

**ТЕХНИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ**

# ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩУЮ ГРУППУ ПРИЕМОВ:

- удары;
- остановки;
- ведение;
- обманные движения (финты);
- отбор мяча.



# УДАРЫ ПО МЯЧУ

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.

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

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.



# Удар внутренней стороной стопы

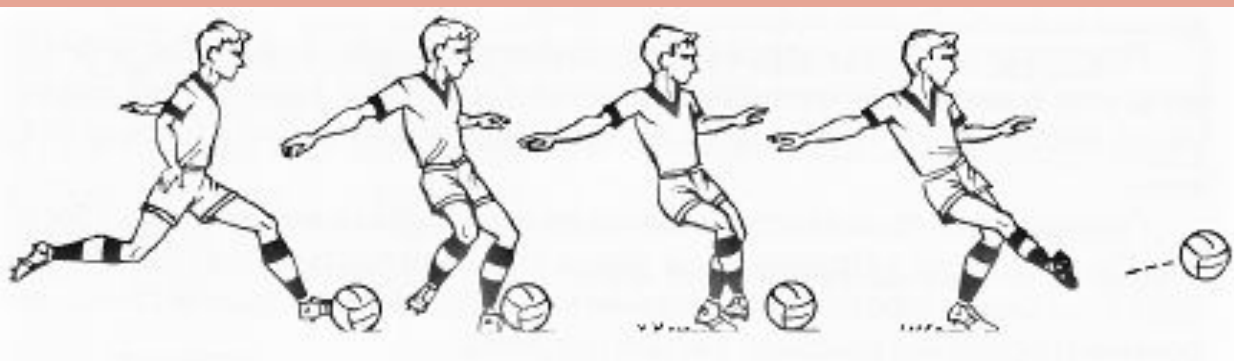
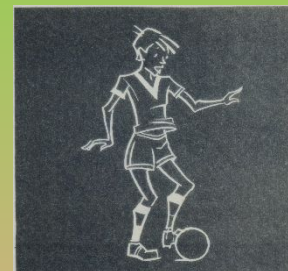
Применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния

## Некоторые особенности техники выполнения удара

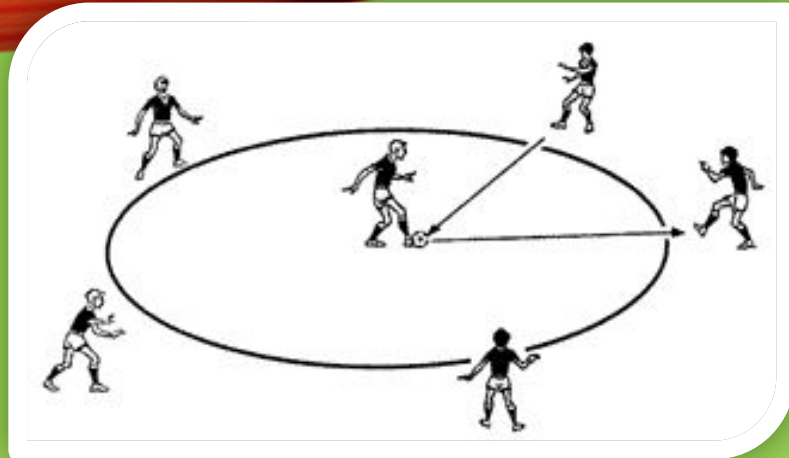
Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

## Возможные ошибки:

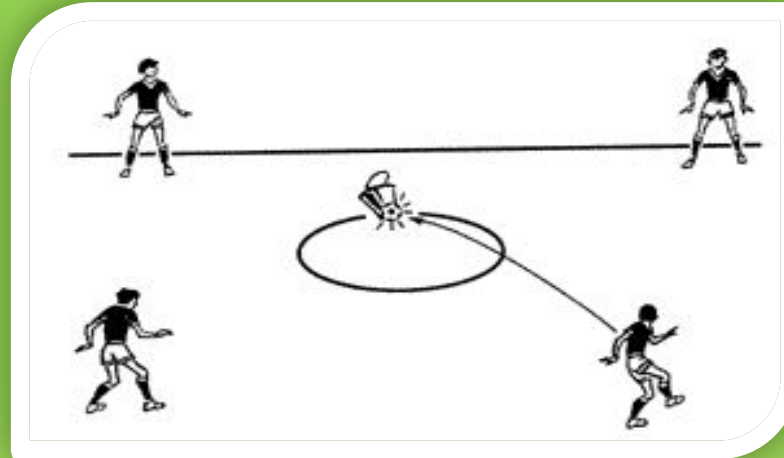
1. Поставил опорную ногу носком не внутрь, а наружу. Поэтому трудно сделать свободное движение бьющей ногой;
2. Туловище в момент удара было выпрямлено. Удобнее бить, когда наклоняешься вперед;
3. Бьющая нога не развернута так, чтобы внутренняя стопа ступни была обращена к мячу под прямым углом;
4. Опорная нога слишком далеко от мяча.



