

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

**Обучение техники игры полевого игрока:  
удары ногой, остановки, ведение мяча**

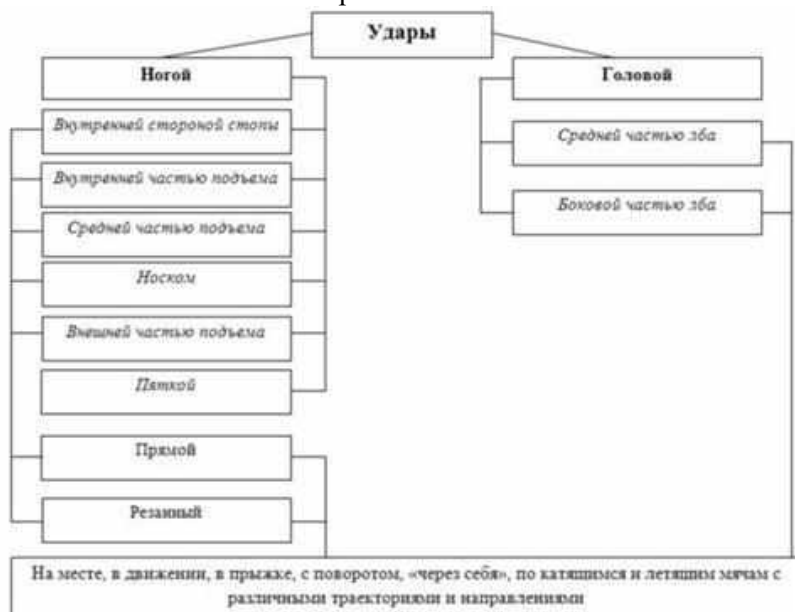
тренер-преподаватель  
Садыков Зайнулла Гайфуллович

2020 год

## Техника полевого игрока

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники Передвижения и техники владения мячом. Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения. Техника владения мячом включает в себя следующую группу приемов: удары, остановки, ведения, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфичный прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из - за боковой линии. В зависимости от игровой функции футболисты выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры.

**Удары по мячу:** В футболе удары по мячу являются в основном средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами.



Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а частью и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча от соотношения их масс.

**Удары по мячу ногой** - выполняется внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении: с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, системно - структурный подход к анализу их техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

**Предварительная фаза** – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяется индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитать, чтобы удар по мячу производился всегда намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшить или увеличить предпоследний шаг. Средняя величина беговых шагов у взрослого футболиста равна 130 — 150 см. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

**Подготовительная фаза** - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнять удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35 — 45% и составляет 200 — 300 см. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

**Рабочая фаза** — ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр

тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массы (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ударной ноги в «жесткий разбег» позволяет увеличить массу ударяющего звена, С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и впереди ее действия. Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

**Завершающая фаза** - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. О.Ц.Т., находящиеся в момент удара над площадью опоры, перемещаются в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнять удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко тактические соображения вызывают необходимость сохранить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

#### **Удары внутренней стороной стопы**

Применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины.



Удар внутренней стороной стопы

#### **Удары внутренней частью подъема**

Используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Разбег при выполнении удара производится под углом  $45^\circ$  по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена.



Внутренней частью подъема

### Удары средней частью подъема

Схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагитальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.



Удар средней частью подъема

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

### Удар внешней частью подъема

Наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключается в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа.



Удар внешней частью подъема

### Удар носком

Выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате. При ударе разбег, мяча и цель находится на одной линии. Задней толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.



Удар носком

### Удар пяткой

Реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара несколько разновидностей его исполнения для соперников. Существует несколько разновидностей - прямой удар пяткой и удар пяткой скрестно.



Удар пяткой (прямой)



Удар пяткой «скрестно»

### Удары по неподвижному мячу

При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

### Удар по катящемуся мячу

Все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу. Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними.

Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы - 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, 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. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

### Удары по летящему мячу

Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящему мячу. При ударах по опускающемуся или низко летящему мячу структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, то главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

**Удар с поворотом** используется для изменения направления полета мяча. Он выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу. В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.



Удар с поворотом

**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летящему или прыгающему мячу, удара в цель или передачу назад за голову. Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед. Движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед, вверх, назад. В это время происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки ударная нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, надо выполнять удар по мячу, который находится на уровне головы над местом опоры. Этому способствует также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.



