

Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

Н.С. МАРТЬЯНОВ, А.П. МАДЖАРОВ, Ю.А. ГРИГОРЬЕВ

**ФУТБОЛ
ТЕХНИКА ИГРЫ**

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

*для студентов специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»*

**Гомель
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
2012**

УДК
ББК

Рецензенты:

кафедра спортивных дисциплин учреждения образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины» канд.пед.наук С.В.Шеренда.

Кафедра физического воспитания и спорта учреждения
образования «Гомельский государственный медицинский универси-
тет» канд. пед. наук, доцент Г.В. Новик

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

В практическом руководстве раскрыты вопросы теории техники
игры в футбол. Дана классификация и подробное описание техниче-
ских приемов полевого игрока и вратаря, а также методика обучения и
совершенствования этих приемов.

Практическое руководство адресовано студентам факультета физи-
ческой культуры, а так же тренерам, учителям образовательных школ.

УДК
ББК

© Мартьянов Н.С., Маджаров А.П, Григорьев Ю.А.

© УО «Гомельский государственный
университет им Ф. Скорины», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Техника игры в футбол	5
2 Техника передвижения	6
3 Техника владения мячом	7
3.1 Удары по мячу	7
3.2 Остановка мяча	20
3.3 Ведение мяча	27
3.4 Финты	28
3.5 Отбор мяча.	34
3.6 Вбрасывание мяча.	36
4 Техника игры вратаря	38
Литература	47

Введение

Техника игры в футбол представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

- объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
- эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
- надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой, существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации. И наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность

В практическом руководстве раскрыты вопросы теории техники игры в футбол. Дана классификация и подробное описание технических приемов полевого игрока и вратаря, а также методика обучения и совершенствования этих приемов.

Практическое руководство адресовано студентам факультета физической культуры, а так же тренерам, учителям образовательных школ.

1 Техника игры в футбол

Технику игры составляют приемы и их разновидности. Приемы техники, последовательность их изучения и совершенствование частично дифференцируются по анализу, способам, фазам, разновидностям и условиям выполнения. Как известно, подводить молодых игроков к параметрам тренировочной работы взрослых надо постепенно, на протяжении ряда лет. Тренеры и организаторы спорта стремятся любыми путями добиться высоких результатов, естественно, копируя методику подготовки взрослых спортсменов. Арсенал и разновидности техники отображают техническое мастерство игроков.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно-структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т.д. Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема. В заключительной фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

Классификация техники игры – это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, проще всего, относятся назначение приема в спортивной игре (для атаки или обороны), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической или динамической структуры. Руководствуясь данными признаками, целесообразно из всего многообразия приемов выделить два крупных раздела по специфике игровой деятельности: раздел деятельности полевого игрока и раздел техники вратаря. Каждый раздел объединяет ряд подразделов. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим основной механизм действия, разновидности отличаются деталями.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях и условиях выполнения, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

2 Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Классификация техники передвижения

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Бег – основное средство передвижений в футболе. Используются следующие разновидности бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадам. После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных

направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты также входят в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

3 Техника владения мячом

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяет только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

3.1 Удары по мячу

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Классификация ударов дана на рисунке 2.

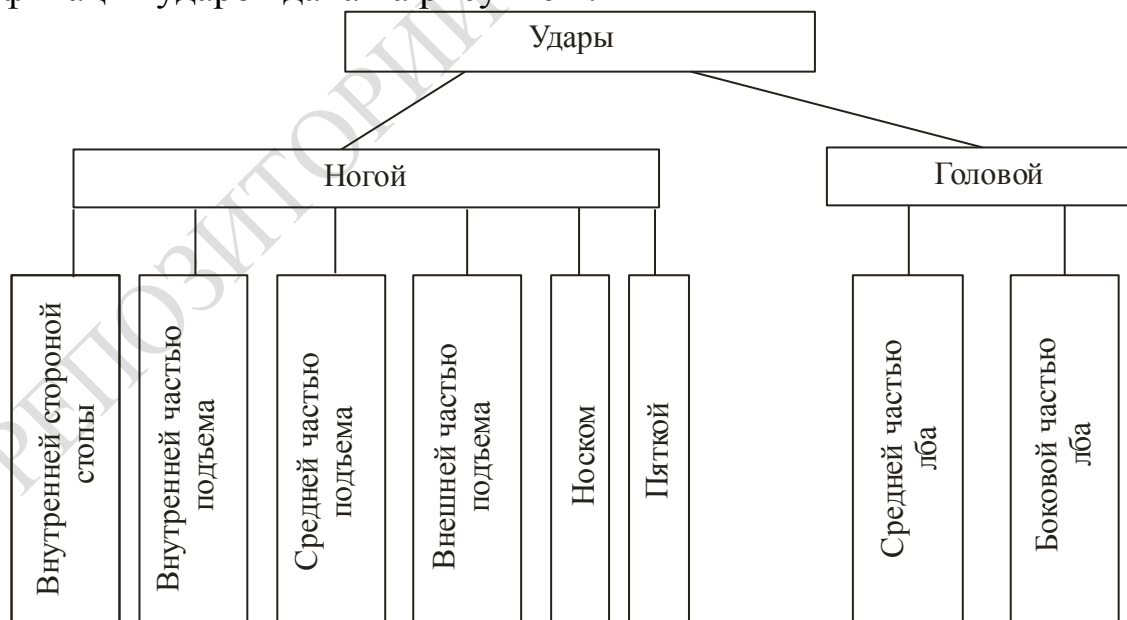
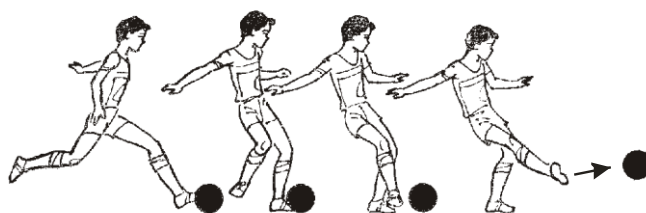


Рисунок 2 – Классификация ударов по мячу

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. Изучение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой. Можно рекомендовать следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места; удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара); удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный. Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие. И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.



После объяснения и показа техники в качестве вступительного упражнения следует выполнять удары по подвешенному мячу.

Мяч подвешивается к потолку спортивного зала (на футбольном поле – к перекладине ворот). Обучающийся бьет по слегка качающемуся мячу в момент его приближения внутренней частью стопы.

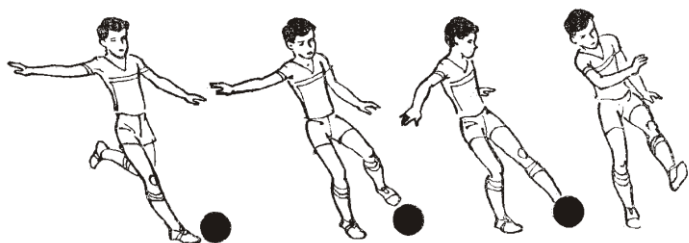
Затем приступают к обучению ударам внутренней стороной стопы в следующем порядке:

1. исполнение ударных движений стоя, без мяча;
2. удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, мяч устанавливается на расстоянии 15–20 см от опорной ноги;
3. удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, после того как сделан 1 шаг. Бьющий становится в 60–70 см от мяча так, чтобы находился на одной линии с ударяющей ногой; затем, сделав шаг, резко останавливается у мяча и, слегка ударив, направляет партнеру, стоящему в 4–5 м, или в стенку. Партнер берет мяч в руки и устанавливает перед собой;
4. удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, партнеру или в стенку после нескольких шагов медленного бега;
5. футболист слегка откатывает рукой мяч, бежит за ним и внутренней частью стопы передает его партнеру или ударяет в стенку;
6. партнер, стоя напротив, несильно подает мяч, который следует возвращать ударом сперва стоя на месте, а затем после медленного разбега;
7. обучающийся, находясь в 3–4 м от стенки, ударом направляет в нее неподвижный мяч, и отскакивающий мяч возвращает к стенке сначала одной, а потом попеременно обеими ногами;
8. передача партнеру мяча, подкатываемого сбоку. Бить по нему надо более отдаленной ногой; при ударе обучаемый стоит точно напротив партнера, которому собирается направить мяч. В этом упражнении обучаемые, стоя треугольником в 4–5 м один от другого, поочередно подкатывают мяч друг другу и бьют по нему;
9. два футболиста попеременно передают друг другу мяч, меняя ногу. Расстояние между ними то увеличивается, то сокращается (6–10 м). После этого можно приступить к ударам по летящему мячу;
10. мяч, переданный стоящим напротив партнером, вернуть ему также по воздуху (по дуге) после того, как мяч во второй раз отскочит от земли;
11. то же, что в упражнении 10, но ударять по мячу после первого отскока от земли;
12. мяч, передаваемый стоящим напротив партнером, возвращать ударом еще до того, как мяч коснется земли;

При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих футболистов нередко наблюдаются следующие типичные ошибки. Во-первых, слабо разворачивается стопа бьющей ноги; во-вторых, при замахе недостаточно отводится назад бьющая нога. На первых порах также не всегда

осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Нередко игроки разворачивают носок опорной ноги наружу, что затрудняет движение бьющей ноги к мячу.

Удар внутренней частью подъема. В игре применяется при ударах по воротам, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностопный сустав закрепляется, а носок оттягивается. При выполнении этого приема с разбега, игрок занимает исходное положение в 3–4-х шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаясь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.



