

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки
Харківської обласної державної адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФУТЗАЛ**

Навчально-методичний посібник
для здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої світи

Харків
2022

УДК 378.016:796.012.574(075)

С 73

Укладачі:

Суровов О. А. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Калінін К.Є.– викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Кулаков Д.В.– старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова.

Рецензенти:

Золочевський В. В. – кандидат педагогічних наук, **доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;**

Сірий О. В. –доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди.

С 73 Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал : навч.-метод. посіб для здобувачів 1 (бакалаврського) рівня вищої освіти / уклад. : О. А. Суровов, К. Є. Калінін, Д. В. Кулаков; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2022. – 200 с.

Навчально-методичний посібник укладено відповідно до програмних вимог освітнього компоненту «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал» для здобувачів вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня: «Бакалавр».

Авторами зібрано та проаналізовано матеріал з футзалу, розкрито структуру та зміст освітнього компоненту «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал».

Запропоновано теоретичний матеріал з історії розвитку гри у футзал, розглянуто техніку, тактику, фізичну підготовку, методи і засоби відновлення спортсменів у футзалі.

Також у роботі представлені повніофіційні правила гри у футзал 2020/21 рр., методичні рекомендації для суддівства у змаганнях з футзалу.

Навчально-методичний посібник призначено для здобувачів освіти закладів вищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура), а також для викладачів, тренерів, суддів футзалу, з метою формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних для роботи в різних сферах системи фізичної культури та спорту, з дітьми шкільного віку.

УДК 378.016:796.012.574(075)

Затверджено на засіданні науково-методичної ради

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Протокол № ___ від _____

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА ОСОБЛИВОСТІ ГРИ У ФУТЗАЛ.....	8
1.1. Історія виникнення футзалу у Світі.....	8
1.2. Історія розвитку футзалу в Україні.....	9
1.3. Досягнення національних збірних команд України з футзалу.....	10
1.4. Історія розвитку студентського футзалу в Україні.....	12
1.5. Особливості гри у футзал	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТЗАЛІСТІВ.....	18
2.1. Розминка та розтяжка.....	18
2.2. Методика розвитку витривалості.....	20
2.3. Методика розвитку швидкості.....	22
2.4. Методика розвитку гнучкості.....	24
2.5. Методика розвитку сили.....	25
2.6. Методика розвитку координації.....	28
2.7. Методика розвитку спритності.....	29
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУТЗАЛІСТІВ.....	34
3.1. Методи відновлення футзалістів.....	34
3.2. Засоби відновлення футзалістів.....	36
3.3. Метод міофасціального релізу.....	37
3.4. Метод тейпування.....	45
РОЗДІЛ 4.МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНИЦІ ГРИ У ФУТЗАЛ.....	52
4.1. Методика навчання техніці польових гравців.....	52
4.1.1. Технічні прийоми переміщення.....	52
4.1.2. Технічні прийоми володіння м'ячем.....	55
4.2. Методика навчання техніці гри воротаря.....	70
РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГРИ У ФУТЗАЛ.....	75
5.1. Поняття тактики гри у футзал.....	75
5.2. Методика навчання тактиці гри у нападі.....	76
5.3. Методика навчання тактиці гри у захисті.....	78
5.4. Класифікація тактики, щодо кількості гравців.....	80
РОЗДІЛ 6. ПРАВИЛА ГРИ У ФУТЗАЛ 2020/2021.....	84
6.1. Правило 1. Майданчик для гри.....	84
6.2. Правило 2. М'яч.....	92
6.3. Правило 3. Гравці.....	94
6.4. Правило 4. Екіпірування гравців.....	98
6.5. Правило 5. Арбітр.....	103
6.6. Правило 6. Інші офіційні особи матчу.....	107
6.7. Правило 7. Тривалість матчу.....	110
6.8. Правило 8. Початок тапоновлення Гри.....	112
6.9. Правило 9. М'яч у гріта не у грі.....	113

6.10. Правило 10. Визначення результату матчу.....	114
6.11. Правило 11. Поза грою.....	117
6.12. Правило 12. Ігрові порушення (фоли) таненалежна поведінка.....	117
6.13. Правило 13.Штрафний та Вільний удари	127
6.14. Правило 14.6-метровий удар	133
6.15. Правило 15. Удар з бокової лінії	136
6.16. Правило 16. Вкидання від воріт	137
6.17. Правило 17. Кутовий удар	139
РОЗДІЛ 7. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СУДДЯМ.....	141
7.1. Сигнали арбітра.....	141
7.2. Методика розташування арбітрів під час матчу.....	154
7.3. Трагування та рекомендації щодо правил гри у футзал.....	170
РОЗДІЛ 8. ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	187
8.1. Визначення термінів.....	187
8.2. Визначення абревіатур.....	188
8.3. Визначення термінів з англійської мови.....	188
8.4. Визначення термінів арбітрів.....	192
8.5. Умовні позначки до тактичних комбінацій.....	193
ПІСЛЯМОВА.....	195
ЛІТЕРАТУРА.....	196
ДОДАТКИ.....	198
Додаток А Інвентар та обладнання необхідне для проведення занять з дисципліни«Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал».....	198

ПЕРЕДМОВА

«Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал» – це освітній компонент, що належить до циклу загальної підготовки для здобувачів вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр». Вона є однією з провідних у професійній підготовці вчителів фізичного виховання, тренерів з обраного виду спорту.

Мета навчально-методичного посібника – вдосконаливати професійну підготовку здобувачів вищої освіти, викладачів, тренерів з футзалу з метою якісного проведення навчальних занять у закладах вищої освіти, для підвищення рівня теоретичних знань із дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал».

Підготовка педагога-тренера з кожного окремого виду спорту справа державного рівня. Так, сфера діяльності тренера з ігрових видів спорту має досить широкий діапазон: заклади загальної середньої освіти, дитячо-юнацькі спортивні школи загальної спрямованості та олімпійського резерву, спортивні клуби закладів вищої освіти і спортивних товариств, команд вищих розрядів.

Головне завдання викладання освітнього компоненту «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал» полягає в набутті теоретичних знань з історії розвитку футзалу, сучасного стану футзалу у світі, в Україні, вивченні офіційних правил гри, організації змагань з футзалу, оволодінні техніко-тактичними діями в захисті та нападі, вивченні засобів та методів навчання, відновлення та удосконалення техніки та тактики гри у футзал.

Під час вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти оволодівають практичними навичками вчителя фізичної культури, виконують обов'язки арбітра з футзалу та організатора змагань з футзалу.

Тематика посібника відповідає таким завданням:

1. Оволодіти теоретичним матеріалом курсу, у тому числі правилами гри.
2. Оволодіти методикою проведення занять з технічної підготовки.
3. Оволодіти методикою проведення занять з тактичної підготовки.
4. Дотримування нормативним умовам під час проведення занять: функціональна підготовка, робота з м'ячем, тактичні дії, правила суддівства.

У результаті вивчення курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- історію розвитку футзалу у світі та в Україні;
- основні прийоми техніки гри і методики їх навчання;
- основні тактичні дії гри і методики їх навчання;
- основні правила гри, види робочої документації для проведення змагань, жести судді під час гри, суддівство змагань;
- засоби запобігання травматизму та методи відновлення.

Здобувачі вищої освіти повинні вміти:

- правильно виконувати самостійно та показати іншим основні технічні прийоми і тактичні дії гри;
- методично грамотно навчити основним технічним прийомам гри;

- методично грамотно навчити основним тактичним діям гри;
- організувати й провести змагання, суддівство змагань;
- правильно користуватися суддівськими жестами.

Головними формами роботи з навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал» є лекційні, практичні заняття та самостійна робота.

Футзал – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеній лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч, який використовують у футболі та міні-футболі. У грі наголошуються імпровізація, креативність та техніка, контроль м'яча та передачі в обмеженому просторі. За правилами футзал нагадує футбол та міні-футбол.

Футзал по праву вважається наймасовішим та найпопулярнішим видом спорту. Зародившись у столиці Уругваю Монтевідео, в першій половині двадцятого століття, він досить швидко набув свого розвитку і в інших країнах та континентах. Відповісти на питання про причини такої популярності футзалу однозначно не можна. Футзал так саме як і футбол – гра багатогранна. Спостерігаючи за діями гравців на полі з трибун стадіонів, спортивних майданчиків уболівальники захоплюються красою і розмахом цієї гри. Беручи участь у футзальних поєдинках, спортсмени отримують задоволення від напруженої боротьби із суперниками, від уміння приборкувати м'яч, від вдалої взаємодії із партнерами. В основі любові до футзалу є неповторність сюжетів футзальних матчів, більш витончена техніка гри ніж у футболі, непередбачуваність результату гри, більш швидкісними переходами від захисту до нападу у грі, що визначаються майстерністю гравців, їх імпровізацією, зіграністю, умінням до кінця боротися за перемогу.

Про популярність футзалу говорить і той факт, що на сьогоднішній день існує багато видів спортивних ігор, що були утворені на основі цієї гри: футбол, міні-футбол на газонах зі штучним покриттям, пляжний футбол, футволей. На сьогоднішній день найбільш поширеним різновидом футболу в Україні є футзал.

На сьогодні Чемпіонат України з футзалу налічує три ліги: друга – 16 команд, перша – 12 команд і Екстра-ліга – 9 команд, а аматорський футзал взагалі представлений у 16-х регіонах країни. Саме у Києві та Харкові налічується понад 200-300 аматорських команд, що грають у цю цікаву гру. Така кількість команд говорить про те, що це по суті народний вид спорту дуже цікавий, динамічний і невибагливий.

Для футзалу підійде будь-який прямокутний майданчик як у закритому приміщенні так і на вулиці. Достатньо мати м'яч та поставити по дві палиці для воріт. Така невибагливість дає змогу займатися цим видом спорту, як дітям так і дорослим. Таким чином футзал стає дієвим засобом для покращення

здоров'я нації. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молодого людини. В процесі занять футзалом розвиваються практично усі м'язи людини, в тому числі і серцевий м'яз (міокард), розвиваються і зміцнюються органи дихання, серцево-судинної системи що є актуальним для уникнення «коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19)». Розвивається і ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Особливого значення набуває футзал для поширення здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування молодих студентів-футзалістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, вміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців вміння швидко приймати самостійні рішення.

Футзал – важливий засіб розвитку у здобувачів вищої освітитаких видів фізичних якостей як сила, витривалість, швидкість, спритність, орієнтування у просторі та інших важливих якостей.

Сучасний підхід у розвитку фізичних якостей в процесі навчання підвищує значущість і актуальність даного виду спорту. Застосування спеціальних засобів і методів навчання, з урахуванням вікових особливостей, дає можливість досягти швидких позитивних результатів під час навчання, в майбутньому – успішних високих спортивних результатів. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти є важливою частиною виховного процесу, при цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання культури, побутового, трудового, навчального, спортивного режимів та сприяє формуванню здорового способу життя, досягнення творчого довголіття.

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА ОСОБЛИВОСТІ ГРИ У ФУТЗАЛ

- 1.1. Історія виникнення футзалу у Світі
- 1.2. Історія розвитку футзалу в Україні
- 1.3. Досягнення національних збірних команд України з футзалу
- 1.4. Історія розвитку студентського футзалу в Україні
- 1.5. Особливості гри у футзал

1.1. Історія виникнення футзалу у Світі

Футзал (від порт. *futeboldesalão* та ісп. *fútbolsala*—«зальний футбол»), в Україні та інших країнах відомий і як **футзал**— командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд по 5 гравців у кожній, один з них воротар. Ця гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, який обмежений лише лініями без щитів чи бортів[7].

Футзал був започаткований у Монтевідео, Уругвай, 1930 року. Його батьком вважається Хуан Карлос Серіані. Виникненню цього виду спорту передують бажання Хуана Карлоса дати змогу дітям, що не мали доступу до футбольних полів, можливість «поганяти» м'яча на баскетбольних майданчиках. Серіані, використовуючи і адаптуючи правила інших видів спорту які проводяться у залі, таких як баскетбол, гандбол, водне поло визначив формат гри, розмір майданчику, кількість учасників, тривалість матчу та правила для голкіперів. Новий вид спорту миттєво став популярним в Уругваї, потім поширився по всій Бразилії. 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 вперше на євразійському континенті почали грати у сучасний футзал австрійці у 1958 р. Довгий час футзалу або футзал використовувався, як засіб у навчально-тренувальному процесі великого футболу але поступово він виділився в окрему гру з власними правилами і методикою підготовки гравців.

Згодом ця гра стала поширюватись всіма континентами але в різних країнах мала свою назву. У США і Канаді його називали «індорсоккер», тобто зальний футбол. У Німеччині це «гашен» («кишеньковий») футбол, у Голландії він носить назву «цаал-футбол», у Бразилії – «футбол де салон». Подальше поширення футзалу призвело до появи керівного органу під назвою Міжнародна федерація футзалу (FIFUSA — Federación Internacional de Fútbol de Salón). Перший чемпіонат світу під егідою FIFUSA був проведений в Сан-Паулу у 1972 році, чемпіонами стали господарі турніру команда Бразилії. Ще більша кількість країн взяли участь у другому Чемпіонаті світу у Мадриді у 1985 році.

Невдовзі Міжнародна федерація футболу взяла цей вид спорту під свою егіду. Під патронатом ФІФА були організовані три експериментальні турніри з футзалу («5х5»), які відбулися в Угорщині, Бразилії та Іспанії. Вперше ФІФА

провела свій власний Чемпіонат світу з футболу в закритих приміщеннях у 1989 році у голандському Роттердамі. Чемпіоном світу стала збірна Бразилії, яка перемогла у фіналі команду Голандії – 2:1. Матч за третє місце між командами США і Бельгії закінчився з рахунком 3:2 на користь американців. Відносини ФІФА з членами своєї організації дозволили більшій кількості країн пізнати краще футзалу. У 1992 році у Гонконзі був проведений Чемпіонат світу з футзалу під егідою ФІФА, а з 1996 року змагання почали називати Чемпіонат світу з футзалу. Іспанія поклала кінець домінуванню Бразилії у цих змаганнях, ставши чемпіоном два рази поспіль у 2000 та 2004 році. На останньому Чемпіонаті світу з футзалу 2016 року у Колумбії чемпіонами стали аргентинці, переміши у фіналі Росію з рахунком 5:4.

У 2002 році члени Панамериканської федерації з футзалу (PANAFUTSAL – The Pan-American Futsal Confederation) сформували Всесвітню асоціацію футзалу (AMF – World Futsal Association), міжнародний регулюючий орган, незалежний від ФІФА. ФІФА та AMF обидві продовжують визначати власні правила гри.

Футзал під егідою AMF має спільні корені з футзалом під егідою ФІФА. Поділ на два різних види спорту відбувся у 1980-і роки, коли ФІФА спробувала отримати контроль над футболом в залах і в неї виникли істотні розбіжності з PANAFUTSAL і FIFUSA. ФІФА заборонила використання слова «футбол» для іменування футболу в залі у версії PANAFUTSAL і FIFUSA. Через це на конгресі FIFUSA у 1985 році в Мадриді було прийнято рішення використовувати слово «futsal» («футзал»). Незабаром ФІФА також почала використовувати дане слово. Представники FIFUSA і країн-членів PANAFUTSAL неодноразово зустрічалися з представниками ФІФА але досягти домовленості їм не вдалося.

Поворотний момент в історії цього виду спорту відбувся на початку 1990-х років, коли ФІФА зробила важливий крок, прийнявши рішення про підтримку футзалу та підштовхнула національні асоціації до розвитку та популяризації цієї гри.

1.2 Історія розвитку футзалу в Україні

В Україні регулярні змагання з футзалу проводяться з 1972 року.

В незалежній Україні 10 березня 1993 р. стало видатною датою в житті українських шанувальників футзалу. Саме в цей день в Дніпропетровську пройшла установча конференція зі створення Асоціації футзалу України, де її першим президентом було обрано завідувача кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, професора

Г.А. Лісенчука. А вже наступний рік (1994), став роком створення збірної команди України і виходом її на міжнародну арену. А лише рік по тому, восени

1995 року в Туріні (Італія) наша національна збірна стає срібним призером відбірних ігор і потрапляє в фінальну частину чемпіонатів Світу і Європи.

У січні 1996 року вона стала п'ятою в фінальній частині чемпіонату Європи, а в грудні 1996 року блискуче провела 8 матчів фінального турніру Чемпіонату світу і повернулася на батьківщину з бронзовими медалями, за що 10 гравцям команди було присвоєно звання «Майстер спорту міжнародного класу», а головний тренер Лісенчук Г.А. отримав звання «Заслужений тренер України». Крім цього Олександр Москалюк був нагороджений «бронзовою бутсою» як третій бомбардир чемпіонату, пропустивши вперед тільки двох бразильців.

Не менш блискуче виступила в ці роки і молодіжна збірна України, яка літом 1996 року виграла в фінському місті Юваскуля бронзові нагороди чемпіонату світу, а в 1998 році привезла із далекої Португалії золоті нагороди чемпіонів світу.

Чудову гру на цьому турнірі продемонстрували наші футзалісти Ігор Москвичев, Олександр Косенко, Сергій Корідзе, Георгій Мельников, які отримали високу оцінку закордонних спеціалістів.

У чемпіонаті Європи з футзалу, який проходив у Москві в лютому 2001 року, збірна команда України завоювала срібні медалі, поступившись в фіналі чемпіонам світу – збірній Іспанії в додатковому часі. Сергій Корідзе, видатний майстер футзалу, став кращим бомбардиром чемпіонату Європи.

Після вдалих виступів наших збірних на міжнародній арені футзал стає все більш популярним видом спорту. В футзал починають грати від малого до великого, від школяра до керівників міністерства, банкірів і підприємців.

У країні починають проводитись першості серед команд першої і другої ліги, серед юнаків і ветеранів. Футзал включають в програму I Всеукраїнських літніх спортивних ігор, а студентські команди змагаються на Кубок Президента України. Виконуючи вимоги «Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні на 1997-2000 роки», продовжується робота по створенню регіональних Асоціаційфутзалу, яких на сьогодні налічують близько двадцяти.

Асоціація футзалу проводить велику роботу по підготовці суддівського та інспекторського корпусів. На кафедрі футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України створюється комплексна наукова група (КНГ) для науково-методичного забезпечення збірних команд з футзалу, випускається методична література на допомогу тренерам і гравцям.

У містах Києві, Одесі, Харкові, Донецьку, Сумах, Іллічевську та інших відкриваються відділи з футзалу ДЮСШ.

Все це показує, що футзал в Україні завоював велику популярність і знаходиться на правильному шляху розвитку.

1.3. Досягнення національних збірних команд України з футзалу

- ✓ Перше місце на міжнародному турнірі «Каттара 94» (ОАЕ, 1994).

- ✓ П'яте місце на Чемпіонаті світу серед молодіжних збірних команд (Кіпр, 1994).
- ✓ Друге місце на міжнародному турнірі «Петербурзька осінь» (Росія, 1994).
- ✓ Володарі кубку на міжнародному турнірі «Кубок Донбасу» (Україна, 1994).
- ✓ Переможці 12-го традиційного міжнародного турніру «Артус-Кап» (Німеччина, 1995).
- ✓ Срібний призер відбірних ігор Чемпіонату Європи (під егідою УЄФА) і світу (під егідою ФІФА) серед національних збірних команд (м. Турін, Італія, 1995).
- ✓ П'яте місце в фінальній стадії Чемпіонату Європи серед національних збірних команд по футзалу (Іспанія, 1996).
- ✓ Перше місце на міжнародному турнірі з участю 48 команд «Граау – 96» (Голландія, 1996).
- ✓ Переможець міжнародного турніру «Кубок великого Дніпра» (Україна, 1996).
- ✓ Перше місце на міжнародному турнірі «Київська Русь» (Україна, 1996).
- ✓ Бронзові медалі на Чемпіонаті світу серед молодіжних збірних команд (Фінляндія, 1996).
- ✓ Бронзові медалі на Чемпіонаті світу серед національних збірних команд (Іспанія, 1996).
- ✓ Переможець міжнародного турніру «Граау – 98» (Голландія, 1998). Володар Кубку на міжнародному турнірі «Фландрія Кап» (Бельгія, 1998).
- ✓ Чемпіони світу серед молодіжних команд (Португалія, 1998).
- ✓ Срібні медалі на Чемпіонаті Європи (Росія, 2002).
- ✓ Бронзові медалі на Чемпіонаті світу серед молодіжних збірних команд (Угорщина, 2002).
- ✓ Золоті медалі на чемпіонаті світу серед студентських команд (Пальма де Мальорка, 2004).
- ✓ Четверте місце на чемпіонаті Європи серед національних команд (Чехія, 2005).
- ✓ Трете місце на молодіжному Чемпіонаті світу (2006).
¼ фіналу на чемпіонатах Європи серед національних команд (Угорщина, 2010, Хорватія, 2012, Бельгія, 2014 та Таїланд, 2012)
- ✓ Переможець турніру «CFA International Futsal Tournament» (Китай 2016 р.)
- ✓ Срібний призер турніру «Quadrangular international futsal tournament»: 2018 р.

Найбільшим досягненням збірної України з футзалу стали Чемпіонати Європи 2001 в Росії і 2003 року в Італії, де вона посіла другі місця, а нападник збірної Сергій Корідзе двічі ставав найкращим бомбардиром Чемпіонатів

Європи. Станом на 11 травня 2021 року збірна України з футзалу посідає 9-те місце у рейтингу футзальних збірних світу [7].

1.4. Історія розвитку студентського футзалу в Україні

Чемпіонат світу з футзалу серед здобувачів вищої освіти проводиться з 1984 року з інтервалом у два роки. Студентська збірна України з футзалу вперше взяла участь у міжнародних офіційних змаганнях у 1994 році, на чемпіонаті світу серед студентських команд на Кіпрі. Тоді на груповому етапі українці здобули перемогу над збірними Алжиру, Кіпру та Бразилії, а у чвертьфіналі поступилися збірній Бельгії у серії післяматчових пенальті. У матчах за 5-8 місця українські здобувачі вищої освіти перемогли команди Португалії та Бразилії. Загалом, за підсумками турніру, збірна України забила найбільшу кількість м'ячів – 40. Серед гравців, на думку фахівців і преси, виділялися воротар Олександр Кондратенко, польові гравці Тарас Вонярха, Андрій Середа, Андрій Ярको, Віталій Чернишов, брати Усаковські.

Другий виступ нашої студентської збірної на чемпіонаті світу, котрий відбувався у Фінляндії у 1996 році приніс призове – третє місце. Головним тренером команди був Геннадій Лисенчук, а тренером – Валерій Водян. У груповому турнірі українці здобули перемогу над збірними Кіпру та Італії, а також зіграли в нічию з югославами. У півфіналі Україна поступилася збірній Росії (2:3), а у матчі за третє місце переграла збірну Португалії (9:5).

Нарешті, у 1998 році, на чемпіонаті світу серед здобувачів вищої освіти, що відбувався у Португалії вперше студентська збірна України з футзалу здобула золоті медалі. У фінальному матчі збірна України одержала перемогу над збіроною Росії з рахунком (3:2), а вирішальний м'яч у додатковий час забив Раміс Мансуров. Керували збіроною головний тренер Геннадій Лисенчук, тренери Валерій Водян і Сергій Бутенко, начальником команди був Сергій Лисенчук. Чемпіонські золоті медалі отримали воротарі: Василь Сухомлінов і Владислав Корнеєв, польові гравці: Тарас Вонярха, Олександр Косенко, Ігор Москвичов, Сергій Коридзе, Микола Костенко, Георгій Мельников, Олександр Кабаненко, Олександр Москалюк, Раміс Мансуров, Семен Машьянов.

2000 рік не приніс бажаних перемог нашим студентам, а у 2002 році на чемпіонаті світу серед здобувачів вищої освіти збірна України знову стала бронзовим призером.

У 2004 році чемпіонат світу серед здобувачів вищої освіти відбувався у Іспанії, де наші хлопці вдруге завоювали перше місце. Під керівництвом Геннадія Лисенчука золотими медалістами стали: Костянтин Власенко, Олексій Клепиков, Валерій Замятін, Ігор Краєвський, Дмитро Кузьмін, Артем Ковальов, Василь Сухомлінов, Михайло Романов, Євген Рогачов, Віталій Брунько, Олег Шайтанов, Олександр Севериненко і Віталій Нестерук.

У 2008 році українські здобувачі вищої освіти посідають друге місце на чемпіонаті світу в Словенії. Призерами стали Дмитро Литвиненко, Кирило

Ципун, Михайло Романов, Роман Вахула, Дмитро Сорокін, Дмитро Сильченко, Сергій Зінченко, Євген Рогачов, Олександр Сорокін, Вадим Іванов, Сергій Журба.

У 2010 році збірна України зупинилася за крок від п'єдесталу пошани, програвши у матчі за третє місце збірній Сербії. А 2012 рік у третій раз в історії приносить студентській збірній золоті медалі студентського чемпіонату світу. Чемпіонами стала команда, що повністю складалася з гравців віце-чемпіона України харківського «Локомотива», що представляв Південну залізницю: Дмитро Литвиненко, Максим Лисенко, Дмитро і Євгеній Клочко, Дмитро Камеко, Олександр і Дмитро Сорокін, Дмитро Федорченко, Сергій Журба, Микола Білоцерківець, Олександр Сірий і Віктор Кравцов. Кращим гравцем турніру було визнано Дмитра Литвиненка, а відкриттям чемпіонату - Євгена Сірого. Головним тренером команди залишився Геннадій Лисенчук, який очолював головну футзальну збірну країни, і йому допомагали Євген Ривкін і Павло Пікалов - тренери «Локомотива».

Виступ команди на чемпіонаті світу серед здобувачів вищої освіти 2014 року став виключно невдалим: команда зайняла лише дев'яте місце. І нарешті, у 2018 році після кількох невдалих виступів, на чемпіонаті світу серед здобувачів вищої освіти з футзалу в казахстанському Алма-Ати наша збірна посіла 3-тє місце. На груповому етапі «синьо-жовті» здобули три поспіль перемоги: над Німеччиною (6:1), Таїландом (3:1) та Хорватією (3:1), ставши переможцями квартету «С». На стадії плей-офф збірна України здолала Польщу (5:3), після чого у півфіналі поступилася чинним й майбутнім чемпіонам - Росії (2:4). А у матчі за 3-є місце українці були сильнішими за Португалію (3:0), ставши бронзовими призерами чемпіонату світу (Рис. 5,6). До успіху збірної України в Алма-Ати долучилося троє «ураганівців»: Микитюк, Лисенко і Цілик, що забили по два м'ячі, а кращим бомбардиром «синьо-жовтих» став Мар'ян Пелех (4 голи).

На сьогоднішній день, студентську збірну України з футзалу очолює Анатолій Бузник, гравці: Солдатенко, Астахов, Костышин, Дорошенко, Лобов, Понедельник, Штогрин, Соколов, Спиваков, Толочко, Думанюк, Юхимович, Завийский, Радченко, Чумак.

Так, починаючи з 1994 року українські студенти-футзалісти тричі ставали чемпіонами світу (1998, 2004, 2012), у 2008 році були другими, а у 1996, 2002, 2006, 2018 роках посіли третє місце [7].

1.5 Особливості гри у футзал

Футзал – з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі особливості інших ігрових видів спорту, тому він є унікальним видом спорту.

Футзал потребує великої рухової активності і постійної залученості учасників, що робить цей вид спорту відмінним засобом розвитку фізичних здібностей здобувачів вищої освіти. Спортсмени, які займаються футзалом,

постійно зулучені у гру або безпосередньо або опосередковано. Тобто вони отримують більше часу на безпосереднє вдосконалення здібностей та навичок, і з цієї причини футзал також вважається прекрасним тренувальним засобом для великого футболу.

Футзал – це ігровий командний вид спорту, де учасники стикаються з постійно мінливими динамічними обставинами на майданчику, що спонукають їх до прийняття рішень і виконання дій, що спрямовані на досягнення їхньою командою бажаного результату, в умовах обмежених часовими та просторовими межами. Цей вид спорту потребує високої рухової активності та інтенсивної роботи. Загалом можна сказати, що футзал – це командний вид спорту, що базується на колективних діях та протистоянні (або взаємодії чи протидії), оскільки у кожному аспекті цієї гри існує постійний взаємозв'язок між протидією суперників та взаємодією партнерів.

З технічної точки зору футзал адаптував характеристики декількох видів спорту, в яких верхня частина тіла приймає активну участь в контролюванні м'яча під час гри вцілому. Тим не менш, його основою є футбол, де для виконання основного технічного елементу – контролю над м'ячем – використовують нижню частину тіла.

Тренери з футзалу постійно перебувають у пошуку засобів вдосконалення техніки, що обумовлена особливостями м'яча, маленькими розмірами майданчику та обмеженою тривалістю матчу.

Футзал дуже близький до футболу, але тим не менш має ряд суттєвих відмінностей:

- у футзалі грають на майданчику розміром 40x20 м, тобто у п'ять разів менше футбольного поля;
- поверхня майданчику має бути гладкою та неабразивною;
- розмір м'яча менше, також він менш стрибучий ніж у футболі;
- кожна команда складається з п'яти гравців;
- правило офсайда відсутнє;
- кількість заміन необмежена і їх можна робити, коли м'яч знаходиться у грі. Замінений гравець знову може виходити на майданчик;
- усі фоли додаються, що в результаті, призводить до більш суворих наслідків порівняно з футболом (починаючи з шостого командного фолу суперники пробивають штрафні удари без стінки);
- реальний ігровий час фіксується за допомогою хронометру;
- команди можуть брати тайм-аут.

Існують і деякі інші особливості відносно порушень правил (фоли та неспортивна поведінка) але в цілому футзал є адаптуванням великого футболу до гри на майданчику меншого розміру.

Футзал – це колективний вид спорту, заснований на принципах взаємодії та протидії. Йому притаманний змішаний тип споживання енергії (аеробно-анаеробний), а також інтенсивна та динамічна робота м'язів.

Основами підготовки гравця з футзалу є:

1. Фізична підготовка – це фізична працездатність або фізичний стан футзаліста або наявність таких фізичних навичок як сила, спритність, гнучкість, швидкість та витривалість

2. Техніка – це вміння гравця під час гри володіти м'ячем та своїм тілом.

3. Тактика – це розумні, цілеспрямовані дії кожного гравця та всієї команди під час гри.

Цьому виду спорту притаманний неоднорідний характер навантажень, що розбиті на різні інтервали, які базуються на періодах максимальних та субмаксимальних зусиль, що перемежуються з відрізками активного та пасивного відновлення різної тривалості. Загалом цей нерівний ритм не дає змоги спортсмену повністю відновитися.

Матч складається з двох таймів по 20 хвилин чистого часу у кожному. Тобто ігровий час зупиняється кожного разу, коли м'яч виходить за межі майданчику або суддя зупиняє гру. Таким чином, гра може тривати 75-85 хв, а інколи понад 90 хвилин. Загальний час гри коливається в залежності від тайм-аутів, 10-ти метрових штрафних ударів, надання медичної допомоги і т.ін.

Для футзала притаманні послідовні пересування з максимальною швидкістю на обмежених ділянках (5-10 метрів), з постійною зміною напрямку руху, що чергуються зі статичними відрізками, на яких м'язовий тонус все одно лишається на максимальному рівні. Відрізки невеликої, середньої та максимальної інтенсивності перериваються періодами активного і неповного відновлення. В результаті гравці змушені виконувати дії наче ривками.

Футзал висуває достатньо високі вимоги до своїх прихильників. Розміри майданчику складають лише 20x40 метрів, що досить небагато для такої кількості гравців. Тому вони постійно мають зберігати концентрацію та максимальну уважність, тому що голюва ситуація може скластися на будь-якій частині майданчику та у будь-який момент. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Нападникам під час гри трапляється грати у захисті, а захисникам періодично входити в оборону суперника.

Гравці мають бути швидкими та рухливими, володіти добре розвинутими навичками контролю простору і часу, щоб вміти прискоритися та швидко змінити напрям руху в умовах обмеженого простору, в якому вони знаходяться разом з партнерами та суперниками. Гравці мають володіти навичками контролю м'яча і виконувати інші технічні дії в потрібний час і момент. У зв'язку з тим, що суперник майже постійно знаходиться на невеличкій відстані, рішення мають бути швидкими і якомога більш неочікуваними для опонента. З огляду на вище сказане, доведені до автоматизму дії та комбінації є дуже важливим компонентом ефективності команди. Тому на високому рівні мають бути координація рухів та контроль положення тіла гравців, що необхідно для синхронізації та доведення до автоматизму дій в умовах обмеженого простору та високошвидкісної

роботи. Гравці не можуть знижувати продуктивність та ефективність дій під час матчу навіть не зважаючи на постійно зростаючий рівень втомлюваності. Кожний гравець у футзал повинен володіти засобами відбору м'яча, досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом, та влучним та сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри. Особливе значення у футзалі є вміння гравцем володіти м'ячем та своїм тілом.

Під час футзального матчу складається неоднорідний характер навантажень, відрізки з максимальною напругою змінюються на періоди з неповним відновленням.

Внаслідок збільшення рівня фізичних можливостей гравців, а також інтенсивності сучасної гри, періоди субмаксимальної та максимальної напруги стають все більш тривалими. В таких умовах здатність подолання стресу та втоми – або, якщо оперувати фізіологічними поняттями, накопиченням молочної кислоти – стає все більш важливою.

Спортсмен має володіти великими запасами енергії, розвиненою алактатною анаеробною здатністю і швидкою регенерацією фосфатів. Також його організм має справлятися з середнім та високим рівнем накопичення молочної кислоти і володіти високою аеробною готовністю, щоб витримувати навантаження та швидко відновлюватися[7].

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 1

1. У якому році був започаткований футзал?
2. Яку назву має керівний орган з футзалу у Світі?
3. Коли був перший Чемпіонат світу з футзалу?
4. З якого року проводяться регулярні змагання з футзалу в Україні?
5. У якому році була створена збірна команда з футзалу в Україні?
6. Найбільше досягнення збірної України з футзалу?
7. З якого року проводиться Чемпіонат Світу з футзалу серед здобувачів вищої освіти?
8. У якому році збірна команда України з футзалу прийняла участь у Чемпіонаті Світу серед студентських команд?
9. У якому році студентська збірна України з футзалу здобула золоті медалі?
10. Назвіть найбільші досягнення студентської збірної України з футзалу?
11. Чим відрізняється футбол від футзалу?
12. Дайте характеристику спортивного майданчика?
13. Види фізичної підготовки гравця з футзалу?
14. Дайте визначення поняття «футзал»?
15. Який загальний час гри у футзал?

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури;
2. Пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з індивідуально заданої проблеми навчального курсу;
3. Аналіз наукових публікацій з теми «Історія, розвиток та особливості гри у футзал»;
4. Бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою;
5. Розробка мультимедійної презентації.

Рекомендовані джерела

1. <https://futsalua.org/blog/post/etapi-stanovlennya-mini-futbolu-futзалu-v-ukrajini-v-period-z-1997-po-2000-rr>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Футзал>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мини-футбол>
4. <https://futsal.com.ua>
5. <https://www.fifa.com/tournaments/mens/futsalworldcup>

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТЗАЛІСТІВ

- 2.1 Методика розминки та розтяжки
- 2.2 Методика розвитку витривалості
- 2.3 Методика розвитку швидкості
- 2.4 Методика розвитку гнучкості
- 2.5 Методика розвитку сили
- 2.6 Методика розвитку координації
- 2.7 Методика розвитку спритності

2.1 Методика розминки та розтяжки

Розминка – це набір фізичних вправ та елементів, що виконуються перед тренувальним заняттям або матчем і необхідні для того, щоб гравець активізував свій організм і забезпечив ефективну роботу під час ігрової діяльності або тренування. Розминка, що забезпечує процес адаптації організму до навантажень і запобігає накопиченню продуктів розпаду у м'язових тканинах, виконує дві важливі функції:

- профілактика травмування спортсмена;
- підготовка спортсмена до більш інтенсивних фізичних, фізіологічних та психологічних навантажень, ніж зазвичай.

Розминка проводиться перед тренуванням або матчем і складається з двох частин:

перша – основна частина (кардіоваскулярний блок – підходить до всіх видів спорту): легка пробіжка, розминка і вправи на координацію, головна мета яких – покращити циркуляцію крові і таким чином розігріти м'язи та зв'язки. Також до цієї частини входять вправи на розтяжку;

друга – спеціальна частина (нейромускульний блок, особливий для кожного виду спорту): включає рухи специфічні для футзалу. Тренувальні вправи на техніку для підготовки нервової та нейромускульної системи. В цьому блоці специфічні вправи є логічним продовженням основної частини. Зазвичай тут також використовуються вправи з протидією суперника.

Проведення розминки має свої особливості:

- загальний характер: задіює всі суглоби, м'язи та кардіоваскулярну систему (серце і легені);
- динамічність: проводиться безперервно, лише з невеличкими паузами, поєднуючи роботу рук і ніг;
- поступовість: інтенсивність і складність вправ поступово зростають;
- мотивація: вправи та завдання мають позитивно впливати на настрій спортсмена, стимулювати бажання тренуватися та змагатися;
- повне охоплення: розминка має розігріти все тіло при цьому до її складу повинні входити рухи, що притаманні футзалу, в тому числі і з м'ячем;

- методичність: розминка повинна бути обов'язковою частиною підготовки спортсменів, її інтенсивність і складність збільшуються поступово переходячи від загальних вправ до спеціальних;

- дозованість і специфічність: розминка проводиться у відповідності до фізичного стану та майстерності гравців, а також враховуючи наступні дії і вправи;

- динамічні відрізки мають чергуватися з невеличкими паузами. Вправи повинні бути різноманітними і включати не більше 10-ти повторень.

Обсяг та інтенсивність розминки залежить від виду спорту та кліматичних умов. Більш тривала та інтенсивна розминка характерна для видів спорту, що передбачають великі навантаження. Для технічних видів спорту достатньо короткої розминки. З цих причин тривалість залежить і від кліматичних умов: чим холодніше, тим триваліше має бути розігрів.

Також, дуже важливо враховувати проміжок часу від завершення розминки і до початку матчу. Тренований атлет після розминки відновлюється дуже швидко – не більше 5-ти хвилин. Більш тривалий проміжок між розминкою і початком основної роботи може звести нанівець весь позитивний фізіологічний ефект розминки.

Як показує досвід, м'язова система довше зберігає тепло. У будь-якому випадку рекомендується завершувати розминку за 6-10 хвилин до початку матчу, щоб лишився час на установку та гравці відновили дихання.

У футзалі розминка складається з таких видів:

- статична: в основному представлена вправами на розтяжку;
- динамічна: вправи з переміщенням;
- змішана: комбінація двох попередніх видів з додаванням ігрових елементів;
- ігрова: підготовка до матчу через ігрові ситуації.

Методично розминку слід поводити поступово підвищуючи рівень навантажень від легкого до складного, переходячи від загальних вправ до спеціальних, постійно підвищуючи інтенсивність вправ.

Розминка на початку тренування та перед матчем дещо відрізняються одна від одної. Перед тренуванням тривалість розминки має бути 10-20 хв., а перед матчем збільшується до 25-35 хв. Розминка перед матчами може включати більше вправ з м'ячем уже на початку, вправи можуть бути більш складними, необхідно включати відпрацювання ударів і вправи на індивідуальну техніку.

Починати розминку можна з легкої пробіжки по залу з розминання рук в ліктях і плечах шляхом розмахування ними в різні боки. Далі йде розминка корпусу і ніг: футзаліст біжить з невеликою швидкістю і робить різкі викиди ногами, імітуючи удар, при цьому треба намагатися трохи прокручувати корпус у напрямку вильоту ноги. Після цього потрібно зупинитися і зробити обертові рухи тулуба в різні боки з різними нахилами. Дуже важливо під час розминки добре розім'яти м'язи ніг, особливо передплесна, які найчастіше травмуються у гравців футзалу внаслідок жорсткого зчеплення взуття

з паркетом. Для цього необхідно зробити кілька колових рухів передплесном, стоячи на обох ногах, і кілька потягувань м'язів ніг в положенні сидячи.

Коли тіло і ноги прийшли в тонус, необхідно попрацювати над швидкістю і витривалістю гравців. Цей вид розминки необхідно робити перед матчем. Кращою вправою на розробку швидкості для гравців у футзал є човниковий біг, який потрібно регулярно відпрацьовувати для підвищення не тільки власне швидкості, але і маневреності. Після «човника» можна перейти до іншої бігової вправи, що виконується на всю довжину зали. Потрібно з одного кінця зали максимально швидко добігти до протилежної сторони і, не роблячи розвороту корпусу, заднім ходом повернутися на стартову позицію. Така вправа розвиває почуття координації при пересуванні на футбольному майданчику. Далі розминку можна продовжити вправами з м'ячем. Команді слід розбитися на пари і відпрацьовувати чіткість пасу спочатку стоячи на місці, а потім у русі. Відстань між гравцями не повинна перевищувати двох метрів. Після відпрацювання короткого пасу необхідно попрацювати над чіткістю передач на довгі відстані. Для цього необхідно, щоб гравці встали обличчям один до одного в полярних кінцях зали і почали швидко віддавати паси один одному, спершу по землі, а потім по повітрю. Вправа здійснюється стоячи на одному місці, а потім проходячи через площу зали. Після відпрацювання пасу необхідно відпрацювати удари по воротах. Удари відпрацьовуються з різних дистанцій, спочатку з передачею м'яча гравцеві, що б'є, а потім з будь-яких точок без передачі.

Правильно проведена розминка має довготривалий ефект, а саме:

- покращує готовність нейромускульної системи до наступних навантажень;
- підвищує температуру м'язів і таким чином покращує функціонування системи м'язів;
- дозволяє організму пройти декілька різних стадій, що забезпечують надходження необхідного обсягу кисню та поживних речовин, а також оптимальне функціонування метаболічних процесів;
- скорочує ризик отримання пошкоджень або травм, тому що готує всі функції організму до активної роботи;
- покращує координацію, оскільки під час розминки виконуються такі рухи, які будуть на грі;
- підвищує рівень психологічної готовності до тренування або матчу.

2.2 Методика розвитку витривалості

Витривалість у командних видах спорту – це функціональна риса, яка дозволяє фізично і психологічно витримувати навантаження в умовах змінної інтенсивності на протязі визначеного періоду часу підтримуючи оптимальний рівень виконання технічних рухів і прийняття рішень. Також витривалість дає змогу швидко відновлюватися після навантажень.

Поняття витривалість зазвичай означає співвідношення докладених зусиль до їх тривалості. Витривалість – це здатність подолання фізичної та розумової втоми під час тривалих навантажень, а також вміння швидко відновлюватися після докладених зусиль.

У футзалі, однак, не має сенсу працювати над витривалістю, щоб витримувати навантаження протягом максимально тривалого періоду, тому що час матчу обмежений. Отже, при підготовці гравців недоцільно перевищувати рівень витривалості, що відповідає вимогам футзалу. Іншими словами, метою тренування витривалості є підвищення інтенсивності рухів спортсмена під час коротких послідовних проміжків навантажень, що є характерними для футзалу, а також якнайдовше збереження цього рівня інтенсивності. Також необхідно пам'ятати, що у футзалі короткі періоди високої інтенсивності змінюються короткими проміжками відновлення. Тому на тренуваннях слід приділяти увагу розвитку здібності швидко відновлювати кардіореспіраторні функції.

Спеціальна витривалість – це здатність адаптуватися до тривалих навантажень у різноманітних змагальних ситуаціях. Визначається характерними ознаками, що притаманні конкретному виду спорту і рівнем підготовленості спортсмена.

До факторів, на які впливає спеціальна витривалість відносяться: підвищення витривалості при м'язовому напруженні, яке забезпечує оптимальне виконання притаманних футзалові рухів; покращення здатності до безперервного інтенсивного бігу; а також підвищення рівня виконання стрибків, ударів по м'ячу, ривків, різких зупинок, зміна ритму та інші покращення здатності підтримувати високий темп гри на протязі більш тривалого періоду часу.

Розрізняють наступні види цієї витривалості: аеробна та анаеробна, які відрізняються способом енергозабезпечення організму, що є необхідним для виконання рухів. Аеробний спосіб полягає у тому, що необхідна енергія для виконання фізичних рухів у клітині організму постачається з кисню, який споживає спортсмен під час дихання. Така ситуація стає можливою, оскільки інтенсивність зусиль дозволяє отримувати енергію зовні.

Навпаки, у випадку дуже інтенсивних навантажень організмові бракує часу для споживання необхідного кисню респіраторним шляхом, тому надходження енергії забезпечується за рахунок резервів власного організму. При цьому утворюються продукти розпаду, такі як молочна кислота, що потребує деякого часу для виведення, а її концентрація в організмі ускладнює активну діяльність.

Можна досягти значних успіхів у розвитку аеробної та анаеробної витривалості за умови дотримання принципів адаптації до навантажень і поступового підвищення інтенсивності тренувань. Сам процес гри сприяє розвитку обох видів витривалості, але якщо ми бажаємо виконувати будь-яку специфічну роботу, необхідно брати до уваги обмежений час тренувань. Не варто намагатися перетворювати гравців на легкоатлетів, змушуючи

їх виконувати довгі пробіжки та колові вправи. Тренування аеробної витривалості з інтенсивною біговою роботою необхідно проводити на початку сезону, тому що вони є фундаментом фізичної форми гравця протягом всього року. Тим не менш, в наслідок обмеженості загального часу занять, необхідно поєднувати роботу на витривалість з вправами на розвиток специфічних футзальних навичок. Таке поєднання дає змогу працювати над технікою та аеробною витривалістю одночасно розвиваючи анаеробну витривалість.

Для розвитку аеробної витривалості рекомендується використовувати вправи, що виконуються з невеличкою швидкістю з м'ячем або без нього. Це дозволить гравцям відновлюватись після навантажень у русі, без повної зупинки на відпочинок. Окрім розвитку фізичних якостей за допомогою цих вправ можна вдосконалювати технічні і тактичні навички, або працювати над стратегією, а також комбінувати всі вищезгадані елементи.

Таким чином, головною метою тренувань на витривалість в фузалі є – підвищення інтенсивності дій гравця під час коротких і послідовних періодів навантажень, що притаманні футзалові, а також підтримування цього рівня інтенсивності протягом максимально тривалого проміжку часу.

Існують два способи класифікації витривалості в залежності від тривалості та інтенсивності дії або в залежності від кількості енергії, що використовується чи виробляється. Тобто мова йде про те, яким чином виробляється енергія і як вона використовується. В останньому випадку класифікація вказує на різну працездатність та вибухову силу.

Енергію, яка необхідна для виконання будь-яких дій, можна використовувати двома способами: повільно, з ефектом краплі, забезпечуючи працездатність, або дуже швидко, наче вибухом, що дає вибухову силу.

- Працездатність – це весь запас енергії, що утворився в організмі під час метаболічних процесів.

- Вибухова сила – здатність вивільняти максимум енергії за короткий проміжок часу шляхом енергетичного процесу.

Беручи до уваги таку класифікацію, у контексті тренування спеціальної витривалості у футзалі для досягнення поставлених цілей необхідно враховувати наступні аспекти:

- командний стиль гри;
- приблизну відстань, яку долає гравець під час матчу;
- паузи та час на відновлення;
- частоту серцевих скорочень;
- концентрацію молочної кислоти.

2.3 Методика розвитку швидкості

Швидкість – це комплексна фізична властивість, що визначається нейром'язовою системою. Щоб зрозуміти сутність поняття швидкості необхідно брати до уваги два ключові аспекти: координацію і силу. Поняття швидкості, яке використовується у командних видах спорту, можна визначити

наступним чином: функціональна здібність, що забезпечує миттєву правильну моторну реакцію на будь-які подразники та ситуації, що виникають протягом гри; а також функціональна здібність, яка дозволяє виконувати розумові та рухомі дії, що необхідні для швидкої та ефективної гри.

Щодо футзалу, то необхідно брати до уваги два види швидкості: швидкість руху та виконання елементів під час матчу, а також швидкість оцінювання ситуації і прийняття рішень.

Не завжди можна вважати, що гравець, який швидко бігає буде швидким у грі, оскільки він може бути недостатньо скоординованим для швидкої зміни напрямку руху або ж не володіти вмінням змінювати швидкість у потрібний момент. Оскільки гра відбувається на невеличкому майданчику, він не зможе здивувати опонента своїми діями.

Дуже важливо зрозуміти, що не має сенсу набирати у команду швидкісних гравців, які не знають, як застосовувати свою швидкість. Тому завдання тренерів з футзалу полягає у тому, щоб навчити спортсменів розуміти та відчувати момент, коли вони повинні змінювати швидкість і напрямок руху; коли необхідно зупинитися; коли віддати передачу партнерові. Засвоївши це знання, гравці стануть швидкими безпосередньо у грі, не зважаючи на те, що у звичайному розумінні вони можуть володіти достатньо невеликими швидкісними якостями.

Не дивлячись на це, швидкість можна розвивати за допомогою вправ з високою інтенсивністю. На відміну від тренувань на покращення анаеробної витривалості, тривалість пауз між вправами має бути достатньою для повного відновлення (пульс до 120 уд./хв.). Завдяки повному відновленню гравець може виконувати кожен вправу з повною віддачею, що призведе до підвищення власної швидкості переміщень.

Бажано виконувати вправи на ігровому майданчику, основою занять мають бути вправи на пересування зі зміною напрямку руху, вибухові ривки у різні боки (вперед, назад, убік, по діагоналі). Для удосконалення техніки та мотивації гравців можна додати вправи з м'ячем.

Для підвищення швидкості дій з м'ячем ідеально підходять спеціальні вправи з наголосом на швидкісні фази гри (контратака, повернення назад у захист, перехідні фази, гра у більшості чи меншості з обмеженнями часу і т.ін.) так як виконання таких вправ потребує розвинутих навичок оцінювання ситуацій, прийняття рішень та реалізації дій.

Ключові елементи футзалу (короткострокові та високоінтенсивні) потребують високої швидкості виконання. Але такі елементи, як контратака, обманні рухи, гра на випередження, удари по воротах, створення та контролювання вільного простору, не будуть ефективними, якщо їх просто виконувати на швидкості без якісного виконання інших технічних дій (пас, контролювання м'яча і т.ін.). Недостатньо просто мати хорошу швидкість, її потрібно демонструвати при виконанні специфічних футзальних дій, беручи до уваги те, що виконання поспіхом проковує ще більшу кількість технічних помилок і може негативно вплинути на гру гравця. Що стосується

швидкості, то футзал є складним видом спорту, та і власне ця якість теж складна. В цьому сенсі загальне визначення швидкості вірне лише до тих пір, поки

ми усвідомлюємо, що дане поняття охоплює не лише швидкість пересувань, а і типові для футзалу ациклічні рухи, що потребують іншого виду швидкості: швидкості скорочень м'язових волокон. Окрім цього не треба забувати про інші види швидкості, такі як швидкість реакції на зовнішні чинники, сегментарна швидкість (швидкість руху частини тіла) та швидкість виконання (швидкість, з якою виконуються технічні дії). Всі ці швидкості дуже важливі для розвитку техніки володіння м'ячем.

Розрізняють два типи швидкості: циклічну та ациклічну.

Циклічна швидкість – це швидкість рухів або дій, які повторюються, таких як біг, веслування, плавання. Вона уявляє собою послідовність дій, що виконуються з великою швидкістю. Визначається, як здатність до пересування з максимально можливою швидкістю, і відповідно, також відома під назвою швидкість пересування.

Ациклічна швидкість – це швидкість поодиноких рухів, таких як стрибок, удар у волейболі, удар по м'ячу або пас. Вона також відома, як швидкість дії або сегментарна швидкість, оскільки в таких рухах задіяний лише один відділ кінцівки або лише одна частина тіла, а власне пересування при виконанні такої діє є мінімальним. Наприклад, приймання м'яча, сейв, удар по м'ячу, тобто поодинокий рух, що виконується з великою швидкістю.

2.4 Методика розвитку гнучкості

У повсякденному житті такі поняття, як гнучкість, рухливість суглобів, еластичність м'язів, амплітуда руху і розтяжка часто вживаються як синоніми.

В загальному значенні, рухливістю суглобів називають фізичну здатність, що дозволяє здійснювати рухи з різною амплітудою та динамікою. Що стосується гнучкості, то вона має дещо інше значення – це механіко-фізіологічна здатність, що залежить від анатомо-функціонального стану м'язів і суглобів, які забезпечують рухи різної амплітуди. Гнучкість залежить від рухливості суглобів, тобто амплітуди руху кожного окремого суглобу, а також від еластичності м'язів, яка в свою чергу являє собою здатність розтягуватися і скорочуватися до попереднього стану без шкоди для сили і вибухової сили.

Щоб набути необхідної гнучкості та згодом покращити її, необхідно виконувати відповідні вправи на розтягування м'язів, сухожиль і зв'язок. Таким чином оптимальним засобом розвитку гнучкості є розтяжка. В основному рухи, що використовуються для розтягування певних м'язів повинні виконуватися у протилежному напрямку по відношенню до функції агоніста. В процесі послідовних рухів м'язи, окрім інших функцій, можуть бути агоністами (відповідають за виконання дії шляхом скорочення) або антагоністами (контролюють рух завдяки розтягуванню).

З огляду на вище сказане, можна зробити висновок, що для покращення еластичності м'язів необхідно виконувати дії протилежні агоністам (скорочення) тобто використовувати протилежні функції (антагонізм).

При намаганні досягнути максимальної рухливості суглобу заважають два обмежувальні фактора:

- м'язовий компонент (функція м'язів, що приймає участь у напрямку руху);
- суглобовий компонент (форма поверхні кістки та обмеження групи суглобів).

Серед факторів, що впливають на рівень гнучкості виділяють стать (у жінок вага м'язів менша, тому вони більш придатні до розтягування суглобів) і вік (гнучкість – це єдина фізична якість, що інволюціонує від народження) переважно з 10-12 років її рівень буде стрімко падати, якщо не виконувати спеціальних вправ для уповільнення цього процесу. Також на здатність до розтягування м'язових тканин впливає час доби (вранці м'язи менш здатні до деформації і є більш пружними) і температура навколишнього середовища.

Існує багато тренувальних методів, що застосовуються в залежності від того, як вони впливають на фактори, які перешкоджають розвитку гнучкості – а саме м'язовий та суглобовий компоненти. Виділяють наступні методи:

- метод нервово-м'язового розслаблення, що впливає на м'язовий компонент;
- пасивні та динамічні методи, що впливають на суглоби (тільки після того, як збільшили гнучкість м'язових волокон).

Далі необхідно виділити два типи розтяжки статичну та динамічну:

- статична розтяжка – головною метою є розтягування м'язових волокон за рахунок утримання конкретної позиції. Рухи мають бути повільними і обережними, поступово наближаючись до максимальної гнучкості (рухи обмежуються рівнем напруги);
- динамічна розтяжка – розвиває амплітуду рухів за рахунок виконання з визначеною швидкістю дій, що повторюються, наприклад вправи на збереження рівноваги, стрибки, оберти до максимальної напруги суглобів. Більшість таких дій є у складі технічних елементів різних видів спорту.

Ці два види розтяжки можуть виконуватися двома різними способами:

1. Активно: рухливість поліпшується за рахунок скорочення агоністів і одночасного розтягування антагоністів.
2. Пасивно: рухливість покращується за рахунок впливу зовнішніх факторів, які забезпечують розтягування без участі м'яза агоніста, що розтягується або відповідного м'яза антагоніста.

Але треба брати до уваги, що пасивна гнучкість більше за активну. Для футзала необхідна активна гнучкість, але пасивна гнучкість є першочерговою, тому що вона визначає потенціал активної.

З огляду на вище зазначене, логічно припустити, що активна гнучкість більше підходить до футзалу, але на сьогодні ще повністю не розроблена

методика відповідних вправ. Враховуючи цю проблему, сучасна тенденція полягає у проведенні змішаних занять.

2.5 Методика розвитку сили

Сила – це здатність створювати внутрішньом'язову напругу, незалежно від скорочення м'яза і того, чи відбувається дія чи ні. Вона необхідна для попередження травмувань і особливо для виконання технічних елементів, а також в цілому для оптимального спортивного виступу.

