

# Техника футбола

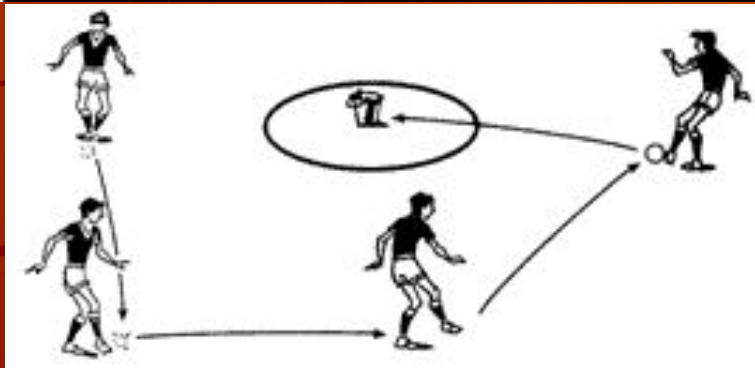


# Удар носком

- **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

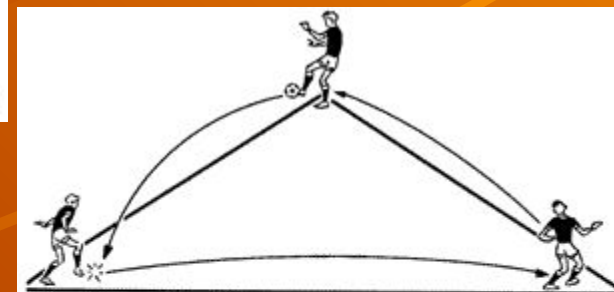
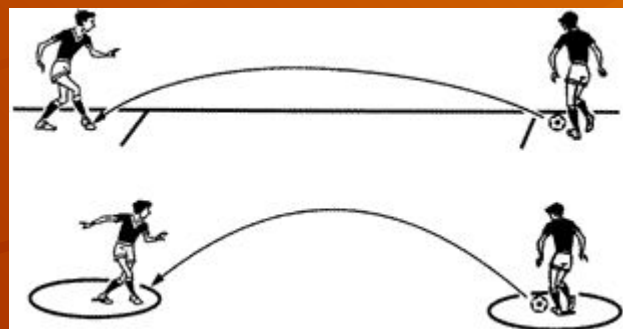
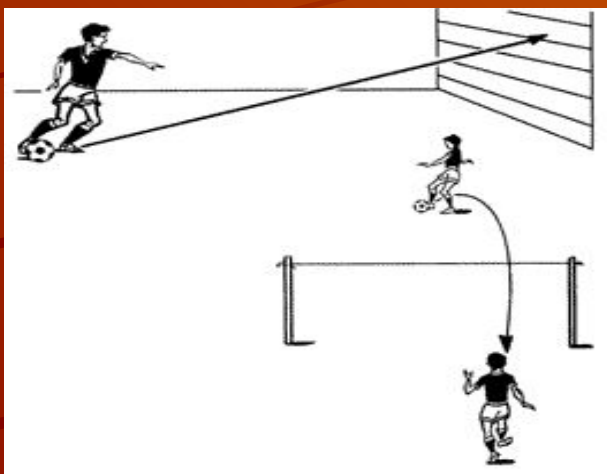
- Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

## Специальные упражнения

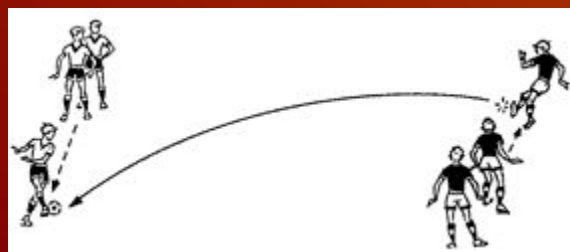
- «Как подходить к мячу» (имитация удара).