Обучение начинающих футболистов удару внутренней частью подъема производится в следующем порядке:

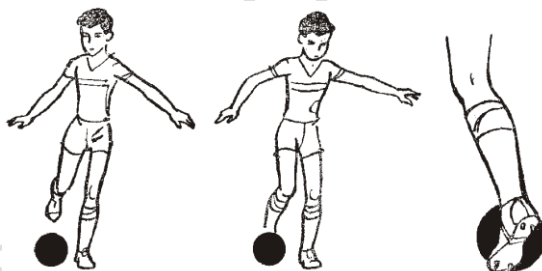
1. выполнение пружинящих движений несколько раз подряд, сперва на месте, а затем с легким разбегом в несколько шагов;
2. удар по остановленному мячу с места партнеру, стоящему напротив на расстоянии 5–6 м (мяч не отрывается от грунта);
3. из положения стоя за мячом наискось, в 1–1,5 м от него, удлиненным шагом, подобным прыжку, стать рядом с мячом и низким ударом направить его стоящему напротив партнеру. На этой стадии обучения можно обозначить место опорной ноги;
4. то же упражнение, только посыл мяча полувысоким ударом в руки партнеру, находящемуся на расстоянии 6–7 м;
5. стать в сторону от направления удара, после разбега в несколько шагов повернуть к мячу и сначала посылать его по земле, а затем направлять полувысокие мячи партнеру или в стенку;
6. посылать с места мячи, которые несильно накатывает партнер, обратно, а затем после медленного разбега направлять легкие низкие и полувысокие мячи в руки партнеру, стоящему на расстоянии 8–10 м;
7. после разбега к мячу, подкатываемому наискосок из-за спины, передавать его партнеру, находящемуся на расстоянии 10–12 м, ногой, противоположной направлению движения мяча;

Типичные ошибки при разучивании удара внутренней частью подъема:

- опорная нога ставится слишком близко к мячу. Для исправления ошибки рекомендуется выполнять удары в стенку, делая медленный разгиб. Шаги не следует растягивать.

- выполнение разбега не по дуге, а по прямой линии, совпадающей с направлением удара. На поле обозначается дуга. При помощи этого ориентира совершаются удары по неподвижному мячу с разбега, посылая мяч партнеру или в стенку.

Удар средней частью подъема. В игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при ударах по воротам. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностопный сустав напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх. Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.



Порядок обучения удару серединой подъема следующий:

1. передача выпущенного из рук мяча партнеру, стоящему в 4–5 м напротив. В облегченном варианте упражнения делается наклон вперед, ударяющая нога сгибается в колене и заносится назад, затем выпускается из рук мяч и одновременно осуществляется замах ногой. Мяч надо слегка ударить вытянутой стопой невысоко над землей;

2. медленный разбег 3–4 м с мячом в руке. Мяч подбрасывается примерно до высоты груди. За это время надо выполнить замах ногой назад и ударить падающий мяч недалеко от земли, направляя его партнеру или в стенку;

3. бросок мяча перед собой на землю. После одного отскока игрок ударом посылает его партнеру или в стенку;

4. то же, только с разбега в несколько шагов, производя удар после первого отскока мяча;

5. с небольшого расстояния (4–5 м) партнер бросает мяч по дуге, его надо ударить на лету, возвратив партнеру в руки. Удар делается с места, легко;

6. то же, только к брошенному мячу подбегать с 2–3 м;

7. стоя нагнувшись, держать мяч в руках примерно на высоте коленей. Тяжесть тела на опорной ноге. Ударяющая нога сгибается в колене и заносится назад. Одновременно с отпусканьем мяча голень выбрасывают вперед и производят удар по отскакивающему от земли мячу в момент его соприкосновения с грунтом, направляя мяч партнеру или в стенку;

8. с мячом в руке пробежка в несколько шагов вперед; затем мяч отпускают и в момент соприкосновения его с землей легко, при полном размахе ноги, осуществляют удар с ходу, посылая мяч в стенку или в руки партнеру, находящемуся в 8–10 м;

9. в медленном беге бросок мяча перед собой так, чтобы ударом послать в цель после второго или третьего отскока с ходу во время его соприкосновения с грунтом;

10. партнер с расстояния 8–10 м бросает навесной мяч; после второго отскока, в момент соприкосновения мяча с грунтом, надо ударом с ходу направить его обратно в руки партнеру.

Ошибки. Направление разбега не совпадает с направлением удара, отчего обучаемый бьет по мячу не серединой подъема, а внешней или внутренней частью его, и мяч получает вращение. Ошибку можно исправить, если в самом начале обучения приему начертить прямую линию и в одной из ее точек положить мяч, к которому игрок должен подходить по этой линии. При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка, и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить несколько ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги.

Удар внешней частью подъема. Применяется как при ударах по воротам, угловых и штрафных ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы

бьющей ноги внутрь. Следует также помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара.

При использовании внешней части подъема стопа принимает неестественное положение, от чего начинающий игрок плохо «чувствует» удар внешней частью подъема, когда бьет по лежащему на земле мячу. Поэтому обучение таким ударам следует начинать с ударов по мячу, находящемуся в воздухе.



После того как тренирующиеся научатся «чувствовать» ударной поверхностью подвешенный мяч, можно переходить к обучению удару внешней частью подъема. Порядок обучения следующий:

1. обучаемый держит мяч в руках перед ударяющей ногой, немного в стороне от нее. Затем выпускает его перед собой и до соприкосновения мяча с землей направляет внешней частью подъема повернутой внутрь и сильно оттянутой вниз стопы стоящему в 5–6 м партнеру или в стенку. Новички, перед тем как выпустить мяч, могут отвести ударяющую ногу назад, согнув ее в колене;

2. после 3–4 шагов медленного разбега обучаемый бросает мяч перед собой и описанным выше приемом передает партнеру или в стенку;

3. игрок бросает мяч перед собой с уровня груди и после отскока его от земли передает партнеру, стоящему в 6–7 м;

4. стоящий в 4–5 м напротив партнер бросает мяч по небольшой дуге; возврат его надо после одного отскока от земли, правильно используя ударную поверхность;

5. удар внешней частью подъема с ходу, в момент соприкосновения мяча с грунтом. Упражнение подобно первому, но бить здесь по мячу надо сразу после его удара о землю;

6. то же, что в упражнении 2, но бить по мячу с ходу в момент соприкосновения его с грунтом;

На первой стадии обучения ударам по неподвижному мячу мяч желательно установить на мягком грунте (песок, трава), что уменьшит возможность травм, сделает движения игроков естественнее;

Типичные ошибки при разучивании удара внешней частью подъема:

- опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге;
- слабо оттягивается носок бьющей ноги;
- недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги.

Чтобы опорная нога имела правильное положение, нужно ставить ее при ударе на специальную отметку. А чтобы хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивает стопу внутрь, необходимо сделать пометку мелом на соответствующем месте стопы.

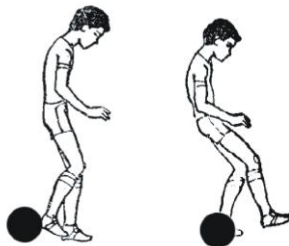
Удар носком. В ряде случаев этот удар эффективен и при ударах по воротам, так как он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема почти полностью совпадает с техникой удара серединой подъема. Отличие – в разном положении стопы. При ударах носком стопу оттягивают не полностью вниз, а лишь настолько, чтобы носок в момент удара был направлен к центру мяча.



Так как техника выполнения этого приема почти полностью совпадает с техникой удара серединой подъема, то при обучении следует использовать упражнения, рекомендованные для удара средней частью подъема

Удар пяткой

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При этом опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча.



Последовательность в обучении:

1. Встать спиной к стене. Перед собой на расстоянии 1,5 м. положить мяч. Сделать шаг вперед и нанести удар по мячу в стенку пяткой.
2. Через каждые 3–4 шага по прямой линии ставятся 5–6 мячей. Далее нужно сделать разбег, и поочередно подбегая к мячам, выполнить удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем побыстрее.
3. Занимающиеся делятся на пары. Партнеры становятся на расстояние 5–6 м друг от друга. Игрок с мячом поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким же образом посылает его назад и т. д.

4. Два игрока становятся один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч пяткой, возвращает его партнеру и т. д. После 4-5 рывков следует поменяться ролями.

5. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Два игрока занимают позиции по ту и другую стороны от ворот. Они поочередно наносят с небольшого разбега удары по воротам пяткой. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 6-7 м.

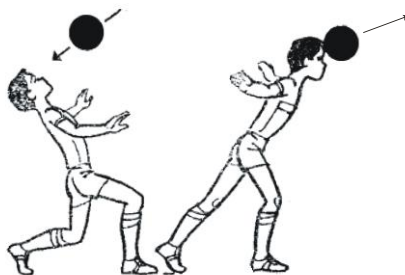
Наиболее часто встречающейся ошибка при выполнении данного приема, когда занесенная для удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В таких случаях удар, как правило, приходится в верхнюю часть мяча. Тем, у кого наблюдается эта ошибка, рекомендуется выполнить следующее упражнение: имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку. Когда этот недостаток устраняется успешно, то следует поупражняться в выполнении приема у стенки или с партнером.

Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними. Указанные направления определяют особенности постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку - за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Предпосылками для интенсивного удара являются хороший замах верхней частью туловища и напряжение затылочной мускулатуры.

Используются следующие разновидности ударов головой: удар серединой лба, удар серединой лба с поворотом, удар боковой частью лба, удар в падении. Все эти удары выполняются без прыжка, в прыжке и на бегу. Наиболее точные удары выполняются лбом.

Удар серединой лба. Исходным положением при ударе серединой лба является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе. Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.



