

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И РАЗЗАКОВА**

Кафедра «Физическое воспитание»

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИ-
СТОВ**

ЧАСТЬ 2

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ

Бишкек 2011

Рассмотрено на заседании
кафедры Физического воспитания
Прот. № 6 от 31.01.11 г.

Одобрено
Методическим Советом ФИТ КГТУ
Прот. № 6 от 15.02.11 г.

УДК 75.1

Составители: ст. преп. каф. ФВ КГТУ ВАХНИН И.Г., АСАНБЕКОВ А.Р.

Техническая подготовка футболистов. Методическое указание / КГТУ; Сост. И.Г. Вахнин, А.Р. Асанбеков – Б.: ИЦ «Текник», 2011. – 27 с.

Дается совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, которая составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Здесь остановились на технике выполнения ударов по мячу ногами.

Предназначено для студентов КГТУ.

Рецензент доц. Каширский А.М.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Статисты подсчитали, что удары головой в ходе футбольного матча по частоте применения занимают третье место среди всех технических приемов и проявляются в самых разнообразных вариантах. После фланговой передачи в штрафную площадку игрок нападения стремится ударом головой забить мяч в ворота соперника. Игрок обороны в этом случае, напротив, пытается сильным ударом головы выбить мяч за пределы опасной зоны перед воротами.

В середине поля большинство передач, посланных из зоны защиты, игроки пытаются принимать головой и передать мяч своим партнерам. Такие приемы очень часто можно наблюдать и при розыгрышах угловых ударов, когда игрок, принимая мяч головой, пытается сбросить его свободному партнеру чуть назад или в сторону, создавая тем самым благоприятные условия для удара по воротам. Все это может успешно осуществляться только в том случае, когда в команде (есть) ее футболисты, хорошо играющие головой. Поскольку в каждой команде очень мало таких игроков, то необходимо активно работать над выработкой данного навыка. Предлагаемые ниже упражнения для развития техники игры головой выполняются обычно в небольших группах во время тренировок. Обучаясь этому приему, следует обращать внимание на то, чтобы не только подставлять голову под мяч, как это часто бывает, а стараться, прежде всего, нанести удар головой в необходимом направлении, причем с определенной силой. Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, в прыжке и в броске.

При ударе лбом с места (рис. 1) ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара следят за полетом мяча. Этим ударом можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

Чтобы нанести **удар головой в прыжке**, прежде всего, необходимо хорошо выполнить толчок ногами и правильно скоординировать свои движения в

наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами одновременно. Перед ударом туловище, голова отклоняются назад, а в наивысшей точке прыжка коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча (рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

При ударе боковой частью головы (рис. 3) необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча. Туда же делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Наиболее сложным является удар головой в падении (рис. 4). Он выполняется в том случае, когда мяч летит перед игроком на небольшой высоте. Игрок, не успевая добежать до мяча, делает бросок вперед - вниз.



Рис. 3



Рис. 4

*Последовательность в
чении:*

обу-

1. **ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ.** Мяч подвешивается так, чтобы он был выше головы тренирующегося на 10-15 см. Далее выполнять удары лбом в прыжке по подвешенному мячу.

2. **ЖОНГЛЕРЫ.** Подбросить мяч над собой, отклонив туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, напрягая мышцы спины и шеи. Режим движением туловища и головы вперед — вверх нанести удары посередине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой по мячу.

3. **У СТЕНКИ.** Встать в 2 м от стенки, подбросить мяч над собой и ударом головы направить его в стенку. Удар повторить 10-15 раз.

4. **МЯЧ В ВОЗДУХЕ.** Занимающиеся тренируются в парах. Игроки встают в 3-4 м друг от друга и ударами головы выполняют передачи, стараясь, чтобы мяч дольше продержался в воздухе. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.

5. **СКВОЗЬ КОЛЬЦО.** К перекладине ворот, баскетбольному кольцу или ветке подвешивается гимнастический обруч так, чтобы его нижний край был на уровне головы игроков. Партнеры встают по обе стороны обруча. Они поочередно подбрасывают мяч руками над головой и ударом лба направляют его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Партнер ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение. Кто из партнеров окажется более точным? Первоначальное расстояние до кольца – 2-2,5 шага. Постепенно расстояние увеличивается.

6. **НАБРОСЬ МЯЧ.** Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой (рис. 5). После пяти ударов партнеры меняются ролями.

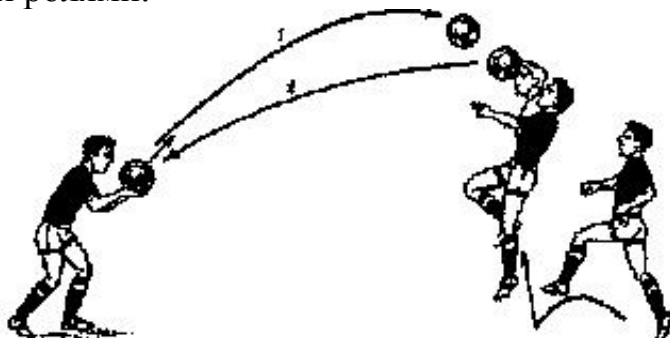


Рис. 5

7. **В ПРЫЖКЕ.** Упражняются три игрока. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом в руках в 3 м от них. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок А (рис. 6), подпрыгнув вертикально вверх, ударом головой направил его назад и т. д. Игрок В действует пассивно. После 8—10 ударов занимающиеся меняются ролями.

