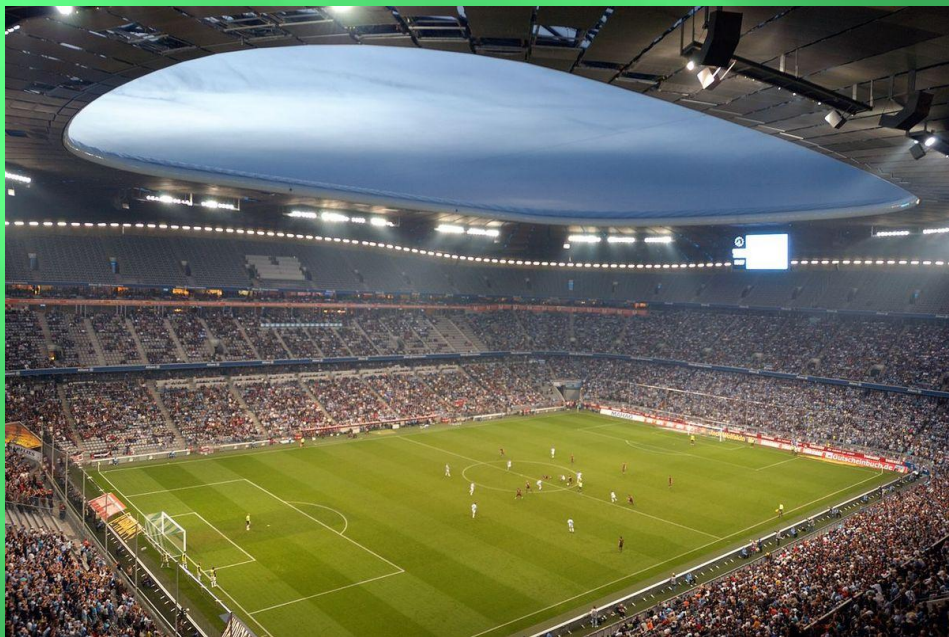


# Футбол.



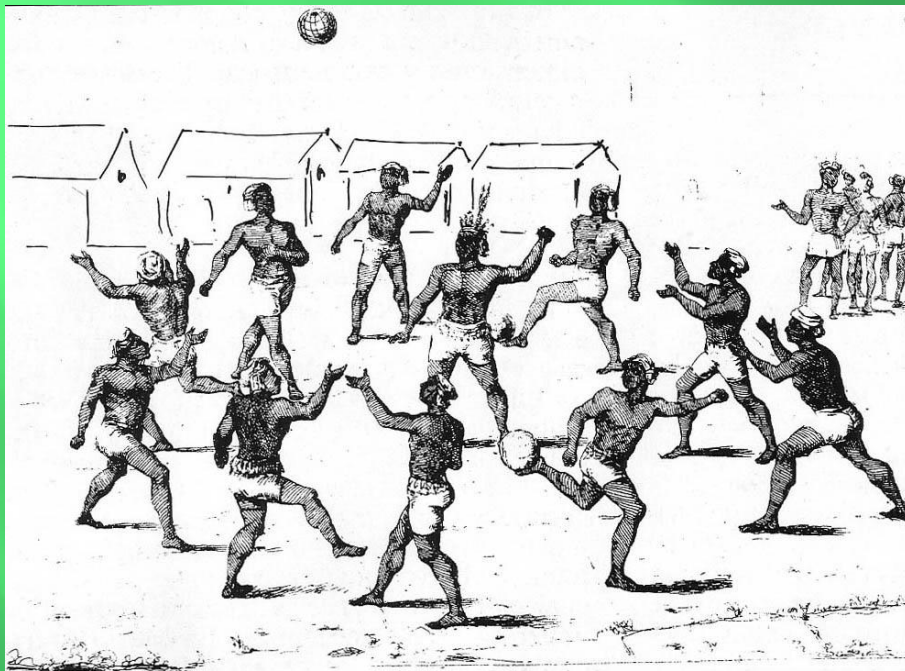
Автор- учитель  
физической  
культуры  
муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения  
города Керчи  
республики Крым  
«Школа № 24»  
Зеленцов Евгений  
Викторович

# Футбол.



Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

# Далёкие «предки» футбола.



Первые упоминания об игре с мячом ногами были зафиксированы в Китае и Древнем Риме ещё до нашей эры. Жители «Поднебесной» играли с круглым шаром на квадратных площадях, в то время римляне в большей степени использовали футбол не в качестве развлечения, а применяли его, как тренировочное упражнение для воинов.