Обучение удару серединой лба вперед

Футболист занимает подготовительное положение, из которого разучивает прием в следующем порядке:

1) сначала движения при ударах разучивают без мяча на два такта. Первый такт – сгибание коленей и откидывание назад туловища, второй – выпрямление коленей, приподнимание на пальцах ног и резкий бросок туловища вперед. Первую часть движения надо выполнять медленно, вторую – быстро и мощно по соответствующей команде;

2) на следующем этапе два такта постепенно сливаются, но упражнение выполняется также без мяча;

3) затем свободно выполняют полное движение, но все еще без мяча;

4) удар по неподвижному мячу уже разученным движением. Мяч подвешивается к потолку (кольцам, веревкам и т. п.) или к перекладине ворот на соответствующей высоте. Обучаемые занимают подготовительное положение и бьют по неподвижно висящему мячу сначала в два такта (см. упражнение 1), затем свободно;

5) занимающиеся становятся парами. Каждая пара получает мяч. При нехватке мячей обучаемые встают в круг (или полукруг), один из них – в середине. Ученики из подготовительного положения подбрасывают мяч двумя руками над своей головой на высоту не выше 1 м. Падающий мяч уже известным движением передается серединой лба партнеру или игроку в середине круга (полукруга). Когда удары головой будут хорошо освоены, можно бросать мяч выше. В этом случае упражнение усложнится, ибо мяч будет падать с большей силой. Необходимо стремиться, чтобы мяч подбрасывался по линии, проходящей перед туловищем игрока. Только так можно направить его к земле технически правильно;

Когда футболисты освоят движение головой вперед, можно перейти к непрерывным упражнениям, которые выполняются в небольших группах в форме игры или соревнования. Более трудные упражнения, тренировочные игры и соревнования проводятся позднее.

Удар серединой лба в сторону

Удар в сторону из положения стоя очень сложен, требует внимания и относительно быстрых движений. Мяч при таком ударе посылают в сторону также лбом. Нельзя при ударе двигать лбом ни вправо, ни влево, ибо при таком движении нарушается уже установленный принцип (в ударах

головой должно участвовать как можно больше мышц и возможно большая масса тела).

Обучение производится в следующем порядке:

1) вначале движение выполняется без мяча в три такта. Первый такт – отклон назад туловища и шеи, сгибание ног, второй – поворот на подошвах в сторону и третий – выпрямление ног с одновременным резким броском туловища вперед;

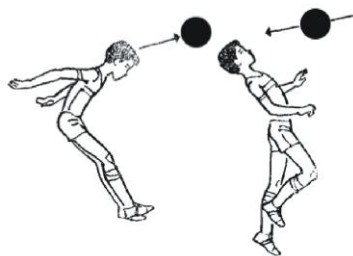
2) на следующем этапе первые два такта можно объединить и выполнять последовательно. Третий такт тот же, что в предыдущем упражнении;

3) в ходе дальнейшего обучения применяется подвешенный мяч. Обучаемый становится напротив него так, чтобы мяч находился сбоку, примерно на уровне головы. На этом этапе удары по мячу производятся в два такта, а затем слитно;

4) обучаемые разбиваются на группы по три человека и выстраиваются треугольником в 2–3 м друг от друга. Один бросает мяч стоящему напротив партнеру дугой двумя руками снизу, второй отбивает его головой в сторону третьего партнера. Следить за положением ног.

Ошибок здесь можно избежать, если выполнять движения, необходимые для удара головой, несколько раз одно за другим и в одном направлении. Затем положение расставленных врозь ног меняется, и удары головой производятся в другом направлении.

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком двумя или одной ногой. Прыжок является подготовительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. После отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости. Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.



Обучение таким ударам производится в следующем порядке:

1) упражнение в прыжках двумя ногами и в движениях головой, имитирующих удар без мяча. Особенно много надо упражняться в движениях,

необходимых для удара головой в сторону, поворачивая при этом туловище;

2) удар головой по подвешенному мячу при прыжке с отталкиванием двумя ногами. Мяч подвешивается на 15–20 см выше головы. Упражняющийся стоит в 20–30 см от него;

3) упражнения парами в ударах головой вперед. Партнер бросает мяч по крутой траектории двумя руками снизу с расстояния 2–3 м;

4) упражнения группами по три человека в ударах головой вправо и влево;

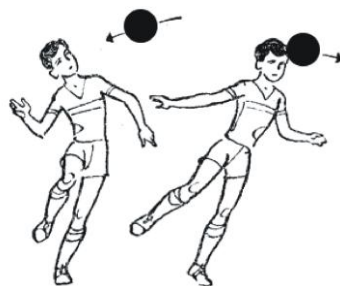
5) упражнения группами по три человека в ударах головой назад. Стоящий в середине отбивает головой мяч, бросаемый одним крайним игроком, после чего поворачивается к другому и ждет от него мяча.

6) Два игрока движутся по кругу в 4–5 м друг от друга. Центральный игрок поочередно рукой направляет им мяч. Они же в прыжке ударом головы возвращают ему мяч.

7) Один игрок встает в 10 м напротив ворот. Два других, заняв позицию слева и справа от ворот, поочередно навешивают мяч так, чтобы он опускался между принимающим игроком и воротами. Задача принимающего игрока – с разбега в прыжке головой направить мяч в ворота.

8) Перед одним из игроков на расстоянии 30–40 см встает его партнер. Третий игрок с 3–4 м набрасывает мяч первому так, чтобы тот мог бы отыграть его в прыжке назад только через партнера, стоящего впереди, не касаясь его. В ходе занятий игроки периодически меняются ролями. Вариант: игрок, через которого набрасывается мяч, в момент удара немного подпрыгивает на месте.

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют ударное движение боковой частью лба: по первому сигналу сгибают колено опорной ноги и в ту же сторону наклоняют туловище, по второму сигналу выпрямляют опорную ногу и энергично бросают туловище в противоположную сторону.

2. Занимающиеся выполняют ударное движение без мяча слитно.

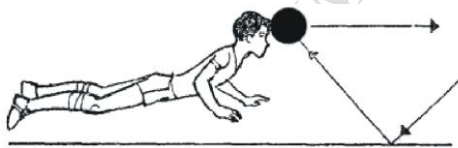
3. Занимающиеся выполняют удары боковой частью лба по мячу, подвешенному в 10–15 см в стороне от плеча.

4. Подбросив мяч. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в стенку, ловит отраженный мяч и т. д.

5. В руки партнеру. Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Игроки периодически меняются ролями.

Удар по мячу головой в падении. При выполнении этого удара на последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Удар выполняют серединой или боковой частью лба. Приземление происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекат на грудь, живот, ноги. Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

Удар головой в падении.



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют падения с места вперед с приземлением на маты, песок или мягкий грунт последовательно руками, ногами и туловищем.

2. Занимающиеся встают на корточки и, отталкиваясь двумя ногами, в падении наносят удар лбом по подвешенному мячу.

3. Занимающиеся встают в 1 м от подвешенного на высоте пояса мяча и, отталкиваясь двумя ногами, в падении наносят удар серединой лба. Постепенно расстояние до мяча увеличивается.

4. Два игрока встают на расстоянии 3–4 м. Один невысоко набрасывает мяч партнеру. Тот в падении серединой лба посылает мяч обратно. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается. Игроки периодически меняются ролями.

5. Удар в цель. Игрок встает в 7–8 м от цели (мишень, кольцо, ворота). Его партнер, встав сбоку, набрасывает ему мяч, а тот ударом серединой лба в падении по летящему сбоку мячу направляет его в цель.

При обучении ударам головой встречаются типовые ошибки, которые допускают большинство футболистов. Игроки во время удара закрывают глаза. Футболист бьет по мячу не лбом, а боковой частью головы или ма-

кушкой. Для исправления ошибки он должен стать перед подвешенным мячом (приблизительно на высоте подбородка) и бить по мячу лбом. Игрок не использует массу тела, а наносит удар только за счет движения шеи. Чтобы устранить эту ошибку у начинающего, партнер бросает ему мяч с более близкого расстояния. Если упражняться с подвешенным мячом, надо стать в 40–50 см от него. В таком положении невозможно бить лишь «кивком головы»; приходится наклониться вперед и только тогда ударять по мячу; в противном случае мяч будет трудно достать.

3.2 Остановка мяча

Под остановкой мяча понимают все технические элементы, которые используются игроком при остановке катящегося или летящего мяча. Остановки выполняются ногой, туловищем и головой (рисунок 3).



Рисунок 3 – Классификация остановок мяча

Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы.

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад. Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Остановка производится в момент ка-

сания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.



Примерные упражнения на разучивание приема:

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающее движение без мяча.

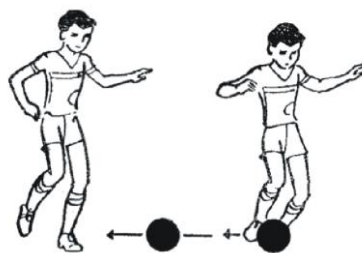
2. Один игрок, стоя на месте, выносит ногу вперед с приподнятым носком и опущенной пяткой, а его партнер ему навстречу медленно накатывает набивной мяч. Как только мяч соприкоснется с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. Игроки все время меняются ролями.

3. Встав в 3–4 м напротив друг друга, двое занимающихся упражняются в передачах мяча низом внутренней стороной стопы и остановке катящегося мяча подошвой.

4. Остановки отскочившего мяча. Встав в 3–4 м от стенки занимающиеся направляют мяч низом в стенку, а отскочивший мяч останавливают подошвой то правой, то левой ноги. Постепенно сила удара увеличивается. Вариант: после отскока игроки делают движение вперед и останавливают мяч подошвой.

5. Два игрока встают в затылок друг к другу на расстоянии 1–8 м. Стоящий сзади делает низом передачу партнеру. Когда мяч приблизится к нему, он подает сигнал голосом. Партнер быстро поворачивается кругом и останавливает приближающийся мяч подошвой, после чего посылает мяч назад. Игрок, начавший передачи, поворачивается к партнеру спиной и ждет сигнала для дальнейших действий и т. д.

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности. Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы. Движения при остановке низколетящих мячей, т. е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке. Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. После остановки приземление происходит на одну ногу.



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, стоя на опорной ноге, выполняют мягкие пружинящие движения, сгибая колено и стараясь сохранить равновесие.

2. Игрок отводит останавливающую ногу назад, а другой легко набрасывает слабонакачанный мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, ударился о внутреннюю сторону стопы первого игрока, который в этот момент расслабляет мышцы ноги.