Сила – це якість, що залежить від здатності відповідного м'яза до скорочення. Тренування сили не потребує спеціальних процедур та не утруднює розвиток спортсмена, якщо ця робота проводиться акуратно і не створює негативного впливу на скелет, особливо на хребет. Слід уникати рухів, які передбачають дуже великий тиск, напругу, скручування або скорочення.

Рівнем розвитку гравців визначається рівень збільшення їх сили. Для розвитку сили необхідно виділити окреме тренування особливо між сезонами або на початку сезону.

Метою такого тренування є розвиток сили за рахунок внутрішньом'язової координації (фібр, що утворюють м'язи) та міжм'язової координації (тобто, за участі декількох м'язів), а не за рахунок м'язової гіпертрофії (зростання м'язової маси). Це дозволить підготувати м'язи до роботи, при цьому знизивши рівень пошкоджень та закласти підґрунтя для досягнення високого рівня спортивних виступів на більш пізніх строках, коли цю якість буде треновано більш специфічним чином.

До найбільш відповідних методів розвитку сили належать: використання обтяжень, стрибкові вправи, використання додаткової ваги та вправи на супротив за допомогою еластичних стрічок, партнерів і т. ін. Вид сили, який бажано розвинути у футзалі називається швидкою силою.

У футзалі сила проявляється у таких елементах: ривок з положення стоячи (зміна стану спокою тіла), зміна темпу руху (зміна стану рухомості тіла), удар по м'ячу (зміна стану спокою/руху м'яча та його деформація).

Застосовуючи поняття сили у спорті, мається на увазі фізична якість, що дозволяє спортсмену долати чи протидіяти зовнішньому спротиву (тобто спротиву власне тіла) за допомогою м'язів, тому що єдиний тип сили, що існує в командних видах спорту, створюється шляхом скорочення м'язів.

Зростання сили і швидкості призводить до поліпшення якості та ефективності дій, що виконуються у футзалі.

Тренування сили відповідно до чіткого плану тренувань має дуже велике значення у профілактиці пошкоджень та відновленні травмованих гравців.

Передплесно та коліно – це суглоби, що мають дуже важливе значення для гравців футзалу і вони часто травмуються та піддаються стресу під час гри. Ці суглоби мають бути гарно захищеними потужною мускулатурою, а також за допомогою зміцнення і розвитку зв'язок, що є частиною м'язів.

Також є дуже важливим розвинути нейромоторний контроль суглобів, що підвищує значення складання завдань на основі пропріоцептивних вправ. Іншим дуже важливим аспектом є артро-м'язівий і поступальний баланс.

Для уникнення травмвань можна ввести вправи на розвиток компенсувальної сили, особливо в роботі з гравцями, що відстають у розвитку окремих груп м'язів.

Метою таких вправ є укріплення незбалансованих груп м'язів, які безпосередньо не беруть участі у виконанні футзальних дій. Наприклад, мова йде про торс (баланс між абдомінальними, косими та сідничними м'язами) та верхні кінцівки. Усе це дуже важливо для покращення результатів спортсменів. Також, дуже важливо працювати над антогоністами добре розвинутих м'язів. Наприклад, у парах «задні м'язи стегна – квадрицепси» або «сідничні м'язи – відводящі м'язи».

Виділяють наступні типи сили:

1. Загальна сила: розвивається вправами загального характеру без акценту на конкретний вид спорту. Мета – забезпечити загальний розвиток м'язів та покласти основу наступних силових тренувань. Вправи на загальну силу переважно виконуються на початковій фазі тренування та перед початком сезону. До їх складу входять: вправи з власною вагою, використання традиційного тренувального обладнання (медболи, шести і т.ін.), колові тренування, вправи з вагою, вправи з елементами супротиву з використанням партнера. Силові вправи цього типу повинні мати такі характеристики:

- розвиток сили кожного м'язу, який задіяний у виконанні дії шляхом виконання ізольованих вправ;
- різноманітні навантаження, що перебільшують навантаження при виконанні дії, яка нас цікавить, що призводить до збільшення сили;
- різні діапазони навантажень, що відрізняються від тих, які виникають під час гри;
- високий рівень самоконтролю і дуже низький тактичний компонент.

2. Цільова сила: розвиваються м'язи, що безпосередньо задіяні у техніко-тактичних діях або елементах гри. Мета – розвиток одного з проявів сили, необхідної у футзалі, шляхом роботи м'язових груп, які найчастіше використовуються в цьому виді спорту.

3. Спеціальна або змагальна сила: результат виконання тих же техніко-тактичних дій одночасно або у частковому поєднанні із силовими вправами. Мета – досягти безпосереднього переносу, піддаючи гравців навантаженням під час дії із залученням м'язів, які виконують технічні елементи або вводять елементи роботи на техніку у силові вправи.

4. Компенсувальна сила: необхідна якість для виконання техніко-тактичних дій, що залежить від груп м'язів, які мають дещо інакший розвиток ніж інші. Іншими словами, мета полягає у тому, щоб уникати травмвання окремих м'язів, сухожилів або зв'язок, для яких характерна декомпенсація

(дефіцит розвитку), внаслідок того, що вони рідко застосовуються. Тобто робота полягає у наступному:

- розвиток більш слабких груп м'язів: м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів, камбало видного м'язу, абдомінальних та поперекових м'язів;
- укріплення зв'язок передплесна.
- Загальносилова робота в спортивній залі.
- Використовується оснащення зали, час 35 хвилин, гравці діляться на дві групи і працюють по двох колових схемах:
 - коло для розвитку максимальної сили;
 - коло на гіпертрофію м'язів. Додаткові вправи на контрольовану силу. Вибухові рухи концентричної фази, контрольовані рухи ексцентричної фази.

Під час виконання вправ необхідно перемикатися з верхньої на нижню частину тіла. Метою виконання даних вправ є покращення нейром'язової активації і синхронізації та збільшення ваги м'язів верхньої частини тіла.

2.6 Методика розвитку координації

Рухову координацію забезпечують навички, що в різній літературі називаються по-різному. Наприклад, іспанські дослідники називають ці навички прецептивно-моторними, а німецькі та італійські – координаційними.

Координаційні навички – це властивості, що пов'язані з розвитком, яких набуває дитина, коли вчиться регулювати та координувати власні рухи. Ці навички формуються діями, які виконує дитина для досягнення певного рівня координації.

Такий фактор, як баланс, відноситься до координаційних навичок, хоча більшість авторів зазначають, що систематизувати та описати ці фактори дуже важко. Координаційні навички – це дуже важливий чинник планування тренувань, як в індивідуальних так і в командних видах спорту. Розвивати ці навички можна з наймолодшого віку, але оптимальним вважається вік від шести до одинадцяти років. Робота над розвитком координаційних навичок повинна бути всебічною та багатофункціональною. Специфічні моторні дії мають особливу природу, оскільки вони є результатом так званого великого досвіду, що у свою чергу допомагає гравцям легко оволодіти технікою у командних видах спорту.

Виділяють декілька типів координаційних навичок:

- Здатність до орієнтування: вміння гравців визначати власну позицію і переміщення у просторі, а також позицію і переміщення об'єктів, що рухаються. Навички орієнтування використовуються для змінення положення тіла або об'єктів у просторі і часі. Наприклад: сальто у гімнастиці або напрямом польоту м'яча після удару у волейболі.

- Здатність до комбінування: це здатність координувати рухи рук і ніг та послідовність рухів з основними моторними навичками. Приклади: плавання вільним стилем або кидки зверху у гандболі.
- Здатність до розрізнення: уявляє собою дуже точну координацію, метою якої є розрізнення сил, що прикладені у конкретному русі. Техніка виконання руху така сама, але координоване виконання руху відрізняється. Приклади: короткі та довгі передачі, швидкі та повільні рухи.
- Здатність до балансу: здатність зберігати та відновлювати баланс в динамічних ситуаціях, що виникають у спорті. Приклади: обманні рухи.
- Здатність до ритму: тут мається на увазі зміни у часі та просторі межах руху, що виконуються з музикою або без неї. Приклади: біг з бар'єрами, розбіг перед стрибком, ритмічна гімнастика.
- Здатність до реакції: виконання коротких рухів у відповідь на зовнішні подразники (сигнали або різка зміна ситуації). Приклад: ухилення від ударів у боксі.
- Здатність до адаптації: здатність пристосовуватися до різноманітних ситуацій, які виникають у спорті, різко змінювати наміри на великій швидкості. Приклад: обманний рух замість удару по воротах.

2.7 Методика розвитку спритності

Спритність – характеристика розвитку рухових здібностей людини, можливість здійснювати складні дії швидко і правильно. У футзалі ця здатність складається з двох частин:

- здатність швидко оволодівати складними за координацією діями;
- здатність швидко перебудовувати свої дії відповідно до змін в ігрових умовах.

Спритність безпосередньо пов'язана з іншими фізичними якостями: швидкістю, гнучкістю і витривалістю. Для успішної гри гравець футзалу обов'язково повинен розвинути ці фізичні якості.

Успішний розвиток спритності передбачає чергування вправ – на правий та лівий бік і поступове збільшення складності тренувань разом з посиленням протидії в парних і групових вправах. Для вправ на розвиток спритності м'язи обов'язково повинні бути в тонусі, не рекомендується проводити тренування у стані втоми, тому що таке тренування не дасть достатнього ефекту для розвитку спритності гравця. Для підвищення чіткості м'язових відчуттів рекомендується ввести інтервали відпочинку, які допоможуть зробити тренування більш ефективним. Також рекомендується перед вправами провести розминку. Це допоможе організму налаштуватися на необхідний лад і вправи на розвиток спритності будуть більш ефективними.

Існує два типи спритності: загальна і спеціальна. Тренування загальної спритності потрібно для розширення кількості відомих рухових навичок, в той час як спеціальна спритність потрібна, щоб гравець навчився пристосовувати свої рухи до постійно мінливих ігрових умов.

Основні способи тренування загальної спритності:

- виконання знайомих дій у незнайомій обстановці. Гравець може тренуватися на іншому майданчику, з іншим газоном або іншим розташуванням знайомих перешкод. Вправа ефективна у тому випадку, якщо гравець регулярно тренується. В іншому випадку знайомі дії можуть виявитися недостатньо знайомими для успішного тренування;
- дзеркальне виконання вправ. Гравець виконує знайомі йому дії навпаки. Наприклад, якщо в класичній вправі потрібно повернутися направо, для тренування загальної спритності рекомендується повертатися наліво;
- акробатичні та гімнастичні вправи. Дуже ефективний метод тренування, що допомагає гравцеві футзалу розвинути загальну спритність;
- стрибки на батуті. Для успішного тренування обов'язково потрібно дотримуватися певних правил;
- рухливі і спортивні ігри;
- естафети;
- легкоатлетичні вправи. В останньому випадку допускається додавання елементів боротьби.

Крім загальної, тренувати потрібно і спеціальну спритність. У футзалі спеціальна спритність перевіряється не тільки в діях гравців з м'ячем, але і без нього. Ця характеристика розвивається на базі загальної спритності і накопичується через роки тренувань. Це важливо для розуміння методик вправ.

Спеціальну спритність розвиває:

- розширення рухових вправ;
- спільне тренування.

Однак, слід пам'ятати, що перенесення спритності з тренувань в змагальний процес – вельми обмежений процес. Якщо під час занять футзаліст демонструє прекрасні навички ведення м'яча і показує геніальні фінти, це абсолютно не означає, що і на майданчику він покаже те ж саме. Часом трапляється прямо протилежне – футзаліст виявляється абсолютно безпорадним навіть в елементарних ситуаціях. Тому, крім вивчення і розвитку спеціальної спритності потрібно тренувати навичку, яка допомагає переносити засвоєне знання і досвід із тренувань в ігрову дійсність. Таким чином, головне тренування футзаліста – це імітаційна діяльність, яка навчить гравця знаходити вихід зі складних ситуацій, які можуть трапитися на полі.

У число таких вправ входять акробатичні, естафетні, а також поєднання описаних вище тренувальних засобів. Для воротарів можна збільшити кількість вправ на батуті.

Нижче представлений приблизний список вправ, за допомогою яких тренується спритність гравця у футзал:

- Рухливі ігри, естафети. Тренер може видавати індивідуальні рекомендації кожному гравцеві, доповнювати або модифікувати наявні вправи.

- Перекид вперед з упору присівши з поверненням в початкову точку. Існує модифікація: вихідне положення – ноги ширше плечей і взявшись руками за гомілки.

- Перекид назад з упору присівши. У разі необхідності та рекомендацій з боку тренера, вправа може бути покращена: додані махи назад або вихідне положення – стоячи.

- Колесо в парі. Футзалісти тримають партнера за ноги і роблять парне колесо.

- Парний танець. Партнери мають присісти і тримати один одного за руки, одночасно виконуючи танок «козачок» з одночасними махами ніг.

- Вправа для трійки. Гравці стоять один навпроти одного. Середній гравець робить перекид назустріч партнеру, який перестрибує через нього і відразу ж робить перекид назустріч третьому. У цій вправі чергуються ролі.

- Стрибок і зіскок. Гравець виконує стрибок вгору-вперед на підвищення з обов'язковим відскоком у подальшому.

- Стрибок з упору присівши. Гравець, як і в минулий раз, виконує стрибок вгору-вперед, після чого прискорюється, оббігає змійкою п'ять стійок, кожна з яких розташована на відстані 2-х метрів одна від одної, після чого б'є головою по підвішеному м'ячу.

- Стрибки через партнера. Гравець повинен виконати стартове прискорення 5-6 метрів, перестрибнути через партнера, що присів, пролізти під наступним і сам зайняти необхідне положення, після чого присівший гравець встає, виконує прискорення і робить описане вище. Як і в деяких попередніх випадках, в цій вправі партнери чергують ролі.

- Кидок і зупинка. Футзаліст відправляє м'яч вгору-вперед і відразу ж робить стрибок через гімнастичну лаву, після чого біжить і приймає м'яч підошвою.

- Ведення по лаві. Гравець веде м'яч по гімнастичній лаві. У разі необхідності та за бажанням тренера ця вправа може бути доповнена або змінена.

- Жонглювання м'ячем. Йдучи по гімнастичній лаві, гравець повинен жонглювати м'ячем головою.

- Жонглювання і перешкоди. Гравці роблять наступне: стрибають через три бар'єри, які стоять на однаковій відстані один від одного, ведуть м'яч на 12 метрів, після чого пролазять через три бар'єри і жонглюють м'яч ногами. Вправа і без того складна але може бути доповнена тренером для розвитку тієї чи іншої якості у конкретного гравця.

- Трійка. Гравці передають один одному м'яч низом по трикутнику. Після кожного удару необхідно зробити перекид вперед і два стрибка вгору.

- Біг по колу. Діаметр кола повинен становити 8 метрів. На шляху гравців встановлюють перешкоди – чотири набивних м'яча, через які треба перестрибнути, після чого зробити перекид вперед і відбити підйомом м'яч, що летить. М'яч подає партнер, що стоїть поруч.

- Парний перекид. Гравці виконують перекид вперед, після чого відразу ж роблять перекид назад, долають біжучи відстань у 8 метрів і відправляють м'яч у ціль. Тренер, в разі необхідності, може збільшувати або подовжувати відстань, яку треба подолати.

- Два м'ячі по трикутнику. Три гравця передають один одному м'яч по трикутнику. Напрямок може чергуватися: спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

- Жонглювання м'ячем. Гравці жонглюють м'яч ногами. Темп і спосіб можуть чергуватися: можна жонглювати стоячи на одному місці, ходячи або біжучи.

- Жонглювання головою. Те ж саме, що і попередньому пункті, тільки на цей раз гравці жонглюють головою.

- Естафета з м'ячем. В залежності від завдань тренера, гравці ведуть м'яч по прямій, зигзагом або змієюю і т. ін.

- Четвірка. Складна і цікава вправа для колективного тренування. Перший приймає упор лежачи, другий також, але тримає ноги на плечах першого. Третій також приймає упор лежачи і тримає ноги на плечах другого. Четвертий бере третього за ноги. Потім вся четвірка робить рух на шляху до мети. Допускається елемент змагання. Тренер може влаштовувати змагання різних четвірок і нагороджувати тих, хто прийшов до мети раніше за інших.

- Передача м'яча. Гравці розділені на команди. Кожна команда шикуються у ряд. Перший передає м'яч другому через верх, той передає третьому і так далі. Останній, отримавши м'яч, пробігає між гравцями змієюю. Перемагає команда, що зуміла першою зайняти вихідне положення.

- Розіграш м'яча. Ще одна командна гра. Футзалісти діляться на команди. Розігруючий по черзі кидає м'яч. Приймаючий повинен кинути м'яч назад, а сам прийняти упор сидячи. Замикаючий повинен мінятися місцями з розігруючим. За бажанням тренера, ця вправа може бути доповнена або змінена. Зокрема, допускається відбивання м'яча головою.

Перераховані вище вправи для тренування спритності спрямовані на розвиток здібностей гравців у футзал. Вони перевірені часом, гравцями і тренерами. Незважаючи на це, тренерський склад в кожному окремому випадку може доповнювати або змінювати вправи відповідно до своїх побажань. Деякі приклади вже приведені у вправах, однак для тренера завжди залишається простір для творчості[7].

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 2

1. Який ефект має розминка?
2. Структури розминки та загальна характеристика її компонентів?
3. Основні компоненти фізичної підготовки та форми її прояву?
4. Сили, форми її прояву та методичні особливості їх розвитку?
5. Гнучкість та методика її розвитку?
6. Швидкість, форми її прояву та методичні особливості її розвитку?
7. Спритність та форми її прояву. Методичні особливості розвитку?
8. Витривалість та методика її розвитку в умовах аеробного та анаеробного механізму енергозбереження м'язів?
9. Координаційні здібності і методика їх розвитку?

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури;
2. Розвиток фізичних якостей, для гри у футбол, розвиток особистісних психологічних характеристик для покращання спортивної результативності;
3. Аналіз наукових публікацій з теми «Методика розвитку фізичних якостей футболістів»;
4. Бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою;
5. Розробка мультимедійної презентації.

Рекомендовані джерела

1. <https://ffk.kiev.ua/16321-na-zamitku-treneram-rozvytok-sprytnosti-u-futbolistiv.html>
2. <http://rokytne-rff.ho.ua/wp-content/uploads/2019/03/DiplomaCprog.pdf>
3. <http://www.hoff.org.ua>
4. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12120/1/16Galandzhíy.pdf>
5. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2249>

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУТЗАЛІСТІВ

3.1. Методи відновлення футзалістів

3.2. Засоби відновлення футзалістів

3.3. Метод міофасціального релізу

3.4. Метод тейпування

3.1. Методи відновлення футзалістів

Період відновлення дуже важлива частина роботи у футзалі, тому що від них залежить кількість та якість тренувального процесу. Наприклад, об'єм та інтенсивність дій під час тренування залежать від рівня фізичної підготовки гравців, який є важливою частиною їхньої здатності до відновлення під час матчів та тренувань. Щоб тренуватися на високому рівні інтенсивності та виконувати великий обсяг роботи, гравці повинні мати дуже гарно розвинуті здатності до відновлення фосфагенів під час тренування. Це дозволить їм працювати на високому рівні у межах інтенсивного тренінгу, що характерний для футзалу.

Існують два типи відновлення, пасивне та активне. Треба дуже уважно вибирати тип відновлення, щоб досягти бажаного результату.

Для активного відновлення після навантажень використовують наступні методи і засоби:

- Безперервний біг протягом 10-20 хв. за показника 50-60% максимального споживання кисню. Інший варіант, що може бути більш прийнятним – це статистичний велосипед. Справа в тому, що при педалюванні виконуються переважно концентричні рухи, які сприяють відновленню м'язів після матчів. Тим не менш, необхідно індивідуально підбирати вправи для кожного гравця, тому що такий тип роботи по-різному впливає на різних людей.

- Розтяжка: робота на гнучкість виконується як частина активного відновлення, щоб розслабити м'язи; не можна використовувати для активного відновлення методи динамічної розтяжки, тому що вони більш підходять для розминки.

- Вправи на релаксацію у парах також сприяють активному відновленню та припливу крові до тих частин тіла, які необхідно розслабити; це допомагає прискорити відновлення.

- Пасивне відновлення – це період бездіяльності після навантажень і повернення організму до нормального стану.

- Сон є найбільш розповсюдженою формою пасивного відновлення. Для подолання наслідків фізичного, неврологічного та емоційного стресу, що виник внаслідок високо інтенсивного матчу або тренування достатньо від семи до дев'яти годин сну. Трапляється, що деякі гравці не можуть заснути після матчів, і відповідно, не отримують достатнього відпочинку. Для них

існує альтернатива у вигляді післябідного сну на наступний день після матчу. Такий варіант має місце, за умови, що він не порушує звичайний режим сну гравця.

Також існують і інші методи пасивного та активного відновлення.

Ерго-харчові методи відновлення:

1. Відновлення глікогену м'язів за рахунок споживання вуглеводів. Рівень глікогену у м'язах швидше за все відновлюється протягом перших 30 хвилин після тренування або матчу. Рекомендовано споживати 1 грам на кілограм ваги тіла, причому вуглеводи повинні мати високий глікемічний індекс.

2. Відновлення водно-сольового балансу можна досягти, якщо випити більший об'єм рідини, ніж той, що гравець витратив під час тренування або матчу. Зазвичай це 150% від втрати ваги в двох або трьох порціях рідини з великим вмістом солі.

Фізіотерапевтичні методи відновлення:

1. *Масаж.* Масаж після тренування або матчу; масаж із застосуванням льоду – також є ефективним засобом відновлення між тренуваннями.

2. *Електротерапія.* Активне відновлення протягом 20 хвилин шляхом електростимуляції, в основному спрямоване на відновлення вибухової сили м'язів.

3. *Водотерапія.* Використання води при відновленні має багато переваг, таких як зниження жорсткості м'язів завдяки м'якому масажному ефекту гідростатичного тиску, зняття болю у м'язах шляхом підвищення температури і збільшення притоку крові у м'язи, а також зменшення пошкоджень м'язів після навантажень.

4. *Кріотерапія.* Ця терапія передбачає використання низьких температур, щоб прискорити відновлення після навантажень і досягти деяких інших терапевтичних цілей. Кріотерапія є дуже ефективним засобом при загоюванні мікротравм, що відбулися внаслідок високо інтенсивного тренування або матчу. Для досягнення позитивного ефекту необхідно зробити процедуру протягом 5-10 хвилин, яка призведе до зниження на 2-3 градуса температури глибоких м'язів.

5. *Лазеротерапія.* Метод фізичного впливу на організм, в основу якого зосереджено дію концентрованого світлового пучка. У процесі прогрівання м'яких тканин та судинно-нервових вузлів, відбувається їх стимуляція та відновлення. Лазеротерапія сприяє нормалізації кровообігу, зміцненню функцій хребта, та суглобів, прискоренню виведення з клітин токсичних речовин та продуктів їхнього розпаду. Як фізіопроцедура, лазеротерапія безболісна і практично не має протипоказань, що робить її дуже популярною.

6. *Текар-терапія.* Унікальний метод лікування, спрямований на усунення болю та відновлення природного обсягу рухів. Під час терапії застосовується високочастотний струм, що не відчувається спортсменом. Він проникає у тканини у формі електромагнітної енергії та перетворюється там на тепло.

Вплив високочастотного електричного поля стимулює клітинний метаболізм, сприяє розширенню судин. Термічний ефект процедури полягає в глибокому прогріві тканин, надає сприятливий вплив на м'язи, суглоби, сухожилля, судини, шкіру та підшкірний жировий шар.

В результаті терапії підвищується еластичність тканин, покращується трофіка та плинність суглобової рідини. Текар-терапія прискорює час реабілітації після травм та операцій.

7. *Магнітотерапія*. Це різновид фізіотерапії, методика застосування впливу магнітного поля на організм людини в реабілітаційній практиці. Застосовується як постійне магнітне поле, так і змінне, яке буває високочастотне і низькочастотне. Працює в двох основних режимах: безперервному і переривистому. Шляхом застосування магнітотерапії в медицині можна отримати наступні ефекти:

- болезаспокійливий (анальгезирующий);
- протизапальний;
- протинабряковий;
- заспокійливий (седативний).

3.2. Засоби відновлення футзалістів

Однією з важливих проблем у футзалі є відновлення працездатності у спортсменів після напруженого тренування або ігри, які є наслідком виконання роботи з великим за обсягом навантаженням та високою інтенсивністю. Нехтування цим може призвести до появи хронічної втоми у спортсмена. Це трапляється тоді коли порушена організація тренувального процесу і він не відповідає науковим вимогам, а навантаження віковим та індивідуальним особливостям футзаліста.

Сучасні підходи до оптимізації тренувального процесу спортсменів передбачають ефективне використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це зумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального невідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням.

Виконання високих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень футзалістів створює додаткові труднощі у доборі оптимального режиму роботи і відпочинку, які б мали раціонально забезпечувати повноцінне виконання роботи різної спрямованості та ефективно протікання адаптаційних і відновлювальних реакцій в організмі. Існує два взаємопов'язаних шляхи розв'язання цієї проблеми: перший - оптимізація різноманітних структурних одиниць тренувального процесу; другий - цілеспрямоване застосування різноманітних засобів відновлення працездатності.

Нині чітко усвідомлена необхідність представлення тренувальних дій і відновних процедур у вигляді двох сторін єдиного складного процесу. Тому саме об'єднання тренувальних дій і засобів відновлення в певну систему і є одним з основних питань управління працездатністю і відновними процесами в тренувальних програмах футзалістів.

Великої популярності та широкого використання у практиці спорту набувають фізичні засоби відновлення. Активне застосування фізичних засобів і методів, фахівці пояснюють їх особливим значенням в складній структурі сучасного тренувального процесу. Ця роль обумовлена: простотою; достатньою вивченістю; доступністю їх застосування; відсутністю, за умови раціонального використання, негативного впливу на організм спортсмена. На сьогодні загальновідомо, що втома футзалістів настає внаслідок напруженої м'язової роботи і формується залежно від її обсягу та інтенсивності, ступеня участі різноманітних функціональних систем та механізмів. У процесі застосування відновлювальних засобів треба враховувати, те що будь-який відновлювальний засіб має специфічний вплив на організм, залежно від своєї спрямованості та методики застосування.

3.3. Метод міофасціального релізу

Міофасціальний реліз – «міо»-м'яз, фасція, реліз-розслаблення (далі як МФР). М'язи та фасції можна тренувати і, відповідно, робити їх більш податливими, використовуючи засоби МФР. Задачи МФР- усунення міофасціальних больових синдромів, м'язового гіпертонусу та м'язове розслаблення; профілактика травм та відновлення в посттравматичний період, позитивний вплив на психоемоційний стан.

Сьогодні, викладач фізичної культури, повинен досконало володіти методикою МФР, як для досягнення спортивного результату та відновлення після фізичного навантаження, так і для зміцнення здоров'я, а також профілактики травматизму.

Роли треба використовувати як для та активації тканин перед фізичними навантаженнями, а також для відновлення після фізичних навантажень. Навіть при короткому, але регулярному використанні, больові відчуття зменшаться. Покращиться еластичність тканин і рухливість суглобів, а також зменшиться час на відновлення після фізичних навантажень. І ще слід зауважити, що саме роли, безпосередньо впливають на стан фасції.

Фасція це сполучна тканина, яка огортає організм і проникає в усі органи і тканини, кожен м'яз, кожен суглоб і орган. Втрати фасцією еластичності та пружності, в результаті травм, перенавантаження, сидячого способу життя або надмірного стресу, призводить до обмежень мобільності та розвитку больового синдрому .

Фасціальна мережа в нашому організмі, як орган, який пов'язує все зі всім, як свого роду нескінченна мережа. Саме тому більшість травм у спорті, а також у повсякденному житті мають фасціальний характер.

Функції м'язової фасції :

- забезпечення м'язів ковзання;
- утримання стабільного положення внутрішніх органів;
- передача руху від м'язів до кісток;
- забезпечення сприятливої та мобільної упаковки для нервів і кровоносних судин, коли вони проходять через або між м'язами.

Фасціальні тканини можуть втрачати свою еластичність, ставати жорсткими та змінювати свої властивості через такі чинники:

- регулярний стрес;
- систематичне одностороннє навантаження;
- постійне перенапруження;
- недостатньо часу для відновлення;
- травми;
- порушення постави .

Існують правила використання ролів:

- починати роботу треба з м'якого ролу;
- при роботі з ролами больові відчуття не повинні перевищувати 5-7 балів (використовуйте шкалу больових відчуттів від 0 до 10);
- рух у кожному напрямку повинен бути приблизно 5 сек. тобто, переكاتи валика вправо-вліво або вперед-назад складає близько 10 сек.);
- проробляйте кожен ділянку тіла близько 30-40 секунд (при необхідності довше);
- зупиніться на больових точках близько 15 секунд;
- використовуйте тільки свою вагу.

При роботі з ролами, треба знати правила самомасажу:

- дихайте рівномірно та глибоко;
- починайте вплив на тіло з м'якого тиску, та поступово його збільшуйте;
- не поспішайте;
- лімфовузли не масажуються;
- розслабте м'язи, які ви проробляєте;
- зупиніться на больових точках приблизно 15 секунд.

Існує техніка використання роликів, а саме:

- поздовжнє розминання;
- поперечне розминання;
- коловий масаж;
- натиск і розтягування;
- натиск і скручування;
- натиск і мобілізація;
- натиск порушування;.

Задача використання цих технік полягає в тому, щоб нормалізувати тонус, покращити ковзання в м'язах та з'єднувальної тканини, прибрати тригерні точки в м'язах.

Одже, підводячи підсумок, можна зробити наступні підсумки:

- МФР має великий позитивний вплив на організм людини;

- МФР можливо використовувати на початку тренувань, або наприкінці занять та змагань;
- МФР має свою техніку та методику;
- використання МФР – це сучасні вимоги до тренувального процесу, відновлення та реабілітації ;
- сучасний тренер-викладач повинен досконало володіти методикою викладання та технікою виконання Міофасціального релізу (МФР). Устаткування для міофасціального релізу може бути різним, наприклад:
 - **роли:** від гладких м'яких до жорстких і ребристих (довжина 30 та 45 см, та діаметр 5.5 см та 15 см). (Рис.3.1);
 - **кулі (м'ячі):** від 8 см до 12см у діаметрі;
 - двомісні кулі:** складається з пари куль різних розмірів (8см та 12см), з'єднаних між собою.



Рис3.1. Набір ролів для міофасціального релізу

Приблизний комплекс вправ МФР з ролами для відновлення після фізичних навантажень футзаліста:

1. Відпрацювання м'язів стопи. (Рис3.2.)

В.П.Стойка ноги нарізно, права нога стопою на ролі або м'ячі.

Переносимо вагу тіла на праву ногу. Під постійним тиском поміж пальцями стопи та п'ятою прокатуємо рол вперед - назад .

Час виконання 30-40 секунд на кожену ногу.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.



Рис.3.2. Відпрацювання м'язів стопи



Рис3.3. Відпрацювання задньої поверхні гомілки (литкового м'язу)

1. Відпрацювання задньої поверхні гомілки (литкового м'язу). (Рис. 3.3.)

В.П. Упор сидячи позаду, рол під ліву гомілку, литковий м'яз, права нога зігнута в коліні.

Прокатуємо повільно рол вверх- вниз від п'яти до підколінної ямки. Для повноцінного масажу повертайте ногу вправо-вліво при русі вверх-вниз. Час виконання – 30-40 секунд на кожену ногу.

Якщо є больові точки, то зупиніться на цих точках близько 15 секунд.



Рис3.4. Відпрацювання м'язів задньої поверхні стегна

3. Відпрацювання м'язів задньої поверхні стегна. (Рис 3.4.)

В.П. Упор сидячи позаду, рол під ліве стегно, праванага зігнута в колінному суглобі.

Піднімаємо сідниці, підтримуючи тіло руками позаду і повільно розкатуємо рол позадній частині стегна в верх-вниз до підколінної ямки. Повертаємо при цьому ногу трохи всередину і назовні, щоб відпрацювати усю задню поверхню стегна.

Час виконання – 30-40 секунд на кожну кінцівку.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.

4. Відпрацювання передньої поверхні гомілки. (Рис3.5.)

В.П. Упор лежачи, ліва гомілка зовнішньою стороною лежить на ролі.

Прокатуємо повільно рол в верх-вниз, від коліна до стопи.

Час виконання – 30-40 секунд на кожну ногу.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.



Рис3.5. Відпрацювання передньої поверхні гомілки

5. Відпрацювання м'язів передньої частини стегна (чотирихоголовий м'яз). (Рис3.6.)

В.П. Упор лежачі, (можна на передпліччях), рол під лівим стегном, трохи вище коліна.

Прокатуєморолповільно, рухаючись ввверх-вниз. Під час виконання вправи переміщуємо вагу тіла трохи вправо-вліво, щоб досягти ефекту повноцінного масажу.



Рис3.6. Відпрацювання м'язів передньої частини (чотирихоголовий м'яз)

Час виконання – 30-40 секунд на кожну кінцівку.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.

Другий варіант виконання вправи для м'язів передньої частини стегна. (Рис3.7.)

В.П. Упор лежачі (можна на передпліччях), рол під лівим стегном, трохи вище коліна, нога зігнута у колінному суглобі.

Прокатуємо рол повільно, рухаючись в верх-вниз. Під час виконання вправи переміщуємо вагу тіла трохи вправо-вліво, аби досягти ефекту повноцінного масажу.

Час виконання – 30-40 секунд на кожну кінцівку.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.



Рис3.7. Відпрацювання м'язів передньої частини (чотирихоголовий м'яз) 2-й варіант

6. Внутрішня поверхня стегна. (Рис3.8.)

В.П. Упор лежачі на передпліччях, рол під внутрішню поверхню лівого стегна, вище коліна.

Повільно розкатуйте рол в верх-вниз.

Час виконання – 30-40 секунд на кожну кінцівку.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.

В.П. Упор лежачі на передпліччях, рол під внутрішню поверхню лівого стегна, вище коліна.

Повільно прокатуємо рол в верх-вниз.

Час виконання – 30-40 секунд на кожну кінцівку.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.



Рис3.8. Внутрішня поверхня стегна.

7. Зовнішня поверхня стегна. (Рис3.9.)

В.П. Упор лежачі, рол під лівим стегном зовні, правая нога поверх лівої. Лежачі боком на ролі спираючись зовнішньою стороною стегна, підтримуємо себе руками та правою ногою.

Прокатуємо повільно рол вверх-низ за допомогою рухів стегна та рук. Час виконання –30-40 секунд на кожну кінцівку.

Якщо є больові точки, то зупинитися на цих точках близько 15 секунд.



Рис3.9. Зовнішня поверхня стегна

8. Відпрацювання м'язів сідниць. (Рис3.10.)

В.П. Упор сидячи позаду, рол або м'яч під ліву сідницю, права нога зігнута в коліні, ліва нога лежить поверх правої. Розкатуємо сідницею рол за допомогою згинань і розгинань ноги, що стоїть, а також виконуємо кругові рухи навколо м'яча за допомогою рук, на які спираємось.

Час виконання –30-40 секунд на кожну кінцівку.

Якщо є больові точки, то зупинитись на цих точках близько 15 секунд.



Рис3.10. Відпрацювання м'язів сідниць.

3.4. Метод тейпування

Організм людини – це самовідновлювальна, самоконтрольована фізіологічна система. Але зовнішні чинники, такі як стрес, перенавантаження (фізичне, психологічне), постійні систематичні стереотипи руху, неправильна постава та інше, збивають механізми регенерації та відновлення. І тому метод кінезіологічного тейпування допомагає організму людини запуснути та стимулювати ці процеси, прискорює процес відновлення за рахунок внутрішніх можливостей організму.

Так що ж таке кінезіологічне тейпування? Це метод нанесення спеціальної стрічки (кінезіотейпа) на різні ділянки тіла людини з метою зняття болю, відновлення рухливості суглобів, зменшення гематом, набряків та наслідків травм, і навіть корекції фігури. Цей метод активно використовують фахівці з фізичної культури та реабілітації, спортивної та відновлювальної медицини, косметологи. Він дозволяє досягти максимального ефекту за короткий проміжок часу і значно його продовжити, аж до повного відновлення функцій організму.

Кінезіологічне тейпування – «kinesio»(рух) та «tape»(стрічка) - це метод ефективною підтримки, лікування, та профілактики різноманітних фасціальних, м'язових і зв'язково-суглобових травм, болі без будь-якого медикаментозного втручання.

Історія виникнення методу тейпування. Засновником класичної школи кінезіотейпування є Кензо Касе. Він практикуючий хіропрактик, доктор та голова Міжнародної Асоціації Кінезотейпування КТАІ, японського походження.

На початку 70-х років 20 століття, Кензо Касе працює зі своїми пацієнтами. Він помітив, що відразу після маніпуляцій людям становилось краще, але після декілька годин все поверталось назад. І він почав роботу над утворенням засобу, для допомоги тілесним терапевтам. Так, в 1973 році у Кензо Касе з'являється концепція майбутнього методу. А саме, він розробляє еластичний тейп, який допомагає тілу пацієнта ще декілька днів підтримувати ефект від терапевтичних маніпуляцій. А в 1979 році вперше з'являється опис та методика накладення тейпу. В 1982 році з'являється перша книга по кінезіотейпуванню на японській мові. Та вже в 1983 році Кензо Касе починає проводити навчальні семінари по кінезіотейпуванню у Японії, Європі та США. Але всесвітнє визнання Кензо Касе та його метод отримали після Олімпіади в Сеулі, у 1988 році. Там японські спортсмени змогли на собі оцінити метод кінезіотейпу, а Світ оцінив та признав цей метод ефективним.

В 2007 році утворюється Міжнародної Асоціації Кінезотейпування(КТАІ – KinesioTapingAssociationInternational), яку очолив та продовжує очолювати Кензо Касе.

Вплив кінезіотейпа на організм людини:

- підтримує м'язи під час руху, в слабких м'язах покращує їх скорочувальну здатність;

- запобігає травмуванню м'язів (розтягнення, розриви)

- гармонізує роботу м'язових та міофасціальних ланцюгів;

- зменшує відчуття болю;

- підвищує м'язовий тонус;

- підвищує пропріоцептивне відчуття;

- підтримує суглоби під час руху, запобігаючи його травмуванню;

- збільшує амплітуду рухів суглобів;

- поліпшує мікроциркуляцію крові та лімфи;

- позитивно впливає на роботу внутрішніх органів.

Кінезіологічний тейп можна носити до 3-5 днів. Через 30-60 хвилин після накладання тейпу можна займатися спортом, приймати душ.

Різновиди тейпів за структурою та матеріалами:

- нееластичні стрічки (100% бавовна);

-еластичні стрічки для кінезіо;

-адгезивні тейпи (92% бавовна, 8% спандекс);

-когезивні тейпи (90% бавовна, 5 % спандекс, 5% латекс).

Найпоширеніший матеріал для кінезіо тейпів – це бавовна. Також можливі інші основні матеріали: нейлон, синтетика. Клейова основа тейпа це акриловий гіпоалергенний клей.

Різновиди тейпів за розмірами:

- Рулонна стрічка (довжина 5 метрів, ширина від 2,5; 5см; 10см)
- Рулонна стрічка (довжина 32м, ширина 5см; 7см; 10 см.)
- Комплекти тейпів для окремих частин тіла та зон.

Різновиди тейпів за формою:

- I -форма;
- Y- форма;
- X - форма;
- W- форма (лімфодренажна).

Як правильно та ефективно використовувати тейпи.

Рекомендації:

- шкіру, перед тим як клеїти тейп, потрібно заздалегідь підготувати, а саме знежирити відповідну ділянку тіла, дати можливість їй висохнути, та прибрати зайвий волоссяний покрив;

- підготувати тейп, а саме, нарізати відповідної довжини та форми стрічки, та закруглити края;

- участок тіла, на який наноситься тейп треба розтягнути;

- края тейпа, так звані якоря (приблизно 3-5см), треба клеїти на шкіру без натягіння. І відразу треба розтерти поверхню тейпа на тілі, для того, щоб активизувати акрилову основу тейпа;

- після цього треба зробити декілька рухів затейпованою частиною тіла, для активації пропріорецепторів.

Переваги тейпа:

- швидкість та економічність застосування;

- постійний лікувально-корекційний вплив протягом 3-5 діб;

- отримання позитивного результату за короткий проміжок часу;

- можливість впливу на фасції, м'язи, зв'язко-суглобовий апарат, лімфотичну систему;

- гіпоалергенність;

- збереження та покращення амплітуди рухів суглоба;

- збільшення міжтканевого простору під тейпом, за рахунок на тяжіння темпу;

- зміни тону м'язів, за рахунок впливу на пропріорецептори та інтерорецептори.

Техніка зняття тейпу. По закінченню терміну (3-5 діб) використання тейпа, треба правильно його зняти з тейпованої ділянки тіла. Для цього необхідно використовувати деякі правила, а саме:

- обережно відокремити один кінець тейпу від шкіри;

- треба натягнути шкіру;

-скатуємо тейп, або обережно натягнутий тейп відокремлюємо від шкіри;

- для м'якого знімання тейпу, його треба змочити любою олією;

-аплікації треба знімати зверху-вниз, по ходу росту волосся;

- ніколи не знімаємо тейп після горячої вани, а також не знімаємо тейп різьким рухом.

Ще не треба забувати, що при застосуванні тейпів слід дотримуватись особливих мір запобігання, а саме ніколи не треба використовувати тейп на відкриті рани. І якщо при використанні тейпу у вас з'явився дискомфорт, біль або алергія необхідно відразу його зняти.

Зараз ми розглянемо можливість допомоги спортсменові під час травм або профілактики травм нижніх кінцівок засобами тейпування.

Схема тейпування деяких ділянок нижніх кінцівок футзаліста:

Ахілове сухожилля: потрібно дві стрічки тейпа у вигляді І-форми. Лежачи на животі, стопа натягнута на себе. Один край тейпу І- форми –якір ми накладуємо на п'яту, далі наклеюємо стрічку тейпу литковий м'яз. Другий тейп І-форми ми наклеюємо на ахілове сухожилля, горизонтально.(Рис. 3.11.)



Рис3.11. Тейпування ахілового сухожилля

Литковий м'яз : потрібно дві стрічки тейпу, у вигляді І-форми. Лежачи на животі, стопа натягнута на себе. Один край тейпу І- форми – ми наклеюємо на литковий м'яз, знизу до гори, а іншустрічку тейпу ми наклеюємо поперек литкового м'язу. (Рис3.12.)



Рис3.12. Тейпування литкового м'язу

Колінний суглоб: потрібно три полоски тейпу I-форми. Сидячи на полу, одна нога пряма, друга (яку тейпуємо) зігнута в коліні на 45 градусів. Беремо перший тейп, та закріплюємо один край нижче коліна. Без натягнення напівколом знизу до гори наклеюємо другий кінець тейпу над колінною чашечкою, та розтираємо тейп. Потім, беремо другий тейп, і наклеюємо також саме тільки з другої сторони коліна. Беремо третій тейп та горизонтально наклауємо його вище або нижє колінної чашечки, все залежить від того, де нам потрібно сильніше зафіксувати коліно.(Рис 3.13.)

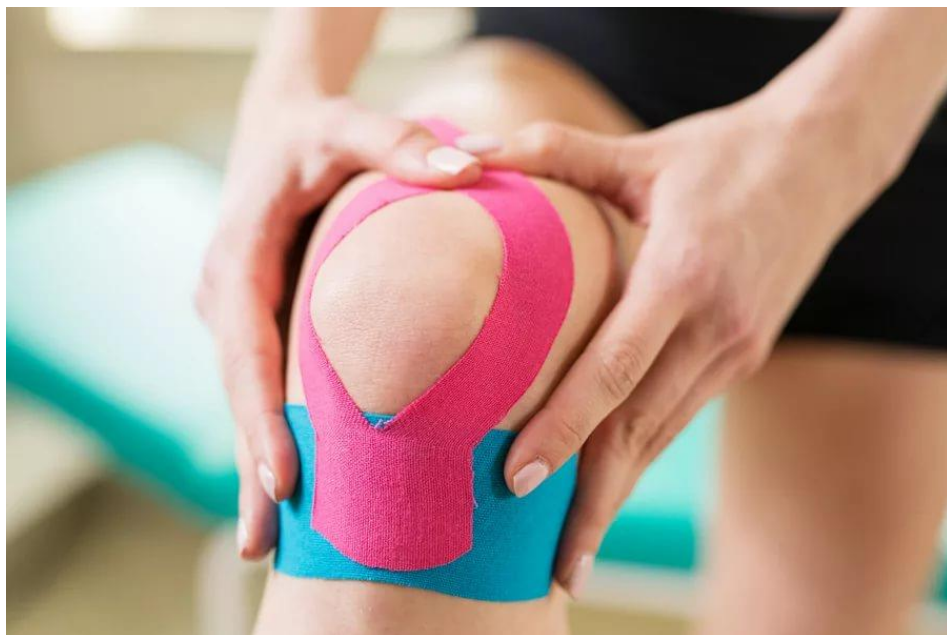


Рис 3.13.Тейпування колінного суглобу



Рис 3.14.Тейпування гомілкостопного суглобу

Гомілкостоп. При розтягненні зв'язок гомілкостопу, ми використовуємо 2 стрічки темпуІ-форми. Першу стрічку ми наклеюємо на сторону, де розтягнуті зв'язки , а другу стрічку, ми наклеюємо знизу поперек стопи. (Рис 3.14.)

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 3

1. *Що таке МФР?*
2. *Для чого використовують МФР у футзалі?*
3. *Назвіть основні правила використання ролів.*
4. *Розкажіть історію виникнення методу тейпування.*
5. *Як впливає кінезіотейп на організм людини?*
6. *Назвіть рекомендації, які слід виконувати при наклеюванні тейпів.*
7. *Які бувають види тейпів?*
8. *Для чого використовують тейпи спортсмени?*
9. *Які бувають аплікації тейпів?*

Завдання для самостійної роботи

1. *Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури;*
2. *Пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з методів та засобів відновлення футзалістів;*
3. *Удосконалення техніки МФР та кінезіотейпування;*
4. *Аналіз наукових публікацій з теми «Методи та засоби відновлення футзалістів»;*
5. *Розробка мультимедійної презентації.*

Рекомендовані джерела

1. <https://mic.dp.ua/uk/kynezyotejpyrovanye/>
2. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
3. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf
4. <http://pharmed.zsmu.edu.ua/article/view/184252>
5. <https://futsal.zt.ua/frontend/webcontent/images/websites/2/news/2017/11/Navchalna-Programa-dlya-DYUSSH-futzal.pdf>
6. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/miofasczialnyj-reliz-yak-neobhidna-umova-dlya-zberezhennya-zdorovya-suchasnoyi-lyudyny/>

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНИЦІ ГРИ У ФУТЗАЛ

4.1. Methodика навчання техніці польових гравців

4.2 Methodика навчання техніці гри воротаря

4.1. Methodика навчання техніці польових гравців

У ході матчу футзалістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, завдавати ударів по воротах. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то й команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою для досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футзаліст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій та в підсумку успіх всієї команди.

Оволодіваючи технікою, футзалісти спочатку вчать виконувати окремі прийоми та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

4.1.1 Технічні прийоми переміщення гравців

Розглянемо більш детально особливості техніки переміщень гравців у футзалі. Існує кілька прийомів, якими повинен оволодіти спортсмен: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти і захисна стійка. Так як футзал передбачає постійну зміну швидкості і напрямку руху, професійному гравцеві необхідно правильно поєднувати техніки руху. Також вивчення технік переміщення збільшує шанси футзаліста вийти на відкриту позицію, де він може зробити необхідні прийоми з м'ячем. Правильні рухи допомагають швидко відірватися від суперника або утримувати опікуваного опонента протягом тривалого часу.

Навичка ходьби у футзалі частіше використовується у зв'язці з бігом. Гравці футзалу рідко ходять по майданчику. Використовуючи короткі паузи у грі, ходьба дозволяє змінювати позицію зі змінним темпом. Правильна техніка виконання передбачає рухи ногами, які мають бути напівзігнутими у колінах. Біг у футзалі використовується переважно для виходу на відкритий простір. Зазвичай передбачається рух по прямій лінії, але спортсмени повинні вміти прискорюватися у будь-якому напрямку і миттєво змінювати траєкторію бігу.

Біг у футзалі дещо відрізняється від легкоатлетичного. Стикаючись з підлогою, футзаліст повинен ставати спочатку на п'яту, а потім перекинутися на повну ступню. Для футзального бігу характерне раптове прискорення, яке вводить суперника у розгублення через несподівану зміну темпу руху. Такий ривок дозволяє швидко вийти на відкриту позицію, позбувшись опіки суперника. Також у футзалі, щоб ефективно пересуватися

майданчиком, гравець повинен вміти бігати не тільки по прямій але і в інших напрямках: спиною вперед, приставним кроком, схресним кроком.

Навичка бігу спиною вперед корисна для захисників і використовується при закриванні воріт або під час відбору м'яча. Характерною рисою цього виду футзального пересування є подвійний крок.

Приставний крок використовується в якості підготовчої фази до подальшого маневру. Він виконується боком, обличчям вперед і спиною вперед. Положення вибирається залежно від тактики. Схресний крок – прийом ефективний перед зміною напрямку бігу, після різкого повороту або під час ривку. Рідко використовується, як самостійна техніка, частіше доповнює інші способи переміщення по майданчику. При виконанні перехресного кроку, переміщення починається з тієї ноги, яка стоїть в напрямку руху. Нога ставиться на п'яту, потім перекочується на повну стопу, після чого до неї підтягується інша нога. Під час бігу гравець не повинен підстрибувати. Головне, щоб ноги не схрещувалися між собою, а всі рухи виконувалися плавно.

Стрибки у футзалі можуть виконуватися вперед, вгору і у боки. Вони використовуються як самостійні способи переміщення, так і в якості доповнення до інших технічних прийомів футзалу. Наприклад, за допомогою стрибка можна зупинити або вдарити по м'ячу. У грі також існують деякі хитрощі, для виконання яких потрібно вміти стрибати. Під час тренування слід відточувати усі 3 фази: поштовх, політ і приземлення. Відштовхуючись від підлоги однією ногою, футзаліст злітає на максимальну висоту. Це відбувається завдяки упору опорної і маховому руху поштовхової ноги. Вага тіла при цьому переноситься у бік стрибку. Прийом часто використовується для ударів по м'ячу головою.

Поштовхи двома ногами притаманні стрибкам з місця. Гравець швидко присідає, після чого випрямляє ноги з направленим перенесенням тіла. Інерція задається помахом обох рук. Якщо такий стрибок виконується з розбігу, то спочатку робиться зупинка, і нога, що знаходиться позаду підтягується під час присідання до опорної. Важливо, щоб приземлення було м'яким. Гравець не повинен втрачати рівновагу. Для цього йому необхідно поставити ноги на ширені плечей і зігнути їх у колінах. Правильно виконане приземлення гарантує, що футзаліст одразу ж включиться у гру. Довівши такий рух до автоматизму, можна вийти практично з будь-якого невігідного становища.

Раптова зупинка є ще одним технічним прийомом футзалу, що дозволяє футзалістові несподівано змінити напрямок руху. За допомогою цього прийому можна забезпечити собі вигідну позицію для виконання нового маневру. Зупинка починається з того, що гравець повинен злегка уповільнити біг. Слідом виконується широкий стопорний крок з перенесенням ваги тіла на опорну ногу. Важливо не забути зігнути ноги у колінах для амортизації. Така позиція дозволяє почати біг у будь-якому іншому напрямку.

Інший спосіб зупинитися – зробити невеликий стрибок на коротку дистанцію. Приземлення виконується на махову ногу або обидві ноги. Невелике згинання в колінних суглобах підвищить стійкість позиції.

Повороти під час руху у футзалі використовуються для швидкої зміни напрямку з мінімальною втратою швидкості. До того ж, цей прийом є частиною деяких маневрів з м'ячем: виконання ударів, фінтів і зупинок під час ведення. Поворот можна здійснювати на місці, зробивши кілька коротких кроків, або у русі, за допомогою виставленої вперед ноги. Новий напрямок задається нахилом тіла, а імпульс – поштовхом опорної ноги. При цьому стопа махової ноги повинна бути розверненою у той бік, куди нахилиється тулуб. Практично завжди, після повороту йде прискорення. Інший спосіб виконати поворот – розвернутися під час стрибка. Рух має бути широким, але невисоким. Цей прийом ефективний під час бігу на високій швидкості. Спочатку робиться сильний поштовх у потрібному напрямку, після чого стопа махової ноги рухається у тому ж напрямку.

Ривки з різким гальмуванням і зміною напрямку бігу зустрічаються у футзалі дуже часто. Тому ноги футзаліста починають працювати у поступливо-долаючому режимі. М'язи гравця вчаться швидше долати інерцію тіла, що призводить до скорочення часу амортизації під час «жорстких» зупинок.

Захисна стійка – ще один технічний прийом у футзалі без якого неможливе ефективне протистояння опонентів. Щоб прийняти захисну стійку, футзаліст повинен поставити ноги на ширині плечей і злегка зігнути їх у колінах. Руки завжди знаходяться трохи нижче пояса. Це необхідно для збереження рівноваги. При цьому вага тіла розподіляється на обидві ноги, а спина залишається розслабленою. Увага гравця має бути зосереджена на рухах суперника, однак, периферійним зором слід контролювати ситуацію на майданчику. За правильної захисної стійки, спортсмен може почати рух у будь-якому напрямку і завжди має можливість стежити за переміщенням інших гравців.

Атакуючий та захисний крок – це різновид пересування у футзалі, що використовується для наближення до суперника та відбору м'яча. Пресинг може змусити опонента зробити не вигідний пас і послабити атаку. Тому для ущільнення опіки використовується техніка «зближуючого кроку». Вона дозволяє зблизитися з атакуючим безпосередньо під час його руху, таким чином, щоб футзаліст міг відбити удар по воротах або перехопити гостру передачу. «Відступаючий крок», навпаки, корисний в оборонній позиції. Якщо атакуючий веде м'яч з високою швидкістю, захисник може контролювати ситуацію і послаблювати темп атаки.

Приклади вправ для вдосконалення техніки пересування, зупинок і ведення м'яча:

1. Біг на місці у максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна на протязі 10сек. Повторити 3-4 рази.

2. Біг на короткі дистанції (10-30м) з різних положень: з високого та низького стартів, з положення лежачи на спині та животі. Повторити 4-5 разів.

3. Біг з різними зупинками по сигналу партнера.

4. Біг спиною вперед та приставними кроками на швидкість на дистанції 10, 15 та 20м.

5. Швидкий біг з вистрибуванням вгору та імітацією ударів головою по м'ячу.

4.1.2 Технічні прийоми володіння м'ячем

Технічні прийоми володіння м'ячем складаються з технічних навичок ведення м'яча або дриблінгу, прийому м'яча, відбору м'яча, ударів по м'ячу різними частинами тіла, обманних рухів та фінтів.

Ведення м'яча або дриблінг – це прийом у футзалі, що дозволяє гравцеві володіти м'ячем протягом тривалого часу. Ведення необхідне для передачі м'яча іншому гравцеві команди, що знаходиться в більш вигідному положенні. Також дриблінг застосовується в передгольових моментах або в якості супроводжуючого елемента при виході на виграшну позицію. У футзалі під дриблінгом мають на увазі володіння м'ячем двома ногами.

Виділяють такі технічні прийоми ведення:

- зовнішньою стороною підйому стопи;
- внутрішньою стороною підйому стопи;
- серединою підйому;
- внутрішньою частиною стопи;
- ділянкою носка стопи;
- підошвою.

Якісне володіння всіма прийомами дриблінгу допомагає гравцеві контролювати процес гри з користю для своєї команди, змінювати швидкість свого пересування в будь-який момент гри. Дриблінг – основний технічний прийом, якому приділяється велика увага на тренуваннях. Специфіка прийомів дриблінгу полягає у тому, що всі технічні прийоми ведення характеризуються дрібними поштовхами і ударами. Причому серія ударів спрямовується в нижню частину м'яча, що надає йому зворотньої траєкторії руху. Таке обертання дозволяє зберегти контроль над м'ячем.