## «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**

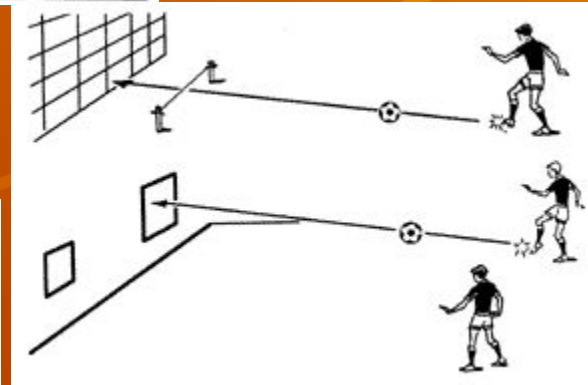
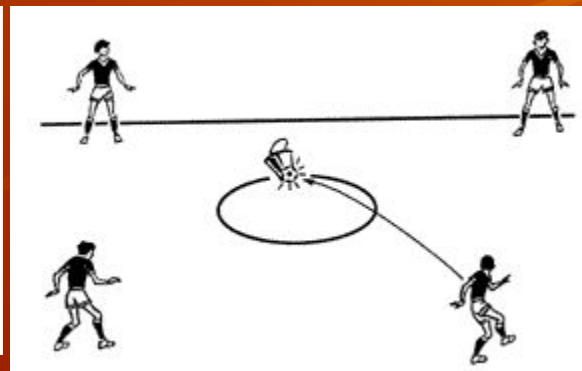
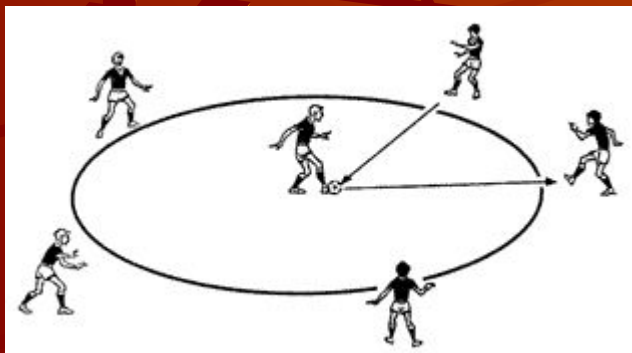


- **«Сыграй точно»**

- **«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.



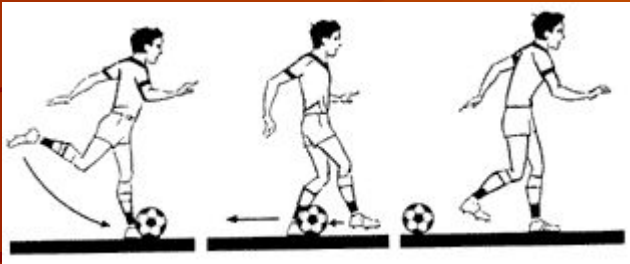
- **Техника удара**

- 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
- 
- 
- 



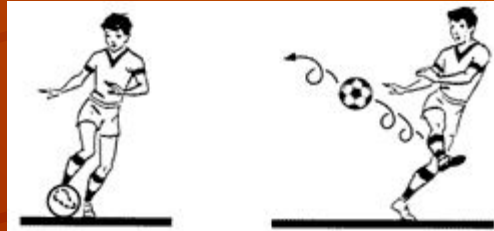


# Удары с подрезкой мяча

- **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.



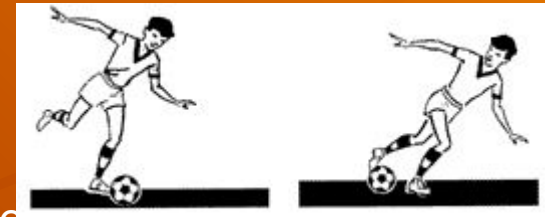
- Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.
- Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как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

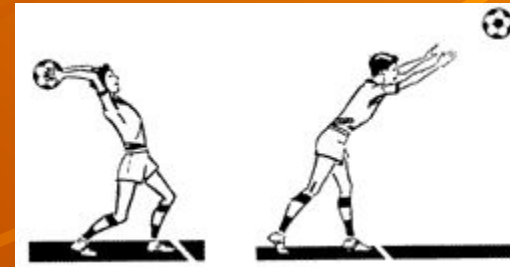
- Взять мяч руками и занести за голову.
- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- Руки согнуты в локтях.
- Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- Тело отклоняется назад.
- Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать 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

