

1. Тактика гри
2. Завдання, навчання і тренування
3. Засоби навчання тренування
4. Планування навчально-тренувального процесу

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником.

Головне в тактиці - визначення оптимальних засобів, способів і форм нападників і оборонних дій, які можуть забезпечити досягнення мети. Оскільки футбольний матч складається з багаторазових переходів від атаки до оборони і навпаки, абсолютно очевидно, що нападники і оборонні дії кожної команди повинні бути організованими. Команда може домогтися успіху тільки при добре організованих і обов'язково активних діях всіх футболістів в нападі і в захисті.

У футбольній грі тактика й техніка тісно переплітаються між собою. Техніка служить засобом втілення в дію тактичних задумів гравця. Тільки відмінна технічна підготовка дозволяє застосовувати різноманітні тактичні дії.

Тактика - найважливіший фактор, який при рівних показниках в фізичної, технічної і морально-вольової підготовки двох команд забезпечує перемогу однієї з них. Успіх може принести тільки гнучка тактика. Кожна команда, і особливо команда вищого розряду, повинна вміти грати в різноманітних тактичних планах, інакше вона навряд чи досягне великих перемог у змаганнях, незважаючи на окремі успіхи.

Тактика гри безперервно удосконалюється в результаті постійної боротьби нападу і захисту. Саме ця боротьба є головною рушійною силою.

Розрізняють: тактику нападу і тактику захисту.

Функції гравців:

Організованість у діях команди, яка веде боротьбу з суперником, досягається чітким розподілом функцій між окремими футболістами. Сучасне розподіл гравців за функціями ґрунтується на універсальності їх підготовки. Це не означає, що всі вміють однаково виконувати всі. Але кожен футболіст зобов'язаний опанувати всіма технічними прийомами гри і грамотно діяти в атаці й обороні. Окремі ж ігрові функції гравець повинен виконувати особливо добре. Футболісти поділяються за функціями на такі спеціалізації:

1. Воротарів.
2. Центральних захисників.
3. Гравців середньої лінії.

4. Нападаючих.

Воротар - повинен відмінно володіти всім арсеналом технічних прийомів гри на місці, в русі і в стрибку. Від того, наскільки правильно, чітко і надійно виконуються ці прийоми, залежить класність воротаря. Успішне поєднання гри у воротах з діями на виходах і вміле взаємодія з партнерами при обороні своїх воріт і організації атак також показники високого класу воротаря.

Крайній захисник - повинен бути з хорошою координацією рухів і вміло вести двобій на землі і в повітрі, повинен вільно володіти всіма технічними набором прийомів, вміло протидіяти суперникам, сучасно і грамотно взаємодіяти при організації оборони та атаки.

Основні вимоги в обороні:

- Умілі дії в зоні.
- При наближенні суперника до воріт перехід на щільну опіку.
- Ведення боротьби в повітрі.
- Здійснення страховки партнерів, а в разі потреби і воротаря.
- Своєчасне протидія передачам і ударам суперника.

Основні вимоги в атаці:

- Сучасні і точні передачі м'яча партнерам після того, як він відібраний.
- Уміле відкривання на фланзі, коли м'ячем заволодів воротар або партнер по команді.
- Несподіване для противника підключення до атаки, при цьому гравець володіє м'ячем і діє на фланзі, а також здійснює зміну місця з крайнім нападаючим або замінює його у випадках, коли зона на фланзі залишається вільною.

Центральні захисники - повинні володіти високим зростом і відмінною стрибучістю для успішного ведення єдиноборств в повітрі. Вони повинні вміло поєднувати персональну гру із завданням з діями в зоні. Первинним для нього є контроль за дорученим гравцем, а вторинним - дії в зоні.

Також зобов'язані тонко розуміти тактичну обстановку, вміти "читати" тактичні ходи суперника і займати правильну позицію в обороні для оволодіння всіх дій захисників, гра в зоні, взаємодія з воротарем і з партнерами.

Гравці середньої лінії - повинні володіти відмінною функціональною підготовкою, що забезпечує високу працездатність протягом усього матчу. Повинні бути активними в атакуючих і оборонних діях, створювати і підтримувати високий темп гри. Гравці високого класу володіють сильним, відмінно поставленим ударом.