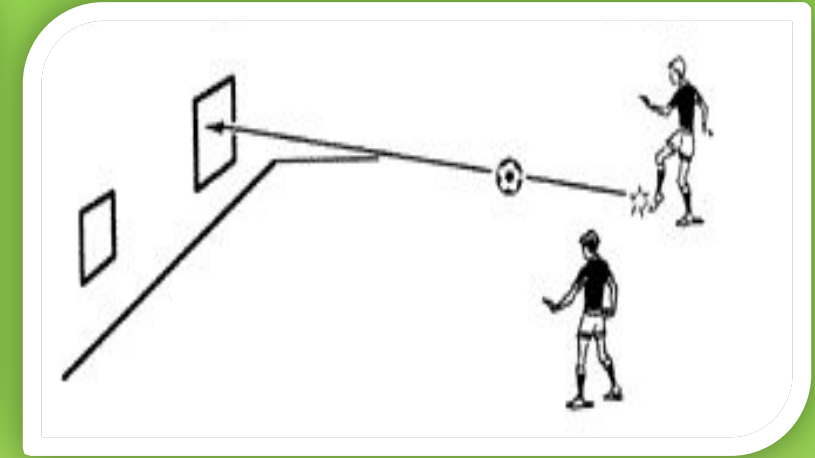
# Специальные упражнения



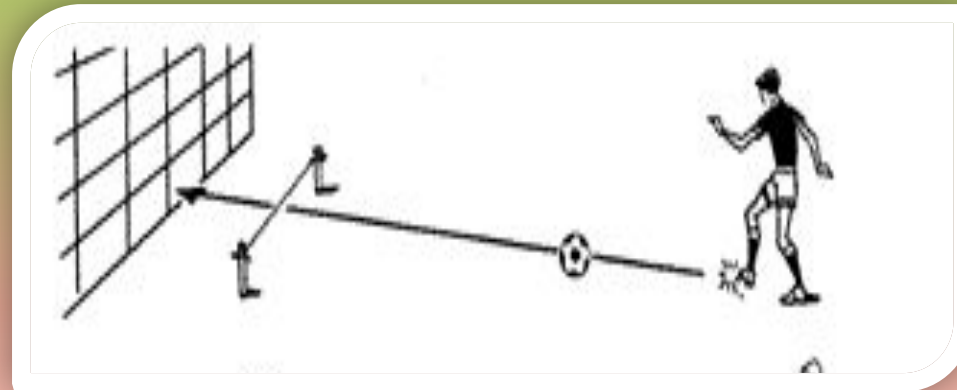
«Мяч в круге»



«Вышибай из круга»



«Попади в квадраты»



«Сыграй точно»

# Удар внутренней частью подъема

Используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций

## Некоторые особенности техники выполнения удара

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



## Возможные ошибки:

1. Опорная нога поставлена слишком близко к мячу и мешает нанести удар в сторону от себя;
2. Опорная нога слишком далеко, а бьющая, еле дотягиваясь до мяча, попадает не в середину его, а в ближнюю часть. Мяч в этом случае срезается вправо;
3. Опорная нога мешает бьющей.



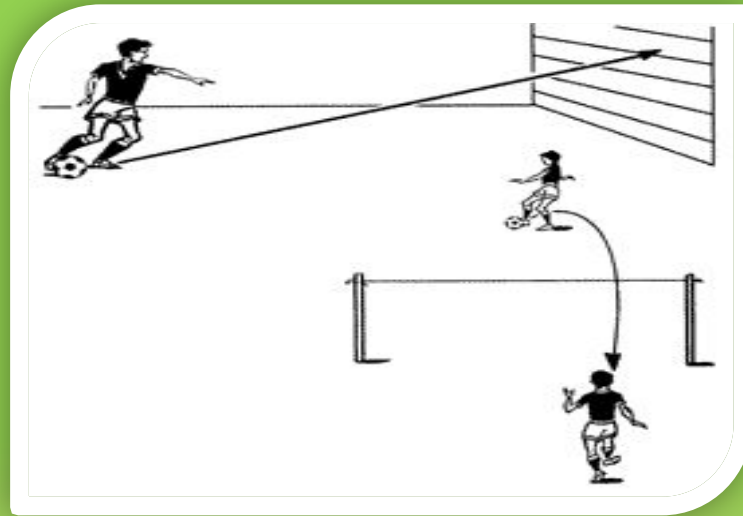


# Специальные упражнения

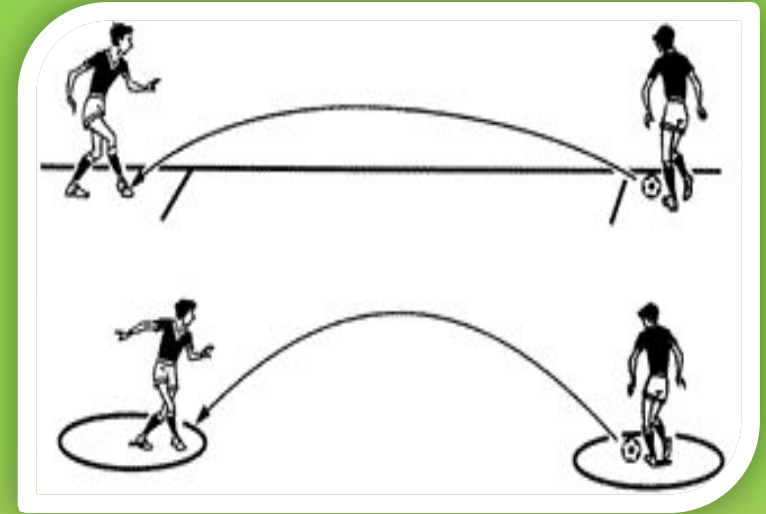
## «Точность удара»