3. Остановка после отскока. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и останавливают мяч после отскока внутренней стороной стопы.

4. Игрок набрасывает мяч влево от партнера, а тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, возвращает же мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т. д.

5. Два игрока встают на расстоянии 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Тот разбегается, останавливает мяч и вновь направляет его партнеру.

6. Два игрока встают на расстоянии 6–8 м. Первый набрасывает мяч партнеру, который останавливает его после отскока с поворотом на 45° , а затем 90° .

7. Занимающийся подбрасывает мяч недалеко от себя. Его партнер, стоящий напротив, делает рывок и останавливает мяч с поворотом на 180° .

Остановка мяча подъемом требует точного управления системой движения. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад.

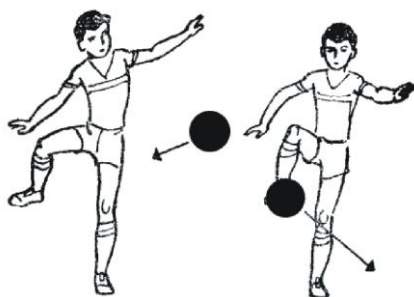
Остановка мяча серединой подъема



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся поднимают ногу до уровня паха, удерживая ее в таком положении. Но сигналу они резко опускают ногу до земли.
2. Раскачав подношенный на высоте мяч (расстояние от мяча до поверхности площадки 10 см), игроки делают при его приближении шаг вперед, стремясь остановить его серединой подъема.
3. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть выше головы и останавливают его сначала после первого отскока, а затем с лета.
4. Занимающиеся подбрасывают мяч свечкой высоко над собой и останавливают с лета.
5. Занимающиеся жонглируют мячом серединой подъема, затем подбивают его вверх и останавливают в воздухе.

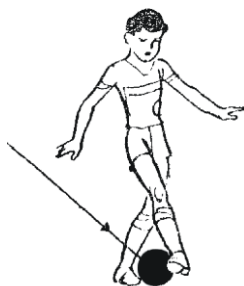
Остановка мяча внутренней частью подъема



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся, прикрепив к мячу бечевку, держат ее конец так, чтобы мяч не доходил до земли примерно на 10 см. Ударом внутренней стороной стопы они посылают мяч вперед, а по его возвращении мягко останавливают его внутренней частью подъема.
2. Занимающиеся выполняют такое же упражнение, но мяч подвешивается к перекладине ворот, а удары по мячу уже наносятся сильнее.
3. Игроки занимаются в парах: один набрасывает мяч другому на вытянутую вперед ногу с развернутой стопой, а тот в момент соприкосновения ноги с мячом отводит ее назад. Партнеры все время меняются ролями.
4. Встав в 4–5 м от стенки, занимающиеся бросают мяч так, чтобы он, отражаясь, летел примерно на уровне колена. Мяч останавливается с лета внутренней частью подъема. Постепенно сила удара увеличивается.
5. Три игрока образуют треугольник. Сначала они перебрасывают мяч друг другу по ходу часовой стрелки, останавливая его на лету внутренней частью подъема правой ноги. Затем они останавливают мяч левой ногой, но перебрасывают его уже против хода часовой стрелки.

Остановка мяча внешней частью подъема



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся многократно выполняют останавливающее движение без мяча.

2. Игрок встает перед обозначенной на поверхности площадки точкой отскока мяча и выносит ногу несколько вперед, развернув стопу наружу. Его партнер набрасывает мяч сбоку так, чтобы, тот отскочив от поверхности поля, он ударился о внешнюю часть подъема.

3. Занимающиеся подбрасывают мяч чуть в сторону от себя и останавливают его то правой, то левой ногой.

4. Два игрока набрасывают мяч друг другу, останавливая его внешней частью подъема. Расстояние между ними постепенно увеличивается.

5. Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает мяч внешней частью подъема правой ноги и ударом ноги возвращает его назад. Затем партнер набрасывает мяч вправо от игрока и т. д.

При остановке мяча ногой встречаются следующие ошибки:

- в момент остановки мяч проходит под стопой. Для устранения этой ошибки необходимо четко рассчитывать расстояние между стопой и поверхностью поля;

- масса тела не перенесена на опорную ногу; Правильному распределению массы тела способствует следующее упражнение: после остановки игроки получают задание сделать сразу шаг вперед останавливающей ногой;

- коснувшись стопы, мяч сильно отскакивает от ноги. При исправлении этой ошибки необходимо уделить больше внимания остановке слабонакаченного мяча, контролируя расслабление мышц;

- мяч, не касаясь стопы, падает на землю. Слишком рано опускается вниз занесенная вперед-вверх останавливающая нога – и мяч не касается ноги. Исправить ошибку можно многократно выполнив следующее упражнение – занимающиеся подбрасывают мяч и останавливают его на лету.

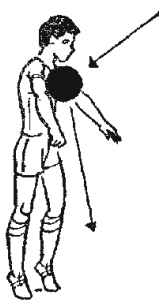
Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям. Переводы пре-

имущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

Остановка мяча грудью. Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевых суставах, опущены вниз. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом. Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основным механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

Остановка мяча грудью



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют пружинящие движения в коленях и голеностопных суставах.
2. Занимающиеся поддерживают на груди руками набивной мяч и рывком подбрасывают его вверх с выпрямлением ног в коленных и голеностопных суставах.
3. Занимающиеся выполняют останавливающее движение по первому сигналу выдвигают колени вперед и прогибают верхнюю часть туловища назад, по второму сигналу выпрямляют колени и энергично выбрасывают тело вперед.
4. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.
5. Занимающиеся останавливают слабонакаченный мяч грудью после броска партнера.
6. Стоя на месте, занимающиеся мягко останавливают мячи, набрасываемые партнером с 3–4 м. Постепенно расстояние между игроками увеличивается.
7. Игрок набрасывает мяч партнеру с различной траекторией. Тот останавливает мяч грудью, ловит мяч и таким же образом бросает партнеру.

При выполнении остановки мяча туловищем возникают следующие ошибки:

- мяч сильно отскакивает от игрока. При исправлении этой ошибки необходимо уделить больше внимания остановке слабокачественного мяча, контролируя положение туловища;

- опускающийся мяч соскальзывает с груди. Для устранения этой ошибки необходимо четко рассчитать момент соприкосновения мяча с поверхностью груди и выполнить останавливающее движение.

- нередко отскакивающий от земли мяч попадает в руку. Чтобы этого не произошло, в момент отскока мяча от грунта руки рекомендуется держать по сторонам тела.

Остановка мяча головой. Остановка летящего мяча головой – самый сложный способ данного технического действия. Он применяется, когда отсутствует возможность использовать иной способ остановки. Перед приемом мяча игрок расставляет ноги, немного согнутые в коленях, и устремляет взгляд на мяч. Тело подается навстречу мячу. В момент соприкосновения с ним туловище и голова отводятся назад, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.



Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся выполняют останавливающее движение без мяча: по первому сигналу приподнимаются на носках и подают туловище вперед, по второму сигналу отводят туловище и голову назад, а массу тела переносят на сзади стоящую ногу.

2. Занимающиеся выполняют останавливающее движение слитно.

3. Занимающиеся подбрасывают над головой слабокачанный мяч и останавливают его головой.

4. Игроки подбрасывают чуть над головой мяч и останавливают его.

5. Игрок набрасывает мяч с расстояния 2 м партнеру чуть выше его головы. Тот останавливает мяч, ловит его руками и также бросает обратно.

6. Игроки жонглируют мячом головой, подбив мяч повыше, они останавливают его головой.

При выполнении остановки мяча головой возникают следующие ошибки:

- мяч сильно отскакивает от головы. Необходимо поупражняться со слабо накаченным мячом.

- при приеме мяча тяжесть тела не переносится на сзади стоящую ногу или же поздно отводятся назад туловище и голова. Для устранения этой ошибки выполняют останавливающее движение без мяча, а затем с мячом.

3.3 Ведение мяча

Ведение мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. Ведение применяют также при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд его должен быть направлен не на мяч, а на поле (рисунок 3).

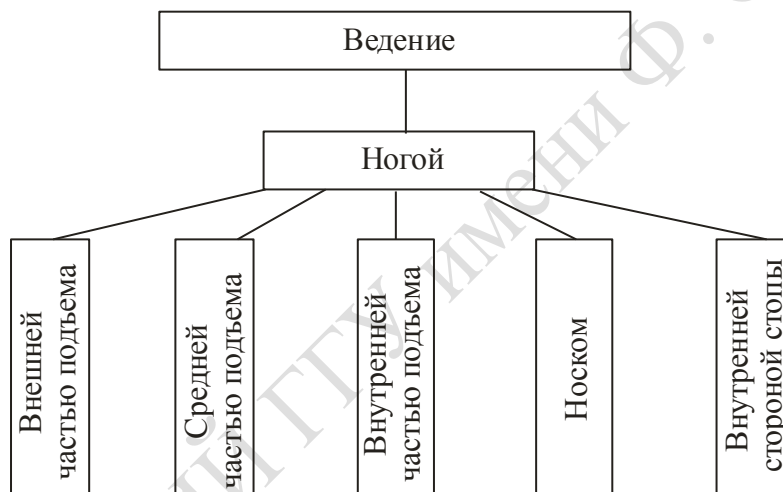


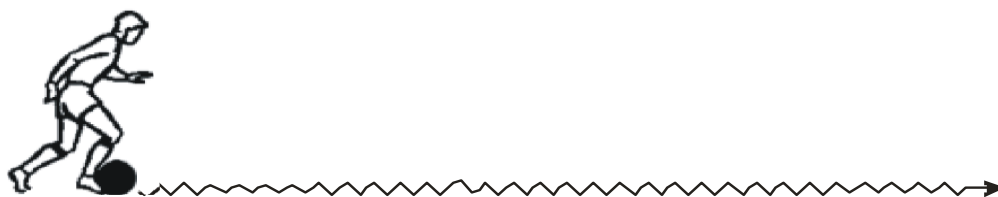
Рисунок 3 – Классификация ведения мяча

Ведение мяча ногой осуществляется: внешней, средней и внутренней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1 -2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения. В обоих рассмотренных случаях нет необходимости ис-

пользовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар.