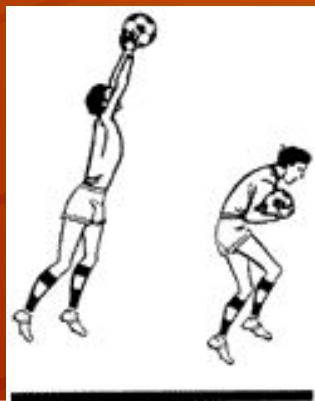
- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.



# 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.

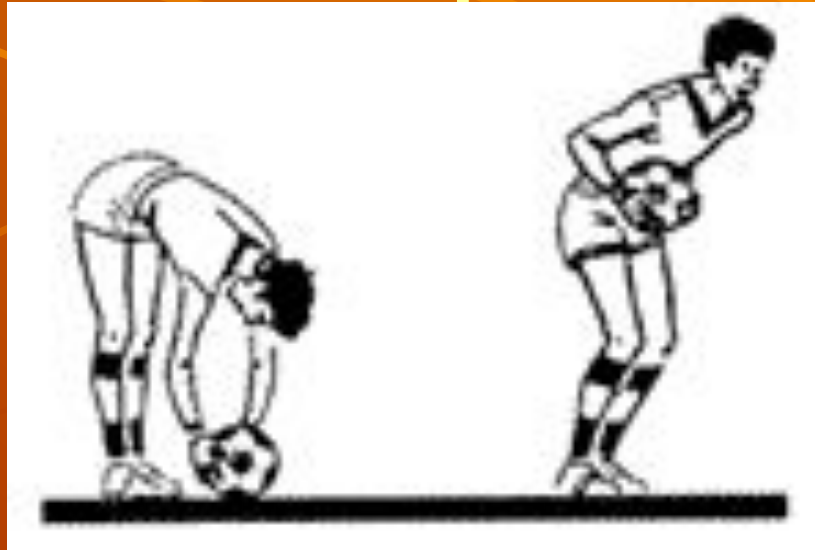


# Ловля низколетящего мяча



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



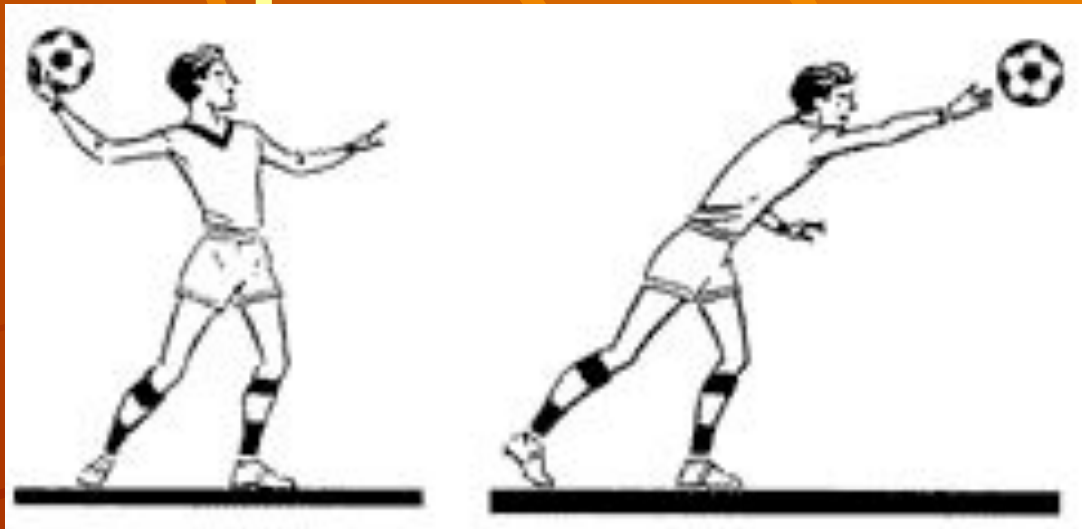
Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

# 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

