon.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції

Серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.