«Как подходить к мячу»  
(имитация удара)

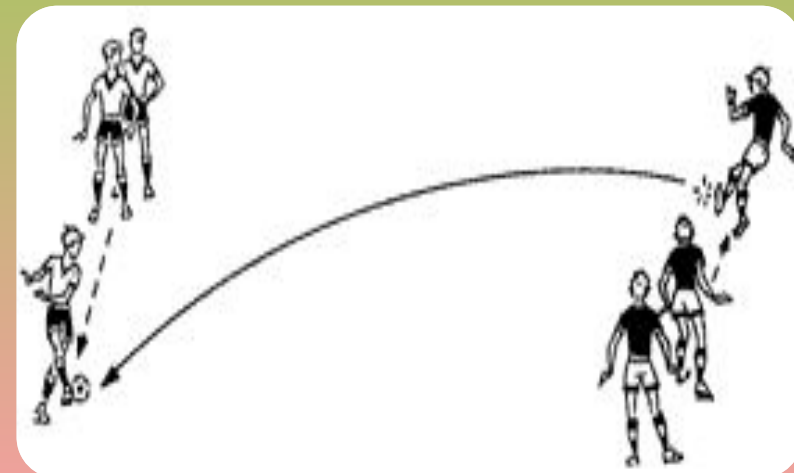
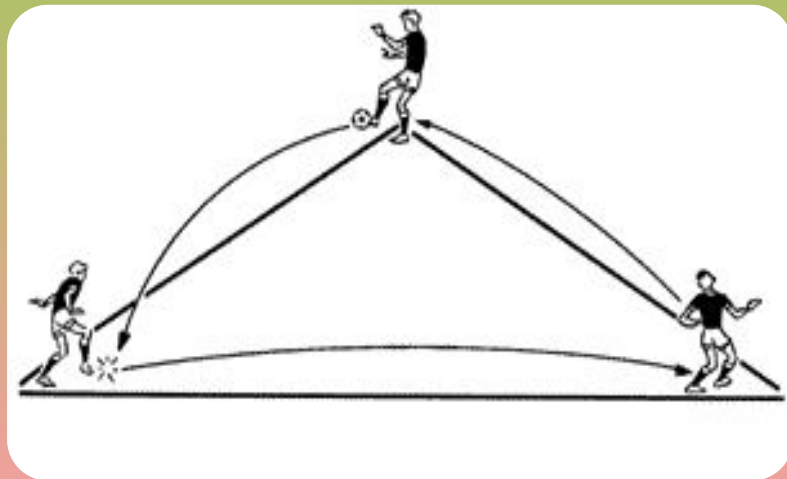


Удары через веревочку



Забей за линию  
Из круга в круг

## Групповая отработка ударов



# Удар средней частью подъема

По технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны

## Некоторые особенности техники выполнения удара

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.



## Возможные ошибки:

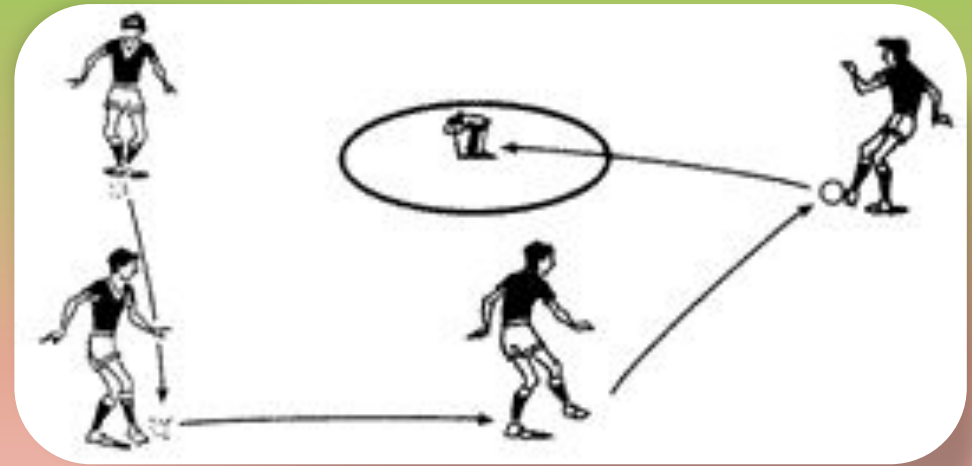
1. Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается;
2. Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону;
3. Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге);
4. Носок цепляет землю;
5. Та же ошибка, но носок повернут наружу.





# Специальные упражнения

1. Серединой в середину (имитация удара по мячу).
2. У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
3. По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
4. Предмет перед стенкой [постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега].
5. В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
6. Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).
7. Сдвинь с места ведро.
8. Кто попадет в дерево?



# Удар внешней частью подъема

Наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа

## Техника удара

1. Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
2. Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
3. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
4. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
5. Туловище немного наклонено вперед.

## Возможные ошибки:

1. Опорная нога слишком близко к мячу. Опорная нога мешает бьющей.
2. Срезка мяча вправо.
3. Опорная нога слишком далеко от мяча.



# Удар носком

Выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате

## Техника удара

При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят.



## Возможные ошибки:

1. Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
2. Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.
3. Носок попал не в середину мяча. Удар получился слабый, и мяч полетел вбок.