Обучение ведению мяча

Было бы неправильно строго придерживаться какого-то одного вида ведения. Обучать надо всем видам, проводить упражнения и разрешать упражняться самостоятельно.

И все же если надо установить последовательность, то было бы правильным обучать начинающих сперва ведению внешней частью подъема. Этот способ обеспечивает более расслабленное движение. Кроме того, внешняя часть подъема более пригодна и для быстрого ведения.

Обучение ведению мяча, о каком бы виде ни шла речь, проводится в следующем порядке:

1. показ постановки туловища и ног с применением большого мяча;
2. ведение слабонакаченного мяча одной ногой во время ходьбы;
3. то же, что в упражнении 2, но меняя ноги;
4. то же, что в упражнении 3, но при медленном беге;
5. то же, что в упражнении 3, но при более быстром беге;
6. ведение футбольного мяча одной ногой прямо при медленном беге;
7. то же, что в упражнении 6, но при смене ног;
8. ведение при смене ног при медленном беге по волнистой линии;
9. то же, что в упражнении 8, но по «восьмерке»;
10. ведение при медленном беге между препятствиями;
11. ведение в быстром беге прямо, затем зигзагообразно;

Ошибки, встречающиеся при ведении мяча:

- обучаемый ведет мяч перед собой не мягко, а слегка бьет его. В этом случае труднее чувствовать движение.

- обучаемый отпускает мяч слишком далеко от себя. Для устранения этой ошибки ученик ведет мяч перед пятящимся соперником, который не должен отрываться от ведущего мяча более чем на 2–3 м.

3.4 Финты

С помощью финтов (преднамеренных обманных движений) игрок пытается ввести соперника в заблуждение. Финты применяют с целью пре-

одоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: финты без мяча и финты с мячом.

Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности (рисунок 5).



Рисунок 5 – Классификация техники финтов

Под финтами без мяча мы в основном подразумеваем те обманные движения, которые производит игрок, чтобы отвлечь внимание соперника от намеченного движения и его направления.

Финты могут выполняться ногой, верхней частью туловища, рукой, даже головой. Несмотря на то, что игрок производит эти движения без мяча, конечная цель их, как правило, овладеть мячом или точно передать его партнеру.

Финты туловищем применяются и в том случае, когда мы хотим освободиться от опеки соперника. Быстрота бега не всегда помогает в этом. Но если объединить бег с неожиданным движением туловищем, соперник прореагирует на него лишь через определенное время, которого бывает достаточно, чтобы оторваться от соперника и создать более благоприятную обстановку.

Цель обманных движений туловищем защитника – отвлечь внимание нападающего соперника от основного замысла, чем создать для себя более благоприятное положение. Внезапно симулируя нападение на идущего с мячом игрока, защитник в последний момент сбавляет темп. Таким образом он облегчает себе задачу отобрать мяч у соперника, что бывает особенно эффективно, когда тот приходит в замешательство, нервничает.

Защитник часто использует рывки верхней частью тела в сторону, чтобы вызвать соблазн у соперника обойти его с другой, открытой, стороны. Этот прием успешно применяют крайние защитники против крайних нападающих, закрывая им путь к боковой линии.

Нападающий, чтобы освободиться от опеки защитников, неожиданно делает из положения стоя, шаг в сторону, как бы желая уйти в этом направлении. Однако потом он устремляется в противоположную сторону. Обманное движение можно объединить с движением верхней частью тела в сторону движущейся ноги. Таким образом, обманное движение

нападающего еще больше сбивает защитника с толку и скорее достигает цели.

Последовательность изучения финтов такова: сначала изучаются приемы, основанные на изменении скорости движения игрока, затем приемы, основанные на одновременном изменении скорости и направления передвижения. После чего переходят к разучиванию более сложных по координации приемов, в том числе и к сочетанию финтов. Сложность выполнения занимающимися финтов возрастает в таком порядке: сначала выполняются обманные движения туловища без мяча, затем воспроизводят разучиваемый финт, воображая атакующего соперника. После этого переходят к выполнению приема сначала около расставленных стоек, затем с пассивным и, наконец, активным сопротивлением партнеров.

Упражнения для обучения финтам без мяча

1. После медленного бега, занимающиеся внезапно выполняют рывки вперед, в стороны.

2. Занимающиеся выполняют ускорение, затем совершают неожиданно выпад в сторону и вновь делают рывок.

3. Занимающиеся выполняют бег зигзагообразно между стойками.

4. Бег в квадрате. На поле размечается квадрат 4х4м. В нем размещаются 8–10 занимающихся. По сигналу преподавателя они начинают быстро перемещаться, стараясь не задевать друг друга.

5. Занимающиеся во время ускорения по сигналу преподавателя выполняют остановку, предварительно совершив обманное движение туловищем.

6. В центре круга диаметром 2 м ставится стойка. Упражняются два игрока. Один из них стремится при помощи обманных движений туловищем уйти от соперника. Выходить из круга запрещается.

Финты с мячом. Этим термином мы обозначаем серию обманных движений, которые игрок выполняет вместе с мячом. Финты с мячом значительно труднее, чем туловищем, ибо ввести соперника в заблуждение надо, чтобы не только сохранить у себя мяч, но и уверенно овладеть им. Подобная задача требует от спортсмена сложной координации движений.

Выполнение их связано с большим риском, чем финтов туловищем, где неудача еще не влечет за собой серьезных последствий. Ошибка же при финтах с мячом приводит обычно к его потере.

Наиболее сложная форма финта с мячом – когда он объединен с финтом туловищем. Такие приемы могут эффективно применять только хорошо подготовленные футболисты.

Финт «Наступанием подошвой на мяч» применяется, когда игрок, владеющий мячом, и его соперник бегут рядом на высокой скорости. В один из моментов игрок дальше от соперника ногой наступает на мяч подошвой, оставляя вес тела на опорной ноге. Если соперник среагировал на

ложное движение, футболист подправляет мяч и резко уходит вперед или в сторону.

Упражнения для обучения:

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся наступают на него подошвой, отводят под себя, а затем подошвой откатывают вперед.

2. Занимающиеся несильно откатывают мяч вперед, устремляются за ним и, наступив на него подошвой, подыгрывают вперед для по следующего ухода.

3. Занимающиеся медленно ведут мяч вперед и выполняют изучаемое движение около находящегося впереди ориентира (стойка, флажок), а затем вновь продолжают движение вперед.

4. Занимающиеся ведут мяч, произвольно выполняя изучаемое движение в избранный ими момент. Скорость выполнения приема постепенно увеличивается.

5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, а второй пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.

6. Игроки выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Ложная остановка мяча подошвой» во многом напоминает предыдущий и применяется при ведении мяча в медленном или среднем темпе для отрыва от соперника, бегущего рядом. Дальняя от соперника нога заносится над мячом (как бы с целью остановки его подошвой). Голень выполняет мах сначала вперед, а затем назад, мяч же продолжает катиться вперед. Если соперник, среагировав на ложное движение, остановится, футболист проталкивает мяч вперед и резко уходит от соперника.

Упражнения для обучения:

1. Стоя перед неподвижным мячом, занимающиеся заносят ногу над ним и вновь возвращаются в исходное положение.

2. Занимающиеся медленно подбегают к неподвижно лежащему в 4–5 м мячу и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.

3. Занимающиеся несильно посылают мяч вперед, устремляются за ним и, выполнив ложное движение, ведут его вперед.

4. Занимающиеся ведут мяч вперед и выполняют ложное движение около ориентира.

5. Упражняются два игрока: один ведет мяч, другой пассивно следует сбоку. Игрок с мячом неожиданно выполняет финт, а его партнер обязательно реагирует на него.

Финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется на высокой скорости с целью обойти стоящего на пути соперника. Сближаясь с ним, игрок направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, обежав слева (справа), вновь подхватывает мяч и продвигается вперед.

Упражнения для обучения:

1. Занимающиеся встают с мячом в 1,5 м от стойки. Мягко послав мяч внешней частью подъема правой ноги справа от стойки и обежав стойку слева, они подхватывают мяч и ведут его вперед.

2. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но после разбега.

3. То же, но мяч пробрасывается мимо партнера, который может противодействовать, вытягивая в сторону ногу.

4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Ложный замах для удара» выполняется так. Игрок ведет мяч прямо на соперника, за 2–3 м до него делает замах, демонстрируя желание направить мяч вправо (влево), а если соперник среагирует на это, то делает с мячом рывок влево (вправо).

Упражнения для обучения:

1. Занимающиеся встают с мячом в 2 м от стойки. Сделав замах правой ногой для удара влево, игроки ведут мяч мимо стойки вправо.

Затем упражнение выполняется другой ногой с уходом в другую сторону.

2. Занимающиеся выполняют аналогичное упражнение, но уже после разбега.

3. Занимающиеся выполняют финт с пассивным сопротивлением партнера, который обязательно реагирует на ложное движение.

4. Занимающиеся выполняют финт в игровых упражнениях и подвижных играх.

Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема» применяется, как правило, против соперника, стремительно бегущего навстречу игроку. Когда до соперника останется 1,5–2 м, футболист опирается на одну ногу, переносит на нее массу тела и внутренней частью подъема другой ноги резко убирает мяч в направлении опорной ноги. Мяч отводится в сторону с такой скоростью, чтобы соперник не смог среагировать на это движение.

Упражнения для обучения:

1. Занимающиеся осуществляют ведение мяча по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в бы стром.

2. Занимающиеся осуществляют ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м.

3. Занимающиеся после ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложное движение лишь движением ноги в сторону.

4. Занимающиеся после ведения выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника, который действует пассивно.

5. Занимающиеся после ведения обыгрывают с помощью финта двух-трех партнеров, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно.