8. **СНИМИ С РУКИ.** Один из занимающихся поднимает руку, в которой держит мяч (рис. 7). Стоящий в 3-4 м от него игрок разбегается, подпрыгнув, старается ударом головы снять мяч с руки.

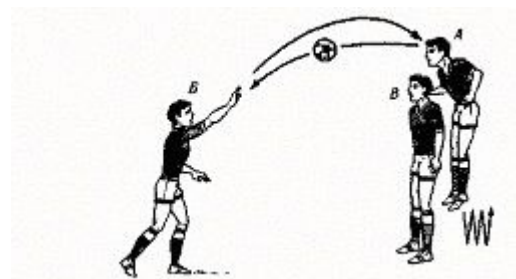


Рис. 6



Рис. 7

9. **ЧЕРЕЗ НАБИВНОЙ МЯЧ.** Упражняются два игрока. Перед игроком А кладется набивной мяч. В 4-5 м от него с мячом в руках занимает позицию игрок Б. Последний набрасывает мяч своему партнеру А так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой (рис. 8). Периодически партнеры меняются ролями.

10. **ГОНКИ МЯЧА.** Занимающиеся располагаются по кругу и выполняют

передачи игроку, который стоит в центре круга (рис. 9). Как только мяч упадет на землю, в центр круга встает другой игрок и т.д.



Рис. 8



Рис. 9

11. ЧЕРЕЗ ШНУР. Впереди колонны занимающихся ставятся две стойки, на которые натягиваются на высоте головы игроков шнур. Перед колонной встает с мячом в руках игрок А. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий головным в колонне, пробежался и, прыгнув, пробил мяч головой над шнуром (рис. 10). После удара бьющий встает в конец колонны, а удар выполняет следующий игрок и т. д.

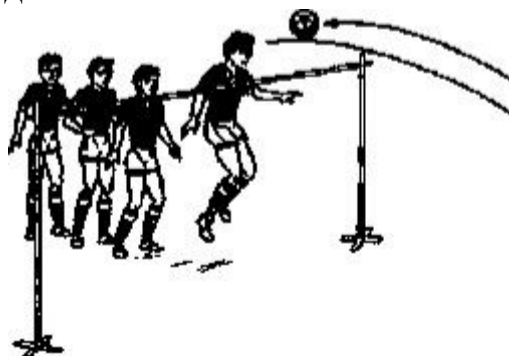


Рис. 10

12. ТРЕУГОЛЬНИК. Занимающиеся делятся на группы, по три игрока в каждой, и образуют треугольник со сторонами 5 м. В каждой группе имеется по мячу. Задача состоит в том, чтобы с помощью ударов головой передавать мяч как можно дальше по кругу, не давая ему упасть на землю. В ходе упражнения очень важно, чтобы все игроки обратили особое внимание на технически правильное выполнение ударов. Так, удары должны наноситься лбом, а не боковой частью головы. При этом тело футболиста должно поворачиваться в сторону выполнения удара, чему способствует маховое движение верхней части туловища. При ударе подбородок слегка приподнят, а шея напряжена. После удара туловище слегка склоняется в сторону удара, а глазами игрок следит за полетом мяча.

13. ДВИЖУЩИЙСЯ ТРЕУГОЛЬНИК. Это упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что вводится несколько усложняющих моментов, затрудняющих выполнение ударов головой: нужно постоянно менять расстояние, на которое следуют передачи мяча головой, а также позиции. Находясь в постоянном движении, игроки должны следить не только за летящим мячом, но и за перемещениями своих партнеров, чтобы адресовать им мяч с учетом постоянно меняющихся позиций, и тем самым дать возможность сделать ответную передачу (рис. 11).

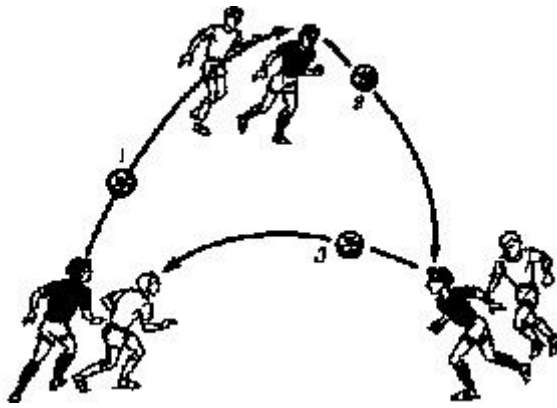


Рис. 11

14. КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ПАСЫ. Занимающиеся делятся на группы (по три игрока в каждой группе) и выстраиваются в одну линию (дистанция между игроками — 4м). При этом два крайних игрока стоят лицом друг к другу. У одного из них находится мяч. Он ударом головой посылает мяч игроку, стоящему в середине. Тот головой отыгрывает мяч обратно и поворачивается на 180°. В это время крайний игрок перепасовывает мяч противоположному крайнему игроку группы, который также дает короткий пас игроку, стоящему в центре, а затем вновь переправляет мяч дальнему партнеру. Данная комбинация повторяется 20 раз, после чего место в центре группы занимает следующий игрок. Таким образом, игрок, находящийся в центре, выполняет только короткие передачи головой, тогда как крайние игроки чередуют короткие и длинные передачи (рис. 12).