# Специальные упражнения

1. «Коснись носком центра мяча».
2. «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
3. «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
4. «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».
5. Удар правой ногой по неподвижному мячу с разбега, чтобы он полетел в стенку 25 раз.



# Удар пяткой

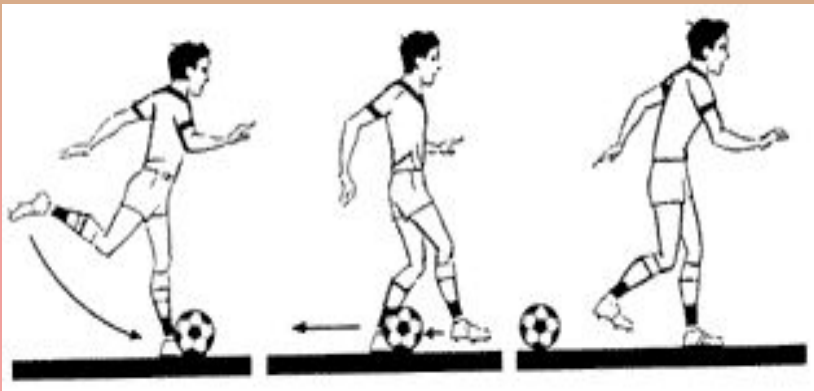
Существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью, достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

## Техника удара

1. Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
2. Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
3. Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.

## Возможные ошибки:

1. Неверное положение опорной ноги.
2. Опорная нога мешает бьющей.
3. Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.



# Специальные упражнения

## 1. «Пяткой в ворота»

На расстоянии в 5 шагов от мяча поставь ворота шириной в 2 шага, повернись к мячу спиной и ударом пяткой постарайся попасть в ворота.

## 2. «Ты – мне, я – тебе»

Выполняйте поочередную передачу мяча друг другу, поворачиваясь к партнеру то спиной, то боком для ударов пяткой назад и в сторону.

## 3. «С двух сторон маленьких ворот»

Встаньте в нескольких шагах по обе стороны ворот, сделанных из камней (ширина 1-2 шага). Посоревнуйтесь, кто больше попадет в ворота, сперва ударяя пяткой назад, потом в сторону.

## 4. «Разводящий».

Образуйте небольшой круг. Один становится в середину, а остальные на воображаемой линии круга на равном расстоянии друг от друга. Каждый по очереди направляет пяткой мяч стоящему в середине, а тот ударом внутренней стороной стопы следующему. Через определенное время «центральной» меняется местами с одним из стоящих в круге. Удары пяткой наносите повернувшись к центру то спиной, то боком.





# Специальные упражнения

## 1. «Пяткой в ворота»

На расстоянии в 5 шагов от мяча поставь ворота шириной в 2 шага, повернись к мячу спиной и ударом пяткой постарайся попасть в ворота.

## 2. «Ты – мне, я – тебе»

Выполняйте поочередную передачу мяча друг другу, поворачиваясь к партнеру то спиной, то боком для ударов пяткой назад и в сторону.

## 3. «С двух сторон маленьких ворот»

Встаньте в нескольких шагах по обе стороны ворот, сделанных из камней (ширина 1-2 шага). Посоревнуйтесь, кто больше попадет в ворота, сперва ударяя пяткой назад, потом в сторону.

## 4. «Разводящий».

Образуйте небольшой круг. Один становится в середину, а остальные на воображаемой линии круга на равном расстоянии друг от друга. Каждый по очереди направляет пяткой мяч стоящему в середине, а тот ударом внутренней стороной стопы следующему. Через определенное время «центральной» меняется местами с одним из стоящих в круге. Удары пяткой наносите повернувшись к центру то спиной, то боком.



# Удары по летящему мячу.

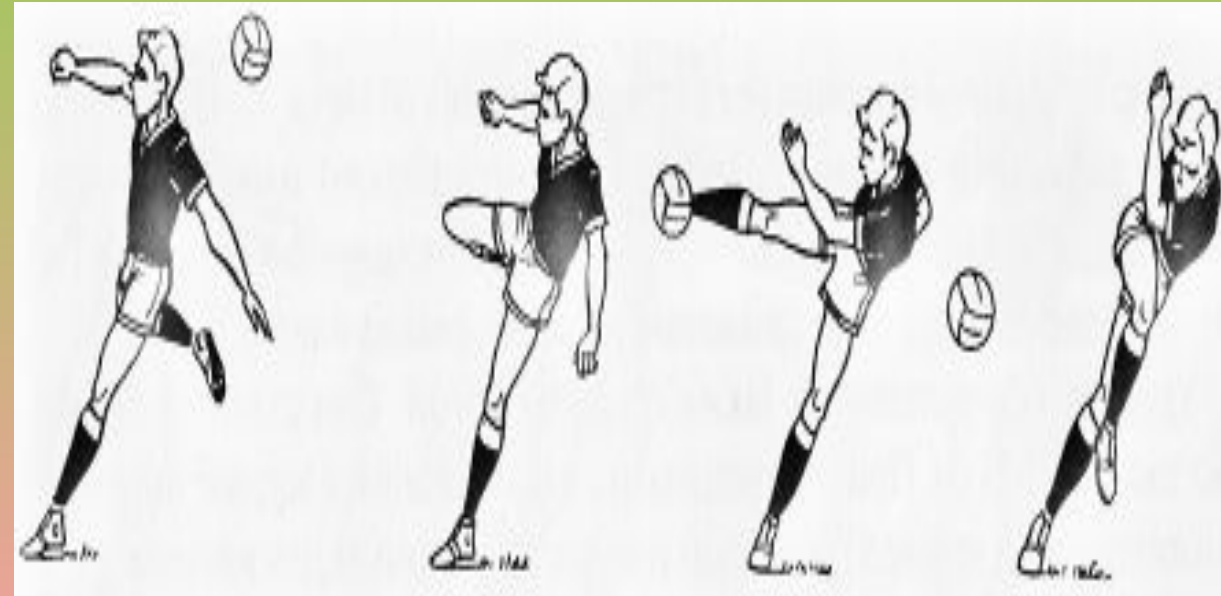
## Удар с поворотом

используется для изменения направления полета мяча.