Найбільш поширеними і популярними вважаються два види дриблінгу:

- ведення зовнішньою частиною підйому. Цей прийом дозволяє досить швидко пересуватися по майданчику по прямій або ж зігнутою траєкторією. Такий спосіб є ефективним при необхідності швидко перевести м'яч у певну зону;
- ведення підошвою. Найбільш надійний в плані контролю над м'ячем прийом, який залишає простір для маневру. Легкі ковзаючі рухи ногою, дозволяють швидко змінити траєкторію, як м'яча, так і власного напрямку.

В умовах великої концентрації гравців на малому просторі, що притаманно футзалу, вміння володіти таким прийомом вкрай необхідне. Однак для професійного гравця невід'ємним атрибутом є володіння всіма техніками і прийомами дриблінгу.

Дриблінг у футзалі має деякі особливості, тому що гра відбувається на критих майданчиках з синтетичним покриттям. Така поверхня створює специфічні умови для володіння м'ячем. Так допустима і безпечна відстань від гравця до м'яча при виконанні дриблінгу вважається 30-40 см. Зрозуміло, що при виході на відкритий і більш вільний простір цю відстань можна збільшити.

Ведучи м'яч, футзаліст злегка нахиляє тулуб уперед. Така постава торса дозволяє захистити м'яч від зазіхань суперників, а також створює комфортні умови для швидкого маневру. Виконуючи дриблінг гравцеві не потрібно концентрувати всю свою увагу на м'ячі. Необхідно стежити за пересуваннями футзалістів як своєї, так і чужої команди. Володіючи всіма прийомами дриблінгу обома ногами, футзаліст зможе миттєво орієнтуватися на майданчику під час гри, різко змінювати свою траєкторію, обходити і перегравати суперників.

Прийом м'яча є дуже важливим технічним елементом футзалу. Щоб отримати контроль над м'ячем, у футзалі використовують різні прийоми. Незалежно від характеру рухів, для виконання даного завдання необхідно виконати поступливу дію певною частиною тіла. Одночасно з цим, групи м'язів у місці торкання м'яча повинні розслабитися. Також можна накрити його животом, стопою або гомілкою.

Гра у футзал ведеться на високих швидкостях, в зв'язку з цим гравцям рідко вдається повністю зупинити м'яч при прийомі. Як правило, під час гри виникають такі ситуації, під час яких футзалістові необхідно відразу переводити м'яч у положення, зручне для здійснення пасу чи інших дій, спрямованих на розвиток атаки або запобігання взяття воріт.

Перш ніж почати вивчення технічних прийомів, що застосовуються у футзалі, необхідно спочатку оволодіти правилами зупинки м'ячів:

- тих, що котяться – стопою або підошвою ноги;
- тих, що летять – потрібною частиною тіла, в тому числі і головою.

Далі на черзі вивчення рухів, що дозволяють приймати м'яч у русі різними частинами тіла, в тому числі і під час стрибку. Важливо враховувати наступне: процес навчання прийомам повинен вестися одночасно з відпрацюванням технік удару і інших дій з м'ячем.

Найбільш поширеним методом обробки м'яча вважається зупинка внутрішньою частиною стопи. Даним методом легко оволодіти і він не вимагає особливих навичок. Виконавши такий прийом, футзаліст може відразу передати м'яч партнеру або покотити його у певний бік. Для зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи необхідно перенести вагу тіла на опорну ногу, попередньо зігнувши її у коліні. А її носок при цьому повинен співпадати з напрямом руху м'яча. Другу стопу потрібно повернути під кутом 90 градусів і винести назустріч м'ячу, у момент торкання вона м'яко відводиться назад,

поки не встане врівень з опорною ногою. Такий рух дозволяє погасити швидкість м'яча, що котиться. Аналогічним чином можна зупиняти м'яч, що летить низом.

Прийом м'яча, що котиться стопою можна поєднувати з його переведенням за спину. Під час виконання цього руху одночасно використовують обидві ноги: поки стопа, що приймає відводиться назад для погашення швидкості, гравець на носку опорної ноги робить розвертання на 180 градусів. Далі стопа, що приймала м'яч, перенаправляє його між ніг футзаліста. При виконанні цієї дії тулуб має бути нахилений так, щоб закрити собою м'яч. Цією дією гравець досягає повного контролю над м'ячем. Надалі футзаліст може продовжити контролювати м'яч, віддаючи пас партнеру або спрямовуючи його у певний бік.

Прийом м'яча, що опускається внутрішньою стороною стопи, виконується наступним чином: опорна нога виставляється поряд з місцем де, як припускає футзаліст, вдариться м'яч. Другу ногу слід відвести назад, даючи м'ячу приземлитися. П'ятка при цьому повинна знаходитися практично на майданчику, а носок потрібно розгорнути назовні. Як тільки м'яч приземлиться, його необхідно м'яко накрити внутрішньою стороною стопи.

Обробка м'яча, що летить на рівні стегна, виконується так само, як і його зупинка внутрішньою стороною стопи. Для цього необхідно зігнути в коліні опорну ногу. Друга виноситься трохи вперед і вгору так, щоб м'яч потрапив безпосередньо на внутрішню частину стопи. У момент торкання ногою, що приймає м'яч починає рух назад, таким чином зменшуючи швидкість. Аналогічними рухами можна зупинити м'яч, який опускається зверху або летить на рівні живота. Якщо м'яч летить вище, то прийняти його внутрішньою стороною стопи вдається у стрибку. Зменшити швидкість у цей момент можна, якщо розслабити приймаючу ногу і відвести її назад, попередньо зігнувши її у коліні і у тазостегновому суглобі. Для приземлення використовується друга нога.

Зупинити м'яч підшвою можна у тому випадку, якщо він прямує у бік футзаліста. Ногою для прийому слід зігнути у коліні і винести трохи вперед. Носок при цьому має бути злегка піднято, а п'яту - опущено до підлоги. Носок також необхідно поставити так, щоб він дивився у напрямоку руху м'яча. При контакті з підшвою нога, що приймає м'яч відводиться назад. Таким чином вона притискає м'яч до підлоги, зупиняючи його. Тулуб у цей момент нахилиється уперед. Цей прийом часто використовується гравцями футболу, тому що він дозволяє відразу перейти до обвідних дій або почати рух.

Прийом м'яча, що опускається підшвою здійснюється способом, подібним до того, як він зупиняється внутрішньою стороною стопи. Опорну ногу слід поставити трохи далі від того місця, де має приземлитися м'яч. Інша нога, попередньо зігнута у коліні, відводиться трохи вперед. У момент зіткнення м'яча з підлогою футзаліст притискає його підшвою. Нога, що приймає м'яч при цьому повинна бути розслабленою.

Прийом м'яча, що опускається можна виконати середньою частиною підйому. Опорну ногу перед обробкою потрібно зігнути в коліні. Приймаючу ногу слід відвести вперед і вгору. Вона також повинна бути трохи зігнутою в коліні. Стопа у момент обробки відтягується у бік підлоги, а тулуб нахиляється назад. М'яч повинен опуститися або на середину підйому, або на носок. Нога при торканні різко, але м'яко рухається вниз, таким чином знижуючи швидкість.

Прийом м'яча, який в польоті опускається збоку від гравця, зовнішньою стороною стопи дозволяє футзалістові відразу після обробки втекти від суперника. Для виконання цієї дії потрібно зігнути опорну ногу у коліні. Інша нога виноситься вперед і ставиться схресно по відношенню до опорної. Носок приймаючої стопи слід підняти вгору і розвернути назовні. У момент торкання м'яча з підлогою футзаліст притискає його зовнішньою стороною стопи, одночасно з цим розслабляючи передплесно. Щоб втекти у бік від суперника, гравець повинен нахилити тулуб у напрямку майбутнього руху.

Прийом м'яча, що котиться здійснюється, коли той рухається неподалік від футзаліста або летить позаду (збоку). Ця дія дозволяє несподівано піти від суперника, тому необхідно приймати швидке рішення.

Прийом м'яча, що летить грудьми досить часто застосовується гравцями футболу. Технічно він виконується однаково незалежно від висоти польоту м'яча і швидкості його руху. Готуючись до виконання даної дії гравець повинен зайняти положення, стоячи обличчям у напрямку польоту м'яча. Ноги слід розвести на ширині плечей. Футзаліст подає груди трохи вперед. Ноги при цьому злегка згинаються у колінах. Безпосередньо перед торканням тулуб потрібно відвести назад, а руки і плечі - вперед. Якщо в цей момент почати рух тулубом навколо своєї вісі, то можна відразу перевести м'яч у бік і піти від суперника.

Прийом м'яча, що опускається грудьми виконується за рахунок руху тулубом, що амортизує швидкість польоту. Вагу тіла у момент торкання слід переносити на ногу, яка відведена назад. Такий технічний прийом можна здійснювати і у стрибку. При наближенні м'яча футзаліст відштовхується від підлоги і злітає вгору. Рух тулубом назад виконується після досягнення максимальної точки польоту. Він завершується у той момент, коли футзаліст приземлюється на майданчик. Хороший гравець також повинен вміти зупинити м'яч грудьми, перебуваючи у русі. Для виконання прийому необхідно прибрати груди назад, за рахунок чого знижується швидкість польоту.

Прийом м'яча, що летить головою вважається досить важким технічним прийомом. Його застосовують у футзалі рідко. Для виконання такого прийому необхідно широко розвести ноги, зігнути їх у колінах і відвести тулуб і голову назад. М'яч повинен торкнутися середини лоба. При правильному виконанні технічного прийому м'яч не відскакує убік, а падає поруч з гравцем. Коли м'яч летить прямо у голову, слід зайняти положення невеликого кроку і повернути голову у напрямку руху. Вагу тіла потрібно перенести на ногу, винесену

вперед. У той же бік нахиляється тулуб і голова. Як тільки м'яч торкнеться середини лоба, гравець різко згинає ноги. Тулуб і голова у цей момент повинні рухатися назад і донизу, а вага тіла переноситься на ногу, відведена назад. Щоб відвести м'яч у бік, в момент дотику туди потрібно повернути голову.

Обробка м'яча, що летить на рівні стегна, здійснюється за умови розслаблених м'язів тулуба. Опорну ногу слід злегка зігнути у коліні. У цей момент вона повинна трохи пружинити. Опорна нога також згинається у коліні і піднімається вгору. Як тільки м'яч торкнувся стегна, її потрібно опустити вниз і відвести назад, за рахунок чого гаситься рух. Цей прийом у футзалі застосовується тоді, коли м'яч «навішується» на футзаліста або відскакує від суперника. Кут нахилу стегна підбирається в залежності від траєкторії польоту м'яча.

Прийом м'яча животом виконується при відскоку від майданчика. Черевні м'язи в момент дотику повинні бути напружені. Верхню частину тулуба слід нахилити вперед, а руки розвести у боки, щоб вони не доторкнулися до м'яча.

Прийом м'яча гомілкою застосовується рідко. Виконується ця технічна дія у момент, коли м'яч відскакує від майданчику. Трохи піднявши гомілку, можна погасити рух м'яча. Опорна нога у момент дотику повинна бути трохи зігнута у коліні. Якщо гомілка накриває м'яч на манер даху, то вдається зупинити його, не перериваючи власного руху. Це дозволяє, не знижуючи швидкості, продовжити атаку. При прийомі м'яча гомілками гравцеві слід з'єднати обидві ноги і зігнути їх у колінах. Виконуючи дану технічну дію, футзаліст повинен відірвати п'яти від майданчика і нахилити свій тулуб трохи вперед.

Відбір м'яча у футзалі – ще один технічний елемент футболу, який потребує окремого вивчення. Гравець з футболу повинен вміти правильно відбирати у суперника м'яч і використовувати його у грі. Для цього потрібно оволодіти відповідними техніками. Якщо член команди слабо володіє відповідними прийомами, домогтися серйозних результатів стає проблематично. Існує кілька основних моментів, під час яких найкраще робити відбір м'яча:

- У момент прийому м'яча суперником.

Це дуже ефективний момент, оскільки відбір проводиться тоді, коли м'яч ще не належить супернику, і тому їм можна заволодіти.

- У момент дриблінгу.
- У момент удару по воротах або передачі м'яча партнеру.

У першому випадку відбір м'яча перетворюється на одну з умов перемоги, у другому – м'яч на деякий час залишається без контролю з боку гравців, а це забезпечує відмінні умови для його відбору.

На практиці, відбір м'яча відбувається наступним чином: якщо гравець, що захищається помітив, що суперник відволікся або втратив контроль над м'ячем, то йому необхідно виконати ривок до спортивного снаряду. Для підвищення ефективності відбору потрібно тренувати увагу гравця.

Спортсмен повинен вміти чітко оцінювати швидкість руху суперника, відстань до нього, можливість добігти і відібрати м'яч.

Залежно від взаємного розташування гравців відбір відбувається попереду, збоку або позаду-збоку. Оскільки правилами футболу заборонені підкати і поштовхи, існує кілька основних способів відбору м'яча:

- стопою;
- вибиванням;
- перехопленням.

Щоб всі ці способи працювали, гравець, що захищається повинен володіти тренованою увагою, бути спритним і мати хороший окомір. Остання якість необхідна, щоб вміти правильно оцінити відстань до суперника, а також оцінити власні можливості перехоплення м'яча. Відбір стопою найчастіше відбувається під час спортивного двобою гравця, що захищається і гравця, що нападає. Щоб прийом успішно спрацював захисник має стати на шляху нападника, ударна нога відводиться назад. М'язи повинні бути напруженими, щоб у будь-який момент провести відбір м'яча.

Як тільки в ігровій ситуації виникає відповідний момент, захисник нахиляється уперед, нога виставляється в якості перешкоди перед м'ячем, а руки для підтримки рівноваги розводяться у боки. Такий відбір м'яча найбільш ефективний в разі спроби нападника провести прямий удар по воротах.

Щоб провести відбір вибиванням досить різкого випадку ногою, що б'є. Робити це можна спереду, ззаду, збоку-ззаду.

Відбір перехопленням відбувається у разі, якщо суперник вирішить зробити пас. У цьому випадку захисник прискорюється в напрямку м'яча і перехоплює спортивний снаряд будь-якою частиною тіла. Щоб таке перехоплення було ефективним спортсмен має тренувати стартову швидкість, увагу і хитрість. У футболі треба вміти блефувати і приховувати від суперника власну стратегію, роблячи вигляд, що його намір зробити пас непомітний.

Удари у футболі наносяться переважно різними частинами ноги та головою. Удари по м'ячу ногами є основними прийомами у футзальній техніці. Аналогічно з великим футболем, ці дії можуть виконуватися різними частинами стопи: зовнішньою, внутрішньою, підйомом, носком, підошвою і п'ятою. Інтенсивність ігрового процесу вимагає від гравців бути готовими до виконання ударів по м'ячу з найрізноманітніших положень і ситуацій: біжучи, стоячи на місці, в падінні або стрибку, під час повороту і т.д. Проте, в будь-якому випадку техніка нанесення удару складається з трьох стадій: попередньої, підготовчої та робочої. До попередньої стадії входять розбіг або рух у бік м'яча для зближення до ударної відстані. Підготовча – це постановка опорної ноги поруч з м'ячем і замах. Робоча – це безпосереднє нанесення удару.

Для футболу характерний високий темп пресингу, постійний тиск гравців на суперника, тому часу на прийняття рішень і виконання прийомів завжди мало. Відповідно, сильно скорочується і час на проходження

зазначених стадій. Разом з цим скорочується м'язове зусилля, необхідне для виконання прийому. Таким чином, футзальна техніка ударів має відмінні риси, які проявляються в залежності від динаміки м'ячів, що використовуються і ігрових ситуацій.

Навчання правильному виконанню ударів по м'ячу доцільно починати з більш сильної ноги у порядку від найпростіших прийомів до складних. Навчання того чи іншого удару методично повинно проходити в такій послідовності:

Удар з місця по не рухомому снаряду. На цьому етапі акцент приділяється правильній постановці опорної ноги і руху ногою, що б'є. Удар по не рухомому м'ячу з розбігу. На цьому і наступному етапах арсенал гравця поповнюється навичками правильного проходження попередньої і підготовчої стадій удару у різних ігрових ситуаціях. Удар по м'ячу, що котиться або летить з місця, а потім - з розбігу. Першочергову увагу в процесі навчання слід приділяти правильній техніці нанесення удару. Тільки після впевненого оволодіння нею слід переходити до розвитку сили і точності.

Вивчення техніки ударів по м'ячу слід починати з освоєння простого удару по статичному м'ячу з місця внутрішньою поверхнею стопи. Уміння бити внутрішньою стороною стопи вкрай важливо для футболу, для виконання пасів на коротку і середню дистанцію, а також для пострілів по воротах суперника з малої відстані.

Удари підйомом за технікою поділяють в залежності від того, якою частиною підйому вони виконуються: зовнішньою, середньою або внутрішньою. В арсеналі гравця у футбол мають бути удари кожного з цих типів. Вони використовуються при передачі м'яча на середні та дальні дистанції, а також для ударів по воротах.

Удари внутрішньою стороною підйому використовуються гравцями футболу для обстрілу воріт суперника, передач з флангів і пасів на різну відстань. Зовнішньою стороною підйому виконуються передачі іншим гравцям і постріли по воротах.

Удар носком входить до числа найбільш небезпечних і ефективних прийомів, які гравці використовують для взяття воріт суперника. Його перевага полягає у блискавичному виконанні, і він не вимагає великого розмаху. Завдяки цьому прийом став «коронною фішкою» багатьох футзальних зірок з Іспанії та Бразилії. Носок ноги, що б'є злегка відводиться вгору і спрямовується у самісінький центр м'яча. За іншими рухами і положенням техніка цього прийому повторює удар серединою підйому.

Удар п'ятою – це ще один непередбачуваний прийом, за допомогою якого багато гравців успішно застають зненацька своїх опонентів. Для його виконання потрібно поставити опорну ногу збоку або трохи попереду м'яча, а іншою провести над снарядом, замахуючись, і різко смикнути назад, вдаривши по центру м'яча. Нога у цей момент має бути напруженою, а її стопа розташовується у площині, що паралельна до підлоги. У більшості випадків п'ятою по м'ячу б'ють, щоб перевести його на партнера, який відкривається

позаду. Зрідка виникають ситуації, коли у гравців виходить обстрілювати п'ятою ворота команди-суперника.

Схресний удар п'ятою – один із варіантів вищеописаного прийому. Він відрізняється тим, що футзаліст ставить опорну ногу з протилежного боку від м'яча, а ногу, що б'є після розмаху – різко зхресним рухом відводить назад для сильного поштовху по центру снаряду.

Удар п'ятою опорної ноги – хитрий і несподіваний прийом, при якому нога проводиться над снарядом і ставиться перед ним. У момент відриву її від майданчика відбувається поштовх у напрямку назад-вгору.

Відкат м'яча підшвою – більш популярний прийом, що поєднує у собі не тільки несподіванку але й ефектність. Він дозволяє швидко і несподівано віддати м'яч товаришеві по команді, який знаходиться за спиною. Для виконання передачі опорна нога ставиться попереду м'яча, а нога, що б'є – над ним. Легким рухом гомілки снаряд прокочується вперед і донизу, а потім нога різко відкидається назад, б'ючи у центр м'яча.

Різані удари займають важливе місце в ігровій техніці багатьох гравців у футзал. Після їх виконання м'яч починає обертатися, завдяки чому він отримує дугоподібну траєкторію. Даний прийом виконується підйомом, як зовнішньою його частиною, так і внутрішньою.

Для нанесення різаного удару внутрішньою стороною підйому, гравець вчиняє дії аналогічні простому удару цією частиною стопи. Різниця полягає лише у тому, що точка дотику ноги і м'яча розташовується не у центрі, а збоку (з дальнього від опорної ноги боку снаряда). Перед гравцем стоїть завдання навчитися надавати м'ячу не тільки хорошу швидкість і точний напрямок але і обертання. Для цього стопа має поверхнево проходити по ньому. Чим інтенсивніше обертання буде надано снаряду, тим більше буде дуга його польоту. Коли виконується різаний удар зовнішньою стороною підйому, стопа ноги, що б'є, в міру зближення з м'ячем вивертається носком у напрямку опорної ноги. Точка дотику стопи і м'яча також розташовується не в середині снаряда. Бити треба по ближньому до опорної ноги боку. При виконанні прийому, спочатку з м'ячем контактує ближня до носку частина підйому, потім нога продовжує рух і снаряд починає котитися по підйому. Це і надає йому обертання, яке зберігається після відриву від стопи. Аналогічно, розмір дуги, яку описує м'яч в польоті, залежить від того, з якою силою він обертається навколо своєї осі.

Удар-кидок – один з характерних, так званих фірмових, прийомів, що широко поширені у футзалі. Його застосовують для виконання несподіваних для суперника пострілів по воротах і передач партнерам на відстань 6-15 метрів.

Особливість цього прийому криється у непередбачуваності і швидкості виконання. Його роблять з місця. Нога, що виконує кидок, згинається у коліні і виконує підчіплюючу дію стопою. Після цього маховий рух необхідної сили перекидає його в потрібному напрямку. Після відриву снаряда від стопи здійснюється проведення з витягнутим вперед носком.

Найважчими прийомами футзальної техніки визнаються удари по м'ячу, який летить у повітрі. Складність цих ударів полягає у тому, що швидкість снаряда у повітрі майже завжди вище, ніж тоді, коли він котиться по майданчику. Крім того, в польоті м'яч має нестабільне становище у трьох вимірах. Таким чином, перед гравцем виникає дуже серйозне завдання з передбачення ділянки, в якій стопа зустрінеться з м'ячем. І крім того, необхідно не тільки влучити по ньому, але і надати потрібного напрямку, можливо – із обертанням. Що стосується ударів по м'ячах, які летять низько або падають вертикально униз, то їх здійснювати дещо легше, так як техніка виконання багато в чому аналогічна тій, що потрібна для удару серединою, зовнішньою або внутрішньою стороною підйому по не рухомому снаряду або снаряду, що котиться.

Бічні удари з льоту. Їх виконання ускладнене тим, що гравцеві необхідно одночасно стояти на одній нозі і трохи відхилитися від м'яча для розмаху іншою ногою, піднятою у повітря. Бічний удар з льоту виконується наступним чином. Потрібно розвернути опорну ногу, щоб її носок «дивився» у напрямку удару, тулуб слід відхилити від опорної ноги убік, вільна нога замахується убік і вгору таким чином, щоб середина підйому зіткнулася з центром м'яча. Удар виконується сильним маховим рухом з можливим розгинанням колінного суглоба (якщо нога була зігнута). При дотриманні технічних рекомендацій такий удар виходить дуже сильним і точним.

Удар через голову «ножицями» по м'ячу, який знаходиться над гравцем. Це один з найшвидших, несподіваних і красивих прийомів, які виконуються у футзалі. Виконується він рідко, по-перше, тому що вимагає особливої підготовки і координації від виконавця, а по-друге, тому що відповідні для удару «ножицями» ситуації виникають нечасто. Базова техніка виконання полягає у тому, що перед моментом, коли м'яч знаходиться на рівні або трохи вище голови гравця, що знаходиться спиною до мети, він подає тулуб назад, опорна нога в цей час згинається у коліні, а ударна - різким махом піднімається вгору для нанесення удару по м'ячу. Стопа повинна стикуватися з м'ячем серединою підйому в найвищій точці підйому ноги. Гравець має приземлитися на руки, але не на прямі. Завдання рук – пом'якшити падіння. В процесі приземлення вага тіла переноситься на руки, а потім – на спину. Рекомендується розслабитися і продовжити рух тіла перекатом через плече, щоб не отримати травму зап'ястя. Уміння виконувати такий прийом у стрибку робить його в рази ефектніше, переводячи у розряд акробатичних трюків. Гравці, яким вдається успішне виконання удару через себе, приречені на любов публіки.

Удари з напівльоту. Як правило, їх наносять зовнішньою стороною або серединою підйому по м'ячу, який знаходиться на невеликій висоті після відскоку від підлоги. Гравець, який має намір пробити по такому снаряду, повинен у момент, коли м'яч стикається з майданчиком, поставити поруч з ним одну ногу, а другу – відвести назад, зігнувши у коліні. Швидкість і маховий рух ударної ноги підбираються виконавцем прийому так, щоб

у момент дотику стопи гомілка перебувала у вертикальному положенні, а носок був витягнутий донизу. Удари з напівльоту при правильному виконанні виходять дуже сильними і разючими.

Удари головою у футзалі застосовується набагато рідше, ніж у класичному футболі. Проте, статистика останніх років говорить, що гра головою набуває популярності у грі команд різного рівня. На початкових етапах навчання рекомендується виконувати вправи на підвісних і полегшених м'ячах. Головне, щоб гравці-початківці оволоділи вмінням надавати м'ячу певну швидкість і напрямок польоту, а не просто навмання підставляли під летючий снаряд голову. Під час удару з м'ячем контактує потилична, лобова або бічна сторона голови, а сам футзаліст може перебувати у стрибку, кидку «рибкою» або в опорній позиції.

Удар з опорної позиції середньою частиною лоба. Для виконання прийому ноги повинні бути розведені на ширині плечей, причому одну з них треба винести уперед. Перед контактом зі снарядом гравець відводить тулуб назад і згинає ноги у передплеснах і колінах. М'язи спини мають бути напруженими. Для нанесення удару гравець подає вперед тулуб і робить головою різкий рух, схожий на кивок, спрямований у центр м'яча. Завдяки великій площині контакту і візуальному контролю прийомом оволодівають швидко і удари наносяться з великою точністю. Крім того, м'яч добре скеровується за рахунок того, що на ударний момент працює не тільки голова, а й м'язи шиї, спини і весь тулуб. Сила удару залежить від напруги спинних і шийних м'язів, амплітуди замаху і початкової швидкості польоту м'яча. Даний прийом також підходить для передачі м'яча головою у бік. Для цього потрібно в момент удару подати голову і тулуб в напрямку передбачуваного польоту м'яча.

Удар в стрибку середньою частиною лоба. Для виконання прийому можна відштовхуватися від майданчика, як однією, так і обома ногами, з розбігу або стоячи на місці. Гравець відхиляє перед ударом тулуб і голову назад, а в потрібний момент подає тулуб вперед і «киває» головою, надаючи снаряду силу і подальший напрямок. Бажано, щоб зіткнення м'яча і середини лоба відбувалося в найвищій точці стрибка. Гравець при цьому повинен візуально стежити за снарядом і бути готовим до приземлення на носочки. Щоб приземлення було більш плавним і м'яким, потрібно трохи зігнути ноги в колінах і присісти. Описаний прийом дуже небезпечний і дієвий у багатьох ігрових моментах, однак він вимагає вкрай високої точності і координації від виконавця.

Удар боковою частиною лоба. Гравець у футзалі може виконувати, і маючи опору під ногами, і перебуваючи у повітрі. В цей момент йому необхідно виставити у бік ногу, яка знаходиться далі від м'яча, злегка зігнути у коліні і перекласти на неї центр ваги. Голова повинна спрямуватись назустріч м'ячу, що летить. На початку ударного руху працюють м'язи ніг, шиї і тулуба. При завершенні ударного руху гравець нахиляє тулуб у той бік, куди летить м'яч після удару, і переносить центр ваги на іншу ногу.

При здійсненні удару у стрибку в момент підняття в повітря потрібно відвести тіло у бік від напрямку удару, а потім зробити короткий і різкий ударний рух головою.

Удар потилицею зустрічається у футзалі рідко, найчастіше, коли у гравця не виходить дістатися до м'яча лобовою або бічною частиною голови. Прийом підходить для скидання снаряда на партнера, що знаходиться за спиною, а також для перенаправлення його у більш спокійну зону для розрядження ситуації біля воріт. Техніка виконання проста: гравець спочатку висуває тулуб і голову вперед, а у потрібний момент вирівнюється і киває назад.

Удар головою у падінні – ще один ефективний прийом. Виконується, коли м'яч пролітає на невеликій висоті перед гравцем але той не може дістатися до снаряду будь-яким іншим способом. Для виконання прийому гравець розбігається або відштовхується від майданчика однією або двома ногами для кидку вперед. Тіло гравця має бути паралельним поверхні майданчика. Руки рекомендується зігнути у ліктях. В ідеалі удар повинен бути виконаний лобовою частиною і потрапити точно по центру м'яча. Так само як і з іншими прийомами, поворот голови у той чи інший бік дозволяє задати напрямок польоту м'яча поворотом голови або ударом у бічну частину. Після здійснення удару гравець падає на підлогу, пом'якшуючи приземлення зігнутими в ліктях руками і долонями, й продовжує рух перекатом на груди.

Фінти та обманні рухи є невід'ємною частиною футзальної техніки. У футзалі передбачено цілу групу прийомів, що розраховані на обман опонента. Такі рухи дозволяють пробитися через захист команди-суперника, вийти на більш збалансовану позицію для початку гострої атаки або посилити власну оборону.

Фінт виконується всім тілом, а не тільки ногами. Він складається з двох частин: обманного маневру і реального руху.

Щоб хитрість спрацювала напевно, її слід виконувати трохи повільніше. Так, суперник зуміє розгледіти помилковий рух і почне реагувати на нього. У свою чергу, істинний ривок необхідно робити блискавично, щоб опонент не встиг зреагувати на нього.

Обманні рухи будуються навколо різних прийомів з м'ячем: відскок убік, підбір, пропуск передачі іншому партнеру і поєднання цих технік. Розглянемо техніку виконання таких обманних рухів.

1.Обманний рух відходом убік. При виконанні цього фінта, футзаліст різко змінює напрямок руху, залишаючи суперника у подиві. Спочатку демонструється намір повести м'яч в конкретному напрямку. Суперник спробує перекрити дорогу у передбачуваній зоні. Після його реакції, несподівано змінюється напрямок руху на протилежний.

Щоб фінт був вдалий, необхідно рухатися на напівзігнутих ногах. Завдяки широкій амплітуді руху, вдається розтягнути зону маневрування, змусивши сторону, що захищається більше пересуватися.

2.Обманний рух підбором м'яча внутрішньою частиною підйому. Цей фінт корисний проти захисників, які швидко біжать назустріч. Спочатку необхідно спертися на одну ногу, як тільки суперник наблизиться, перенести на неї вагу тіла. Внутрішньою частиною підйому іншої ноги, швидко підібрати м'яч під себе, до опорної ноги. Потім обійти суперника і продовжити рух. Якщо зближення відбувається повільно, необхідно виконати обманний рух: нахилити верхню частиною тіла і зробити вигляд, ніби м'яч забирається у цьому ж напрямку. Коли захисник кинеться навперейми, слід повернутися у початкове положення і відвести м'яч протилежною ногою.

3.Обманний рух помилковим замахом на удар. Прийом ефективний при зближенні з одним або декількома суперниками. Техніка виконання: «робочою» ногою робиться замах; повіривши, що зараз піде удар по воротах або передача партнеру, суперник намагається стати перекриваючи передбачувану траєкторію м'яча; замість удару виконується раптовий ривок з подальшим обходом опонента. Залежно від ігрової ситуації, напрямок ривка може бути різним: праворуч, ліворуч, вперед.

4.Обманний рух помилковим замахом з розвертанням. Цей прийом використовується, якщо на шляху стоїть гравець, якого неможливо обійти, кращий варіант – розвернутися на 180° обманним рухом і змінити вектор атаки. При зближенні опорна нога ставиться збоку від м'яча на позицію для удару, після чого робиться помилковий замах. Нога, що б'є проходить повз м'яч і ставиться попереду, стопою всередину. Центр ваги переноситься у бік м'яча. М'яч відкочується назад підошвою або внутрішньою стороною стопи. Виконується розворот на 180° і відхід від суперника.

Фінт часто використовується, коли атаку зустрічає щільна оборона. Розвертання дає час послабити пресинг, повернутися трохи назад і почати нову атаку, зберігши ініціативу.

5.Обманний рух переступанням через м'яч. Ця техніка використовується, коли атакуючий веде м'яч по дузі, використовуючи підошву ноги. Всіма діями, футболіст висловлює намір обійти суперника з якоїсь конкретної сторони (наприклад, справа). У момент безпосереднього зближення, атакуючий проносить ліву ногу над м'ячем і розвертається на 90°. Зовнішньою частиною підйому цієї ж ноги м'яч підправляється собі на хід. Щоб фінт був більш результативним, необхідно завершити його кількома стрімкими ривками.

6.Обманний рух помилковим випадом у бік. Такий прийом допомагає швидко позбутися щільної опіки. Використовуючи мову тіла, показується намір обійти опонента, припустимо, справа. Порівнявшись з візаві, протилежною ногою (лівою) робиться випад праворуч і вперед. Противник спробує перешкодити шлях, перемістившись у цьому ж напрямку. Несподіваним рухом лівої ноги виконується широкий крок вліво. Цією ж ногою, м'яч відразу ж відправляється повз суперника ліворуч-вперед. Щоб фінт вдався, необхідно починати обманний рух на відстані близько 2-х метрів до точки зближення.

7.Обманний рух схресним перенесенням ноги через м'яч і відволікальний випад. Цей прийом допоможе, коли суперник пресингує зі спини. Вибирається напрямок для помилкового маневру і демонструється намір піти у цей же бік (скажімо, вправо). Виконується розвертання тіла в цьому ж напрямку. Одночасно проноситься протилежна (ліва) нога схрестно над м'ячем, з подальшим випадом вправо. Обманний рух закриває м'яч, тому опонент реагує на рух ніг і робить такий же випад. Атакуючий різко розвертається вліво і підбирає м'яч. Підбір м'яча рекомендується робити зовнішньою частиною підйому ноги.

8.Маневр із зупинкою м'яча підшвою. Існує дві техніки виконання цього фінта: в одному випадку наступають на м'яч, в іншому – ні. Рухаючись паралельно з переслідувачем, в певний момент потрібно різко зупинитися. Зупинка виконується ногою, що віддалена від суперника. Нею ж потрібно наступити на м'яч. Користуючись тим, що суперник за інерцією пробіжить трохи далі, цією ж ногою м'яч переводиться за спину опонента.

Зазвичай, дезорієнтації суперника вистачає, щоб відірватися від нього. Однак, якщо захисник не зреагував на фінт і зупинився вчасно, атакуючий повинен негайно покотити м'яч трохи вперед легким ударом і зробити ривок навздогін.

У ситуації, коли суперник біжить не паралельно, а назустріч, слід зупинити м'яч, притиснувши його ногою, приблизно за 2 метри до точки перетину. Якщо хитрість спрацювала і опонент збитий з пантелику, потрібно завести м'яч ногою, що б'є за стопу і проштовхнути його собі на хід.

Альтернативний варіант – після зупинки м'яча підшвою, підкотити його трохи на себе і таким же ударом проштовхнути уперед. Разом з ударом виконується ривок повз суперника.

Інший спосіб приспати пильність опікуна – показати відсутність агресивних намірів. Для цього досить зробити кілька відскоків назад, утримуючи м'яч підшвою однієї ноги і стрибаючи на іншій. Як тільки захисник розслабиться, його буде легко позбутися енергійним ривком.

Якщо ж гравець іншої команди біжить навперейми, можна зупинити м'яч підшвою, підкотити його під себе і коли суперник за інерцією пробіжить повз, ривком продовжити свою атаку.

Зупинка м'яча – практично універсальний фінт з масою варіацій. Він також підходить, коли потрібно прийняти передачу з не вигідної позиції. Припустимо, футзаліст команди-суперника стоїть збоку і готується вибити м'яч з-під ніг атакуючого, як тільки той прийме пас. Приймаючи таку передачу, потрібно спертися на одну ногу (ближню до суперника), а іншу вивести назустріч м'ячу. Якщо ж опікун вирішить атакувати і спробує зайти з іншого боку, досить пропустити м'яч під собою без зупинки, розвернутися на 180° і прискоритися навздогін м'ячу.

9.Обманний рух хибним ударом головою. Захищаючись, футзалісти спостерігають не тільки за рухом ніг атакуючого, але і за всім його тілом. Цим можна скористатися і спробувати обдурити свого опікуна хибним ударом

головою по м'ячу. Після передачі відхилитися назад, ніби готуючись до удару головою. Суперник зреагує на замахи і зупиниться в очікуванні удару. Він може стояти навпроти, збоку або переміститися в очікуваному напрямку для перехоплення. Замість того, щоб бити по м'ячу головою, потрібно прийняти його грудьми і продовжити атаку.

Ефективність прийому полягає у тому, що прийом м'яча грудьми передбачає 3 напрямки для переводу: праворуч, ліворуч і назад. Якщо нікого з партнерів не буде поруч, можна пропустити м'яч далі, розвернутися на 180° і повести самостійно.

10. Фінт з проведенням м'яча підшвою. Іноді, м'яч виконує роль приманки. Такі ситуації часто відбуваються поруч з воротами. Рухаючись уздовж лінії воріт, утримуючи м'яч ближньою ногою, суперника виманюють на атаку. Як тільки захисник (або воротар) спробує зробити ривок, м'яч відкочується підшвою назад. Зробивши миттєве розвертання на 90°, атакуючий опиняється обличчям до воріт, а м'яч падає на внутрішню сторону стопи. З цієї позиції можна проштовхнути м'яч повз захисників, ближче до воріт, або нанести удар.

11. Обманний рух з прокиданням м'яча повз опонента. Коли оборона ганяється за м'ячем, за спинами футзалістів часто утворюється порожній простір. Атакуючий може скористатися цією вигідною позицією, якщо йому вдасться виконати фінт з прокиданням. Техніка проста: після зближення з противником, м'яч прокидається справа, поки сам гравець пробігає зліва (або навпаки). В якості альтернативи можна спробувати прокинути м'яч захиснику між ніг.

Приклади вправ для:

➤ володіння футзальним м'ячем

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20, 30м. Повторити 3-4 рази.
2. Удар по м'ячу з рук, потім прискорення за м'ячем та ведення м'яча з поверненням на вихідну позицію. Повторити 3-4 рази.
3. Жонгливання м'ячем. Різними способами.
4. Передачі м'яча партнеру на місці та в русі.
5. Удари по воротах внутрішньою стороною стопи, з місця та в русі.
6. Гра в стіну. Стати в 5-6 кроках від стінки. Виконати 20-25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім те саме з розбігу.

➤ обманних рухів:

1. Без м'яча:
 - а) після повільного бігу зробити різке прискорення вправо, вліво або вперед.
 - б) після швидкого бігу раптово зупинитися і знову зробити прискорення, але в іншому напрямку.
 - в) біг між перешкодами (деревами, фішками, барерами), кожного разу змінюючи напрямок руху.
2. З м'ячем:

а) «обманний замах на удар». Вести м'яч прямо на суперника, за 2-3 кроки до нього зробити обманний замах в одну сторону, а потім швидким рухом в протилежну сторону.

б) «Прокид м'яча». Наближаючись до суперника, прокинути м'яч повз нього справа, та оббігти зліва.

➤ **відбору м'яча:**

1. «Вибий м'яч». Намагатися вибити м'яча в партнера, який рухається назустріч.

2. «Зіграти на випередження». Один з гравців робить удар в стінку з 6-7 м. Завдання другого підхопити м'яч після відскоку та заволодіти ним.

3. «Гра в квадрат». Чотири гравці стають по кутах майданчика та передають один одному м'яч в одне або два торкання. Два гравці в центрі квадрату намагаються заволодіти м'ячем.

➤ **зупинки м'яча**

1. «Вдар та зупини!». З 5-ти кроків спрямуйте м'яч в стінку «щічкою», та зупиніть його після відскоку. Зробіть по 20 зупинок правою та лівою ногою.

2. «Зупини та передай». Станьте з партнером в 6-ти кроках один від одного. Тренуйте разом удар «щічкою» та зупинку тим самим засобом.

➤ **удосконалення техніки передач м'яча партнеру ногою, різними способами:**

1. «Квадрат». 4 гравці стають по кутах «квадрату», та передають м'яч один одному в 1-2 торкання. 1-2 гравцям намагаються заволодіти м'ячем. Заволодівши м'ячем, міняються місцями з тим в кого м'яч забрали

2. «М'яч в колі». На майданчику малюється коло діаметром 16-20 кроків. Один з гравців стає в центрі кола. Решта гравців стає по колу на однаковій відстані один від другого. Гравець, який стоїть в центрі кола по черзі передає м'яч кожному партнерові зі зворотною передачею в центр. Після 15-20 передач вони міняються місцями.

3. «Найвлучніший» – поставити пластикову стійку, та позмагатися з партнерами, хто більше разів влучить в неї з відстані 8-9 кроків. Кожний учасник робить по 10 ударів правою та лівою ногою

4. «Влучна передача». Встати з партнером один напроти одного на відстані 7-9 кроків. Почерзі передавати м'яч один одному, щоб він м'яко підкочувався в ноги партнеру.

➤ **вивчення техніки обведення суперника:**

1. «Ведення м'яча між перешкодами». Ставлять конуси в кількості 5-6 штук. По черзі гравці, з інтервалом 5м обводять конуси.

2. «Гра в стінку». Робиться пас нападаючому, який стоїть в центрі ігрового майданчику, та в одне торкання відповідь на лівий чи правий фланг, після чого ривок захисника по флангу з відповіддю нападаючому, який рухається по центру, в напрямку воріт. Удар по воротах в одне торкання.

3. «Випад у бік». Вести м'яч назустріч партнеру. За 2-3 кроки від нього зробити випад вправо, показуючи мінливий напрямок руху, направляючи м'яч зовнішньою стороною стопи лівої ноги повз м'яч і продовжити ведення м'яча.

4. «Залишити м'яч партнеру». Один гравець веде м'яч і за 2-3 метри від суперника раптово залишає його партнеру, який біжить за ним, та сам робить ривок далі, заманюючи за собою суперника. Партнер підбирає м'яч і виконує удар по воротах.

➤ **удосконалення техніки ударів по воротах:**

1. Удари в стінку – з відстані 9-10 кроків. Відпрацювання ударів різними способами.
2. Удари по воротах після ведення та обведення перешкод з відстані 9-10 кроків.
3. Удари по воротах після флангових передач в два та одне торкання.
4. Удари по воротах головою, після флангових передач.

4.2Методика навчання техніці гри воротаря

Розвиток футболу змушує пред'являти воротарям більш високі вимоги. Постійні зміни ігрової ситуації вимагають від гравця вміння оперативно реагувати на нові виклики, змінювати тактику поведінки на футзальному майданчику. Для цього воротар повинен не тільки знати різні технічні прийоми, але і вміти їх вчасно змінювати. При цьому недостатньо знати тільки ті технічні прийоми, які використовуються у сучасних іграх. Бажано також знати ті, які використовували зірки футболу раніше.

Щоб успішно виконувати ці технічні прийоми, воротареві обов'язково потрібне тренування, яке полягає в удосконаленні характеристик тіла і уваги. Кожен захисник повинен блискавично оцінювати ситуацію, робити висновок про те, як найкраще діяти в поточній ігровій ситуації і здійснювати прийом.

При цьому хорошим воротарем є не той, хто досконало знає відпрацьовані дії, а той, хто до них може додавати елемент спортивної творчості, показуючи власні автентичні і при цьому ефективні рухи.

Для успішної гри воротар повинен вміти добре пересуватися по майданчику: різкий старт, зміна напрямку руху, прискорення, різкі зупинки, стрибки і тому подібні дії. При цьому саме пересування може бути не тільки обличчям вперед, але і спиною, боком. Стартові положення теж можуть розрізнятися. Тому тренування для воротарів вимагають комплексного підходу. Спочатку воротареві перш ніж виходити на ігровий майданчик необхідно освоїти технічні прийоми за спокійної обстановки, навчитися грамотно швидко і послідовно виконувати їх. Зрозуміло, ситуація на ігровому полі різко відрізняється від того, що спортсмен побачить на тренуванні. Однак, без знань базових основ і не навчившись швидко переключатися

з виконання одного технічного прийому на інший неможливо уявити собі дійсно хорошого майстра в області захисту воріт. Перш за все воротар повинен вміти займати стійку. Розглянемо ситуації класичного розташування воротарів в залежності від положення суперника:

1. Суперник перед воротами на деякій відстані. Воротареві бажано зайняти стійку посеред воріт. Вага при цьому розподіляється порівну.

Це основна стійка воротаря. З цього положення можна рухатися як вправо, так і вліво. У разі необхідності, навіть вперед.

2. Суперник наближається до воріт, але все ще по центру. В цьому випадку стійка воротаря теж змінюється. Його тіло нахилиється, вага переноситься на передню частину. З такого положення ще простіше зробити різкий ривок, щоб захистити свої ворота.

3. Суперник заходить з флангу. В цьому випадку воротар також пересувається до крайньої стійки, впритул притискаючись до неї. При цьому нога притиснута впритул до воріт, одна рука піднята і прикриває незахищений край воріт, друга витягнута у бік. Вагу воротар переводить на ногу, яка ближче всього до стійки воріт. З цього положення дуже просто захистити ворота. Однак, воротар повинен пам'ятати про те, що і нападник навчений правильно атакувати і парировати захист воротаря.

4. Суперник наближається до штрафної. В цьому випадку воротар йде назустріч нападнику, зупиняється на відстані 1-1,5 метра від нього і займає низьку стійку. Руки також захищають простір від прольоту м'яча. З такого положення воротареві легко врятувати ворота від голу, а якщо суперник спробує обійти фінтом, захисник цілком може це парировати.

Окрім знання стійок, воротареві необхідно знати і розуміти техніку ловіння м'яча. Існує кілька правил, що необхідно знати воротареві для успішного оволодіння м'ячем руками. Воротарська техніка ловіння м'ячів залежить від того, як летить м'яч: низько або високо, попереду чи збоку. Розглянемо кілька варіантів техніки ловіння м'ячів воротарями.

1. М'ячі, що котяться та низько летять необхідно ловити у стійці при паралельному розташуванні стоп. Прийом цей досить складний і його обов'язково необхідно тренувати. Спочатку воротар дивиться на м'яч, що наближається і коли спортивний снаряд виявляється поруч, він з'єднує ноги і нахилиється вперед. Ноги обов'язково повинні бути зігнуті у колінах. Після того, як м'яч опиниться під надійним контролем воротаря, його обов'язково потрібно притиснути до грудей. Якщо ж м'яч рухається на відстані кроку, воротар направляє до нього ногу раніше ніж торкнеться до нього руками. Для успішного виконання цього технічного прийому обов'язково треба натренувати ноги і увагу. Воротар обов'язково повинен вміти стежити за м'ячем, що котиться. В іншому випадку підвищується ризик пропустити м'яч. Також слід зазначити, що використання даного прийому при раптовій зміні траєкторії м'яча може супроводжуватися проблемами. Траєкторія може змінитися, наприклад, при великому скупченні гравців біля воріт. Якщо воротар захоче, можна підвищити надійність оборони зайнявши низьку стійку на одному коліні, проте в цьому випадку підвищується час на раптовий різкий старт.

2. Якщо м'яч котиться або низько летить збоку від воротаря, тоді його ловити необхідно в падінні і кидку. Щоб виконати цей технічний прийом необхідно кинутися до м'яча, як би лягти на майданчик, при цьому торкнувшись до нього послідовно гомілкою, стегном, тазом і рукою. Однією

рукою м'яч накривається ззаду, іншою зверху. Цей складний технічний прийом складається з декількох складних рухів. Найголовніше тут - політ воротаря у напрямку м'яча. Політ також може здійснюватися у разі, якщо воротар виходить з воріт на нападника. Тут знову найбільше важлива увага. Воротар повинен витратити на оцінку ситуації всього мить і зрозуміти, що він зможе зловити м'яч або дістатися до нього раніше суперника. Інший варіант поведінки в цій стратегії – не ловити сам м'яч, аперешкодити йому дорогу власним тілом. Тому крім тренуваних м'язів ніг і рук воротареві необхідно постійно тренувати власну увагу.

3. Напіввисокі м'ячі – це ті, які летять на захисника вище його коліна, але нижче голови. Вони повинні ловитися на місці або у стрибку. Щоб правильно зловити м'яч воротар подається вперед, згинає тіло і руки. Виникає своєрідна «чашечка», в яку легко лягає м'яч.

4. Якщо ж за м'яч йде боротьба між кількома гравцями, воротар повинен випередити суперників і в цьому випадку ловля м'яча відбувається у стрибку. Для цього він робить крок вперед, підстрибує і ловить м'яч, притискаючи його до грудей.

5. М'ячі, що летять високо необхідно ловити або на місці або у стрибку. У першому випадку воротар піднімає руки вгору, так, щоб схопити м'яч. Після цього спортивний снаряд, в залежності від поточної ігрової ситуації або відбивається партнеру або перекочується по руках і притискається до грудей. Воротар обов'язково повинен розслабити кисті рук для амортизації удару. В іншому випадку спортивний снаряд може відштовхнутися і попрямувати прямо у руки суперника.

Якщо воротар вирішить ловити м'яч у стрибку, він повинен підстрибнути вгору, відштовхнувшись однією або двома ногами, а приземлитися – ноги нарізно. Це ефективно з точки зору введення м'яча у гру так, щоб суперник не встиг виконати контрприйом.

Якщо ж напіввисокі або високі м'ячі ловляться у кидку, слід відштовхнутися вгору і у бік, розвівши пальці для підвищення ймовірності успішного лову м'яча, після чого приземлитися і згрупуватися, притиснувши спортивний снаряд до грудей.

Як правило, ловити високі і напіввисокі м'ячі у кидку необхідно у тому випадку, якщо суперник завдає сильного удару по воротах.

Якщо ж напіввисокий м'яч летить збоку, ловити його слід в опорному положенні. Для цього треба руки витягнути вперед і у боки за напрямком м'яча, вагу тіла перенести на ногу, яка знаходиться ближче до м'яча.

Приклади вправ для вдосконалення техніки гри воротаря:

1. «Один одному». Встати з партнером на 6 кроків один від одного. Кидайте м'яч один одному на різній висоті та ловіть його обома руками.

2. «Зпіймайте після відскоку». З 6-8 кроків направляйте м'яч ударом ноги в стінку. Ловіть м'яч, що відскочив.

3. «Захист воріт». Один з гравців стає у ворота та приймає положення напів присіду. Його партнер з 10-12 кроків направляє м'яч в кути воріт на різній висоті. Воротар в стрибку ловить або відбиває м'яч.

4. «На виході». Один з гравців з фланку навішує м'яч. Воротар виходить з воріт і ловить, або ж відбиває м'яч.

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 4

1. Дайте визначення поняттю «Техніка фізичних вправ».
2. Які класифікації технічних прийомів ви знаєте?
3. Які показники відмінної технічної майстерності?
4. Поясніть поняття: «Дриблінг».
5. Які ви знаєте правила зупинки м'ячів?
6. Як правильно відбирати у суперника м'яч і використовувати його в грі?
7. Особливості роботи ніг при виконанні ударів по м'ячу?
8. Особливості ударів головою у фут. залі?
9. Поясніть поняття: «Фінти».
10. Поясніть поняття: «Воротарська техніка».

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури;
2. Розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки з футзалу, розвиток особистісних психологічних характеристик для покращання спортивної результативності;
3. Розробка конспектів уроків із фізичної культури на тему «Техніка гри у футзал»;
4. Аналіз наукових публікацій з теми «Методика навчання техніці гри у футзал»;
5. Бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою;

Рекомендовані джерела

1. <https://naurok.com.ua/fizichna-kultura-osnovi-tehniki-i-taktiki-gri-u-futbol-99728.html>
2. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
3. <https://futsalkyiv.com>
4. <https://futsal.zt.ua/frontend/webcontent/images/websites/2/news/2017/11/Navchalna-Programa-dlya-DYUSSH-futzal.pdf>
5. <https://futsal.com.ua>
6. <https://vseosvita.ua/test/futbol-pravyla-hryfutzal-zhonhliuvannia-miachem-tekhnika-hry-vorotaria-10439.html>

РОЗДІЛ 5

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГРИ У ФУТЗАЛІ

- 5.1 Поняття тактики гри у футзалі
- 5.2 Методика навчання тактиці гри у нападі
- 5.3 Методика навчання тактиці гри у захисті
- 5.4 Класифікація тактики, щодо кількості гравців

5.1 Поняття тактики гри у футзалі

Існує багато визначень тактики, сформульованих різними авторами у різний час. Але найбільш містким є поняття, що визначає тактику, як сукупність індивідуальних, групових і командних дій гравців в рамках команди, яка координує і використовує свої ресурси в організованій і раціональній манері. При цьому гравці повинні брати до уваги роль і характер суперників, в тому числі недоліки і помилки їхньої гри. Також вони повинні знаходити практичні та ефективні рішення задач, що виникають під час гри, у захисті та нападі з метою подолання або нейтралізації опонентів.

У межах загального поняття тактики виділяють індивідуальну тактику (дії одного гравця), групову тактику (дії двох або більше гравців) і командну тактику (дії всієї команди)

Вибір тактики залежить від цілей гри, а вони в свою чергу підпорядковуються двом ключовим цілям – нападу і захисту. Мета будь-якої команди – забити у ворота суперника і не дозволити забити у свої. Більш детально про цілі у кожній фазі гри мова йде нижче.

Цілі нападу полягають у тому, щоб:

1. Зберегти контроль над м'ячем: перша ключова задача команди після оволодіння м'ячем – не втратити його.
2. Пройти з м'ячем до воріт суперників і вийти на позицію для удару.
3. Нанести удар, забити гол. Кінцева мета будь-якої атаки – створити небезпечний момент і перетворити його на гол.

Цілі захисту полягають у тому, щоб:

1. Відновити контроль над м'ячем: головне завдання команди у фазі захисту – заволодіти м'ячем і перейти з оборони до атаки. Відновлення контролю над м'ячем означає, що команда досягла всіх цілей в обороні (коли ви володієте м'ячем, то таким чином не дозволяєте суперникам пройти до ваших воріт і забити гол) і може переключитися на виконання атакуючих завдань. Таким чином, відновлення контролю над м'ячем можна вважати головною метою процесу захисту.

2. Зупинити прохід суперника до воріт або контролювати цей процес. Завдання полягає у тому, щоб завадити суперникам пройти з м'ячем вперед. Якщо не вдається заволодіти м'ячем, то мінімальне завдання полягає у тому, щоб втримати суперника від входження до небезпечної зони.

3. Не дозволити суперникам завдати удару, забити гол або скоротити їх можливості зробити це: Первинна мета оборони – не дати суперникам забити гол.

Структуру тактики гри у футзал проілюстровано на схемі «Тактика гри у футзал» (Рис. 5.1).

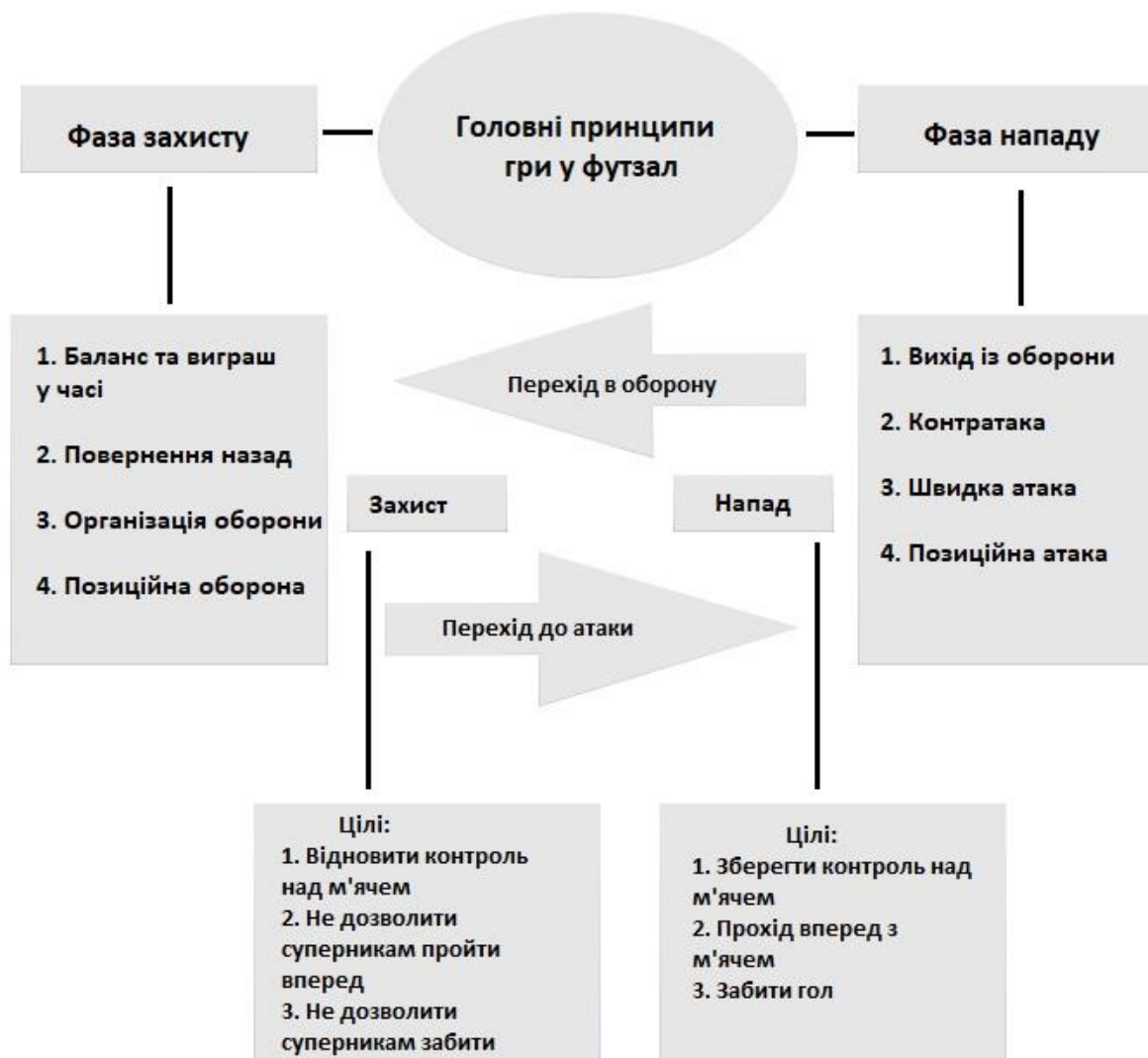


Рис. 5.1. Тактика гри у футзал

Ігровий цикл складається з тактичних дій команди, як у нападі так і у захисті. Розглянемо окремо тактику нападу і захисту[11].