# Игры с мячом в Европе.



В 12 веке нашей эры в Англии зародилась игра с мячом, сильно похожая на футбол, в которую жители играли на лугах, дорогах и площадях.

Кроме ударов по мячу ногами, также допускались и пинки кулаком. Эта ранняя форма футбола была очень грубой и жестокой, нежели современная версия игры, к тому же участвовали в ней не 22 человека, как сейчас, а целые толпы людей.

Похожая игра с такими же элементами жестокости была создана во Флоренции (16-й век), и она называлась «Calcio» (Кальчо).

# Зарождение футбола.



Попытка создать единые футбольные правила, была предпринята в 1848 году в Кембридже, но некоторые вопросы так и не удалось решить.

Ещё одно важное событие в истории футбола произошло в Лондоне в 1863 году, когда в Англии была сформирована первая футбольная ассоциация и были установлены первые правила игры.

Таким образом, в мире считают, что 8 декабря 1863 года – официальная дата зарождения футбола. Именно

# Современный футбол.



На сегодняшний день футбол по праву считается наиболее популярным видом спорта в мире. За всеми «футбольными» процессами наблюдает, а также контролирует международная организация – FIFA. Кроме этого существует 6 континентальных конфедераций. Стоит отметить, что сейчас в футбол вкладываются существенные деньги. Так, например, самый дорогой футболист мира стоит почти сто миллионов евро, а зарплата ведущих игроков переваливает за 10 миллионов евро в год. За проведение на своей территории мирового или континентальных первенств государства составляют специальные заявки, точно так же, как в конкурсе за право принять у себя Олимпиаду.

И это неудивительно, поскольку абсолютное большинство людей на Земле тем или иным образом увлекаются футболом: играют, болеют, пишут о нем и показывают

# Основные правила футбола.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника. Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья, или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут. Если дополнительное время



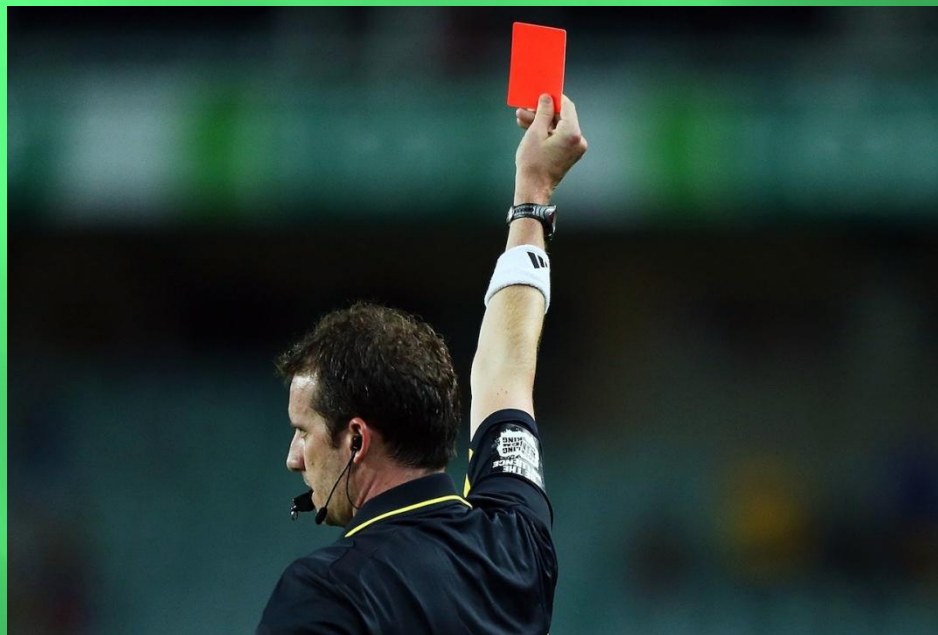
# Игра рукой и офсайд.