Финт «Убирание мяча внутренней частью подъема с предварительным наклоном туловища в сторону» применяется, когда соперник сближается с игроком, владеющим мячом, относительно медленно и осторожно. Игрок наклоняет верхнюю часть туловища в одну сторону, показывая, что мяч будет якобы убираться, в этом же направлении. Если же соперник поддастся на ложное движение, футболист быстро возвращает туловище в первоначальное положение, опираясь на противоположную направлению отклонения ногу, и внутренней частью подъема другой ноги уводит мяч от соперника.

Упражнения для обучения:

1. Стоя на месте, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок в другую.

2. Стоя на месте с мячом, занимающиеся по сигналу наклоняют туловище в одну сторону и совершают рывок с мячом в другую.

3. Занимающиеся, стоя на месте с мячом, наклоняют туловище в сторону стоящего напротив партнера, который повторяет ложное движение. После этого игрок уходит с мячом в другую сторону.

4. Занимающиеся выполняют финт против медленно приближающегося партнера, который действует пассивно, а затем по мере освоения игроком движения противодействует ему, вытягивая ногу в сторону.

Финт «Переступание через мяч» эффективен при попытке обыграть стоящего на пути или бегущего навстречу соперника. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над ним и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

Упражнения для обучения:

1. Стоя с мячом на месте, занимающиеся по первому сигналу преподавателя заносят ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклоняют в сторону, а по второму сигналу поднятую ногу опускают с другой стороны, откинув тело в противоположном направлении, и внутренней частью подъема другой ноги отводят мяч в сторону.

2. Занимающиеся, стоя с мячом на месте, выполняют ложное движение слитно.

3. Занимающиеся встают в 2 м от стойки и выполняют прием с последующим уходом в сторону.

4. Занимающиеся медленно ведут мяч и, не доходя до стойки 2–2,5 м, выполняют ложное движение с последующим уходом в сторону.

5. То же, но игроку противодействует партнер, вытягивая в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта возрастает.

Ошибки, возникающие при применении финтов.

При вариантах финтов с движением туловищем частая ошибка (особенно у высокорослых игроков), когда наклон туловища в сторону не связан с переносом веса тела на ногу со стороны наклона. При выполнении этого приема довольно легко разгадать обманное движение телом.

Будет ошибкой, если перешагивание не соединять с переносом веса тела на опорную ногу.

3.5 Отбор мяча

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения.

В игре используются следующие способы отбора мяча: перехват, толчок в разрешенную часть туловища и подкат (рисунок 6)

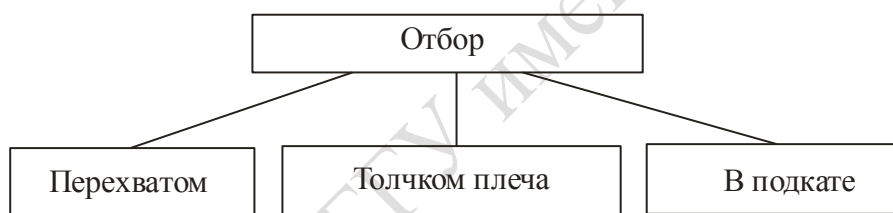


Рисунок 6 – Классификация отбора мяча

Отбор мяча перехватом применяется, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпускает его от себя. Суть приема в том, чтобы, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием осуществляется так. При приближении соперника с мячом на достаточно близкое расстояние игрок старается занять выгодную позицию на его пути. При этом нога, производящая перехват, повторяет почти то же движение, что и при ударе внутренней стороной стопы: отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится на пути мяча. В тот же момент можно дополнительно отстранить соперника толчком плеча в плечо. Столкнувшись с игроком, соперник как бы по инерции продолжает движение вперед, оставляя мяч в ногах у отбирающего игрока.

Примерные упражнения для обучения отбору мяча перехватом:

1. Два футболиста стоят друг против друга на близком расстоянии. Между ними на земле набивной мяч. Опорные ноги обоих игроков при-

мерно на линии мяча. Другую ногу каждый держит откинутой назад. По свистку оба делают движение ногой вперед, стараясь внутренней частью стопы одновременно «ударить» по мячу;

2. Игрок медленно ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда игрок приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу,

3. Отбирающий игрок стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к нему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

Отбор мяча толчком – простой, но достаточно эффективный прием, применяемый против соперника, бегущего с мячом рядом. Это делается в момент, когда масса тела соперника перенесена на дальнюю от отбирающего игрока ногу. Толчок выполняется в плечо, при этом рука прижимается к туловищу. Потеряв после толчка равновесие, соперник на какой-то миг теряет и контроль над мячом, что, как правило, бывает достаточно для отбора мяча. Если же толчок совершается в момент, когда масса тела соперника приходится на ближнюю от отбирающего игрока ногу, он может после толчка сам потерять равновесие.

Примерные упражнения для обучения отбору мяча толчком плеча:

1. Игра «Бой петухов».

2. Упражняющиеся разбиваются по парам. Игроки в парах идут рядом. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, отбирающий игрок толкает соперника плечом в плечо. Партнеры периодически меняются ролями.

3. Занимающиеся выполняют то же упражнение, но все время медленным бегом.

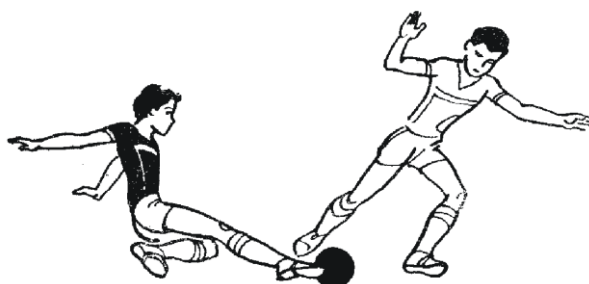
4. Игрок, двигаясь шагом, ведет мяч. Его партнер идет сбоку и, выбрав момент, толчком в плечо стремится отобрать у него мяч. Игрок с мячом действует пассивно.

5. То же, но партнеры передвигаются медленным бегом. Постепенно скорость бега увеличивается.

Если в момент толчка соперника плечом тот не потерял равновесие – и отбор не получился, значит, толчок был выполнен в момент, когда тяжесть тела соперника была на ближайшей к игроку ноге. Для исправления этой ошибки рекомендуется следующее упражнение. Два игрока бегут рядом. Как только выполняющий роль ведущего мяч переступит на дальнюю от партнера ногу, тот осуществляет толчок плечом.

Отбор мяча подкатом – один из наиболее трудных элементов техники игры. Он применяется, когда полностью исключена возможность отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется, находясь спереди, сбоку и сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги соперника,

игрок выполняет шаг дальней от него ногой, сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скользящим движением перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. При этом поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене. Обучение юных футболистов подкату ведется особенно серьезно, ибо неправильное применение данного приема ведет к нарушению правил и, кроме того, чревато получением травмы как самим игроком, так и нанесением ее сопернику.



Примерные упражнения для обучения отбору мяча в подкате:

1. Занимающиеся выполняют следующее упражнение: по первому сигналу выставляют одну ногу, согнутую в колене вперед, чуть сгибая сзади стоящую ногу; по второму сигналу выполняют скользящее движение вперед выставленной ногой и сильно сгибают опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку.
2. Занимающиеся выполняют прием слитно без мяча во время ходьбы, а затем медленного бега.
3. Занимающиеся во время медленного бега выполняют прием с набивным мячом.
4. Один игрок имитирует удар по неподвижному мячу, а другой, встав в 1 м от него, выполняет подкат.
5. Игрок осуществляет отбор мяча у соперника, ведущего мяч дальней от него ногой.

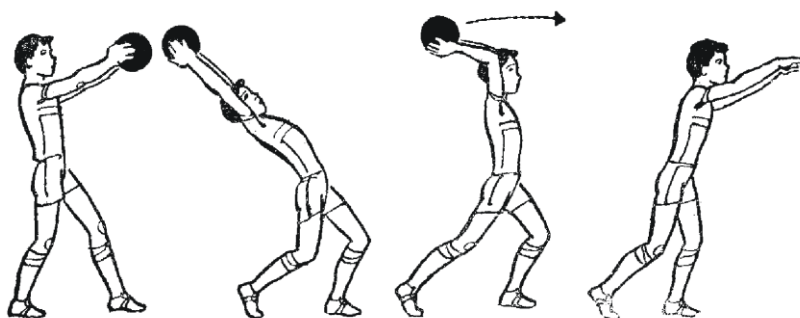
3.6 Вбрасывание мяча

Это единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Он выполняется тогда, когда мяч пересек боковую линию.

При вбрасывании с места исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела на сзади стоящей ноге (при положении шага). Бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбра-

сывания. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами.

Вбрасывание с разбега. Для увеличения дальности вбрасывания рекомендуется выполнять его с разбега. В некотором смысле этот вид и проще: разбег делает движение более расслабленным, чем при вбрасывании с места. Недостаток вбрасывания с разбега: при разбеге нога игрока подчас отрывается от земли, что считается нарушением правил. Однако, хорошо освоив технику, этого можно избежать.



Примерные упражнения для обучения вбрасыванию мяча:

1. Перед занимающимися кладется по мячу. По первому сигналу они приседают, берут мяч, удерживая его ладонями и несколько вытянутыми пальцами (большие и указательные пальцы почти соприкасаются, затем, выпрямляясь, поднимают мяч вверх и отводят за голову. По второму сигналу все наклоняются вперед, кладут мяч перед собой и выпрямляются.

2. Встав в 3–4 м от стенки, занимающиеся выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Обращается внимание на энергичное движение кистей в заключительной фазе броска.

3. Два игрока, встав в 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

4. То же, но предварительно игроки делают два-три шага.

5. Два игрока вбрасывают друг другу мяч с нескольких шагов по коридору шириной 3 м.

6. То же, но предварительно игроки разбегаются.