### Техника удара

*Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам.*

*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 через себя

выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад.

## Техника удара

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 нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит 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.



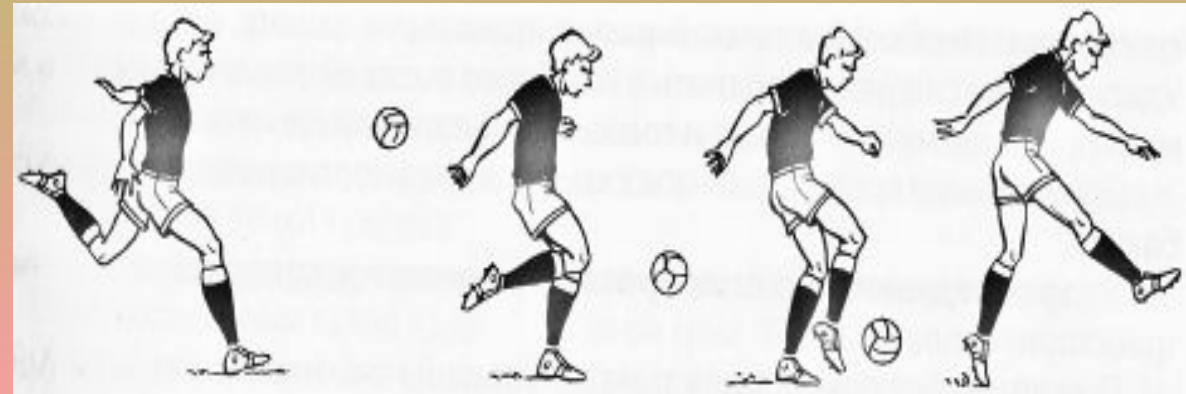


## Удар с полукета

обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли.

### Техника удара

Выполнять 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 до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.



# Удары по мячу головой

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 отклоняются назад.

При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

**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.

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



# Удар серединой лба в прыжке

выполняется толчком вверх двумя или одной ногой.

## Техника удара

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





# Удар по мячу головой в падении

## Техника удара

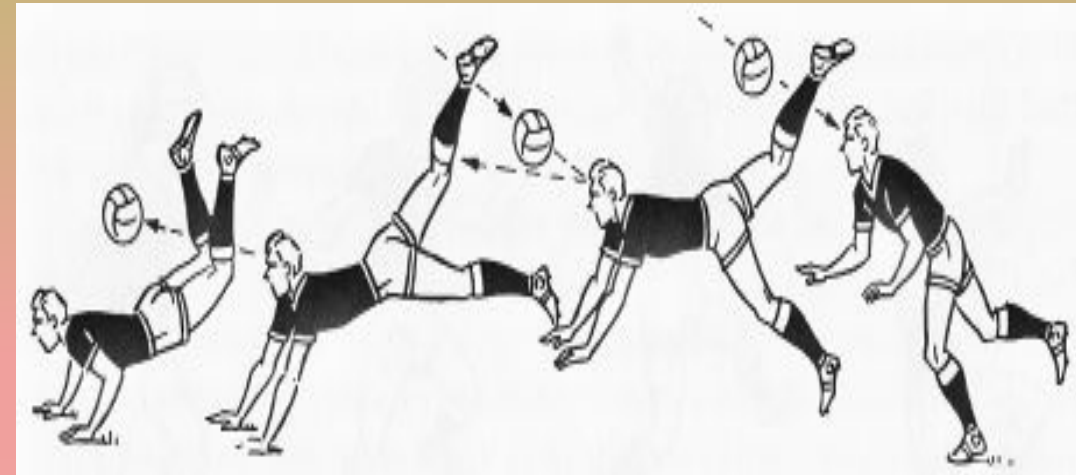
Подготовительной фазой удара являются толчок и под фаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу.

Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

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

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.