5.2 Методика навчання тактиці гри у нападі

Тактика гри у нападі уявляє собою індивідуальні або групові елементи, які виконують гравці команди в період володіння м'ячем з метою подолання опору опонентів і досягнення атакуючих цілей. Іншими словами, це дії, що виконуються в межах різних фаз нападу (вихід з оборони, контратака, швидка атака та позиційна атака).

Вихід з оборони: дія, в якій поєднується намір атакувати і швидке перегрупування сил після оволодіння м'ячем, з метою не дати суперникам відновити оборонний баланс, повернутися назад і організувати захист. Це в свою чергу дозволяє створити чисельну перевагу в нападі або дезорієнтацію захисту опонентів і провести контратаку. Якщо це не вдається, то необхідно зберегти м'яч і спробувати організувати швидку або позиційну атаку.

Контратака: атакуючий маневр, в якому команда просувається до чужих воріт швидше, ніж чотири польових гравці суперника займають свої позиції в обороні. Таким чином, не всі суперники знаходяться за лінією м'яча, в зв'язку з чим їх оборонні позиції порушено.

Швидка атака: остання стадія фази переходу до атаки, що все ще має на меті швидку форму нападу. Навіть якщо всі чотири польових гравці суперника повернулися за лінію м'яча, вони не встигли повністю переключитися на захист, тому атакуюча команда може отримати позиційну перевагу, поки опоненти не налагодять організацію оборони.

Позиційна атака: атакуючі дії проти суперників, які вже зайняли свої позиції у захисті і діють організовано, не дозволяючи провести контратаку або швидку атаку. Позиційна атака має на меті організацію та координацію наступальних дій гравців з метою ефективного використання простору, контролю над м'ячем і завершення комбінацій.

Побудова організованої атаки складається з фази переходу до атаки і власне позиційної атаки. Фаза переходу до атаки – це перемикання з оборонних дій на наступальні після оволодіння м'ячем, що містить три стадії: вихід з оборони, розвиток атаки і завершення атаки. Важливо враховувати, що атаки зазвичай протікають дуже швидко, тому не завжди містять всі три стадії. Розглянемо стадії фази переходу до атаки.

1. Вихід з оборони: перехід від захисту до нападу, при якому виконуються початкові тактичні елементи і переміщення відразу після оволодіння м'ячем.

2. Розвиток атаки: координоване переміщення гравців з м'ячем і без м'яча з метою зробити прорив оборонних позицій суперників і допомогти команді будувати комбінації. При цьому необхідно постійно зберігати оборонний баланс і контролювати м'яч, намагаючись створити вигідну ситуацію, чисельну або позиційну перевагу, що дозволить перевести атаку до заключної фази і завершити її ударом по воротах.

3. Завершення атаки: заключна фаза, під час якої команда намагається отримати максимальну користь з вигідних положень, створених на стадіях виходу з оборони і розвитку атаки, тобто нанести удар або забити гол.

Як правило, при побудові організованої атаки необхідно враховувати наступні аспекти:

- стадія розвитку атаки не завжди потрібна;
- побудова атаки може відбуватися відповідно до заздалегідь спланованої і систематизованої стратегії, коли команда діє згідно чітких

інструкцій. Або ж виконавці можуть отримати свободу приймати рішення в атаці по ходу гри;

- структурне використання тактичних схем і ротацій є звичайною практикою, забезпечуючи позиційну і динамічну основу для створення вигідних ситуацій і можливостей для удару;

- у всіх цих стадіях дуже важливо враховувати фактор доступного простору;

- кожен атаку слід проводити, пам'ятаючи про необхідність постійно підтримувати належну позиційну організацію.

Для правильної побудови атаки необхідні різноманітні моделі, а також використання різних техніко-тактичних засобів:

- щоб допомогти команді зберегти контроль над м'ячем, необхідно забезпечувати постійну підтримку гравцеві з м'ячем;

- відкриття – ключовий аспект. Гравці, які не володіють м'ячем, переміщуються, щоб позбутися опіки суперника і знайти вільний простір, завдяки цьому вони можуть прорватися крізь оборону суперника;

- забезпечення територіальної переваги у грі в великій мірі залежить від таких аспектів, як глибина і ширина розташування гравців на майданчику;

- рух гравців без м'яча в поєднанні з хорошим читанням гри забезпечує належну підтримку гравцеві з м'ячем. Разом з тим одне із завдань руху без м'яча полягає у створенні, займанні та використанні простору;

- ще один фундаментальний аспект гри – постійний рух м'яча;

- розумне й ефективне використання основних технічних засобів;

- також важливо «прикріплювати» до себе суперників, що захищаються завдяки вірному положенню тіла, яке демонструє тактичний намір пройти вперед.

Друга фаза організації атаки – це власне позиційна атака, що складається із сукупності маневрів команди при насуванні на організовану оборону суперників.

Ми вже розглянули три стадії побудови атаки, але позиційна атака містить тільки дві з них - розвиток і завершення атаки. З цієї причини в рамках позиційної атаки необхідно дотримуватися однієї зі специфічних систем гри. Найбільш часто використовуються системи: 3-1, 4-0, 2-2, а також схеми гри в більшості (5x4 і 4x3) [11].

5.3 Методика навчання тактиці гри у захисті

Тактика гри у захисті уявляє собою індивідуальні або групові дії гравців, коли м'ячем володіє суперник, з метою чинення опору або іншої форми протидії опонентам для досягнення своїх оборонних цілей.

При перемиканні з атакуючих дій на захисні після втрати м'яча виділяють чотири стадії, дві з яких складають, власне, фазу переходу в оборону і позиційну оборону.

Фаза переходу в оборону починається з моменту втрати м'яча і складається з декількох стадій (баланс, виграш часу і повернення назад), і завершується тоді, коли вся команда зміщується за лінію м'яча і готується до позиційного захисту. Мета фази переходу в оборону – не дозволити суперникам провести швидку атаку, поки ваша команда не налагодить організацію захисту і не займе залишені під час свого наступу позиції так, щоб перейти до повноцінної позиційної оборони.

Стадії фази переходу до оборони:

1. Баланс – позиції, які повинні займати атакуючі гравці в момент втрати м'яча, щоб забезпечити баланс команди і не дозволити суперникам виконати швидкий перехід в атаку.

2. Виграш часу – дії, спрямовані на гравця з м'ячем, з метою уповільнення його руху і надання часу партнерам повернутися назад і організувати оборону.

3. Повернення назад - дія, мета якої полягає у тому, щоб якомога швидше опинитися за лінією м'яча або у зоні, де команда може перегрупуватися і організувати оборону.

Друга фаза тактики захисту – це **позиційна оборона**. Позиційна оборона складається з двох фаз – організації оборони і, власне, позиційного захисту. Організація оборони – перша стадія позиційної оборони. Це коротка фаза, але вимагає дуже високого рівня комунікації між захисниками, а також швидкого і точного аналізу ситуації. Необхідно відновити організацію оборони, розібрати суперників, налагодити підстрахування і контролювати простір. Побудова організованої оборони головним чином відбувається у межах останніх двох стадій: організації оборони і позиційної оборони (також відомої як «систематизований захист»).

1. Організація оборони – дії і позиційні переміщення гравців після повернення назад, спрямовані на формування збалансованої та дисциплінованої лінії захисту, яка відповідає специфічному тактичному плану та умовній схемі.

2. Позиційна оборона – захисні дії всіх гравців, що організовано зайняли належні позиції.

Інші ключові аспекти побудови оборони – простір і висота розташування лінії захисту. Команда, що обороняється може застосовувати системи високого пресингу, розосередженої оборони на трьох чвертях майданчика або концентрованої оборони на власній половині.

Позиційний захист включає всі дії після того, як команда організовує оборону. Характер цих дій залежить від типу захисту і тактичних схем, які застосовуються в кожній зоні майданчика. Система оборони ґрунтується на типі захисту і головних тактико-технічних аспектах, серед яких ключовими

є персональна опіка і напрямок, в якому рухаються гравці, що обороняються в залежності від положення м'яча і воріт, що захищаються.

Існують наступні типи позиційного захисту:

- персональний захист – ця система має на увазі персональну опіку кожним гравцем одного із суперників;
- зонний захист – при такому підході гравці не опікають певних суперників персонально, але обороняють конкретні зони майданчика. Кожен гравець відповідає за суперника, який входить у відповідну зону;
- комбінований захист – тип оборони, при якому поєднуються елементи персональної та зонної систем, тобто один або кілька гравців діють по супернику, а інші контролюють певні зони;
- система переміщень – вид персональної оборони, в якій переміщення виконуються відповідно до визначених принципів і інструкцій, які отримує вся команда. Система переміщень може поєднувати позитивні риси персонального та зонного захисту, але ґрунтується на правильному застосуванні головних оборонних техніко-тактичних аспектів і прийнятті раціональних рішень.

Найбільш поширеними є оборонні системи: 1-2-2, 1-1-2-1, 1-1-3, а також схеми гри в меншості (4x5 і 3x4) [11].

5.4 Класифікація тактики, щодо кількості гравців

Тактику можна класифікувати щодо числа гравців, що беруть участь в тактичній дії: індивідуальні, групові, колективні.

Індивідуальна тактика – серія дій гравця на основі його знань і індивідуальних тактичних принципів. Індивідуальні тактичні дії це цілий комплекс тактичних та технічних дій гравця. Футзал, це команда гри, яка в свою чергу складається з індивідуальних дій гравця, які повинні підкорятися командним діям в цілому.

Кожний гравець повинен намагатися не тільки вдосконалювати технічні прийоми та розвивати свої фізичні якості, а також знати тактичні секрети гри, тобто вірно вибрати місце, своєчасно зробити передачу партнеру, вміло застосовувати обведення та удари по воротах.

Коли вирішується завдання індивідуальної тактичної підготовки, мова більше повинна йти про тактичний розвиток особистості, яка зуміє в потрібний час використати індивідуальні тактичні знання та вміння в інтересах команди і гармонійно взаємодіяти з колективом.

У процесі підвищення тактичної підготовки повинні удосконалюватися як захисні, так і наступальні дії. Більше уваги слід приділяти вихованню вміння швидко переключатися від одного руху до іншого, від технічного прийому нападу до технічного прийому захисту, від одних тактичних дій до інших. Тактична підготовка – процес творчий, гравець, маючи необхідне тактичне мислення, повинен завжди вміти пристосуватися до різних умов,

незважаючи на те, що суперник протягом гри завжди буде прагнути до протидії.

Групова тактика – розширення знань і тактичних аспектів за допомогою відносин гравця з м'ячем, партнерами і суперниками. Командна тактика охоплює систему гри, якої дотримуються всі виконавці (тобто вся команда).

Групова тактика враховує взаємодію як мінімум двох гравців. Комбінуючи, гравці виконують індивідуальні техніко-тактичні дії для досягнення спільної тактичної мети (ця мета буде сформульована, виходячи з «Головних принципів гри»). Групова тактика є проміжним елементом між індивідуальною і командною тактикою. Початковий етап є фундаментом, на якому будується подальший прогрес для переходу на наступний рівень. Взаємодія між гравцями як у фазі нападу, так і у фазі захисту, відноситься до групових техніко-тактичних засобів. Класифікація групових техніко-тактичних засобів:

- елементарні – проста чисельна перевага, при якій гравці мають координувати свої дії. Це гра 2х1, 3х2;
- прості – проста координація дій в умовах чисельної рівності. Це рух гравців і м'яча, переміщення в обороні як єдиної ланки;
- базові – базова та функціональна координація дій між як мінімум двома гравцями з рівним по кількості суперником. Це схеми 2х2, 3х3 гра в «стінку», паралелі, забігання, пас на стовпчик і т.ін.;
- складні – найбільш складні для вдосконалення засоби, що поєднують перелічені навички. Це ротація, зв'язок між тактичними процесами і засобами.

Коллективната тактика – тактична різноманітність та варіативність в футзалі. Під час того як гравці починають взаємодіяти, вони переходять від суто індивідуальної тактики (але не забуваючи про неї), до тактики колективної.

Приклади вправ на відпрацювання групових та командних тактичних дій:

Вправа 1. Гра через волейбольну сітку. Удари по м'ячу виконуються головою і ногами. Гра починається з подачі ногою. Цю вправу можна варіювати в залежності від підготовки гравців команди і конкретної мети даної вправи.

Варіанти вправи:

- а) з одним дотиком м'яча гравцем або землею;
- б) гра на три або більше передач;
- в) опускаючи або піднімаючи сітку.

Вправа 2. Тенісбол:

- а) тільки ногами;
- б) тільки внутрішньою стороною стопи;
- в) ногами і головою;
- г) з обмеженням і без обмеження торкань м'яча і інші варіанти.

Вправа 3.

а) ігри на меншому за розміром полі з великим числом гравців, з обмеженням і без обмеження торкань м'яча з обведенням і без обведення суперника;

б) ігри в двоє воріт з обмеженням торкання м'яча в середині поля і обведенням суперника в їхньому штрафному майданчику.

Ця вправа сприяє вихованню фізичних якостей, удосконалення технічних прийомів і тактичних дій, якими повинні володіти сучасні футзалісти.

Дуже важливими моментами в грі є скорочення часу на перебудування команди в переходах з оборони в атаку і організацію оборони після втрати м'яча

Розучуючи окремі тактичні комбінації треба домагатися від партнерів єдиного розуміння ігрових ситуацій. Це визначає канву, по якій буде розвиватися творчість футзалістів. Але розучування ігрових комбінацій не повинно сковувати їх. У тренуванні слід відводити значне місце вивченню, вдосконаленню і застосуванню тактичних комбінацій при стандартних положеннях (введення м'яча в гру від воріт, з бічної лінії, штрафні та вільні удари) [11].

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 5

1. Поясніть особливості тактики гри у футзалі.
2. Яка тактична структура у футзалі?
3. Поясніть особливості тактики гри у нападі?
4. Дайте визначення поняттям різних фаз нападу: вихід з оборони, контратака, швидка атака, позиційна атака.
5. Перечисліть фази переходу в оборону.
6. Охарактеризуйте тактичні дії: індивідуальні, групові колективні.
7. Чим відрізняють дві групи систем: система гри у нападі і система гри у захисті?

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури;
2. Пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з індивідуально заданої проблеми навчального курсу;
3. Удосконалення тактики з футзалу, розвиток особистісних психологічних характеристик для покращання спортивної результативності;
4. Розробка конспектів уроків із фізичної культури на тему «Тактика гри у футзал»;
5. Аналіз наукових публікацій з теми «Методика навчання тактиці гри у футзал»;
6. Бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою;

Рекомендовані джерела

1. <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/03/Лекція-2.pdf>
2. <https://studopedia.org/10-80717.html>
3. https://editorial.uefa.com/resources/025d-0f842ce5f300-042594953714-1000/__.pdf
4. <https://futsalkyiv.com>
5. <https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/>
6. <https://naurok.com.ua/futbol---taktika-napadu-176437.html>

РОЗДІЛ 6 ПРАВИЛА ГРИ У ФУТЗАЛІ 2020/2021

- 6.1. Правило 1. Майданчик для гри
- 6.2. Правило 2. М'яч
- 6.3. Правило 3. Гравці
- 6.4. Правило 4. Екіпірування гравців
- 6.5. Правило 5. Арбітр
- 6.6. Правило 6. Інші офіційні особи матчу
- 6.7. Правило 7. Тривалість матчу
- 6.8. Правило 8. Початок та поновлення Гри
- 6.9. Правило 9. М'яч у грі та не у грі
- 6.10. Правило 10. Визначення результату матчу
- 6.11. Правило 11. Поза грою
- 6.12. Правило 12. Ігрові порушення (фоли) та неналежна поведінка
- 6.13. Правило 13. Штрафний та Вільний удари
- 6.14. Правило 14. 6-метровий удар
- 6.15. Правило 15. Удар з бокової лінії
- 6.16. Правило 16. Вкидання від воріт
- 6.17. Правило 17. Кутовий удар

6.1. Правило 1 - Майданчик для гри

1. Поверхня майданчика

Поверхня майданчика повинна бути рівна та гладка, і мати в складі неабразивні поверхні, бажано з дерева або штучного матеріалу, відповідно до регламенту змагань. Небезпечні поверхні для гравців, представників команд та офіційних осіб матчу заборонені.

Для змагань між командами національних асоціацій-членів ФІФА або в матчах міжнародних клубних змагань, рекомендовано використовувати футзальну поверхню, яка вироблена та встановлена компаніями, які мають офіційну ліцензію FIFA Quality Programme for Futsal Surfaces з відповідними логотипами якості:



FIFA Quality



IMS – International Match Standard

Майданчики зі штучним газоном дозволяються у виняткових випадках і тільки в змаганнях національного рівня[20].

2. Розмітка майданчика

Майданчик повинен бути прямокутним та розмічений лініями (переривчасті лінії заборонені), які мають бути безпечними (тобто не слизькими). Ці лінії входять в розміри площ, які вони обмежують і повинні чітко відрізнятися від кольору майданчика.

Майданчик повинен мати розмітку тільки лініями, зазначеними Правилем 1.

Там, де використовується багатоцільовий зал, допускаються інші лінії за умови, що вони іншого кольору та чітко відрізняються від футзальних ліній.

Якщо гравець робить несанкціоновані позначки на майданчику, гравця необхідно попередити за неспортивну поведінку. Якщо арбітри помічають, що це робиться під час матчу, гра повинна бути зупинена, якщо вони не можуть застосувати перевагу, а гравця-порушника має бути попереджено за неспортивну поведінку.

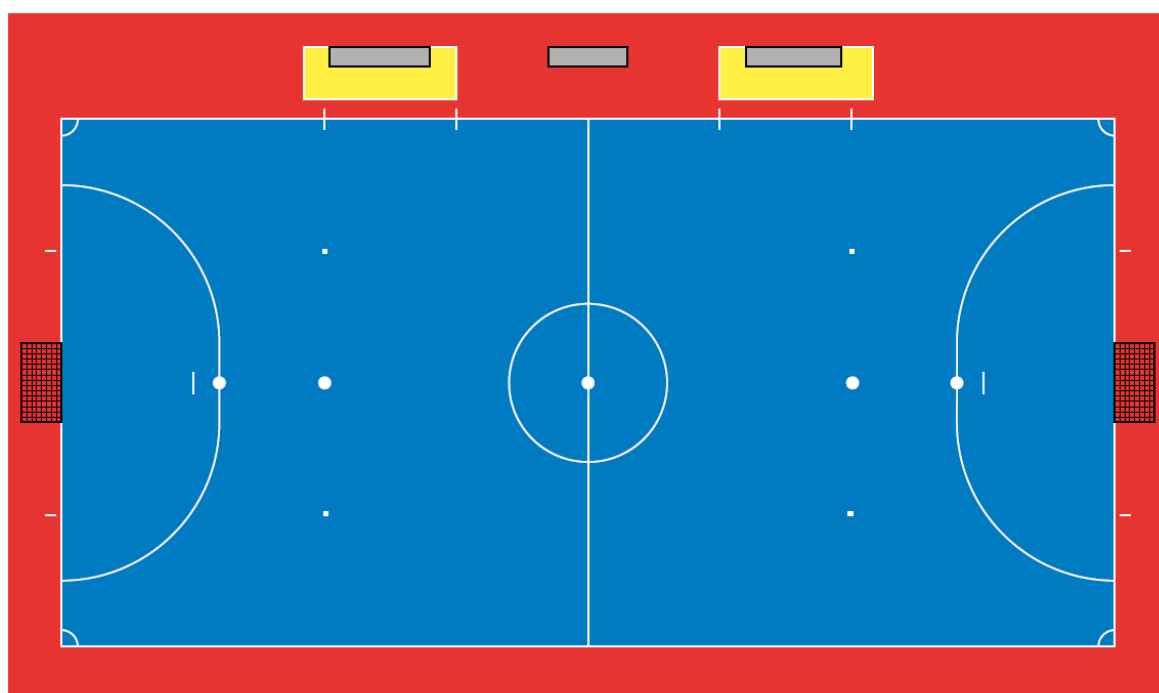
Гра повинна бути поновлена вільним ударом на користь команди суперника з місця, де був м'яч в момент зупинки гри, якщо м'яч не знаходився всередині штрафної площі (див. Правило 13).

Дві довгі лінії, які обмежують майданчик для гри, називаються боковими лініями.

Дві коротші лінії називаються лініями воріт.

Майданчик для гри розділяється на дві половини за допомогою середньої лінії, яка з'єднує середні точки двох бокових ліній.

Центральна позначка радіусом 6 см відмічає середину середньої лінії. Навколо неї проводиться коло радіусом 3 м.



За межами майданчика в 5 м від кутової площі і під прямим кутом до лінії воріт та відокремленою від неї проміжком 5 см повинна бути проведена позначка, щоб гравці команди, які захищаються відходили на цю відстань при кутовому ударі.

Ширина цієї позначки становить 8 см та довжина 40 см.

3. Розміри майданчика

Довжина бокової лінії має бути більше довжини лінії воріт.

Всі лінії повинні бути шириною 8 см.

Для міжнародних матчів розміри такі:

Довжина (бокової лінії) мінімум 25 м., максимум 42 м

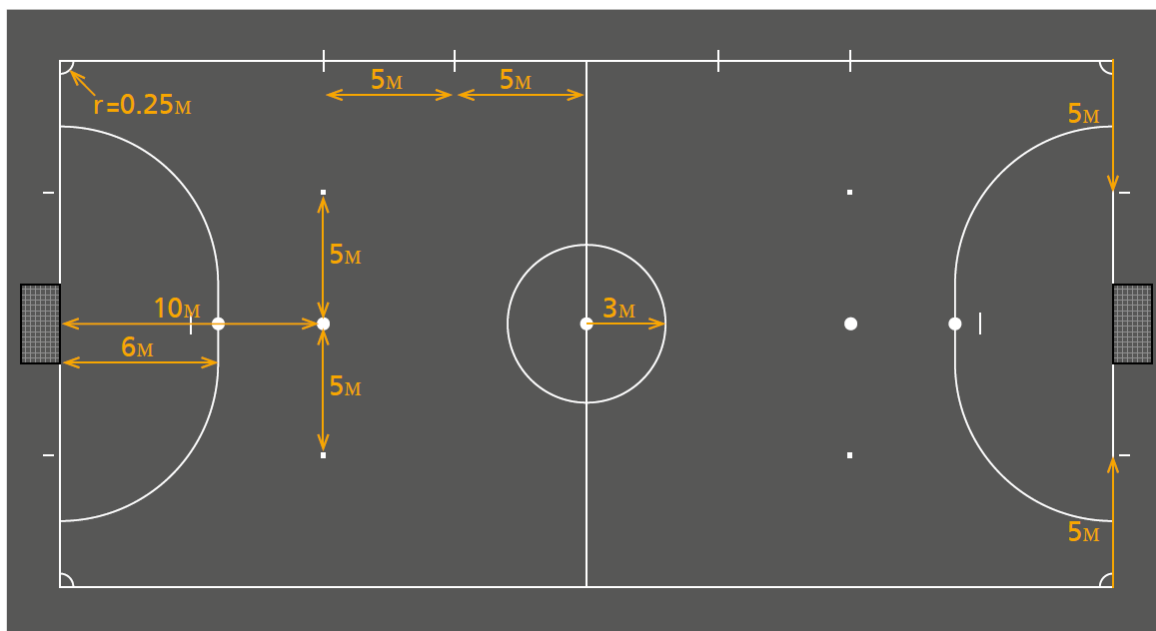
Довжина (лінії воріт) мінімум 16 м., максимум 25 м

Для міжнародних матчів розміри такі:

Довжина (бокової лінії) мінімум 38 м., максимум 42 м

Довжина (лінії воріт) мінімум 20 м., максимум 25 м

Регламент змагань може визначати довжину бокової лінії та лінії воріт в межах вищезазначених вимог.



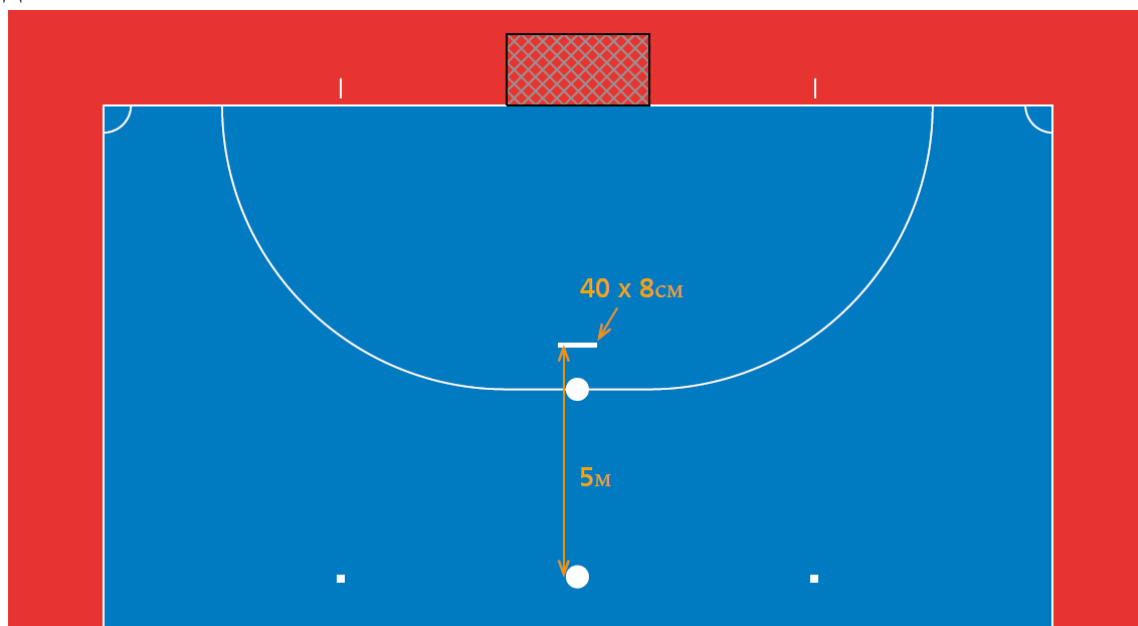
4.Штрафна площа

Дві уявні лінії довжиною 6 м проводяться із зовнішньої сторони кожної стійки воріт під прямим кутом до лінії воріт; з кінців цих ліній із зовнішнього боку стійок проводяться чверті кіл, кожна радіусом 6 м у напрямку до найближчої бокової лінії. Верхні частини кожної чверті кола з'єднуються відрізком довжиною 3,16 м, проведеним паралельно до лінії воріт між стійками. Площа, обмежена цими лініями і лінією воріт, називається штрафною площею.

У кожній штрафній площі наноситься позначка на відстані 6 м від середньої точки між стійками воріт і рівновіддалена від них. Це кругла відмітка радіусом 6 см.

У штрафному майданчику, на відстані 5 м від позначки 10 м, потрібно зробити додаткову позначку (лінію) для того, щоб воротарі, які захищаються,

дотримувались цієї відстані, коли призначений штрафний удар, починаючи з шостого накопиченого фолу (ШУПШФ). Ця позначка робиться шириною 8 см і довжиною 40 см.



5.10-метрова позначка

Друга позначка наноситься на відстані 10 м від середньої точки між двома стійками воріт та рівновіддалена від них. Це кругла відмітка радіусом 6 см.

Дві додаткові позначки, відповідно на відстані 5 м зліва та праворуч від позначки 10 м, повинні бути зроблені на майданчику, щоб вказати мінімальну відстань, яку повинні дотримуватися гравці, коли удар виконується з 10-метрової позначки. Це круглі відмітки радіусом 4 см кожна.

Уявна лінія, що проходить через ці позначки, на відстані 10 м від та паралельно лінії воріт, позначає межу площини, де, якщо в ній вчинено фол ШУПШФ, команди можуть вибрати між пробиттям ШУПШФ з 10-метрової позначки або з місця, де було вчинено порушення.

6.Зони заміни

Зони замін - це ділянки бокової лінії напроти лави запасних:

- Вони розташовуються перед технічною площею, на відстані 5 м від середньої лінії, мають довжину 5 м. Вони позначаються з кожного кінця відрізками ліній, кожна шириною 8 см і довжиною 80 см, з яких 40 см проводиться на майданчику, а 40 см за його межами та мають ширину 8 см.

- Зона заміни команди знаходиться на тій половині майданчика, на якій команда захищається, і змінюється в другій половині матчу та між таймами додаткового часу, якщо такі є.

Більш детально щодо замін та відповідної процедури наведено у Правилі 3

7.Кутова площа

Чверть кола радіусом 25 см проводиться з кожного кута всередину майданчика.

Ширина лінії (кутової площі) становить 8 см.

8. Технічна площа

Технічна площа є спеціальною зоною для офіційних представників команд та запасних. Незважаючи на те, що розміри та розташування технічної площі можуть відрізнятися у різних спортивних спорудах, наступні рекомендації застосовуються:

- технічна площа продовжується на 1 м в обидва боки від місць, призначених для сидіння, і вперед до відстані 75 см від бокової лінії.
- для позначення технічної площі рекомендується використовувати розмітку.

Кількість осіб, яким дозволяється перебувати в технічній площі, визначається Регламентом змагань.

- Особи в технічній площі:
 - визначаються до початку матчу відповідно до правил змагань;
 - повинні поводитися відповідально;
 - повинні залишатися в межах площі, за винятком особливих обставин, наприклад фізіотерапевт / лікар, який виходить на майданчик, з дозволу одного з арбітрів, щоб оцінити травмованого гравця.
- Лише одна людина одночасно має право стояти та передавати тактичні вказівки з технічної площі.
- Запасні та фітнес-тренер можуть розминатися під час матчу в зоні, передбаченій для цього, позаду технічної площі. Якщо такої зони немає, вони можуть розминатися вздовж бокової лінії, якщо вони не перешкоджатимуть руху гравців та арбітрів та ведуть себе відповідально.

Зона заміни і технічна площа



Безпека

Регламент змагань повинен містити мінімальну відстань між обмежувальними лініями майданчика (бокові лінії та лінії воріт) та бар'єрами,

що розділяють глядачів (включаючи бар'єри з рекламою тощо), завжди таким чином, щоб забезпечити безпеку учасників.

9.Ворота

Посередині кожної лінії воріт встановлюються ворота.

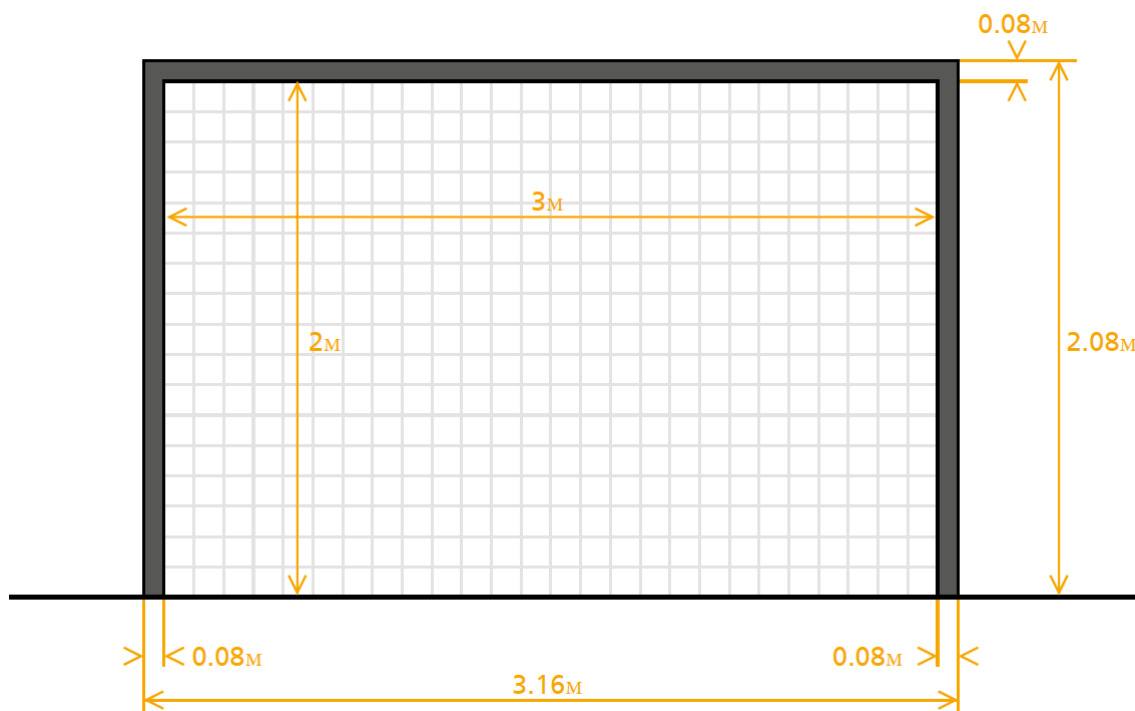
Ворота складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на однаковій відстані від кутів майданчика та з'єднаних угорі горизонтальною поперечиною.

Стійки та поперечина повинні бути виготовлені з дерева, металу або інших схвалених матеріалів. Вони повинні бути квадратної, прямокутної, круглої або еліптичної форми та не повинні бути небезпечними для гравців. Відстань (по внутрішньому вимірюванню) між стійками становить 3 м, а відстань від нижнього краю поперечини до поверхні майданчика становить 2 м.

Обидві стійки та поперечина мають однакову ширину та глибину 8 см. Сітки повинні бути виготовлені з пеньки, джуту, нейлону або інших схвалених матеріалів та прикріплятися до задньої частини поперечини та стійок відповідними засобами. Вони повинні бути належним чином закріплені та не повинні заважати воротарю.

Якщо поперечина зміщується або ламається, гра призупиняється, поки її не відремонтують або поставлять на місце. Якщо відремонтувати поперечину неможливо, матч потрібно завершити. Використання мотузки для заміни поперечини не дозволяється. Якщо перекладину можна буде відремонтувати, гра поновлюється спірним м'ячем в місці, де гра була зупинена, якщо тільки це не було в штрафній площі (див. Правило 8).

Стійки воріт та поперечини, за кольором, можуть бути різного кольору.



Ворота повинні мати стабілізуючу систему, яка запобігає їх перекидання. Вони не повинні прилягати до землі, але повинні мати

належну вагу ззаду, щоб дозволити воротам помірно рухатися, не загрожуючи безпеці учасників.

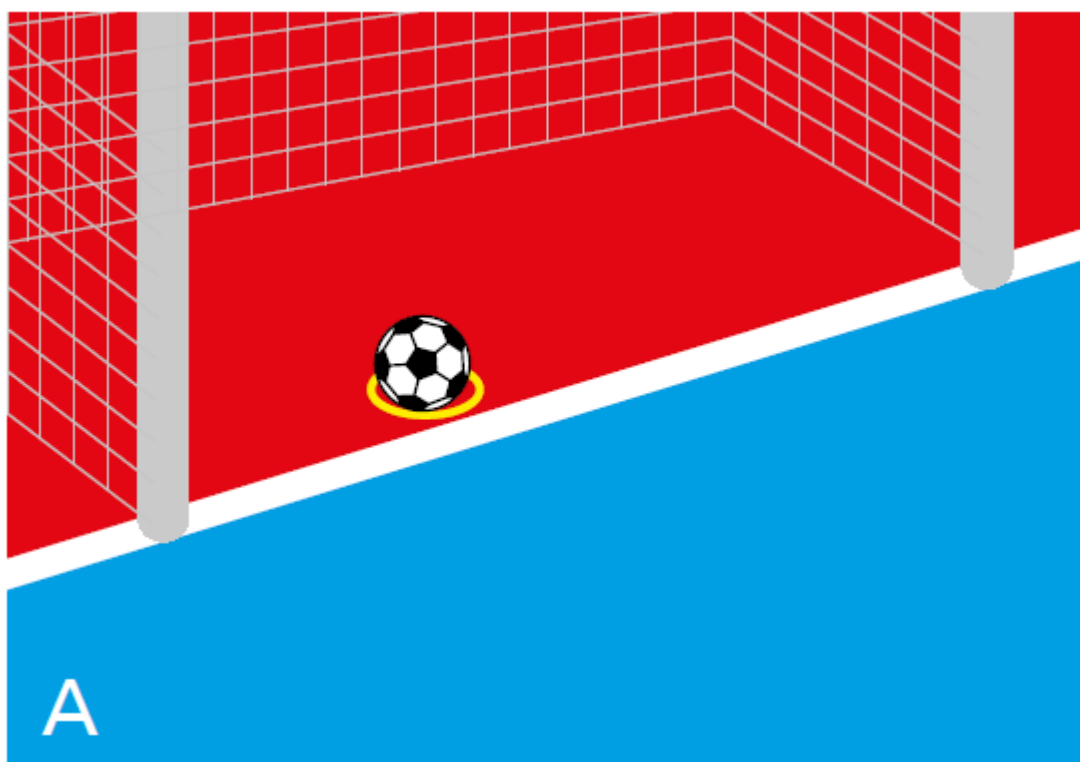


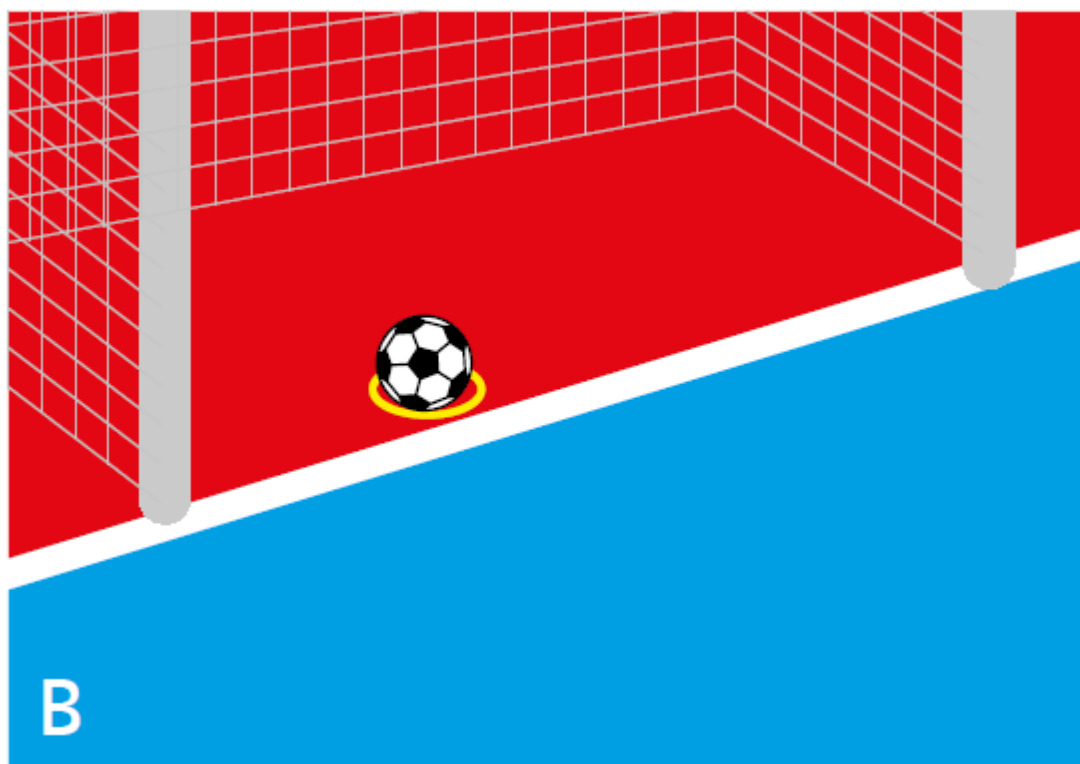
Переносні ворота можуть використовуватися, лише якщо вони відповідають цій вимозі.

10.Зміщення воріт

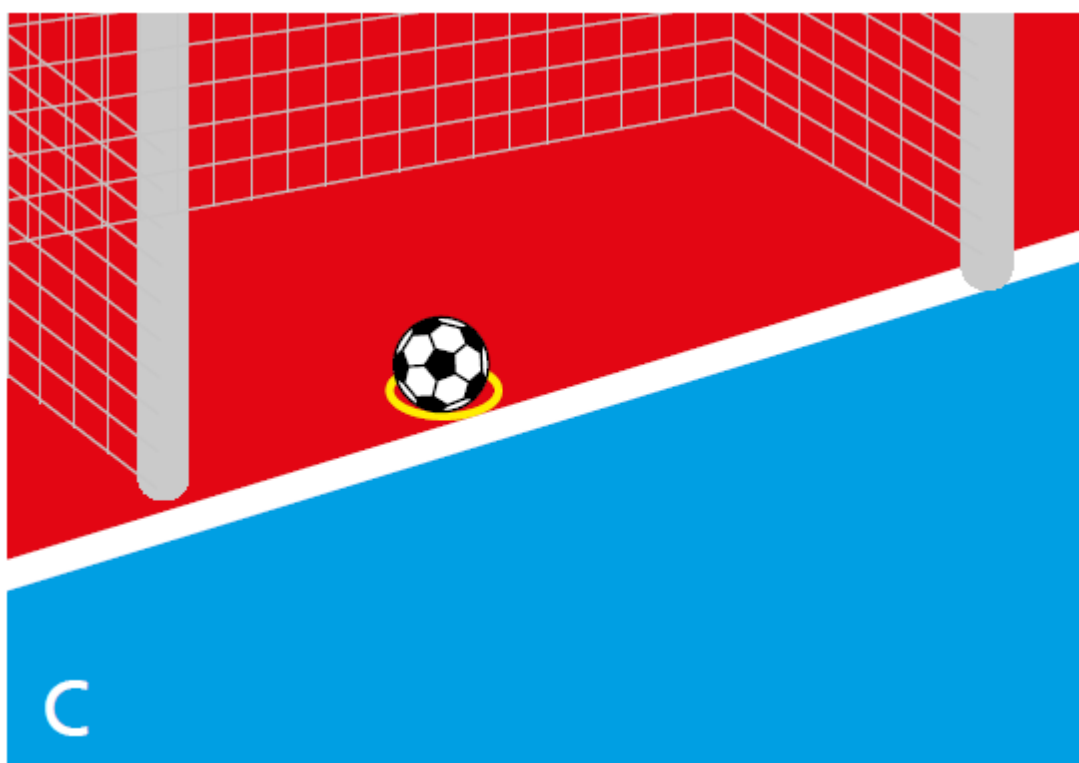
Арбітри повинні використовувати наступні рекомендації щодо розташування воріт по лінії воріт та зарахування голу:

Ворота встановлено правильно





Ворота зміщені



А – Гол зараховано.

В – Якщо обидві стійки воріт торкаються лінії воріт, арбітри повинні зарахувати гол, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт.

С – Вважається, що ворота зміщені, коли принаймні одна зі стійок воріт не торкається лінії воріт.

У випадку, коли ворота зміщені чи перевернуті, навмисно чи випадково гравцем команди, що захищається (включаючи воротаря), перед тим, як м'яч перетне лінію воріт, арбітри повинні зарахувати гол, якщо б м'яч потрапив у ворота між стійками при нормальному положенні.

Якщо гравець команди що атакує, навмисно чи випадково зміщує чи перевертає ворота, гол не зараховується, та:

- якщо це було випадково, гра поновлюється спірним м'ячем;
- якщо це було навмисно, гра поновлюється вільним ударом і гравець повинен бути попереджений.

11. Реклама на майданчику

Якщо правила змагань цього не забороняють, реклама на поверхні майданчика дозволяється, за умови, що це не відволікає та не бентежить гравців чи арбітрів або не перешкоджає видимості обмежувальних ліній.

12. Реклама на сітці воріт

Якщо Регламент змагань цього не забороняє, дозволено розміщення реклами на сітках воріт за умови, що це не заважає чи не перешкоджає огляду гравців чи арбітрів.

13. Реклама в технічних площах

Якщо Регламент змагань цього не забороняє, розміщення реклами на поверхні в технічних площах допускається за умови, що це не відволікає та не бентежить осіб, що займають місця в зазначених площах чи інших осіб.

14. Реклама навколо майданчика

Вертикальна реклама повинна бути як мінімум:

- 1 м від бокових ліній, за виключенням технічних площ та зон замін, в яких вся вертикальна реклама заборонена;
- така ж відстань від лінії воріт, як і глибина сітки;
- 1 м від сітки воріт.

6.2. Правило 2 - М'яч

1. Якість та параметри

М'яч повинен:

- мати форму сфери;
- бути виготовленим зі шкіри або іншого придатного (схваленого) матеріалу;
- мати довжину окружності не більшу 64 см і не менше 62 см;
- мати вагу на початку матчу не більше 440 г та не менше 400 г;
- мати тиск, у межах 0,6 – 0,9 атм (600 – 900 г/см²) на рівні моря.

М'яч не повинен мати перший відскік нижче ніж 50 см та вище ніж 65 см при падінні з висоти 2 м.

Усі м'ячі, які використовуються в матчах, які проводяться в офіційному змаганні, організованому під егідою ФІФА або конфедерації, повинні містити одне з наступних (маркувань):

FIFAQualityPRO



Кожне маркування означає, що м'яч був офіційно протестований та відповідає відповідним технічним вимогам для маркування, яке є додатковим для мінімальних вимог, передбаченими Правилем 2 та повинно бути схвалене ФІФА.

Організації, які проводять тестування, підлягають затвердженню ФІФА.

2.Реклама на м'ячі

У матчах офіційних змагань, які проводяться під егідою ФІФА, конфедерацій або національних асоціацій, не дозволяється використання жодної з форм комерційної реклами на м'ячі, окрім логотипу/емблеми змагань, організатора змагань та затвердженої торгової марки виробника. Регламент змагань може обмежити розмір та кількість таких маркувань.

3.Заміна лопнувшого/пошкодженого м'яча

Якщо м'яч лопнув або став пошкодженим під час гри, гра зупиняється та поновлюється спірним запасним м'ячем з місця, де попередній м'яч став непридатним, за винятком випадків, якщо гра була зупинена в штрафній площі (див. Правило 8). Винятком є випадки, коли м'яч лопнув або став непридатним в результаті його влучання в одну із стійок або поперечину та безпосередньо проходить у ворота (див. розділ 6 цього Правилу).

Якщо м'яч лопнув або став непридатним під час виконання початкового удару, кидка від воріт, кутового, штрафного або вільного удару, 6-метрового удару або удару з бокової лінії, удар повторюється.

Якщо м'яч лопається чи стає непридатним під час виконання 6-метрового або 10-метрового удару, коли м'яч почав рухатись вперед та перед тим, як він торкнеться воріт, перекладини або до м'яча торкнеться гравець, то виконання удару повторюється.

М'яч не може бути замінений протягом гри без дозволу одного з арбітрів.

4.Додаткові м'ячі

Додаткові м'ячі, які відповідають вимогам Правилу 2 можуть бути розміщені навколо майданчика. Арбітри контролюють використання цих м'ячів.

5.Зайві м'ячі на ігровому майданчику

Якщо зайвий м'яч потрапляє на майданчик коли м'яч знаходиться у грі, арбітри повинні зупинити гру, за умови якщо м'яч заважає грі. Гра поновлюється спірним м'ячем з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки

гри, за винятком випадків коли м'яч перебував у штрафній площі (див. Правило 8).

Якщо зайвий м'яч потрапляє на майданчик, коли м'яч знаходився в грі не заважаючи їй, арбітри дозволяють продовжити гру і повинні прибрати зайвий м'яч при першій можливості.

6.Гол забитий лопнувшем/пошкодженим м'ячем

Якщо м'яч лопнув або став непридатним після удару в одну зі стійок або поперечину та проходить у ворота, то арбітри зараховують гол.

6.3. Правило 3 – Гравці

1.Кількість гравців

Матч проводиться за участю двох команд, кожна з яких складається не більше ніж з п'яти гравців, один з яких є воротарем. Матч не може розпочатися, якщо будь-яка з команд складається менше ніж з трьох гравців. Матч припиняється, якщо в одній з команд залишилося менше трьох гравців на майданчику.

Якщо в команди є менше трьох гравців, тому, що один або більше гравців навмисно покинули майданчик, арбітри не зобов'язані припинити гру і принцип переваги може застосовуватися, але матч не повинен продовжуватися після того, як м'яч вийшов з гри, якщо у однієї з команд немає щонайменше трьох гравців.

Якщо в регламенті змагань зазначено, що всі гравці та запасні повинні бути названі до початку матчу, а команда розпочне матч з меншою кількістю ніж п'ять гравців, лише гравці та запасні, зазначені у списку команд, можуть брати участь у матчі після їх прибуття.

2.Кількість замін та запасних

Кількість замін, які можуть бути використані під час матчу, не обмежена.

Офіційні змагання

Максимум дев'ять запасних гравців можуть бути використані в будь-якому матчі офіційного змагання, яке проводиться під егідою ФІФА, конфедерацій або асоціацій. Регламент змагань повинен визначати кількість запасних гравців.

Інші матчі

У матчах за участю національних команд «А» можуть бути використані максимум до десяти запасних.

У всіх інших матчах більша кількість запасних гравців може бути використана за умови, якщо:

- команди досягли згоди про їх максимальну кількість
- арбітри поінформовані до початку матчу

Якщо арбітри не поінформовані або, якщо угода не досягнута до початку матчу, то допускається не більше десяти запасних.

3.Заповнення листа гравців та запасних

У всіх матчах, прізвища гравців та запасних гравців повинні бути надані арбітрам до його початку, незалежно від того чи є вони чи їх немає. Будь який запасний гравець, прізвище якого не було надано арбітрам до початку гри, не може брати участь у матчі.

4.Процедура заміни

Заміна може бути виконана в будь-який час, незалежно від того знаходиться м'яч в грі чи - ні. При заміні гравця на запасного, повинні бути дотримані наступні умови:

- гравець який замінюється, залишає майданчик в зоні заміни своєї команди, крім винятків, передбачених Правилами гри;
- гравець, який замінюється, не повинен отримувати дозволу арбітрів, щоб залишити майданчик;
- арбітрам не потрібно давати дозвіл запасному виходити на майданчик;
- запасний виходить на майданчик лише після того, як гравець, який замінюється, зійшов з нього;
- запасний виходить на майданчик через зону заміни своєї команди.
- заміна завершена, коли запасний гравець виходить на майданчик у зоні заміни своєї команди, після того, як запасний гравець передасть манишку гравцю, який покидає майданчик. У випадку неможливості передачі манишки гравцю, у зв'язку з тим, що він покинув майданчик в іншому місці у відповідності до вимог Правил гри, то у цьому випадку, запасний гравець повинен передати манишку третьому арбітру
- з цього моменту запасний стає гравцем, а замінений гравець стає запасним гравцем
- у дозволі на заміну може бути відмовлено за певних обставин, наприклад якщо у запасного не все гаразд з екіпіруванням
- запасний гравець, який не завершив процедуру заміни, не може поновити гру ударом з бокової лінії, штрафним/вільним ударом, 6-метровим ударом, кутовим ударом, вкиданням від воріт, або спірним м'ячем
- замінений гравець може брати подальшу участь в матчі
- всі запасні гравці перебувають у підпорядкуванні та під юрисдикцією арбітрів, незалежно від того беруть участь у грі чи ні.

5.Розминка

Максимум п'ять запасних гравців в кожній з команд можуть розминатися одночасно.

6.Зміна воротаря

- будь-який запасний може помінятися місцями з воротарем, не інформуючи арбітрів та не чекаючи зупинки матчу
- будь-який гравець може помінятися місцями з воротарем. Однак, гравець, який міняється місцями з воротарем, повинен зробити це під час зупинки гри і поінформувати арбітрів до виконання зміни

- гравець чи запасний гравець, який змінює воротаря, повинен одягнути футболку, одного кольору з футболкою воротаря, під своїм номером, нанесеним зі сторони спини.

Регламент змагань також може передбачати, щоб гравець, який грає воротарем (п'ятим польовим) повинен носити футболку точно такого ж кольору, як і футболка основного воротаря.

7.Порушення та санкції

Якщо запасний гравець виходить на ігровий майданчик раніше, ніж замінений гравець покинув його, або не в зоні заміни своєї команди:

- арбітри зупиняють гру (необов'язково негайно, якщо вони можуть застосувати перевагу)

- арбітри попереджають його за порушення процедури заміни та пропонують йому покинути майданчик

Якщо арбітри зупиняють гру, то вона поновлюється вільним ударом командою суперників.

Якщо цей запасний гравець чи його/її команда здійснюють також інше порушення, то гра поновлюється згідно розділу «Практичні поради для футзальних арбітрів та інших офіційних осіб (Правило 3).

Якщо під час виконання заміни гравець залишає майданчик з причин, не передбачених Правилами гри і поза зоною заміни його команди арбітри зупиняють гру (також необов'язково в той же момент, якщо вони можуть застосувати перевагу) та попереджають його за порушення процедури заміни.

Якщо арбітри зупиняють гру, то вона поновлюється вільним ударом командою суперників з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри (див. Правило 13 - Розташування при штрафному і вільному ударах).

У разі будь-яких інших порушень цього Правила:

- гравцям, які вчинили їх, виноситься попередження

- матч поновлюється вільним ударом для команди суперника.

В особливих випадках гра поновлюється згідно розділу «Практичні поради для футзальних арбітрів та інших офіційних осіб (Правило 3).

8.Вилучення гравців та запасних гравців

Гравець, який був вилучений:

- до подання списку команди, не може бути внесеним до нього в інших функціях;

- після подання списку команди, може бути замінений внесеним до нього запасним, який, в свою чергу, не може бути замінений.

Внесений до списку команди гравець, який був вилучений, або до початкового удару, або після початку гри, не може бути замінений.

Запасний гравець може замінити вилученого гравця, який був вилучений після початкового удару, і вийти на майданчик після закінчення двох повних хвилин після вилучення за умови, що він отримав дозвіл від хронометриста або третього арбітра, якщо не був зарахований гол до закінчення двох хвилин, в цьому випадку дотримуються наступні умови:

- якщо п'ять гравців грають проти чотирьох, або чотири гравці грають проти трьох і команда з більшим числом гравців забиває гол, то команда з меншою кількістю гравців може бути доповнена одним гравцем;
- якщо обидві команди грають з трьома або чотирма гравцями і забивається гол, жодна з команд не збільшує чисельність гравців, доки не закінчиться відповідна чисельна меншість;
- якщо п'ять гравців грають проти трьох або чотири проти трьох і команда з п'ятьма гравцями забиває гол, то команда з трьома гравцями може бути доповнена тільки одним гравцем;
- якщо команда з меншою кількістю гравців забиває гол, гра продовжується без зміни кількості гравців до тих пір, поки не пройдуть дві хвилини, або команда з більшою кількістю гравців забиває гол, в цей проміжок часу.