Положение «вне игры» в футболе  
Считается, что игрок находится в положении «вне игры» или в офсайте, если он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника, включая вратаря. Для того чтобы не оказаться в офсайте, игрокам необходимо придерживаться следующих правил: запрещается вмешиваться в игру (касание мяча, который ему передали или который коснулся партнёра по команде); запрещается мешать сопернику; запрещается получать преимущество благодаря своей позиции (касание мяча, который отскакивает от стойки или перекладины ворот или от соперника). Игра рукой в футболе  
Футбольные правила позволяют полевым игрокам касаться мяча любой частью тела, кроме рук. За игру рукой команде назначается штрафной удар или 11-метровый удар, который выполняет игрок команды соперника. К правилам игры рукой в футболе относятся ещё два очень важных пункта: случайное попадание мяча в руку не является нарушением правил; инстинктивная



# Желтая и красная карточки.



Желтая и красная карточки представляют собой знаки, который демонстрирует судья игрокам за нарушение правил и неспортивное поведение. Желтая карточка носит предупредительный характер и дается игроку в следующих случаях:

- за умышленную игру рукой;
- за затяжку времени;
- за срыв атаки;
- за удар до свистка / выход из стенки (штрафной удар);
- за удар после свистка;
- за грубую игру;
- за неспортивное поведение;
- за споры с арбитром;
- за симуляцию;
- за уход или вход в игру без разрешения арбитра.

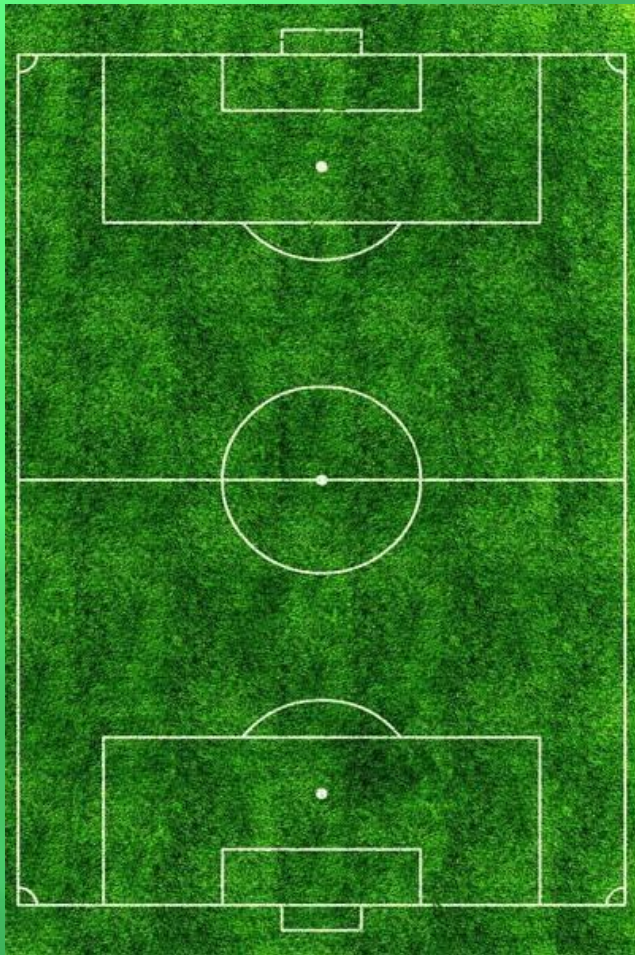
Красная карточка в футболе демонстрируется судьей за особо грубые нарушения или неспортивное поведение. Игрок, получивший красную карточку,