# Остановка мяча

Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Термин “остановка мяча” следует понимать как употребляемые иногда названия “обработка мяча”, “прием мяча”. Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

**Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных 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 разворачивается 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 (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

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

# Остановка мяча внутренней стороной стопы

используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

## Техника выполнения

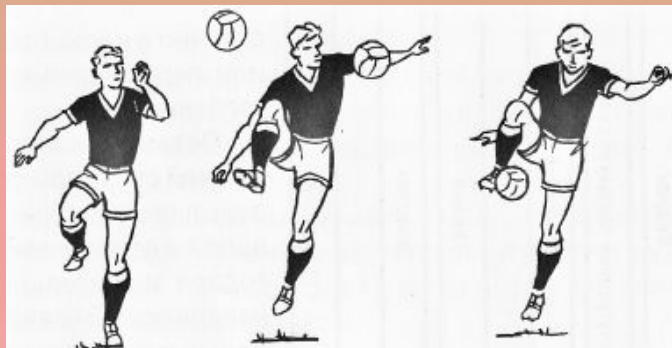
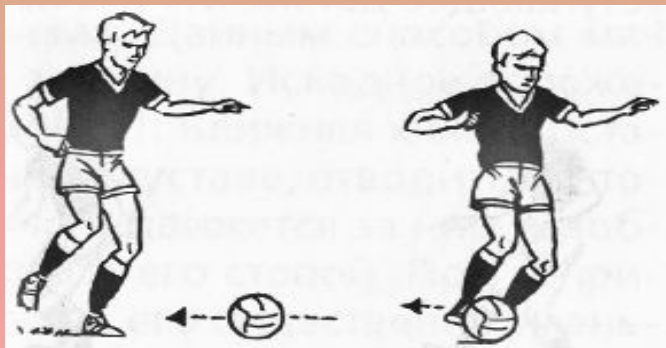
Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рис. 16). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед – навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на  $90^\circ$ . Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги.

Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы. 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 кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.

## Возможные ошибки:

1. Развернул носок опорной ноги наружу. Неудобно повернуть стопу ноги, под прямым углом к линии движения мяча
2. Нога, встречающая мяч, оказалась впереди опорной ноги и двигалась навстречу мячу. Вместо остановки получился удар, и мяч отскочил далеко от ноги.





# Специальные упражнения

## 1. «В свободный круг»

Начертите четыре круга диаметром 2 шага каждый. Расстояние между каждой парой кругов – 3 шага. Каждая пара кругов находится напротив другой пары в 10 шагах. Каждый из игроков становится в любой из своих кругов. Владеющий мячом посылает его в свободный круг партнера, а тот должен успеть туда прибежать и остановить мяч в пределах круга. Если он не успел остановить мяч, то наносившему удар засчитывается очко. Так вы соревнуетесь кто больше наберет очков.

## 2. «Прямо и по диагонали»

Занимающиеся делятся на две группы, которые становятся одна против другой на расстоянии 10 шагов. Внутри групп расстояние между игроками 2-3 шага. Игрок стоящий с краю передает мяч по земле стоящему напротив. Тот останавливает мяч и передает его стоящему рядом с партнером, от которого получен мяч. И так далее.

## 3. «С перебежкой назад»

Две группы становятся в колонны в 10-15 шагах одна против другой. Стоящий первым в одной из колонн передает по земле мяч стоящему напротив и перебегает в конец своей колонны. Остановивший мяч оставляет его стоящему за спиной и тоже перебегает в конец своей колонны. Далее то же проделывают те, кто оказался в колоннах первыми.

Рис. 70. «В свободный круг»

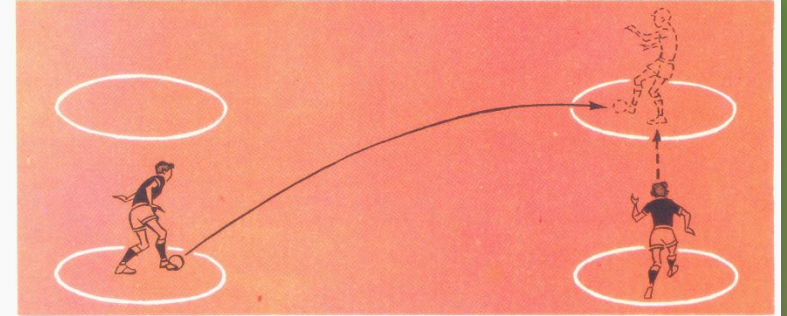


Рис. 71. «Прямо и по диагонали»

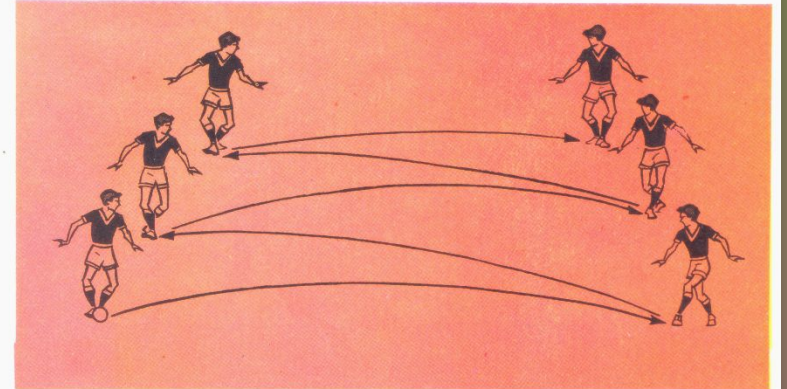
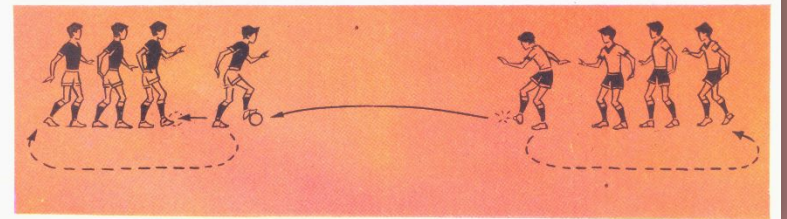


Рис. 72. «С перебежкой назад»



## Остановка мяча подъемом

Получила широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения.