Основні вимоги в обороні:

- Перешкода швидкому розвитку відповідної атаки противника правильним розташуванням поширині і глибині поля.
- Здійснення контролю за ближнім суперником у даній зоні або персонально прикріпленим суперником.
- Протидія передачам і ударам по воротах.
- Страхівка партнерів і взаємодія з ними.

Основні вимоги в атаці:

- Організація переходу від оборони до нападу і подальший розвиток атаки.
- Контроль за серединою поля і забезпечення команді тривалого володіння м'ячем та ініціативи.
- Участь у завершенні атак.
- Взаємодія, як з ближнім, так і з далекими партнерами.
- Створення раптовості в розвитку атаки за допомогою переказу м'яча з флангу і швидкісного відкривання в звільнилася зону.

Нападаючі- повинні бути швидкими, спритними, сміливими і витривалими. Обов'язкова якість форварда - вміння змінювати темп і ритм дій, "вибухати" несподівано для суперника. Безперервношукати продовження атаки, грати на "вістрії" атаки, брати активну участь в результативному завершенні зусиль команди. Вони повинні володіти швидкіснимманевром, умінням в жорсткому єдиноборстві з одним, а часом і з кількома захисниками виконувати удари по воротах, відмінно використовувати передачі партнерів у повітрі, йти на добивання м'яча, що відскочив.

Основні вимоги в атаці:

- Умілий вибір позиції на грані положення "поза грою" у поєднанні з відходом назад для отримання передачі від гравців задньої або середньої лінії.
- Швидкісний індивідуальний маневр на фланзі з подальшою передачею або прострілом м'яча у штрафний майданчик суперника.
- Взаємодія з партнерами по лінії нападу або з гравцями котрі підключилися до атаки.
- Участь у завершенні атак.

Класифікація тактики:

- Тактика гри воротаря.
- Тактика нападу.
- Індивідуальна тактика.
- Групова тактика.
- Командна тактика.
- Тактика захисту.

Тактика гри воротаря - здійснює координацію всіх оборонних зусиль команди. Саме розташування воротаря дозволяє йому бачити все: побудова атакуючих, їх наміри, які часом приховані для гравців, розташованих на окремих ділянках поля.

Воротар - це той футболіст, який починає значну кількість атак своєї команди і від його майстерності багато в чому залежить збереження ініціативи і струнності в атакуючих порядках. У тактиці воротаря можна розрізняти:

- дія в обороні;
- дія в атаці;
- дерівництво діями партнерів.

Тактика нападу - під тактикою нападу розуміють організацію дій команди, яка володіє м'ячем, для взяття воріт суперника. Різноманітність форм побудови нападників дій, зміна темпу розвитку атаки, напрям основного прориву, різноманітність технічних прийомів єдиноборства - все це створює вкрай важкі умови для захисників, які прагнуть зруйнувати атаку.

Індивідуальні, групові і командні дії в нападі

Індивідуальна тактика - це цілеспрямовані дії футболіста, його вміння з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації вибрати найбільш правильне, вміння футболіста, якщо його команда володіє м'ячем, піти з-під контролю суперника, знайти і створити ігровий простір для себе і партнерів, а якщо потрібно, виграти боротьбу із захисниками.

Групова тактика - більшість тактичних завдань, що виникають в ході футбольного матчу, вирішуються комбінаціями. Комбінація - це дії двох або кількох гравців, які вирішують певну тактичну задачу. Вся гра складається з ланцюга комбінацій та протидії їм. При цьому комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань і імпровізованими, тобто виникли в ході самого матчу. Кожна команда складається з ланок, тобто тактичних одиниць, які в певні моменти гри спільно вирішують будь-яку тактичну задачу. Тільки

узгоджені дії всіх учасників комбінації можуть принести успіх. Прийнято розрізняти два основних види комбінацій: при стандартних положеннях і в ході ігрового епізоду.

Командна тактика - це організація колективних дій усієї команди при вирішенні завдань, що виникли в конкретній ігровій ситуації. Без чіткої організації атакуючих і оборонних дій всієї команди гра хаотична, не цілеспрямована, відсутня можливість для розподілу функцій гравців. У цьому випадку гравці просто бігають по полю, прагнучи будь-що оволодіти м'ячем і забити його у ворота. За будь-яких тактичних системах командна тактика здійснюється за допомогою двох видів дій: швидкого та поступового нападу.