9.Зайві особи на майданчику

Тренер та інші офіційні особи внесені до списку команди команди є офіційними представниками команди. Той, хто в списку команди не є гравцем, запасним чи офіційним представником команди, вважається сторонньою особою.

Якщо офіційна особа команди, запасний (за винятком частини процедури заміни), вилучений гравець або зайва особа виходить на майданчик, арбітри повинні:

- зупинити матч, лише в тому випадку, якщо є втручання у гру;
- усунути особу, коли матч зупинено;
- вжити відповідних дисциплінарних заходів.

Якщо матч було зупинено з приводу втручання в гру було з боку:

- офіційного представника команди, запасного або вилученого гравця, гра поновлюється штрафним ударом або 6-метровим ударом;
- сторонньої особи, гра поновлюється спірним м'ячем.

Арбітри повинні повідомити про інцидент у відповідні органи.

10.Взяття воріт коли зайва особа перебуває на майданчику

Якщо м'яч рухається в напрямку воріт та зовнішнє втручання не заважає гравцю команди, що захищається, зіграти в м'яч, гол зараховується, якщо м'яч проходить у ворота (навіть якщо було торкання м'яча), за винятком, якщо зовнішнє втручання в гру було зі сторони команди, що атакує.

Якщо, після того як гол було зараховано і гра була поновлена, арбітри усвідомили, що зайва особа була на майданчику в момент зарахування голу, гол неможливо відмінити.

Якщо зайва особа все ще перебуває на майданчику арбітри повинні:

- зупинити гру;
- усунути зайву особу з майданчика;
- гра поновлюється спірним м'ячем чи штрафним/ вільним ударом відповідно.

Арбітри повинні повідомити про інцидент у відповідні органи.

Якщо, після зарахування голу але до поновлення гри, арбітри усвідомлюють, що зайва особа знаходилась на майданчику в момент зарахування голу:

Арбітри повинні відмінити гол, якщо зайва особа була:

- гравцем, запасним, вилученим гравцем чи офіційним представником команди, що забила гол; гра поновлюється штрафним ударом з місця, де знаходилась зайва особа;
- сторонньою особою, яка втрутилась в гру спрямувавши м'яч у ворота чи завадила гравцю команди, що захищається, зіграти в мяч; гра поновлюється спірним м'ячем.

Арбітри повинні зарахувати гол, якщо зайва особа була:

- гравцем, запасним, вилученим гравцем чи офіційним представником команди, що пропустила гол;
- сторонньою особою, що не втрутилася в гру.

У всіх випадках арбітри повинні усунути зайву особу з майданчика.

11. Недозволений вихід на майданчик гравцем

Якщо гравець, який потребує дозволу одного із арбітрів, щоб повернутися на майданчик, робить це без цього дозволу, то арбітри повинні:

- зупинити гру (необов'язково негайно, якщо гравець не втручається в гру не заважає офіційним особам матчу чи можна застосувати перевагу);
- попередити гравця за недозволений вихід на майданчик.

Якщо арбітри зупинили гру, то гра поновлюється:

- штрафним ударом з місця втручання в гру;
- вільним ударом якщо не було втручання в гру.

Якщо гравець перетинає обмежувальну лінію внаслідок ігрового руху, то це не вважається порушенням.

12. Капітан команди

Капітан команди не має спеціального статусу чи привілеїв, але несе відповідальність за поведінку команди.

6.4. Правило 4 – Екіпірування гравців

1. Безпека

Гравець не повинен використовувати обладнання у своїй екіпіровці або носити будь-що, що становить небезпеку.

Всі ювелірні вироби (намиста, кільця, браслети, сережки, шкіряні або гумові пов'язки, тощо.) заборонені та повинні бути зняті. Заборонено закривати тейпом ювелірні вироби.

Перед початком матчу гравці та запасні гравці повинні пройти перевірку. Якщо гравець носить або використовує заборонені/небезпечні предмети/обладнання або ювелірні вироби, арбітр повинен наказати гравцю:

- зняти предмет,
- покинути майданчик під час наступної зупинки гри, якщо гравець не в змозі або не хоче виконувати

Якщо гравець відмовляється зняти чи знову одягає заборонений предмет, він має бути попереджений.

2.Обов'язкове екіпірування

Обов'язкове екіпірування гравця включає наступні окремі предмети:

- футболка з рукавами
- шорти – воротарю дозволяється носити штани
- гетри – тейп або подібний матеріал, що накладений або натягнутий зверху, повинен бути такого самого кольору, як і та частина гетрів, на яку його накладають або яку він перекриває

- щитки – мають бути виготовлені з відповідного матеріалу і прикриватися гетрами

- взуття

Гравець, який випадково губить взуття чи щиток, повинен замінити його якомога швидше та не пізніше, до наступного разу коли м'яч вийде з гри; якщо, перш ніж це зробити, гравець забиває або бере участь у забиванні голу, гол зараховується.

3.Кольори

- Дві команди повинні носити екіпіровку таких кольорів, яка відрізняється одна від одної, а також арбітрів та їх асистентів.
- Кожен воротар повинен носити екіпіровку такого кольору, яка відрізняє його від інших гравців, арбітрів та їх асистентів.
- Якщо футболки обидвох воротарів однакового кольору і жоден з них немає можливості одягти футболку іншого кольору, арбітри дають дозвіл на початок гри.

Спортивна білизна повинна бути одного кольору, який є таким же, як і основний колір рукава футболки, або містити візерунок/кольори, які точно копіюють рукав футболки.

Спортивна білизна (підтрусники) повинні бути того ж кольору, що і основний колір шортів або облямівки шортів – гравці однієї команди повинні носити однаковий колір білизни.

Правила змагань можуть зобов'язати усіх, хто знаходиться в технічній площі, крім запасних, носити одяг, який відрізняється кольором від одягу, який носять гравці та офіційні особи матчу.

4.Інше екіпірування

Сучасне захисне екіпірування таке, як головні убори, маски для обличчя, наколінники та налокітники виготовляються з м'яких, легких матеріалів не є небезпечними і тому дозволяються. Це також стосується кепок для воротарів та спортивних окулярів.

Манишки

Манишка одягається поверх футболки, щоб відокремити запасного гравця. Манишка повинна відрізнитися по кольору від футболок обидвох команд та манишок команди- суперника.

Захисний шолом

При використанні захисного шолому, він повинен:

- бути або чорним, або мати той же колір в якості основного кольору футболки (за умови, що гравці з однієї команди носять той же колір);
- бути у відповідності до професійних вимог до екіпіровки гравця;
- бути відокремлений від футболки;
- бути безпечним та не становити ніякого ризику для гравця, який використовує його або для будь-якого іншого гравця (наприклад, з кріпленням на шиї);
- не мати жодних виступів

Наколінники, налокітники

Коли використовують наколінники та налокітники, вони повинні бути такого ж кольору як основний колір рукава футболки (налокітники) чи шорт/штанів (наколінники), і не можуть виступати надмірно.

Використання електронних засобів зв'язку

Гравцям (у тому числі запасним та вилученим гравцям) заборонено носити або використовувати будь-які електронні засоби зв'язку (крім випадків, коли дозволено використання електронних систем стеження).

Використання електронних або комунікаційних засобів зв'язку офіційними представниками команди дозволено, якщо це безпосередньо стосується добробуту гравця або його безпеки або з тактичних / тренерських причин, причому може використовуватися лише невелике, мобільне, кишенькове обладнання (наприклад, мікрофони, навушник (и) / динаміки, мобільні / смартфони, смарт-годинники, планшети, ноутбуки). Офіційний представник команди, який використовує несанкціоновану техніку або поводить невідповідно внаслідок використання електронного або комунікаційного обладнання, буде вилучений з технічної площі.

Електронні системи відстеження фізичних кондицій (EPTS)

Якщо EPTS використовуються під час матчів, що граються в офіційних змаганнях (за умови домовленості національної футбольної асоціації/організатора змагань), організатор змагань повинен забезпечити надійність та достовірність інформації та даних, переданих з EPTS в технічну площу.

Професійний стандарт був розроблений FIFA для того, щоб підтримати організаторів змагань у процесі затвердження надійних та точних EPTS.

Наступний знак вказує на те, що пристрій / технологія EPTS був офіційно випробуваний та відповідає вимогам щодо надійності та точності позиційних даних у футзалі:



Якщо використовується технологія (WT) як частина EPTS використовується в матчах, що граються в офіційних змаганнях, організованих під егідою FIFA, конфедерацій або національних футбольних асоціацій, організатор змагань повинен переконатися, що технологія, поєднана з обладнанням гравця, не є небезпечною і повинна мати наступну позначку:



Цей знак вказує на те, що технологія була перевірена офіційно та відповідає мінімальним вимогам безпеки Міжнародного стандарту відповідності, розробленого FIFA. Інститути, які проводять ці випробування, підлягають схваленню FIFA.

5.Гасла, заяви, зображення та реклама

Екіпірування не повинно містити жодних політичних, релігійних чи особистих гасел, заяв чи зображень. Гравці не повинні демонструвати нижню білизну, яка показує політичні, релігійні чи особисті гасла, заяви чи зображення, або рекламу, окрім логотипу виробника. За перераховані порушення гравець та / або команда будуть покарані організатором змагань, національною футбольною асоціацією або FIFA.

Вимоги

Правило 4 застосовується до всього екіпірування (включаючи одяг), яке носять гравці та запасні; його вимоги поширюються також на всіх офіційних представників команди в технічній площі.

• Наступне дозволяється:

- номер гравця, ім'я, логотип команди, лозунги / емблеми, що сприяють популяризації футзалу, повагу та добродетель, а також будь-яка реклама, дозволена правилами змагань чи національними правилами ФА, конфедерації чи FIFA

- інформація про матч: команди, дата, змагання, місце
- дозволені гасла, висловлювання чи зображення повинні бути нанесені спереду на футболці та / або наручній пов'язці.
- у деяких випадках гасла, висловлювання чи зображення можуть відображатися лише на пов'язці капітана команди

Трактування правила

Трактуючи, чи допустиме гасло, висловлювання чи зображення, слід враховувати Правило 12 (Фоли та неналежна поведінка), яке вимагає від арбітрів вжити заходів проти гравця, який винен у:

- використанні образливих, ненормативних висловлювань, жестів;
- жестикуляції з ціллю провокації, насміхання.

Будь-яке гасло, висловлювання чи зображення, яке підпадає під ці категорії, повинно бути заборонене.

Хоча «релігійні» та «особисті» відносно легко визначаються, «політичні» є меншзрозумілими, але гасла, висловлювання чи зображення не дозволяються стосовно:

- будь-якої людини, живої чи мертвої (за винятком випадків офіційної назви змагань)
 - будь-якої місцевої, регіональної, національної чи міжнародної політичної партії / організації / групи тощо.
 - будь-якого місцевого, регіонального або національного уряду або будь-якого з його відомств, офісів чи функцій
 - будь-якої організації, яка є дискримінаційною
 - будь-якої організації, цілі чи дії якої можуть образити значну кількість людей
- будь-якого конкретного політичного акту / події

Під час відзначення визначної національної чи міжнародної події слід уважно ставитися до чутливості команди суперника (включаючи її прихильників) та широкої громадськості.

Регламент змагань може містити додаткові обмеження, особливо стосовно розміру, кількості та положення дозволених гасел, висловлювань та зображень.

Рекомендується вирішувати суперечки, пов'язані з гаслами, заявами чи зображеннями до початку матчу / змагань.

6.Порушення та санкції

За будь-які порушення, не пов'язані з небезпечним екіпіруванням, гру не потрібно зупиняти, а гравець:

- за вимогою арбітрів повинен покинути майданчик, щоб привести своє екіпірування у відповідність;
- покидає майданчик коли гра зупинена, якщо до цього моменту його екіпірування не було приведене у відповідність.

Гравець, який покидає майданчик, щоб привести у відповідність або поміняти своє екіпірування:

- перевіряється офіційною особою матчу перед тим, як йому буде дозволено повернутися на майданчик;
- повертається на майданчик з дозволу арбітрів.

У такому випадку гравець, який повторно виходить на майданчик без дозволу, попереджається, і якщо гра зупиняється для винесення попередження, призначається вільний удар. Однак, якщо було втручання в гру, штрафний удар призначається з місця втручання (або 6-метровий удар, якщо втручання було в штрафній площі).

7. Нумерація на формі гравців

Регламент змагань повинен визначати політику щодо нумерації гравців, яка зазвичай становить від 1 до 15, при цьому номер 1 відведений для воротаря.

Організатор повинен пам'ятати, що арбітрам дуже важко та незручно демонструвати жест для чисел більше 15.

Номер кожного гравця повинен бути видимим на його/її спині та відрізнитись від основного кольору футболки. Регламент змагань повинен визначати та чи має бути обов'язкова їх наявність/розмір на інших предметах основної екіпіровки гравців тощо.

6.5. Правило 5 – Арбітр

1. Повноваження арбітрів

Кожний матч контролюється двома арбітрами – арбітром та другим арбітром – які мають виняткові повноваження щодо забезпечення дотримання Правил гри в матчі.

2. Рішення арбітрів

Рішення арбітрів, які стосуються подій пов'язаних з грою, включаючи зарахування чи не зарахування голу та результат матчу є кінцевими (остаточними).

Арбітри не можуть змінити рішення про поновлення гри, зрозумівши, що воно помилкове, або за порадою іншої офіційної особи матчу, якщо гру було поновлено або арбітри подали сигнал про закінчення першого або другого тайму (включаючи тайми додаткового часу) та покинути майданчик для гри або припинили матч.

Інколи, коли один з асистентів арбітра вказує / повідомляє про порушення яке карається ЖК або ЧК, але арбітри не помічають вказівку або не чують повідомлення після того як гра поновилася. Арбітри можуть приймати відповідні дисциплінарні санкції, але поновлення гри пов'язане з порушенням не застосовується.

Рішення арбітра превалює над рішенням другого арбітра, якщо між ними існує розбіжність.

У випадку неправомірного втручання або неналежної поведінки, арбітр звільняє другого арбітра або іншу офіційну особу матчу від виконання їхніх обов'язків, забезпечує їхню заміну та подає рапорт до відповідних органів.

3.Права та обов'язки

Арбітри:

- забезпечують дотримання Правил гри;
- контролюють матч у співпраці з асистентами арбітрів, там, де це можна застосувати;
 - забезпечують, щоб м'ячі, які будуть використовувати у матчі відповідали вимогам Правила 2;
 - забезпечують, щоб екіпірування гравців відповідало вимогам Правила 4;
 - ведуть записи у матчі;
 - зупиняють гру, на власний розсуд, за будь-яке порушення правил;
 - зупиняють, призупиняють або припиняють матч через інші негаразди, наприклад стороннє втручання; якщо:
 - освітлення не відповідає встановленим нормам;
 - предмет кинутий/вдарений глядачем влучає в офіційну особу матчу, гравця, запасного або офіційного представника команди – арбітр може продовжити або зупинити матч, в залежності від серйозності інциденту;
 - глядач подає сигнал свистком, тим самим втручається в гру – гра зупиняється та поновлюється спірним м'ячем;
 - додатковий м'яч, інший предмет або тварина потрапляє на майданчик протягом гри – арбітри повинні:
 - зупинити гру (і поновити її спірним м'ячем) якщо відбувається втручання в гру, крім випадків коли м'яч прямує у ворота і втручання не запобігає гравцю команди захисту зіграти в м'яч; у таких випадках, гол зараховується, якщо м'яч проходить у ворота (навіть у випадку контакту з м'ячем), якщо втручання не відбулось зі сторони атакуючої команди;
 - дозволити продовжити гру та усунути предмет якомога раніше.
 - зупинити гру, якщо на їхню думку, гравець серйозно травмований і забезпечити, щоб гравець залишив поле. Травмованому гравцю, включаючи воротаря, не може надаватись допомога на майданчику і він може повернутись тільки коли гру буде поновлено; гравець повинен вийти на майданчик в зоні заміни власної команди. Єдиними винятками вимоги покидати майданчик є коли:
 - воротар та гравець (не на майданчику) зіштовхнулись та потребують допомоги;
 - гравці з однієї команди зіштовхнулись та потребують допомоги
 - відбулось серйозне пошкодження;

- гравець травмований в результаті фізичного контакту в результаті якого суперник був попереджений або вилучений (нерозважливі дії або серйозне ігрове порушення), якщо оцінка / допомога надані швидко;
- призначений 6-метровий удар і травмований гравець буде його виконувати.
- забезпечувати, що будь-який гравець, в якого тече кров залишив майданчик.

Гравець може повернутись тільки після сигналу арбітра, який повинен переконатись, що кровотеча зупинилась та відсутня кров на екіпіруванні;

- забезпечувати, що при дозволі виходу лікаря і/або (носіїв) на майданчик, гравець покидає майданчик на ношах або самостійно. Гравець, який не виконує вказівки арбітра, повинен бути попереджений за неспортивну поведінку;

- демонструвати відповідну дисциплінарну санкцію, якщо вони вирішили попередити або вилучити гравця, який травмований та покидає майданчик, перед тим як гравець покине майданчик;

- у випадках, коли гру було зупинено, поновити гру спірним м'ячем якщо гру не було зупинено з іншої причини або якщо травма, яку отримав гравець, не була результатом порушення;

- дозволити продовжувати гру поки м'яч не вийде з гри, якщо гравець, на їхню думку, отримав незначне пошкодження;

- дозволити продовжувати гру коли команда, проти якої було скоєно порушення, отримує вигоду від такої переваги, і зафіксувати порушення, якщо очікувана перевага не настає в той самий момент або протягом декількох секунд;

- карати за більш серйозне порушення, коли одночасно відбувається більше ніж одне порушення;

- демонструвати дисциплінарні санкції гравцям, які винні у скоєнні порушення, пов'язаних з попередженням або вилученням. Арбітри не повинні робити це негайно, проте вони повинні зробити це, коли наступного разу м'яч вийде з гри;

- приймати міри по відношенню до офіційних представників команди які ведуть себе у безвідповідальній манері та попереджати їх усно, попереджати (ЖК) або вилучити (ЧК) їх з майданчика та його навколишньої території.

Якщо порушник не може бути ідентифікований, санкцію отримує старший тренер. Медичний працівник, який скоїв порушення може залишатись на лавці;

- приймати рішення спільно з іншими офіційними особами (асистентами арбітра) в інцидентах, які не бачив арбітр;

- забезпечити, щоб на майданчику не з'являлись неозначені особи;

- вказати на поновлення гри після її зупинки;

- демонструвати сигнали, описані у розділі Жести арбітрів та офіційних осіб матчу;

- вибирати позицію на / або навколо майданчика як це описано у відповідних розділах Практичного розташування для арбітрів та інших офіційних осіб матчу, коли це вимагається;

- надати відповідним органам рапорт, який включає інформацію про будь-які санкції, застосовані по відношенню до гравців та / або офіційних представників команд та будь-які інші інциденти, що сталися до, під час або після матчу.

Арбітр:

- виконує функції хронометриста та третього арбітра в матчі у випадку відсутності цих двох осіб;

- зупиняє або припиняє матч, на його думку, за будь-яке порушення проти Правил гри;

- призупиняє або припиняє матч через будь-яке втручання ззовні.

Другий арбітр:

- замінює арбітра, який стає травмованим або хворим.

4.Відповідальність офіційних осіб матчу

Арбітри або інші офіційні особи матчу не несуть відповідальності за:

- будь-яку травму, отриману гравцем, офіційним представником або глядачем;

- будь-яку шкоду, завдану будь-якому майну;

- будь-які інші збитки, що зазнала будь-яка приватна особа, клуб, компанія, асоціація або інший орган, які є або можуть бути наслідком будь-якого рішення прийнятого в межах Правил гри, або звичайних процедур, потрібних для організації, проведення та контролю матчу.

Такі рішення можуть включати:

- рішення про те, що стан майданчика або його навколишньої території є таким, що погодні умови дозволяють або не дозволяють провести гру;

- рішення припинити матч, якою б не була причина;

- рішення щодо придатності аксесуарів та спорядження використовуюваного протягом матчу;

- рішення зупинити або призупинити матч через втручання глядачів або іншими негараздами у секторах для глядачів;

- рішення зупинити або не зупиняти гру, щоб дозволити травмованому гравцю покинути майданчик для надання допомоги;

- рішення вимагати від травмованого гравця покинути майданчик для надання допомоги (крім вищеперелічених винятків);

- рішення дозволити або заборонити гравцю носити відповідне спорядження або екіпірування;

- рішення (в тих випадках, коли вони мають право) дозволити чи заборонити будь-яким особам (включаючи офіційних представників команди або місця проведення матчу, співробітників служби безпеки, фотографам чи іншим співробітникам ЗМІ) перебувати поблизу майданчика;

- будь-які інші рішення, прийняті відповідно до Правил гри або в межах своїх обов'язків, передбачених регламентами ФІФА, конфедерації,

національної асоціації або правилами або регламентами змагань під якими матч проводиться.

5. Міжнародні матчі

Другий арбітр є обов'язковим для міжнародних матчів.

6. Екіпірування арбітрів

Обов'язкове екіпірування

Арбітри повинні мати наступні предмети:

- щонайменше один свисток
- червоні та жовті картки
- блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу)
- щонайменше один годинник

Інше екіпірування

Арбітрам може бути дозволено використовувати:

- засоби зв'язку з іншими офіційними особами матчу – гарнітура, тощо;
- електронні системи та системи моніторингу (EPTS) або інші обладнання контролю фізичного стану.

Арбітрам заборонено носити будь-які інші електронні пристрої, включаючи камери.

Арбітрам та іншим офіційним особам матчу також заборонено носити ювелірні вироби (хоча арбітру дозволено носити годинник або схожий пристрій для контролю часу матчу, якщо хронометрист відсутній).

6.6. Правило 6 – Інші офіційні особи м атчу

1. Асистент арбітрів

Можуть бути призначені два асистенти арбітра (третій арбітр та хронометрист, які повинні виконувати свої обов'язки відповідно до Правил гри. Вони розташовуються на майданчику, на рівні з середньою лінією та зонами заміни. Хронометрист залишається сидіти за столом хронометриста, в той час як третій арбітр може виконувати свої обов'язки сидячи або стоячи.

Хронометрист та третій арбітр забезпечені відповідним хронометром та необхідним екіпіруванням, щоб вести запис накопичених фолів, яке постачається асоціацією або клубом під чією юрисдикцією проводиться матч.

Для якісного виконання своїх обов'язків їм надається табло хронометриста.

2. Права та обов'язки

Третій арбітр:

- допомагає арбітрам та хронометристу;
- веде записи гравців, які беруть участь у матчі;
- контролює заміну м'ячів на вимогу арбітрів;
- перевіряє екіпірування запасних гравців перед їхнім виходом на майданчик;
- записує номери гравців, які забили голи;

- повідомляє арбітрів про будь-яке порушення, неналежну поведінку або неспортивну поведінку будь-якого учасника матчу, яке арбітри можуть брати або не брати до уваги;
- інформує хронометриста, коли офіційний представник команди попросить тайм-аут;
- показує обов'язковим жестом тайм-аут після того, як пролунає звуковий сигнал, поданий хронометристом, щоб проінформувати арбітрів та команди про те, що тайм-аут надано;
- веде облік наданих тайм-аутів;
- веде облік накопичених порушень кожною командою зафіксованих арбітрами в кожному таймі матчу;
- демонструє обов'язковим жестом, що одна з команд зробила п'ять накопичених порушень в одному таймі;
- розміщує чітко видимий знак на столі хронометриста, який вказує на те, що команда зробила п'ять накопичених порушень за один тайм;
- записує імена та номери будь-яких гравців, які були попереджені або вилучені;
- перед початком кожного тайму гри вручає офіційним представникам команд картки для надання тайм-аутів, і забирає їх в кінці кожного тайму, якщо вони не були використані;



ТАЙМ-АУТ
TEMPS MORT
TIEMPO MUERTO
AUSZEIT

- вручає картки офіційним представникам кожної команди, які показують коли запасний гравець може вийти на ігровий майданчик, щоб замінити гравця, який був вилучений;
- під наглядом арбітрів контролює вихід гравця, який покинув майданчик для приведення в порядок свого екіпірування;
- під наглядом арбітрів контролює вихід гравця, який покинув майданчик через травму будь-якого роду.
- сигналізує арбітрам, коли була допущена очевидна помилка при винесенні попередження або вилучення гравця або, якщо агресивна дія була скоєна поза полем їх зору. У будь-якому випадку, арбітри приймають рішення з усіх фактів, пов'язаних з грою;
- контролює поведінку осіб, розташованих в технічній площі та на лавах запасних та інформує арбітрів про будь-яку неналежну поведінку;
- веде запис зупинок у грі через стороннє втручання та їх причини;



ЗАПАСНИЙ ГРАВЕЦЬ МОЖЕ ВИЙТИ НА МАЙДАНЧИК ЗА
___ ХВИЛИН(У) ТА ___ СЕКУНДУ(И) ДО КІНЦЯ ___ ТАЙМУ.

**LE REMPLAÇANT POURRA ENTRER SUR LE TERRAIN QUAND
LE CHRONOMÈTRE INDICHERA ___ MINUTE(S) ET ___ SECONDE(S) ___
AVANT LA FIN DE LA ___ PÉRIODE.**

**EL SUPLENTE PODRÁ ENTRAR EN EL TERRENO DE JUEGO CUANDO
EL CRONÓMETRO INDIQUE ___ MINUTO(S) Y ___ SEGUNDO(S) PARA
FINALIZAR EL ___ PERIODO.**

**DER AUSWECHSELSPIELER DARF DAS SPIELFELD BETRETEN,
WENN IN DER ___ HALBZEIT NOCH ___ MINUTE(N) UND ___ SEKUNDE(N)
ZU SPIELEN SIND.**

- надає арбітрам будь-яку відповідну інформацію, яка стосується гри;
- розташовується на майданчику, як це описано у відповідному розділі Практичних рекомендації для арбітрів та офіційних осіб матчу у випадках, коли від нього вимагається діяти таким чином;
- замінює другого арбітра у випадку, якщо арбітр або другий арбітр отримують травму або захворіють.

Хронометрист:

Забезпечує, щоб тривалість матчу відповідала вимогам Правила 7:

- включає хронометр після правильного виконання початкового удару;
- зупиняє хронометр, коли м'яч вийде з гри;
- відновлює хронометраж після правильного виконання удару з бокової лінії, вкидання від воріт, кутового удару, початкового удару, штрафного/вільного удару, 6-метрового або 10-метрового удару або спірного м'яча;
- відображає на табло, якщо таке є, голи, накопичені порушення та тайми матчу;
- надає тайм-аут на прохання команди свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри після того, як йому повідомить третій арбітр;
- веде відлік часу тайм-ауту – одна хвилина;
- сигналізує про закінчення тайм-ауту свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри;
- сигналізує про п'ятий накопичений фол свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри після того як йому повідомить третій арбітр;
- веде відлік гри команди у меншості – дві хвилини;
- сигналізує про кінець першого тайму, кінця матчу чи кінця додаткових таймів, якщо такі є, свистком або акустичним сигналом, який відрізняється від тих, які використовують арбітри;
- займає позицію на майданчику, як це описано у відповідних розділах

Практичних рекомендацій для арбітрів та офіційних осіб матчу;

- виконує обов'язки третього арбітра, якщо резервний асистент арбітра не призначений;

- надає будь-яку іншу інформацію, яка стосується гри.

3. Міжнародні матчі

Для міжнародних матчів присутність третього арбітра та хронометриста є обов'язковим.

Для міжнародних матчів, хронометр повинен мати усі необхідні функції (точний хронометр та пристрій для показу часу одно- або дво- хвилинного вилучення та контролю накопичених порушень для кожної команди протягом кожного тайму матчу).

4. Резервний асистент арбітра (РАА)

В турнірах або змаганнях, де призначений резервний асистент арбітра, його роль та обов'язки повинні відповідати положенням передбаченим у Правилах гри.

Резервний асистент арбітра:

- призначається згідно регламенту та замінює третього арбітра, якщо будь-який з арбітрів не має змоги продовжити проводити гру;

- весь час допомагає арбітрам, включаючи будь-які адміністративні обов'язки перед, протягом або після матчу, як цього вимагають арбітри;

- надає рапорт після матчу відповідним органам про будь-яку неналежну поведінку або будь-який інший інцидент, який залишився поза увагою арбітрів, і також інформує арбітрів про будь-який поданий рапорт;

- занотовує всі події, які відбулись до, під час та після матчу;

- носить альтернативний ручний хронометр у випадку, якщо він необхідний у випадку через будь-який інцидент;

- займає позицію, щоб мати змогу допомогти арбітрам, надаючи будь-яку відповідну інформацію стосовно матчу.

6.7. Правило 7 – Тривалість матчу

1. Тайми гри

Матч триває два рівних тайми по 20 хвилин ігрового часу, яке може бути скорочено, якщо це дозволено регламентом змагань.

2. Закінчення таймів гри

Хронометрист сигналізує про закінчення кожного 20-хвилинного тайму (та додаткового тайму) акустичним сигналом.

- Тайм закінчується, коли прозвучить акустичний сигнал, навіть якщо арбітри не сигналізують про це своїм свистком.

- Якщо штрафний удар, починаючи з 6-го накопиченого порушення або 6-метровий удар призначено, коли час було майже вичерпано, то тайм вважається таким, що завершився після того як цей удар буде виконано. Будь-який удар, вважається таким, що завершився, після того як м'яч входить в гру та відбувається один з таких епізодів:

- м'яч перестає рухатись або виходить з гри;
 - в м'яч грає будь-який гравець (включаючи гравця який виконує удар) за винятком воротаря команди, яка захищається;
 - арбітри зупиняють гру через порушення атакуючого гравця або його команди.
- Гол забитий відповідно правила 1 та 10, але після завершення тайму, коли прозвучить акустичний сигнал хронометриста, буде зарахований тільки у вищеописаних ситуаціях.

Тривалість таймів не може бути збільшена у жодних інших випадках.

3. Тайм-аут

Команди мають право на 1-хвилинну перерву в кожному таймі.

Повинні виконуватися наступні умови:

- Офіційні представники команди мають право попросити у третього арбітра або хронометриста, якщо третій арбітр відсутній, 1-хвилинну перерву, використовуючи надану картку.

• Хронометрист надає тайм-аут, коли м'яч вийшов з гри або вона зупинена і команда, яка попросила тайм-аут має право на його поновлення, використовуючи акустичний сигнал або свисток, який відрізняється від тих, які використовують арбітри.

- Під час тайм-ауту:

- гравці повинні залишатись на або за межами майданчика. Для того, щоб попити, гравці повинні залишити майданчик
- запасні гравці повинні залишатися за межами майданчика;
- офіційним представникам не дозволено надавати поради на майданчику.

• Заміни можуть бути зроблені тільки після того, як прозвучав акустичний сигнал або свисток, який сигналізує про закінчення тайм-ауту.

• Команда, яка не попросила тайм-аут в першому таймі, має право тільки на один тайм-аут у другому таймі.

• Якщо немає ні третього арбітра, ні хронометриста, то команда може попросити тайм-аут у арбітрів.

- Тайм-аут не надаються у додатковий час, якщо такий призначений.

4. Перерва між таймами

Гравці мають право на перерву між таймами, яка не повинна перевищувати 15 хвилин. Якщо призначений додатковий час, то перерва між таймами додаткового часу не надається: команди міняються половинами ігрового майданчика, а офіційні представники та запасні гравці змінюють лави. Проте, коротка перерва на напої (яка не повинна перевищувати 1 хвилину) є дозволеною під час перерви додаткового часу.

В регламенті змагань повинна бути вказана тривалість часу перерви між таймами, і вона може бути змінена лише з дозволу арбітрів.

5. Недограний матч

Недограний матч, буде переграно, якщо регламент змагань або організатори не передбачають інше.

6.8. Правило 8 – Початок та поновлення гри

Початковий удар є способом початку гри в обох таймах основного часу, в обох таймах додаткового часу та поновленням гри після зарахування голу. Штрафні або вільні удари, 6-метрові удари, удари з бокової лінії, вкидання від воріт, кутові удари є іншими способами поновлення гри.

Спірний м'яч є способом поновлення гри, коли арбітри зупиняють гру, а Правило не передбачає один з наведених вище способів поновлення.

Якщо відбувається порушення, коли м'яч не у грі, це не впливає на вибір способу поновлення гри.

1. Початковий удар

Процедура

- Підкидається монета і команда, яка виграє жереб, обирає або які ворота вона атакує під час першого тайму, або право здійснити початковий удар.

- В залежності від зазначеного вище вибору, інша команда або виконує початковий удар, або вирішує які ворота вона буде атакувати у першому таймі.

- Команда, яка обирає які ворота вона буде атакувати у першому таймі, виконує початковий удар на початку другого тайму.

- У другому таймі команди міняються воротами та атакують ворота суперника.

- У перерві, кожна команда змінює лаву запасних так, щоб їхня лава була навпроти власної половини майданчика.

- Після зарахування голу, команда, яка пропустила м'яч, виконує початковий удар.

- Всі гравці, за виключенням гравця, який виконує початковий удар, повинні розташовуватися на власних половинах майданчика.

- Гравці команди, що не виконує початковий удар, повинні розташовуватись на відстані, щонайменше 3 м від м'яча, доки він не ввійде у гру.

- М'яч має лежати нерухомо на центральній позначці.

- Арбітр зі сторони лав запасних сигналізує, що початковий удар може бути виконаний, його/її сигналу свистком.

- М'яч ввійшов у гру, коли, після удару ногою, він очевидно рухається.

- Гол забитий напряму у ворота суперника з початкового удару буде зарахований, якщо м'яч напряму потрапляє у ворота команди гравця, який виконував удар, призначається кутовий удар на користь суперника.

Порушення та санкції

- Якщо гравець, який виконував початковий удар, вдруге торкнеться м'яча перш, ніж до нього торкнеться інший гравець, призначається вільний удар або, за порушення у вигляді гри рукою, призначається штрафний удар.

У випадку будь-якого іншого порушення процедури виконання початкового удару, початковий удар повторюється.

2.Спiрний м'яч

Процедура

- Спiрний м'яч розiгрується для воротаря команди, що захищається, у власнiй штрафнiй площi, якщо у момент зупинки гри:
 - м'яч перебував у штрафнiй площi; або
 - останнє торкання до м'яча відбулось у штрафнiй площi.
- В усiх iнших випадках, один з арбiтрiв розiграє спiрний м'яч для одного з гравцiв команди, яка останнiм торкнулась м'яча у мiсцi, в якому його останнiй раз торкнувся гравець, стороння особа або офiцiйна особа матчу.
- Всi гравцi (обох команд) повиннi перебувати на вiдстанi щонайменше 2 м вiд м'яча до того часу, поки вiн не увiйде в гру.
- М'яч вважається у грi в той момент, коли вiн торкається майданчика.

Порушення та санкцiї

- Розiгрування спiрного м'яча відбувається повтiрно, якщо:
 - будь-який гравець доторкнувся до м'яча, перш нiж м'яч доторкається майданчика;
 - м'яч залишає межi майданчика пiсля того, як доторкнувся майданчика, але до нього не доторкнувся гравець.
- Якщо пiсля розiграшу спiрного м'яча, м'яч потрапляє у ворота i, при цьому його не торкнулось щонайменше двоє гравцiв, гра поновлюється:
 - вкиданням вiд ворiт, якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника;
 - кутовим ударом, якщо м'яч потрапляє у власнi ворота.

Проте, якщо спiрний м'яч проходить в однi iз ворiт команд, без дотику щонайменше двох гравцiв, через причини не передбаченi Правилами (наприклад: погоднi умови або погане вкидання), розiгрування спiрного м'яча відбувається повтiрно.

6.9. Правило 9 – М'яч у грi та не у грi

1.М'яч не у грi

М'яч не у грi, коли:

- вiн повнiстю перетнув лiнiю ворiт або бокову лiнiю по поверхнi або по повітрю;
- гра була зупинена арбiтрами;
- вiн торкнеться стелi.

М'яч також не у грi, коли вiн торкнеться офiцiйноi особи матчу, залишається на майданчику та:

- команда розпочне перспективну атаку; або
- м'яч потрапляє у ворота; або
- володiння м'ячем переходить до iншоi команди.

У цих трьох випадках, включаючи потрапляння м'яча в офiцiйну особу матчу, гра поновлюється спiрним м'ячем.

2.М'яч у грі

М'яч весь час знаходиться у грі коли він відскакує від офіційної особи матчу та коли він відскакує від стійки або поперечини воріт та залишається на майданчику.

3.Критий ігровий майданчик

Мінімальна висота стелі повинна передбачатись регламентом змагань.

Якщо м'яч потрапляє в стелю, коли він у грі, то гра поновлюється ударом з бокової лінії суперником команди, що остання торкнулась м'яча. Удар з бокової лінії виконується з місця на боковій лінії, найближчого до місця на майданчику, над яким м'яч потрапив у стелю.

6.10. Правило 10 – Визначення результату матчу

1.Зарахування голу

Гол зараховується, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт між стійками та поперечною, за умови, що команда, яка забиває м'яч, не скоїла порушення.

Якщо ворота зсунені або перекинуті гравцем команди, яка захищається (включаючи воротаря) випадково або спеціально і арбітри стверджують, що м'яч перетнув би лінію воріт та увійшов би у ворота при нормальному положенні стійок воріт (як передбачено у Правилі 1), арбітри повинні зарахувати гол. Якщо ворота були зсунені або перекинуті спеціально, арбітри попереджають гравця команди, яка захищається.

Якщо гравець атакуючої команди, включаючи воротаря, зсуває або перекидає ворота, арбітри, гол не зараховують. Якщо ця дія була виконана навмисно, гравець повинен бути попереджений.

Якщо воротар кидає м'яч прямо у ворота суперника, призначається вкидання від воріт, окрім випадків де внутрішні правила забороняють вкидання м'яча через середню лінію в юнацьких змаганнях, змаганнях ветеранів, інвалідів та масового футболу. У такому випадку, призначається вільний удар для команди суперника, який буде виконуватись з місця де м'яч пересік середню лінію.

Немає голу

Якщо один з арбітрів подає сигнал про взяття воріт, перш ніж м'яч повністю перетнув лінію воріт (між стійками, як обумовлено в Правилі 1) і негайно усвідомлює свою помилку, гра поновлюється спірним м'ячем.

2.Команда переможець

Команда, яка забила більшу кількість голів протягом матчу є переможцем.

Якщо дві команди забивають однакову кількість голів, або не забивають взагалі, матч завершився внічию.

Коли регламент змагань вимагає визначення переможця матчу після нічиєї або двох матчів вдома та на виїзді, для визначення команди переможця передбачені тільки такі процедури:

- правило забитих м'ячів на виїзді
- два рівних тайми додаткового часу, які не перевищують 5 хвилин.

Регламент змагань повинен передбачати тривалість двох рівних таймів додаткового часу.

- удари з 6-метрової позначки

Дозволяється поєднання вищезазначених процедур.

3.Серія 6-метрових ударів

Серія 6-метрових ударів виконується після завершення матчу і, якщо не передбачено інше, застосовуються відповідні Правила гри.

Удари з 6-метрової позначки не є частиною матчу.

Процедура

Перед початком виконання серії 6-метрових ударів

- Якщо немає інших перешкод (стан поверхні майданчику, безпека, розміщення камер, тощо) чи регламент змагань передбачає інше, арбітр застосовує жереб для визначення воріт у які будуть виконуватись удари.

- Арбітр знову застосовує жереб і команда, яка виграла його, визначає послідовність виконання ударів (першою чи другою).

- Усі гравці та запасні гравці мають право на пробиття 6-метрового удару, крім тих гравців, які, коли матч або додатковий час закінчується є травмовані та/або вилучені.

- Кожна команда є відповідальною за визначення послідовності виконання ударів визначеними гравцями. Арбітрів не інформують про таку послідовність.

- Якщо на момент завершення матчу або додаткового часу та перед пробиттям 6-метрових ударів, одна з команд має більше гравців (включаючи запасних) ніж їхній суперник, кількість гравців цієї команди потрібно скоротити до кількості гравців як у команді суперників і арбітри повинні бути проінформовані щодо прізвищ та номерів кожного виключеного гравця. Будь-який виключений гравець не має права виконувати удари (за винятком зазначеного нижче).

Коли регламент змагань вимагає визначення переможця матчу після нічиєї або двох матчів вдома та на виїзді, для визначення команди переможця передбачені тільки такі процедури:

- Воротаря, який не в змозі далі виконувати свої функції до або під час виконання ударів, може бути замінено гравцем або виключеним запасним гравцем, але замінений воротар не може брати участь у подальшій грі та не має права виконувати удар.

- Якщо воротар вже виконав удар, то воротар, який його замінює, не має права виконувати удар до наступної серії ударів.

Під час виконання 6-метрових ударів

- Тільки визначеним гравцям, що мають право, арбітрам та іншим офіційним особам матчу дозволено залишатись на майданчику для гри.

- Всі визначені гравці, за винятком гравця, який виконує 6-метровий удар, та двох воротарів, повинні залишатись в центральному колі або позаду середньої лінії.

- Воратар команди, яка виконує удар повинен залишатись на майданчику, за межами штрафної площі, приблизно на відстані 5 м від штрафної позначки і протилежній частині майданчика до лавок і другого арбітра.

- Визначений гравець може помінятися місцями з воротарем.

- Удар вважається завершеним, коли м'яч зупинився, виходить з гри або арбітр зупиняє гру за будь-яке порушення Правил; гравець, який виконує удар, не має права торкатися м'яча вдруге.

- Арбітри роблять відповідні записи щодо виконання ударів.

- Якщо воротар скоїв порушення, внаслідок чого удар буде повторено, то він повинен бути попереджений.

- Якщо гравець, який виконує удар, карається за порушення, що було скоєно після того, як арбітри подали сигнал на виконання удару, то такий удар вважається не результативним, а цей гравець попереджається.

Якщо воротар та гравець одночасно скоюють порушення:

- якщо удар не завершується взяттям воріт або м'яч було відбито, то удар повторюється і обидва гравця попереджаються;

- якщо удар завершується взяттям воріт, гол не зараховується, удар вважається не результативним, а гравець, який виконував удар, попереджається.

- Якщо протягом виконання 6-метрових ударів, в одній з команд зменшується кількість гравців, команді з більшою кількістю гравців потрібно скоротити кількість гравців до такої самої кількості та повідомити арбітрів про прізвище та номер кожного виключеного гравця. Будь-якому виключеному гравцю не дозволяється приймати участі у подальшому виконанні ударів (окрім описаного вище).

Викладені нижче умови для обох команд, що виконують по п'ять ударів

- Команди виконують удари по черзі.

- Кожний удар виконується іншим гравцем і всі визначені гравці повинні виконати по одному удару, перш ніж будь-який інший гравець зможе виконати другий удар.

- Вище зазначений принцип стосується будь-якої подальшої послідовності ударів, але команда може змінити послідовність гравців, які виконують удари.

- Якщо, перш ніж обидві команди виконають по п'ять ударів, одна команда забила більше м'ячів, ніж суперник може забити, навіть якщо виконає всі п'ять ударів, виконання ударів припиняється.

- Якщо після виконання п'яти ударів обома командами, рахунок залишається нічийним, виконання ударів триває, доки одна з команд не забила більше м'ячів за умови виконання однакової кількості ударів.

- Виконання ударів не повинно затримуватись через гравця, який залишає майданчик для гри. Якщо гравець не повертається вчасно, щоб виконати удар, то його удар вважається виконаним, але не результативним (немає голу).

4.Голи забиті на виїзді

Регламент змагань може передбачати те, коли команди грають один з одним вдома та на виїзді, якщо загальний рахунок після другого матчу є рівним, голи забиті на майданчику команди суперника рахуються за два.

6.11. Правило 11 – Поза грою

У футзалі положення «поза грою» немає.

6.12.Правило 12 – Фоли та неналежна поведінка

Штрафний та вільний удари, а також 6-метрові удари можуть бути призначені тільки у випадку скоєння порушення, коли м'яч перебуває у грі.

1.Штрафний удар

Штрафний удар призначається за будь-які з наступних порушень які гравець скоїть проти суперника, як вважає арбітр, через недбалість, нерозважливість або із застосуванням надмірної сили:

- напади
- стрибки
- удари або спроби вдарити стопою
- поштовхи
- удари або спроби вдарити (у тому числі удар головою)
- боротьба ногою за м'яч або єдиноборства
- підніжки або спроби зробити підніжку

Якщо порушення містить контакт, воно карається штрафним або 6-метровим ударом.

- «Недбалість» – гравець діє або веде боротьбу необачно (необережно), поводить себе неуважно та необдуманно. Дисциплінарні санкції не застосовуються.

- «Нерозважливість» – гравець діє без огляду на безпеку або наслідками для суперника, повинен бути попередженим.

- «Застосування надмірної сили» – гравець перевищує необхідне застосування сили та/або піддає (здоров'я) суперника небезпеці, повинен бути вилученим з майданчика.

Штрафний удар також призначається, якщо гравець скоює будь-яке з наступних порушень:

- скоює порушення у вигляді гри рукою (за винятком воротаря в межах власної штрафної площі)
- затримує суперника
- перешкоджає супернику за допомогою контакту

- кусає або плює у будь-кого
- кидає предмет у м'яч, суперника або офіційну особу матчу, або контактує із м'ячем предметом, що тримається у руці

Усі порушення, перелічені в цьому розділі, вважаються накопиченими фоломи.

Гра рукою

За виключенням воротарів у власній штрафній площі, вважається порушенням, якщо гравець:

- навмисне торкається м'яча рукою або кистю, включаючи рух рукою або кистю до м'яча;
- отримує володіння / контроль над м'ячем після того, як м'яч торкнувся його руки або кисті, і потім:
 - забиває гол у ворота суперника;
 - створює голюву можливість.

За виключенням воротарів у власному штрафному майданчику, зазвичай вважається порушенням, якщо гравець:

- торкається м'яча власною рукою або кистю, коли:
 - рука або кисть неприродно збільшує об'єм його тіла;
 - рука або кисть знаходиться вище/поза межами рівня плеч (за винятком випадків, коли гравець навмисно грає у м'яч іншою частиною тіла, який потім торкається його руки або кисті).

Зазначені вище порушення вважаються такими навіть, якщо м'яч торкається руки або кисті гравця безпосередньо після його контакту із головою або тілом (включаючи стопу) іншого гравця, який знаходиться поруч.

Є порушенням, якщо будь-який гравець, включаючи воротаря, забиває гол у ворота суперника безпосередньо рукою або кистю, навіть якщо це відбулось випадково.

За винятком перерахованих вище порушень, зазвичай не є порушенням, якщо м'яч торкається руки або кисті гравця:

- безпосередньо після контакту із власною головою або тілом (включаючи стопу);
- безпосередньо від голови або тіла (включаючи стопу) іншого гравця, який знаходиться близько;
- якщо рука або кисть знаходяться близько до тіла і не робить тіло неприродно більше;
- коли гравець падає, і рука або кисть знаходяться між тілом та майданчиком для опори тіла, але не витягується в бік або вгору від тіла.

Воротар за межами штрафної площі має ті ж обмеження по грі рукою в м'яч, як і будь-який інший гравець. Якщо воротар грає в м'яч рукою у власній штрафній площі, коли це йому не дозволено, призначається вільний удар, але дисциплінарні санкції не застосовуються.

2.Вільний удар

Вільний удар призначається, якщо гравець:

- грає небезпечно (як зазначено нижче);
- перешкоджає діям суперника без будь-якого контакту;
- демонструє незгоду, використовуючи образливі, зневажливі або непристойні слова та/або рухи, або інші образливі висловлювання;
- перешкоджає воротарю, який намагається звільнитися від м'яча руками, або завдає удару або намагається завдати удар ногою по м'ячу, коли воротар вводить його у гру;
- скоює будь-яке інше порушення, не зазначене у Правилах, за яке арбітр зупиняє гру, щоб попередити гравця або вилучити його з майданчика.

Вільний удар також призначається, якщо воротар скоює будь-яке з наступних порушень:

- контролює м'яч руками, кистю або ногою на своїй половині ігрового майданчика більше чотирьох секунд;
- після гри в м'яч в будь-якій частині майданчика, повторно торкається м'яча на власній половині майданчика після того, як він був навмисно відіграний партнером по команді, перш, ніж суперник зіграв або торкнувся м'яча;
- торкнеться м'яча руками або кистями у власній штрафній площі після того, як він був навмисно відіграний ногою партнером по команді;
- торкнеться м'яча руками або кистями у власній штрафній площі після того, як він отримає його безпосередньо після удару м'яча з бокової лінії від партнера по команді;
- там, де це заборонено внутрішніми правилами для юнацьких команд, команд ветеранів, інвалідів та масового футболу, кидає м'яч безпосередньо за середню лінію (вільний удар повинен бути виконаний з місця, де м'яч перетнув середню лінію).

Вважається, що воротар контролює м'яч руками, коли:

- м'яч перебуває між руками або між рукою та будь-якою поверхнею (наприклад, майданчиком, власним тілом (воротаря) чи доторкнувся до м'яча будь-якою частиною рук або кистей);
- м'яч перебуває на долоні простягнутої руки;
- б'є м'ячем об землю або підкидає його у повітря.

Небезпечна гра

Небезпечною грою вважаються будь-яка дія, за якої, в момент спроби зіграти у мяч гравцем, ця дія загрожує травмою будь-кому (включаючи самого гравця) та перешкоджає супернику, який перебуває поруч, зіграти в м'яч через острах отримання травми.

Удар ножицями дозволяється за умови, що це є безпечним для суперника.

Перешкоджання просуванню суперника за відсутності контакту

Перешкоджання просуванню суперника означає переміщення на траєкторію руху суперника задля того, щоб перешкодити, заблокувати, уповільнити або змусити суперника змінити напрямок, коли м'яч не перебуває на ігровій відстані до будь-якого гравця.

Всі гравці мають право на свою позицію на майданчику; перебування на шляху суперника не є тим самим, що переміщення на шлях суперника.

Гравець може прикривати м'яч, займаючи позицію між суперником та м'ячем, якщо м'яч перебуває в межах ігрової відстані та суперника не стримують (затримують) руками або тулубом. Якщо м'яч перебуває в межах ігрової відстані, суперник може у чесний спосіб атакувати гравця.

Блокування суперника

Блокування суперника може вважатись легитимною тактикою у футзалі, доки гравець, що блокує суперника, нерухолий під час будь-якого контакту танавмісно не спричиняє контакту шляхом переміщення або виставляючи своє тіло на шлях суперника, і опонент має можливість ухилитися від блокування.

Блок може бути виконаний проти опонента, який може володіти або не володіти м'ячем.

3. Дисциплінарні заходи

Арбітр має право вживати дисциплінарні заходи з моменту виходу на майданчик для інспектування до початку матчу та до виходу з майданчика після його завершення (включаючи серію 6-метрових ударів).

Якщо, до виходу на майданчик до початку матчу, гравець або офіційний представник команди скоїв порушення, що карається вилученням, арбітр має право заборонити такому гравцю або офіційному представнику команди приймати участь у грі; арбітр повинен вказати у рапорті про будь-яку іншу неналежну поведінку.

Гравець або офіційний представник команди, який скоїв порушення, що карається попередженням або вилученням, на майданчику або за його межами, проти будь-якої іншої особи чи Правил гри отримує покарання відповідно до характеру порушення.

Жовта картка застосовується для винесення попередження, а червона картка - для вилучення з майданчика.

Тільки гравцю, запасному або офіційному представнику команди можна пред'явити жовту або червону картку.

Гравці та запасні

Затримка поновлення гри з метою пред'явлення картки

Якщо арбітр вирішив попередити або вилучити з майданчика гравця, гра не повинна бути поновлена до винесення покарання.

Перевага

Якщо арбітр не зупиняє гру у випадку переваги в момент порушення, коли потрібно застосувати попередження / вилучення під час зупинки гри, таке попередження / вилучення треба застосувати, коли м'яч вийде з гри наступного разу, за винятком ситуацій, коли через наявність зриву очевидної голювості, гравцю виноситься попередження за неспортивну поведінку замість вилучення. Не бажано застосовувати «принцип переваги» у випадках серйозного ігрового порушення, агресивної поведінки або іншого порушення, що потребує другого попередження або шостого (чи наступного)

фолу, за виключенням ситуації, за якої виникає очевидна голюва можливість. Арбітр повинен вилучити гравця з майданчика, коли м'яч вийде з гри наступного разу, але якщо гравець грає у м'яч або веде єдиноборство / втручається в дії суперника, арбітр повинен зупинити гру, вилучити гравця з майданчика та поновити гру вільним ударом, за виключенням тих випадків, коли цей гравець скоїв будь-яке більш серйозне порушення.

Якщо застосовано перевагу та після забитого голу виноситься друга жовта або червона картка, команда, яку покарано, продовжує гру з такою ж кількістю гравців, а запасний заміняє вилученого гравця. Якщо гол не забитий, команда продовжує гру на одного гравця менше.

Якщо захисник починає затримувати нападника поза межами штрафної площі і робить це далі в межах штрафної площі, арбітр повинен призначити 6-метровий удар.

Порушення, що заслуговують попередження

Гравець отримує попередження за:

- затримку поновлення гри;
- незгоду у вигляді слів або дій;
- вихід, повернення на майданчик без дозволу одного з арбітрів чи порушення процедури заміни.

• недотримання необхідної відстані при поновленні гри кутовим, штрафним, вільним ударами або ударом з бокової лінії;

• систематичне порушення Правил гри (без певної кількості або різновиду «систематичного» здійснення порушень);

• неспортивну поведінку.

Запасний отримує попередження за:

- затримку поновлення гри;
- незгоду у вигляді слів або дій;
- вихід на майданчик з порушенням процедури заміни;
- неспортивну поведінку.

Якщо були скоєні два окремих порушення, які заслуговують на попередження (навіть близько по часу між собою), то обидва попередження повинні бути винесені; наприклад, якщо гравець виходить на майданчик поза зони заміни і вчиняє нерозважливі дії або зриває перспективну атаку фолом/грою рукою.

Попередження за неспортивну поведінку

Існують різні обставини за яких гравець повинен отримати попередження за неспортивну поведінку, включаючи наступні, якщо гравець:

• намагається ввести в оману арбітра, наприклад, імітуючи отримання травми або роблячи вигляд, що стосовно нього було порушення правил (симуляція);

• скоює порушення у нерозважливій манері, що карається штрафним ударом;

• грає рукою в м'яч, щоб втрутитися або зірвати перспективну атаку;

- скоює фол і цим втручається або зриває перспективну атаку, за виключенням випадків, коли арбітр призначає 6-метровий удар за порушення, що було скоєне із намаганням зіграти в м'яч;
- позбавляє суперника очевидної гольової можливості забити м'яч шляхом порушення, що було скоєне із намаганням зіграти в м'яч і арбітр призначає 6-метровий удар;
- грає рукою у спробі забити м'яч (незалежно від того, чи була спроба успішною чи ні) або безуспішна спроба захистити ворота;
- робить на майданчику заборонені позначки;
- грає м'ячем, залишаючи майданчик після отримання дозволу арбітра;
- діє в манері, що демонструє неповагу до гри;
- використовує навмисний трюк, щоб зробити передачу (включаючи штрафний та вільний удари) воротарю головою, грудьми, коліном і т.ін., щоб обійти Правила;
- в усній формі відволікає суперника під час гри;
- навмисно зміщає чи перевертає ворота (без позбавлення команди-суперниці голу чи зриву очевидної гольової можливості).

Святкування голу

Гравці можуть святкувати з приводу забитого м'яча, але такі прояви святкування не повинні бути надмірними; практика хореографічних святкувань не заохочується та не повинна приводити до надмірної втрати часу.

Вихід з майданчика для святкування з приводу забитого м'яча не вважається порушенням, що заслуговує на попередження, але гравці повинні якнайшвидше повернутися.

Гравця слід попередити, навіть коли гол не було зараховано, якщо він:

- наближається до глядачів у спосіб, який призводить до порушення громадського порядку та/або проблем із безпекою;
- здійснює рухи або вчиняє дії у провокуючій, глузливій або підбурюючій формі;
- одягає на голову або на обличчя маску або схожий предмет;
- знімає свою футболку або накриває нею голову.