# Стандартные положения.



- Начальный удар. Розыгрыш мяча в футболе производится в трех случаях: в начале встречи, в начале второго тайма и после забитого гола. Все игроки команды, производящей начальный удар, должны находиться на своей половине поля, а их соперники — на расстоянии не меньше девяти метров от мяча. Игрок производящий начальный удар не имеет права повторно коснуться мяча раньше, чем это сделают другие игроки.
- Удар от ворот и введение мяча в игру вратарем. Ввод мяча в игру после его ухода за линию ворот (сбоку от стойки или над перекладиной), по вине игрока атакующей команды.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Производится полевым игроком после того, как мяч пересек боковую линию и покинул пределы поля. Вбрасывать мяч надо с того места, где он оказался в «ауте». Игрок, выполняющий прием, должен стоять лицом к полю на боковой линии или за ней. В момент броска, обе ступни игрока должны касаться земли. Мяч вводится в игру без сигнала судьи.
- Угловой удар. Ввод мяча в игру из углового сектора. Является наказанием для игроков обороняющейся команды, выбивших мяч за линию ворот.
- Штрафной и свободный удары. Наказание за умышленное касание мяча рукой или применение грубых приемов против игроков команды соперника.
- Одиннадцатиметровый удар (пенальти).
- Положение «вне игры» (офсайд). [L](#)

# Площадка.



Размер футбольного поля в метрах четко не регламентирован, но есть определенные граничные показатели. Для проведения матчей национального уровня стандартная длина футбольного поля от ворот до ворот должна быть в пределах 90-120 метров, а ширина 45-90 метров. Площадь футбольного поля колеблется в пределах от 4050 м<sup>2</sup> до 10800 м<sup>2</sup>. Для сравнения 1 гектар = 10 000 м<sup>2</sup>. Для международных матчей длина боковых линий не должна выходить за пределы интервала 100-110 метров, а линий ворот за пределы 64-75 метров. Существуют рекомендованные ФИФА габариты футбольного поля 105 на 68 метров (площадь 7140 квадратных метров).

# Ворота.



Ворота располагаются точно посередине линии ворот. Стандартный размер ворот в футболе следующий: длина или ширина ворот в большом футболе — расстояние между вертикальными стойками (штангами) — 7,73 метра; высота ворот — расстояние от газона до перекладины — 2,44 метра. Диаметр стоек и перекладины не должен превышать 12 сантиметров. Ворота изготавливаются из дерева или металла и выкрашены в белый цвет, а также имеют в поперечном сечении форму прямоугольника, эллипса, квадрата или круга. Сетка для ворот в футболе должна соответствовать размерам ворот и должна быть прочной. Принято использовать футбольную сетку следующего

# Мяч.



Покрышка состоит из 32 синтетических водонепроницаемых кусков, 12 из которых имеют пятиугольную форму, 20 – шестиугольную. Размер мяча для футбола: длина окружности – 68-70 см; вес – не более 450 гр. Скорость полета мяча в футболе достигает 200 км/ч.

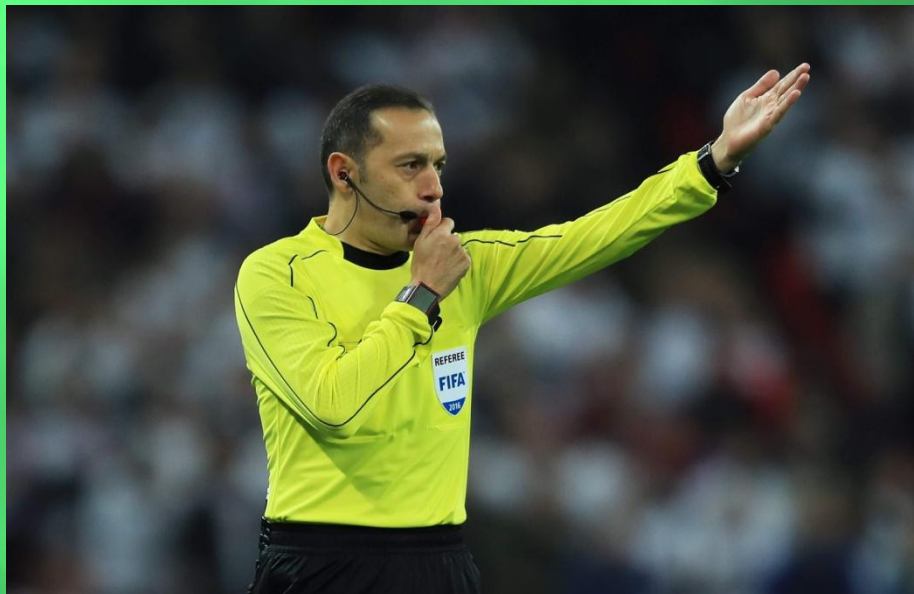
# Экипировка игрока.