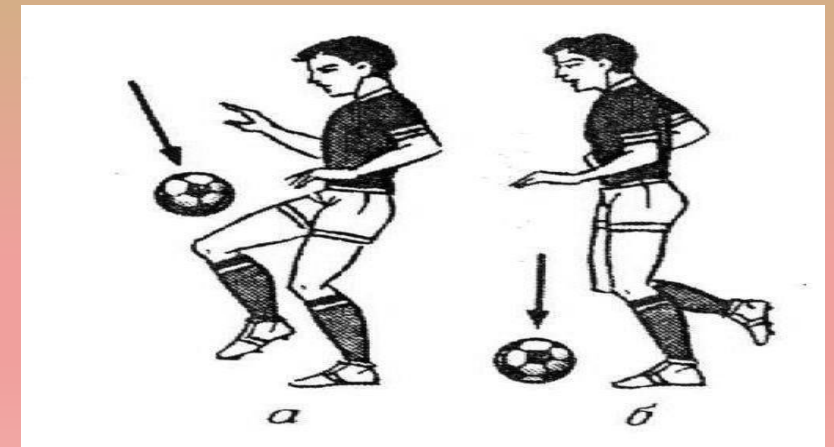


Так как останавливающая поверхность, т.е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад.

## Остановка мяча 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, а 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.



## Остановка мяча грудью.

**Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.**

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50–70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основным механизмом действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить большой амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге.

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

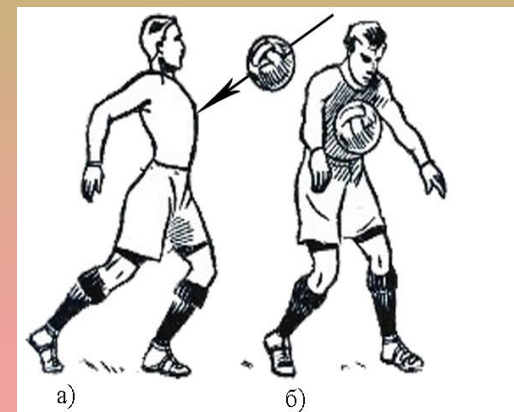
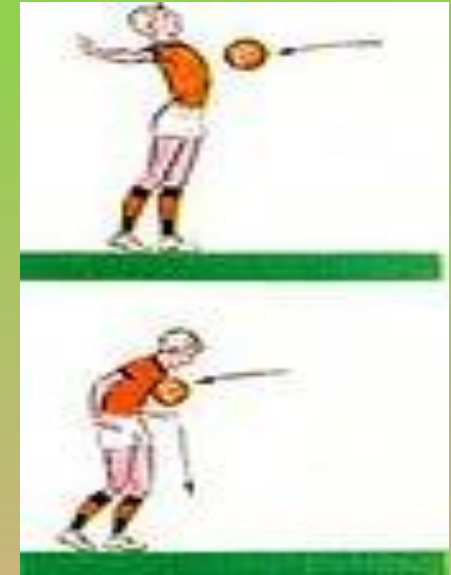


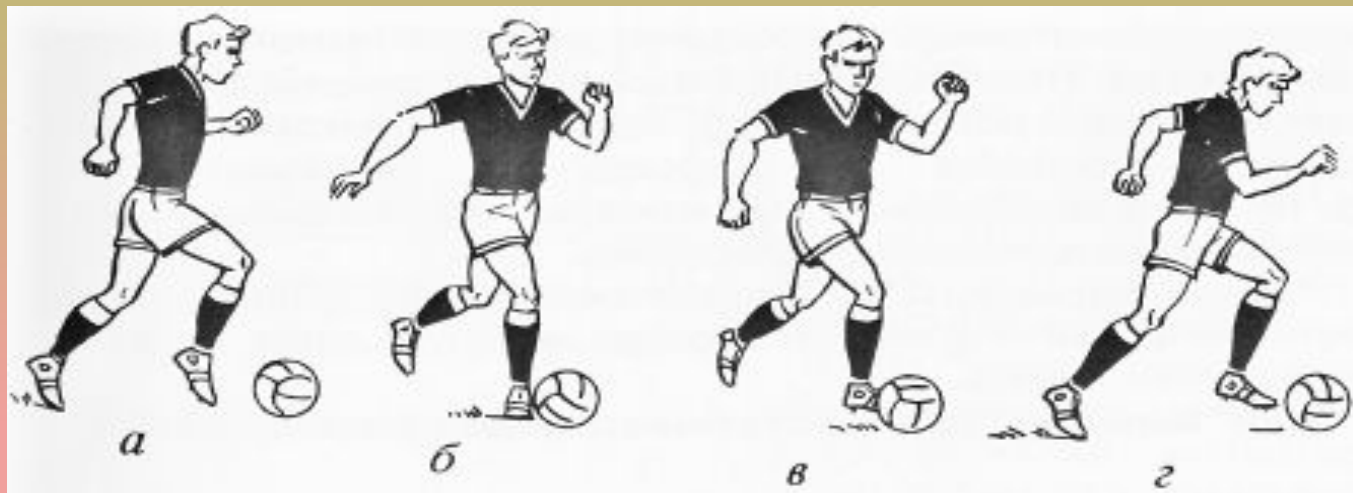
Рис. 3. Остановка мяча грудью;  
а) положение перед остановкой;  
б) момент остановки



# 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 выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10–12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1–2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.