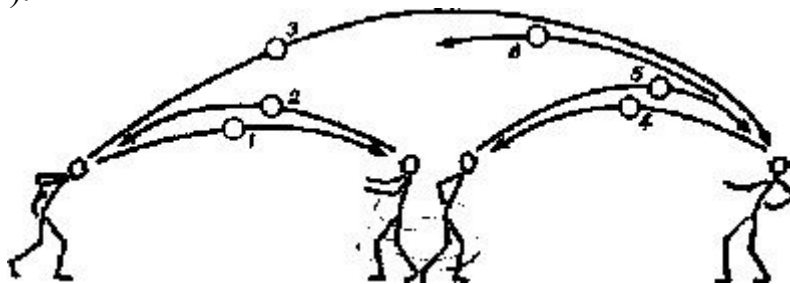


Рис. 12

15. ЧЕРЕЗ ЦЕНТРАЛЬНОГО. Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Но в этом упражнении все передачи выполняются только через центрального игрока. Последний передает мяч головой крайним игрокам, стоящим в этот момент у него за спиной. Игрок, выполняющий передачи мяча головой назад, должен сильно закидывать голову назад, касаясь спины, чтобы мяч попадал на поверхность лба. Важно также, чтобы игрок, стоящий в середине, разворачивался как можно быстрее и был готов к выполнению очередной передачи. Каждый игрок группы, находясь в середине, должен выполнить не менее 20 передач.

16. ЧЕРЕЗ ПОЛЕ. Несколько групп игроков располагаются вдоль боковой линии поля, одна за другой. Их задача - передавая друг другу (внутри группы) мяч головой с постоянной сменой расположения игроков, достигнуть противоположной боковой линии поля, стремясь при этом не дать мячу упасть на землю. Поскольку не все игроки могут одновременно двигаться вперед, параллельно предъявляются высокие требования к беговым навыкам и вниманию спорт-

сменов. Такая форма тренировки, несмотря на сложность, доставляет занимающимся много удовольствия и вносит элемент соперничества (рис. 13).

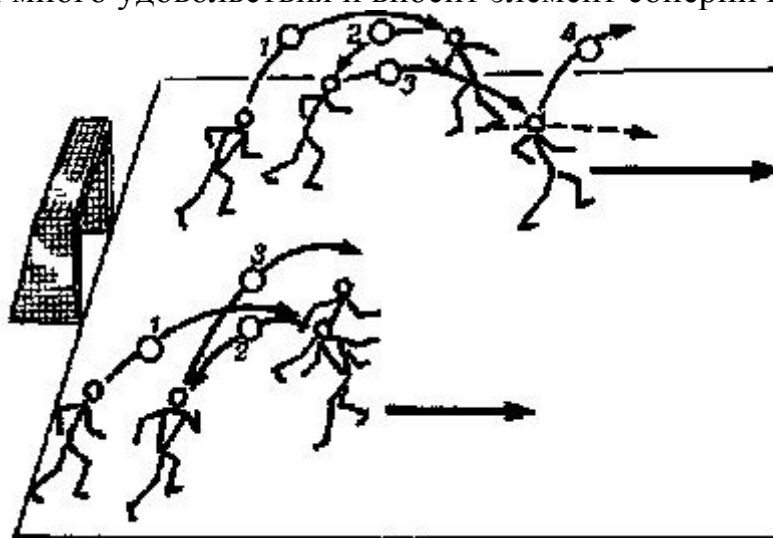


Рис. 13

17. ПО ВОРОТАМ. Упражняются одновременно три игрока. Один занимает место в воротах, другой встает в 10—12 шагах от них и с угла вратарской площадки ворот набрасывает мяч на 8-метровую отметку, которая обозначается заранее. Принимающий игрок разбегается и в прыжке наносит удар головой по воротам. После 6—8 ударов партнеры меняются ролями.

18. ПОДАЧА НА ГОЛОВУ. Один из игроков занимает позицию в воротах. Второй — напротив ворот в 10—12 шагах от их линии. Двое других, расположившись справа и слева от ворот (в 15 шагах от стойки), поочередно ударом ноги направляют мяч верхом так, чтобы он опускался перед принимающим игроком. Тот разбегается и в прыжке головой направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями. Зачастую удар головой — наиболее слабое место в подготовке игроков. Каковы причины этого? Прежде всего, следует помнить, что удары головой — сложный технический прием. Ему следует уделять повышенное внимание. Часто ошибки возникают из-за боязни неприятных ощущений в момент соприкосновения мяча с головой. При разучивании этих технических приемов рекомендуется использовать облегченные, слабонакаченные мячи. Что касается наиболее типичных ошибок у начинающих при ударах головой, можно отметить следующие: удар зачастую наносится по мячу не лбом, а макушкой только за счет кивка головой, а движение туловища не используется. Нередко также во время удара слишком низко игроки опускают голову и не смотрят на мяч. Все это ведет к неточным ударам. Чтобы избавиться от этих недостатков, проделайте упражнения 1, 2, 3 и, когда почувствуете уверенность в своих силах, переходите к более сложным упражнениям.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у

ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Вот почему в последнее время термин «остановка» все чаще заменяется термином «прием» мяча. Думается, это закономерно. Ведь современный футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, подправляя его в ту сторону, которая наиболее выгодна для дальнейших действий.

Разучивание остановок (приема) мяча рекомендуем проводить одновременно с отработкой техники ударов. Вначале целесообразно освоить остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, подъемом. После этого можно перейти к разучиванию остановок различными частями тела в движении и прыжке.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Этот прием выполняется так. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги угол (рис. 14). Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

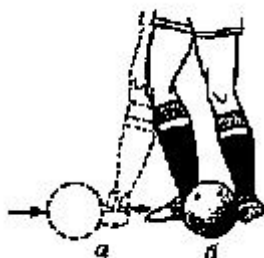


Рис. 14

Последовательность в обучении:

1. **УДАРЬ И ОСТАНОВИ.** Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.

2. **ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА.** Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.