Обязательными элементами комплекта спортивной футбольной формы игрока являются:

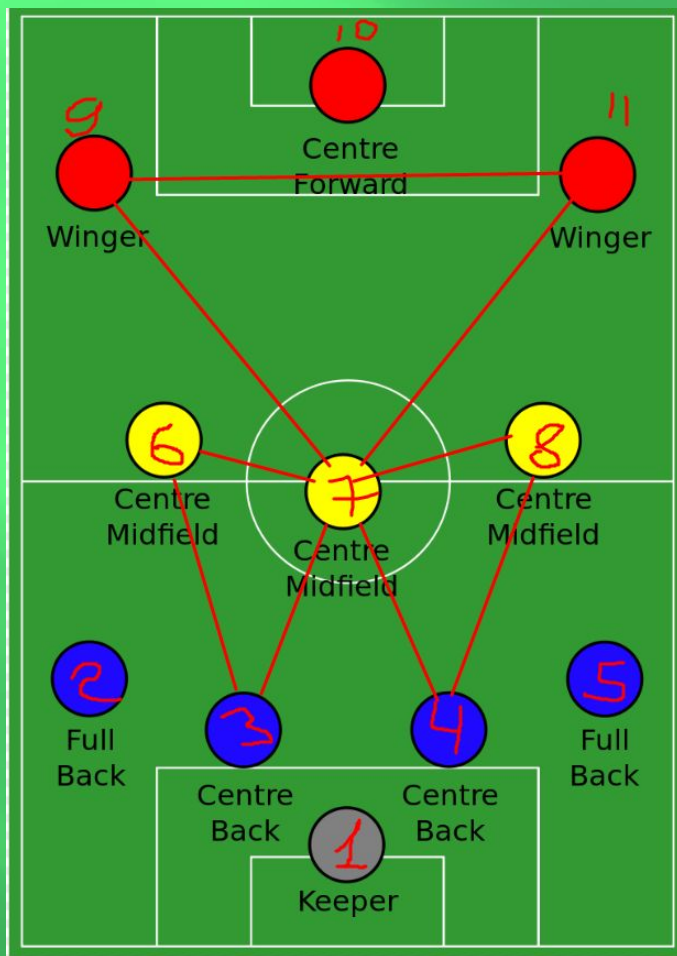
- Рубашка или футболка с рукавами.
- Трусы. Если используются подтрусники, то они должны быть такого же цвета.
- Гетры.
- Щитки. Должны быть полностью закрыты гетрами и обеспечивать должный уровень защиты.
- Бутсы.
- Вратарская футбольная форма должна отличаться по цвету от формы других игроков и судей.
- Игроки не имеют права надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для них или для других игроков, например ювелирные изделия и наручные часы.

# Судья.



- Каждый футбольный матч должен контролироваться судьей, роль которого заключается в том, чтобы следить за соблюдением всех правил футбола и наказывать тех, кто нарушает их. Также главный рефери должен останавливать и возобновлять игру по мере необходимости (травмы, замены и т.п.). Все решения в футбольной игре принимает именно главный судья, но у него также есть и помощники.
- Два помощника главного арбитра, также известные, как боковые судьи, помогают основному следить за правильностью ведения игры. Основная задача боковых арбитров – следить за тем, от какой команды мяч покинул поле. Также немаловажной функцией линейных рефери является фиксирование положения вне игры.