Ведения мяча:

- а) — средней частью подъема;
- б) — внутренней стороной стопы;
- в) — внешней частью подъема;
- г) — носком.

# Специальные упражнения

## «Ведение и передача»

Встаньте друг против друга примерно в 30 шагах. Веди мяч в сторону партнера и, не доходя до него шагов десять, сделай ему передачу внутренней стороной стопы, чтобы мяч катился по земле. После удара нужно рывком прибежать на место партнера. Он же должен подхватить мяч, повести его туда, откуда начали упражнение, вернуться с мячом и тоже выполнить передачу. Теперь надо снова повести мяч туда и обратно и т. д.

## «Смотри на партнера»

Встань напротив партнера примерно в 30 шагах. Веди мяч в его сторону, но в момент, когда он поднимет вверх руку, мгновенно остановись. Чтобы не упустить этот момент, придется смотреть и на мяч и вперед. Периодически меняйтесь с партнером ролями..

## «В коридоре»

Начерти две параллельные линии в 3 шагах одну от другой так, чтобы получился коридор длиной примерно 20—25 шагов. В конце коридора положи предмет. Задача — вести мяч так, чтобы он не выкатывался за пределы коридора и чтобы ты все время видел предмет.

## «Вокруг деревьев»

Если ты найдешь в лесу такое место, где деревья растут редко, а вокруг них ровная земля, поупражняйся в ведении мяча. Ты должен, все время меняя направление, вести мяч между деревьями. Не спеши. Голову обязательно держи высоко

# ФИНТЫ

Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны. Самые распространенные – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.



Финт “уход” выпадом.



Финт “Уход” с переносом ноги через мяч.



Финт “ударом” ногой.



# Специальные упражнения

1. «С выпадами и поворотами» (во время бега).
2. «Бег с резким торможением и переменной направлением».
3. «Бег “змейкой”».
4. Уход (с мячом) в сторону от соперника.
5. Пронеся ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.

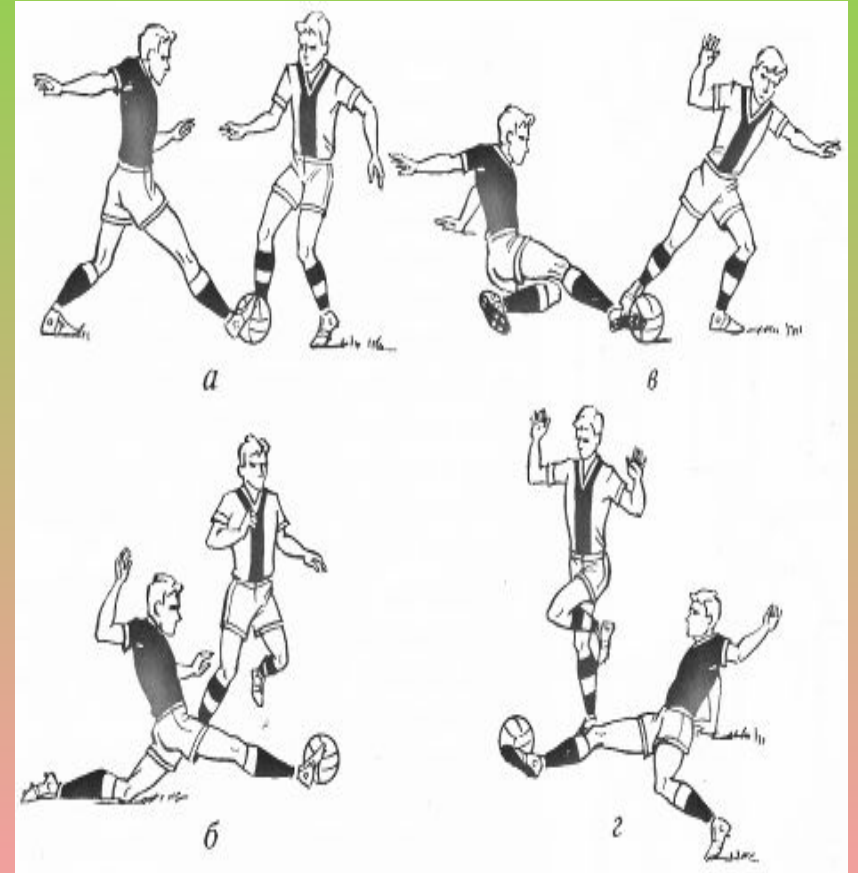


# Отбор мяча

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

**Отбор мяча в выпаде** позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5- 2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полу-шпагате 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** позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии – более 2 м от игрока. Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.



Отбор мяча:  
а) в выпаде; б) в шпагате; в) и г) в подкате

# Вбрасывание мяча

Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками.

## Возможные ошибки:

1. Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
2. Мяч не занесен за голову.
3. Заступ за боковую линию.
4. Вбрасывание мяча одной рукой

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч (эта поза менее устойчива, так как площадь опоры существенно меньше) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед – книзу. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.



**Вбрасывание мяча из-за боковой линии**



# Специальные упражнения

1. «В стенку».
2. «С вратарем».
3. «Кто дальше?»
4. «Вратарь в круге».
5. «Бросаем друг другу».
6. «Из круга в круг».
7. «Вбрасывание и остановка».
8. «Кто точнее?»