Удар через себя

Для производства удара со значительной силой используется удар **через себя в прыжке «ножницами»**. Толчком одной ноги выполняется прыжок в сторону опускающего мяча. Маховая нога движется вверх. Туловище начинает отклоняться назад. Затем толчковая нога, которая является ударной ногой, устремляется вверх, а маховая - вниз. В момент горизонтального положения туловища выполняется удар по мячу назад. Приземление происходит на руки, а затем на спину.



Удар через себя «ножницами»

**Удар с полуплета** обычно производится по мячу, сразу же после его отскока от земли. Выполнить его целесообразно средней и внешней частью подъема. При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается от момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, стопа максимально согнута (носок оттянут вниз). Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Особенно важно это требование, если опорная нога значительно отстает, от линии мяча удар производится, по «трудному мячу».



Удар с полуплета

### Удары по мячу головой

Рассматриваемый технический прием является важным средством ведения игры. Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза - замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняется назад. При этом растягиваются мышцы - антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, голову запрокидывать не следует.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

**При ударе серединой лба** значительный замах в переднезадней (сагиттальной) плоскости позволят выполнить удар большой силы. При этом имеется возможность зрительного контроля полета мяча и предполагаемой цели, что определенным образом обуславливает точность удара. В зависимости от игровой ситуации применяют два варианта удара серединой лба: без прыжка и в прыжке.

Исходное положение при ударе *серединой лба без прыжка* - стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге. Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на эту ногу 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.

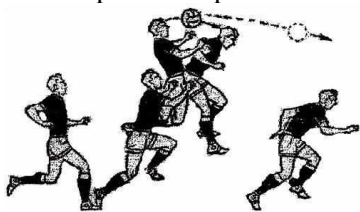


Удар серединой лба.

**Удар серединой лба в прыжке** выполняется вверх толчком одной или двумя ногами. Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после

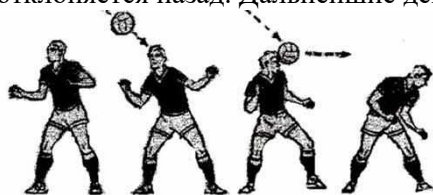


отталкивания выполняется замах. Ударное движение начинается в момент достижения наивысшей точки прыжка. Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.



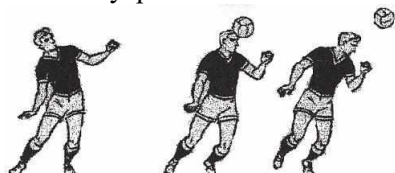
Удары серединой лба в прыжке.

**Удар серединой лба с поворотом** применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча. При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Возникает исходное положение, идентичное с позой при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же. При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отклонения поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом средней частью лба в прыжке.



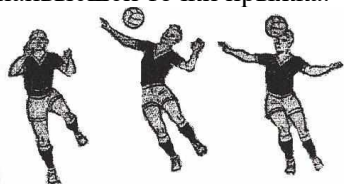
Удар серединой лба с поворотом

**Удар боковой частью лба** используется, когда мяч летит, сбоку от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. При ударе без прыжка исходное положение стойка ноги врозь. Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.



Удар боковой частью лба

При ударе в прыжке подготовительная фаза после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели. Ударное движение выполняется за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.



Удар боковой частью лба в прыжке

При ударе по мячу головой в падении движения существенно отличаются от описанных выше движений. Подготовительной фазой удара является толчок и подфаза полета. 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 локтевом суставе. Движения мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу.

Удар выполняется серединой или боковой частью лба. В первом случае направление полета и цель удара расположены на одной линии. При ударе боковой частью лба мяч часто срезается и траектория существенно меняется.

Заключительная фаза - приземление происходит на согнутые напряженные руки. Амортизируя падения, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги.

Удар по мячу головой в падении выполняется на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу, когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.



Удар по мячу головой в падении

### Остановки мяча

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как «обработка мяча», «прием мяча».

Остановки выполняются ногой, головой и туловищем.



**Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и развертывается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. О.Ц.Т. переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

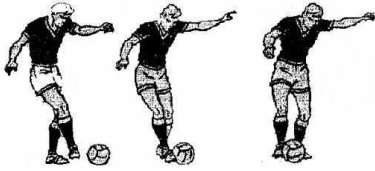
**Остановка мяча внутренней стороной стопы** используются при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута наружу на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке. Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается наружу. После остановки приземление происходит на одну ногу.





Остановка мяча внутренней стороной стопы



Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

**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 разогнут (приподнят вверх) на  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$ . Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой отпускающий мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.