# Амплуа игроков.



- **Вратарь (голкипер)** – игрок с данной позицией отвечает за рамку своих ворот, также это единственный игрок из всей команды, который может брать мяч в руки на отведенной ему территории возле своих ворот. В современных правилах зона действия вратаря простирается значительно дальше, даже до страховки своих защитников вдалеке от ворот.
- **Последний защитник (либеро)** – данное название позиций в футболе уже вышло из моды, но, тем не менее, раньше оно обозначало максимально близкое расположение игрока к голкиперу. Хотя, некоторые тренеры до сих пор используют в своих тактических схемах данное амплуа. В функции либеро входит первый пас, а также руководство другой защитой команды.
- **Центральный защитник** – данные позиции на поле в футболе располагаются выше либеро. В современной игре центральный защитник должен обладать тем же набором, что и либеро. Сейчас популярно построение линии обороны, в таком случае тренеры отказываются от крайнего защитника и ставят на матч двух центральных.
- **Крайний защитник** – позиции игроков в футболе, которые отличаются своей универсальностью. Футболист с таким амплуа должен производить большой объем работы, как в атаке, так и в обороне.
- **Опорный полузащитник** – позиция, которая играет важную роль в игре. Футболист с данной позицией выбирает направление атаки, и при этом является основным помощником центрзащиты в «разрушении».
- Название игроков в футболе по позициям поможет болельщикам, которые недавно увлеклись данным видом спорта, лучше узнать тактическую схему, придуманную главным тренером.
- **Крайний полузащитник** – благодаря этой позиции обеспечивается ширина атаки. Еще совсем недавно спросом пользовались вингеры, которые умели делать хорошие навесы с фланга. Сейчас тренеры отдают предпочтение быстрым игрокам на бровке, которые могут сместиться в центр.
- **Атакующий полузащитник** – важная позиция из всех атакующих амплуа. Атакующий полузащитник – одна из важных фигур центральных атак. Футболист с таким амплуа может не только отдать последний пас, но и сам забить гол.
- **Нападающий (форвард)** – футболисты на данной позиции ответственные за голы в матче. Что касается манеры исполнения, то она может быть разной. Кто-то выбирает игру головой и опирается на свои габариты, а кто-то отдает предпочтение скорости и дриблингу.



# Технические элементы футбола.



К техническим элементам игры в футбол относятся ведение, остановка и отбор мяча, удары по мячу, а также финты и приёмы игры вратаря.

# Ведение мяча.



Ведение мяча создает предпосылки для дальнейших передач. Его применяют также при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд его должен быть направлен не на мяч, а на поле. Для ведения мяча по прямой линии применяют удары внешней частью подъема; по кривой линии мяч ведут внутренней частью подъема.

# ФИНТЫ.



С помощью финтов (преднамеренных обманных движений) игрок пытается ввести соперника в заблуждение. Футболист вызывает соперника на реакцию в ложном направлении для того, чтобы самому получить преимущество в тактико-технических действиях. Финты играют большую роль в единоборстве с соперником. Обычно применяются финты туловищем (обманные движения корпусом), финты ногами (обманные движения ногами для удара по мячу) и финты с

# Отбор мяча.



К технике отбора мяча относятся: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

# Остановка мяча.



Под этим понимают все технические элементы, которые используются игроком при остановке катящегося или летящего мяча.

Катящиеся мячи чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Мяч, падающий сверху спереди, также останавливают подошвой или внутренней стороной стопы.

Летящий мяч можно, остановить также головой, грудью или

# Удары по мячу.



- ▣ Удары по мячу ногой разделяются на более употребительные и менее употребительные.

К первой группе относятся:

- ▣ удар внутренней стороной стопы,
- ▣ удар внутренней частью подъема,
- ▣ удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Ко второй группе относятся:

- ▣ удар внешней стороной стопы,
- ▣ удар пяткой,
- ▣ удар подошвой,
- ▣ удар коленом и удар бедром.

Во время игры удары по мячу ногой применяются при передаче мяча (пас), при ударе по воротам, при штрафных и свободных ударах.

Удары по мячу головой используются в основном для передачи высоколетающих мячей. Удары головой выполняются без прыжка, в прыжке, на бегу и в прыжке прогнувшись.