3. **МЯЧ В ЦЕНТРЕ.** Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно

передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.

4. ИЗ КРУГА В КРУГ. Участники разделяются на две команды. В составе каждой равное число игроков. Команды располагаются в нескольких местах друг от друга, встав в колонны по одному. Перед каждой колонной чертится круг диаметром 2 м. Первые номера команд встают в круг с мячом. По сигналу они направляют мяч головным игрокам своих команд. Те, остановив мяч, направляют его обратно, а сами поворачиваются и бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждый игрок в командах выполнит по три передачи. Победа дается команде, быстрее выполнившей задание. Расстояние от колонны до круга – 5-6 м.

5. В ДВИЖЕНИИ. Игроки разбиваются на пары и встают в 7-8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивается.

Зачастую у начинающих игроков встречается при остановках такая ошибка: коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть мячом. Это вызвано тем, что суставы ноги сильно напрягаются, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, отскакивает от ноги. Чтобы устранить этот недостаток, лучше всего потренироваться вместе с партнером в остановках, используя слабонакаченный мяч. Когда почувствуете, что ошибок становится все меньше, переходите на упражнения с обычным мячом. Нередко встречается и другая ошибка. Например, носок опорной ноги слишком разворачивается внутрь или наружу. В результате останавливающая нога встает не под прямым углом к движущемуся навстречу мячу, который, столкнувшись со стопой, неожиданно отскакивает в сторону. В этом случае целесообразно выполнить удары в стенку с последующей остановкой отраженного мяча, обращая необходимое внимание на постановку опорной ноги.

Остановка катящегося мяча подошвой (рис. 15) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника выполнения приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимания и старательности. Делается это так. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.



Рис. 15

Последовательность в обучении:

1. **МЯЧ ПАРТНЕРУ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 5 м друг от друга. Один из них выносит ногу вперед, приподняв носок и опустив пятку, навстречу мячу, который накатывает ему партнер. Как только мяч соприкасается с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. После этого он накатывает мяч товарищу, который выполняет остановку, а затем передачу и т.д.

2. **ПО СИГНАЛУ.** Упражнение выполняется парами. Партнеры встают в 6—7 м друг от друга. Один из партнеров владеет мячом, а другой поворачивается к нему спиной. Первый дает передачу низом в сторону товарища, а когда мяч приблизится к нему, подает сигнал голосом. Услышав сигнал, игрок поворачивается кругом и останавливает мяч подошвой. После этого партнеры меняются ролями и т. д.

3. **ТРОЙКА.** Одновременно упражняются три игрока. Два из них, встав в 5—6 шагах друг от друга, поочередно низом посылают мяч в сторону третьего, который занимает позицию в 7—8 шагах от них. Тот вынужден делать движение вправо или влево, останавливая мяч подошвой, так как мяч посылается партнерами в сторону от него. Периодически партнеры меняются ролями.

Начинающие игроки, выполняя остановку катящегося мяча подошвой, часто заносят останавливающую ногу слишком высоко. Эта ошибка ведет к тому, что мяч проскальзывает под стопой. Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуется повторить упражнение 1. После остановки игрок сильно наступает на мяч ногой — это тоже типичная ошибка. У кого она наблюдается, необходимо после остановки сразу сделать шаг вперед останавливающей ногой. В этом случае масса тела будет перенесена на опорную ногу и мяч не выскочит из-под стопы.

В игре футболисты часто останавливают опускающиеся мячи и внутренней стороной стопы (рис. 16), и подошвой (рис. 17). В первом случае опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. После касания мячом игрового поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.



Рис. 16



Рис. 17

Последовательность в обучении:

1. **НАБРОСЬ МЯЧ.** Упражняются два игрока. Один из них легко набрасывает мяч партнеру, который останавливает его или внутренней стороной стопы, или подошвой. Расстояние между партнерами – 3-4 шага. Каждый должен выполнить по 10-15 остановок мяча тем и другим способом.

2. **ПОСЛЕ ОТСКОКА.** Подбросить мяч выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и остановить мяч после отскока внутренней стороной стопы. Упражнение повторяется 10-15 раз. Затем остановки выполняются подошвой. При этом игрок набрасывает мяч так, чтобы он опускался чуть впереди. Упражнение повторяется 10-15 раз.

3. **ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ.** Упражняются два игрока. Один набрасывает мяч влево от партнера. Тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, а возвращает мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т. д. Всего партнеры выполняют по 10 остановок той и другой ногой. Затем они меняются ролями. Следующая серия предполагает остановки мяча подошвой с последующей передачей партнеру. Передача выполняется ногой, которая останавливала мяч. Каждый из партнеров выполняет по 10 остановок той и другой ногой.

4. **С РАЗБЕГА.** Два игрока занимают позицию в 8 м друг против друга. Один из них набрасывает партнеру мяч так, чтобы он опускался в 3-4 м перед ним. Партнер делает рывок, останавливает мяч и возвращает его вам ударом ноги, а сам возвращается на исходную позицию и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.

5. **С ПОВОРОТОМ.** Упражнение выполняется парами в 8 м друг от друга. Они поочередно набрасывают партнеру мяч так, чтобы тот останавливал его после отскока с поворотом на 45° , а затем - на 90° .

6. **ПОСЛЕ РЫВКА В СТОРОНУ.** Два игрока встают в 10-12 шагах друг от друга. Один из них набрасывает мяч в сторону партнера. Тот должен сделать рывок и остановить мяч после отскока от земли с поворотом лицом к тому, кто бросал мяч. После остановки игрок берет мяч в руки и набрасывает его для остановки своему партнеру и т. д.