✓ Остановка мяча подошвой

**Остановка мяча подъемом**, получившее широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения. Так как останавливающая поверхность, т.е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке.

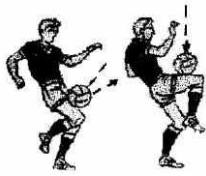
Подъемом останавливают преимущественно опускающиеся перед игроком мячи. При остановке низких мячей, т.е. летящих с низкой траекторией, останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах (примерно на  $90^{\circ}$ ) выносится в перед. Носок согнут (оттянут вниз). В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад. Останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение выполняется вниз - назад.



Остановка мяча подъемом

**Остановка мяча бедром** часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика и амортизирующий путь значителен. В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.



Остановки мяча бедром

**Остановки мяча с переводом.** В современном футболе все реже применяются остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы выгодно использовать игровую ситуацию. Безусловно, встречаются ситуации, когда игровая необходимость требует от игроков выполнения остановок без перевода. Однако современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до остановки мяча должен 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, удобно подготовиться для дальнейших действий. Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо - влево) или назад (за спину).

**Перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы.** Останавливающая нога встречает катящейся или летящий мяч впереди опорной. Выполняется максимальное уступающее движение назад. Туловище поворачивается, вокруг носка опорной ноги на  $180^\circ$ . Мяч со значительной меньшей скоростью продолжает движение. Туловище наклоняется вперед, О.Ц.Т. перемещается в сторону движения мяча, который находится под контролем игрока.

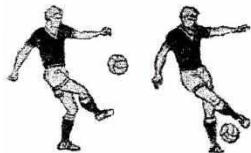


Перевод мяча внутренней стороной стопы назад.

При выполнении перевода в сторону уступающее движение осуществляется назад вправо (влево). Футболист поворачивается примерно на  $90^\circ$ . При этом не только гасится скорость мяча, но и меняется его направление.

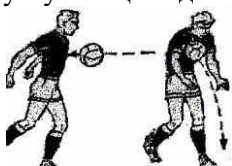
**Перевод мяча внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение - вполборота к опускающемуся мячу. Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону, навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним. Необходимо догнать мяч в момент отскока и накрыть его стопой. Встречая на своем пути расслабленную стопу, движение мяча существенно замедляется. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.

**Перевод мяча внешней частью подъема.** Исходное положение - лицом к опускающему мячу. Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Позиция игрока идентична положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается, и движение нога назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшалась.



Перевод мяча внешней частью подъема

**Остановки мяча грудью.** Выполнение остановки основано также на принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.



Остановка мяча грудью

В подготовительной фазе применяется целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого мяча; грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется

уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе О.Ц.Т. переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Грудью возможна остановка мячей, летящих на ее уровне и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различие только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага, вес тела на стоящей впереди ноге. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на стоящую сзади ногу.

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча. Существуют два способа остановки мяча грудью с переводами - назад и в стороны. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.



Остановка опускающегося мяча грудью

Остановка мяча грудью - эффективный технический прием, часто применяемый в игре. Однако относится этот прием к сложным по координации движениям и требует серьезной тренировки.

### Остановки мяча головой

Этот технический прием редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими способами и приемами. Останавливающая часть приходится преимущественно на середину лба. Из-за твердости лобных костей амортизация происходит только за счет уступающего движения, что снижает надежность приема. Однако, несмотря на трудности, освоение остановок головой крайне необходимо.

Средней частью лба возможна остановка мяча, летящего на уровне головы и опускающегося с различной траекторией. В первом случае игрок располагается лицом к мячу в положении небольшого шага. Вес тела на стоящей впереди ноге. Туловище и голова поданы вперед. При приближении мяча туловище и голова отводится назад. Вес тела переносится на стоящую сзади ногу.



Остановка мяча головой

Для остановки опускающихся мячей исходное положение - прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге. Голова отклонена назад, любой частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания йог и втягивания головы в плечи.



Остановка опускающегося мяча головой.

В процессе игры возникают ситуации, когда высокие мячи необходимо остановить головой в прыжке. В данном случае подготовительной фазой является прыжок вверх, который выполняется толчком одной или двумя ногами. Прыжок надо рассчитать так, чтобы встреча с мячом произошла в наивысшей точке полета. В момент соприкосновения мяча и головы (серединой лба) выполняется уступающее движение за счет втягивания головы в плечи. Дальнейшая амортизация происходит во время опускания игрока вниз и приземления.