# Приёмы игры вратаря.



В пределах штрафной площадки вратарь может брать мяч руками. Во время игры вратарь применяет следующие приемы: ловля мяча, удары по мячу кулаком, броски мяча, отбивание мяча, ловля мяча в прыжке. Для введения мяча в игру вратарь применяет выбивание мяча, отбивание мяча и перекат.

# Разновидности футбола.





# Футзал (мини-футбол).



Игра ведётся на площадке длиной от 15 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38 – 42 м, ширина 18 – 25 м. Продолжительность матча – 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Также нет и офсайдов. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

# Indoor (Arena) Soccer или шоубол.



Игра, во многом схожая с футзалом, однако отличающаяся гораздо более высоким темпом за счет размещенного по периметру площадки борта, высота которого может составлять от одного до двух метров. Борт выполняет сразу две функции — едва ли не полностью упраздняет ауты и угловые, а также позволяет играть «в стеночку» без партнера команде.

# Jorkyball.



В этой игре, весьма популярной в Азии, мяч вовсе не может вылететь за пределы площадки, так как она является собой полностью закрытый с четырех сторон параллелепипед, в котором соревнуются 2 на 2, а зрители наблюдают за происходящим через прозрачные стены.

# Пляжный футбол.



Если в футзале мяч крайне редко отрывается от пола, то в пляжном футболе все строго наоборот — песчаные кочки не позволяют комбинировать внизу, и множество голов забивается ударами слета в падении, что, конечно же, добавляет красок этому виду спорта.

# Футволейбол.



Гибрид пляжного футбола и волейбола, которому также свойственно большое количество красивых ударов в падении. В тренировочных целях многие профессиональные футболисты также играют в фут-теннис со схожими правилами, но более низкой сеткой.

# Болотный футбол.



Финское изобретение, которое прижилось в России. Как нетрудно догадаться, главной особенностью игры является место проведения – игроки передвигаются по колено, по пояс и даже по шею в грязи, что требует невероятной выносливости. По данному виду спорта регулярно проводятся чемпионаты, в которых обычно принимают участие команды из Прибалтики и северо-западной части России.

# Футдаблбол.



А это уже украинское ноу-хау, получившее популярность в 2007 году, когда кто-то предложил играть в футбол двумя мячами. Для слежения за игровыми ситуациями в футдаблболе работают два арбитра, свистки которых отличаются по тональности, а тренера изобретают хитроумные тактики с подвижными игровыми схемами.

# Гэльский футбол.



Национальная ирландская забава, получившая распространение и в других странах. Игра являет собой смесь любимых видов спорта ирландцев – футбола и регби. Поле здесь разделено на зоны, в некоторых из них мяч можно брать руками, в других – использовать только ноги, голову и торс. В качестве ворот выступает гибрид обычных футбольных и регбийных H-образных, гол в нижнюю «рамку» приносит команде 3 очка, в верхнюю – 1 очко.



# Австралийский футбол.



Игра также больше похожа на регби или американский футбол, с жесткими стыками, толчками, прыжками в ноги и приемами из боевых искусств. Тем не менее, голы здесь нужно забивать

# Велобол.

Данный вид спорта зародился в США более 100 лет назад и довольно популярен по сей день. В классический велобол играют два на два, причем вратарем считается игрок, располагающийся ближе к своим воротам. Мастерство владения велосипедом у профессиональных велоболлистов способно вызывать удивление даже у опытных экстремалов велотриала.



# Мотобол.



На мотоциклах в футбол играют на большой асфальтированной площадке командами по 5 человек. Игра зародилась во Франции 70-80 лет назад и на сегодняшний день мотобольные клубы существует во многих странах Европы, Северной Африки и ближнего Востока. В отличие от велобола, здесь удары по мячу производятся не колесами, а ногами, при этом на первый план выходит умение обходить противников за счет дриблинга.

# Бампербол.



Весьма популярный во всем мире развлекательный вид мини-футбола, в который играют, надев на себя надувной шар, который позволяет идти в любые столкновения с минимальным риском получения травмы.

**Спасибо за внимание!**

