

Техника футбола

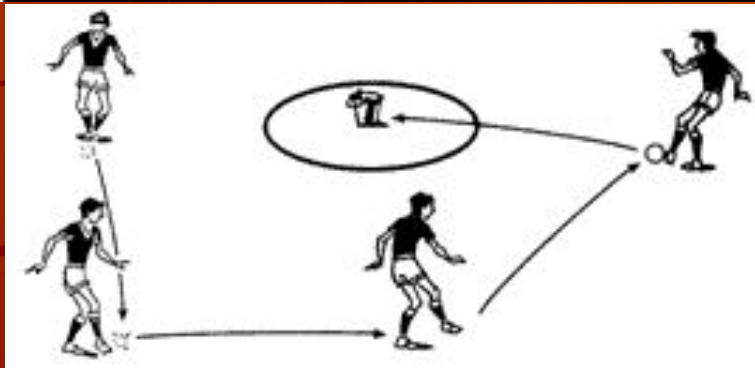


Удар носком

- **Техника удара**
- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.
- **Специальные упражнения**
- «Коснись носком центра мяча».
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».
- **Возможные ошибки**
- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.



Удар серединой подъема



Техника удара

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

Специальные упражнения

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой [постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега].
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

Возможные ошибки

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

удар внутренней частью подъема

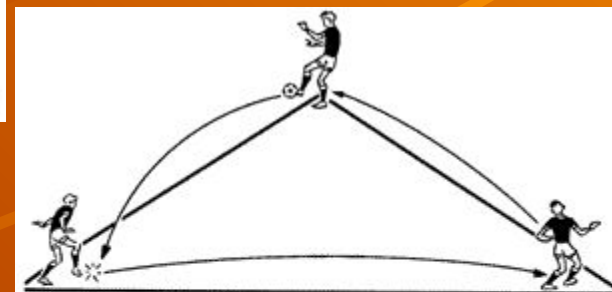
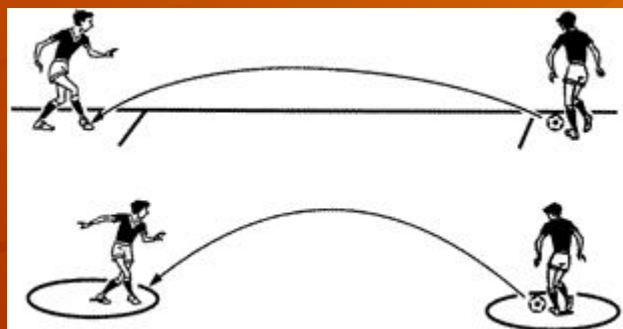
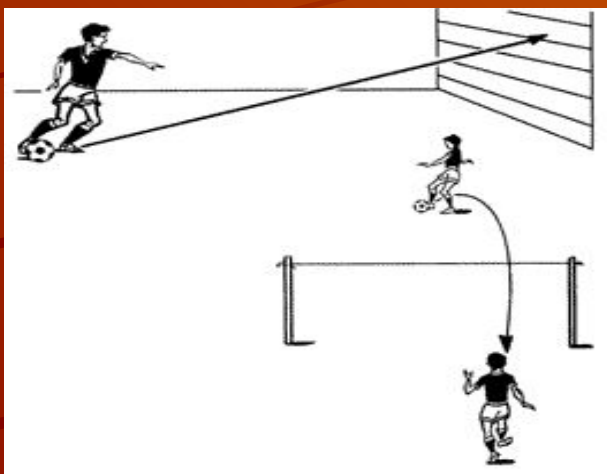
- Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

Специальные упражнения

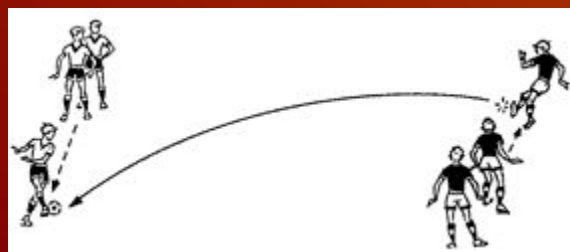
- «Как подходить к мячу» (имитация удара).

«Точность удара»

- Удары через веревочку. Забей за линию. Из круга в круг.



Групповая обработка ударов



Удар внешней частью подъема

- **Техника удара**
- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.
- **Техника удара внешней частью подъема**

Возможные ошибки

- Опорная нога слишком близко к мячу.
- Срезка мяча вправо.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Опорная нога слишком далеко от мяча.



Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

- **Техника удара**
- Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.
- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

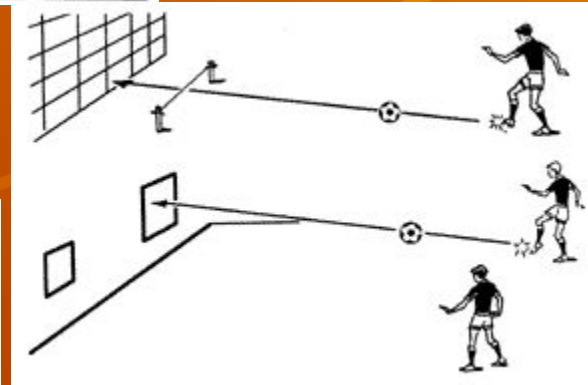
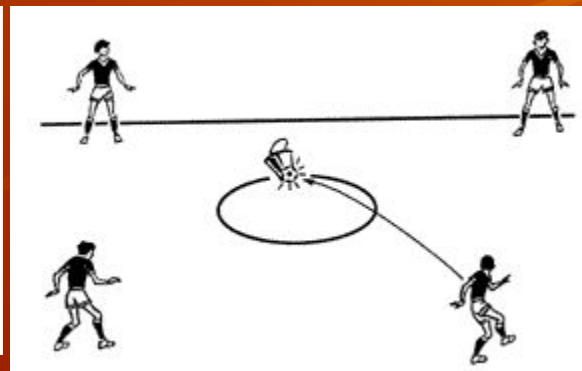
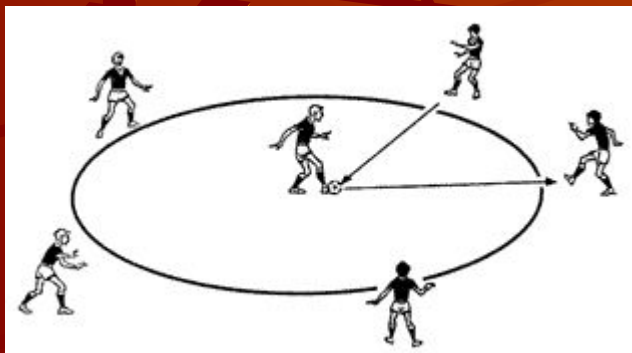
- **Специальные упражнения**

- **«Сыграй точно»**

- **«Попади в квадраты»**

- **«Мяч в круге»**

- **«Вышибай из круга»**



Удар внешней стороной стопы

- Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.



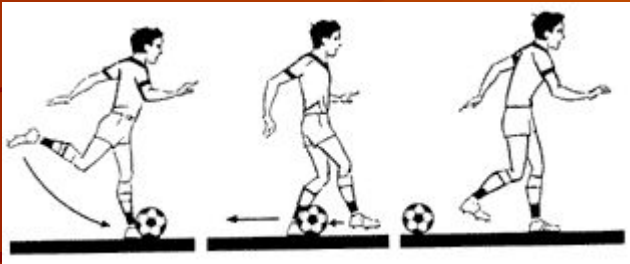
- **Техника удара**

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

Удар пяткой

Техника удара

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



Специальные упражнения

- «Пяткой в ворота».
- «Ты – мне, я – тебе».
- «С двух сторон маленьких ворот».
- «Разводящий».

Возможные ошибки

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

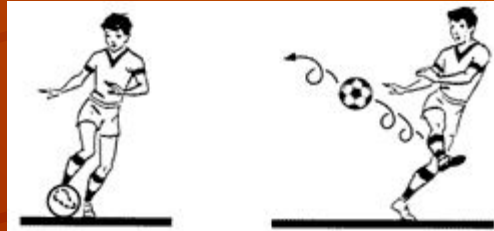


Удары с подрезкой мяча

- **Резаный удар внешней частью подъема**

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



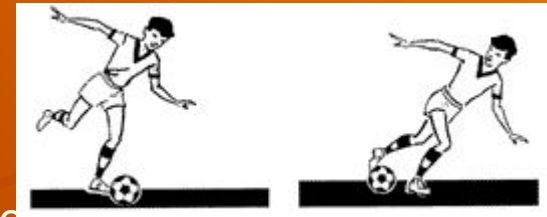
- Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.
- Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

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.

Специальные упражнения

- «С выпадами и поворотами» (во время бега).
- «Бег с резким торможением и переменной направления».
- «Бег "змейкой"».
- Уход (с мячом) в сторону от соперника.



- Пронся ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.

Возможные ошибки

- Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.
- Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.
- Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной. Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.



Отбор мяча

- Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.
- Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием. Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.
- Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

Подкат

Специальные упражнения

- «А ну-ка, отними!»
- «Атакуй сбоку».
- «Если вас больше двух».

Возможные ошибки

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.

Вбрасывание мяча

- Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

Техника вбрасывания

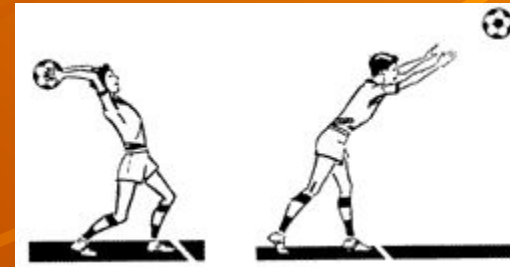
- Взять мяч руками и занести за голову.
- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- Руки согнуты в локтях.
- Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- Тело отклоняется назад.
- Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.
- *Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.*

Специальные упражнения

- «В стенку».
- «С вратарем».
- «Кто дальше?»
- «Вратарь в круге».
- «Бросаем друг другу».
- «Из круга в круг».
- «Вбрасывание и остановка».
- «Кто точнее?»