Серединой лба возможны также переводы в стороны, но они крайне трудны по выполнению.

## Ведение мяча

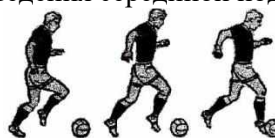
С помощью ведения осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег, и выполняются в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой и головой.



Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения. И в отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами ведения их применение бывает оправданным.

**Ведение мяча ногой** - это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10 - 12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его дальше 1-2м. Нельзя не отметить при этом, что частые удары снижают скорость времени. Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. Их отличие заключается только в способе нанесения ударов: ведения серединой подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком.



Ведение мяча серединой подъема

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное действие. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.



Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным можно считать ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.



Ведения мяча внешней частью подъема

При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа ведения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

**Ведение мяча головой** - используется данный прием при перемещении игрока в различных направлениях, удерживая мяч в воздухе с помощью последовательных ударов головой. Удары в основном выполняются средней частью лба. Мяч посылается вперед с такой силой и траекторией, чтобы успеть переместиться, догнать летящий мяч и произвести последующий удар головой.

**Обманные движения (финты)**

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в последовательном единоборстве с противником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи, как в атаке, так и в обороне.

В технике футбола выделяются следующие основные приемы обманных движений «уходом», «ударом», «остановкой».

Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.



При анализе техники обманных движений выделяются две общие фазы: подготовительная и фаза реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет ответную реакцию соперника. Во второй фазе реализуются финты футболиста после реакции соперника на обманные движения. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используют различные варианты уходов с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первой фазы обманного действия определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и обычно близка к максимальной.

### Финт «уходом»

Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что он намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движение на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а следовательно, и значительные перемещения противника, а так же быстроту изменения направления движения.

**«Уход выпадам»** - при атаке противника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Сближаясь с противником на расстоянии 1,5 — 2 м. от него, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево - вперед. Причем проекция О.Ц.Т. не доходит до точки опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо — вперед.

**«Уход с переносом ноги через мяч»** - финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяч. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



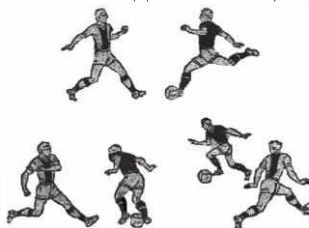
Финт «уходом» с переносом ноги через мяч



**Финт «ударом» по мячу ногой.** Обманные действия «ударом» крайне разнообразны как по способам выполнения подготовительной фазы, так и разновидностей реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнерам, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку в подготовительной фазе, выполняется замах ударной ноги. Эта поза свидетельствует о том, что будут выполнены удары в цель или передача. Реагируя на замахи, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево, и назад.

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.



Финт «ударом» ногой

#### **Финт «ударом» по мячу головой**

В подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара. Среагировав на замахи, соперник, который находится перед игроком с мячом или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализация своих тактических замыслов, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

#### **Финт «остановкой» мяча ногой**

Обманное движение на остановку выполняется способами во время ведения, и после передачи мяча партнерам. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку - сзади применяется финт «остановкой» с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движения, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения «остановкой» мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.

#### **Финт «остановка» мяча грудью и головой**

Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

#### **Отбор мяча**

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями



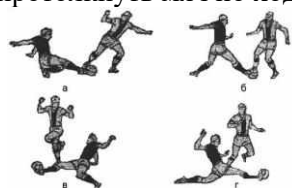
футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их перемещения, расположения игроков и т.д. Сближаясь с соперниками сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника, когда он несколько отпускает мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора мяча: полный и неполный отбор. При полном отборе мячом овладевают сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действием и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.



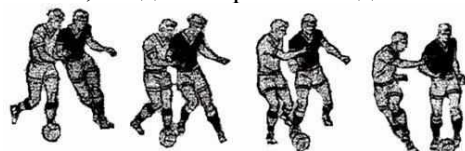
**Отбор мяча в выпаде** позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии 1,5 - 2 м. Способ применяют при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодоступные мячи отбирают в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют удар и остановку. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании остановки стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.



Отбор мяча в подкате (а, в), в выпаде (б), в шпагате (г)

**Отбор мяча в подкате** позволяет овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м. от игрока. Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с соперником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

**Отбор мяча толчком плеча** должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом надо выполнить в момент, когда соперник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.



Отбор мяча толчком плеча