7. **ПОСЛЕ УДАРА.** В упражнении участвуют два игрока. Они встают в 20 шагах друг от друга и поочередно посылают мяч в сторону партнера ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы или подошвой. Коснувшись ноги, мяч отскакивает от игрока - вот одна из наиболее часто встречающихся ошибок при остановках мяча этими способами. Причина в том, что слишком напряжен голеностопный сустав останавливающей ноги. Для исправления данного пробела следует еще раз выполнить упражнения 1 и 2.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется **остановка внешней стороной стопы** (рис. 18). Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника. А выполняется он так. Опорная нога сгибается в коленном суставе, а другая выносится вперед, приподнимается и разворачивается. Мяч накрывается внешней стороной стопы, а голеностопный сустав расслабляется.

Туловище слегка наклоняется в сторону мяча. Существуют и другие варианты остановки летящего мяча этим способом (рис. 19).



Рис. 18



Рис. 19

Последовательность в обучении:

1. ИМИТАЦИЯ. Данный прием выполняется без мяча, имитируя остановку.

2. ПОДБРАСЫВАЯ МЯЧ. Мяч подбрасывать в сторону от себя и останавливать его то правой, то левой ногой.

3. НАБРАСЫВАЯ МЯЧ. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 6 м друг от друга и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы его можно было останавливать внешней стороной стопы. Расстояние постепенно увеличивают.

4. С ПОВОРОТОМ. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом и останавливает мяч правой ногой с поворотом лицом к партнеру, отыгрывая ему мяч внешней частью подъема этой же ноги. После этого мяч набрасывается вправо от партнера и т. д. Периодически игроки меняются ролями. Большую сложность для начинающих футболистов представляет остановка летящих мячей, особенно с высокой скоростью. Овладев приемом таких мячей, вы получаете в игре большое преимущество перед соперником. Как правило, летящие мячи останавливаются внутренней стороной стопы (рис. 20) или серединой подъема (рис. 21).



Рис. 20

Рис. 20



Рис. 21

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед - вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед - вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее

оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Последовательность в обучении:

1. **ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ.** К стойке или воротам подвешивается мяч так, чтобы от земли до мяча было примерно 40 см. Занимающийся раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь его остановить внутренней стороной стопы. Поупражнявшись, измените расстояние от земли до мяча до 10 см и, раскачивая мяч, останавливайте его серединой подъема.

2. **СВЕЧКА.** Подбрасывать мяч над собой свечкой и затем останавливать опускающийся мяч то внутренней стороной стопы, то серединой подъема.

3. **ПО КРУТОЙ ТРАЕКТОРИИ.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущие. Разница в том, что два игрока поочередно набрасывают мяч друг другу по крутой траектории. Расстояние между партнерами 8 м.

4. **ПОДБЕЙ ВВЕРХ.** Жонглировать мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, останавливать его серединой подъема или внутренней стороной стопы.

5. **ПОСЛЕ УДАРА.** В упражнении участвуют два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов и поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он опускался прямо на партнера. Летящий мяч останавливается то одним, то другим способом.

6. **ПОСЛЕ УДАРА С ПОВОРОТОМ.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, с той лишь разницей, что одновременно с остановкой игроки совершают поворот на 45-90° в условленную сторону.

Существенной ошибкой при остановках летящего мяча данными способами является неумение мягко и быстро отвести ногу назад в момент соприкосновения с мячом. В результате, как правило, мяч сильно отскакивает от игрока и становится легкой добычей соперников. Рекомендуем для исправления недостатка возвратиться к упражнениям 1 и 2. Футбол становится все быстрее. У игроков зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник не дремлет, стремясь отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболисты стараются принять мяч и головой (рис. 22) и бедром (рис. 23), и животом (рис. 24), и грудью (рис. 25 и 26). Техника этих приемов аналогична описанным выше приемам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад. Например, остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока или летит прямо на него, а играть головой невыгодно. А такая ситуация часто встречается в игре.



Рис. 22



Рис.23



Рис. 24

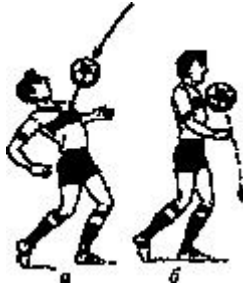


Рис. 25



Рис. 26

Последовательность в обучении:

1. ВДВОЕМ. Игроки разбиваются на пары и встают в 4 м друг от друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу на грудь, останавливая его. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается.

2. МЕНЯЯ ТРАЕКТОРИЮ. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Однако траектория полета мяча все время меняется.

3. НАВСТРЕЧУ МЯЧУ. Упражняются два партнера. Они встают друг против друга на расстоянии 10 м и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы товарищ смог сделать рывок навстречу летящему мячу и остановить его грудью.

4. ОСТАНОВКА В ДВИЖЕНИИ. Занимающиеся разбиваются на пары. По сигналу пары начинают двигаться назад и вперед по полю. При этом один игрок набрасывает мяч другому, а тот принимает его на грудь и плавно опускает себе в ноги. После короткого дриблинга последний берет мяч в руки и набрасывает его на грудь партнеру и т. д. (рис. 27).