Порушення, що заслуговують вилучення

Гравець чи запасний, який скоїв будь-яке з наступних порушень, вилучається:

- перешкоджає голу або зриває очевидну гольову можливість команди суперника порушенням у вигляді гри рукою (за винятком воротаря, у власній штрафній площі) або зміщує чи перевертає ворота (наприклад, коли не дозволяє м'ячу перетнути лінію воріт)
- перешкоджає голу або очевидній можливості забити гол супернику (за умови, що ворота незахищені воротарем) рух якого в цілому спрямовано до воріт команди порушника, порушенням, яке карається штрафним/ вільним ударом (за виключенням випадків, що зазначені нижче)
- серйозне ігрове порушення
- кусає або плює у будь-кого

- агресивна поведінка
- використовує агресивні, образливі або лайливі вирази та/або жести
- отримує друге попередження в одному і тому ж матчі

Гравець або запасний гравець, який був вилучений, повинен залишити простір, прилеглий до майданчику та технічної площі.

Позбавлення голу або зрив очевидної голювої можливості забити гол (ЗОГМ)

Коли гравець позбавляє команду суперника голу або зриває очевидну голюву можливість забити гол вчинивши порушення у вигляді гри рукою, він вилучається з майданчика незалежно від того, де відбулося порушення.

Якщо гравець скоїв порушення проти суперника у його власній штрафній площі, що зриває очевидну голюву можливість і арбітр призначає 6-метровий удар, порушник попереджається, якщо порушення містило намагання (спробу) зіграти в м'яч; за всіх інших обставин (наприклад, затримка, поштовх, відсутність можливості зіграти в м'яч тощо) гравець, який скоює порушення, повинен бути вилучений.

Гравець, вилучений гравець або офіційний представник команди, що виходить на майданчик без дозволу одного з арбітрів або з порушенням процедури заміни та втручається в гру, здійснивши порушення позбавляє команду- суперника гола чи зриває очевидну голюву можливість, карається вилученням. При визначенні чи є ця ситуація ЗОГМ, необхідно враховувати наступні критерії:

- відстань від місця порушення до воріт
- основний напрямок атаки
- ймовірність зберегти або отримати контроль м'яча
- розташування і кількість захисників, а також воротаря
- є чи ні ворота «незахищеними»

Якщо воротар знаходиться перед своїми воротами, щоб захищати їх, вважається, що ЗОГМ не може бути скоєно, навіть якщо ситуація відповідає іншим критеріям для ЗОГМ.

Якщо воротар робить порушення, яке позбавляє команду суперника очевидної можливості забити гол або позбавляє команду суперника голу зігравши в м'яч рукою за межами штрафного майданчика, коли його ворота незахищені або захищені тільки гравцем команди, яка захищається, що знаходяться за спиною воротаря, то воротар вважається винним в ЗОГМ.

Якщо кількість гравців атакуючої команди більша, ніж кількість гравців команди, що захищається (крім воротаря), то це вважається ЗОГМ.

Серйозні ігрові порушення

Боротьба ногою за м'яч або єдиноборство, небезпечні для (здоров'я) суперника, або застосування надмірної сили або жорсткості повинні вважатись серйозним ігровим порушенням.

Будь-який гравець, який в боротьбі за м'яч стрибає на суперника спереду, збоку або ззаду, застосовуючи одну або дві ноги, застосовуючи

надмірну силу, або створюючи небезпеку для (здоров'я) суперника, винен у серйозному ігровому порушенні.

Агресивна поведінка

Агресивною поведінкою є застосування або спроба застосування гравцем надмірної сили або жорстокості щодо суперника без ведення із ним боротьби за м'яч, або щодо партнера по команді, офіційного представника команди, офіційної особи матчу, глядача або будь-якої іншої особи, незалежно від того чи відбувся контакт чи ні.

Агресивна поведінка може мати місце, як на ігровому майданчику, так і за його межами незалежно від того, знаходиться м'яч у грі чи ні.

Перевага не повинна застосовуватися в ситуаціях, пов'язаних з агресивною поведінкою, якщо не виникає явна гольова можливість. У цьому випадку арбітри повинні вилучити гравця, винного в агресивній поведінці, під час найближчого виходу м'яча з гри.

Арбитрам повідомлено, що агресивна поведінка часто призводить до масової конфронтації між гравцями, тому арбітри повинні намагатися запобігти цьому суворим втручанням.

Гравець чи запасний, який винен в агресивній поведінці, повинен бути вилучений.

Офіційні представники команд

Якщо було скоєне порушення, а порушника не можливо ідентифікувати, санкція застосовується до головного тренера, присутнього у технічній площі.

Усне зауваження

Зазвичай, за наведені нижче порушення, слід застосовувати усне зауваження; за неодноразові або відверті, слід застосовувати попередження або вилучення:

- вихід на майданчик у чемній/неконфронтаційній манері
- відсутність співпраці із офіційною особою матчу, наприклад, ігнорування вказівок/вимог від асистентів арбітра
- незначні/малоактивні незгоди (у вигляді слів або дій) із рішенням арбітра
- випадкове залишення меж технічної площі без вчинення іншого порушення

Попередження

Попередження застосовується у наступних випадках (але не обмежуються випадками наведеним нижче):

- явне/наполегливе порушення меж технічної площі власної команди
- затримка поновлення гри з боку власної команди
- навмисний вхід до технічної площі команди суперника (неконфронтаційного характеру)
- незгода у вигляді слів або дій, включаючи наступне:
 - кидання/удари ногами пляшок з напоями або інших предметів
 - жести, що явно демонструють неповагу до офіційної (-их) особи (осіб) матчу, наприклад, саркастичне рукоплескання

- надмірні/настирливі жести на вимогу червоної або жовтої картки
- жести або дії у провокуючій, глузливій або підбурюючій манері
- наполегливо неприйнятна поведінка (в т.ч. систематичні усні зауваження)

- демонстрація неповаги до гри

Вилучення

Вилучення застосовується у наступних випадках (але не обмежуючись випадками наведеним нижче):

- затримка поновлення гри, що здійснюється командою суперника, наприклад, утримування м'яча, його вибивання, перешкоджання пересуванню гравця

- навмисне залишення технічної площі задля:

- демонстрації незгоди у відношенні до або суперечки з офіційною особою матчу
- дії, здійснені у провокативній або підбурюючій манері

- вхід до технічної площі команди суперника в агресивній чи конфронтаційній манері

- навмисне кидання/удари ногами предметів на майданчик

- вихід на майданчик задля:

- конфлікту із офіційною особою матчу (в т. ч. у перерві між таймами та після завершення основного часу гри)
- втручання в гру, дії гравця команди суперника або офіційної особи матчу

- ворожа поведінка (включаючи плювання чи кусання) проти будь-якої іншої особи

- отримання другого попередження в одному матчі

- використовує агресивні, образливі або лайливі вирази та/або жести

- застосування недозволеного електронного або комунікаційного обладнання та / або демонстрація неналежної поведінки в результаті використання електронного або комунікаційного обладнання

- агресивна поведінка

Порушення, коли кидають/б'ють стопою предмет (або м'яч)

У всіх цих випадках, арбітр застосовує відповідний дисциплінарний захід:

- нерозважливі дії – попереджає порушника за неспортивну поведінку
- застосування надмірної сили – вилучає порушника за агресивну поведінку

поведінку

4. Поновлення гри після фолів та неналежної поведінки

Якщо м'яч не перебуває у грі, гра поновлюється відповідно до попереднього рішення.

Якщо м'яч перебуває у грі та гравець скоїв порушення фізичного характеру в межах майданчика:

- проти суперника – вільний, штрафний удар або 6-метровий удар

- проти партнера по команді, запасного, вилученого гравця, офіційного представника або офіційної особи матчу – штрафний удар або 6-метровий удар
- проти будь-якої іншої особи – спірний м'яч

Всі порушення вербального характеру караються вільним ударом, навіть коли м'яч у грі:

- гравець скоїв порушення проти офіційної особи матчу або гравця, запасного або вилученого гравця, або офіційного представника команди суперника за межами майданчика, або

- запасний, вилучений гравець, або офіційний представник команди скоює порушення проти, або втручається в дії, гравця команди суперника або офіційної особи матчу поза межами майданчика: гра поновлюється штрафним/вільним ударом з місця на обмежувальних лініях, найближчого до місця скоєння порушення/втручання; якщо порушення, за яке призначається штрафний удар відбулось, а найближча точка до порушення знаходиться на обмежувальній лінії, яка належить штрафній площі порушника, призначається 6-метровий удар.

Якщо порушення було скоєне за межами майданчика гравцем проти гравця, запасного, вилученого гравця або офіційного представника їхньої власної команди, гра поновлюється вільним ударом з місця на обмежувальній лінії, найближчого до місця скоєння порушення.

Якщо гравець торкається м'яча предметом, що тримає у руці (взуття, шиток, тощо), гра поновлюється штрафним ударом (або 6-метровим ударом).

Якщо гравець, який перебуває в межах або за межами майданчика, кидає або завдає удару стопою по предмету (окрім ігрового м'яча), спрямовуючи його у гравця команди суперника, або кидає або завдає удару стопою по предмету (включаючи м'яч), спрямовуючи його в запасного, вилученого гравця, офіційного представника команди суперника або в офіційну особу матчу, або у ігровий м'яч, гра поновлюється штрафним ударом з місця, в якому він влучив або мав би влучити в будь-кого або у м'яч або 6-метровим ударом, якщо це відбулось в штрафній площі порушника.

Якщо ця позиція поза майданчиком, штрафний удар призначається з місця на обмежувальних лініях, найближчого до місця скоєння порушення / втручання; якщо порушення, за яке призначається штрафний удар відбулось, а найближча точка до порушення знаходиться на обмежувальній лінії, яка належить штрафній площі порушника, призначається 6-метровий удар.

Якщо запасний, або вилучений гравець, гравець, який тимчасово перебуває за межами майданчика для гри, або офіційний представник команди, кидає або завдає удару стопою по предмету, спрямовуючи його на майданчик, і він втручається в гру, дії суперника або офіційної особи матчу, гра поновлюється штрафним ударом з місця, в якому предмет здійснив втручання в гру або влучив або мав би влучити в суперника, офіційну особу матчу або м'яч (або 6-метровим ударом, якщо це відбулось в межах штрафної площі).

6.13. Правило 13 –Штрафний та Вільний удари

1.Види ударів

Штрафний або вільний удар призначається на користь команди суперника гравця, запасного, заміненого або вилученого гравця, або офіційного представника команди, який скоїв порушення.

Відлік 4-х секунд повинен бути чітко продемонстрований одним з арбітрів під час виконання штрафного або вільного удару.

Жест на виконання вільного удару

Арбітри вказують на вільний удар, піднімаючи одну руку над головою; цей жест демонструється до того часу, поки не буде виконаний удар і м'яч торкнеться іншого гравця або вийде з гри.

Вільний удар повинен бути виконаний повторно, якщо один з арбітрів чи обидва не продемонстрував (-ли) жест і м'яч потрапив у ворота.

М'яч проходить у ворота

- Якщо зі штрафного удару м'яч проходить у ворота суперника, то гол зараховується.

- Якщо з вільного удару м'яч проходить у ворота суперника, призначається вкидання від воріт на користь команди суперника (крім випадків, коли жест на виконання удару не був продемонстрований арбітрами).

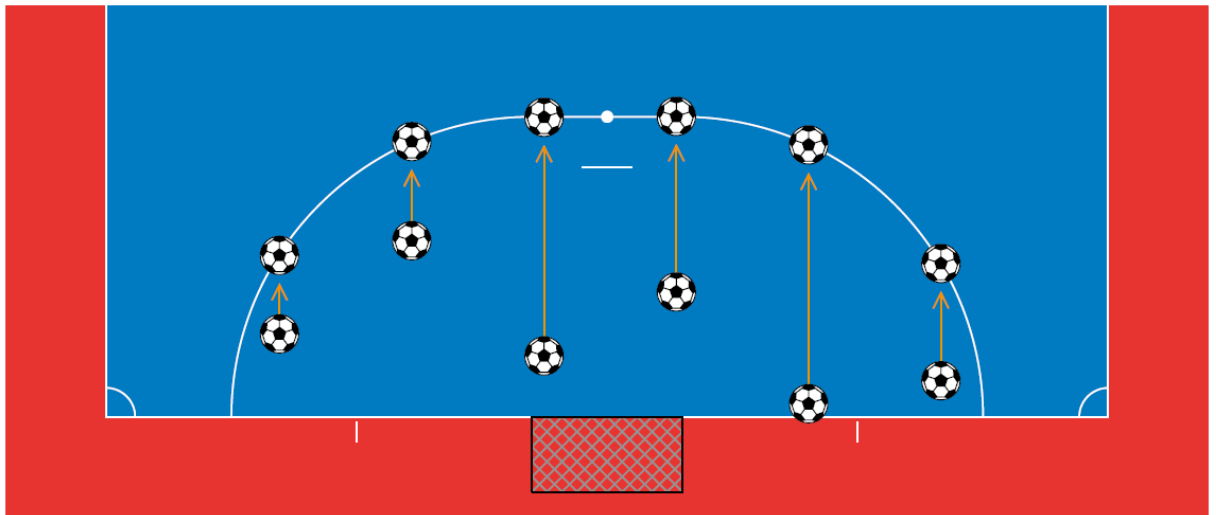
- Якщо зі штрафного або вільного удару м'яч проходить у власні ворота, призначається кутовий удар на користь команди суперників.

2.Процедура

Усі удари повинні бути виконані:

- протягом чотирьох секунд;
- З місця де відбулось порушення, окрім:
 - штрафних ударів на користь команди, яка захищається, в її штрафній площі, тоді команда виконує удар з будь-якого місця цієї площі;
 - вільних ударів для команди, яка захищається, у штрафній площі або певних порушень коли гра була зупинена, коли м'яч знаходився в штрафній площі, які повинні бути виконані з місця на лінії штрафної площі, найближчого до місця порушення або де розташовувався м'яч, відповідно до уявної лінії паралельно до бокової лінії (зображено на малюнку нижче)
 - удари за порушення пов'язані з входом, виходом або залишенням майданчика без дозволу, які виконуються з місця де гра була зупинена, за винятком випадків, коли м'яч перебував у штрафній площі, у такому випадку удар виконується з місця на лінії штрафної площі, найближчої

до місця де знаходився м'яч, відповідно до уявної лінії паралельної до бокової лінії (дивитись зображення вище).



- Проте, якщо гравець скоїв порушення за межами майданчика, гра поновлюється штрафним/вільним ударом на обмежувальній лінії найближчої до місця порушення; 6-метровий удар призначається, якщо призначається штрафний удар і найближча обмежувальна лінія є лінією воріт, яка в штрафній площі команди, яка захищається;
- коли Правила передбачають іншу позицію.

М'яч:

- повинен лежати нерухомо і гравець, який виконує удар, не повинен торкатись м'яча знову, до поки це не зробить інший гравець;
- перебуває в грі, коли він був введений стопою і очевидно рухається. Поки м'яч не увійшов в гру, всі суперники повинні залишатись:
- на відстані, щонайменше 5 м від м'яча;
- за межами штрафної площі при виконанні ударів зі штрафної площі суперника.

Коли два або більше гравців команди, яка захищається формують «стінку», усі гравці команди атаки повинні бути на відстані принаймні 1м від «стінки» до поки м'яч не увійде в гру.

При виконанні ударів м'яч може бути піднятий стопою або двома стопами одночасно.

Дозволяється застосування оманливих рухів при виконанні ударів, як частина футболу.

Якщо гравець, який виконує штрафний/вільний удар у правильний спосіб, навмисно влучив м'ячем у суперника, щоб знову зіграти м'ячем, але це не було скоєно у недбалій або нерозважливий манері, або із застосуванням надмірної сили, арбітр продовжує гру.

3.Порушення та санкції

Якщо під час виконання штрафного/вільного удару, суперник перебуває ближче встановленої відстані від м'яча, удар повторюється, за виключенням

випадків, коли може бути застосована перевага; але, якщо гравець швидко виконує штрафний/вільний удар, і суперник який перебуває на відстані менше 5м від м'яча, перехоплює його, арбітр не зупиняє гру. Проте, суперник, який навмисно перешкоджає швидкому виконанню штрафного/ вільного удару, повинен бути попередженим за затримку поновлення гри.

Якщо під час виконання штрафного / вільного удару, гравець команди, що атакує, перебуває на відстані меншої за 1 м (1 ярд) від стінки, що складається з двох або більше гравців, команди, що захищається, призначається вільний удар.

Якщо під час штрафного/вільного удару, який виконується в штрафній площі команди, яка захищається, будь-які гравці команди суперника перебувають в цій штрафній площі, оскільки не встигли залишити її, арбітр продовжує гру.

Якщо суперник, який перебуває в межах штрафної площі в момент виконання штрафного/вільного удару або входить до неї до того, як м'яч ввійшов у гру, торкнеться або вестиме боротьбу за м'яч до того, як він увійде у гру, то такий штрафний/вільний удар повторюється.

Якщо гравець, який ввів м'яч у гру, вдруге доторкнувся до м'яча перш, ніж це зробив інший гравець, арбітр призначає вільний удар, а якщо гравець, який ввів м'яч у гру, скоює порушення у вигляді гри рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається 6-метровий удар, якщо порушення відбулось у штрафній площі гравця, який виконував удар, за винятком випадку, коли гравцем, який виконував удар, був воротарем і тоді, у цьому випадку, призначається вільний удар.

При виконанні ударів м'яч може бути піднятий стопою або двома стопами одночасно.

Дозволяється застосування оманливих рухів при виконанні ударів, як частина футзалу.

Якщо гравець, який виконує штрафний/вільний удар у правильний спосіб, навмисно влучив м'ячем у суперника, щоб знову зіграти м'ячем, але це не було скоєно у недбалій або нерозважливий манері, або із застосуванням надмірної сили, арбітр продовжує гру.

Якщо удар не виконується протягом чотирьох секунд, вільний удар призначається для команди суперника, з місця де гра повинна була бути поновлена, крім випадків, коли команда скоює таке порушення у власній штрафній площі; у цьому випадку призначається вільний удар на користь команди суперника на точці лінії штрафної площі, яка найближче розташована до місця порушення, відповідно до уявної лінії, паралельної до бокової лінії (дивитись зображення у розділі 2 цього правила).

4.Накопичення фолів

- Накопичені фолі є такими, що караються штрафним ударом або 6-метровим удар, як це описано у Правилі 12.

- Накопичені фолі скоєні кожною командою у кожному таймі фіксуються у рапорті арбітра.

- Арбітри можуть дозволити продовжити гру, застосовуючи перевагу, якщо команда-порушник не скоїла п'ять накопичених фолів і не позбавляє голу або очевидної гольової можливості.

- Якщо арбітри застосовують перевагу, вони повинні застосувати обов'язкові жести, щоб вказати на накопичений фол для хронометриста та третього арбітра, як тільки м'яч вийде з гри.

- Якщо команди грають додатковий час, накопичені фолі другого тайму продовжують рахуватись протягом додаткового часу.

5.Штрафний удар, починаючи з шостого накопиченого фолу кожною командою в кожному таймі (ШУНШФ)

Штрафний удар, починаючи з шостого накопиченого фолу призначається за шосте накопичене порушення та всі наступні фолі скоєні командою у кожному таймі. Проте, якщо шостий або наступний накопичений фол скоєно в межах штрафної площі команди, яка захищається, призначається 6-метровий удар.

Гол може бути зарахований безпосередньо з ШУНШФ і гравець, який здійснює удар повинен намагатися це зробити.

Команда, яка захищається не повинна ставити «стінку» при виконанні ШУНШФ.

Процедура

- М'яч повинен стояти нерухомо на 10-метровій позначці або з місця де відбулось порушення ШУНШФ (за умови, якщо це було у місці між штрафною площею команди, яка захищається та уявною лінією поза штрафною площею, 10 м від лінії воріт і паралельно їй).

- Якщо ШУНШФ було скоєно біля цієї площі, гравець, який виконує удар може вибрати: виконати удар з 10-метрової позначки чи з місця де відбулось порушення.

- Стійки, поперечина та сітка воріт не повинні рухатись.

- Гравець, який виконує ШУНШФ повинен бути чітко ідентифікований.

- Воротар, який захищається повинен перебувати на відстані щонайменше 5м від м'яча, до поки м'яч не ввійде в гру.

- Гравці, за винятком гравця, який виконує удар та воротаря, який захищається повинні бути:

- в межах ігрового майданчика;
- щонайменше 5 м від м'яча;
- позаду м'яча;
- за межами штрафної площі.

- Після того, як гравці розташовуються згідно цього Правила, один з арбітрів сигналізує про виконання ШУНШФ.

- Гравець, який виконує ШУНШФ, повинен ногою вдарити по м'ячу в напрямку воріт команди суперника з наміром безпосередньо забити гол; удар

п'ятою дозволяється за умови, що м'яч направлений до воріт команди суперника з спробою забити гол безпосередньо.

- М'яч в грі, коли по ньому вдарили ногою і він очевидно рухається в сторону воріт суперника.

- Гравець, який виконує удар, не повинен грати в м'яч знову, до того як його торкнеться інший гравець.

- Якщо ШУНШФ призначений, коли тайм завершено, тайм вважається завершеним, коли ШУНШФ було виконано. Удар вважається завершеним коли, після того як м'яч увійде в гру, відбувається одне з наступних:

- м'яч зупиняється або виходить з гри;
- у м'яч зіграв інший гравець (включаючи гравця, який виконував удар), за винятком воротаря, який захищається;
- арбітри зупиняють гру за порушення скоєне гравцем, який виконує удар або його командою.

- Якщо гравець команди, яка захищається (включаючи воротаря) скоює порушення і ШУНШФ не було забито /відбито, ШУНШФ повторюється.

Порушення та санкції

- Один з арбітрів сигналізує про виконання ШУНШФ, удар повинен бути виконаний протягом 4-х секунд. Якщо удар не виконується протягом 4-х секунд, призначається вільний удар для команди суперників з місця де повинен бути виконаний ШУНШФ.

- Якщо, перед тим, як м'яч увійде в гру, відбувається наступне:

- гравець, який виконує ШУНШФ або його партнер скоює порушення:
 - якщо м'яч проходить у ворота, удар повторюється;
 - якщо м'яч не проходить у ворота, арбітри зупиняють гру та поновлюють її вільним ударом на користь команди суперника;

крім наступних випадків, коли гра зупиняється та поновлюється вільним ударом на користь команди суперника, незалежно від того чи був забитий гол:

- ШУНШФ не виконується в сторону воріт суперника з наміром забити гол;
- партнер гравця, який визначений для виконання удару, виконує удар, арбітри попереджують гравця, який виконав удар;
- оманливі рухи, перед тим як вдарити по м'ячу після завершення розбігу (оманливі рухи під час розбігу дозволені), арбітри попереджають гравця, який виконує удар.

- голкіпер, який захищається або його партнер по команді скоює порушення:

- якщо м'яч проходить у ворота, гол зараховано;

- якщо м'яч не проходить у ворота, удар повторюється і порушник попереджається.
- гравці обох команд скоюють порушення, удар повторюється, якщо гравець не скоїв більш серйозне порушення (недозволені оманливі рухи); якщо воротар та гравець, який виконує удар скоюють порушення одночасно:
 - якщо удар не забито / відбито, виконання удару повторюється і обидва гравці отримують попередження;
 - якщо удар забито, гол не зараховано, гравець, який виконував удар, попереджається і гра поновлюється вільним ударом на користь команди, яка захищається.

Суперник, який заважає гравцю рухатись до м'яча при виконанні ШУШНФ, повинен бути попереджений, навіть коли він дотримувався 5-метрової відстані від м'яча.

- Якщо, після ШУШНФ відбулось:
 - гравець, який виконує удар знову торкнеться м'яча перед тим як до м'яча торкнеться інший гравець:
 - призначається вільний удар на користь команди суперника (або штрафний удар, якщо гравець зіграв в м'яч рукою).
- до м'яча торкається стороння особа, в той час, як він прямує у ворота суперника:
 - удар повторюється, якщо тільки м'яч не прямує у ворота та стороннє втручання не завадило воротарю або гравцю, який захищається зіграти в м'яч, у такому випадку гол зараховується, якщо м'яч проходить у ворота (навіть якщо був контакт з м'ячем) якщо втручання не було з боку атакуючої команди.
- м'яч відскакує на майданчик від воротаря, поперечини або стійок і далі торкається сторонньої особи:
 - арбітри зупиняють гру;
 - гра поновлюється спірним м'ячем з місця, де було здійснено втручання сторонньої особи.

Підсумкова таблиця

Дії та результат після пробиття дабл-пенальті (ШУПШФ)		
Порушення	М'яч проходить у ворота	М'яч не проходить у ворота
Недотримання відстані гравцем команди, що атакує	Удар повторюється	Вільний удар на користь команди, що захищається
Недотримання відстані гравцем команди, що захищається	Гол	Удар повторюється і виноситься попередження гравцю команди, що захищається
Порушення з боку воротаря	Гол	Удар повторюється і виноситься попередження воротарю
М'яч направлено назад	Вільний удар на користь команди, що захищається	Вільний удар на користь команди, що захищається
Оманливі рухи	Вільний удар на користь команди, що захищається виноситься попередження гравцю, що виконував удар	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар
Гравець якого не визначили виконує удар	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар
Воротар і гравець, щовиконує удар одночасовчинили порушення	Вільний удар на користькоманди, що захищається і виноситься попередженнягравцю, що виконував удар	Удар повторити і виноситься попередженняворотарю і гравцю, щовиконував удар

6.14. Правило 14 – 6-метровий удар

6-метровий удар призначається за порушення, що карається штрафним ударом, і яке було скоєне гравцем у власній штрафній площі або за межами майданчика в результаті ігрових дій, як зазначено Правилем 12.

М'яч може бути забитий у ворота безпосередньо з 6-метрового удару.

1.Процедура

М'яч повинен лежати нерухомо на 6-метровій позначці, а стійки воріт, поперечина та сітка воріт не повинні рухатися.

Гравець, який виконує 6-метровий удар, повинен бути чітко визначений.

Воротар, який захищає ворота, повинен залишатися на лінії воріт, обличчям до гравця, який виконує удар, між стійками воріт, не торкаючись до стійок воріт, поперечини або сітки воріт, доки не буде виконаний удар по м'ячу.

Гравці, але не той, який виконує удар та воротар, повинні розташовуватися:

- в межах ігрового майданчика;
- на відстані щонайменше 5 м від 6-метрової позначки;
- позаду 6-метрової позначки;
- за межами штрафної площі.

Після того, як гравці розташуються відповідно до цього Правила, один з арбітрів подає сигнал на виконання 6-метрового удару.

Гравець, який виконує 6-метровий удар, повинен спрямувати м'яч вперед; дозволяється виконувати удар п'яткою за умови, що м'яч рухатиметься вперед.

В момент удару по м'ячу, щонайменше частина однієї стопи воротаря, який захищає ворота, повинна торкатись, або розташовуватись на одній лінії із лінією воріт.

М'яч увійшов у гру, коли, після удару ногою, він очевидно рухається вперед.

Гравець, який виконує 6-метровий удар, не повинен вдруге торкатися до м'яча, перш ніж це зробить інший гравець.

Якщо 6-метровий удар призначається коли тайм майже завершено, тайм вважається закінченим, коли 6-метровий удар виконано. 6-метровий удар призначається за порушення, що карається штрафним ударом, і яке було скоєне гравцем у власній штрафній площі або за межами майданчика в результаті ігрових дій, як зазначено Правилем 12.

М'яч може бути забитий у ворота безпосередньо з 6-метрового удару.

Удар вважається виконаним коли, після того як м'яч увійде в гру, відбувається наступне:

- м'яч перестає рухатися або виходить з гри;
- в м'яч грає будь-який гравець (включаючи гравця, що виконував удар) окрім воротаря команди, що захищається;
- арбітри зупиняють гру за вчинене порушення з боку гравця, що виконував удар чи його команди.

Якщо гравець команди, що захищається (включаючи воротаря) вчиняє порушення і м'яч не забито / відбито, то 6-метровий удар перебивається.

2.Порушення та санкції

Коли арбітри подали сигнал на виконання 6-метрового удару, удар повинен бути виконаний. Якщо його не було виконано, арбітри мають право вжити дисциплінарних заходів, перш ніж знову подати сигнал на повторення удару.

Якщо, перш ніж м'яч увійде у гру, виникає одна з таких ситуацій:

- гравець, який виконує 6-метровий удар, або його партнер вчиняє порушення:
- якщо м'яч проходить у ворота, удар повторюється;
- якщо м'яч не проходить у ворота, арбітри зупиняють гру та поновлюють її вільним ударом;

за винятком наступних випадків, коли гра буде зупинена та поновлена вільним ударом, незалежно від того, чи було забито м'яч у ворота:

- М'яч спрямований назад;
- партнер визначеного гравця виконує удар; арбітри попереджають гравця, який виконав удар;
- застосування оманливих рухів після завершення розбігу гравцем, який виконує удар (оманливі рухи під час розбігу дозволяються);
- арбітри попереджають цього гравця
- воротар або його партнер скоює порушення:
 - якщо м'яч проходить у ворота, гол зараховується;
 - якщо м'яч не проходить у ворота, удар повторюється, а порушник попереджається.
- гравці обох команд скоюють порушення, удар повторюється, за винятком ситуації, коли гравець не скоїв більш серйозного порушення (наприклад, заборонені оманливі рухи); якщо обидва, воротар та гравець, одночасно скоюють порушення:
 - якщо м'яч не забито або відбито, то удар повторюється і обидва гравця попереджаються;
 - якщо м'яч забито, гол не зараховується, гравець, який виконував удар, попереджається, і гра поновлюється вільним ударом на користь команди, яка захищається.

Суперник, який перешкоджає гравцю, який виконує 6-метровий удар рухатися до м'яча, повинен бути попереджений, навіть якщо він дотримувався мінімальної 5 м дистанції.

Якщо, після виконання 6-метрового удару:

- гравець, який його виконував, вдруге доторкнувся до м'яча перш ніж це зробить інший гравець:
 - признається вільний удар (або штрафний удар за порушення у вигляді гри рукою).
- стороння особа торкається м'яча, який рухається вперед:
 - удар повторюється, за виключенням випадків, коли м'яч спрямовано в ворота, а втручання не перешкоджає воротарю або гравцю, команди, яка захищається, зіграти в м'яч. В цьому випадку гол зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота (навіть якщо відбувся контакт із м'ячем), за виключенням тих випадків, якщо тільки втручання не було з боку атакуючої команди
- м'яч відскакує на майданчик від воротаря, поперечини або стійок воріт, а потім стороння особа доторкнулася до м'яча:
 - арбітри зупиняють гру;
 - гра поновлюється спірним м'ячем з того місця, де стороння особа доторкнулася до м'яча.

3. Підсумкова таблиця

Дії та результат виконання 6-метрового удару		
Порушення	М'яч проходить у ворота	М'яч не проходить у ворота
Порушення відстані гравцем атакуючої команди	Удар повторюється	Вільний удар на користь команди, що захищається
Порушення відстані гравцем команди, що захищається	Гол	Удар повторюється і виноситься попередження гравцю команди, що захищається
Порушення з боку воротаря	Гол	Удар повторюється і виноситься попередження воротарю
М'яч спрямований назад	Вільний удар на користь команди, що захищається	Вільний удар на користь команди, що захищається
Оманливі рухи	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар
Не визначений гравець, який виконує удар	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар
Воротар і гравець, що виконує удар одночасно вчинили порушення	Вільний удар на користь команди, що захищається і виноситься попередження гравцю, що виконував удар	Удар повторити і виноситься попередження воротарю і гравцю, що виконував удар

6.15. Правило 15 – Удар з бокової лінії

Удар (стопою) м'яча з бокової лінії виконується одним із суперників гравця, який останнім торкнувся м'яча, коли м'яч повністю перетнув бокову лінію по поверхні або повітря, або торкається стелі, коли він в грі.

Гол не може бути безпосередньо зарахований після удару з бокової лінії:

- Якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника - призначається удар від воріт.

- Якщо м'яч потрапляє у ворота гравця команди, яка виконувала удар з бокової лінії - призначається кутовий удар.

1. Процедура

На момент звільнення від м'яча:

- м'яч повинен нерухомо стояти на боковій лінії, де він залишив межі майданчика або найближчій точці де він торкнувся стелі;

- усі суперники повинні стояти на відстані щонайменше 5 м від місця, де виконується удар з бокової лінії.

М'яч ввійшов у гру, коли, після удару ногою, він очевидно рухається.

М'яч повинен бути введений в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру або арбітр подає сигнал, що команда готова ввести м'яч в гру.

Якщо при виконанні удару з бокової лінії, м'яч входить в гру та після цього залишає межі майданчика на тій самій лінії, звідки він був введений, і при цьому до м'яча не торкнувся жоден з гравців, удар вводить команда суперника з того місця, де виконувалось початкове введення м'яча.

Якщо гравець, який правильно виконує удар, спеціально б'є м'яч в суперника, щоб зіграти в м'яч знову, але робить це не в недбалій, не в нерозважливій манері та не використовуючи надмірну силу, арбітри дозволяють продовжити гру.

Гравець, який виконує удар не повинен знову торкатись м'яча до поки його не торкнеться інший гравець.

Удар (стопую) м'яча з бокової лінії виконується одним із суперників гравця, який останнім торкнувся м'яча, коли м'яч повністю перетнув бокову лінії по поверхні або повітря, або торкається стелі, коли він в грі.

Гол не може бути безпосередньо зарахований після удару з бокової лінії:

2.Порушення та санкції

Якщо після введення м'яча в гру, гравець який виконував удар повторно торкається м'яча до того, як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар. Якщо гравець скоює порушення, граючи рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається 6-метровий удар, якщо це порушення скоює гравець у власній штрафній площі, у випадку якщо це порушення скоює воротар - призначається вільний удар.

Суперник, який нечесним способом відволікає або заважає гравцю, який виконує удар з бокової лінії (включаючи рух до м'яча на відстань ближче ніж на 5 м до місця звідки виконується удар) попереджається за неспортивну поведінку та якщо удар з бокової лінії було виконано, призначається вільний удар.

За будь-яке інше порушення процедури виконання удару, удар з бокової лінії виконується гравцем команди суперника.

6.16. Правило 16 – Вкидання від воріт

Вкидання від воріт призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди, яка атакує, і гол не був зарахований.

Гол не може бути забитий безпосередньо вкиданням від воріт. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди, яка виконувала вкидання від воріт, то призначається кутовий удар на користь команди суперників. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника, призначається вкидання від воріт на користь команди суперника.

1.Процедура

- М'яч вкидається чи випускається з будь-якого місця в межах штрафної площі воротарем команди, яка захищається.
- М'яч знаходиться в грі, коли воротар його кинув або випустив з рук і м'яч очевидно рухається.
- М'яч повинен увійти в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру.
- Суперники повинні розташовуватись за межами штрафної площі, допоки м'яч не увійде в гру

2.Порушення та санкції

Якщо після введення м'яча в гру воротар, який виконував вкидання, торкається м'яча знову, перед тим як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар; якщо воротар скоює порушення граючи рукою:

- призначається штрафний удар;
- призначається вільний удар, якщо порушення було скоєне в штрафній площі.

Якщо під час виконання вкидання від воріт, будь-які гравці команди суперника перебувають в цій штрафній площі, оскільки не встигли залишити її, арбітр дозволяє продовжити гру. Якщо суперник, який перебуває у штрафній площі, під час виконання вкидання від воріт, або який входить до штрафної площі до того, як м'яч увійшов в гру, торкнеться або вестиме боротьбу за м'яч до того, як м'яч увійде в гру, то таке вкидання від воріт повторюється.

Вкидання від воріт призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди, яка атакує, і гол не був зарахований.

Гол не може бути забитий безпосередньо вкиданням від воріт. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди, яка виконувала вкидання від воріт, то призначається кутовий удар на користь команди суперників. Якщо м'яч потрапляє у ворота команди суперника, призначається вкидання від воріт на користь команди суперника.

Якщо гравець входить у штрафну площу до того як м'яч увійде в гру і скоює порушення або суперник скоює порушення проти нього, вкидання від воріт повторюється і порушник може бути попереджений або вилучений в залежності від характеру порушення.

В тих випадках, де це заборонено внутрішніми правилами для молоді, ветеранів, інвалідів, масового футзалу, якщо воротар кидає м'яч, який перетинає середню лінію, призначається вільний удар для команди суперника з місця де м'яч пересік середню лінію.

У випадку будь-якого іншого порушення, вкидання від воріт повторюється.

6.17. Правило 17 – Кутовий удар

Кутовий удар призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні, або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди яка захищається і гол не був забитий.

Гол може бути забитий безпосередньо з кутового удару, але тільки у ворота команди суперника; якщо м'яч потрапляє у ворота команди гравця, який виконує кутовий удар, то призначається кутовий удар на користь команди суперника.

1.Процедура

- М'яч повинен бути розміщений всередині кутової площі, найближчої до точки, де м'яч перетнув лінію воріт.

- М'яч повинен розміщуватися нерухомо та введений ногою гравцем атакуючої команди.

- М'яч повинен бути введений в гру протягом 4-х секунд після того, як команда буде готова ввести м'яч в гру або поки арбітр не подасть сигнал, що команда готова ввести м'яч в гру.

- М'яч в грі коли по ньому нанесений удар ногою та він очевидно рухається; м'ячу не обов'язково залишати межі кутової площі.

- Суперники повинні залишатись на відстані що найменше 5 м від кутової площі до поки м'яч не увійде в гру.

2.Порушення та санкції

Якщо після того, як м'яч введений в гру, гравець, який виконував кутовий удар, повторно торкається до м'яча перед тим як його торкнеться інший гравець, призначається вільний удар; якщо гравець скоює порушення граючи рукою:

- призначається штрафний удар;

- призначається 6-метровий удар, якщо гравець зіграв рукою у власній штрафній площі, за винятком випадків коли це порушення було скоєно воротарем, у такому випадку призначається вільний удар.

Якщо гравець, правильно виконуючи кутовий удар, навмисно б'є м'ячем в суперника, щоб зіграти в м'яч повторно, але це зроблено не в необачній, або не в нерозважливій манері, не з надмірною силою, то арбітри повинні продовжити гру.

Кутовий удар призначається, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по поверхні, або в повітрі, останнім торкнувшись гравця команди яка захищається і гол не був забитий.

Гол може бути забитий безпосередньо з кутового удару, але тільки у ворота команди суперника; якщо м'яч потрапляє у ворота команди гравця, який виконує кутовий удар, то призначається кутовий удар на користь команди суперника.

За будь-яке порушення скоєне гравцем атаки, призначається удар від воріт для команди, яка захищається. За будь-яке порушення скоєне командою, яка захищається кутовий удар повторюється[20].

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 6

- 1. Розповідіть про вимоги, що висуваються до підготовки майданчика до гри.*
- 2. Схарактеризуйте порушення правил гри, за які суддя призначає вільний, штрафний удари, застосовує попередження або усунення гравця з поля.*
- 3. Розповідіть про недозволену гру та неспортивну поведінку гравців та їх покарання.*
- 4. Розповідіть про якість і розміри м'яча для гри у футзал.*
- 5. Схарактеризуйте процедуру виконання 6-ти метрового удару.*
- 6. Схарактеризуйте процедуру визначення переможця матчу.*
- 8. Визначте обов'язки та функції арбітрів під час проведення матчу.*

Завдання для самостійної роботи

- 1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури;*
- 2. Пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з Правил гри у футзал;*
- 3. Розробка положення прозмагання з футзалу;*
- 4. Розробка мультимедійної презентації з Правил гри у футзал.*

Рекомендовані джерела

- 1. <https://www.fifa.com>*
- 2. <https://futsalkyiv.com>*
- 3. <https://uaf.ua/files/biblioteka/футза-правила-гри-2020-2021.pdf>*
- 4. <https://futsal.com.ua/news/afu/pravy-la-gry-u-futzal-20202021-ukr>*
- 5. <https://www.youtube.com/watch?v=rAK5HF8NVEQ>*
- 6. <https://amff.km.ua/pravy-la-gry-u-futzal-fifa-redaktsiyi-2020-roku-dokument/>*

РОЗДІЛ 7 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СУДДЯМ

- 7.1. Сигнали арбітра
- 7.2. Методика розташування арбітрів під час матчу
- 7.3. Тракткування та рекомендації щодо правил гри

7.1. Сигнали арбітра

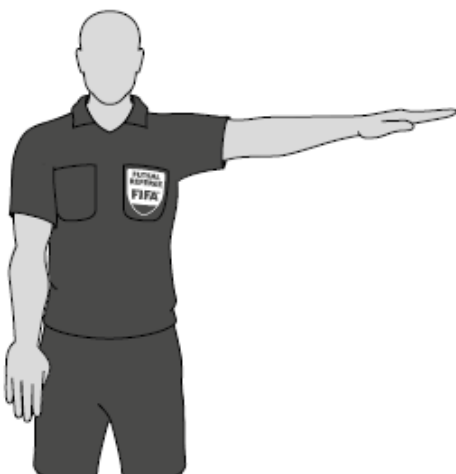
Сигнали арбітра та інших офіційних осіб матчу

Арбітри повинні застосовувати перераховані нижче сигнали, розуміючи, що більшість сигналів повинні демонструватися лише одним із арбітрів, але один сигнал повинен бути поданий обома арбітрами одночасно.

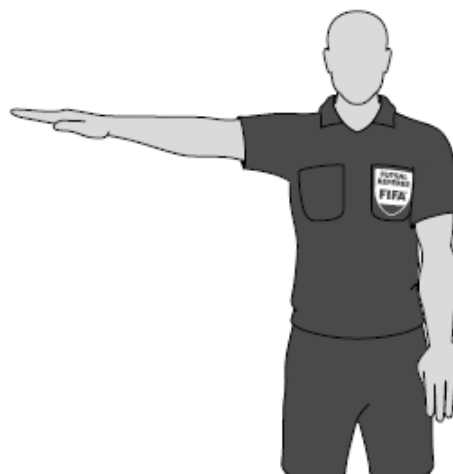
Асистенти арбітрів повинні демонструвати сигнал на тайм-аут і п'ятий накопичений фол.



Початковий удар/поновлення гри



штрафний удар/6-метровий (Спосіб 1)



(Спосіб 2)



Удар з бокової лінії (Спосіб 1)



(Спосіб 2)



Кутовий удар (Спосіб 1)



(Спосіб 2)



Вкидання від воріт (Спосіб 1)

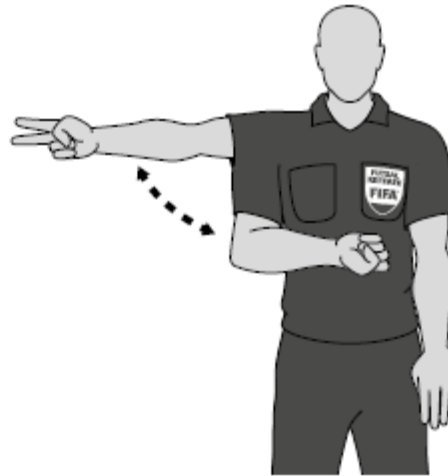


(Спосіб 2)

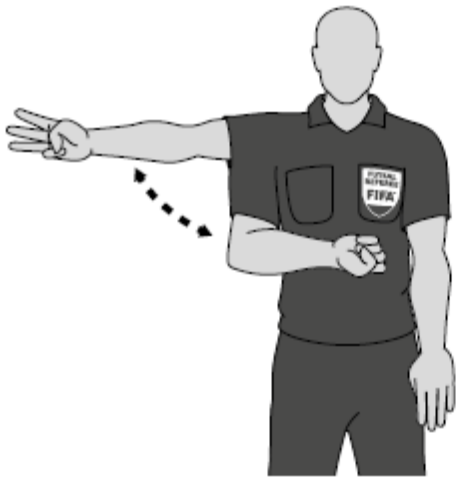
Відлік 4-х секунд



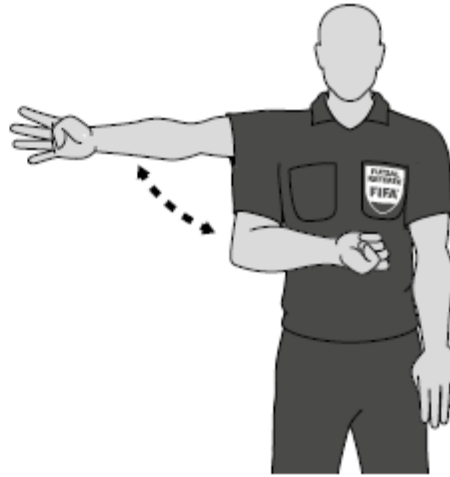
(Крок I)



(Крок II)



(Крок III)



(Крок IV)



(Крок V)

Принаймні один з арбітрів повинен чітко показувати відлік 4-х секунд:
при наступних поновленнях гри:

- кутові удари;
- удари з бокової лінії;
- вкидання від воріт;
- штрафний та вільний удари(включаючи дабл-пенальті);
- коли воротар контролює м'яч на власній половині майданчика.

Арбітри не виконують відлік 4-х секунд при наступних поновленнях гри:

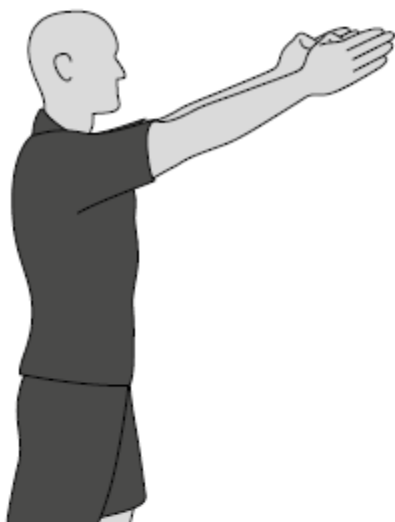
- початковий удар
- 6-метровий удар



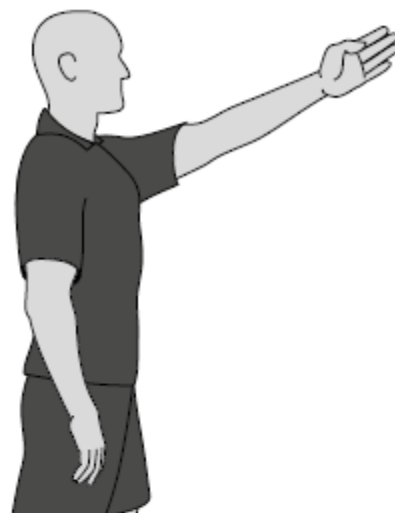
П'ятий накопичений фол



Тайм-аут



Принцип переваги після порушення, що карається ШУ



Принцип переваги після порушення, що карається ВУ



Попередження (жовта картка)



Вилучення (червона картка)

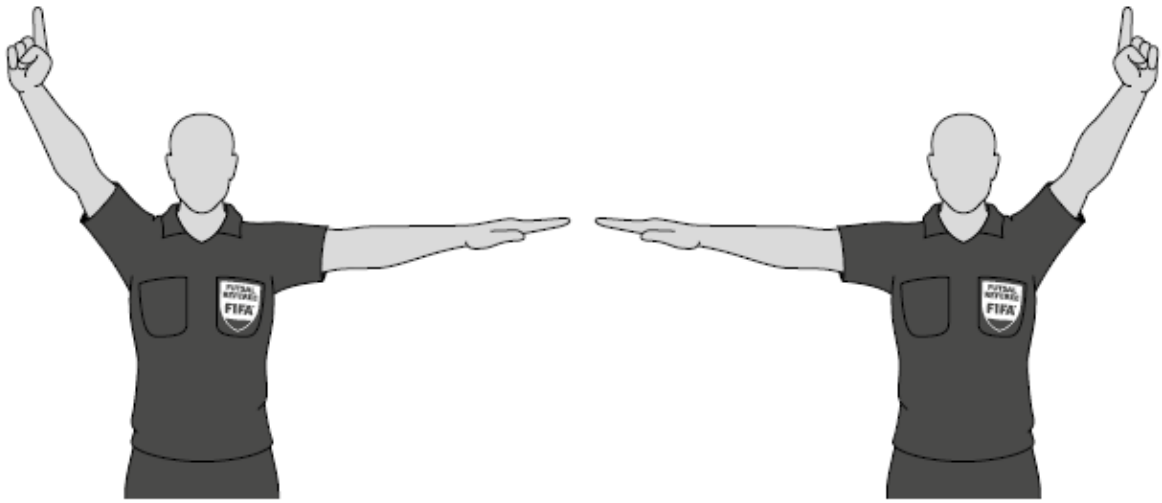
Накопичений фол демонструється хронометристу і третьому арбітру після застосування принципу переваги коли м'яч вийшов з гри.



(Крок I)



(Крок II)



(Крок III: два способи)



Номер гравця - 1



Номер гравця - 2



Номер гравця - 3



Номер гравця - 4



Номер гравця - 5



Номер гравця - 6



Номер гравця - 7



Номер гравця - 8



Номер гравця - 9



Номер гравця - 10



Номер гравця - 11



Номер гравця - 12



Номер гравця - 13



Номер гравця - 14



Номер гравця - 15



Номер гравця – 30 (Крок I)



(Крок II)



Номер гравця – 52 (Крок I)



(Крок II)



Номер гравця – 60 (Крок I)



(Крок II)



Номер гравця – 84 (Крок I)



(Крок II)



Номер гравця – 90 (Крок I)



(Крок II)



Номер гравця – 96 (Крок I)



(Крок II)



Автогол (Крок I)



(Крок II)

2. Сигнал обох арбітрів на поновлення гри



Вільний удар

(такий жест демонструється лише одним із арбітрів коли призначено вільний удар)

3. Сигнали асистента арбітрів



Тайм-аут

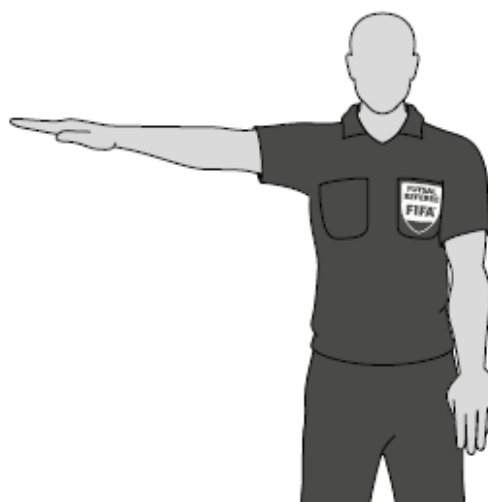


П'ятий накопичений фол

Третій арбітр або резервний асистент арбітра сигналізує після забитого голу, коли здійснюють контроль лінії воріт атакуючої команди



(Крок I)



(Крок II)

7.2. Методика розташування арбітрів під час матчу

1. Розташування, коли м'яч в грі

Рекомендації:

- Гра повинна проходити в просторі між арбітром і другим арбітром.
- Арбітри повинні використовувати діагональну систему.
- Розташування із зовнішньої сторони бокової лінії паралельно їй дозволяє легко тримати в полі зору гру та іншого арбітра.
 - Арбітр, найближчий до ігрового епізоду («Зона дії», тобто зона, де знаходиться м'яч в будь-який момент) повинен бути в полі зору іншого арбітра, і останній повинен зосередитись на контролі над «зоною без м'яча» (місце, де м'яч знаходиться не в той момент, але там, де можливе порушення або фол).
 - Один із арбітрів повинен бути достатньо близько до ігрового епізоду, не заважаючи йому.
 - Арбітри виходять на майданчик тільки з метою кращого огляду гри.
 - «Те, що необхідно бачити» - це не завжди спостереження в безпосередній близькості від м'яча. Арбітри повинні також звертати увагу на:
 - агресивні дії окремих гравців без м'яча;
 - можливі порушення в штрафній площі, до якої наближається гра;
 - порушення, що відбулися після виконаної передачі м'яча;
 - наступна фаза гри.

2. Загальне розташування під час матчу

Рекомендовано, щоб один із арбітрів повинен перебувати на одній лінії чи позаду з передостаннім гравцем команди захисту або з м'ячем, якщо він ближче до лінії воріт, ніж передостанній гравець команди, що захищається.

Арбітри повинні завжди розташовуватися обличчям до майданчика.

Один із арбітрів повинен контролювати «зону дії», інший – «зону без м'яча»

3. Вкидання м'яча воротарем

Один із арбітрів повинен зайняти позицію на лінії з воротарем та контролювати, чи не торкається він/вона м'яча вдруге після того, як ввів його в гру, або своїми руками чи кистями поза межами штрафної площі, а також веде відлік часу володіння м'ячем воротарем.

Таку ж саму позицію повинен зайняти один із арбітрів при вкиданні від воріт.

Відлік чотирьох секунд розпочнеться, якщо воротар знаходиться у власній штрафній площі. Воратар, який перебуває за межами своєї площі, може бути попереджений за затримку поновлення гри.

Після того як воротар вкинув м'яч, арбітри займають відповідні позиції для контролю матчу.

4. Ситуації «гол/не гол»

Коли забивається гол та немає сумніву в цьому, арбітр і другий арбітр повинні встановити візуальний контакт, і арбітр, найближчий до столу хронометриста, повинен показати обов'язковим жестом хронометристу і третьому арбітру номер гравця, який забив гол.

Якщо гол був забитий, але гра продовжена, оскільки ситуація була незрозумілою, арбітр, який знаходиться ближче до м'яча, дає свисток, щоб повернути увагу іншого арбітра, після чого арбітр, найближчий до столу хронометриста, повинен обов'язковим жестом показати хронометристу і третьому арбітру номер гравця, який забив гол.

Коли команда грає з «п'ятим польовим» воротарем, третій арбітр повинен надавати допомогу арбітрам на майданчику, займаючи позицію на лінії воріт команди, яка грає з «п'ятим польовим» воротарем, щоб мати кращий огляд в ситуаціях «гол/не гол».

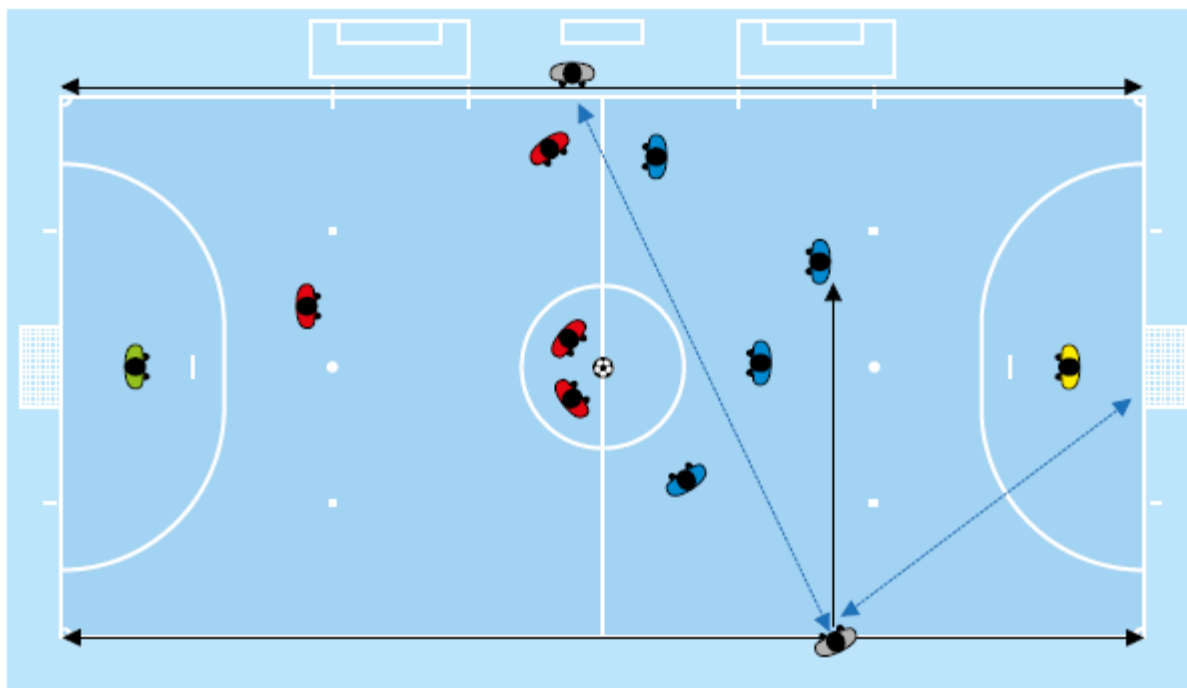
5. Розташування в ситуаціях, коли м'яч не в грі

Найкраща позиція - це та, з якої арбітр може прийняти правильне рішення та мати оптимальний кут огляду гри та гравців. Всі рекомендації щодо розташування базуються на ймовірності, яку необхідно коригувати, використовуючи конкретну інформацію про команди, гравців та події в ході матчу до цього моменту.