Тактика захисту - припускає організацію дій команди, не володіє м'ячем, таким чином, щоб нейтралізувати атаки суперників. Загальнокомандний метод гри в захисті може бути персональним, зонним і комбінованим.

Методи ведення гри в захисті слід будувати з урахуванням індивідуальних якостей і можливостей захисників. Тактичне мистецтво гри в захисті зводиться до визначення того, коли доцільно тримати і переслідувати противника, коли потрібно передавати його партнерові і коли грати в зоні. Добре організована оборона дозволяє команді більш успішно виконувати і наступальні дії. Гра в захисті різноманітна, багатопланова і спрямована на оборону воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію атаки. Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій.

4. Завдання навчання і тренування

Основною базою для оволодіння футбольною майстерністю є відмінне здоров'я футболіста, його хороший фізичний розвиток, високі морально-вольові якості.

У процесі навчання і тренування футболістів вирішуються наступні завдання:

- Вдосконалення рухових навичок і вольових якостей;
- Розширення функціональних можливостей організму спортсменів;
- Збереження і підвищення спортивної працездатності;
- Розширення знань у галузі спорту та прищеплення навичок гігієни і самоконтролю;
- Виховання працелюбності, дисциплінованості, свідомості, активності.

Позитивний вплив підвищених вимог до підготовки футболістів забезпечується шляхом послідовної реалізації педагогічних принципів

тренування, і в першу чергу неухильного дотримання законів наукового управління її процесом.

5. Засоби навчання і тренування

Засобами навчання і тренування футболіста є фізичні вправи, гігієнічні фактори і природні сили природи.

Фізичні вправи сприяють поліпшенню координації рухів, збільшення сили, швидкості, витривалості та спритності. При цьому вдосконалюється діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму і підвищується спортивна працездатність, прискорюється процес відновлення після навантажень.

Всі вправи розділені на три групи:

- Змагальні - це цілісні рухові дії або їх сукупність, що становлять предмет гри у футбол і виконуються в повній відповідності з правилами змагань з футболу.
- Спеціально-підготовчі вправи - включають елементи змагальних дій, їх варіанти, рухи і дії, істотно подібні з ними по формі і характеру проявляються здібностей. У свою чергу вони поділяються на підвідні і розвиваючі.
- Загальнопідготовчі - спрямовані на загальну підготовку футболіста. До їх числа відносяться вправи, як наближені за своїм впливом до спеціально-підготовчим, так і суттєво відмінні від них.

Всі вправи можна розділити на основні і допоміжні.

До основних вправ відносять:

- вправи для загального і спеціального розвитку рухових якостей;
- вправи для навчання техніки володіння м'ячем і вдосконалення в ній;
- вправи для розучування і вдосконалення тактичних прийомів, комбінацій і систем гри.

До допоміжних вправ відносять:

- Загальнорозвиваючі вправи, які сприяють утворенню нових систем умовних рефлексів, що розширюють функціональні можливості організму в здійсненні основного рухового навичку;
- Спеціальні вправи, які за структурою рухів відповідають або близькі різним частинам рухового досвіду;
- Вправи з інших видів спорту, які сприяють формуванню рухового навичку і розширення функціональних можливостей організму.

Природні сили природи і гігієнічні фактори сприяють кращому впливу вправ і інших засобів на організм що займаються. Важливу роль грають правильне чергування навантажень і відпочинку, своєчасне харчування, режим сну, гігієна праці та побуту.

6. Планування навчально-тренувального процесу

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- використання комплексного підходу;
- досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів;
- планування - не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату .

У роботі з футболістами використовують:

- перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років);
- річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів);
- оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки);
- поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу; тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять);
- планування заняття (для кожного тренувального заняття складається модель).

При плануванні навчально-тренувальної роботи треба враховувати: завдання та умови роботи, результати виконання попередніх планів, наступність і перспективність. План повинен бути реальним, обґрунтованим і конкретним. Розрізняють декілька видів планування:

I. Перспективне - на кілька років.

II. Поточне - на рік.

III. Оперативне - на місяць, тиждень, день.