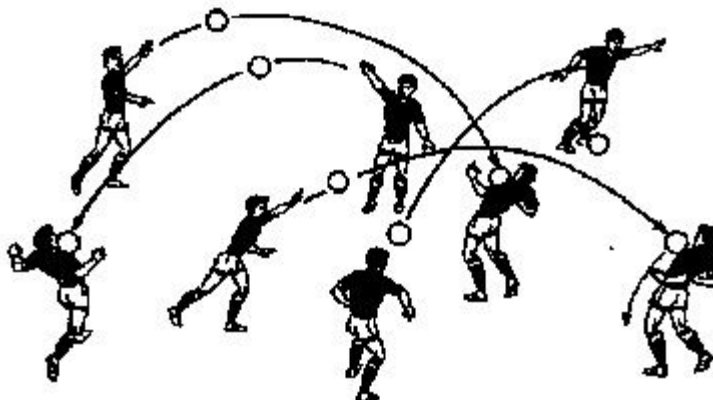


Рис. 27

ПОСЛЕ УДАРА. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Разница в том, что мяч не набрасывается партнеру рукой, а после дриблинга мягко

направляется ему ударом ноги.

ПОСЛЕ ОТСКОКА. Игроки упражняются в парах. Задача — принять на грудь отскочивший от земли мяч, который партнер направляет ему рукой с отскоком от земли (рис. 28). Расстояние между игроками 8—10 м. Принимающий игрок должен, выгнув грудь, как бы подсесть под мяч и затем плавно спустить его на землю под ноги.

ПОСЛЕ НАВЕСА. Упражнение проводится перед воротами. Нападающие А и Б, за которыми следят защитники С и Д, находятся за пределами штрафной площадки. Нападающий А подает мяч верхом на партнера В. Последний принимает его на грудь, проходит в штрафную площадь и бьет по воротам. После пяти передач партнеры меняются ролями. Защитники С и Д сначала действуют пассивно, а затем оказывают противодействие нападающим (рис. 29).



Рис. 28

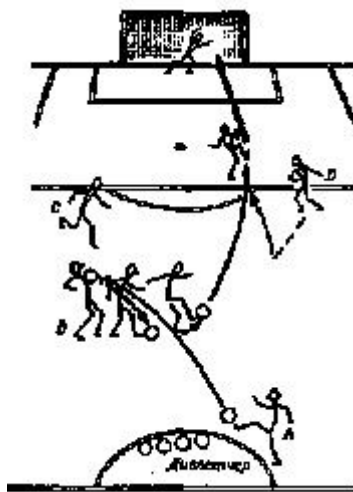


Рис. 29

ТРЕУГОЛЬНИК. Упражняются одновременно три игрока. Они образуют на поле треугольник со сторонами в 10 шагов. Два игрока имеют по мячу. Они попеременно направляют мячи в сторону партнера без мяча, который останавливает летящие мячи грудью, а затем возвращает их партнерам ударом ноги. Игроки периодически меняются ролями.

С ПОВОРОТОМ. Данное упражнение выполняется так же, как и предыдущее, однако, останавливая мяч, игрок поворачивается на $45-90^\circ$, обрабатывает мяч и направляет его назад. При выполнении остановок мяча грудью у новичков подмечены следующие ошибки: когда мяч летит навстречу, они иногда опаздывают «убрать» грудь, в результате чего мяч сильно отскакивает от груди. Чтобы появился прочный навык своевременного «убирания» груди, надо почаще выполнять упражнение в подбрасывании мяча над собой с последующей остановкой его грудью. Полезно от занятия к занятию повторять упражнение 1. Второй типичной ошибкой является явно недостаточное отведение назад верхней части туловища в момент остановки. После этого, как правило, опускающийся мяч неожиданно соскальзывает с груди. В целях устранения данного пробела рекомендуется выполнять останавливающее движение без мяча, имитируя остановку грудью.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. **Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком** (рис. 30, 31, 32). Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами — толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на поле. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч не следует далеко отпускать, так как соперник получит благоприятную возможность для отбора мяча. При атаке соперника справа надо перевести мяч под левую ногу и наоборот так, чтобы туловище владеющего мячом находилось между мячом и соперником (рис. 33).



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

Последовательность в обучении

МЕДЛЕННЫЙ ДРИБЛИНГ. Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой. **ЧЕРЕДУЯ НОГИ.** То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой (рис. 34).



Рис. 34

ПО КРУГУ. На поле обозначается круг диаметром 5-6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема (рис. 35), а по ходу часовой стрелки - внутренней частью подъема.

ПО КОРИДОРУ. На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы.

ВНУТРИ КРУГА. На поле обозначается круг диаметром 7—8 м. Внутри его чертится еще один круг, диаметр которого меньше первого на 1 м. Зона, ог-

раниченная той и другой окружностью, используется для ведения мяча. Занимающиеся вначале поочередно или группами по 3—4 человека ведут мяч по ходу часовой стрелки внешней частью подъема ноги (рис. 36), затем — против хода часовой стрелки той же частью ноги. При дриблинге туловище их слегка наклоняется к центру круга. Скорость ведения постепенно увеличивается. Затем игроки ведут мяч внутренней частью подъема правой ноги и, наконец, этой же частью левой ноги.

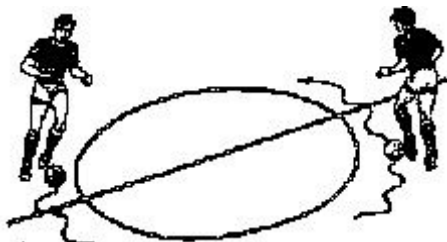


Рис. 35



Рис. 36

ПОДНИМИ ГОЛОВУ. На поле устанавливается стойка в 20 м от колонны занимающихся. По сигналу они с интервалом 5—6 м ведут мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир (голова все время должна быть высоко поднятой).