Позиції, пропоновані на наступних схемах, є основними. Деякі з них є для арбітрів рекомендованими, інші є обов'язковими. Термін «зона» покликаний підкреслити, що кожна рекомендована позиція насправді є зоною, перебуваючи в якій арбітр з більшою ймовірністю діє більш ефективно. Зона може бути більшою, меншою або інших обрисів залежно від обставин.

6. Розташування при особливих сценаріях

1. Розташування - початковий удар

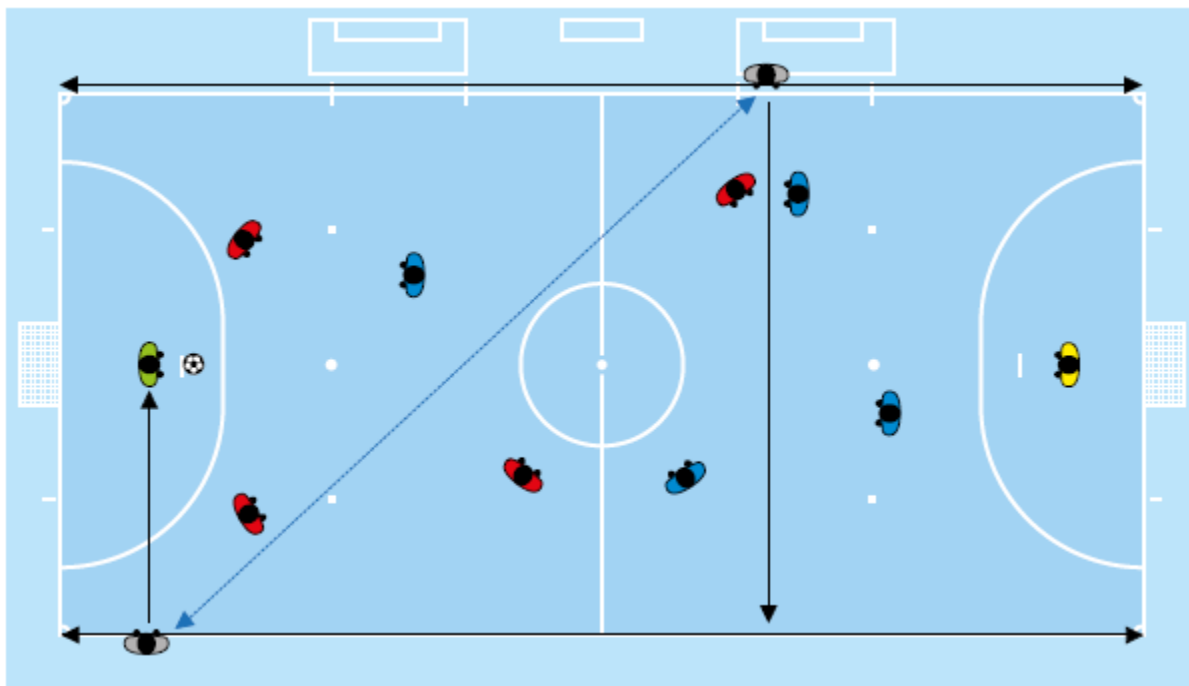


При кожному початковому ударі, один з арбітрів повинен розташовуватися на боковій лінії, там, де знаходяться зони заміни, 1 м вздовж середньої лінії на стороні команди, що виконує удар, щоб контролювати виконання початкового удару відповідно до встановленої процедури.

Другий арбітр повинен бути на одній лінії з передостаннім захисником команди, яка не виконує початковий удар.

2. Розташування - вкидання від воріт

1. Один із арбітрів у першу чергу повинен контролювати, чи знаходиться м'яч в штрафній площі. Якщо м'яч знаходиться не в штрафній площі, то арбітр може почати відлік чотирьох секунд, якщо він вважає, що воротар готовий виконати кидок від воріт або з тактичних міркувань затуляє підбір м'яча.



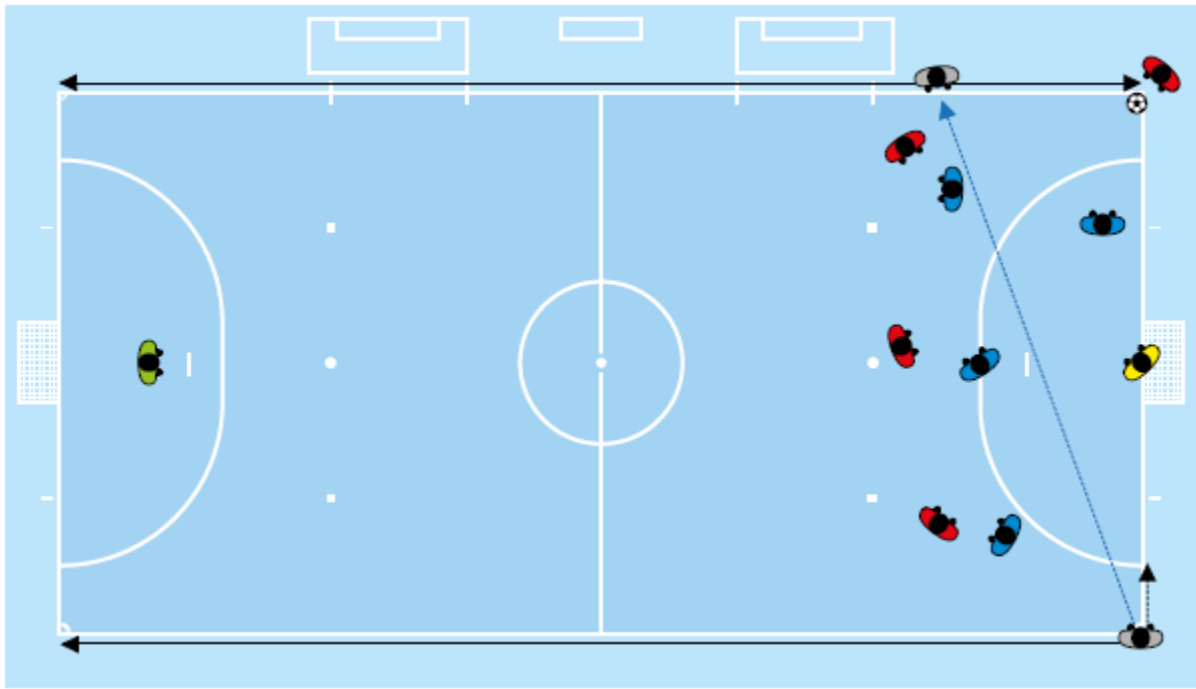
2. Як тільки м'яч знаходиться в штрафній площі, один із арбітрів повинен зайняти позицію на лінії з воротарем, щоб контролювати готовність воротаря ввести м'яч у гру і суперники поза межами штрафної площі, крім того він веде відлік чотирьох секунд, незалежно від того чи почав він відлік згідно з попереднім пунктом чи ні.

3. Нарешті, арбітр, який контролював виконання кидка від воріт, повинен зайняти сприятливу для контролю гри позицію, яка в будь-якому випадку є пріоритетною.

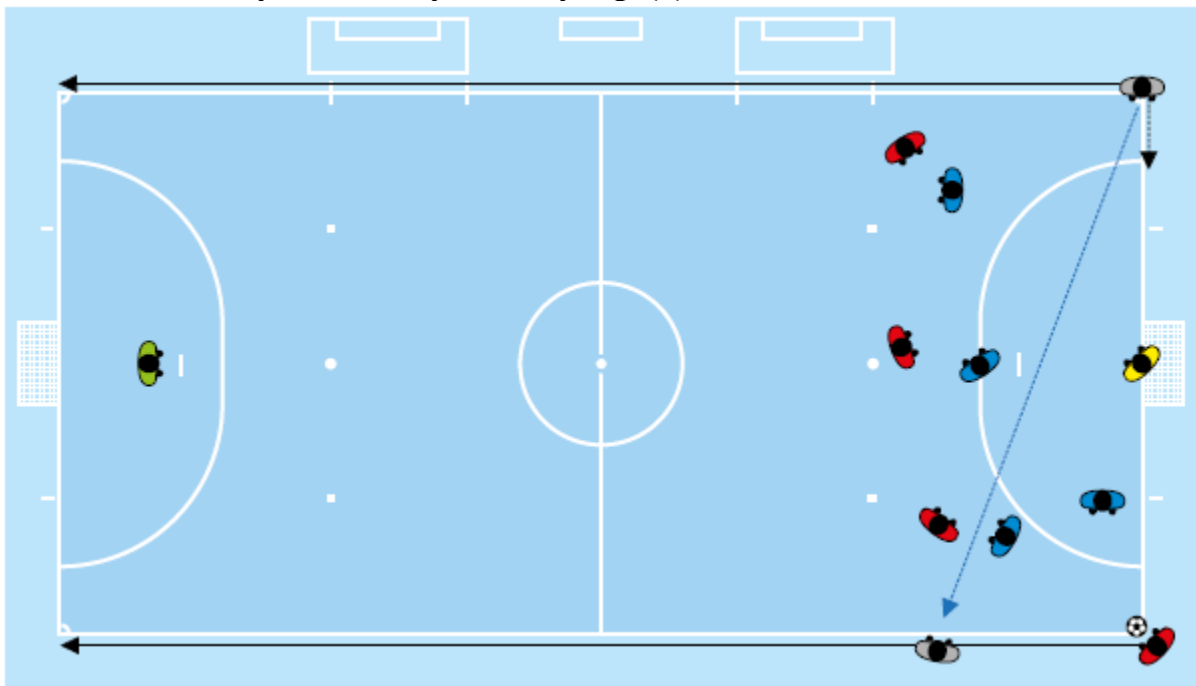
3. Розташування - кутовий удар (1)

При кутовому ударі арбітр, найближчий до місця введення, займає позицію на боковій лінії на відстані приблизно 5 м від кутового сектора. З цієї позиції він повинен контролювати правильність встановлення м'яча всередині кутової площі і захисники відступили щонайменше на 5 м. Інший арбітр, займає позицію на цьому ж краю майданчика, але з іншої сторони, на перетині бокової та лінії воріт.

З цієї позиції він спостерігає за м'ячем та поведінкою гравців.



4. Розташування - кутовий удар (2)

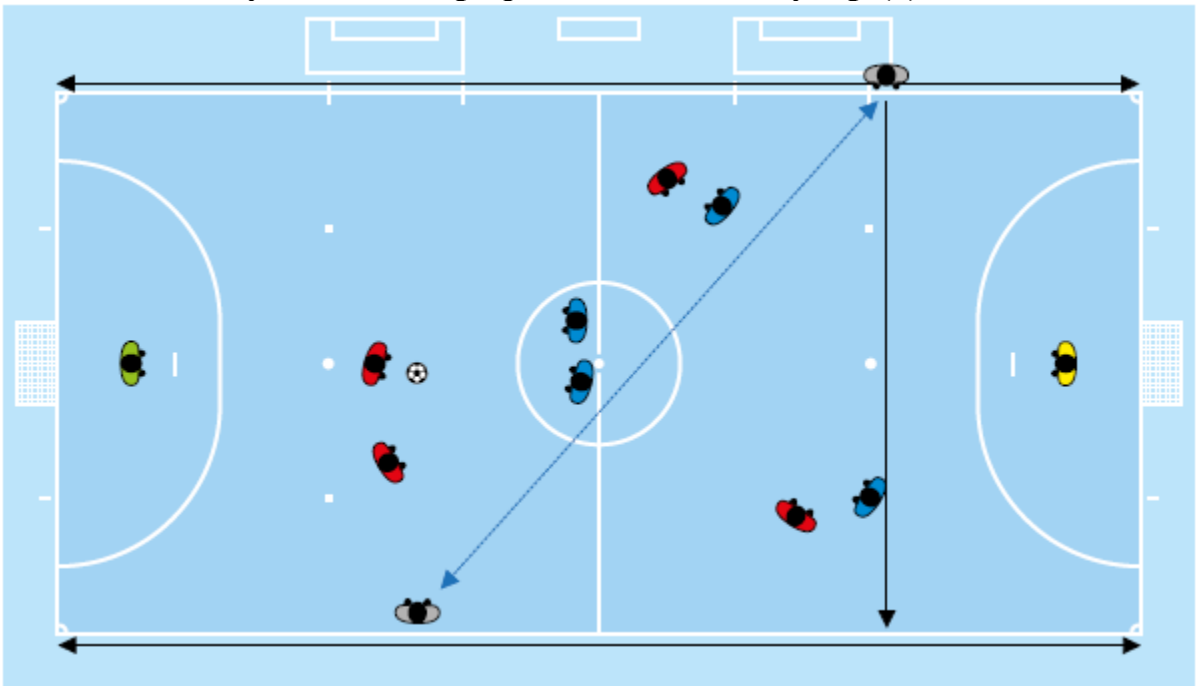


5. Розташування – штрафний чи вільний удар (1)

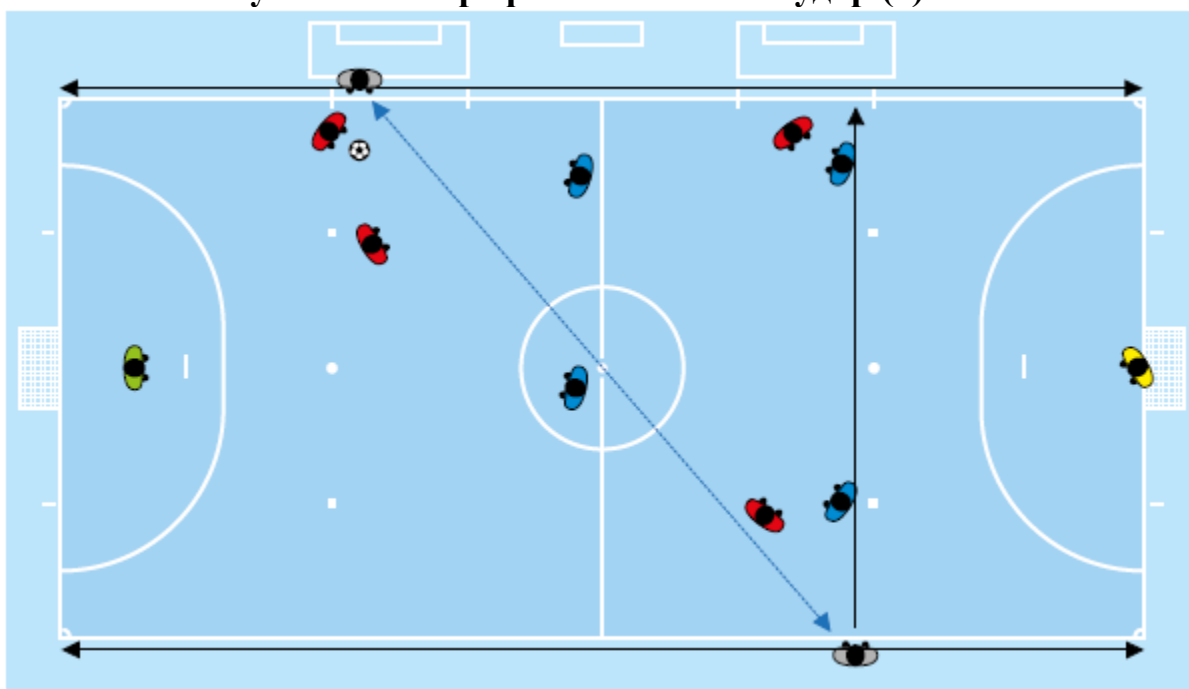
При штрафному або вільному ударах арбітр займає позицію на боковій лінії, найближчу до місця виконання удару та контролює, щоб м'яч був правильно встановлений, а також стежить за можливими порушеннями Правил гравцями під час виконання удару. Інший арбітр повинен зайняти позицію на лінії зпередостаннім захисником або на лінії воріт, яка є пріоритетною в будь-якому випадку. Обидва арбітри повинні бути готові супроводжувати м'яч та рухатись вздовж бокової лінії в напрямку кутового сектора, якщо штрафний удар виконаний у напрямку воріт, і вони не розташовуються на лінії воріт.



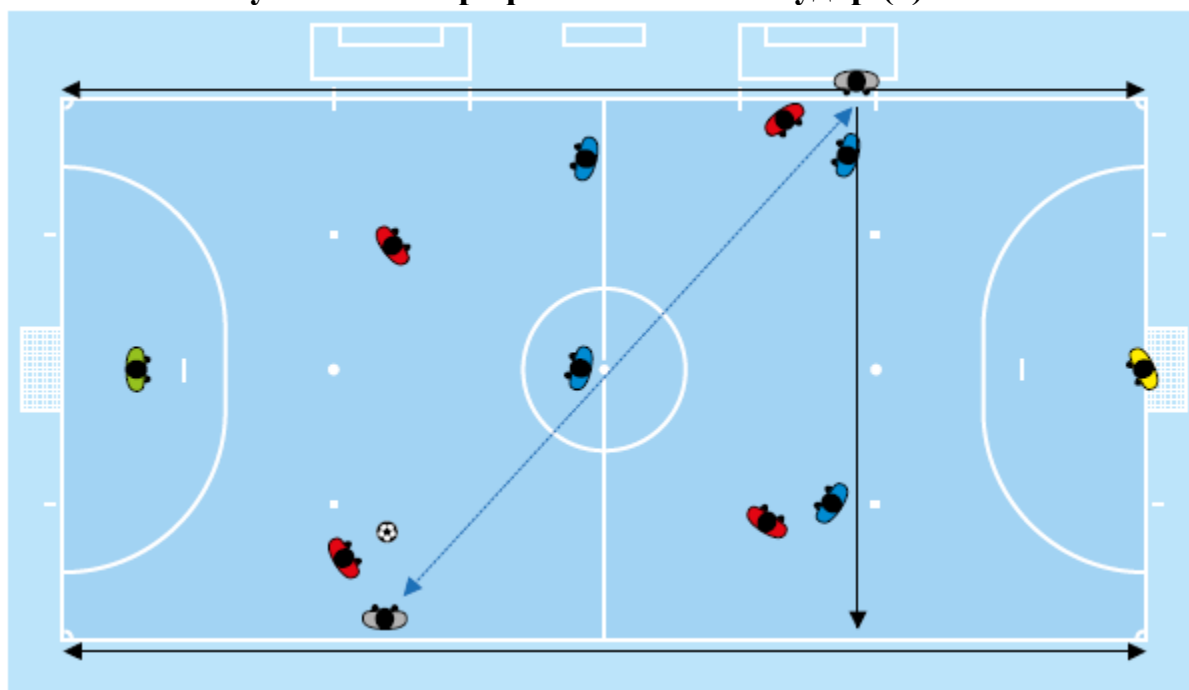
6.Розташування – штрафний чи вільний удар (2)



7. Розташування – штрафний чи вільний удар (3)



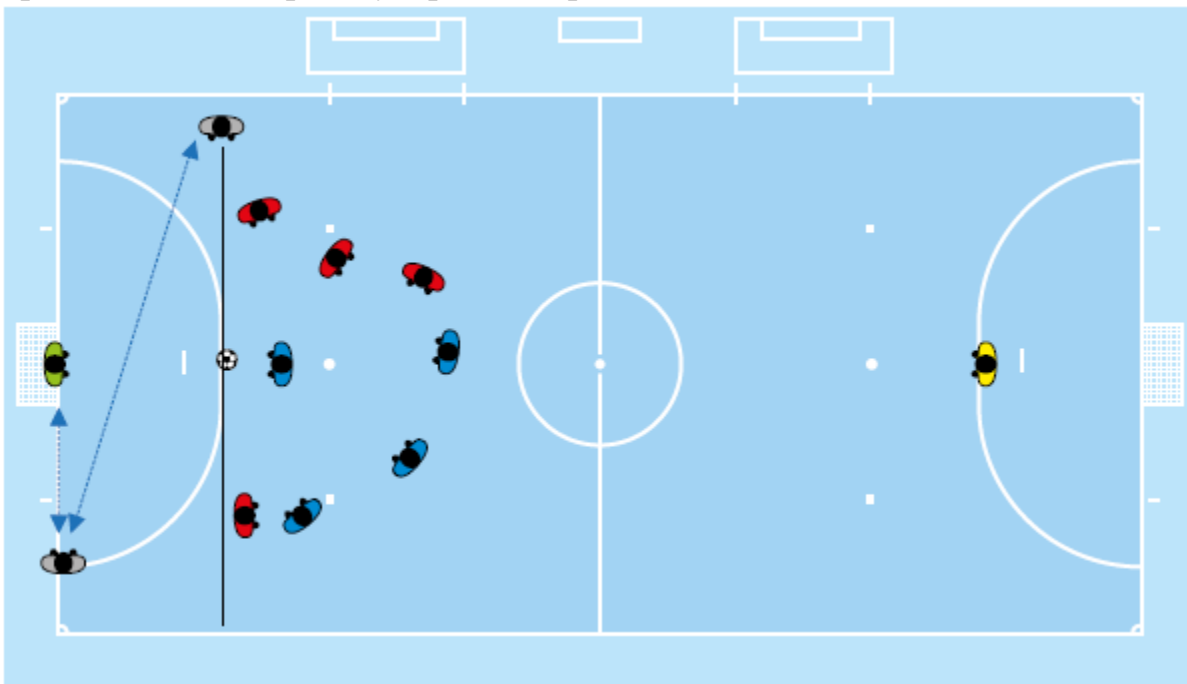
8. Розташування – штрафний чи вільний удар (4)



9. Розташування - 6-метровий удар

Один із арбітрів розташовується на лінії 6-метрової позначки, на відстані приблизно в 5 м від неї і контролює, щоб м'яч був правильно встановлений, визначає гравця, який виконує удар, і стежить за можливими порушеннями встановленої відстані гравцями під час виконання удару. Він не дозволяє виконання удару, доки не переконається, що всі гравці розташовуються правильно за допомоги іншого арбітра, якщо це необхідно.

Інший арбітр розташовується на перетині лінії воріт та штрафної площі. Якщо воротар команди, що захищається не дотримується вимог Правил 14 до виконання удару, і гол не був забитий, то арбітр дає свисток, щоб призначити повторний удар з 6-метрової позначки.



10. Розташування – ШУНШФ з 10-метрової позначки

Один із арбітрів займає позицію на лінії позначки всередині штрафного майданчика із зазначенням мінімальної відстані 5 м від 10-метрової позначки, яку повинен дотримуватися воротар, як зазначено у Правилі 1.



Цей арбітр контролює, щоб м'яч був правильно встановлений та визначає гравця, який виконує удар.

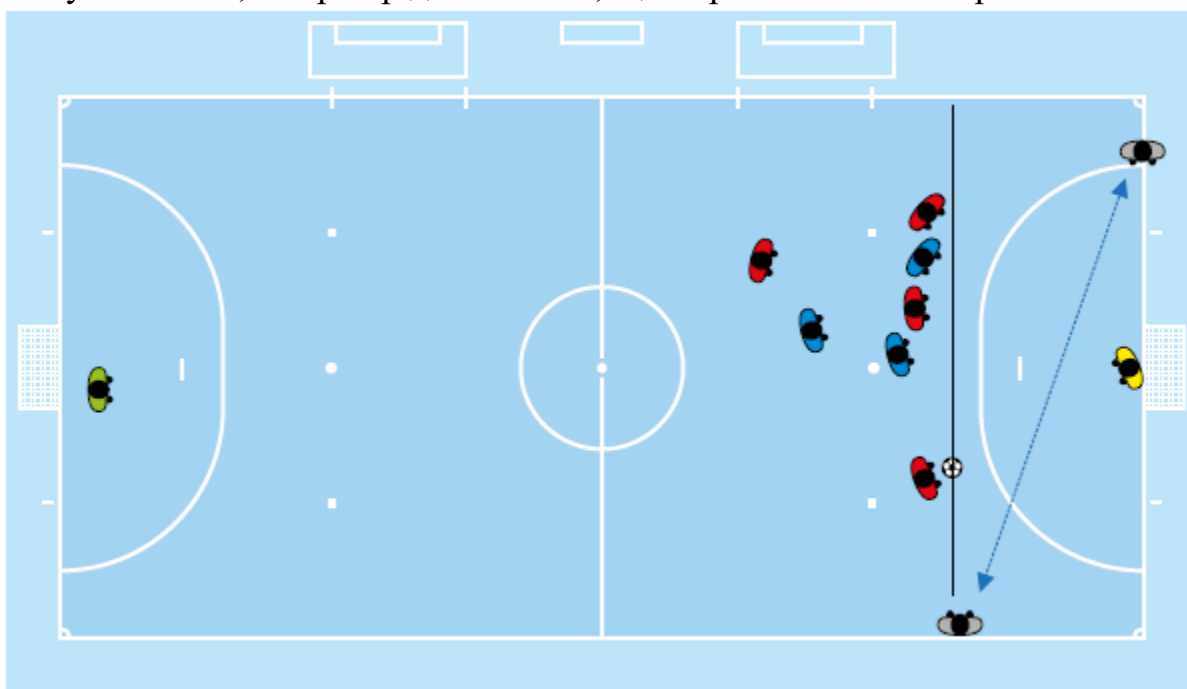
Стежить за порушеннями встановленої відстані гравцями під час виконання удару. Він не дозволяє виконання удару, доки не переконається, що всі гравці розташовуються правильно за допомоги іншого арбітра, якщо це необхідно.

Інший арбітр повинен розташовуватися на перетині лінії воріт та штрафної площі та визначає взяття воріт. Якщо воротар команди, що захищається не дотримується вимог Правила 13 до виконання удару, і гол не був забитий, то арбітр дає свисток, щоб призначити повторний ШУШПФ.

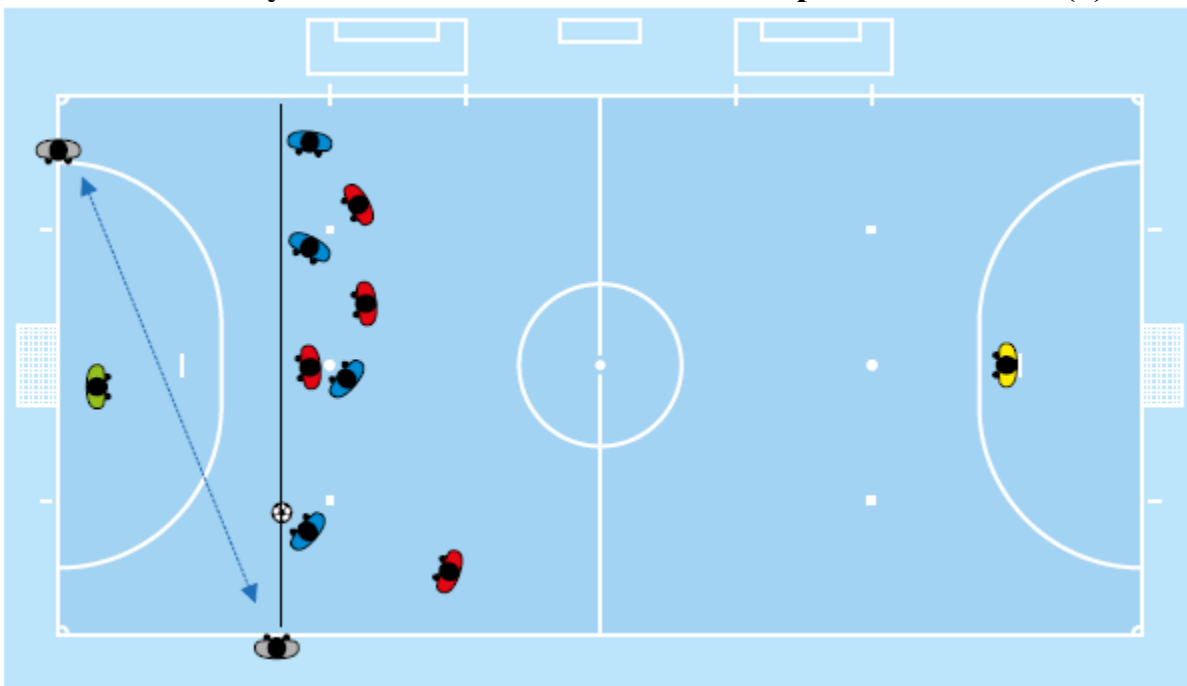
11. Розташування – ШУНШ Ф не з 10-метрової позначки (1)

Один із арбітрів займає позицію на лінії м'яча, контролює, щоб м'яч був правильно встановлений та визначає гравця, який виконує удар. Стежить за порушеннями встановленої відстані гравцями під час виконання удару. Він не дозволяє виконання удару, доки не переконається, що всі гравці розташовуються правильно за допомоги іншого арбітра, якщо це необхідно.

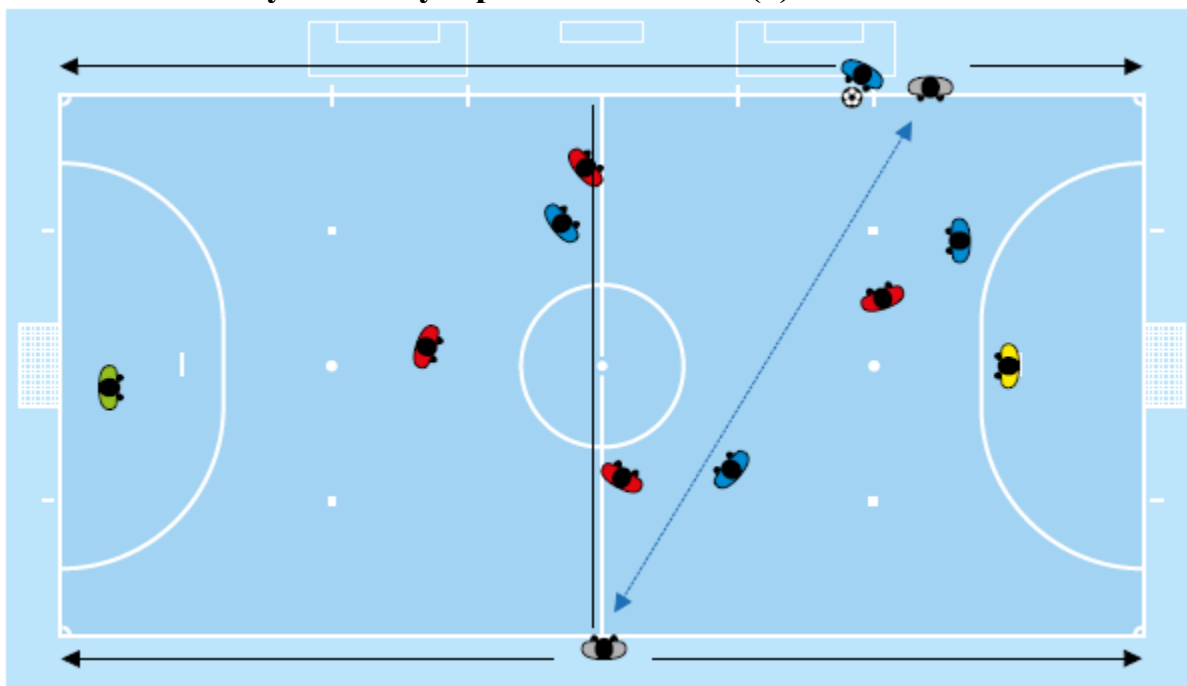
Інший арбітр повинен розташовуватися на перетині лінії воріт та штрафної площі та визначає взяття воріт. Якщо воротар команди, що захищається не дотримується вимог Правила 13 до виконання удару, і гол не був забитий, то арбітр дає свисток, щоб призначити повторний ШУШПФ.



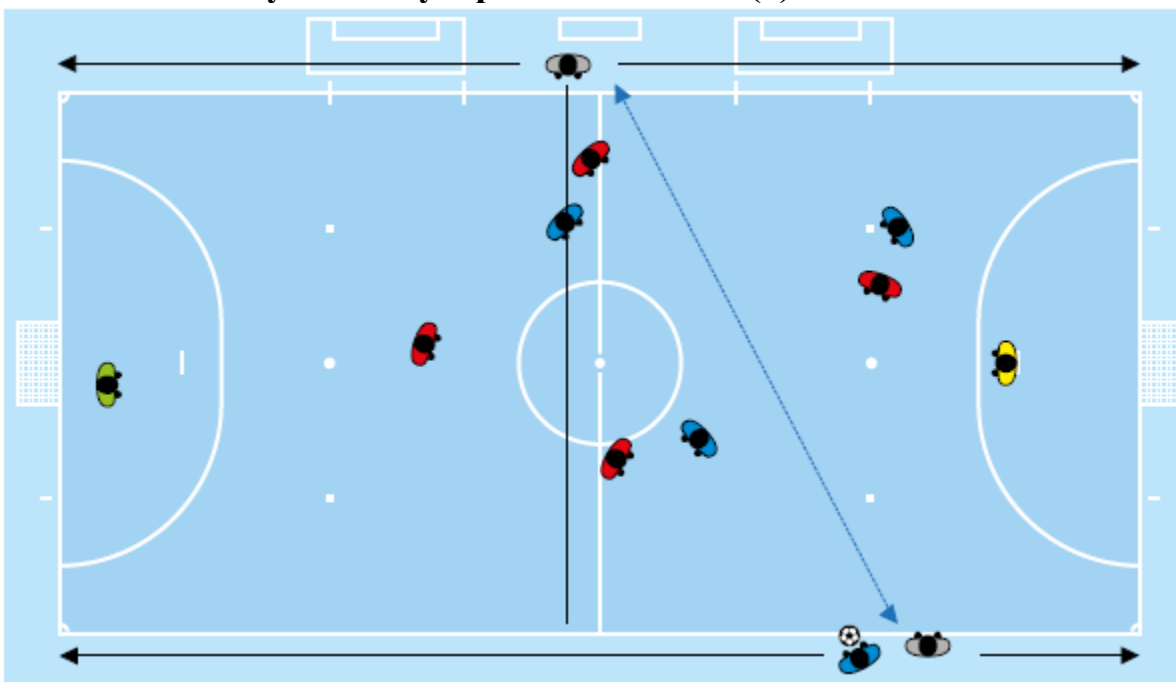
12. Розташування – ШУШН Ф не з 10-метрової позначки (2)



13. Розташування - удар з бокової лінії (1)



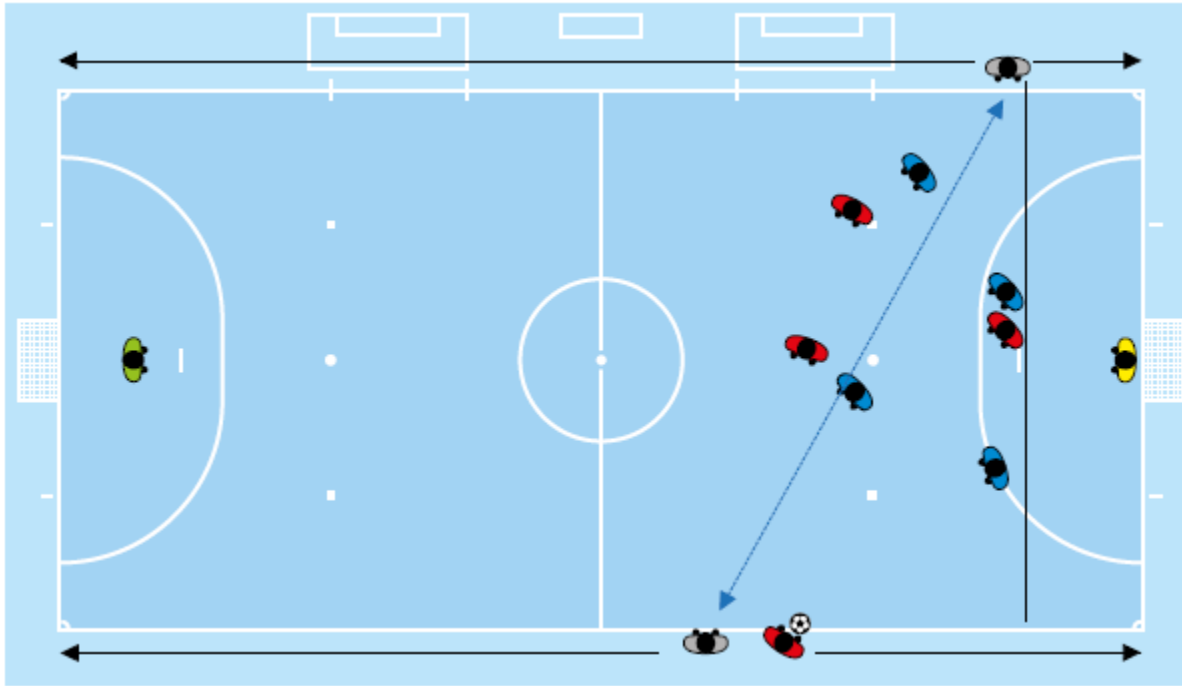
14. Розташування - удар з бокової лінії (2)



15. Розташування - удар з бокової лінії (3)



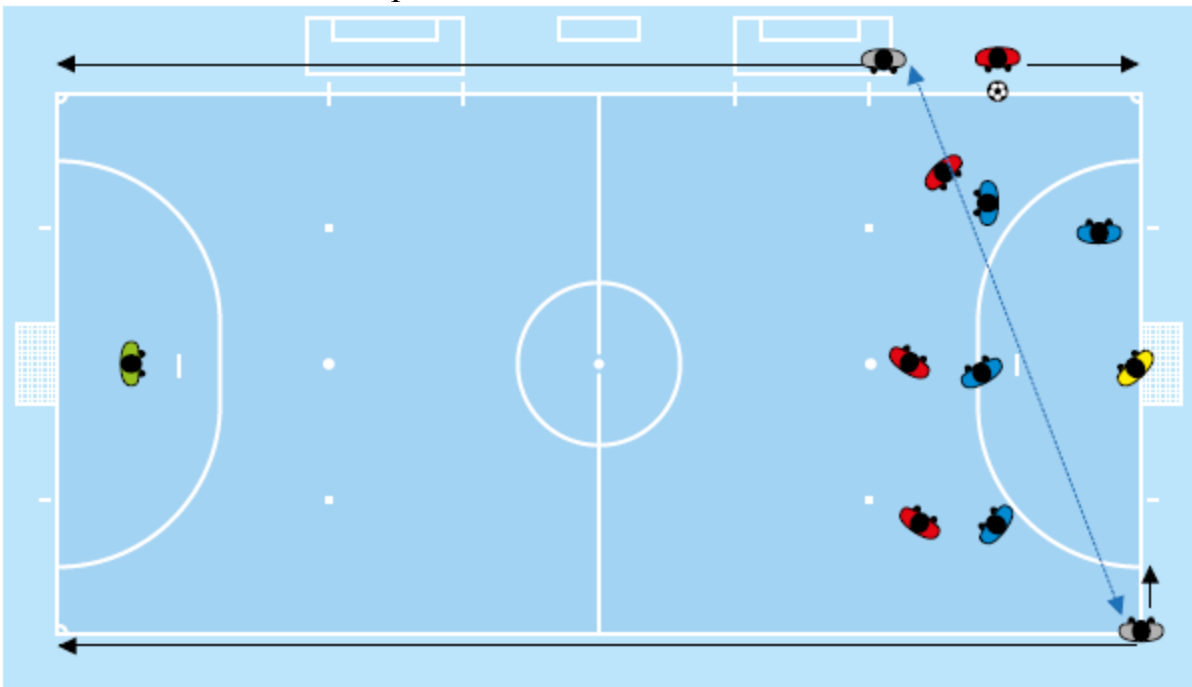
16. Розташування - удар з бокової лінії (4)



17. Розташування - удар з бокової лінії (5)

При ударі з бокової лінії поблизу кутової площі команди, що атакує, найближчий арбітр, повинен знаходитися приблизно у 5 м від місця, де має бути виконаний удар. З цієї позиції він контролює правильність виконання удару згідно процедури і розташування захисників щонайменше на 5 м від бокової лінії.

Інший арбітр, займає позицію на цьому ж краю майданчика, але з іншої сторони, на перетині бокової та лінії воріт. З цієї позиції він спостерігає за м'ячем і поведінкою гравців.



18А. Розташування – удари з 6-метрової позначки для визначення переможця матчу чи серії дома і на виїзді (без резервного асистента арбітра)

Арбітр займає позицію на лінії воріт приблизно 2 м від воріт. Його/її головний обов'язок контролювати, чи перетнув м'яч лінію воріт та чи виконує воротар умови Правила 14.

Коли очевидно, що м'яч перетнув лінію воріт, арбітр повинен встановити візуальний контакт з другим арбітром, щоб переконатися, що не було здійснено будь – якого порушення.

Другий арбітр повинен розташовуватися на лінії 6-метрової позначки, на відстані приблизно в 3 м від неї та контролювати, щоб м'яч і воротар команди гравця, що виконує удар, розташовувалися правильно. Другий арбітр дає свисток на виконання удару.

Третій арбітр займає позицію в центральному колі, щоб контролювати решту гравців обох команд, що мають право виконання удару.

Хронометрист займає позицію біля столу хронометриста і контролює, щоб гравці, не допущені до виконання 6 - метрових ударів, і офіційні представники команд вели себе коректно.



Усі офіційні особи матчу ведуть запис ударів та номери гравців, що виконали їх.

18В. Розташування – удари з 6-метрової позначки для визначення переможця матчу чи серії дома і на виїзді (з резервним асистентом арбітра)

Якщо резервного асистента арбітра призначено, розташування офіційних осіб матчу наступне:

Арбітр займає позицію на лінії воріт приблизно 2 м від воріт. Головний обов'язок арбітра контролювати, чи перетнув м'яч лінію воріт і чи виконує воротар умови Правила 14.

Коли очевидно, що м'яч перетнув лінію воріт, арбітр повинен встановити візуальний контакт з другим і третім арбітрами, щоб переконатися, що не було здійснено будь-якого порушення.

Другий арбітр повинен розташовуватися на лінії 6-метровою позначки, на відстані приблизно в 3 м від неї та контролювати, щоб м'яч та воротар команди гравця, що виконує удар, розташовувалися правильно. Другий арбітр дає свисток на виконання удару.

Третій арбітр займає позицію на лінії воріт приблизно 2 м від воріт, на протилежному від арбітра боці. Головний обов'язок третього арбітра контролювати, чи перетнув м'яч лінію воріт та допомагати арбітру за потреби.

Резервний асистент арбітра займає позицію в центральному колі, щоб контролювати решту гравців обох команд, що мають право виконання удару.

Хронометрист займає позицію біля столу хронометриста задля:

- забезпечення того, щоб гравці, не допущені до виконання 6 - метрових ударів, та офіційні представники команд вели себе коректно.
- скидає табло на 0-0 і відображає результати ударів на табло.



Усі офіційні особи матчу ведуть запис ударів та номери гравців, що зробили це.

19. Розташування – зміна сторін арбітрами на майданчику

Арбітри можуть мінятися сторонами майданчика, якщо вони вважають, що це позитивно вплине на гру. Однак, арбітри повинні мати на увазі наступне:

- Вони не повинні змінювати сторони, коли м'яч знаходиться в грі.

- В принципі, вони повинні змінювати сторони лише тоді, коли арбітр з боку лави запасних показує ЖК / ЧК або приймає будь-яке інше важливе рішення, яке може призвести до критики або незгоди однієї чи більше команд.
- Як правило, арбітр, який показує ЖК / ЧК, вирішує, змінювати сторони чи ні.
- Арбітр, який з боку лави запасних після зміни сторін, завжди подає сигнал про поновлення гри.
- Арбітри можуть повернутися до своїх «рекомендованих» сторін, коли гра це дозволить.

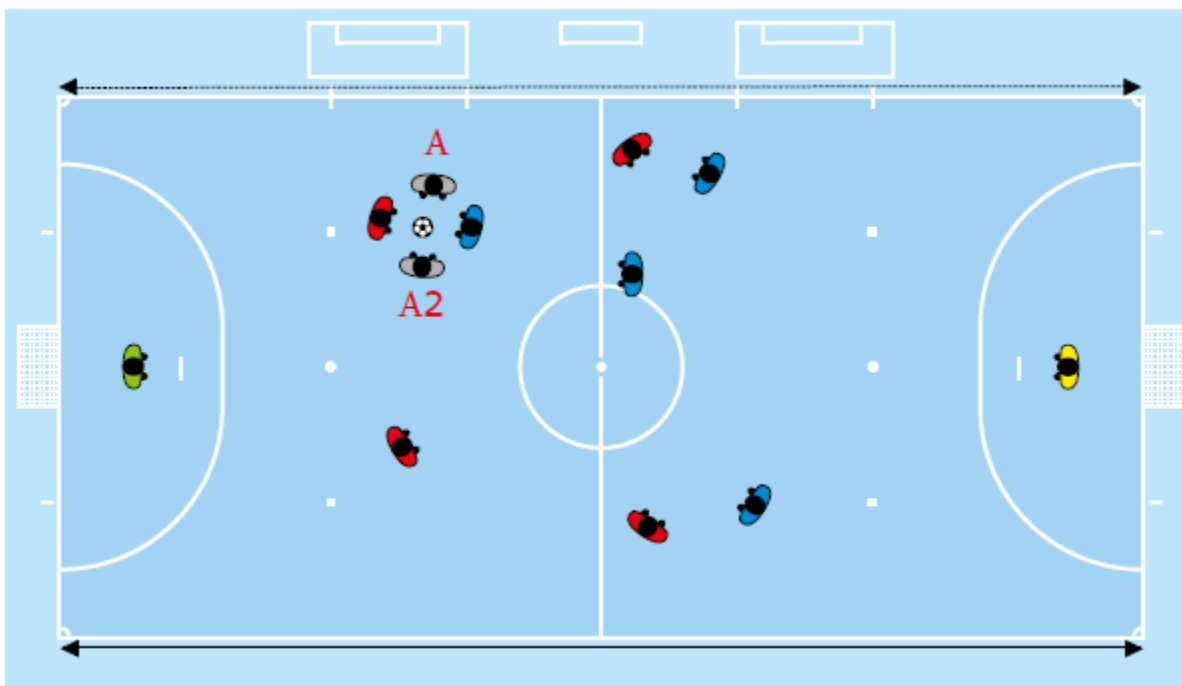
Приклад



1) Арбітр біля лавки дав свисток про фол.



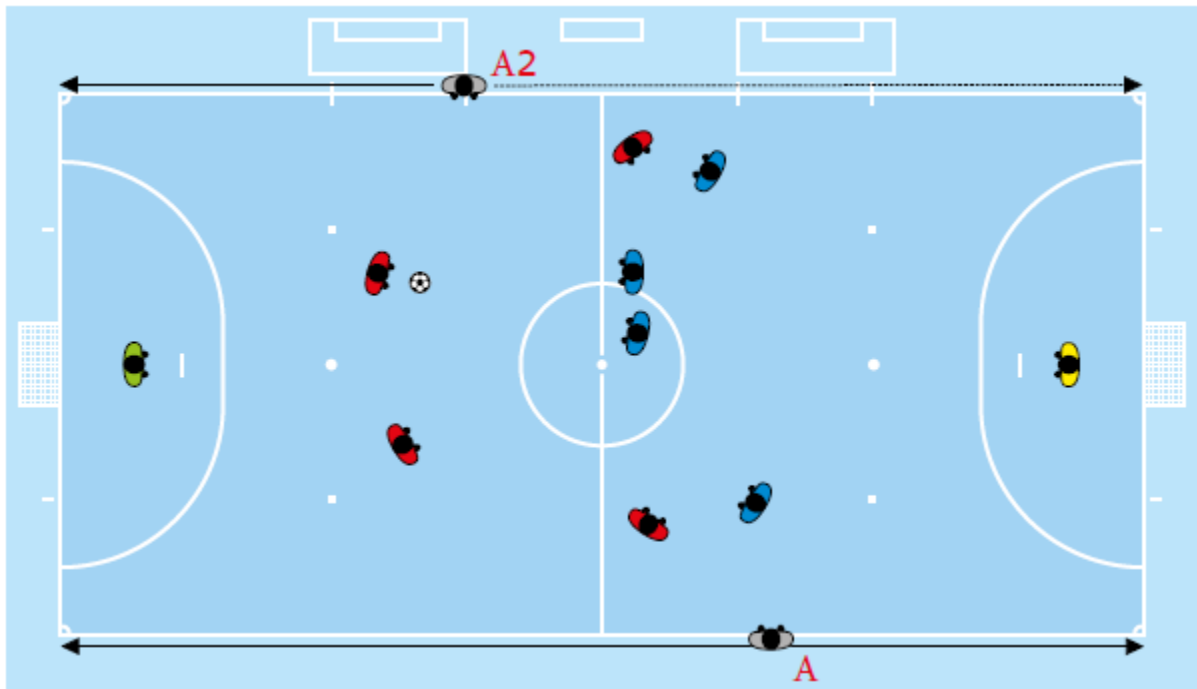
2) Арбітр, який дав свисток про фол, прямує до місце порушення показати ЖК / ЧК.



3) Інший арбітр прямує до місця порушення для допомоги в контролі ситуації (гравців та м'яча).

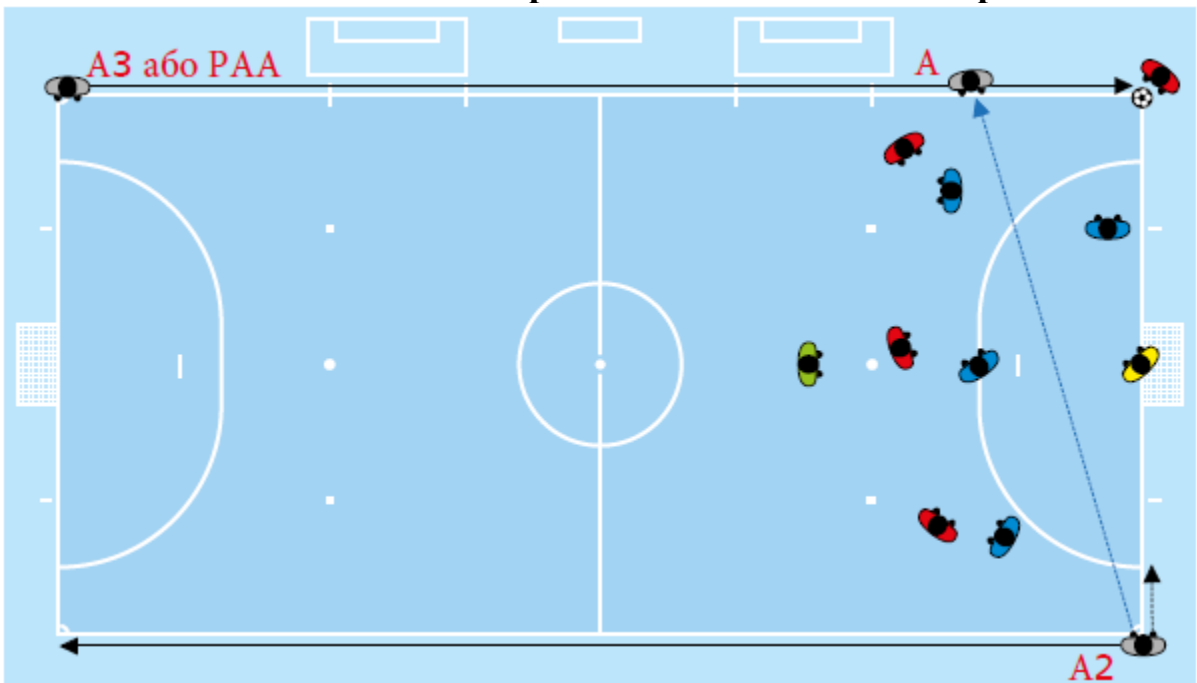


4) Арбітр, який показав ЖК / ЧК прямує до столу хронометриста і інформувати інших офіційних осіб про номер гравця-порушника. Сигнал повинен бути зроблений з середньої лінії приблизно 5 м від столу хронометриста.



5) Арбітри поновлюють гру, змінивши сторони. Гра поновлюється свистком арбітра, який зараз знаходиться з боку лавки запасних.

20. Розташування – третій арбітр (або резервний асистент арбітра) коли одна чи більше команди грає з «п'ятьма польовими» гравцями



Коли команда грає з «п'ятьма польовими» гравцями, третій арбітр (або резервний асистент арбітра) контролює лінію воріт атакуючої команди. Якщо гол забито, на стороні атакуючої команди, третій арбітр (або резервний

асистент арбітра) інформує інших арбітрів за допомоги затвердженого сигналу.

Якщо обидві команди грають з «п'ятим польовим», а третій арбітр та резервний асистент арбітра в наявності, третій арбітр повинен контролювати лінію воріт однієї команди, а резервний асистент арбітра повинен контролювати іншу лінію воріт.

7.3. Тракткування та рекомендації щодо правил гри

ПРАВИЛО 3 – Гравці

Якщо гравець, який перебуває поза майданчиком з дозволу арбітрів та який не був замінений, повертається на майданчик без дозволу одного з арбітрів чи третього арбітра і скоює інше порушення, яке заслуговує на попередження, гравець повинен бути вилучений, наприклад, якщо гравець входить на майданчик без дозволу одного із арбітрів та згодом робить підніжку в нерозважливий манері. Якщо це порушення скоєно з надмірною силою, гравець вилучається напрямку.

Якщо гравець випадково перетинає обмежувальні лінії, вважається що він /вона не скоює порушення. Якщо гравець перетинає обмежувальні лінії в рамках ігрового руху, вважається що він/вона не скоює порушення.

Запасні

Якщо запасний гравець виходить на майданчик всупереч процедури заміни, або команда грає з шостим додатковим гравцем, то арбітри, за допомоги асистентів, повинні дотримуватися наступних порад:

- Зупинити гру, не обов'язково негайно, якщо перевага може бути застосована;
- Попередити запасного гравця за неспортивну поведінку, якщо його команда грає з шостим додатковим гравцем або всупереч процедури заміни, якщо заміну зроблено;
- Вилучити запасного, якщо запасний позбавляє команду суперника голу або зриває очевидну голюву можливість. Кількість гравців в його команді зменшується згідно Правилу 3, незалежно від того яке було скоєно порушення: була порушена процедура заміни або його команда грала з додатковим гравцем;
- Запасний повинен покинути майданчик при наступній зупинці гри, якщо він/вона не залишив її раніше, або для завершення процедури заміни, якщо порушення відбулося з цієї причини, або перейти в технічну площу, якщо його команда грала з шостим додатковим гравцем;
- Якщо арбітри застосували принцип переваги:
 - вони повинні зупинити гру, як тільки команда запасного заволодіє м'ячем та поновити гру вільним ударом на користь команди суперника з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, крім зупинки гри, коли м'яч був в штрафній площі (Правило 13);

- і згодом команда запасного скоїть порушення, що заслуговує на вільний, штрафний чи 6-метровий удар, вони повинні покарати команду запасного відповідним поновленням гри на користь команди суперника. За необхідністю, вони також застосовують дисциплінарні заходи, що відповідають скоєному порушенню;

- і згодом зупинити гру, тому що суперники команди запасного скоять порушення або м'яч вийде з гри, вони повинні поновити гру вільним ударом на користь команди суперників запасного. За необхідністю, вони також застосовують дисциплінарні заходи, що відповідають скоєному порушенню

- Якщо вказаний запасним вийде на майданчик замість вказаного гравцем на початку матчу та арбітр або інші офіційні особи не були проінформовані щодо цієї зміни:

- арбітри дозволяють вказаному запасному гравцю продовжувати матч;

- дисциплінарні санкції не застосовуються щодо запасного;

- арбітр повідомляє про інцидент у відповідні органи.

- Якщо запасний скоїть порушення, яке заслуговує на вилучення до виходу на ігровий майданчик, кількість гравців в його команді не зменшується та інший запасний гравець чи гравці які мають намір замінити його можуть вийти на майданчик.