Возможные ошибки

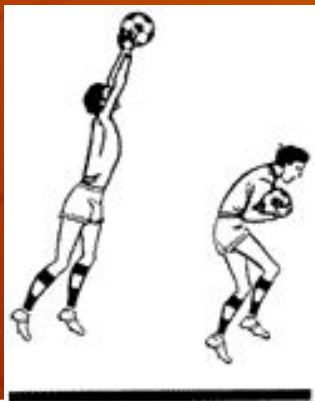
- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.



Приемы игры вратаря

- Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

Ловля высоколетящего мяча в прыжке



- Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

Ловля высоколетающих мячей в стороне от вратаря



Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

Ловля мяча, летящего на уровне груди



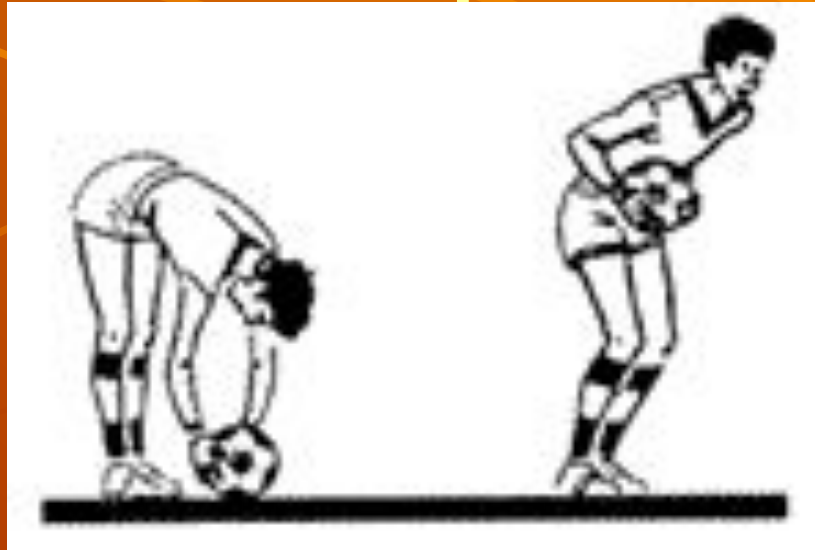
Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.

Ловля низколетящего мяча



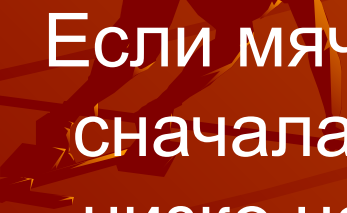
Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

Прийом катящегося мяча



Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением



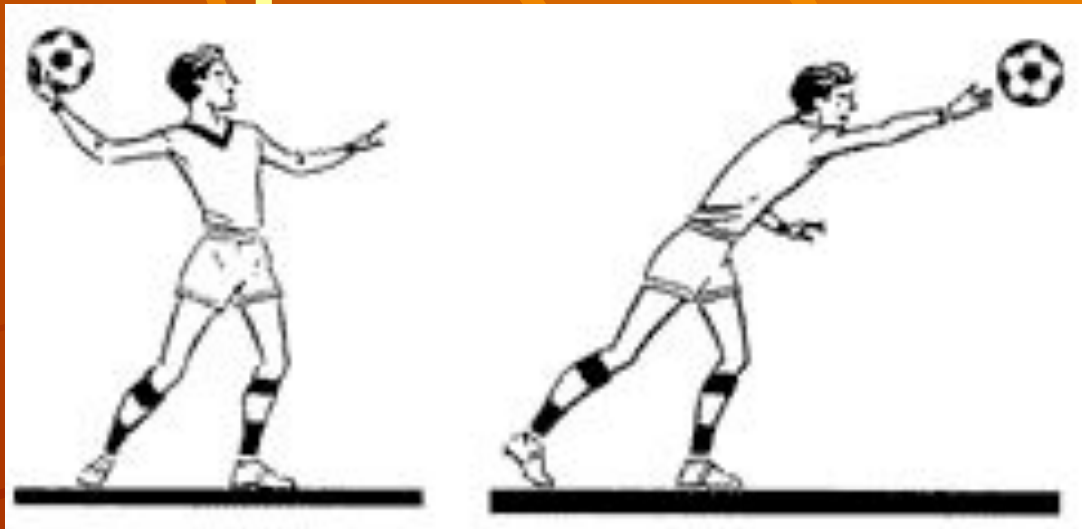
Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

Отбивание мяча



Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

Бросок мяча



Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч.

Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча.

Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.



Выбивание мяча с рук

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вверх-вперед и наносит удар подъемом.

Бросок мяча одной рукой сбоку низом