Ошибки при вбрасывании

С точки зрения правил игры встречаются следующие ошибки при вбрасывании:

1. Игрок использует одну руку больше, чем другую. Бросок одной рукой является нарушением правил;

2. Неверное выпускание мяча. Бросать его надо над головой;

3. Игрок хотя бы на мгновение отрывает от грунта одну или обе ноги;

4. При броске игрок не повернулся лицом к полю.

4 Техника игры вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря помимо технических действий полевого игрока входят: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря (рисунок 7).

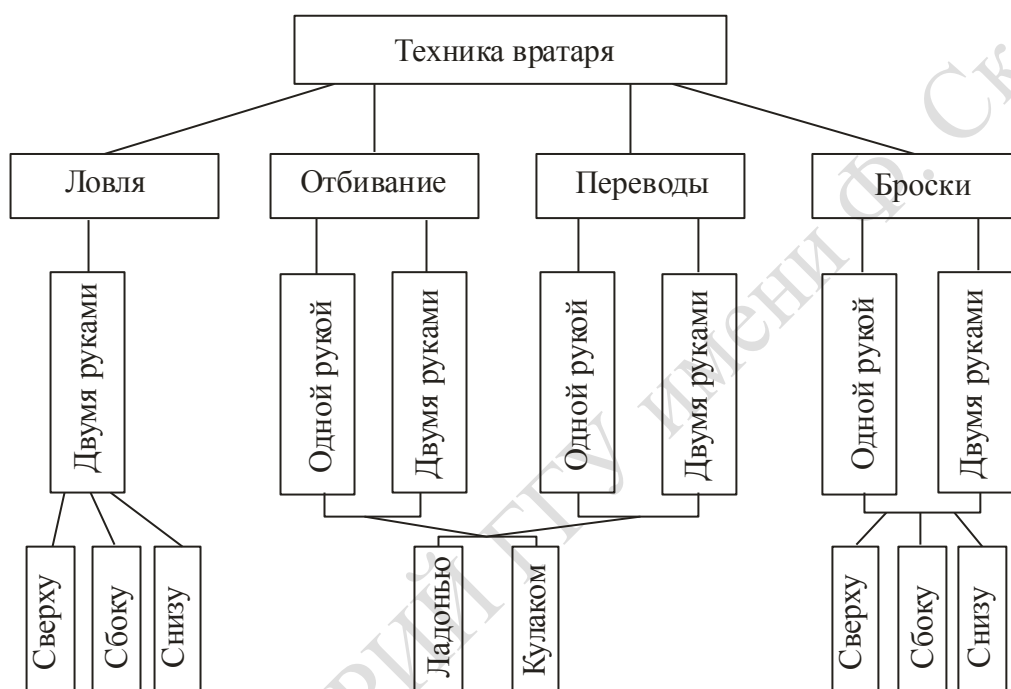
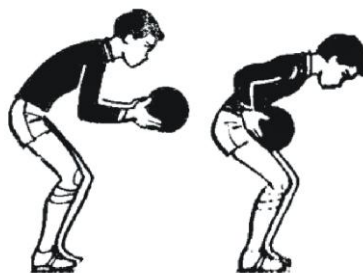


Рисунок 7 – Классификация техники вратаря

Ловля мяча - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами. При ловле мяча снизу вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. В момент соприкосновения с мячом он подхватывает его кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук. Второй способ ловли мяча снизу имеет особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80°. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мя-

чу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.



При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

Последовательность в освоении технических приемов юными футболистами такова: ознакомление с основной стойкой вратаря, ловля катящихся и низколетящих мячей, затем ловля полувысоких и высоких мячей стоя на месте и в прыжке и, наконец, ловля и отбивание сначала катящихся, а позднее летящих мячей в прыжке и падении. Вбрасыванию мяча рекомендуется учить параллельно с разучиванием техники ловли мяча.

Примерные упражнения для обучения ловле катящихся и низколетящих мячей:

1. Занимающиеся из стойки ноги врозь выполняют наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. То же, но из стойки ноги вместе.

2. Занимающиеся имитируют ловлю катящихся и низколетящих мячей стоя на месте.

3. Занимающийся принимает основную стойку вратаря и при приближении мяча, накатываемого партнером с 3–4 м, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает к груди.

4. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, направляемые партнером внутренней стороной стопы с 5–6 м.

5. Игрок посылает низом мячи так, чтобы они шли чуть правее или левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

6. Два игрока встают на расстоянии 18–20 м каждый со своим мячом. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи в сторону вратаря, который ловит их стоя на месте и делая движение в сто-

рону. Овладев мячом, вратарь возвращает его тому же игроку, поворачивается кругом и ждет мяч от его партнера.

7. Несколько игроков, встав в 10–12 м от ворот, с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону ворот. Вратарь ловит мячи стоя на месте и в движении в сторону.

Если катящийся навстречу мяч отскакивает в поле, ударившись о голени или о колени вратаря. Причина в том, что не учитывается скорость движения мяча, и туловище наклоняется вперед слишком поздно.

Примерные упражнения для обучения ловле мячей летящих выше колена и ниже головы.

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками (мяч на ладонях), занимающиеся подтягивают мяч к груди и вновь занимают исходное положение.

2. Из той же позиции занимающиеся подбрасывают мяч вверх на 30–40 см, ловят его и подтягивают к груди.

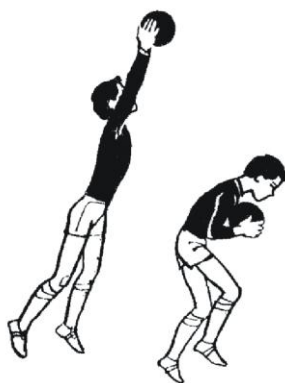
3. Стоя на месте, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота.

4. Сделав несколько шагов вперед, игрок ловит мячи, набрасываемые партнером на уровне живота с 6–8 м.

5. Игрок с 6–8 м набрасывает мячи чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в соответствующую сторону.

6. Несколько игроков, расположившись по дуге на расстоянии 8–10 м от вратаря, несильно на уровне живота посылают мячи в его сторону. Он ловит мячи стоя на месте, в движении в сторону и вперед, в том числе и в прыжке.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами. Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед–вверх или вверх–в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.



Примерные упражнения для обучения ловле высоко летящих мячей:

1. Занимающиеся держат мяч на уровне лица так, чтобы большие пальцы почти соприкасались. По сигналу кисти рук отводятся немного назад (как бы выпуская мяч) и тут же быстро возвращаются в исходное положение, как бы ловя падающий мяч.

2. Занимающиеся поднимают мяч над головой и по сигналу опускают и заключают в угол, образованный предплечьями и грудью.

3. Игроки подбрасывают мяч выше головы и ловят его, прижимая к груди.

4. Игрок ловит мячи, набрасываемые партнером с 5–6 м выше головы.

5. Вратарь ловит мячи после движения в сторону и вперед, набрасываемые партнером с расстояния 6–8 м.

6. Вратарь ловит мячи и движениями, в том числе и прыжке, направляемые несколькими игроками, с расстояния 10–12 м. Постепенно сила удара по мячу увеличивается.

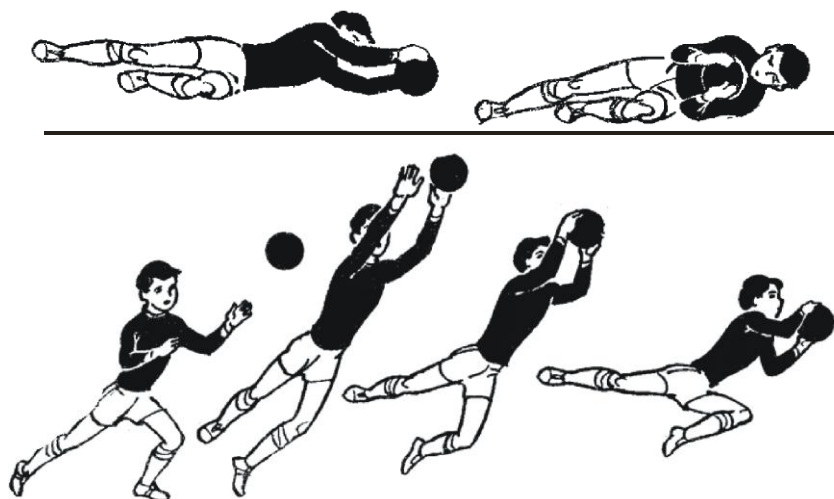
Ошибкой является если, высоколетящий мяч проскальзывает между рук вратаря. Причиной этого является то, что кисти обхватывают мяч не сбоку-снизу а только сбоку (большие пальцы находятся далеко друг от друга). Для исправления ошибки игроки невысоко подбрасывают мяч над собой, ловят его над головой и подтягивают к груди.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря. Для этого руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низколета-

щих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей. Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном расстоянии от вратаря, используется падение с фазой полета. В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. При ловле высоколетящих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, – в сторону.



Примерные упражнения для обучения ловле мяча в падении:

1. Занимающиеся встают на колени и держат мяч в руках. По первому сигналу они выполняют падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимают исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

2. Стоя на коленях, игроки выполняют падение на набивной мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, занимающиеся подтягивают его к груди.

3. Занимающиеся выполняют из положения присев, а затем из основной стойки вратаря то же упражнение с последующим быстрым вставанием.

4. То же, но мяч катится.

5. Игрок, приближаясь с мячом к воротам, преднамеренно отпускает от себя мяч на 2–2,5 м. Задача вратаря – выбежать навстречу и в падении овладеть мячом или телом преградить путь сопернику.

6. Игрок, встав в 2–3 м от ворот, бросает мяч так, чтобы он отскакивал от поверхности поля примерно на 0,5 м и чуть в стороне от вратаря, который, оттолкнувшись с места, в броске ловит отскакивающий мяч.

7. Вратарь бросает мяч в направлении штанги и после отскока совершает за ним бросок.