Дозволені виходи з майданчика

Окрім звичної заміни, гравець може залишити майданчик навіть без дозволу арбітрів в наступних ситуаціях:

- як частина ігрового руху, при якому гравець негайно повертається на майданчик, тобто граючи в м'яч або обігруючи суперника. Однак забороняється залишати майданчик та обходити ворота перед поверненням на майданчик з ціллю обманути суперника; якщо така ситуація має місце, то арбітри зупиняють гру, якщо вони не можуть застосувати принцип переваги.

Якщо вони зупиняють гру, вони повинні її поновити вільним ударом. Гравцю виносяться попередження за вихід на майданчик без дозволу арбітра;

- через травму. Гравець потребує дозволу одного з арбітрів, щоб повернутися на майданчик, якщо гравець не був замінений. Якщо у гравця кровотеча, то кровотечу потрібно зупинити перед тим, як гравець знову вийде на майданчик, а самого гравця повинні перевірити арбітри або один з інших офіційних осіб матчу;

- щоб привести в порядок своє обладнання. Гравець потребує дозволу одного з арбітрів, щоб повернутися на майданчик, якщо гравець не був замінений, а арбітри або хтось із інших офіційних осіб матчу повинен перевірити обладнання до того, як гравець повернеться у гру.

Недозволені виходи з майданчика

Якщо гравець залишає майданчик без дозволу арбітра та з причин не дозволеними Правилами гри з Футзалу, хронометрист або третій арбітр подають акустичний сигнал, щоб повідомити арбітрів, якщо принцип переваги не можна застосувати. Якщо необхідно зупинити гру, арбітри карають

команду гравця-порушника вільним ударом. Якщо застосовано принцип переваги, хронометрист або третій арбітр повинен подати акустичний сигнал у момент наступної зупинки в грі. Гравець отримує попередження за вихід з майданчика без дозволу арбітра.

Мінімальна кількість гравців

Хоча матч не може розпочатися, якщо у однієї з команд менше ніж трое гравців, мінімальна кількість гравців, включаючи запасних, необхідна для проведення матчу, залишається на розсуд національних футбольних асоціацій.

Гру не може поновити, якщо в одній із команд є менше трьох гравців. Однак якщо у команди є менше трьох гравців, оскільки один або більше гравців навмисно покинули майданчик, арбітри не зобов'язані негайно зупинити матч, і принцип переваги може бути застосований. У таких випадках арбітри не повинні поновлювати матч після зупинки гри, якщо у команди немає мінімальної кількості трьох гравців.

Проходжуючі напої

Арбітри дозволяють гравцям вживати проходжуючі напої під час тайм-аутів або під час зупинки в матчі, але тільки поза майданчиком, щоб він не став мокрим. Не дозволяється викидати пакети з рідиною, або будь-яку іншу ємність, що містить рідину, на майданчик.

Вилучені гравці

- Якщо гравець вчиняє порушення, яке карається попередженням, а воно у нього друге, і застосовується принцип переваги та його команда пропускає гол, то гравцеві-порушнику виноситься друга жовта картка за неспортивну поведінку і він вилучається з майданчика до поновлення гри, але кількість гравців на майданчику не зменшується оскільки порушення було вчинено до того як був забитий гол; запасний гравець міняє вилученого гравця.

- Якщо гравець вчиняє порушення, яке карається вилученням, в перерві між таймами гри або перед початком додаткових таймів, то його команда починає гру на одного гравця менше на майданчику.

ПРАВИЛО 5 – Арбітри

Права та обов'язки

Футзал є контактним видом спорту і арбітри повинні розуміти, що фізичний контакт між гравцями є нормальною та прийнятною частиною гри. Однак, якщо гравці не дотримуються Правил гри та духу чесною гри, то арбітри повинні вжити відповідних заходів для забезпечення їх дотримання.

Арбітри мають право попереджати або вилучати гравців або офіційних представників під час перерви між таймами, а також після закінчення матчу, як то протягом додаткового часу і під час виконання серії ударів з 6-метрової позначки.

Перевага

Арбітри можуть застосувати принцип переваги, коли відбувається порушення і Правила гри явно не забороняють його застосування. Наприклад, якщо воротар бажає швидко виконати вкидання від воріт за наявності атакуючих гравців в штрафній площі, проте, принцип переваги

не дозволяється застосовувати, коли удар з бокової лінії виконано неправильно.

Застосування переваги не допускається при порушенні правила чотирьох секунд, за винятком порушення вчиненого воротарем при контролі м'яча на власній половині майданчика коли м'яч вже в грі і команда воротаря втрачає володіння. В інших випадках стосовно цього правила (при штрафному та вільному ударах, ударах з бокової лінії, вкиданнях від воріт та кутових ударах) арбітри не можуть застосовувати принцип переваги.

Арбітри повинні враховувати наступні фактори, вирішуючи, чи слід використовувати перевагу:

- Серйозність порушення: якщо порушення заслуговує вилучення, то арбітри повинні зупинити гру та вилучити гравця, якщо не виникла можливість забити гол.

- Місце, де відбулося порушення: чим ближче до воріт суперника, тим ефективніше може бути застосування принципу переваги

- Можливість швидкої, перспективної атаки.

- Вчинене порушення не повинно бути для команди шостим або наступним накопиченим фолом, якщо не виникла можливість забити гол.

- Атмосфера матчу.

Рішення покарати початкове порушення повинно бути прийняте протягом найближчих декількох секунд, але до нього неможливо повернутися, якщо відповідний жест не було застосовано або був дозволений новий епізод гри.

Якщо порушення заслуговує попередження, то воно має бути винесено в найближчий момент зупинки гри. Однак, якщо немає явної переваги, то арбітрам рекомендується зупинити гру і попередити гравця негайно. Якщо попередження не виноситься в найближчий момент зупинки гри, воно не може бути винесене пізніше.

Якщо порушення таке, що потрібно поновити гру вільним ударом, арбітри повинні застосовувати принцип переваги, щоб дозволити грі продовжитися далі, за умови, що це не призведе до будь-яких дій у відповідь та не завдає шкоди команді, проти якої було вчинено порушення.

Більше одного порушення скоєно одночасно

Якщо одночасно скоєно більше одного порушення, арбітри карають більш серйозні порушення в частині санкцій, поновлення гри, фізичної тяжкості та тактичного впливу.

Якщо скоєні порушення караються штрафним ударом, то арбітри у відповідному порядку зараховують накопичені фоли.

Стороннє втручання

Арбітри зупиняють матч, якщо глядач подає свисток, і вони вважають, що ця дія є втручанням у гру, наприклад, якщо гравець бере м'яч в руки. Якщо гра зупиняється, вона повинна бути поновлена спірним м'ячем з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, крім того, коли м'яч знаходився в штрафній площі (див. Правило 8).

Відлік чотирьох секунд, коли м'яч в грі

Кожного разу, коли воротар команди володіє м'ячем, який знаходиться в грі, на своїй половині майданчика, один із арбітрів повинен демонструвати відлік чотирьох секунд.

Поновлення гри

Арбітри особливо звертають увагу на забезпечення якнайшвидшого поновлення гри, і не дозволяють затримку поновлення (удари з бокової лінії, вкидання від воріт, кутові удари або штрафні та вільні удари) в тактичних цілях. У цих випадках починається відлік чотирьох секунд, і немає необхідності використовувати свисток для поновлення гри. У випадках, коли при поновленні гри відлік чотирьох секунд не застосовується (початкові удари або 6-метрові удари) будь-які гравці, які затакують гру, попереджаються.

Особам, які подають м'ячі, дозволяється розташовуватися навколо майданчика для сприяння швидкому поновленню та розвитку гри.

Використання свистка

Використання свистка обов'язково для:

- початкових ударів:
- при початку гри (першої та другої половини, а також першої та другої половини додаткового часу, за необхідності);
- при поновлення гри після голу;
- зупинки гри:
- при призначенні штрафного, вільного, 6-метрового ударів;
- якщо матч призупиняється або припиняється, або для підтвердження акустичного сигналу хронометриста, коли він сигналізує про закінчення тайму гри;
- поновлення гри:
- штрафним або вільним ударами для забезпечення необхідної відстані захисниками;
- ударом з 10-метрової позначки;
- ШУШНФ;
- 6-метровим ударом;
- поновлення гри після її зупинки по причині:
- винесення попередження або вилучення за неналежну поведінку;
- отримання травми одним чи більше гравцями.

Використання свистка не потрібно для:

- зупинки гри для:
- призначення вкидання від воріт, кутового удару або удару з бокової лінії (обов'язково, якщо ситуація не очевидна);
- зарахування голу (обов'язково, якщо м'яч не очевидно пройшов у ворота);
- поновлення гри:
- штрафним або вільним ударами, якщо відстань 5 м не вимагалась, чи гравець протилежної команди не вчинив шостого накопиченого фола;

- вкиданням від воріт, кутовим ударом або ударом з бокової лінії; якщо відстань 5 м не вимагалась.

- поновлення гри «спірним м'ячем».

Свисток може не використовуватися у випадку:

- поновлення гри спірним м'ячем.

Занадто часто використання свистка матиме менший вплив, ніж коли він дійсно необхідний. Коли команда, яка виконує штрафний, вільний удари, удар з бокової лінії або кутовий удар, вимагає дотримання необхідної відстані або правильного розташування гравців суперника під час вкидання від воріт, арбітри повинні чітко проінформувати гравців, що гра може бути поновлена лише після свистка.

Якщо в цих випадках гравець поновлює гру до свистка арбітра, гравець попереджається за затягування поновлення гри.

Якщо під час гри один з арбітрів помилково подає свисток, то арбітри повинні зупинити матч, якщо вони вважають, що ця дія завадила грі. Якщо арбітри зупинили гру, вони повинні поновити її спірним м'ячем з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, якщо тільки він не був в штрафній площі (див. Правило 8). Якщо сигнал свистка не заважає грі, арбітри дають чіткий жест на продовження гри.

Мова тіла

Мова тіла є інструментом, який використовується арбітрами для:

- допомоги собі у контролі матчу;
- демонстрації авторитетності та самоконтролю.

Мова тіла не є поясненням прийнятого рішення.

ПРАВИЛО 6 – Інші офіційні особи матчу

Обов'язки та відповідальність

- Третій арбітр та хронометрист допомагають арбітрам контролювати матч відповідно до Правил гри. Вони також допомагають арбітрам в усіх інших питаннях, пов'язаних з проведенням матчу, на прохання і за вказівками арбітрів.

Це звичайно включає в себе такі питання як:

- огляд ігрового майданчика, м'ячів які будуть використовуватися і екіпірування гравців
- визначення, чи були вирішені проблеми, пов'язані з екіпіруванням гравців або кровотечею
- контроль процедури заміни
- ведення запису часу зарахованих голів, накопичених фолів і неналежної поведінки

Розташування асистентів арбітрів та командна робота

1. Початковий удар

Третій арбітр розташовується за столом хронометриста і контролює, щоб запасні, офіційні представники команд та інші особи розташовувалися правильно.

Хронометрист розташовується за столом хронометриста та контролює, правильність виконання початкового удару.

ТРАКТУВАННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

Якщо в цих випадках гравець поновлює гру до свистка арбітра, гравець попереджається за затягування поновлення гри.

Якщо під час гри один з арбітрів помилково подає свисток, то арбітри повинні зупинити матч, якщо вони вважають, що ця дія завадила грі. Якщо арбітри зупинили гру, вони повинні поновити її спірним м'ячем з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, якщо тільки він не був в штрафній площі (див. Правило 8). Якщо сигнал свистка не заважає грі, арбітри дають чіткий жест на продовження гри.

Мова тіла

Мова тіла є інструментом, який використовується арбітрами для:

2. Основні розташування під час матчу

Третій арбітр контролює, щоб запасні, офіційні представники команд та інші особи розташовувалися правильно. Для цього він може рухатися вздовж бокової лінії, якщо необхідно, але, не виходячи на майданчик.

Хронометрист розташовується за столом хронометриста і забезпечує, щоб хронометр зупинявся та запускався відповідно до розвитку гри.

3. Заміни

Третій арбітр контролює, щоб екіпірування запасних гравців відповідало вимогам Правила 4, а заміни виконувались правильно. Для цього він може рухатися вздовж бокової лінії, якщо необхідно, але, не виходячи на майданчик.

4. Удари з 6-метрової позначки

Там, де немає резервного асистента арбітра, третій арбітр повинен розташовуватися на тій половині ігрового майданчика, на якій не виконуватимуться 6-метрові удари, разом з гравцями, які мають право на удар. З цієї позиції третій арбітр спостерігає за діями гравців та контролює, щоб жоден гравець не виконав 6-метровий удар повторно перш, ніж інші гравці, які мають право на удар в його команді, ще не зробили це.

Якщо третій арбітр призначений, розташування арбітрів наступне :

Арбітр займає позицію на лінії воріт приблизно 2 м від воріт. Головний обов'язок арбітра контролювати, чи перетнув м'яч лінію воріт та чи рухається воротар з лінії воріт.

Коли очевидно, що м'яч перетнув лінію воріт, арбітр повинен встановити візуальний контакт з другим і третім арбітрами, щоб переконатися, що не було здійснено будь - якого порушення.

Другий арбітр повинен розташовуватися на лінії 6-метрової позначки, на відстані приблизно в 3 м від неї та контролювати, щоб м'яч і воротар команди гравця, що виконує удар, розташовувалися правильно. Другий арбітр дає свисток на виконання удару.

Третій арбітр має бути розташований на лінії воріт приблизно 2 м від воріт, на протилежному від арбітра боці.

Головний обов'язок третього арбітра контролювати, чи перетнув м'яч лінію воріт та допомагати арбітру за потреби.

Резервний асистент арбітра займає позицію в центральному колі, щоб контролювати решту гравців обох команд, що мають право виконання удару.

Хронометрист займає позицію біля столу хронометриста задля:

- забезпечення того, щоб гравці, не допущені до виконання 6 – метрових ударів, і офіційні представники команд вели себе коректно.

- скидає табло на 0-0 і відображає результати ударів на табло.

Усі офіційні особи матчу ведуть запис ударів та номери гравців, що зробили це.

Сигнали асистента арбітра (обов'язково)

Асистент арбітрів повинен подавати відповідні жести на п'яте накопичене командою порушення та на наданий тайм-аут, показуючи рукою на лаву запасних команди, яка здійснила п'яте набране порушення або якій надано тайм-аут.

Якщо третій арбітр спостерігає за лінії воріт, коли одна або обидві команди грають з «п'ятим польовим» гравцем і м'яч проходить у ворота під його спостереженням, третій арбітр піднімає руку, а потім відразу вказує на центральну позначку, повідомляючи арбітрів про те, що гол був забитий.

Акустичні сигнали

Акустичний сигнал є визначеним сигналом в матчі, який використовується тільки в разі потреби для залучення уваги арбітрів.

Ситуації, коли акустичний сигнал є обов'язковим:

- закінчення таймів гри
- повідомлення про запит тайм-ауту
- повідомлення про закінчення тайм-ауту
- повідомлення про п'ятий накопичений фол
- повідомлення про некоректну поведінку запасних або офіційних представників команди
- повідомлення про неправильну заміну
- повідомлення про дисциплінарні помилки, скоєні арбітрами
- повідомлення про стороннє втручання

Головний обов'язок третього арбітра контролювати, чи перетнув м'яч лінію воріт та допомагати арбітру за потреби.

Резервний асистент арбітра займає позицію в центральному колі, щоб контролювати решту гравців обох команд, що мають право виконання удару.

Хронометрист займає позицію біля столу хронометриста задля:

Якщо під час матчу хронометрист помилково подасть акустичний сигнал, арбітри повинні зупинити матч, якщо вони вважають, що ця дія є втручанням в гру. Якщо арбітри зупинили матч, вони повинні поновити гру спірним м'ячем з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри, якщо тільки м'яч не був в штрафній площі (див. Правило 8). Якщо звук сигналу не завадив грі, арбітри подають чіткий жест на продовження гри.

Якщо команда, яка здійснила чотири накопичених порушення, здійснює п'яте, і арбітри вирішують застосувати принцип переваги, то третій арбітр встановлює знак п'ятого накопиченого порушення на столі хронометриста.

Хронометр

Якщо хронометр не працює належним чином, то асистенти арбітра інформують арбітра про цей факт. Хронометрист повинен продовжувати вести відлік часу, використовуючи ручний хронометр. У цій ситуації вони запрошують офіційних осіб кожної команди, щоб повідомити їм про час гри, що залишився.

Якщо після зупинки гри хронометрист забув включити хронометр, арбітри вимагають від нього додати час, який не був врахований.

Після поновлення гри хронометр включається таким чином:

- Початковий удар: після удару стопою м'яч очевидно рухається, згідно з процедурою

- Вкидання від воріт: після того, як воротар випустить м'яч з його/її рук, згідно з процедурою

- Кутовий удар: після удару стопою м'яч очевидно рухається, згідно з процедурою

- Удар з бокової лінії: після удару стопою м'яч очевидно рухається, згідно з процедурою

- Штрафний удар за межами штрафної площі: після удару стопою м'яч очевидно рухається, згідно з процедурою

- Вільний удар за межами штрафної площі, який виконується будь-якою з команд або атакуючою командою з лінії штрафної площі: після удару стопою м'яч очевидно рухається, згідно з процедурою

- Штрафний або вільний удар усередині штрафної площі, який виконується командою, яка захищається: після удару стопою м'яч очевидно рухається, згідно з процедурою

- 6-метровий удар: після удару стопою м'яч очевидно рухається вперед, згідно з процедурою

- Штрафний удар після шостого накопиченого фолу: після удару стопою м'яч спрямован з наміром забити гол, прямо і очевидно рухається, згідно з процедурою

- Спірний м'яч: після того, як м'яч буде випущений з рук одного з арбітрів і він доторкнеться поверхні майданчика згідно з процедурою

ПРАВИЛО 8 – Початок та поновлення гри

Початковий удар

Арбітри не повинні вимагати підтвердження від воротарів чи будь-якого іншого гравця перед тим, як розпочати гру.

ПРАВИЛО 12 – Фоли та неналежна поведінка

Напад на суперника

Напад - це боротьба за простір з фізичним контактом коли м'яч на ігровій відстані без використання рук чи ліктів. Є порушенням нападу на суперника:

- в недбалій манері;
- в нерозважливій манері;
- з застосуванням надмірної сили.

Затримка суперника

Затримка суперника включає дії, спрямовані на запобігання вільному руху гравця за допомоги рук, кистей чи тіла.

Арбітри повинні якомога раніше втручатися та рішуче вести боротьбу з порушеннями, пов'язаними із затримками, особливо в штрафній площі при виконанні кутових ударів, ударів м'яча з бокової лінії, штрафних або вільних ударів.

Для вирішення цих ситуацій арбітри повинні:

- зробити зауваження будь-якому гравцю перед введенням м'яча в гру;
- попередити гравця, якщо він продовжує затримувати суперника до того, як м'яч увійде в гру;
- призначити штрафний чи 6-метровий удар та попередити гравця, якщо це відбувається, коли м'яч знаходиться в грі.

Якщо захисник починає затримувати нападника за межами власної штрафної площі і продовжує затримувати його всередині штрафної площі, то арбітри повинні призначити 6-метровий удар.

Дисциплінарні санкції

- Попередження за неспортивну поведінку повинно бути винесене, коли гравець тримає суперника, щоб завадити йому заволодіти м'ячем або зайняти вигідну позицію.
- Гравець повинен бути вилучений, якщо він/вона позбавляє суперника явної гольової можливості, затримуючи його.
- В інших ситуаціях пов'язаних із затримкою суперника будь-які дисциплінарні санкції додатково не повинні застосовуватися.

Поновлення гри

- штрафним ударом з місця порушення або 6-метровим ударом, якщо порушення відбулося в межах штрафної площі.

Гра рукою в м'яч

Дисциплінарні санкції

Існують обставини, коли попередження виносяться за неспортивну поведінку, якщо гравець навмисне зіграє рукою в м'яч, наприклад, коли гравець:

- зіграє в м'яч рукою, щоб перешкодити супернику заволодіти ним;
- намагається забити гол, навмисно граючи в м'яч рукою;
- робить вигляд, що буде грати в м'яч однією з частин тіла, коли він насправді робить це рукою для того, щоб ввести в оману арбітрів намагається запобігти голу або зриває очевидну гольову можливість граючи рукою, коли є воротарем, перебуває за межами власної штрафної площі, і його спроба не досягла успіху.

Гравець вилучається з майданчика однак, якщо він/вона запобігає голу або зриває очевидну гольову можливість, навмисно зігравши в м'яч рукою.

Це покарання виноситься не за дії гравця, який навмисне зіграв у м'яч рукою, а за неприйнятне та нечесне втручання, для запобігання взяттю воріт.

Поновлення гри

- штрафним ударом з місця порушення або 6-метровим ударом, якщо порушення відбулося в межах штрафної площі.

За межами власної штрафної площі на воротаря поширюються ті ж обмеження за гру рукою в м'яч, що й на будь-якого іншого гравця. У середині власної штрафної площі воротар не може бути покараний штрафним ударом за гру рукою. Тим не менш, він/вона може бути винен в деяких порушеннях, які караються вільним ударом.

Порушення правил воротарем

Володіння м'ячем означає, що воротар контролює м'яч. Вважається, що воротар контролює м'яч, торкаючись його будь-якою частиною тіла, за винятком випадків, коли м'яч відскочить від воротаря.

Воротар не має права володіти м'ячем на своїй половині майданчика більше чотирьох секунд:

- руками або кистями (в межах власної штрафної площі);
- стопами (в будь-якому місці на власній половині майданчика).

У цих випадках найближчий до воротаря арбітр повинен демонструвати відлік чотирьох секунд.

На додаток, після гри в м'яч будь-де на майданчику, воротарю не дозволено торкатися його знову на власній половині майданчика після того, як він був навмисно відіграний йому/їй партнером по команді перш, ніж суперник зіграє в м'яч або торкнеться його.

Більше того, воротар за жодних обставин не може торкатися м'яча рукою або кистю у власній штрафній площі, після того, як він був йому/їй спрямований стопою партнером по команді, включаючи безпосередньо після удару з бокової лінії.

Поновлення гри

- **Вільний удар**

Порушення скоєні проти воротаря

Суперник не може вступати в єдиноборство з воротарем, коли воротар володіє м'ячем руками.

Порушенням є:

- заважати воротарю випустити м'яч з його/її рук, наприклад, коли він вдаряє м'ячем по поверхні майданчика;
- зіграти в м'яч або намагається зробити це, коли воротар тримає м'яч на своїй долоні;
- Гравець повинен бути покараний за гру в небезпечній манері, якщо він вдарить або намагатиметься вдарити по м'ячу ногою в момент, коли воротар виконує вкидання м'яча.
- нечесно перешкоджати руху воротаря, наприклад при виконанні кутового удару .

Порушення правил воротарем

Володіння м'ячем означає, що воротар контролює м'яч. Вважається, що воротар контролює м'яч, торкаючись його будь-якою частиною тіла, за винятком випадків, коли м'яч відскочить від воротаря.

Воротар не має права володіти м'ячем на своїй половині майданчика більше чотирьох секунд:

Фізичний контакт нападника з воротарем в штрафній площі останнього не обов'язково означає, що було скоєно будь-яке порушення, за винятком, якщо нападник стрибне, нападе або штовхне воротаря в недбалій або в нерозважливій манері або з використанням надмірної сили.

Поновлення гри

Якщо гра була зупинена, тому що порушення, було скоєно проти воротаря, як зазначено в попередньому пункті, і арбітри не можуть застосувати перевагу, гра поновлюється вільним ударом, за винятком, якщо суперник стрибне, нападе або штовхне воротаря в недбалій або в нерозважливій манері або з використанням надмірної сили, в цьому випадку незалежно від дисциплінарних санкцій, які вони застосовують, арбітри повинні поновити гру штрафним ударом з місця, де відбулося порушення.

Гра в небезпечній манері

Небезпечна гра не обов'язково передбачає фізичний контакт між гравцями. Якщо є фізичний контакт, то небезпечна гра стає порушенням, яке карається штрафним ударом або 6-метровим ударом. У разі фізичного контакту арбітри повинні брати до уваги те, що також принаймні неналежна поведінка була скоєна.

Дисциплінарні санкції

- Якщо гравець грає небезпечно у «звичайному» єдиноборстві, арбітри не повинні застосовувати ніяких дисциплінарних санкцій. Якщо така дія виконана з явним ризиком нанесення травми, арбітри повинні попередити гравця за вчинення дій в нерозважливій манері.

- Якщо гравець зіграє небезпечно, зриваючи очевидну голюву можливість, арбітри повинні вилучити гравця.

Поновлення гри

• Вільний удар

Якщо має місце або арбітри вважають, що єдиноборство велося в необачній або в нерозважливій манері або з використанням надмірної сили, то скоєне порушення карається штрафним або 6-метровим ударом.

Прояв незгоди словами або дією

Гравець або запасний, який висловлює незгоду, протестуючи (словами або жестами) проти рішення арбітрів або асистентів арбітрів, повинен бути попереджений.

Капітан команди не має особливого статусу або привілеїв відповідно до Правил гри, але він несе певну ступінь відповідальності за поведінку гравців його/її команди.

Будь-який гравець або запасний, який атакує офіційну особу або винен у використанні образливих, грубих або непристойних жестів або виразів, повинен бути вилучений.

Затримка поновлення гри

Арбітри повинні попередити гравців, які затримують поновлення гри, використовуючи наступні засоби:

- виконують штрафний або вільний удар не з того місця з єдиною метою змусити арбітрів призначити удар повторно;
- відкидають м'яч ногою або забирають його в руки після того, як арбітри зупинили гру;
- затягують свій вихід з майданчика, після виходу медичного персоналу для оцінки травми;
- провокують конфронтацію, навмисно торкаючись м'яча, після того, як арбітри зупинили гру

Симуляція

Будь-який гравець, який намагається ввести в оману арбітрів, симулюючи травму або роблячи вигляд, що проти нього вчинено порушення, винен в симуляції та буде попереджений за неспортивну поведінку. Якщо матч був зупинений в результаті цього порушення, гра поновлюється вільним ударом.

Масова конфронтація

У випадках масової конфронтації:

- арбітри повинні швидко та ефективно визначити та мати справу з ініціатором (-рами) конфронтації;
- арбітри повинні зайняти добру позицію на майданчику навколо конфронтації, так щоб усі інциденти можна було побачити та визначити порушення;
- третій арбітр і резервний асистент арбітра (якщо призначений) повинні вийти на майданчик для допомоги арбітрам (за потреби).
- після конфронтації необхідно вжити дисциплінарних заходів.

Прояв незгоди словами або дією

Гравець або запасний, який висловлює незгоду, протестуючи (словами або жестами) проти рішення арбітрів або асистентів арбітрів, повинен бути попереджений.

Капітан команди не має особливого статусу або привілеїв відповідно до Правил гри, але він несе певну ступінь відповідальності за поведінку гравців його/її команди.

Будь-який гравець або запасний, який атакує офіційну особу або винен у використанні образливих, грубих або непристойних жестів або виразів, повинен бути вилучений.

Затримка поновлення гри

Арбітри повинні попередити гравців, які затримують поновлення гри, використовуючи наступні засоби:

Систематичні порушення

Арбітрам слід постійно бути уважними до гравців, які систематично порушують Правила гри. Зокрема, вони повинні мати на увазі, що, навіть, якщо гравець здійснює декілька різних порушень, він повинен бути попереджений за систематичні порушення Правил гри.

Правилами не визначено точну кількість порушень, які є «систематичними», або наявність конкретного зразка - це питання повністю залишається на розсуд арбітрів та має вирішуватися в контексті ефективного управління грою

Серйозне ігрове порушення

Гравець, який винен у серйозному ігровому порушенні, повинен бути вилучений і гра поновлюється штрафним ударом з місця, де відбулося порушення або 6-метровим ударом (якщо порушення відбулося в штрафній площі гравця який порушив правила).

Перевага не повинна застосовуватися в ситуаціях, пов'язаних з серйозними ігровими порушеннями, якщо не виникає очевидна голева можливість. У цьому випадку арбітри вилучають гравця, винного у серйозному ігровому порушенні під час найближчого виходу м'яча з гри.

ПРАВИЛО 13 – Штрафний та вільний удари

Відстань

Якщо гравець вирішує швидко виконати штрафний або вільний удар, а суперник, який знаходиться ближче 5 м від м'яча, перехоплює м'яч, арбітри повинні дозволити продовження гри.

Якщо гравець вирішує швидко виконати штрафний або вільний удар, а суперник, який знаходиться близько від м'яча, навмисне заважає йому виконати удар, арбітри повинні попередити суперника за затримку поновлення гри.

Якщо, команда, що захищається, вирішує швидко виконати штрафної або вільний удар зі своєї штрафної площі, а один або декілька суперників залишилися в штрафній площі, тому що не мали час залишити площу, арбітри повинні дозволити продовження гри.

ПРАВИЛО 14 – 6-метровий удар

Процедура

- Якщо м'яч лопнув після удару в одну зі стійок або поперечину і потрапляє у ворота, арбітри зараховують гол.

- Якщо м'яч лопнув після удару в одну зі стійок або поперечину і не потрапляє у ворота, арбітри не призначають 6-метровий удар повторно, але зупиняють гру, яка поновлюється спірним м'ячем.

- Якщо арбітри призначають повторний 6-метровий удар, то новий удар може бути виконаний іншим гравцем, окрім гравця який робив це спочатку.

- Якщо гравець виконує 6-метровий удар до сигналу арбітрів, вони призначають повторний удар та попереджають гравця.

ПРАВИЛО 15 – Удар з бокової лінії

Процедура порушення

Арбітри повинні пам'ятати, що суперники не можуть знаходитися ближче 5 м від місця, з якого виконується удар м'яча з бокової лінії.

У разі потреби, арбітри повинні застерегти будь-якого гравця від перебування в межах цієї відстані до того, як буде виконаний удар м'яча з бокової лінії та попередити гравця, який згодом не відійшов на встановлену відстань. Гра поновлюється ударом м'яча з бокової лінії, і відлік чотирьох секунд починається спочатку, якщо він вже починався.

Якщо удар м'яча з бокової лінії виконано неправильно, арбітри не можуть застосувати перевагу, навіть якщо м'яч направляється безпосередньо супернику, тому, скоріше, надають право повторити виконання удару гравцю суперника.

ПРАВИЛО 16 – Вкидання від воріт

Процедура порушення

Якщо суперник входить у штрафну площу або все ще перебуває в ній до того, як м'яч увійде в гру, і захисник порушує проти нього правила, то вкидання від воріт повторюється, а захисник може бути попереджений або вилучений залежно від характеру порушення.

Якщо, в момент виконання воротарем вкидання від воріт один або декілька суперників залишилися в штрафній площі тому, що воротар вирішив швидко виконати вкидання від воріт, і суперники не мали часу залишити штрафну площу, арбітри повинні дозволити продовження гри.

Якщо воротар, під час правильного виконання вкидання від воріт, навмисно кидає м'ячем у суперника, але це не зроблено в недбалій, або в нерозважливій манері, ні з надмірною силою, то арбітри повинні дозволити продовжити гру.

Якщо, виконуючи вкидання від воріт, воротар кине м'яч не з меж своєї штрафної площі, арбітри призначають вкидання від воріт повторно, причому відлік чотирьох секунд буде продовжуватися з моменту коли його зупинили, як тільки воротар буде готовий повторити вкидання.

Арбітри починають відлік чотирьох секунди, коли воротар контролює м'яч, будь то руками чи ногами.

Якщо воротар, який правильно виконав вкидання від воріт, навмисно торкнеться м'яча рукою після того, як він залишив штрафну площу, але до того, як інший гравець торкнеться його, арбітри на додаток до призначення штрафного удару на користь команди суперника, можуть застосувати до нього дисциплінарні санкції відповідно до Правил гри.

Якщо воротар виконує вкидання від воріт ногою, то арбітри повинні зробити йому зауваження та вимагати від нього/неї виконати вкидання від воріт руками, але відлік чотирьох секунд продовжується з моменту, коли його зупинили, як тільки воротар буде готовий повторити вкидання.

ПРАВИЛО 17 – Кутовий удар

Процедура порушення

Арбітри повинні нагадувати захисникам, що вони повинні залишатися не менше 5 м від кутової площі, допоки м'яч не ввійде в гру. У разі необхідності арбітри усно застерігають будь-якого гравця, який не дотримується мінімальної відстані, перед виконанням кутового удару, і виносять попередження будь-якому гравцю, який згодом не відходить на необхідну відстань.

М'яч повинен бути встановлений в кутовій площі та входить в гру коли по ньому вдарили ногою; при чому м'яч не повинен залишати кутовий сектор, щоб він був у грі.

Якщо воротар, як частина ігрового руху, опиняється за воротами або за межами майданчика, команда суперника може швидко виконати кутовий удар.

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 7

- 1. Розповідіть про вимоги, що висуваються до підготовки майданчика до гри.*
- 2. Схарактеризуйте порушення правил гри, за які суддя призначає вільний, штрафний удари, застосовує попередження або усунення гравця з поля.*
- 3. Розповідіть про недозволену гру та неспортивну поведінку гравців та їх покарання.*
- 4. Розповідіть про якість і розміри м'яча для гри у футзал.*
- 5. Схарактеризуйте процедуру виконання 6-ти метрового удару.*
- 6. Схарактеризуйте процедуру визначення переможця матчу.*
- 8. Визначте обов'язки та функції арбітрів під час проведення матчу.*

Завдання для самостійної роботи

- 1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури;*
- 2. Пошук (підбір) і огляд літератури і електронних джерел інформації з теми: «Методичні рекомендації суддям з футзалу»;*
- 3. Аналіз наукових публікацій з теми «Методичні рекомендації суддям з футзалу»;*
- 4. Розробка мультимедійної презентації;*
- 5. Написання реферату, есе за заданою проблематикою.*

Рекомендовані джерела

- 1. <https://www.fifa.com>*
- 2. <https://futsalkyiv.com>*
- 3. <https://uaf.ua/files/biblioteka/футза-правила-гри-2020-2021.pdf>*
- 4. <https://futsal.com.ua/news/afu/pravy-la-gry-u-futzal-20202021-ukr>*
- 5. <https://www.youtube.com/watch?v=rAK5HF8NVEQ>*
- 6. <https://amff.km.ua/pravy-la-gry-u-futzal-fifa-redaktsiyi-2020-roku-dokument/>*

РОЗДІЛ 8 ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

- 8.1. Визначення термінів
- 8.2. Визначення абревіатур
- 8.3 Визначення термінів з англійської мови
- 8.4 Визначення термінів арбітрів
- 8.5. Умовні позначки до тактичних комбінацій

8.1. Визначення термінів

Арбітр – особа, призначена для проведення матчу, якій надані виключні повноваження щодо застосування та трактування Правил гри.

Бюро – орган оперативного управління змаганнями.

Відсторонення – заборона команді, футзалісту (офіційному представнику) брати участь в офіційних змаганнях або заборона виконувати службові обов'язки на визначену кількість матчів чи на визначений термін.

Делегат (інспектор) – особа, призначена для виконання офіційних функцій стосовно організації матчу та оцінки дій арбітрів.

Дисциплінарні правила – уніфіковані дисциплінарні норми.

Дисциплінарні санкції – заходи дисциплінарного впливу у вигляді відповідних стягнень.

Заявка на участь у змаганнях – процедура надання командою заявкових документів згідно з вимогами Регламенту.

Офіційний представник – особа, яка є представником команди на матчі та внесена до заявкового листа і до рапорту арбітра.

Правила гри – уніфіковані положення та вимоги, обов'язкові для виконання у змаганнях з футзалу.

Регламент – звід уніфікованих вимог та положень, що встановлюють та регулюють порядок проведення змагань з футзалу серед навчальних груп та збірних команд Харківської гуманітарно-педагогічної академії та коледжу сезону 2018/2019 рр.

Тренер – фахівець, який має спеціальну освіту, проводить навчально-тренувальну роботу з футзалістами та керує командою у матчах.

Форс-мажор – надзвичайні, непереборні та непередбачувані обставини, наслідків яких неможливо уникнути.

Футзал(проводиться під егідою ФІФА) – командна спортивна гра яка схожа на футбол, в грі беруть участь дві команди по 5 гравців в кожній. Назва гри походить від порт. *futebolde salã*ота ісп. *fútbolsala*. За правилами футзал нагадує футбол, хоча існують деякі суттєві відмінності.

Чемпіонат – змагання на першість Харківської гуманітарно-педагогічної академії з футзалу серед навчальних груп та збірних команд академії та коледжу.

8.2. Визначення абревіатур

АМФУ – асоціація футзалу України.

ВАА – відео асистентів арбітрів.

ВНЗ – вищий навчальний заклад.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ДК – дисциплінарний комітет – орган, який розглядає питання і приймає рішення щодо застосування дисциплінарних санкцій у відповідності з Дисциплінарними правилами та Регламентом змагань.

ЗМІ – засоби масової інформації.

ЗЦВ – загальний центр ваги.

ЗОГМ – зрив очевидної голювої можливості забити гол

ПВАА – Помічник відео асистента арбітра.

ПВО – пункт відео-оператора.

ППА – Площа Перегляду для Арбітра.

ПФЛ – об'єднання футбольних клубів «Професіональна футбольна ліга України».

СК – спортивний комплекс.

ТВ – телевізійний екран.

МФР – міофасціальний реліз.

УЄФА – Союз Європейських Футбольних Асоціацій.

ФІФА – Міжнародна Федерація Футбольних Асоціацій.

ФФУ – Федерація футболу України.

ШУШНФ – Штрафний удар після шостого накопиченого фолу

8.3 Визначення термінів з англійської мови

Abandon – **Припиняти.** Закінчувати/завершувати матч до запланованого (очікуваного) кінця.

Advantage – **Перевага.** Після порушення, арбітр дозволяє продовжити гру, якщо це йде на користь команді, що не скоювала порушення.

Additionaltime – **Компенсований час.** Час, який компенсується в кінці кожного тайму через його втрату, що була викликана замінами, травмами, дисциплінарними заходами, святкуванням взяття воріт тощо.

Assessmentofinjuredplayer – **Оцінка стану травмованого гравця.** Швидкий огляд травми, який зазвичай виконується медиком задля з'ясування чи потрібна гравцю допомога.

Away goals rule – **Правило забитих м'ячів на виїзді.** Спосіб визначення результатів матчу/матчу з нічийним результатом, коли команди забили однакову кількість голів; кожен з голів, що було забито на виїзді, рахується за два.

Brutality – Брутальність, жорстокість. Дія, що вважається лютою, нещадною або навмисно агресивною.

Caution – Попередження. Офіційна санкція, що відображається у рапорті до дисциплінарних органів; виноситься шляхом пред'явлення жовтої картки; два попередження отримані гравцем у матчі призводить до його вилучення.

Charge (anopponent) – Напад (на суперника). Фізичне єдиноборство проти суперника, зазвичай, шляхом використання плеча та передпліччя (що є прижатим до тіла).

Deceive – Обманювати. Дія спрямована на введення в оману/обдурювання арбітра з метою прийняття/застосування неправильного рішення/дисциплінарної санкції, що принесе вигоду особі, яка обманює, та/або її команді.

Direct free kick – Штрафний удар. Технічна санкція, удар, який може призвести до взяття воріт, виконується шляхом удару по м'ячу, спрямованому безпосередньо у ворота суперника.

Discretion – Розсуд. Оцінка, що застосовує арбітр або інша офіційна особа матчу при прийнятті рішення.

Dismissal – Вилучення. Ще одне слово для позначення вилучення (червоною картою).

Dissent – Незгода. Публічна незгода (у вигляді слів та/або фізичної дії) проти рішення офіційної особи; карається попередженням (жовтою картою).

Distract – Відволікати.

Indirect free kick – Вільний удар. Технічна санкція, удар, що може призвести до взяття воріт, лише якщо інший гравець (будь-якої команди) торкнеться м'яча після завданого по ньому удару.

Impede – Заважати, створювати перешкоду. Затягувати (час), блокувати або запобігати діям суперника або його руху (просуванню).

Intentional – Навмисний. Навмисні дії (невипадкові).

Intercept – Перехоплювати. Запобігати м'ячу досягнути передбачуваного місця призначення.

IFAB – International Football Association Board. Міжнародна рада футбольних асоціацій.

KTAI – Kinesio Taping Association International. Міжнародної Асоціації Кінезотейпування.

Kick – Удар. Вважається, що по м'ячу було завдано удару, коли гравець контактує із ним ступнею та/або щиколоткою.

Kicks from the penalty mark – Серія 11-метрових ударів. Спосіб визначення результату матчу, коли кожна команда виконує удари по черзі,

доки одна з команд не заб'є на один гол більше після того, як команди завдали однакову кількість ударів (за винятком випадків, коли під час перших 5 ударів кожною з команд, одна з них не змогла зрівняти рахунок голів і не зможе цього зробити навіть, якщо вона заб'є голи з усіх ударів, що для нею залишаються).

Negligible – Незначний. Несуттєвий, мінімальний.

Feinting – Застосування оманливих рухів (фінтів). Дії спрямовані на спробу спантеличити суперника. Правилами визначені дозволені та недозволені оманливі рухи (фінти).

Field of play (Pitch) – Поле для гри. Ігрова площа, що обмежена боковими лініями та лініями воріт, а також сітками воріт, у разі їхнього використання.

Goal line technology (GLT) – Технологія лінії воріт. Електронна система, яка негайно повідомляє арбітра про взяття воріт, тобто, коли м'яч повністю перетнув лінію воріт у створі воріт (див. більш детально Правило 1).

Hybrid system – Гібридна система. Поєднання штучних і природних матеріалів для створення ігрової поверхні, що потребує сонячного світла, води, циркуляції та руху повітря турбувати (заважати), спантеличувати або привертати увагу (зазвичай у нечесний спосіб).

Dropped ball – Спірний м'яч. Нейтральний (безпристрасний) спосіб поновлення гри - арбітр кидає м'яч між двох гравців обох команд; м'яч вважається у грі, коли торкається поля.

Electronic performance and tracking system (EPTS) – Електронні системи та системи спостереження. Система, що реєструє та аналізує дані про фізичні та фізіологічні показники діяльності гравця.

Endanger the safety of an opponent – Піддавати небезпеці (здоров'я) суперника. Створювати для (здоров'я) суперника небезпеку або ризик (травми).

Excessive force – Надмірна сила. Застосування більшої сили/енергії, ніж це потрібно.

Extracetime – Додатковий час. Спосіб спробувати визначити результат матчу за допомогою проведення двохрівних за часом додаткових тайми, тривалість кожного з яких не перевищує 15 хвилин.

Offence – Порушення. Дія, що порушує Правила Гри.

Offensive, insulting or abusive language – Агресивні, образливі або лайливі вирази. Груба, образлива, неповажна поведінка, що проявляється у словесній формі або фізичній дії; карається вилученням (червоною картою).

Outsideagent – Стороння особа. Будь-яка особа, яка не є офіційною особою матчу або особою, що внесена у списки команд (гравців, запасних гравців або офіційних представників команд).

Penalise – Карати. Покарання, що виконується, зазвичай, шляхом зупинки гри та призначення штрафного/вільного або 11-метрового удару на користь команди суперника (див. також Перевага).

Played – Зіграв. Дії гравця, які призводять до контакту із м'ячем.

Playingdistance – Ігрова відстань. Відстань до м'яча, що дозволяє гравцю торкнутись м'яча простягнутою ступнею/ногою або шляхом підстрибування або, у випадку із воротарями, шляхом підстрибування із простягнутими руками. Відстань до м'яча залежить від фізичних особливостей гравця.

Quickfreekick – Швидке виконання штрафного/вільного удару. Дуже швидке виконання (з дозволу арбітра) штрафного/вільного удару після зупинки гри.

Reckless – Нерозважливність. Будь-які дії (зазвичай боротьба ногами за м'яч або єдиноборство) вчинені гравцем без огляду на (з ігноруванням) безпеку (-и) або на наслідки (-ів) для суперника.

Restart – Поновлення гри. Будь-який спосіб відновлення гри після її зупинки.

Sanction – Санкція. Дисциплінарний захід, що застосовує арбітр.

Save – Відбитий м'яч» (Сейв). Дії гравця, який будь-якою частиною тіла за винятком рук зупиняє або намагається зупинити м'яч, що летить у ворота або дуже близько до них (завключенням воротаря у власній штрафній площі).

Sendoff (Dismissal) – Вилучення. Дисциплінарна санкція, згідно якої від гравця вимагається залишити поле до закінчення матчу за скоєне порушення, що карається вилученням (шляхом пред'явлення червоної картки); якщо матч розпочався, гравець не може бути замінений.

Seriousfoulplay – Серйозне ігрове порушення. Боротьба ногою за м'яч або єдиноборство, небезпечні для (здоров'я) суперника, або застосування надмірної сили або жорсткості; карається вилученням (червоною картою).

Signal – Сигнал, жест. Фізична дія у вигляді вказівки арбітра або будь-якої офіційної особи матчу; зазвичай, застосовуються рухи (жести) рукою або кистю, або прапорцем, або шляхом використання свистка (лише арбітром).

Simulation – Симуляція. Дія, що створює неправильне/неправдиве враження про те, що начебто щось відбулось, коли насправді це не так (див. також «Обманювати»); дія вчиняється гравцем з метою отримання нечесної вигоди.

Spiritofthegame – Дух гри. Основні/суттєві принципи/звичаї футболу.

Suspend – Тимчасово призупинити. Зупинка матчу на певний період часу з наміром можливого зрештою поновлення гри, наприклад у випадку туману, зливи, грози, серйозної травми.

Tackle – Боротьба ногою за м'яч. Єдиноборство за м'яч ступнею (на землі або у повітрі).

Team official – Офіційний представник команди. Будь-яка особа, за винятком гравців, зазначена в офіційному списку команди, наприклад, тренер, фізіотерапевт, лікар (див. технічний персонал).

Teamlist – Список команд. Офіційний документ команди, в якому, зазвичай, перелічені гравці, запасні гравці та офіційні представники команди.

Technicalstaff – Технічний персонал. Офіційні члени команди, які не грають і які зазначені в офіційному списку команди, наприклад, тренер, фізіотерапевт, лікар (див. офіційний представник команди).

Technicalarea – Технічна площа. Визначена площа (на стадіонах) із місцями для сидіння, що призначена для офіційних представників команди (Див. більш детально Правило 1).

Temporarydismissal - Тимчасове відсторонення. Тимчасове відсторонення від наступної частини матчу, що застосовується до гравця, який скоїв порушення певні/всі, що караються попередженням (в залежності від положень регламенту змагань).

Undueinterference – Невиправдане втручання. Дія/вплив, що не була/був необхідною/-им.

Unsportingbehavior – Неспортивна поведінка. Нечесна дія/поведінка; карається попередженням.

Violentconduct – Агресивна поведінка. Дія, що не являє собою боротьбу за м'яч, і в якій застосовується або робиться спроба застосувати надмірну силу або жорстокість проти суперника, або ситуація, коли гравець навмисно завдає удару будь-кому у голову або обличчя, за виключенням випадку, коли застосована сила була незначною.

8.4 Визначення термінів арбітрів

Match official(s)–Офіційна особа (особи) матчу. Загальний термін для позначення особи або осіб, відповідальних за контроль проведення футбольного матчу від імені футбольної асоціації та/або організатора змагань, під юрисдикцією якої (-ого) проходить матч.

Referee – Арбітр. Головна офіційна особа матчу, яка виконує свої обов'язки на полі для гри. Арбітр є особою, яка приймає остаточне/кінцеве рішення.

Other match officials– Інші офіційні особи матчу. Інші офіційні особи матчу виконують свої обов'язки під контролем арбітра і підпорядковуються йому.

«On-field» match officials–Польові офіційні особи матчу. Для допомоги арбітру організатори змагань можуть призначати інших офіційних осіб матчу:










Assistant referee –Асистент арбітра. Офіційна особа матчу, яка із прапорцем займає місце на одній половині кожної бокової лінії, і допомагає арбітру зокрема в ситуаціях визначення положень «поза грою» та в прийнятті рішень щодо ударів від воріт/кутових ударів/вкидань м'яча з-за бокової лінії.

Fourth official –Четвертий арбітр. Офіційна особа матчу, відповідальна за допомогу арбітру у ситуаціях на полі та поза межами поля, включаючи здійснення контролю за технічною площею, запасними гравцями, тощо

Additional assistant referee (AAR)–Додатковий асистент арбітра (ДАА). Офіційна особа матчу, яка займає місце на лінії воріт і допомагає арбітру зокрема в ситуаціях у штрафній площі та навколо неї, а також у прийнятті рішень щодо того, чи був/не був гол.

Reserve assistant referee –Резервний асистент арбітра. Асистент арбітра, який змінює асистента (та, якщо дозволяє регламент змагань, четвертого арбітра та/додаткового асистента арбітра), який не в змозі продовжувати виконувати свої обов'язки

8.5. Умовні позначки до тактичних комбінацій

	– воротар команди що нападає
	– гравець команди що нападає
	– воротар команди що захищається
	– гравець команди що захищається
	– футбольний м'яч
	– передача м'яча гравцем команди що нападає
	– пересування гравця команди що нападає
	– передача м'яча гравцем команди що захищається
	– пересування гравця команди що захищається

Контрольні запитання для перевірки знань до розділу 8

- 1. Наведіть визначення термінів.*
- 2. Наведіть визначення аббревіатур.*
- 3. Наведіть визначення термінів з англійської мови*
- 4. Наведіть визначення термінів арбітрів.*

Завдання для самостійної роботи

- 1. Опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури.*
- 2. Аналіз наукових публікацій з теми «Термінологія футзалу».*
- 3. Бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою.*
- 4. Переклад текстів термінології з іноземних мов.*
- 5. Розробка мультимедійної презентації.*

Рекомендовані джерела

1. <https://www.fifa.com>
2. <https://futsalkyiv.com>
3. <https://uaf.ua/files/biblioteka/футза-правила-гри-2020-2021.pdf>
4. <https://futsal.com.ua/news/afu/pravyla-gry-u-futzal-20202021-ukr>
5. <https://amff.km.ua/pravyla-gry-u-futzal-fifa-redaktsiyi-2020-roku-dokument/>

ПІСЛЯМОВА

Основний зміст освітнього компоненту «Споривно-педагогічне вдосконалення. Футзал» відповідає головним завданням освітньої програмиздобувачів вищої освіти освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр». Навчання основам техніки й тактики гри у футзал допомагає формувати стійкий інтерес здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

Зауважимо, що навчальний матеріал адаптований до занять зі здобувачами освіти різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи технічних і тактичних дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей.

Тому компетентнісний рівень знань здобувачів вищої освіти має відповідати сучасним вимогам.

Під час вивчення елементів технічних і тактичних дій у нападі й захисті у здобувачів вищої освіти підліткового віку формуються певні рухові навички. Тому здобувачі вищої освіти повинні знати, що кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому в спрощених умовах;
- удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

Викладений матеріал має сприяти поглибленню теоретичних знань здобувачів освіти закладів вищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура), а також для викладачів, тренерів, суддів футзалу, з метою формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, необхідних для роботи в різних сферах системи фізичної культури та спорту, з дітьми шкільного віку у самостійній педагогічній, спортивній діяльності та під час педагогічної практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Братусь В. И. Страницы истории футзала в Украине. Киев, 2011. 484 с.
2. Вихров К., Дулибский А. Разминка футболистов. Киев, 2005. 191 с.
3. Вихров К. Л. Футбол в школе : учеб.-метод. пособ. Київ, 1990. 192 с.
4. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник Киев : Спорт, 2016. 200 с.
5. Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2003. 135 с.
6. Заболотній Д. А., Костенко М. П., Краснов В. П. Футбол. Основи методики навчання гри: навч.-метод. посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 58 с.
7. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладах вищої освіти : навч.-метод. посібник. Київ : НУБіП України, 2019. 87 с.
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посібник. Вінниця, 2014. 616 с.
9. Краснов В. П. Фізичне виховання : психо-фізичні вимоги до фахівців агропрому : навч. посібник. Київ : Аграрна освіта, 2000. 133 с.
10. Лапчук Н. О., Удачина Л. А. Організація та суддівство змагань з видів спорту : навч.-метод. посібник. Маріуполь, 2014. 51 с.
11. Лисенчук Г. А., Лоос В. Г., Догадайло В. Г. Тактика футболу. Київ, 1991. 88 с.
12. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Київ : Олимпийская література, 2003. 272 с.
13. Монаков Г. В. Подготовка футболистов: теория и практика, Москва, 2007. 282 с.
14. Організація та проведення змагань з футзалу: метод. рек. для здобувачів вищ. освіти та викладачів аграрних ВНЗ / уклад. : С. І. Присяжнюк, О. С. Сиротін, М. І. Лазарєв. Київ, 2009. 130 с.
15. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Слободянюк М. М. Футзалу для здобувачів вищої освіти-початківців аграрних закладів вищої освіти : метод. посібник. Київ : НУБіП України, 2009. 169 с.
16. Присяжнюк С. І. Організація та проведення змагання з футзалу: метод. рек. для здобувачів вищ. освіти та викладачів аграрних ВНЗ Київ – 2009. Укладачі: С.І. Присяжнюк, О.С. Сиротін, М.І. Лазарєв, Київ : 2009. 130 с. **ПОВТОР**
17. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Краснов В. П. Фізичне виховання здобувачів вищої освітняк компонент професійної освіти : навч. посібник. Київ : НУБіП України, 2018. 571 с.

18. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М.Е. Тренінгівка футболистов. Київ : Здоров'я, 1984. 264 с.
19. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посібник. Суми, 2017. 82 с.
20. Суоров О. А. Організаційно-методичне забезпечення дисципліни «Футбол з методикою викладання»: навч.-метод. посібник. Харків : ХГПА, 2019. 247 с.
21. Суоров О. А. Фізична культура : Основи техніки гри і тактики гри у футбол. Харків : ХГПА, 2018. 112 с.
22. Футзал: правила гри 2020/21 pp., FIFA-Strasse 20 8044 ZurichSwitzerland. 2020. 152 с.
23. Хосе Венансіо Лопес Йерро. Руководство UEFA для тренеров по футзалу : УЕФА, Ньон, апрель 2017 г. Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon / пер. и ред. русской версии : Libero Language Lab, Б. Буга, К. Семенов, С. Закин. Швейцария, 2017. 202 с.
24. Хотенцева О. В., Костенко М. П., Фізичне виховання: метод. рек.ї з техніко-тактичних дій в футзалу для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. Вінниця : ТОВ «Фірма Планер», 2016. 42 с.


Інтернет джерела:



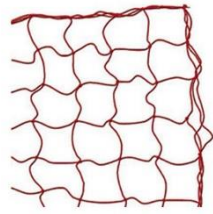





1. Асоціація футзалу України : сайт. URL : <https://futsal.com.ua> (дата звернення :)
2. Міжнародна федерація футболу : сайт. URL : <https://www.fifa.com> (дата звернення :)..
3. Українська асоціація футболу : сайт. URL : <https://uaf.ua> (дата звернення :).
4. Федеріція футболу міста Харкова : сайт. URL : <https://ff1908.com.ua> (дата звернення :).
5. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. URL : www.korolenko.kharkov.com (дата звернення :).

ДОДАТКИ

Додаток А

Інвентар та обладнання необхідне для проведення занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Футзал»

№	Обладнання	Зображення	Кількість
1.	М'яч футзальний		10 шт.
2.	Сумка для м'ячів		1 шт.
3.	Жилетка футбольна (манішка)		2x20 шт.
4.	Фішки		20 шт.
5.	Конуси		20 шт.
6.	Гімнастичні палиці		20 шт.

7.	Біговий бар'єр		10 шт.
8.	Ворота футзальні (замість них можна використовувати фішки, конуси, стійки)		2 шт.
9.	Сітка для футбольних воріт		2 шт.
10.	Насос для надування м'ячів		1 шт.
11.	Голка ніпельна		5 шт.
12.	Рулетка вимірювальна		1 шт.
13.	Секундомір		1 шт.
14.	Свисток		1 шт.

15.	Комп'ютер		1 шт.
16.	Проектор		1 шт.
17.	Екран		1 шт.
18.	Тактична дошка		1 шт.
19.	Планшет з футбольним полем		1 шт.
20.	Устаткування для міофасціального релізу - роли, кулі, двомісні кулі		10 шт.
21.	Кінезіо-тейпи		1 шт.