ИЗМЕНЯЯ НАПРАВЛЕНИЕ. На поле размечается участок. Группа игроков по сигналу начинает ведение мяча, стараясь не столкнуться друг с другом. Для этого игроки должны постоянно менять направление движения (рис. 37).



Рис. 37

Главными ошибками при ведении мяча являются следующие: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд постоянно прикован к мячу. И в том, и в другом случае игрок не может эффективно использовать дриблинг. Какова же причина этих ошибок? В первом случае сильно закреплен голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жестко. Для исправления недостатка следует поупражняться в ведении слабонакаченного мяча. Во втором случае футболисты сильно наклоняют голову вниз. Избавиться от этого просчета позволит неоднократное выполнение упражнения 6.

Обманные движения (финты)

В игре футболистам часто приходится выполнять обманные движения - финты. Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Словом, значение финтов в футболе велико. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух не-

разрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Обучаясь игре в футбол, важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению финтов с мячом, рекомендуем начать работу с выполнения упражнения без мяча:

1. После медленного бега выполнить рывок вправо (влево) или по ходу движения.

2. После быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении.

3. Совершить пробег между деревьями, все время меняя направление движения.

4. Выполнить рывок, затем - выпад в сторону и вновь - рывок и т.д.

5. Совершить пробег змейкой между стоек.

6. БЕГ В КВАДРАТЕ. На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 м, в котором размещаются 8-10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 с. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.

7. Совершив ускорение, занимающиеся делают остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем.

8. САЛКИ ВОКРУГ СТОЛБА. Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловища стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.

После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучить простейшие финты с мячом, а затем - более сложные. Расскажем о наиболее известных финтах.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров. Вначале используется в качестве такового любой предмет (стойка, флажок, мяч). Занимающийся упражняется так: ведя мяч на ориентир, за 2-3 м до него выполняет финт, как бы показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). После того, как занимающийся почувствует, что данное упражнение освоено, следует выполнить аналогичное задание, но с партнером. Задача партнера - сначала выполнять роль пассивного соперника, а затем действовать все более активно против игрока, владеющего мячом (рис. 38).



Рис. 38

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 м друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего товарища. За 1,5—2 м от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле (рис. 39). Затем, быстро приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.



Рис. 39

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах. Приближаясь к сопернику, игрок пробрасывает мяч мимо него справа (слева), а обегает слева (справа). Сначала в качестве соперника используется любой предмет (стойка, флажок) (рис. 40), а лишь затем отработка приема осуществляется с партнером. Желательно, чтобы партнер, выполняющий роль соперника, действовал пассивно.

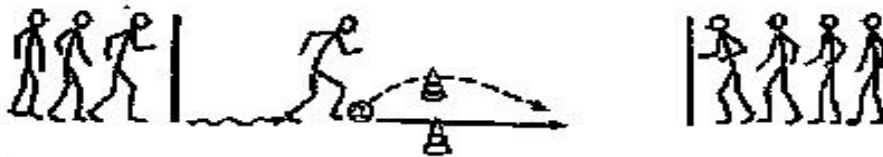


Рис. 40

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется так. Игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2—2,5 м от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам молниеносным движением проходит с мячом рядом с соперником слева (справа) (рис. 41). Вначале в качестве ориентира использовать стойки, флажки, мячи.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется сложный замах ногой, для удара, а бьющая нога переносится через мяч и ставится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться кругом через одноименное этой ноге плечо. После этого провести мяч на 8—10 шагов. Это упражнение повторяется 10—15 раз. После освоения этого движе-

ния оно используется в играх с партнерами. Этот финт может выполняться по-разному. Это зависит от игровой обстановки. Например, если соперник атакует сзади, можно использовать финт «Уход с переносом ноги через мяч» (рис. 42).



Рис. 41



Рис. 42

Финт «выпад в сторону». Игрок ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо — вперед (влево — вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает мяч внешней частью подъема мимо среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча (рис. 43).



Рис. 43

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков ведет мяч и за 2—3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над мячом 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. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль пассивно действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы: ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом; ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт; после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч. Избавиться от

них не так просто. Однако можно. Прежде всего, необходимо систематически отрабатывать ложные движения, применять их чаще на тренировках.

Отбор мяча

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком плеча в плечо. Натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног (рис. 44).



Рис. 44

Последовательность в обучении:

ПАССИВНЫЙ ОТБОР. Упражняются два партнера. Они занимают позицию в 15 шагах друг от друга. Один из них ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда он приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

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

КАК В ИГРЕ. Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 8—10 раз.

Отбор мяча толчком (рис. 45) - простой, однако очень эффективный

прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо. При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Этого бывает достаточно для проворного защитника, чтобы отобрать мяч. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Последовательность в обучении:

1. **ТОЧНЫЙ РАСЧЕТ.** Упражнение выполняется парами. В каждой паре распределяются роли: один атакующий (без мяча), а другой - защитник. По сигналу пары идут по полю плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически партнеры меняются ролями.

2. **ВО ВРЕМЯ БЕГА.** Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

3. **С МЯЧОМ.** В этом упражнении вводится мяч. Содержание же упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

Отбор мяча подкатом (рис. 46) - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом. Отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы самим игроком и нанесением ее сопернику.



Рис. 45



Рис. 46

Последовательность в обучении:

1. ПО СИГНАЛУ. Упражнение выполняется в парах. По первому сигналу партнера один из игроков выставляет вперед одну ногу, согнутую в колене, а сзади стоящую ногу чуть сгибает. По второму сигналу он выполняет скользящее движение вперед выставленной ногой и сильно сгибает опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руку, партнеры периодически меняются ролями.