8. Игрок бросает мячи в сторону от вратаря на различной высоте. Тот ловит их в броске, перемещаясь скрестными или приставными шагами в необходимом направлении.

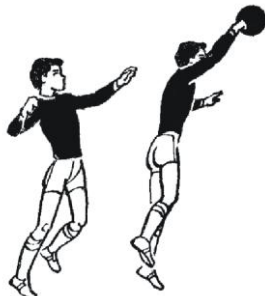
9. Игроки поочередно с 10–12 м ударом ноги направляют по воздуху мячи и порота. Вратарь ловит летящие мячи в броске.

Ошибки. Катящийся в сторону мяч при падении проскальзывает между рук. Причина в том, что руки неправильно обхватывают мяч: ладони накрывают его только сверху. Для исправления необходимо выполнить следующее упражнение – занимающиеся, приняв основную стойку, совершают падение то вправо, то влево (мяч находится в руках и держится одной сверху, а другой – сзади)

При падении вратарь сразу приземляется на живот или грудь и получают сильные болезненные ощущения. Исправить это можно следующим образом: держа мяч в руках, занимающиеся выполняют падение то вправо-то влево, следя за последовательным касанием земли голенью, бедром.

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный мяч» и т.п.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание выполняется одной или двумя руками, ладонями или кулаками. Исходное положение – ноги согнуты в коленных суставах, руки перед грудью. Отбивание происходит при выпрямлении рук в локтевых суставах. Соприкосновение мяча и рук происходит до момента полного их выпрямления. Если мяч мокрый или сильный удар надежнее отбить его ударом кулаками.



Примерные упражнения для обучения отбиванию летящих мячей:

1. Игрок с 5–6 м набрасывает по крутой траектории мячи на ворота, а вратарь отбивает мячи ладонью.
2. Игрок с 7–8 м по крутой траектории набрасывает мячи в сторону от вратаря, который после движения в сторону отбивает мячи ладонью.
3. Игрок набрасывает мячи в условленном направлении, а вратарь отбивает их ладонью через перекладину или в сторону углового флага.
4. То же, но удары выполняются партнером ногой с расстояния 10–12 м.

По мере освоения приема отбивания мяча ладонью юные футболисты приступают к изучению отбивания мяча кулаком.

Примерные упражнения на разучивание приема

1. Занимающиеся имитируют ударное движение кулаком («тычком»).

2. Занимающиеся, стоя на месте, отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч.

3. Занимающиеся отбивают кулаком подвешенный выше головы мяч после разбега в три-четыре шага.

4. Занимающиеся разбиваются по парам. Один набрасывает с расстояния 5–6 м по крутой траектории мяч, а его партнер после движения вперед в прыжке кулаком отбивает мяч. Игроки периодически меняются ролями.

5. Сделав два-три шага, вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый рукой партнера с 5–6 м.

6. После разбега вратарь в прыжке отбивает кулаком мяч, направляемый партнером с 8 м.

7. Стоя в 10 м от ворот, игрок с полулета посылает мяч по крутой траектории в направлении вратаря. Тот разбегается и в прыжке отбивает мяч кулаком.

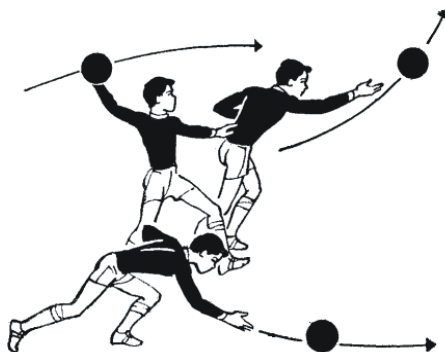
Ошибки. Отбивая мяч, вратарь промахивается потому, что неправильно рассчитал момент прыжка. Для устранения ошибки необходимо позаниматься с подвешенным мячом.

Мяч отбивается прямо перед собой, что создает благоприятные возможности для соперников. В этом случае необходимо отбивать набрасываемые партнером мячи, посылая их в наиболее безопасном направлении – через перекладину или в сторону углового флага.

Перевод мяча – это направление вратарем летящего в ворота мяча чрез перекладину. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

Броски мяча осуществляется вратарем после ловли. Задача вратаря быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание осуществляется одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу. При броске мяча из-за плеча рука, поддерживающая мяч, сгибается и локте и поднимается до уровня головы. Масса тела сосредоточивается на сзади стоящей ноге. Свободная рука, согнутая в локте, находится перед грудью. Бросок начинается движением вперед-вниз предплечья и заканчивается энергичным движением кисти. В результате мяч летит в направлении цели. В этот момент свободная рука вытягивается в сторону и назад, а масса тела перемещается на впереди стоящую ногу. Затем вратарь переступает вперед ногой, которая до броска находилась сзади. При броске сбоку вратарь действует наподобие дискобола. В остальном два указанных способа во многом аналогичны. С их помощью мяч можно направить на довольно дальнее расстояние. Бросок мяча снизу («выкатывание») несложен по выполнению. Им пользуются для направления мяча партнерам на короткое расстояние. Осуществляется «выкатывание» так. Вратарь отводит руку с мя-

чом назад и наклоняет туловище вперед. После этого рука начинает ускоряющее движение вперед. Сделав шаг вперед, рука одновременно выпускает мяч, продолжая движение за ним.



Примерные упражнения для обучения броску мяча

1. Встав на расстоянии 6–7 м, два игрока поочередно сверху направляют мячи друг другу.
2. То же, но приемом сбоку, снизу.
3. Встав на расстоянии 12–15 м, два игрока поочередно с нескольких шагов совершают бросок мяча сверху и сбоку.
4. Игроки с расстояния 15–18 м упражняются в попадании мячом в круг диаметром 2 м, направляя его броском сверху и сбоку.
5. Вратарь вбрасывает мяч с места и с разбега избранным способом движущемуся партнеру.

Типичные ошибки: при замахе для броска из-за плеча или сбоку мяч соскальзывает с руки из-за неправильного захвата и удержания мяча рукой; при вбрасывании мяча снизу он начинает движение по дуге потому, что слишком поздно выпускается мяч из руки.

На всем протяжении подготовки футболистов идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней.

Обучение футбольной технике должно осуществляться по следующим этапам:

- а) овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил;
- б) совершенствование техники на большой скорости и при максимальной точности и с применением финтов;
- в) овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча. Во время технической тренировки одинаковое внимание следует уделять развитию обеих ног.

Обучение новому техническому элементу начинается уже в подготовительной части занятия. Выполняя различные подготовительные и подводящие упражнения, мы содействуем предотвращению возможных травм и быстрейшему освоению разучиваемого элемента. В основной части заня-

тия следует коротко объяснить изучаемый элемент техники. Затем тренер или наиболее умелый игрок демонстрируют его. После демонстрации движения обучение элементу проводится постепенно, с объяснением отдельных технических приемов.

После овладения техническим элементом нужно для практики включить его в игру «при помехах», в различные игры или в эстафетные игры, а также в двустороннюю игру. Условия игр или соревнований надо составить так, чтобы разученный элемент можно было применять разнообразно и часто, что приведет к лучшему его усвоению.

Проводя занятия с большой группой, преподаватель, естественно, ограничивается только исправлением общих ошибок. Исправлять индивидуальные ошибки лучше на индивидуальных занятиях.

При обучении начинающих надо стремиться, чтобы они правильно выполняли общепринятые технические элементы. Вначале нельзя мириться ни с какими индивидуальными отклонениями. Однако позднее можно допустить небольшие отклонения от общепринятого способа выполнения элемента. Случается, например, что игроки при ударах по воротам не полностью отводят ногу назад. Другие при ударах внутренней частью стопы не поворачивают полностью ударную ногу. Некоторые футболисты при игре головой бьют по мячу только боковой частью лба. Такие индивидуальные отклонения в технике могут допускаться, если игрок применяет их с хорошим результатом и особенно если они уже закрепились. Однако при выполнении технических элементов индивидуальным методом нельзя допускать крайностей, ибо ошибочная техника в конечном итоге приводит к плохой игре.

Известно, что забывание наступает сразу же после занятия, поэтому целью учебно-тренировочного процесса является формирование прочных технических навыков. Для закрепления необходимо регулярно повторять пройденный материал, причем по возможности использовать для повторения новые упражнения, чтобы избежать монотонности занятий. Закрепление того или иного элемента должно способствовать и его дальнейшему совершенствованию путем применения упражнений, закрепляющих и совершенствующих выполнение технических элементов. При этом повторяемое упражнение можно связать с другими элементами: проводить соревнования в более высоком темпе, в новых условиях (например, вместо мысленного соперника играть против соперника реального, оказывающего пассивное или активное противодействие), в непривычной обстановке (на очень неровной площадке, на мокрой или высокой траве). Повторение технико-тактических упражнений можно считать успешным, если игрокам удалось выполнить их в усложненных условиях.

Литература

1. Арестов Ю.М., Годин М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие. - М., 1980
2. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсмена. – М., 1972.
3. Качаний Л, Горский Л. Тренировка футболистов. - Изд. «Шпорт», словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984
4. Романенко А.Н. и др. Книга тренера по футболу., Перев. загл. авт.: А.Н. Романенко, О.Н. Дисус, М.Е. Дотадин, Киев:Здоров'я, 1988
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебн. для студ. высш. пед. учебн. завед./Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В.Лексалов; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.:Издательский центр «Академия», 2002
6. Футбол. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Казакова П.Н., М.:»Физкультура и спорт», 1978
7. Футбол. Учебник для институтов физической культуры., М., 1999

Учебное издание

Мартьянов Никита Станиславович
Маджаров Александр Петрович
Григорьев Юрий Александрович

Футбол. Техника игры

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

для студентов специальности
1 – 03 02 01 «Физическая культура»

В авторской редакции

Подписано в печать .Формат 60х84 1/16. Бумага писчая №1. Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л.....Уч.-
изд..л. Тираж экз.

Отпечатано в учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104