2. СЛИТНО. Медленно передвигаясь по полю, игроки выполняют прием слитно, имитируя отбор мяча у соперника.

3. С НАБИВНЫМ МЯЧОМ. В штрафной площади кладется несколько набивных мячей. Перемещаясь в ее пределах, игроки выполняют подкат, выбивая у воображаемого соперника набивные мячи.

4. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Упражнение выполняется в парах. Один из партнеров имитирует удар по неподвижному мячу. Другой, встав от партнера на расстоянии 1,5—2 м, выполняет в момент «удара» подкат в целях выбивания мяча. Партнеры периодически меняются ролями.

5. КАК В ИГРЕ. Игроки разбиваются на пары. На каждую пару дается по мячу. Один из партнеров ведет мяч дальней ногой, а другой старается выбить его, выполняя подкаты. Партнеры периодически меняются ролями.

Какие же ошибки характерны при разучивании техники отбора мяча у соперников?

Часто начинающие футболисты, сделав выпад на мяч, расслабляют мышцы ног. Как правило, это ведет к неприятным болевым ощущениям. Исправить эту ошибку можно так: занимающиеся встают друг против друга и, поочередно имитируя отбор, напрягают при соприкосновении с мячом мышцы ног. Это упражнение даст свою пользу. В игре с помощью приобретенной привычки прием будет выполняться правильно. При выполнении отбора подкатом защитник нередко неправильно выбирает момент атаки соперника, осуществляя отбор, когда впереди находится его ближайшая нога. В результате нога защитника сталкивается с ногой соперника, а это является нарушением правил игры. Рекомендуем для исправления такой ошибки повторить упражнение 5.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать так, чтобы большие пальцы соприкасались (рис. 47). За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук

мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага (рис. 48) или с разбега (рис. 49) футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один - два шага резко поднимает его над головой и заносит за туловище.

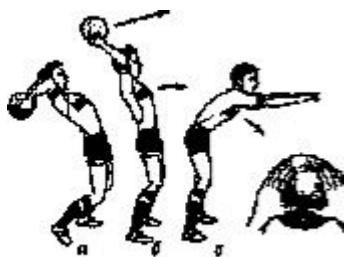


Рис. 47

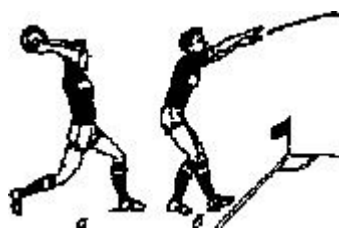


Рис. 48



Рис. 49

Последовательность в обучении:

1. ТОЛЬКО РУКАМИ. Встать в 4—5 м от стенки и выполнить броски двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Особое внимание обращается на энергичное движение кистей в заключительной фазе броска.

2. С ПРОГИБАНИЕМ ТУЛОВИЩА. Это упражнение аналогично первому. Однако перед вбрасыванием мяча нужно прогнуться в пояснице. Затем за счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч направить в стенку. Постепенно расстояние до стенки увеличивается до 5—6 шагов.

3. С ШАГА. То же упражнение, что и предыдущее, но перед вбрасыванием делается шаг вперед.

4. ПО КОРИДОРУ. На поле из флажков обозначается коридор шириной 3 м. Выполняя вбрасывание по коридору, стремитесь, чтобы мяч не вышел за его пределы.

5. ТОЧНЫЙ БРОСОК. В 8—9 шагах от боковой линии поля чертятся три концентрических круга диаметром 1,5; 1 и 0,5 м. Игроки соревнуются: кто после 10 бросков наберет больше очков. За попадание в самый маленький круг начисляется по 3 очка, в средний — по 2 и большой — по 1.

6. НА ХОД. Занимающиеся соревнуются в парах. Один из партнеров движется в поле параллельно боковой линии на расстоянии 10 м от нее. Его партнер вбрасывает ему мяч на ход. Периодически партнеры меняются ролями. При анализе техники вбрасывания у начинающих футболистов замечено, что многие из них не используют при выполнении этого приема движения туловища и ног. Отсутствие завершающего энергичного движения рук — тоже типичная ошибка. Нередко начинающие игроки не заносят мяч при выбрасывании за голову, что является грубой ошибкой. Чтобы исправить эти недочеты в технике, рекомендуется многократное выполнение упражнений 1, 2 и 3.

Заключение

Футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. И не случайно. Ведь футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Прочитав эту работу, каждый из вас, возможно, проявит определенный интерес к практическим советам по физической и технической подготовке. Быть может, кто-то уже умеет хорошо владеть мячом, забивать голы, а кто-то еще нет. Один успел стать даже победителем важного турнира. А другой – проигравшим в обычных играх. У каждого «своя» высота. И все же, как бы вы не чувствовали себя на футбольном поле или площадке, давайте учиться играть!

Литература

1. Палфан Янош. Подготовка молодого футболиста. – Ярославль: Главполитиздат «ФиС», 1990. – 215 с.

Техническая подготовка футболистов
Методическое указание
Составители: **Вахнин И.Г., Асанбеков А.Р.**

Редактор: *Дмитриенко К.М.*
Тех. редактор *Субанбердиева Н.Е.*

Подписано к печати 03.03.2011 г. Формат бумаги 60x84¹/₁₆.
Бумага офс. Печать офс. Объем 1,25 п.л. Тираж 30 экз. Заказ 94. Цена 27,5 сом.
Бишкек, ул. Сухомлинова, 20. ИЦ “Текник” КГТУ им. И.Раззакова, т.: 54-29-43
e-mail: beknur@mail.ru

